

RAPSÖL ENTDECKEN



REZEPTTE
& ANREGUNGEN FÜR KÖCHE

ufop

SO SCHMECKT DER FRÜHLING

Rapsöl und die deutsche Küche sind zwei absolute Trendthemen – und in Kombination doppelt stark. Nutzen Sie den Charme der Rapsblüte und das attraktive Themenduo in Gastronomie & GV.

Die deutsche Küche ist zurück! Beliebter als je zuvor feiert raffinierte Kochkunst „Made in Germany“ – liebevoll verjüngt und kreativ verfeinert – ein glanzvolles Comeback. Und in diesen Küchentrend passt ein typisch deutsches Produkt wie Rapsöl perfekt hinein.

Bieten Sie Ihren Gästen ganz besondere Genusserlebnisse mit deutschen Gerichten und geben Sie ihnen die Möglichkeit, Rapsöl und seine Besonderheiten zu entdecken!

Der beste Zeitrahmen für die Durchführung der Aktion sind die Monate April und Mai. Denn ab Ende April strahlen die blühenden Rapsfelder wieder mit der Sonne um die Wette. Dieses Naturschauspiel haben wir den deutschen Rapsbauern zu verdanken. Bereits im August des vergangenen Jahres erfolgte die Aussaat auf rund 1,3 Mio. Hektar Anbaufläche, die uns nun die leuchtend gelben Äcker beschert.

Raps ist Deutschlands wichtigste Ölf Frucht und zählt zu unseren bedeutendsten Kulturpflanzen überhaupt. Ein großer Teil des Rapses wird zu einem besonderen Speiseöl verarbeitet, das Ernährungswissenschaftler und -mediziner in der ganzen Welt empfehlen.

Rapsöl vereint ein mustergültiges Fettsäuremuster, vielseitige Verwendungsmöglichkeit und eine heimische Herkunft miteinander. Das kommt gut an: Das wertvolle Pflanzenöl aus Rapssaat ist die Nummer 1 im Speiseölregal. Kein anderes Speiseöl fand im vergangenen Jahr häufiger seinen Weg in die Einkaufswagen der bundesdeutschen Verbraucher.

RAPSÖL FÜR ALLE FÄLLE

Raffiniertes Rapsöl ist der Alleskönner in der Großküche. Mit seiner hellen Farbe und seinem neutralen Geschmack überzeugt es nicht nur bei heißen Temperaturen, sondern eignet sich auch ideal für Majonäsen, Marinaden und Dressings.

Neben dem Standard-Raffinat werden für den Einsatz in der Großküche und der Schnellgastronomie spezielle Rapsöle angeboten, die noch hitzestabiler sind. Diese werden aus dem so genannten HO-Raps hergestellt. Das Kürzel HO steht für „High Oleic“ und bedeutet, dass diese Rapsöle über einen besonders hohen Gehalt an hitzestabilen, einfach ungesättigten Fettsäuren in Form der Ölsäure verfügen. Typische Kennzeichen kaltgepresster Rapsöle sind der nussige Geschmack, der aus ihnen besondere Feinschmeckeröle macht, sowie ihre honiggelbe Farbe. Sie sind die Favoriten für Salatsaucen und verfeinern auch Dips und Majonäsen mit ihrer ganz individuellen Note.

Wird die Rapssaat bei der Herstellung eines kaltgepressten Rapsöls vor dem Pressen geschält, trägt das daraus entstandene Öl die Bezeichnung Rapskernöl. Es zeichnet sich durch einen mild nussigen Geschmack aus. Manchmal erfolgt vor der Abfüllung kaltgepresster Rapsöle auch noch eine so genannte Dampfwäsche, um die Haltbarkeit der Öle zu verbessern. Diese Behandlung muss auf dem Etikett ausgewiesen werden und die Bezeichnung „nativ“ ist in diesen Fällen nicht zulässig.



VON NATUR AUS AUSGEWOGEN

Die Tatsache, dass Ernährungswissenschaftler Rapsöl für seine mustergültige Fettsäurezusammensetzung Bestnoten geben, ist für Betriebsleiter und Köche von besonderer Bedeutung. Denn sie tragen in zunehmendem Maße Verantwortung für das physische Wohlbefinden sowie die geistige und körperliche Leistungsfähigkeit von Gästen, Mitarbeitern und Patienten.

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) rät ebenso zu Rapsöl wie verwandte Institutionen in der Schweiz und in Österreich. Auch das Forschungsinstitut für Kinderernährung (FKE) empfiehlt das wertvolle Pflanzenöl aus Rapssaat.

Rapsöl punktet mit einem hohen Gehalt an wertvollen Omega-3-Fettsäuren in Form der alpha-Linolensäure, die dazu beiträgt, einen normalen Blutcholesterinspiegel aufrechtzuerhalten.

Darüber hinaus verfügt Rapsöl über einen hohen Gehalt an der einfach ungesättigten Ölsäure. Sie hat ebenfalls einen positiven Einfluss auf den Blutcholesterinspiegel. Ersetzt Ölsäure gesättigte Fettsäuren in der Nahrung, trägt auch sie zur Aufrechterhaltung eines normalen Blutcholesterinspiegels bei.

Es gibt also wirklich zahlreiche Gründe, weshalb es sich für Sie und Ihre Gäste lohnt, Rapsöl zu entdecken. Deshalb haben wir für Sie insgesamt 14 moderne Rezepte in deutscher Kochtradition von professionellen Produktentwicklern jeweils für 10 (Seiten 5–18) bzw. 100 Portionen (Seiten 19–32) ausarbeiten lassen. Und da nun endlich der Frühling da ist, die Sonne scheint und die Temperaturen steigen, ist es höchste Zeit für frische Küche. Deshalb haben wir bei der Zusammenstellung der Rezepturen viele Kräuter und knackige Salate berücksichtigt. Kulinarische Frühlingsgefühle sind so auf jeden Fall garantiert. Und mit ein bisschen Rapsöl werden sie sogar noch besser.

Die 10-Portionen-Rezepte basieren weitgehend auf frischen Produkten, die 100-Portionen-Rezepte berücksichtigen auch Convenience-Produkte.

Für die Gemeinschaftsverpflegung schlagen wir Produkte vor, insbesondere alternative Fleischarten, die in der Kalkulation zu einem geringeren Wareneinsatz führen. Die Preise für die einzelnen Zutaten bieten Ihnen Anhaltspunkte für Ihre Kalkulation. Hier sind saison- und anbieterbezogene Unterschiede möglich. Die angegebenen Kosten sind Durchschnittspreise des GV-Großhandels und dienen zur Orientierung. Die Preise für Gewürze und Kräuter werden nicht einzeln, sondern zusammengefasst in Form einer „Gewürzpauschale“ angegeben.

Wir wünschen Ihnen viel Erfolg und Vergnügen bei der Durchführung der Aktion „Rapsöl entdecken“!

Ihre
Union zur Förderung von Oel- und
Proteinpflanzen e. V.

Wenn Sie Fragen haben oder weitere Informationen zu Rapsöl wünschen, wenden Sie sich bitte an:

UNION ZUR FÖRDERUNG VON
OEL- UND PROTEINPFLANZEN E. V.

Claire-Waldoff-Straße 7 · 10117 Berlin
info@ufop-mail.de
www.deutsches-rapsoel.de



DER INHALT

10 Portionen

100 Portionen

4

SUPPE/VORSPEISE

Geschäumte Erbsen-Wasabi-Suppe mit honigglacierten Garnelen und Zitronenbröseln	5	
Erbsen-Meerrettich-Suppe mit Shrimps, Räuchertofu und Sesambroseln		19
Spargel-Samt-Suppe mit Chia-Zitronen-Cracker	6	
Spargelcremesuppe mit Croûtons und Kresse		20
Räucherlachsnocken auf Kräuter-Sprossen-Salat und Vinaigrette	7	
Lachsnocken auf Kräuter-Gemüse-Salat und Vinaigrette		21
Gebratener Spargel mit getrockneten Tomaten, Feta und Rapsöl-Vinaigrette	8	
Gebratener Spargel mit getrockneten Tomaten, Hirtenkäse und Rapsöl-Vinaigrette		22

HAUPTGERICHT FLEISCH

Frühlingsgratin mit Rindfleisch, weißem und grünem Spargel sowie gebackenen Kartoffeln	9	23
Zartes Filet mit Kräuterfüllung, confierten Cocktailtomaten und Walnuss-Spaghetti	10	
Schweinerücken mit Käse-Bärlauch-Haube, confierten Cocktailtomaten und Walnuss-Spaghetti		24
Lamm-Kartoffel-Pfanne mit Erbsen-Minz-Püree und Gewürz-Focaccia	11	25
Puten-Gemüse-Spieß mit Spinat-Dip und Walnuss-Reis	12	26

HAUPTGERICHT FISCH

Gratinierter Lachs mit Parmesan-Tomatenhaube, Spitzkohl-Kartoffel-Stampf und Petersilienöl	13	
Gratinierter Seelachs mit Käse-Tomatenhaube, Spitzkohl-Kartoffel-Stampf und Petersilienöl		27

HAUPTGERICHT VEGETARISCH

Gefüllte Kohlrabi mit Karottensauce und Bratkartoffeln	14	
Überbackene Kohlrabi-Scheiben mit Karottensauce und Bratkartoffeln		28
Spargel-Spinat-Quiche mit Ziegenfrischkäse und dazu Frühlingsalat	15	
Spargel-Spinat-Polenta mit Ziegenfrischkäse und Frühlingsalat		29

DESSERT

Mousse au Chocolat mit Orangen-Rapsöl-Pesto und Minzsahne	16	30
Cremiger Trifle mit Erdbeeren und Sandkuchen	17	
Trifle mit Mascarpone-Quark-Creme, Beerengrütze und Rapsöl-Granola		31
Rhabarber-Apfel-Crumble	18	32



