

Asia-Gemüsepfanne mit Mie-Nudeln

mit Paprika, Chinakohl, Ananas und Mungobohnensprossen



Hot Snack
vegan

Nährwerte pro Portion: (290 g)	
Energie (kcal)	270
Energie (kJ)	1129
Eiweiß (g)	8,9
Fett (g)	8,9
Gesättigte FS (g)	0,9
Kohlenhydrate (g)	35,3
- davon Zucker (g)	9,5
Salz (mg)	700

enthaltene Allergene:

- Glutenhaltiges Getreide: _____
- Schalenfrüchte: _____
- Milch (Laktose)
- Erdnüsse
- Sesamsamen
- Schwefeldioxid u. Sulphite
- Fische
- Soja
- Senf
- Eier
- Krebstiere
- Weichtiere
- Sellerie
- Lupinen

Asia-Gemüsepfanne mit Mie-Nudeln

Zutaten für 10 Portionen:

300 g	Mie-Nudeln
600 ml	Gemüsebrühe
300 g	Chinakohl, frisch oder TK
300 g	Paprikaschoten, frisch oder TK
200 g	Ananas, frisch oder Dose
800 g	Mungobohnensprossen
100 ml	Sojasoße
	Pfeffer
50 ml	Rapsöl
20 g	Sesam
20 g	Knoblauch

Zubereitung:

1. Mie-Nudeln garen (mit kochendem Wasser übergießen und 3 Minuten ziehen lassen).
2. Knoblauch zerdrücken und in Öl braten.
3. Chinakohl und Paprika in feine Streifen schneiden und dazugeben. Mit Gemüsebrühe ablöschen und ca. 3 bis 4 Minuten dünsten.
4. Ananas in kleine Stücke schneiden, hinzufügen und mit Pfeffer und heller Sojasoße würzen.
5. Mungobohnensprossen hinzufügen und 1 bis 2 Minuten braten.
6. Sesam trocken rösten und über das Gemüse streuen.
7. Gemüse mit den Nudeln vermischen.

Baked potatoes

mit Sour cream und Gemüsesticks



Hot Snack

Nährwerte pro Portion: (360 g)	
Energie (kcal)	238
Energie (kJ)	998
Eiweiß (g)	10,6
Fett (g)	2,9
Gesättigte FS (g)	1,5
Kohlenhydrate (g)	37,9
- davon Zucker (g)	9
Salz (mg)	574

enthaltene Allergene in Baked potatoes mit Sour cream:

- Glutenhaltiges Getreide: _____
- Schalenfrüchte: _____
- Milch (Laktose) Fische Krebstiere
- Erdnüsse Soja Weichtiere
- Sesamsamen Senf Sellerie
- Schwefeldioxid Eier Lupinen
u. Sulphite

enthaltene Allergene in Gemüsesticks:

- Glutenhaltiges Getreide: _____
- Schalenfrüchte: _____
- Milch (Laktose) Fische Krebstiere
- Erdnüsse Soja Weichtiere
- Sesamsamen Senf Sellerie
- Schwefeldioxid Eier Lupinen
u. Sulphite

Ofenkartoffeln mit Sour cream und Gemüsesticks

Zutaten für 10 Portionen:

2 kg	Kartoffeln, mehligkochend, ungeschält
400 g	Quark, 20 % Fett i. Tr.
100 ml	Milch, 1,5 % Fett
30 g	Schnittlauch, frisch
20 g	Petersilie, frisch
10 g	Knoblauch
50 g	Zwiebeln, frisch
50 ml	Essig
20 g	Zucker
5 g	Jodsalz
	Pfeffer
300 g	Gurken, frisch
300 g	Karotten, frisch
300 g	Paprikaschoten, frisch

Zubereitung:

1. Kartoffeln mit Schale in Alufolie wickeln und 40 bis 60 Minuten im vorgeheizten Ofen (200-230° C) garen.
2. Quark mit Milch glattrühren.
3. Geschälten Knoblauch und Zwiebeln mit Salz zerdrücken und hinzufügen.
4. Mit gehackten Kräutern, Zucker und Pfeffer abschmecken.
5. Gemüse in Streifen schneiden und dazu reichen.

Brokkoli-Tomaten-Quiche

mit Dinkelmehl und Parmesan



Hot Snack

Nährwerte pro Portion: (260 g)	
Energie (kcal)	362
Energie (kJ)	1513
Eiweiß (g)	19,5
Fett (g)	12,2
Gesättigte FS (g)	4,6
Kohlenhydrate (g)	40,2
- davon Zucker (g)	4,7
Salz (mg)	946

enthaltene Allergene:

- Glutenhaltiges Getreide: _____
- Schalenfrüchte: _____
- Milch (Laktose)
- Erdnüsse
- Sesamsamen
- Schwefeldioxid u. Sulphite
- Fische
- Soja
- Senf
- Eier
- Krebstiere
- Weichtiere
- Sellerie
- Lupinen

Brokkoli-Tomaten-Dinkel-Quiche

Zutaten für 10 Portionen:

500 g	Dinkelmehl, Typ 630
35 g	Hefe
400 ml	Wasser
30 ml	Rapsöl
650 g	Brokkoli, frisch oder TK
500 g	Tomaten, frisch
100 g	Eigelb
200 ml	Milch, 1,5 % Fett
5 g	Jodsalz
	Pfeffer, Knoblauch, Oregano und Thymian, frisch oder TK
180 g	Parmesan, mind. 30 % Fett i. Tr.