Geschäumte Erbsen-Wasabi-Suppe

mit honigglacierten Garnelen und Zitronenbröseln

5

ZUTATEN	MENGE FÜR 10 PORTIONEN	GRUNDPREIS*	PREIS FÜR 10 PORTIONEN
<i>SUPPE</i>			
Zwiebeln, geschält	100 g	0,80 €	0,08 €
Kartoffeln, mehlig kochend	120 g	0,80 €	0,10 €
Rapsöl	40 g	1,90 €	0,08 €
Erbsen, TK	250 g	3,00 €	0,75 €
Gemüsebrühe	1000 g	0,80 €	0,80 €
Sahne, 32 % Fett	200 g	3,20 €	0,64 €
Wasabi-Paste	100 g	10,00 €	1,00 €
Salz	2 g		
<i>BRÖSEL</i>			
Rapsöl	30 g	1,90 €	0,06 €
Zitronen, Bio, Schale	0,5 St.	0,40 €	0,20 €
Panko-Mehl (Paniermehl)	30 g	6,00 €	0,18 €
<i>GARNELEN</i>			
Garnelen	200 g	16,00 €	3,20 €
Chilischote	2 g	6,00 €	0,01 €
Rapsöl	10 g	1,90 €	0,02 €
Honig, milder Geschmack	10 g	7,50 €	0,08 €
Salz	2 g		
Gewürzpauschale	4 g	20,00 €	0,08 €
<i>PREIS FÜR 10 PORTIONEN</i>			7,27 €
<i>PREIS FÜR 1 PORTION</i>			0,73 €

*) je 1.000 g/1.000 ml/Bund/Stück

SUPPE

Die Zwiebeln würfeln. Die Kartoffeln schälen und würfeln. Die Zwiebelwürfel in Rapsöl anschwitzen, Erbsen und Kartoffelwürfel zugeben, anschwitzen und mit Gemüsebrühe aufgießen. Die Suppe 8–10 Minuten kochen. Anschließend mit Sahne und Wasabi-Paste pürieren, passieren und abschmecken

BRÖSEL

Die Brösel in einer Pfanne mit Rapsöl hellbraun anbraten und mit Zitronenabrieb abschmecken. Anschließend abkühlen lassen.

GARNELEN

In der Zwischenzeit die Garnelen mit einer halbierten Chilischote in Rapsöl anbraten, den Honig zugeben und leicht karamellisieren. Mit Salz abschmecken.

ANRICHTEN

Die Suppe mit dem Pürierstab aufschäumen, in einen flachen Suppenteller geben, die glacierten Garnelen mittig platzieren und mit Zitronenbröseln garnieren.



NÄHRWERTE PRO PORTION:

Energie	214 kcal
	896 kJ
Kohlenhydrate	15 g
Eiweiß	8 g
Fett	15 g

Spargel-Samt-Suppe

mit Chia-Zitronen-Cracker

ZUTATEN	MENGE FÜR 10 PORTIONEN	GRUNDPREIS*	PREIS FÜR 10 PORTIONEN
<i>CRACKER</i>			
Dinkelmehl, Type 1050	60 g	1,80 €	0,11 €
Chiasamen, schwarz	6 g	10,00 €	0,06 €
Vollei	25 g	5,00 €	0,13 €
Rapsöl	30 g	1,90 €	0,06 €
Zitronensaft	2 g	3,20 €	0,01 €
Salz	1 g		
Buttermilch, 0,5 % Fett	30 g	0,90 €	0,03 €
Kräutersalz	3 g		
<i>SUPPE</i>			
Spargelfond (Eigenherstellung)	1500 g	2,50 €	3,75 €
Maismehl	60 g	3,50 €	0,21 €
Sahne, 32 % Fett	150 g	3,20 €	0,48 €
Eigelb	60 g	4,00 €	0,24 €
Petersilie, glatt, frisch, gewaschen	6 g		
Spargel, weiß, gegart	200 g	16,00 €	3,20 €
<i>DEKORATION</i>			
Sahne, 32 % Fett, geschlagen	60 g	3,20 €	0,19 €
Petersilie, glatt, frisch, gewaschen	8 g		
Gewürzpauschale	18 g	20,00 €	0,36 €
<i>PREIS FÜR 10 PORTIONEN</i>			9,02 €
<i>PREIS FÜR 1 PORTION</i>			0,90 €

*) je 1.000 g/1.000 ml/Bund/Stück

CRACKER

Die Unterseite eines Backblechs mit Rapsöl einölen und mehlieren. Den Backofen auf 210 °C vorheizen.

Dinkelmehl, Chiasamen, Ei, Rapsöl, Zitronensaft und Salz zügig miteinander verkneten. Den Teig mit reichlich Streumehl entsprechend der Backblechgröße dünn ausrollen, auf die Blechunterseite übersetzen, mit Buttermilch bestreichen, mit Kräutersalz würzen und in gewünschte Stücke bzw. Formen schneiden.

Die Cracker dann im vorgeheizten Backofen bei 210 °C etwa 8–10 Minuten knusprig backen. Das Backblech aus dem Backofen nehmen, die Cracker sofort vom Backblech nehmen und auf einem Gitter abkühlen lassen.

SUPPE

Zwei Drittel des Spargelfonds aufkochen, den restlichen kalten Spargelfond mit Maismehl verrühren, in den kochenden Spargelfond einrühren und 4–5 Minuten kochen.

Kurz vor dem Servieren die Sahne mit Eigelb in einer separaten Schüssel verrühren, mit etwas heißer Spargelsuppe temperieren und dann alles in die heiße Spargelsuppe rühren. Die Suppe sollte dann nicht mehr aufkochen.

ANRICHTEN

Den gegarten Spargel in Stücke schneiden, in die Mitte eines Suppentellers geben, mit heißer Spargelsuppe aufgießen und einem Klecks Schlagsahne verzieren. Einen oder zwei Cracker auf der Sahne platzieren, mit einem Petersilienblatt garnieren und servieren.



NÄHRWERTE PRO PORTION:

Energie	186 kcal
	778 kJ
Kohlenhydrate	14 g
Eiweiß	5 g
Fett	13 g

Räucherlachsnocken auf Kräuter-Sprossen-Salat und Honig-Senf-Vinaigrette

ZUTATEN	MENGE FÜR 10 PORTIONEN	GRUNDPREIS*	PREIS FÜR 10 PORTIONEN
NOCKEN			
Räucherlachs, in Scheiben	500 g	16,00 €	8,00 €
Sahne, 32 % Fett	250 g	3,20 €	0,80 €
Quark, Magerstufe	250 g	2,00 €	0,50 €
Kartoffelknödelpulver	50 g	6,00 €	0,30 €
Eigelb	100 g	4,00 €	0,40 €
Salz	3 g		
Pfeffer	1 g		
Kräutersalz	3 g		
VINAIGRETTE			
Zwiebeln, rot, geschält	10 g	2,00 €	0,02 €
Honig, milder Geschmack	20 g	7,50 €	0,15 €
Senf, mittelscharf	10 g	5,00 €	0,05 €
Gemüsebrühe	20 g	0,80 €	0,02 €
Weißweinessig	40 g	3,00 €	0,12 €
Salz	5 g		
Pfeffer, schwarz, gemahlen	1 g		
Rapsöl, kaltgepresst	60 g	4,50 €	0,27 €
SALAT			
Blattsalate, gemischt	400 g	1,50 €	0,60 €
Zitronenmelisse, frisch, gewaschen	30 g		
Petersilie, glatt, frisch, gewaschen	30 g		
Dill, frisch, gewaschen	30 g		
Sprossenmix, gewaschen	120 g	12,00 €	1,44 €
Gewürzpauschale	103 g	20,00 €	2,06 €
PREIS FÜR 10 PORTIONEN			14,73 €
PREIS FÜR 1 PORTION			1,47 €

*) je 1.000 g/1.000 ml/Bund/Stück

NOCKEN

Die Räucherlachsscheiben klein würfeln, Sahne zufügen und alles mit einem Pürierstab fein pürieren. Magerquark, Kartoffelknödelpulver, Eigelb und die Würzzutaten unterheben und aus der Masse Nocken formen. Diese auf ein Edelstahlblech setzen und bei 90 °C je nach Größe 8–10 Minuten dämpfen.

VINAIGRETTE

Die Zwiebeln fein würfeln und mit Honig, Senf, Gemüsebrühe, Weißweinessig sowie Salz und Pfeffer verrühren und das Rapsöl zum Schluss langsam einrühren. Noch einmal abschmecken.

SALAT

Die Salate und Kräuter putzen und waschen, in mundgerechte Stücke zupfen und trocken schleudern. Nun alle gezupften Salate, Kräuter und die Hälfte der Sprossen vermischen.

ANRICHTEN

Den Salat auf den Tellern anrichten, jeweils mit ca. 1 EL Vinaigrette übergießen, die gedämpften Räucherlachsnocken ansetzen und mit dem übrigen Dressing beträufeln. Den Salat mit den restlichen Sprossen garnieren.



NÄHRWERTE PRO PORTION:

Energie	331 kcal
	1.389 kJ
Kohlenhydrate	11 g
Eiweiß	19 g
Fett	24 g

Gebratener Spargel mit getrockneten Tomaten,

Feta und Rapsöl-Vinaigrette

ZUTATEN	MENGE FÜR 10 PORTIONEN	GRUNDPREIS*	PREIS FÜR 10 PORTIONEN
<i>VINAIGRETTE</i>			
Honig, neutraler Geschmack	25 g	7,50 €	0,19 €
Spargelfond (Eigenherstellung)	60 g	2,50 €	0,15 €
Zitronensaft	25 g	3,20 €	0,08 €
Salz	6 g		
Pfeffer, schwarz, gemahlen	1 g		
Rapsöl, kaltgepresst	70 g	4,50 €	0,32 €
<i>SPARGEL</i>			
Spargel, weiß, geschält	800 g	16,00 €	12,80 €
Spargel, grün, geschält	800 g	14,00 €	11,20 €
Rapsöl	50 g	1,90 €	0,10 €
Zwiebeln, rot, geschält	120 g	2,00 €	0,24 €
Getrocknete Tomaten, in Öl	200 g	9,00 €	1,80 €
Feta-Schafskäse, 45 % Fett i. Tr.	500 g	9,00 €	4,50 €
<i>RÖSTBROT</i>			
Rapsöl	50 g	1,90 €	0,10 €
Knoblauch, geschält	20 g	6,00 €	0,12 €
Baguette, in Scheiben	300 g	3,00 €	0,90 €
Salz	5 g		
<i>DEKORATION</i>			
Walnüsse, grob gebrochen	50 g	6,00 €	0,30 €
Petersilie, glatt, frisch, gewaschen	30 g		
Gewürzpauschale	42 g	20,00 €	0,84 €
<i>PREIS FÜR 10 PORTIONEN</i>			33,62 €
<i>PREIS FÜR 1 PORTION</i>			3,36 €

*) je 1.000 g/1.000 ml/Bund/Stück

VINAIGRETTE

Honig mit Spargelfond, Zitronensaft, Salz und Pfeffer verrühren. Dann das Rapsöl nach und nach einrühren. Vinaigrette abschmecken und beiseite stellen.

SPARGEL

Spargel in 3–4 cm große Stücke schneiden. Zwiebeln in dünne Spalten schneiden. Die getrockneten Tomaten in Streifen schneiden und den Feta würfeln.

Nun zuerst die weißen Spargelstücke etwa 2 Minuten in Rapsöl anschwitzen, dann den grünen Spargel zugeben, ebenfalls 1 Minute anschwitzen und zum Schluss die roten Zwiebelspalten zugeben. Etwa ½ Minute weiter garen und in eine Schüssel umfüllen. Die vorbereitete Vinaigrette sofort mit dem warmen Gemüse vermengen

und zugedeckt marinieren. Vor dem Servieren die Tomatenstreifen und Feta-Würfel vorsichtig unterheben.

RÖSTBROT

Für das Röstbrot angedrückte Knoblauchzehen über Nacht in Rapsöl einlegen und ziehen lassen. Kurz vor dem Servieren die Baguette-Scheiben mit dem Knoblauch-Rapsöl beträufeln, leicht salzen und unter dem Grill bei 180 °C Heißluft kurze Zeit knusprig backen.

ANRICHTEN

Den marinierten Spargelsalat in der Mitte des Tellers anrichten und das knusprige Röstbrot anlegen, mit Walnusstückchen und gezupfter Petersilie garnieren.

HINWEIS: Für das Röstbrot muss das Rapsöl mehrere Stunden aromatisiert werden.



NÄHRWERTE PRO PORTION:

Energie	485 kcal
	2.031 kJ
Kohlenhydrate	30 g
Eiweiß	16 g
Fett	35 g

Frühlingsgratin mit Rindfleisch,

weißem und grünem Spargel sowie gebackenen Kartoffeln

ZUTATEN	MENGE FÜR 10 PORTIONEN	GRUNDPREIS*	PREIS FÜR 10 PORTIONEN
GRATIN			
Rinderzungenstück (Chuck Eye Roll), pariert	1000 g	15,00 €	15,00 €
Rapsöl	100 g	1,90 €	0,19 €
Spargel, weiß, geschält	400 g	16,00 €	6,40 €
Spargel, grün, geschält	400 g	14,00 €	5,60 €
Karotten, geschält	400 g	0,80 €	0,32 €
Kräuterseitlinge	400 g	4,00 €	1,60 €
Salz	6 g		
Pfeffer, schwarz, gemahlen	1 g		
Muskatnuss, gerieben	1 g		
HOLLANDAISE			
Kerbel, frisch, gewaschen	5 g		
Rapsöl, kaltgepresst	280 g	4,50 €	1,26 €
Eigelb	100 g	4,00 €	0,40 €
Weizenmehl, Type 405	20 g	0,80 €	0,02 €
Weißwein	100 ml	5,00 €	0,50 €
Zitronensaft	20 g	3,20 €	0,06 €
Crème fraîche	100 g	3,50 €	0,35 €
Salz	2 g		
Zitrone, Bio	0,5 St.	0,50 €	0,25 €
Chilipulver	0,1 g		
KARTOFFELN			
Kartoffeln, Drillinge, gewaschen	1500 g	1,80 €	2,70 €
Rapsöl	50 g	1,90 €	0,10 €
Grillgewürz	8 g		
DEKORATION			
Gartenkresse, frisch (Schale)	1 Sch.	0,30 €	0,30 €
Pfeffer, schwarz, gemahlen	1 g		
Gewürzpauschale	24,1 g	20,00 €	0,48 €
PREIS FÜR 10 PORTIONEN			35,53 €
PREIS FÜR 1 PORTION			3,55 €

*) je 1.000 g/1.000 ml/Bund/Stück

GRATIN

Rinderzungenstück in 2 cm große Würfel schneiden, mit 50 g Rapsöl vermengen und auf ein ungelochtes Backblech legen. Bei 60 °C Heißluft, reduzierter Lüfterradgeschwindigkeit und möglichst geringer Eigenfeuchte 90 Minuten garen.

Beide Spargelsorten in 2 cm lange Stücke, die Karotten in 0,3 cm dicke Scheiben und die Kräuterseitlinge in 1 cm dicke Scheiben schneiden.

Die vorgegarten Rindfleischwürfel im restlichen Rapsöl kurz anbraten, aus der Pfanne nehmen, mit Salz und Pfeffer würzen. Im Bratensatz Pilz- und Karottenscheiben anschwitzen, Spargelstücke zugeben, das Gemüse bissfest garen und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Gemüse in eine feuerfeste Form schichten und Fleischwürfel hinzufügen.

HOLLANDAISE

Kerbel fein schneiden. Rapsöl auf 70 °C erwärmen. Eigelb mit Mehl, Weißwein, Zitronensaft und Salz über Wasserdampf cremig aufschlagen. Rapsöl mit einem Schneebesen langsam einrühren. Die Sauce mit Kerbel, Zitronenabrieb und Chili pikant würzen und über Gemüse und Fleisch verteilen. Gratin unter dem Grill überbacken.

KARTOFFELN

Drillinge in Rapsöl wenden, mit Grillgewürz würzen und im Backofen bei 180 °C Heißluft ca. 25–30 Minuten backen.

ANRICHTEN

Gratin mit einer Palette auf einen Teller übersetzen, Kartoffeln ansetzen und mit Kresse und Pfeffer dekorieren.

NÄHRWERTE PRO PORTION:

Energie	863 kcal
	3.609 kJ
Kohlenhydrate	46 g
Eiweiß	27 g
Fett	67 g



Zartes Filet mit Kräuterfüllung,

confierten Cocktailtomaten und Walnuss-Spaghetti

10

ZUTATEN	MENGE FÜR 10 PORTIONEN	GRUNDPREIS*	PREIS FÜR 10 PORTIONEN
FLEISCH			
Feta-Schafskäse, 45 % Fett i. Tr.	125 g	9,00 €	1,13 €
Kräuter- bzw. Wildkräutermischung nach Wahl, frisch, gewaschen	40 g		
Doppelrahmfrischkäse, 64 % Fett i. Tr.	200 g	3,50 €	0,70 €
Rapsöl	70 g	1,90 €	0,13 €
Couscous	60 g	5,00 €	0,30 €
Zitrone, Bio, Schale	1 St.	0,40 €	0,40 €
Salz	8 g		
Pfeffer, schwarz, gemahlen	1 g		
Kalbfilet, alternativ Schweinefilet	1250 g	12,00 €	15,00 €
COCKTAILTOMATEN			
Cocktailtomaten	1500 g	3,00 €	4,50 €
Rapsöl	150 g	1,90 €	0,29 €
Salz	20 g		
Zucker, braun	50 g	2,00 €	0,10 €
Knoblauch, geschält	30 g	6,00 €	0,18 €
SPAGHETTI			
Walnüsse, grob gebrochen	100 g	6,00 €	0,60 €
Rapsöl, kaltgepresst	50 g	4,50 €	0,23 €
Spaghetti (Trockengewicht)	750 g	2,70 €	2,03 €
Sahne, 32 % Fett	200 g	3,20 €	0,64 €
Salz	6 g		
Pfeffer, schwarz, gemahlen	1 g		
Gewürzpauschale	76 g	20,00 €	1,52 €
PREIS FÜR 10 PORTIONEN			27,73 €
PREIS FÜR 1 PORTION			2,77 €

*) je 1.000 g/1.000 ml/Bund/Stück

FLEISCH

Feta zerbröseln. Kräuterblätter von den Stängeln zupfen und fein schneiden (einige Kräuter für die Dekoration zurückbehalten). Frischkäse mit Feta, Kräutern, 50 ml Rapsöl, Couscous und Zitronenabrieb verrühren. Die Masse pikant mit Salz und Pfeffer abschmecken, in einen Spritzbeutel (1 cm Lochtülle) füllen und Bahnen spritzen. Diese im Tiefkühler einfrieren.

Filet mit einem angespitzten Kochlöffelstiel oder einer Feuma-Spicknadel längs mittig durchstechen und dann die gefrorene Füllung stückchenweise in die Öffnung schieben.

Das Filet anschließend von allen Seiten im restlichen Rapsöl anbraten und mit Salz würzen.

Alternativ: Das Schweinefilet zu einer Fleischplatte aufschneiden, die Füllung aufstreichen und dann wie einen Strudel aufrollen. Eventuell fixieren.

TOMATEN

Die Cocktailtomaten waschen und mit Rapsöl, Salz, Zucker und Knoblauch vermengen. Die gewürzten

Tomaten auf ein Backblech geben (ggf. Backpapier unterlegen) und zusammen mit dem gefüllten Schweinefilet bei Heißluft, niedriger Lüfterradgeschwindigkeit und 0 % Eigenfeuchte bei 70–80 °C 1,5–2 Stunden garen.

SPAGHETTI

Die Spaghetti al dente garen. Während der Kochzeit die Walnüsse ohne Fett anrösten. Walnüsse und Rapsöl verrühren. Die gegarten Spaghetti tropfnass mit dem Rapsöl-Walnuss-Gemisch vermengen, die Sahne unterheben, alles kurz erhitzen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

ANRICHTEN

Die Walnuss-Spaghetti sofort mit den confierten Cocktailtomaten anrichten, das aufgeschnittene Schweinefilet aufsetzen und mit den restlichen Kräutern dekorieren.