Zubereitung:

1. Lauwarmes Wasser, Dinkelmehl und Hefe zu einem glatten Teig verarbeiten und abgedeckt ca. 1 Stunde ruhen lassen.
2. Teig ausrollen. Quicheform oder GN-Blech mit Rapsöl fetten und mit dem Teig auslegen.
3. Brokkoliröschen dünsten und abtropfen lassen.
4. Tomaten würfeln.
5. Brokkoli und Tomaten auf den Teig legen.
6. Milch mit Eigelb, Salz, Pfeffer, Knoblauch und gehackten Kräutern verquirlen und über das Gemüse geben.
7. Mit geriebenem Parmesan bestreuen und im Ofen bei 180°C etwa 20 Minuten garen.

"Curry-Putini"

Vollkornbrötchen mit Pute, Curryfrischkäse, Salat und Paprika



Cool Snack

Nährwerte pro Portion: (180 g)	
Energie (kcal)	230
Energie (kJ)	964
Eiweiß (g)	17,7
Fett (g)	3,6
Gesättigte FS (g)	1,7
Kohlenhydrate (g)	28,5
- davon Zucker (g)	3,6
Salz (mg)	946

enthaltene Allergene:

- Glutenhaltiges Getreide: _____
- Schalenfrüchte: _____
- Milch (Laktose)
- Erdnüsse
- Sesamsamen
- Schwefeldioxid u. Sulphite
- Fische
- Soja
- Senf
- Eier
- Krebstiere
- Weichtiere
- Sellerie
- Lupinen

Vollkornbrötchen mit Pute, Curryfrischkäse, Salat und Paprika

Zutaten für 10 Portionen:

10	Vollkornbrötchen à 60 g
350 g	Frischkäse, mind. 30 % Fett i. Tr.
100 ml	Milch, 1,5 % Fett
	Curry
30 g	Schnittlauch, frisch
300 g	Putenbrust, gegart und geräuchert
200 g	Romanosalat
200 g	Paprikaschoten, frisch

Zubereitung:

1. Frischkäse mit Milch, Curry und gehacktem Schnittlauch glattrühren und damit beide Seiten des Brötchens bestreichen.
2. Mit Salat, Putenbrust und Paprikastreifen belegen.

Green Power

**Grüner Smoothie (Feldsalat, Blattspinat, Sellerie, Banane, Kiwi)
dazu Müslistange mit Butter**



Cool Snack

Nährwerte pro Portion: (205 g)	
Energie (kcal)	228
Energie (kJ)	957
Eiweiß (g)	6,2
Fett (g)	5,4
Gesättigte FS (g)	2,9
Kohlenhydrate (g)	34,6
- davon Zucker (g)	11,1
Salz (mg)	800

enthaltene Allergene im grünen Smoothie

- Glutenhaltiges Getreide: _____
- Schalenfrüchte: _____
- Milch (Laktose) Fische Krebstiere
- Erdnüsse Soja Weichtiere
- Sesamsamen Senf Sellerie
- Schwefeldioxid Eier Lupinen
u. Sulphite

enthaltene Allergene in Müslistange mit Butter:

- Glutenhaltiges Getreide: _____
- Schalenfrüchte: _____
- Milch (Laktose) Fische Krebstiere
- Erdnüsse Soja Weichtiere
- Sesamsamen Senf Sellerie
- Schwefeldioxid Eier Lupinen
u. Sulphite

Grüner Smoothie mit Müslistange

Zutaten für 10 Portionen:

- 150 g Feldsalat, frisch (alternativ: Romanosalat, frisch)
- 150 g Blattspinat, frisch
- 50 g Bleichsellerie, frisch
- 250 g Banane, frisch
- 250 g Kiwi, frisch
- 50 g Basilikum, frisch
- 500 ml Wasser

- 10 Müslistangen/ Vollkornbrötchen mit Rosinen und Nüssen
- 50 g Butter

Zubereitung:

1. Alle Zutaten fein miteinander pürieren. Das ergibt etwa 130 ml Smoothie pro Portion.
2. Müslistange mit Butter dazu reichen.

Indisches Dhal-Curry

Linsengericht mit Kartoffeln, Paprika, Tomaten, dazu Fladenbrot



Hot Snack
vegan

Nährwerte pro Portion: (400 g)	
Energie (kcal)	362
Energie (kJ)	1515
Eiweiß (g)	13
Fett (g)	8,6
Gesättigte FS (g)	1
Kohlenhydrate (g)	53,1
- davon Zucker (g)	9,6
Salz (mg)	1370

enthaltene Allergene:

- Glutenhaltiges Getreide: _____
- Schalenfrüchte: _____
- Milch (Laktose) Fische Krebstiere
- Erdnüsse Soja Weichtiere
- Sesamsamen Senf Sellerie
- Schwefeldioxid Eier Lupinen
- u. Sulphite

Indisches Dhal-Curry mit Kartoffeln, Paprika und Tomaten

Zutaten für 10 Portionen:

300 g	Gelbe Linsen
1,3 l	Gemüsebrühe Kreuzkümmel, Kurkuma, Anis
1 kg	Kartoffeln, frisch, geschält
50 ml	Rapsöl
200 g	Zwiebeln, frisch
400 g	Paprikaschoten, frisch
2 g	Currypulver
400 g	Tomaten, frisch
10 g	Knoblauch Ingwerpulver,
5 g	Jodsalz Pfeffer, Cayennepfeffer
50 g	Honig
300 g	Weizenfladenbrot

Zubereitung:

1. Linsen waschen und abtropfen lassen.
2. Kartoffeln waschen, schälen und würfeln.
3. Paprika und Tomaten ebenfalls würfeln, Zwiebeln hacken und Knoblauch pressen.
4. Gemüsebrühe mit Gewürzen zum Kochen bringen, Linsen hinzufügen und ca. 30 Minuten kochen. Kartoffelwürfel hinzufügen und weitere 5 bis 10 Minuten garen.
5. Öl in einer Pfanne erhitzen, darin Zwiebeln und Paprika anbraten, mit Curry bestäuben.
6. Knoblauch, Tomaten und Ingwerpulver hinzugeben und etwa 5 Minuten garen.
7. Gemüse zu den Linsen geben und mit Honig und Salz abschmecken.
8. Fladenbrot in Stücke schneiden und zu dem Dhal-Curry reichen.

Indischer Reis

mit Putenbrust, Paprika, Blumenkohl, Rosinen und Quarkdip



Hot Snack

Nährwerte pro Portion: (220 g)	
Energie (kcal)	331
Energie (kJ)	1388
Eiweiß (g)	19,3
Fett (g)	8,3
Gesättigte FS (g)	1,8
Kohlenhydrate (g)	41,8
- davon Zucker (g)	11,8
Salz (mg)	845

enthaltene Allergene im indischen Reis:

- Glutenhaltiges Getreide: _____
- Schalenfrüchte: _____
- Milch (Laktose) Fische Krebstiere
- Erdnüsse Soja Weichtiere
- Sesamsamen Senf Sellerie
- Schwefeldioxid Eier Lupinen
u. Sulphite

enthaltene Allergene im Quarkdip:

- Glutenhaltiges Getreide: _____
- Schalenfrüchte: _____
- Milch (Laktose) Fische Krebstiere
- Erdnüsse Soja Weichtiere
- Sesamsamen Senf Sellerie
- Schwefeldioxid Eier Lupinen
u. Sulphite

Indischer Reis (Putenwürfel, Paprika, Blumenkohl, Rosinen) mit Dip

Zutaten für 10 Portionen:

400 g	Naturreis
200 g	Zwiebeln, frisch
50 ml	Rapsöl
600 g	Putenbrust, frisch oder TK
100 g	Rosinen
300 g	Paprikaschoten, frisch
300 g	Blumenkohl, frisch oder TK
	Curry
5 g	Jodsalz
	Kreuzkümmel, Pfeffer, Cayennepfeffer
300 g	Quark, mind. 20 % Fett i. Tr.
	Curry
2 g	Jodsalz
100 ml	Orangensaft

Zubereitung:

1. Reis in Salzwasser garen.
2. Zwiebeln fein würfeln und in Öl dünsten.
3. Putenfleisch würfeln, hinzugeben und braten.
4. Paprika in Würfel schneiden, Blumenkohl in Röschen zerteilen. Zuerst den Blumenkohl, dann die Paprika hinzufügen und dünsten. Evtl. mit etwas Wasser oder Balsamicoessig ablöschen.
5. Zum Schluss Rosinen und den gegarten Reis hinzufügen und mit Curry, Kreuzkümmel, Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer würzen.
6. Quark mit Orangensaft glattrühren und mit Salz und Curry abschmecken.

Kürbissuppe

mit buntem Gemüsemuffin (Erbsen, Möhren, Mais)



Hot Snack

Nährwerte pro Portion: (300 ml Suppe + 120 g Muffin)	
Energie (kcal)	319
Energie (kJ)	1333
Eiweiß (g)	12,2
Fett (g)	10,3
Gesättigte FS (g)	3,8
Kohlenhydrate (g)	39,6
- davon Zucker (g)	9,7
Salz (mg)	1200

enthaltene Allergene in Kürbissuppe:

- Glutenhaltiges Getreide: _____
- Schalenfrüchte: _____
- Milch (Laktose) Fische Krebstiere
- Erdnüsse Soja Weichtiere
- Sesamsamen Senf Sellerie
- Schwefeldioxid Eier Lupinen
u. Sulphite

enthaltene Allergene im Gemüsemuffin:

- Glutenhaltiges Getreide: _____
- Schalenfrüchte: _____
- Milch (Laktose) Fische Krebstiere
- Erdnüsse Soja Weichtiere
- Sesamsamen Senf Sellerie
- Schwefeldioxid Eier Lupinen
u. Sulphite

Kürbissuppe

Zutaten für 10 Portionen:

1 kg	Kürbis, frisch oder TK
300 g	Kartoffeln frisch oder TK
1 l	Gemüsebrühe
10 g	Ingwerknolle
10 g	Knoblauch
5 g	Jodsalz
600 ml	Kokosmilch
	Cayennepfeffer
50 g	Kürbiskerne

Zubereitung:

1. Kürbis und Kartoffeln in kleine Würfel schneiden und beides in Gemüsebrühe garen.
2. Ingwer und Knoblauch mit Salz zerdrücken und zusammen mit der Kokosmilch hinzufügen. Abschmecken.
3. Alles aufkochen lassen und pürieren.
4. Kerne in einer Pfanne rösten und als Topping über die Suppe streuen.