NÄHRWERTE PRO PORTION:

Energie	942 kcal
	3.948 kJ
Kohlenhydrate	73 g
Eiweiß	45 g
Fett	55 g



Lamm-Kartoffel-Pfanne

mit Erbsen-Minze-Püree und Gewürz-Focaccia

ZUTATEN	MENGE FÜR 10 PORTIONEN	GRUNDPREIS*	PREIS FÜR 10 PORTIONEN
PÜREE			
Zwiebeln, geschält	120 g	0,80 €	0,10 €
Knoblauch, geschält	8 g	6,00 €	0,05 €
Kartoffeln, mehlig kochend, geschält	500 g	0,80 €	0,40 €
Rapsöl	20 g	1,90 €	0,04 €
Erbsen, TK	500 g	3,00 €	1,50 €
Gemüsebrühe	250 g	0,80 €	0,20 €
Minzeblätter, frisch, gewaschen	5 g		
Schafsjoghurt, 10 % Fett	300 g	3,00 €	0,90 €
Salz	3 g		
Pfeffer, schwarz, gemahlen	1 g		
LAMM			
Lammfleisch, Hüfte oder Schulter	1250 g	16,00 €	20,00 €
Weizenmehl (zum Mehlieren)	20 g	0,80 €	0,02 €
Rapsöl	50 g	1,90 €	0,10 €
Zwiebeln, geschält	250 g	0,80 €	0,20 €
Süßkartoffeln, geschält	700 g	3,50 €	2,45 €
Weißer Riesenbohnen (Dose, Abtropfgewicht)	350 g	4,80 €	1,68 €
Zucker, braun	10 g	2,00 €	0,02 €
Tomaten, geschält, gewürfelt (Dose)	1000 g	2,00 €	2,00 €
Salz	8 g		
Pfeffer, schwarz, gemahlen	1 g		
FOCACCIA			
Knoblauch, geschält	8 g	6,00 €	0,05 €
Rapsöl, kaltgepresst	50 g	4,50 €	0,23 €
Kreuzkümmel, gemahlen	1 g		
Fenchelsamen, gemahlen	1 g		
Zitronen, Bio, Schale	1 St.	0,40 €	0,40 €
Salz	2 g		
Focaccia, in Scheiben geschnitten	750 g	4,00 €	3,00 €
Gewürzpauschale	22 g	20,00 €	0,44 €
PREIS FÜR 10 PORTIONEN			33,76 €
PREIS FÜR 1 PORTION			3,38 €

*) je 1.000 g/1.000 ml/Bund/Stück

PÜREE

Zwiebeln und Knoblauch fein würfeln und in Rapsöl anschwitzen. Kartoffeln zufügen und ebenfalls kurz anschwitzen. Erbsen und Gemüsebrühe hinzufügen. Alles 10–12 Minuten kochen, dann pürieren. Minzeblätter fein scheidern und mit Schafsjoghurt unter das Püree heben. Alles mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken.

LAMM-PFANNE

Lammfleisch 2 cm große Würfel schneiden, in Weizenmehl wenden und in Rapsöl scharf anbraten. Fleisch aus der Pfanne nehmen, mit Salz und Pfeffer würzen und bei 60 °C warm stellen.

Zwiebeln in Spalten und Süßkartoffeln in 2 cm große Würfel schneiden. Beides im Bratensatz 5–6 Minuten braten. Abgetropfte Riesenbohnen zugeben, mit

braunem Zucker karamellisieren und Tomatenwürfel hinzufügen. Garen, bis die Süßkartoffeln bissfest sind. Lammwürfel unterheben und heiß werden lassen. Alles abschmecken.

FOCACCIA

Knoblauch zerdrücken. Rapsöl mit Knoblauch und Gewürzen verrühren, auf Focaccia-Scheiben verteilen und bei 180 °C 3–4 Minuten knusprig backen.

ANRICHTEN

Lamm-Kartoffel-Pfanne auf einem Teller portionieren, Erbsen-Minze-Püree dreiseitig ansetzen und mit Focaccia servieren.

NÄHRWERTE PRO PORTION:

Energie	758 kcal
	3.177 kJ
Kohlenhydrate	102 g
Eiweiß	44 g
Fett	24 g



Puten-Gemüse-Spieß

mit Spinat-Dip und Walnuss-Reis

ZUTATEN	MENGE FÜR 10 PORTIONEN	GRUNDPREIS*	PREIS FÜR 10 PORTIONEN
SPIESSE			
Putenbrust	1200 g	13,50 €	16,20 €
Rapsöl	30 g	1,90 €	0,06 €
Pfeffer, schwarz, gemahlen	1 g		
Fenchelsamen, gemahlen	1 g		
Zwiebeln, rot, geschält	200 g	1,80 €	0,36 €
Zucchini, geputzt, gewaschen	400 g	2,60 €	1,04 €
Karotten, geputzt, geschält	400 g	0,80 €	0,32 €
Rapsöl	60 g	1,90 €	0,11 €
Salz	6 g		
REIS			
Langkorn-Reis	500 g	4,00 €	2,00 €
Wasser	600 g		
Salz	4 g		
Koriander, gemahlen	1 g		
Walnüsse, grob gebrochen	100 g	6,00 €	0,60 €
Rapsöl, kaltgepresst	60 g	4,50 €	0,27 €
DIP			
Kartoffeln, mehlig kochend	80 g	0,80 €	0,06 €
Blattspinat, frisch, gewaschen	100 g	3,90 €	0,39 €
Rapsöl, kaltgepresst	120 g	4,50 €	0,54 €
Salz	6 g		
Zitronensaft	10 g	3,20 €	0,03 €
Sahne, 32 % Fett	150 g	3,20 €	0,48 €
Schafsjoghurt, 10 % Fett	150 g	3,00 €	0,45 €
Gewürzpauschale	19 g	20,00 €	0,38 €
Zusätzlich 10 Spieße			
PREIS FÜR 10 PORTIONEN			23,30 €
PREIS FÜR 1 PORTION			2,33 €

*) je 1.000 g/1.000 ml/Bund/Stück

SPIESSE

Putenbrust in 2 cm große Würfel schneiden, mit Rapsöl, Salz und Fenchelsamen einreiben, auf ein Blech legen und bei 70 °C, geringer Lüfterradgeschwindigkeit und möglichst geringer Eigenfeuchte 60 Minuten garen.

Rote Zwiebeln vierteln, den Strunk keilförmig ausschneiden und in die Zwiebelblättchen zerlegen. Karotten und Zucchini je nach Größe in 2 cm große Würfel oder 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. Zwiebelblättchen 1 Minute bei 100 °C dämpfen, die Zucchinischnitten bzw. -würfel 2 Minuten und die Karottenscheiben 5–6 Minuten dämpfen. Wenn möglich, nach dem Dämpfen sofort schnell abkühlen (z. B. Schnellkühler).

Alle vorbereiteten Zutaten abwechselnd auf die 10 Spieße (Holzspieße ggf. wässern) stecken. Die fertigen Spieße in Rapsöl knusprig braten und mit Salz würzen.

REIS

Den Reis in einen Gastronormbehälter füllen, Wasser, Salz und Koriander hinzufügen und gemäß der Kochan-

leitung entsprechend 10–20 Minuten dämpfen. Den Reis nach Ende der Garzeit mit den grob gebrochenen Walnüssen und Rapsöl vermengen und abschmecken.

DIP

Die Kartoffeln bei 100 °C dämpfen bzw. eine gegarte Kartoffel-Überproduktion dafür verwenden. Kartoffeln pellen und in Würfel schneiden.

Den Spinat fein schneiden, mit Kartoffelwürfeln, Rapsöl, Salz, Zitronensaft und Sahne cremig pürieren und anschließend den Schafsjoghurt unterheben.

ANRICHTEN

Walnussreis als Sockel anrichten, Spieß aufsetzen, mit Spinat-Dip anrichten und servieren.

NÄHRWERTE PRO PORTION:

Energie	722 kcal
	3.021 kJ
Kohlenhydrate	52 g
Eiweiß	38 g
Fett	42 g



Gratinierter Lachs

mit Parmesan-Tomatenhaube, Spitzkohl-Kartoffel-Stampf und Petersilienöl

ZUTATEN	MENGE FÜR 10 PORTIONEN	GRUNDPREIS*	PREIS FÜR 10 PORTIONEN
KARTOFFEL-STAMPF			
Kartoffeln, mehlig kochend	1250 g	0,80 €	1,00 €
Zwiebeln, geschält	120 g	0,80 €	0,10 €
Knoblauch, geschält	10 g	6,00 €	0,06 €
Rapsöl	100 g	1,90 €	0,19 €
Spitzkohl	1250 g	1,20 €	1,50 €
Kichererbsen, gegart (Dose, Abtropfgewicht)	250 g	3,80 €	0,95 €
Gemüsebrühe	500 ml	0,80 €	0,40 €
Salz	8 g		
Pfeffer, schwarz, gemahlen	1 g		
LACHS			
Parmesan, 45 % Fett i. Tr.	200 g	8,00 €	1,60 €
Petersilie, glatt, frisch, gewaschen	75 g		
Getrocknete Tomaten, in Öl	150 g	9,00 €	1,35 €
Walnüsse, grob gebrochen	125 g	6,00 €	0,75 €
Rapsöl	150 g	1,90 €	0,29 €
Zitrone, Bio, Schale	1 St.	0,40 €	0,40 €
Salz	5 g		
Pfeffer, schwarz, gemahlen	1 g		
Lachsfilet, ohne Haut, portioniert à 150 g	1500 g	14,00 €	21,00 €
ÖL			
Petersilie, glatt, frisch, gewaschen	60 g		
Gemüsebrühe	50 g	0,80 €	0,04 €
Rapsöl, kaltgepresst	100 g	4,50 €	0,45 €
Salz	3 g		
Pfeffer, schwarz, gemahlen	1 g		
Gewürzpauschale	154 g	20,00 €	3,08 €
PREIS FÜR 10 PORTIONEN			33,15 €
PREIS FÜR 1 PORTION			3,32 €

*) je 1.000 g/1.000 ml/Bund/Stück

SPITZKOHLE-KARTOFFEL-STAMPF

Die Kartoffeln schälen, waschen und bei 100 °C dämpfen oder gegarte Kartoffeln aus einer Überproduktion verwenden.