Bunte Gemüse muffins

Zutaten für 12 Portionen:

220 g	Weizenmehl Type 405
140 g	Weizen-Vollkornmehl
30 g	Hefe
3 g	Jodsalz
2	Eier
50 g	Butter
300 ml	Milch, 1,5 % Fett
250 g	Erbsen, TK
250 g	Karotten, frisch
100 g	Mais, TK
10 g	Petersilie

Zubereitung:

1. Hefe in lauwarmer Milch auflösen. Mehl einrühren und mit Butter, Ei und Salz zu einem geschmeidigen Teig kneten. Teig etwa 30 Minuten gehen lassen.
2. Karotten fein raspeln und zusammen mit den Erbsen, dem Mais und der gehackten Petersilie in den Teig einarbeiten.
3. In Muffinformen füllen und bei 180 ° C etwa 25 bis 30 Minuten backen.

Kuss mit Obst

Süßer Couscous mit saisonalem Obst



COOL SNACK

Nährwerte pro Portion: (400 g)	
Energie (kcal)	340
Energie (kJ)	1434
Eiweiß (g)	12,7
Fett (g)	4,1
Gesättigte FS (g)	1,8
Kohlenhydrate (g)	57,7
- davon Zucker (g)	23,6
Salz (mg)	193

enthaltene Allergene in Couscous:

- Glutenhaltiges Getreide: _____
- Schalenfrüchte: _____
- Milch (Laktose) Fische Krebstiere
- Erdnüsse Soja Weichtiere
- Sesamsamen Senf Sellerie
- Schwefeldioxid Eier Lupinen
u. Sulphite

enthaltene Allergene in Obst:

- Glutenhaltiges Getreide: _____
- Schalenfrüchte: _____
- Milch (Laktose) Fische Krebstiere
- Erdnüsse Soja Weichtiere
- Sesamsamen Senf Sellerie
- Schwefeldioxid Eier Lupinen
u. Sulphite

Süßer Couscous mit frischem Obst

Zutaten für 10 Portionen:

500 g Couscous
1,5 l Milch, 1,5 % Fett
50 g Vanillezucker
2 kg Obst, frisch und saisonal

Zubereitung:

1. Milch erhitzen und von der Kochstelle nehmen.
2. Couscous und Vanillezucker einrühren, den Topf mit Deckel schließen und 10 Minuten quellen lassen.
3. Frisches Obst der Saison in Stücke schneiden und zu dem Couscous verzehren.

Kraftpakete

Linsenbratlinge mit Möhren und Mais, Gemüsesticks und Joghurt-Dip



Hot Snack

Nährwerte pro Portion: (325 g)	
Energie (kcal)	285
Energie (kJ)	1195
Eiweiß (g)	13,2
Fett (g)	10,9
Gesättigte FS (g)	3,3
Kohlenhydrate (g)	29,5
- davon Zucker (g)	11
Salz (mg)	1000

enthaltene Allergene in Linsenbratling:

- Glutenhaltiges Getreide: _____
- Schalenfrüchte: _____
- Milch (Laktose)
- Erdnüsse
- Sesamsamen
- Schwefeldioxid u. Sulphite
- Fische
- Soja
- Senf
- Eier
- Krebstiere
- Weichtiere
- Sellerie
- Lupinen

enthaltene Allergene in Gemüsesticks und Joghurt-Dip

- Glutenhaltiges Getreide: _____
- Schalenfrüchte: _____
- Milch (Laktose)
- Erdnüsse
- Sesamsamen
- Schwefeldioxid u. Sulphite
- Fische
- Soja
- Senf
- Eier
- Krebstiere
- Weichtiere
- Sellerie
- Lupinen

Linsenbratlinge (Möhre/Mais) mit Gemüsesticks und Joghurtsoße

Zutaten für 10 Portionen:

500 g	Linsen
50 g	Zwiebeln, frisch
300 g	Karotten, frisch
200 g	Mais, Konserve
20 g	Sesam
100 g	Weizenmehl Type 405 Currypulver, Kreuzkümmel,
2 g	Jodsalz Majoran, frisch oder TK
50 ml	Rapsöl
1,2 kg	Joghurt 1,5 % Fett
100 g	Saure Sahne 10 % Fett
5 g	Jodsalz Pfeffer
50 g	Schnittlauch frisch oder TK
50 g	Petersilie frisch oder TK
300 g	Paprikaschoten, frisch
300 g	Kohlrabi, frisch

Zubereitung:

1. Linsen über Nacht einweichen.
2. Zwiebeln und Möhren fein raspeln und zusammen mit den eingeweichten Linsen, Gewürzen und Kräutern pürieren.
3. Mehl und Sesam unterrühren.
4. Maiskörner abtropfen lassen und untermischen.
5. In einer Pfanne Öl erhitzen und die Masse esslöffelweise braten.
6. Aus Joghurt, saurer Sahne, gehackten Kräutern, Salz und Pfeffer einen Dip herstellen.
7. Kohlrabi und Paprikaschoten zu Stiften schneiden und zu den Bratlingen servieren.