Die Zwiebeln und den Knoblauch fein würfeln und in Rapsöl anschwitzen. Den Spitzkohl putzen, in dünne Streifen schneiden und zusammen mit den gegarten Kichererbsen zu den Zwiebeln geben und ebenfalls mit anschwitzen. Alles mit der Gemüsebrühe aufgießen, 2 Minuten kochen, dann die gegarten, grob gewürfelten Kartoffeln zugeben und weitere 2–3 Minuten garen. Anschließend das Gemüse sämig stampfen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Je nach Stärkegehalt der Kartoffelsorte mit Gemüsebrühe auf die gewünschte Konsistenz bringen.

LACHS

Den Parmesan grob raspeln, die Petersilie zupfen und grob schneiden. Die eingelegten Tomaten abtrop-

fen lassen und klein schneiden. Parmesan, Petersilie, Tomaten, Walnüsse und Rapsöl vermengen, mit Zitronenabrieb, Salz und Pfeffer abschmecken und locker auf den vorbereiteten Lachstranchen verteilen. Mit Heißluft bei 190 °C je nach Dicke der Lachsfilets 8–12 Minuten knusprig backen.

ÖL

Petersilienblätter abzupfen, fein schneiden, mit Gemüsebrühe und Rapsöl pürieren. Das Petersilienöl mit Salz und Pfeffer abschmecken.

ANRICHTEN

Den Spitzkohl-Kartoffel-Stampf mittig anrichten, die Lachstranche auf- bzw. ansetzen und mit einigen Klecksen Petersilienöl ringsherum dekorieren.

NÄHRWERTE PRO PORTION:

Energie	938 kcal
	3.931 kJ
Kohlenhydrate	35 g
Eiweiß	49 g
Fett	71 g



Gefüllte Kohlrabi

mit Karottensauce und Bratkartoffeln

ZUTATEN	MENGE FÜR 10 PORTIONEN	GRUNDPREIS*	PREIS FÜR 10 PORTIONEN
BRATKARTOFFELN			
Kartoffeln, fest kochend	1750 g	0,60 €	1,05 €
Rapsöl	80 g	1,90 €	0,15 €
Grillgewürz	10 g		
KOHLRABI			
Kohlrabi, geschält (10 ungeschälte Kohlrabi à 200 g)	1500 g	2,50 €	3,75 €
Vollkorn-Toastbrot	250 g	4,00 €	1,00 €
Erbsen, TK, aufgetaut	500 g	3,00 €	1,50 €
Zwiebeln, geschält	150 g	0,80 €	0,12 €
Rapsöl	150 g	1,90 €	0,29 €
Quark, Magerstufe	250 g	2,00 €	0,50 €
Vollei	250 g	5,00 €	1,25 €
Emmentaler, geraspelt (Füllung)	250 g	6,00 €	1,50 €
Salz	8 g		
Pfeffer, schwarz, gemahlen	1 g		
Emmentaler, geraspelt (Topping)	80 g	6,00 €	0,48 €
SAUCE			
Rapsöl	80 g	1,90 €	0,15 €
Zwiebeln, geschält	100 g	0,80 €	0,08 €
Karotten, geschält	650 g	0,80 €	0,52 €
Kartoffeln, mehlig kochend, geschält	150 g	0,80 €	0,12 €
Gemüsebrühe	1000 g	0,80 €	0,80 €
Sahne, 32 % Fett	200 g	3,20 €	0,64 €
Salz	4 g		
Pfeffer, schwarz, gemahlen	1 g		
DEKORATION			
Petersilie, glatt, frisch, gewaschen	10 g		
Gewürzpauschale	34 g	20,00 €	0,68 €
PREIS FÜR 10 PORTIONEN			13,90 €
PREIS FÜR 1 PORTION			1,39 €

*) je 1.000 g/1.000 ml/Bund/Stück

BRATKARTOFFELN

Die Kartoffeln am Vortag bei 100 °C dämpfen, schälen und abkühlen lassen. Später in Scheiben schneiden. Die Kartoffelscheiben am Zubereitungstag in Rapsöl knusprig braten und mit Grillgewürz abschmecken.

KOHLRABI

Backofen auf 180 °C vorheizen.

Die Kohlrabi halbieren und das Innere mit einem Kugelausstecher aushöhlen, so dass ein Rand von 0,5 cm stehen bleibt. Die Kohlrabiabschnitte für die Sauce aufbewahren. Die ausgehöhlten Kohlrabiabschnitte 5–8 Minuten bei 100 °C weich dämpfen. Wenn möglich, nach dem Dämpfen schnell abkühlen (z. B. Schnellkühler).

Das Toastbrot und die Zwiebeln würfeln, die Erbsen grob zerdrücken, vorsichtig mit den restlichen Füllungszutaten vermengen und kräftig abschmecken. Die Masse in die gedämpften Kohlrabi-Hälften einfüllen, mit

Käse bestreuen. Die gefüllten Kohlrabi-Hälften im Backofen bei 180 °C 15–20 Minuten backen.

SAUCE

Die Zwiebeln würfeln und in Rapsöl anschwitzen. Karotten und Kartoffeln würfeln und mit den Kohlrabi-Abschnitten (max. 300 g) zu den Zwiebeln geben und ebenfalls anschwitzen. Alles mit Gemüsebrühe aufgießen und zugedeckt 8–10 Minuten kochen. Anschließend fein pürieren, mit Sahne verfeinern und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

ANRICHTEN

Petersilie fein schneiden. Die Karottensauce auf dem Teller portionieren, die gefüllten Kohlrabi aufsetzen und die Bratkartoffeln anlegen. Mit Petersilie garnieren.

NÄHRWERTE PRO PORTION:

Energie	824 kcal
	3.448 kJ
Kohlenhydrate	73 g
Eiweiß	29 g
Fett	50 g



Spargel-Spinat-Quiche

mit Ziegenfrischkäse und dazu Frühlingsalat

ZUTATEN	MENGE FÜR 10 PORTIONEN	GRUNDPREIS*	PREIS FÜR 10 PORTIONEN
TEIG			
Dinkelvollkornmehl	150 g	2,00 €	0,30 €
Maismehl	100 g	3,50 €	0,35 €
Quark, Magerstufe	150 g	2,00 €	0,30 €
Rapsöl	90 g	1,90 €	0,17 €
Salz	6 g		
BELAG			
Rapsöl	50 g	1,90 €	0,10 €
Spargel, weiß, geschält	1200 g	16,00 €	19,20 €
Zwiebeln, rot, geschält	300 g	2,00 €	0,60 €
Blattspinat, frisch, gewaschen	500 g	3,90 €	1,95 €
Grundsauce hell (Velouté o. Bechamel)	300 g	1,70 €	0,51 €
Ziegenfrischkäse	300 g	10,00 €	3,00 €
Vollei	300 g	5,00 €	1,50 €
Salz	10 g		
Zitrone, Bio	0,5 St.	0,40 €	0,20 €
Chilipulver	0,2 g		
Pinienkerne	50 g	50,00 €	2,50 €
DRESSING & SALAT			
Buttermilch	70 g	0,90 €	0,06 €
Apfelessig	30 g	2,00 €	0,06 €
Senf, mittelscharf	10 g	5,00 €	0,05 €
Zucker, braun	5 g	2,00 €	0,01 €
Salz	6 g		
Pfeffer, schwarz, gemahlen	1 g		
Rapsöl, kaltgepresst	40 g	4,50 €	0,18 €
Frühlings-Salatmix, küchenfertig	500 g	2,50 €	1,25 €
Gewürzpauschale	23,2 g	20,00 €	0,46 €
PREIS FÜR 10 PORTIONEN			32,75 €
PREIS FÜR 1 PORTION			3,28 €

*) je 1.000 g/1.000 ml/Bund/Stück

TEIG

Das Dinkelvollkornmehl mit Maismehl und Salz vermischen. Den Magerquark und das Rapsöl zugeben und alles ca. 3–4 Minuten zu einem glatten, geschmeidigen Teig verkneten. Bei Bedarf mit Wasser auf die gewünschte Konsistenz bringen. Den Teig in Folie einschlagen und 30 Minuten kühl ruhen lassen. Den Teig anschließend ausrollen und auf ein Backblech legen.

BELAG

Den geschälten Spargel in 2 cm große Stücke schneiden, kurz in Rapsöl anbraten, mit braunem Zucker karamellisieren und etwas Farbe nehmen lassen. Nun den Spinat in Streifen schneiden, zugeben, unterheben und kurz zusammenfallen lassen. Das Gemüse in eine Schüssel umfüllen. Die roten Zwiebeln in Spalten schneiden und roh zum noch warmen Spargel-Spinat-Belag geben.

Die helle Grundsauce mit Ziegenfrischkäse und Ei verrühren und kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Gemüse in die Sauce geben und vorsichtig unterheben. Die Mischung auf den vorbereiteten Teig geben und mit Pinienkernen bestreuen. Die Quiche bei 175 °C Heißluft 30–40 Minuten backen.

DRESSING

Buttermilch mit Apfelessig, Senf, Zucker, Salz und Pfeffer verrühren. Nun das Rapsöl unterrühren und das Dressing noch einmal abschmecken.

ANRICHTEN

Die Quiche portionieren, auf Teller platzieren, den Salat ansetzen und mit ca. 1 ½ EL Dressing übergießen bzw. beträufeln.