Mais & Salat

**Maiskolben mit Kräuterbutter,
dazu Eisberg-Tomatensalat mit Joghurtdressing**



Hot Snack

Nährwerte pro Portion: (340 g)	
Energie (kcal)	295
Energie (kJ)	1240
Eiweiß (g)	8,8
Fett (g)	10,3
Gesättigte FS (g)	5,2
Kohlenhydrate (g)	37,3
- davon Zucker (g)	11,5
Salz (mg)	587

enthaltene Allergene in Maiskolben mit Kräuterbutter:

- Glutenhaltiges Getreide: _____
- Schalenfrüchte: _____
- Milch (Laktose)
- Erdnüsse
- Sesamsamen
- Schwefeldioxid u. Sulphite
- Fische
- Soja
- Senf
- Eier
- Krebstiere
- Weichtiere
- Sellerie
- Lupinen

enthaltene Allergene im Eisberg-Tomatensalat mit Joghurtdressing:

- Glutenhaltiges Getreide: _____
- Schalenfrüchte: _____
- Milch (Laktose)
- Erdnüsse
- Sesamsamen
- Schwefeldioxid u. Sulphite
- Fische
- Soja
- Senf
- Eier
- Krebstiere
- Weichtiere
- Sellerie
- Lupinen

Maiskolben mit Kräuterbutter, dazu Eisberg-Tomatensalat mit Joghurtdressing

Zutaten für 10 Portionen:

10	Maiskolben
100 g	Kräuterbutter
500 g	Eisbergsalat, frisch
500 g	Tomaten, frisch
200 g	Joghurt, 1,5 % Fett
20 g	Petersilie, frisch oder TK
20 g	Schnittlauch, frisch oder TK
5 g	Jodsalz
	Pfeffer
10 g	Zucker

Zubereitung:

1. Maiskolben ca. 45 Minuten in Wasser garen.
2. Vor dem Servieren mit Kräuterbutter bestreichen.
3. Eisbergsalat waschen und schneiden; Tomaten vierteln.
4. Aus Joghurt, gehackten Kräutern, Salz, Pfeffer und Zucker ein Dressing herstellen und mit dem Salat vermischen.

Mexiko-Pfanne

mit Paprika, Kidney-Bohnen, Mais, Bohnen,
dazu Vollkornbrötchen



Hot Snack
vegan

Nährwerte pro Portion: (260 g)	
Energie (kcal)	306
Energie (kJ)	1279
Eiweiß (g)	10
Fett (g)	9,9
Gesättigte FS (g)	1
Kohlenhydrate (g)	38,8
- davon Zucker (g)	6
Salz (mg)	1100

enthaltene Allergene in Mexiko-Pfanne:

- Glutenhaltiges Getreide: _____
- Schalenfrüchte: _____
- Milch (Laktose) Fische Krebstiere
- Erdnüsse Soja Weichtiere
- Sesamsamen Senf Sellerie
- Schwefeldioxid Eier Lupinen
u. Sulphite

enthaltene Allergene im Vollkornbrötchen:

- Glutenhaltiges Getreide: _____
- Schalenfrüchte: _____
- Milch (Laktose) Fische Krebstiere
- Erdnüsse Soja Weichtiere
- Sesamsamen Senf Sellerie
- Schwefeldioxid Eier Lupinen
u. Sulphite

Mexiko-Pfanne

Zutaten für 10 Portionen:

500 g	Paprikaschoten, frisch oder TK
300 g	Kidney-Bohnen, Dose
300 g	Zuckermais, TK
300 g	Bohnen, grün, frisch oder TK
80 ml	Rapsöl
500 g	Tomaten, gehackt, Dose
	Jodsalz, Pfeffer, Cayennepfeffer
10 Stück à 60 g	Vollkorn-Brötchen

Zubereitung:

1. Paprika in Streifen schneiden und zusammen mit den grünen Bohnen in Öl dünsten.
2. Kidney-Bohnen und Mais hinzufügen, mit Schältoaten ablöschen und einige Minuten weiter dünsten.
3. Mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer abschmecken.
4. Vollkornbrötchen dazu reichen.

MözuRi - Crêpes

Crêpes mit Möhren-Zucchini-Rindfleisch-Füllung



Hot Snack

Nährwerte pro Portion: (315 g)	
Energie (kcal)	346
Energie (kJ)	1449
Eiweiß (g)	22
Fett (g)	11,5
Gesättigte FS (g)	2,6
Kohlenhydrate (g)	34,7
- davon Zucker (g)	5
Salz (mg)	860

enthaltene Allergene:

- Glutenhaltiges Getreide: _____
- Schalenfrüchte: _____
- Milch (Laktose)
- Erdnüsse
- Sesamsamen
- Schwefeldioxid u. Sulphite
- Fische
- Soja
- Senf
- Eier
- Krebstiere
- Weichtiere
- Sellerie
- Lupinen

Crêpes mit Möhren-Zucchini-Rindfleisch-Füllung

Zutaten für 10 Portionen:

500 g	Weizen-Vollkornmehl
1 l	Wasser
5	Eier
2 g	Jodsalz
400 g	Karotten, frisch
400 g	Zucchini, frisch
150 g	Frischkäse mind. 20 % Fett i. Tr.
450 g	Rindersteak
50 g	Kräutermischung, frisch
	Pfeffer
5 g	Jodsalz
50 ml	Rapsöl

Zubereitung:

1. Aus Mehl, Eiern, Salz und Wasser einen glatten Crêpesteig herstellen und diesen 30 Minuten ruhen lassen.
2. In einer beschichteten Pfanne dünn ohne Fett ausbacken.
3. Gemüse in Würfel und Steak in dünne Plättchen schneiden. Beides in Öl dünsten und mit Salz, Pfeffer und frischen Kräutern würzen.
4. Crêpes mit Frischkäse bestreichen, mit der Gemüse-Rind-Füllung belegen und eingeklappt oder gerollt servieren.

Nudelsalat "Thuna"

Vollkornnudeln mit Thunfisch, Tomaten, Gurken und Mais



Nährwerte pro Portion: (310 g)	
Energie (kcal)	380
Energie (kJ)	1593
Eiweiß (g)	17,2
Fett (g)	12,2
Gesättigte FS (g)	1,3
Kohlenhydrate (g)	44,3
- davon Zucker (g)	4,3
Salz (mg)	1300

enthaltene Allergene:

- Glutenhaltiges Getreide: _____
- Schalenfrüchte: _____
- Milch (Laktose)
- Erdnüsse
- Sesamsamen
- Schwefeldioxid u. Sulphite
- Fische
- Soja
- Senf
- Eier
- Krebstiere
- Weichtiere
- Sellerie
- Lupinen

Vollkornnudelsalat mit Thunfisch, Tomate, Gurke und Mais

Zutaten für 10 Portionen:

700 g	Vollkornnudeln
300 g	Thunfisch in eigenem Saft, Konserve
300 g	Tomaten, frisch
300 g	Gurken, frisch
250 g	Mais, Konserve
100 ml	Rapsöl
200 ml	Essig
250 g	Tomatenmark
5 g	Jodsalz
	Pfeffer
20 g	Kräuter, frisch oder TK

Zubereitung:

1. Nudeln in Salzwasser garen.
2. Tomaten und Gurken in Stücke schneiden. Thunfisch und Mais abtropfen lassen.
3. Aus Öl, Essig, Tomatenmark, etwas Wasser, Salz, Pfeffer und Kräutern ein Dressing herstellen und alle Zutaten miteinander vermengen.

Penne Italia

**Penne mit Zucchini, Auberginen,
frischen und getrockneten Tomaten und Pinienkernen**



Hot Snack

Nährwerte pro Portion: (305 g)	
Energie (kcal)	355
Energie (kJ)	1486
Eiweiß (g)	13,4
Fett (g)	9,8
Gesättigte FS (g)	1,1
Kohlenhydrate (g)	46,7
- davon Zucker (g)	9,3
Salz (mg)	535

enthaltene Allergene:

- Glutenhaltiges Getreide: _____
- Schalenfrüchte: _____
- Milch (Laktose)
- Erdnüsse
- Sesamsamen
- Schwefeldioxid
u. Sulphite
- Fische
- Soja
- Senf
- Eier
- Krebstiere
- Weichtiere
- Sellerie
- Lupinen

Penne mit mediterranem Gemüse und Pinienkernen

Zutaten für 10 Portionen:

600 g	Vollkorn-Penne
300 g	Zucchini, frisch
300 g	Auberginen, frisch
200 g	Zwiebeln, frisch
1 kg	Tomaten, Konserve
300 g	Cocktailtomaten, frisch
200 g	Tomaten, getrocknet
50 ml	Rapsöl
20 g	Knoblauch
5 g	Jodsalz
10 g	Kräuter der Provence, frisch oder getrocknet
	Pfeffer
50 g	Pinienkerne

Zubereitung:

1. Nudeln in Salzwasser garen.
2. Zwiebeln und Knoblauch in kleine Stücke schneiden und in Öl dünsten.
3. Zucchini und Auberginen würfeln, dazugeben und gardünsten.
4. Getrocknete Tomaten in feine Streifen schneiden und zusammen mit den Schälto­maten hinzufügen.
5. Cocktailtomaten halbieren und am Ende der Garzeit zum Gemüse geben.
6. Mit Salz, Pfeffer und Kräutern der Provence abschmecken.
7. Pinienkerne trocken rösten und über das Gericht geben.