NÄHRWERTE PRO PORTION:

Energie	451 kcal
	1.886 kJ
Kohlenhydrate	30 g
Eiweiß	18 g
Fett	31 g



Mousse au Chocolat

mit Orangen-Rapsöl-Pesto und Minzsahe

ZUTATEN	MENGE FÜR 10 PORTIONEN	GRUNDPREIS*	PREIS FÜR 10 PORTIONEN
MOUSSE			
Sahne, 32 % Fett	150 g	3,20 €	0,48 €
Eiweiß	150 g	2,00 €	0,30 €
Zartbitter-Kuvertüre	250 g	8,00 €	2,00 €
Eigelb	100 g	4,00 €	0,40 €
Wasser	25 g		
Zucker	100 g	1,00 €	0,10 €
ORANGENPESTO			
Orangenblütenhonig	25 g	8,00 €	0,20 €
Pistazien, gerieben	25 g	50,00 €	1,25 €
Orange, Bio, Schale	1 St.	0,80 €	0,80 €
Orangenlikör	25 g	10,00 €	0,25 €
Rapsöl, kaltgepresst	75 g	4,50 €	0,34 €
MINZSAHNE			
Minzeblätter, frisch, gewaschen	20 g		
Sahne, 32% Fett	120 g	3,20 €	0,38 €
Zucker	10 g	1,00 €	0,01 €
Sahnesteif (ggf.)			
DEKORATION			
Erdbeeren	500 g	5,00 €	2,50 €
Johannisbeeren, schwarz	250 g	5,00 €	1,25 €
Minzeblätter, frisch, gewaschen	5 g		
Gewürzpauschale	25 g	20,00 €	0,50 €
PREIS FÜR 10 PORTIONEN			10,26 €
PREIS FÜR 1 PORTION			1,03 €

*) je 1.000 g/1.000 ml/Bund/Stück

MOUSSE

Die Sahne steif schlagen und kühl stellen. Das Eiweiß zu Schnee aufschlagen und kühl stellen.

Die Kuvertüre im Wasserbad schmelzen lassen (max. 36 °C).

In der Zwischenzeit Eigelb, Wasser und Zucker einige Minuten schaumig schlagen.

Die handwarme Schokolade in den Eigelbschaum einrühren und die geschlagene Sahne und das Eiweiß vorsichtig unterheben. Die Schokoladenmousse in eine Schüssel füllen und 2–3 Stunden zugedeckt kühl stellen.

PESTO

Für das Pesto den Honig mit den geriebenen Pistazien verrühren, mit Orangenabrieb und Orangenlikör würzen. Zum Schluss das Rapsöl langsam einrühren.



MINZSAHNE

Minzeblätter fein schneiden und zusammen mit Zucker und Sahne cremig pürieren.

ANRICHTEN

Das Mousse portionieren (z. B. Nocke), die Minzsahe als Rosette aufspritzen, die gewaschenen Beeren ansetzen und den Teller mit dem Rapsöl-Pesto dekorativ beträufeln. Zum Schluss ein Minzeblatt ansetzen.

Tipp: Die Minzsahe kann auch mit einem ätherischen Minzöl aromatisiert werden.

NÄHRWERTE PRO PORTION:

Energie	395 kcal
	1.656 kJ
Kohlenhydrate	41 g
Eiweiß	8 g
Fett	23 g

Cremiger Trifle mit Erdbeeren und Sandkuchen

ZUTATEN	MENGE FÜR 10 PORTIONEN	GRUNDPREIS*	PREIS FÜR 10 PORTIONEN
<i>KUCHEN</i>			
Eigelb	40 g	4,00 €	0,16 €
Zucker, braun	40 g	2,00 €	0,08 €
Quark, Magerstufe	60 g	2,00 €	0,12 €
Rapsöl	40 g	1,90 €	0,08 €
Dinkelmehl, Type 1050	50 g	1,80 €	0,09 €
Mandeln, gehackt	20 g	6,00 €	0,12 €
Weinsteinbackpulver	5 g	16,00 €	0,08 €
Zitrone, Bio, Schale	0,5 St.	0,40 €	0,20 €
Eiweiß	60 g	2,00 €	0,12 €
<i>CREME</i>			
Mascarpone	120 g	7,00 €	0,84 €
Quark, Magerstufe	150 g	2,00 €	0,30 €
Joghurt, 3,5 % Fett	200 g	2,00 €	0,40 €
Zucker, braun	60 g	2,00 €	0,12 €
Vanille, gemahlen	1 g	40,00 €	0,04 €
<i>FRÜCHTE</i>			
Erdbeeren	600 g	5,00 €	3,00 €
<i>DEKORATION</i>			
Orangenlikör	100 g	10,00 €	1,00 €
Mandeln, gehackt	40 g	6,00 €	0,24 €
Minzeblätter, frisch, gewaschen	5 g		
Gewürzpauschale	5 g	20,00 €	0,10 €
<i>PREIS FÜR 10 PORTIONEN</i>			7,09 €
<i>PREIS FÜR 1 PORTION</i>			0,71 €

*) je 1.000 g/1.000 ml/Bund/Stück

KUCHEN

Den Backofen auf 175 °C vorheizen.

Eigelb und braunen Zucker cremig aufschlagen. Dinkelmehl, gehackte Mandeln, Weinsteinbackpulver und Zitronenabrieb verrühren. Den Magerquark und das Rapsöl vorsichtig in die Eigelbmasse einrühren und die gemischten Trockenzutaten unterheben. Eiweiß cremig aufschlagen und vorsichtig unter die Teigmasse heben. Die Masse auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech streichen (Höhe ca. 1,5 cm) und im vorgeheizten Backofen bei 175 °C 20–25 Minuten backen. Den Kuchen anschließend erkalten lassen und später in kleine Würfel bzw. Streifen schneiden.

FRÜCHTE

Die Erdbeeren waschen, ggf. putzen und klein schneiden.

FERTIGSTELLEN

15 g Kuchen in ein Dessertglas geben, 30 g Mascarpone-Creme aufsetzen und 30 g Erdbeerstücke einfüllen. Die Vorgehensweise noch einmal wiederholen. Zum Abschluss mit einem Esslöffel Orangenlikör (oder Orangensaft) übergießen sowie mit gehackten Mandeln und einem Minzeblatt garnieren.

CREME

Mascarpone, Magerquark, Joghurt und braunen Zucker verrühren. Mit Vanille abschmecken.



NÄHRWERTE PRO PORTION:

Energie	278 kcal
	1.166 kJ
Kohlenhydrate	25 g
Eiweiß	8 g
Fett	15 g

Rhabarber-Apfel-Crumble

ZUTATEN	MENGE FÜR 10 PORTIONEN	GRUNDPREIS*	PREIS FÜR 10 PORTIONEN
<i>TEIG</i>			
Dinkelmehl, Type 1050	250 g	1,80 €	0,45 €
Amaranth-Crunchy-Müsli	150 g	10,00 €	1,50 €
Zucker, braun	200 g	2,00 €	0,40 €
Mandelmus	100 g	25,00 €	2,50 €
Rapsöl	125 g	1,90 €	0,24 €
Süßspeisengewürz	3 g		
<i>OBST</i>			
Zucker, braun	60 g	2,00 €	0,12 €
Rhabarber, abgezogen	450 g	2,50 €	1,13 €
Äpfel, fruchtig-süß	300 g	1,50 €	0,45 €
Zitronensaft	10 g	3,20 €	0,03 €
Rapsöl (zum Ausfetten)	10 g	1,90 €	0,02 €
Walnüsse, grob gebrochen	100 g	6,00 €	0,60 €
Cranberries, getrocknet	100 g	12,00 €	1,20 €
<i>DEKORATION</i>			
Puderzucker	20 g	2,00 €	0,04 €
Zitronenmelisse, frisch, gewaschen	5 g		
Erdbeeren, gewaschen, geputzt	80 g	5,00 €	0,40 €
Gewürzpauschale	8 g	20,00 €	0,16 €
<i>PREIS FÜR 10 PORTIONEN</i>			9,07 €
<i>PREIS FÜR 1 PORTION</i>			0,91 €

*) je 1.000 g/1.000 ml/Bund/Stück

TEIG

Alle Zutaten für den Crumble in einer Schüssel zu Streuseln verkneten und bis zur Weiterverarbeitung kühl stellen.

OBST

Backofen auf 180 °C vorheizen. Eine Auflaufform mit Rapsöl austreichen. Rhabarber in 1 cm große Stücke schneiden. Die Äpfel schälen, würfeln und mit Zitronensaft beträufeln. Obst mit braunem Zucker, den gebrochenen Walnüssen und Cranberries vermengen und in die Auflaufform füllen.

Die Streuselmasse darüber verteilen und den Crumble im vorgeheizten Backofen bei 180 °C 25–30 Minuten backen.

ANRICHTEN

Den Crumble portionieren, mit Puderzucker bestreuen und mit einem Melisseblatt und einer halbierten bzw. geviertelten Erdbeere dekorieren.

Tipp: Am besten schmeckt der Crumble lauwarm.



NÄHRWERTE PRO PORTION:

Energie	578 kcal
	2.421 kJ
Kohlenhydrate	74 g
Eiweiß	8 g
Fett	30 g

Erbsen-Meerrettich-Suppe

mit Shrimps, Räuchertofu und Sesambröseln

ZUTATEN	MENGE FÜR 100 PORTIONEN	GRUNDPREIS*	PREIS FÜR 100 PORTIONEN
<i>SUPPE</i>			
Zwiebeln, TK, gewürfelt	800 g	0,80 €	0,64 €
Rapsöl	200 g	1,40 €	0,28 €
Erbsen, TK	2000 g	2,30 €	4,60 €
Milch, 1,5 % Fett	4000 g	0,60 €	2,40 €
Kartoffelpüree-Pulver	250 g	4,75 €	1,19 €
Gemüsebrühe	5000 g	0,25 €	1,25 €
Sahne, 32 % Fett	1200 g	3,20 €	3,84 €
Meerrettich, gerieben (Glas)	800 g	8,50 €	6,80 €
<i>BRÖSEL</i>			
Semmelbrösel	250 g	2,00 €	0,50 €
Sesam, ungeschält	100 g	6,00 €	0,60 €
Rapsöl	100 g	1,40 €	0,14 €
Salz	5 g		
Pfeffer, weiß, gemahlen	2 g		
<i>EINLAGE</i>			
Räuchertofu	800 g	5,00 €	4,00 €
Shrimps	600 g	16,00 €	9,60 €
Chilischoten	10 g	6,00 €	0,06 €
Rapsöl	80 g	2,50 €	0,20 €
Zucker, braun	70 g	2,00 €	0,14 €
Gewürzpauschale	7 g	10,00 €	0,07 €
<i>PREIS FÜR 100 PORTIONEN</i>			36,31 €
<i>PREIS FÜR 1 PORTION</i>			0,36 €

*) je 1.000 g/1.000 ml/Bund/Stück

SUPPE

Die Zwiebelwürfel in Rapsöl anschwitzen, die Erbsen zugeben und kurz mit anschwitzen. Alles mit Gemüsebrühe und Milch aufgießen und 6–8 Minuten kochen. Die Suppe schaumig pürieren, das Püreepulver in die heiße Suppe einrühren und 10 Minuten ziehen lassen. Sahne hinzufügen und mit Meerrettich, sowie ggf. mit Salz und Pfeffer abschmecken.