Pizza Spinaci

Pizza mit Blattspinat



Nährwerte pro Portion: (230 g)	
Energie (kcal)	390
Energie (kJ)	1634
Eiweiß (g)	14,4
Fett (g)	11,6
Gesättigte FS (g)	3
Kohlenhydrate (g)	52,7
- davon Zucker (g)	5,2
Salz (mg)	661

enthaltene Allergene:

- Glutenhaltiges Getreide: _____
- Schalenfrüchte: _____
- Milch (Laktose)
- Erdnüsse
- Sesamsamen
- Schwefeldioxid u. Sulphite
- Fische
- Soja
- Senf
- Eier
- Krebstiere
- Weichtiere
- Sellerie
- Lupinen

Vollkornpizza mit Blattspinat

Zutaten für 10 Portionen:

350 g	Weizenvollkornmehl
350 g	Weizenmehl Type 405
400 ml	Wasser
50 g	Hefe
20 ml	Rapsöl
1 g	Jodsalz
300 g	Blattspinat, frisch oder TK
50 ml	Rapsöl
	Wasser
1 g	Jodsalz
	Pfeffer, Muskat
100 g	Tomatenmark
300 g	Tomatenpüree
150 g	Mozzarella max. 50 % Fett i. Tr., gerieben

Zubereitung:

1. Aus Mehl, warmen Wasser, Öl, Salz und Hefe einen Teig herstellen und etwa eine Stunde gehen lassen.
2. Blattspinat in Öl sanft anbraten, mit Wasser ablöschen und kurz dünsten. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.
3. Teig dünn ausrollen, mit Tomatenmark und Tomatenpüree bestreichen und mit Spinat belegen.
4. Mit Mozzarella bestreuen und im Ofen für 12 bis 15 Minuten bei 200° C backen.

Puten-Döner

Döner mit Putenfleisch, Rohkost, Joghurt- und Tomatensoße



Hot Snack

Nährwerte pro Portion: (280 g)	
Energie (kcal)	341
Energie (kJ)	1428
Eiweiß (g)	18,9
Fett (g)	10,1
Gesättigte FS (g)	1,5
Kohlenhydrate (g)	40,5
- davon Zucker (g)	7,2
Salz (mg)	1340

enthaltene Allergene:

- Glutenhaltiges Getreide: _____
- Schalenfrüchte: _____
- Milch (Laktose)
- Erdnüsse
- Sesamsamen
- Schwefeldioxid u. Sulphite
- Fische
- Soja
- Senf
- Eier
- Krebstiere
- Weichtiere
- Sellerie
- Lupinen

Döner mit Putenfleisch, Rohkostsalat, Joghurt- und Tomatensoße

Zutaten für 10 Portionen:

600 g	Putenbrust, frisch oder TK
50 ml	Rapsöl
	Pfeffer, Paprikapulver
200 g	Weißkohl, frisch
30 ml	Apfelessig
30 ml	Rapsöl
1 g	Jodsalz
2 g	Zucker
300 g	Tomaten, frisch
300 g	Gurken, frisch
100 g	Eisbergsalat, frisch
300 g	Joghurt, 1,5 % Fett
150 g	Kräuter, frisch oder TK (Schnittlauch, Petersilie, Basilikum...)
	Pfeffer
50 g	Zwiebeln, frisch
30 g	Tomaten, Konserve
2 g	Jodsalz
	Cayennepfeffer
10 kleine	Fladen,- oder Pitabrote à 70 g

Zubereitung:

1. Putenbrust in Streifen schneiden, mit Pfeffer und Paprika würzen und in Öl anbraten.
2. Weißkohl in feine Streifen schneiden und mit Salz, Zucker, Essig und Öl marinieren.
3. Tomaten und Gurken würfeln; Eisbergsalat in Streifen schneiden.
4. Aus Dosentomaten, fein gehackten Zwiebeln und Chili eine scharfe Soße herstellen.
5. Joghurt mit gehackten Kräutern vermischen.
6. Fladenbrot aufschneiden. Mit Weißkohlsalat, Tomaten- und Gurkenwürfeln, Eisbergsalat, Joghurtsoße, Tomatensoße und Putenstreifen füllen.

VeggCiabatta

Ciabatta mit Linsen-Nuss-Aufstrich, dazu Rohkoststicks



Cool Snack
vegan

Nährwerte pro Portion: (130 g)	
Energie (kcal)	226
Energie (kJ)	947
Eiweiß (g)	7,9
Fett (g)	6,4
Gesättigte FS (g)	1,9
Kohlenhydrate (g)	31,6
- davon Zucker (g)	3,6
Salz (mg)	896

enthaltene Allergene in Ciabatta mit Linsen-Nuss-Aufstrich:

- Glutenhaltiges Getreide: _____
- Schalenfrüchte: _____
- Milch (Laktose) Fische Krebstiere
- Erdnüsse Soja Weichtiere
- Sesamsamen Senf Sellerie
- Schwefeldioxid Eier Lupinen
- u. Sulphite

enthaltene Allergene in Rohkoststicks:

- Glutenhaltiges Getreide: _____
- Schalenfrüchte: _____
- Milch (Laktose) Fische Krebstiere
- Erdnüsse Soja Weichtiere
- Sesamsamen Senf Sellerie
- Schwefeldioxid Eier Lupinen
- u. Sulphite

Ciabatta mit Linsen-Nuss-Aufstrich, dazu Rohkoststicks

Zutaten für 10 Portionen:

100 g	Linsen
20 g	Haselnüsse
20 g	Petersilie, frisch
100 g	Zwiebeln, frisch
50 ml	Orangensaft
	Curry
	Jodsalz, Pfeffer
100 g	Gurken, frisch
50 g	Margarine
450 g	Ciabatta oder Weizenbrötchen
200 g	Paprikaschoten, frisch
200 g	Gurken, frisch

Zubereitung:

1. Linsen in Wasser weich kochen. Anschließend auf ein Sieb abgießen.
2. Nüsse in einer Pfanne trocken rösten, abkühlen lassen und hacken.
3. Petersilie waschen und fein schneiden.
4. Alle Zutaten mischen und pürieren, mit Gewürzen abschmecken.
5. Ciabattabrötchen mit Margarine dünn bestreichen, mit dem Linsenaufstrich bestreichen und mit Gurkenscheiben belegen.
6. Paprika und Gurken in Sticks schneiden und zu dem Brötchen reichen.