BRÖSEL

Die Brösel und die Sesamsaat in einer Pfanne mit Rapsöl hellbraun anrösten und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Anschließend abkühlen lassen.

EINLAGE

Räuchertofu in Würfel schneiden. Die Shrimps und die Räuchertofu-Würfel mit einer halbierten Chilischote in Rapsöl anbraten, braunen Zucker zugeben und leicht karamellisieren. Ggf. mit Salz abschmecken.

ANRICHTEN

Die Suppe noch einmal erhitzen, mit dem Mixstab aufschäumen, in eine Suppentasse gießen, Shrimps und Tofu-Würfel mittig platzieren und mit Sesambröseln garnieren.



NÄHRWERTE PRO PORTION:

Energie	174 kcal
	728 kJ
Kohlenhydrate	13 g
Eiweiß	7 g
Fett	11 g

Spargelcremesuppe

mit Croûtons und Kresse

20

ZUTATEN	MENGE FÜR 100 PORTIONEN	GRUNDPREIS*	PREIS FÜR 100 PORTIONEN
<i>CROÛTONS</i>			
Vollkorn-Toast	3000 g	1,80 €	5,40 €
Rapsöl	400 g	1,40 €	0,56 €
Salz	25 g		
Pfeffer, schwarz, gemahlen	3 g		
<i>SUPPE</i>			
Spargelfond (Eigenherstellung)	13500 g	1,50 €	20,25 €
Maismehl	500 g	3,50 €	1,75 €
Sahne, 32 % Fett	750 g	3,20 €	2,40 €
Spargelbruch, weiß, geschält, gegart	1500 g	10,00 €	15,00 €
<i>DEKORATION</i>			
Sahne, geschlagen	250 g	3,20 €	0,80 €
Gartenkresse	40 g		
Gewürzpauschale	68 g	10,00 €	0,68 €
<i>PREIS FÜR 100 PORTIONEN</i>			46,84 €
<i>PREIS FÜR 1 PORTION</i>			0,47 €

*) je 1.000 g/1.000 ml/Bund/Stück

CROÛTONS

Das Toastbrot in 0,5 cm große Würfel schneiden. Die Toastbrotwürfel mit Rapsöl, Salz und Pfeffer vermengen, auf ein GN-Blech geben und im vorgeheizten Kombidämpfer bei 180 °C Heißluft 2–4 Minuten knusprig backen.

SUPPE

Zwei Drittel des Spargelfonds aufkochen, den restlichen kalten Spargelfond mit Maismehl verrühren, in den kochenden Spargelfond einrühren, 6–8 Minuten kochen und 30 Minuten nachquellen lassen. Kurz vor dem Servieren mit Sahne verfeinern und ggf. abschmecken.

ANRICHTEN

Die Kresse abschneiden. Den gegarten Spargel als Einlage in kleine Stücke schneiden, in eine Suppentasse geben und mit heißer Spargelsuppe aufgießen. Zum Schluss mit einem Klecks geschlagener Sahne, den Croûtons und der Kresse garnieren.



NÄHRWERTE PRO PORTION:

Energie	148 kcal
	619 kJ
Kohlenhydrate	19 g
Eiweiß	4 g
Fett	8 g

Lachsnocken

auf Kräuter-Gemüse-Salat und Vinaigrette

ZUTATEN	MENGE FÜR 100 PORTIONEN	GRUNDPREIS*	PREIS FÜR 100 PORTIONEN
NOCKEN			
Lachsnocken, Fertigprodukt	7000 g	18,00 €	126,00 €
VINAIGRETTE			
Zwiebeln, gewürfelt	100 g	2,00 €	0,20 €
Zucker	90 g	0,60 €	0,05 €
Senf, mittelscharf	90 g	5,00 €	0,45 €
Gemüsebrühe	180 g	0,80 €	0,14 €
Weißweinessig	350 g	3,00 €	1,05 €
Salz	40 g		
Pfeffer, schwarz, gemahlen	5 g		
Rapsöl, kaltgepresst	500 g	3,00 €	1,50 €
SALAT			
Petersilie, frisch, gewaschen	250 g		
Dill, frisch, gewaschen	250 g		2,00 €
Blattsalate, gemischt, küchenfertig	3600 g	1,50 €	5,40 €
Gemüwestreifen-Mix, 1,3 mm, küchenfertig	1000 g	3,50 €	3,50 €
Gewürzpauschale	545 g	10,00 €	5,45 €
PREIS FÜR 100 PORTIONEN			145,73 €
PREIS FÜR 1 PORTION			1,46 €

*) je 1.000 g/1.000 ml/Bund/Stück

NOCKEN

Die Lachsnocken nach Packungsanleitung vor- und zubereiten (regenerieren).

VINAIGRETTE

Zwiebelwürfel mit Zucker, Senf, Gemüsebrühe, Weißweinessig sowie Salz und Pfeffer verrühren und das Rapsöl zum Schluss langsam einrühren. Vinaigrette noch einmal abschmecken.

SALAT

Petersilie und Dill fein schneiden. Den küchenfertigen Salatmix mit den Kräutern sowie den Gemüwestreifen mischen und alles vorsichtig mit dem Dressing vermengen.

ANRICHTEN

Den Salat auf einem Teller anrichten, die Lachsnocken ansetzen und servieren.



NÄHRWERTE PRO PORTION:

Energie	182 kcal
	761 kJ
Kohlenhydrate	10 g
Eiweiß	8 g
Fett	13 g

Gebratener Spargel

mit getrockneten Tomaten, Hirtenkäse und Rapsöl-Vinaigrette

ZUTATEN	MENGE FÜR 100 PORTIONEN	GRUNDPREIS*	PREIS FÜR 100 PORTIONEN
VINAIGRETTE			
Zucker, braun	80 g	2,00 €	0,16 €
Spargelfond (Eigenherstellung)	500 g	2,50 €	1,25 €
Weißweinessig	270 g	1,80 €	0,49 €
Salz	40 g		
Pfeffer, schwarz, gemahlen	5 g		
Rapsöl, kaltgepresst	700 g	3,50 €	2,45 €
SPARGEL			
Spargel, weiß, Bruch, geschält	7200 g	8,00 €	57,60 €
Spargel, grün, geschält	7200 g	8,00 €	57,60 €
Zwiebeln, rot, geschält	1000 g	2,00 €	2,00 €
Tomate, getrocknet, eingelegt	1250 g	9,00 €	11,25 €
Rapsöl	400 g	1,40 €	0,56 €
Hirtenkäse, gewürfelt, in Lake (Abtropfgewicht)	3500 g	6,00 €	21,00 €
RÖSTBROT			
Rapsöl, kaltgepresst	400 g	3,50 €	1,40 €
Knoblauch, geschält	120 g	6,00 €	0,72 €
Salz	30 g		
Baguette	2700 g	3,00 €	8,10 €
DEKORATION			
Walnüsse, grob gebrochen	400 g	8,00 €	3,20 €
Petersilie, glatt, frisch, gewaschen	250 g		
Gewürzpauschale	325 g	10,00 €	3,25 €
PREIS FÜR 100 PORTIONEN			171,03 €
PREIS FÜR 1 PORTION			1,71 €

*) je 1.000 g/1.000 ml/Bund/Stück

VINAIGRETTE

Braunen Zucker mit Spargelfond, Weißweinessig, Salz und Pfeffer verrühren. Dann das Rapsöl nach und nach einrühren. Abschmecken und beiseitestellen.

SPARGEL

Weißes und grünen Spargel in 3–4 cm große Stücke schneiden. Die rote Zwiebel in dünne Spalten schneiden. Die abgetropften getrockneten Tomaten in Streifen schneiden.

Nun zuerst die weißen Spargelstücke etwa 2 Minuten in Rapsöl anschwitzen, dann den grünen Spargel zugeben, ebenfalls eine Minute anschwitzen und zum Schluss die Zwiebspalten zugeben. Alles 1 Minute weiter garen und dann in eine Schüssel umfüllen. Die vorbereitete Vinaigrette sofort mit dem warmen Spargel vermengen und zugedeckt marinieren. Vor dem Servieren die Tomatenstreifen und Hirtenkäsewürfel vorsichtig unterheben.

RÖSTBROT

Knoblauchzehen andrücken, in das kaltgepresste Rapsöl geben und das Öl über Nacht ziehen lassen. Kurz vor dem Servieren die Baguette-Scheiben mit dem Knoblauch-Rapsöl beträufeln, leicht salzen und im vorgeheizten Kombidämpfer bei 180 °C Heißluft 2–3 Minuten knusprig backen.

ANRICHTEN

Petersilie fein schneiden. Den marinierten Spargel in der Mitte des Tellers anrichten, mit Walnüssen sowie Petersilie garnieren und das Röstbrot anlegen.

Hinweis: Das Knoblauch-Rapsöl für das Röstbrot muss am Vortag angesetzt werden.