Veggieburger

Vollkornbrötchen mit Gemüsefrikadelle plus Apfel



Hot Snack

Nährwerte pro Portion: (210 g + Apfel)	
Energie (kcal)	268 + 78
Energie (kJ)	1123 + 325
Eiweiß (g)	12,3 + 0,4
Fett (g)	10,1 + 0,6
Gesättigte FS (g)	3 + 0,2
Kohlenhydrate (g)	29,3 + 17,2
- davon Zucker (g)	8,5 + 12,4
Salz (mg)	1100

enthaltene Allergene in Veggieburger:

- Glutenhaltiges Getreide: _____
- Schalenfrüchte: _____
- Milch (Laktose) Fische Krebstiere
- Erdnüsse Soja Weichtiere
- Sesamsamen Senf Sellerie
- Schwefeldioxid Eier Lupinen
u. Sulphite

enthaltene Allergene im Apfel:

- Glutenhaltiges Getreide: _____
- Schalenfrüchte: _____
- Milch (Laktose) Fische Krebstiere
- Erdnüsse Soja Weichtiere
- Sesamsamen Senf Sellerie
- Schwefeldioxid Eier Lupinen
u. Sulphite

Vollkorn-Veggieburger mit Gemüsefrikadelle

Zutaten für 10 Portionen:

250 g	Karotten, frisch
250 g	Kohlrabi, frisch
200 g	Porree, frisch
140 g	Magerquark
2	Eier
60 g	Gouda, 45 % Fett i. Tr.
30 g	Haferflocken, fein
30 ml	Rapsöl
	Pfeffer, Kräuter der Provence
10	Vollkornbrötchen à 50 g
50 g	Eisbergsalat
120 g	Tomaten, frisch
120 g	Gurken, frisch
25 g	Salatmayonnaise 50 % Fett
25 g	Saure Sahne 10 % Fett
50 g	Tomatenketchup
10	Äpfel, frisch

Zubereitung:

1. Karotten und Kohlrabi fein raspeln und den Porree in Streifen schneiden.
2. Das zerkleinerte Gemüse mit Quark, Eiern, geriebenem Käse und Haferflocken zu einem Teig verarbeiten. Mit Pfeffer und frischen, gehackten Kräutern abschmecken.
3. Zehn Frikadellen formen und in Öl braten.
4. Saure Sahne und Mayonnaise vermischen und auf jeweils eine Brötchenhälfte schmieren. Die andere Hälfte mit Ketchup bestreichen.
5. Die warme Frikadelle zusammen mit einem Eisbergsalat, einer dünnen Tomatenscheibe und zwei dünnen Gurkenscheiben in das Brötchen legen.
6. Zu dem Veggieburger einen Apfel reichen.

Wrap Mediterana

mit Zucchini, Auberginen, Paprika und Feta



Hot Snack

Nährwerte pro Portion: (280 g)	
Energie (kcal)	391
Energie (kJ)	1638
Eiweiß (g)	13,3
Fett (g)	12,2
Gesättigte FS (g)	3,3
Kohlenhydrate (g)	53
- davon Zucker (g)	5,8
Salz (mg)	1100

enthaltene Allergene:

- Glutenhaltiges Getreide: _____
- Schalenfrüchte: _____
- Milch (Laktose)
- Erdnüsse
- Sesamsamen
- Schwefeldioxid u. Sulphite
- Fische
- Soja
- Senf
- Eier
- Krebstiere
- Weichtiere
- Sellerie
- Lupinen

Warmer Wrap mit mediterranem Gemüse und Feta

Zutaten für 10 Portionen:

700 g	Weizenmehl Type 1050
350 ml	Wasser
70 ml	Rapsöl
2 g	Jodsalz
300 g	Zucchini, frisch
300 g	Auberginen, frisch
300 g	Paprikaschoten, frisch
200 g	Tomatenmark
100 g	Zwiebeln, frisch
200 ml	Wasser
	Kräuter der Provence, frisch oder getrocknet
	Pfeffer
2 g	Jodsalz
150 g	Feta
100 g	Tomatenpüree

Zubereitung:

1. Aus Mehl, warmen Wasser, Öl und Salz einen Teig kneten und etwa eine halbe Stunde ruhen lassen.
2. Teig möglichst dünn ausrollen und in einer heißen Pfanne ohne Öl von beiden Seiten max. 1 bis 2 Minuten backen.
3. Gemüse klein würfeln und in einer beschichteten Pfanne dünsten. Mit Wasser ablöschen.
4. Tomatenmark hinzufügen und mit gehackten Kräutern, Pfeffer und Salz würzen.
5. Feta würfeln oder bröseln.
6. Wrap dünn mit Tomatenpüree bestreichen, mit Gemüse und Feta belegen, zusammen rollen und eventuell schräg halbieren.