NÄHRWERTE PRO PORTION:

Energie	391 kcal
	1.638 kJ
Kohlenhydrate	25 g
Eiweiß	12 g
Fett	28 g

Frühlingsgratin mit Rindfleisch, weißem und grünem Spargel sowie gebackenen Kartoffeln

ZUTATEN	MENGE FÜR 100 PORTIONEN	GRUNDPREIS*	PREIS FÜR 100 PORTIONEN
<i>BECHAMEL</i>			
Bechamelsauce, Fertigprodukt	7000 g	1,70 €	11,90 €
Emmentaler, geraspelt	1000 g	6,00 €	6,00 €
Eigelb, pasteurisiert, Tetra Pak	1000 g	2,50 €	2,50 €
Senf, mittelscharf	80 g	1,00 €	0,08 €
Rapsöl, kaltgepresst	2000 g	3,50 €	7,00 €
Zitronensaft	100 g	3,20 €	0,32 €
Salz	30 g		
Chilipulver	2 g		
Kerbel, frisch, gewaschen	50 g		
<i>GRATIN</i>			
Rinderzungenstück (Chuck Eye Roll)	7000 g	12,00 €	84,00 €
Rapsöl	350 g	1,40 €	0,49 €
Salz	70 g		
Pfeffer, schwarz, gemahlen	10 g		
Kräuterseitlinge	3000 g	4,00 €	12,00 €
Spargel, weiß, geschält, Bruch	2500 g	8,00 €	20,00 €
Spargel, grün, geschält	2500 g	8,00 €	20,00 €
Karottenscheiben (küchenfertig o. TK)	4500 g	0,80 €	3,60 €
<i>BACKKARTOFFEL</i>			
Kartoffeln, fest kochend, geschält	17500 g	1,50 €	26,25 €
Rapsöl	400 g	1,40 €	0,56 €
Grillgewürz	50 g		
<i>DEKORATION</i>			
Gartenkresse, frisch (Schale)	8 Sch.		
Pfeffer, schwarz, gemahlen	5		
Gewürzpauschale	217 g	10,00 €	2,17 €
<i>PREIS FÜR 100 PORTIONEN</i>			199,27 €
<i>PREIS FÜR 1 PORTION</i>			1,99 €

*) je 1.000 g/1.000 ml/Bund/Stück

BECHAMEL

Bechamelsauce mit dem Käse vermengen. Eigelb und Senf mit einem Mixstab aufschlagen. Dabei langsam das kaltgepresste Rapsöl einfließen lassen. Die Rapsöl-Majonäse unter die Bechamelsauce heben, mit Zitronensaft verfeinern. Die Sauce mit Salz, Chili und gewaschenem, geschnittenem Kerbel kräftig abschmecken.

GRATIN

Rinderzungenstück in 2 cm große Würfel schneiden, mit ca. 150 ml Rapsöl vermengen und auf ein ungelechtes Backblech legen (Füllhöhe pro GN-Behälter max. 3 cm). Bei 70 °C Heißluft, reduzierter Lüfterradgeschwindigkeit und möglichst geringer Eigenfeuchte 90 Minuten garen. Anschließend Rindfleischwürfel im restlichen Rapsöl in der Kippbratpfanne kurz anbraten, aus der Pfanne nehmen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Kräuterseitlinge in 1 cm dicke Scheiben, weißen und grünen Spargel jeweils in 2 cm große

Stücke schneiden. Im Bratensatz zunächst Pilz- und Karottenscheiben anschwitzen, dann die Spargelstücke zugeben, alles bissfest garen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Gemüse in GN-Behälter 65 mm schichten, Fleischwürfel aufsetzen und Bechamelsauce darüber verteilen. Das Gratin im vorgeheizten Kombidämpfer bei 200 °C Heißluft 15–20 Minuten überbacken.

KARTOFFEL

Kartoffeln mit Rapsöl und Grillgewürz würzen und im Backofen mit Heißluft bei 180 °C ca. 25–30 Minuten backen.

ANRICHTEN

Das Gratin mit einer Palette auf einen Teller heben, die Backkartoffeln ansetzen und mit Kresse und gemahlener Pfeffer dekorieren.

NÄHRWERTE PRO PORTION:

Energie	652 kcal
	2.727 kJ
Kohlenhydrate	54 g
Eiweiß	26 g
Fett	40 g



Schweinerücken mit Käse-Bärlauch-Haube, confierten Cocktailtomaten und Walnuss-Spaghetti

ZUTATEN	MENGE FÜR 100 PORTIONEN	GRUNDPREIS*	PREIS FÜR 100 PORTIONEN
SCHWEINERÜCKEN			
Schweinerücken, à 120 g, kalibriert	12000 g	7,00 €	84,00 €
Rapsöl	360 g	1,40 €	0,50 €
Salz	30 g		
Pfeffer, schwarz, gemahlen	5 g		
KÄSE-HAUBE			
Bärlauchblätter, frisch	90 g	8,00 €	0,72 €
Hirtenkäse, am Stück	2000 g	6,00 €	12,00 €
Quark, Magerstufe	2500 g	2,00 €	5,00 €
Couscous	750 g	5,00 €	3,75 €
Rapsöl, kaltgepresst	600 g	3,50 €	2,10 €
Salz	40 g		
Pfeffer, schwarz, gemahlen	8 g		
TOMATEN			
Cocktailtomaten	10000 g	3,00 €	30,00 €
Rapsöl	1250 g	1,40 €	1,75 €
Salz	150 g		
Zucker, braun	400 g	2,00 €	0,80 €
Knoblauch, geschält	180 g	6,00 €	1,08 €
SPAGHETTI			
Spaghetti (Trockengewicht)	6500 g	2,70 €	17,55 €
Salz	40 g		
Walnüsse, grob gebrochen	900 g	6,00 €	5,40 €
Rapsöl, kaltgepresst	450 g	3,50 €	1,58 €
Kochsahne, 20 % Fett	1250 g	2,20 €	2,75 €
Pfeffer, schwarz, gemahlen	5 g		
DEKORATION			
Petersilie, glatt, frisch, gewaschen	200 g	8,00 €	1,60 €
Gewürzpauschale	478 g	10,00 €	4,78 €
PREIS FÜR 100 PORTIONEN			175,36 €
PREIS FÜR 1 PORTION			1,75 €

*) je 1.000 g/1.000 ml/Bund/Stück

SCHWEINERÜCKEN

Die Schweinerückensteaks leicht mit Rapsöl einölen, mit Salz und Pfeffer würzen und im Kombidämpfer bei 70 °C Heißluft, 0 % Eigenfeuchte und kleinste Lüfterradgeschwindigkeit ca. 60 Minuten garen.

KÄSE-HAUBE

Den Bärlauch waschen und in feine Streifen schneiden. Hirtenkäse grob raspeln und mit Magerquark, Couscous, Rapsöl, Bärlauch, Salz und Pfeffer vermengen und kräftig abschmecken. Die Masse kühl stellen.

Die vorgegarten Schweinerückensteaks mit jeweils 60 g Käse-Bärlauch-Masse bestreichen und im vorgeheizten Kombidämpfer bei 210 °C Heißluft 6–8 Minuten überbacken.

TOMATEN

Die Cocktailtomaten waschen und mit Rapsöl, Salz und braunem Zucker auf einem Backblech vermengen.

Ggf. Backpapier unterlegen. Bei 130 °C Heißluft 10–15 Minuten garen bzw. confieren.

SPAGHETTI

Die Spaghetti in Salzwasser al dente garen. Die Walnüsse ohne Fett anrösten, mit kaltgepresstem Rapsöl und Kochsahne verrühren. Die gegarten Spaghetti tropfnass in die Sauce geben und abschließend alles mit Salz und Pfeffer abschmecken.

ANRICHTEN

Die Petersilie fein schneiden. Die Walnuss-Spaghetti sofort mit den confierten Cocktailtomaten anrichten, das überbackene Schweinerückensteak ansetzen und mit Petersilie garnieren.

NÄHRWERTE PRO PORTION:

Energie	870 kcal
	3.645 kJ
Kohlenhydrate	62 g
Eiweiß	45 g
Fett	51 g



Lamm-Kartoffel-Pfanne

mit Erbsen-Minz-Püree und Gewürz-Focaccia

ZUTATEN	MENGE FÜR 100 PORTIONEN	GRUNDPREIS*	PREIS FÜR 100 PORTIONEN
PÜREE			
Kartoffeln, mehlig kochend, roh, geschält	4500 g	0,80 €	3,60 €
Knoblauch, geschält	50 g	6,00 €	0,30 €
Zwiebelwürfel, TK	1000 g	0,80 €	0,80 €
Rapsöl	180 g	1,40 €	0,25 €
Erbsen, TK	4500 g	3,00 €	13,50 €
Gemüsebrühe	2250 g	0,80 €	1,80 €
Schafsjoghurt, 10 %	2700 g	3,00 €	8,10 €
Minzeblätter, frisch, gewaschen	40 g		
Salz	20 g		
Pfeffer, schwarz, gemahlen	5 g		
LAMM-PFANNE			
Lammfleisch (Hüfte oder Schulter)	11250 g	16,00 €	180,00 €
Weizenmehl (zum Mehlieren)	180 g	0,80 €	0,14 €
Rapsöl	400 g	1,40 €	0,56 €
Zwiebeln, geschält	2200 g	0,80 €	1,76 €
Süßkartoffeln, geschält	6500 g	3,50 €	22,75 €
Weißer Riesenbohnen (Dose, Abtropfgewicht)	3200 g	4,80 €	15,36 €
Zucker, braun	100 g	2,00 €	0,20 €
Tomaten, geschält, gewürfelt (Dose)	900 g	2,00 €	1,80 €
Salz	50 g		
Pfeffer, schwarz, gemahlen	5 g		
FOCACCIA			
Knoblauch, geschält	50 g	6,00 €	0,30 €
Kreuzkümmel, gemahlen	5 g		
Fenchelsamen, gemahlen	5 g		
Salz	12 g		
Zitronensaft	80 g	3,20 €	0,26 €
Rapsöl, kaltgepresst	450 g	3,50 €	1,58 €
Focaccia, in Scheiben geschnitten	7000 g	4,00 €	28,00 €
Gewürzpauschale	130 g	10,00 €	1,30 €
PREIS FÜR 100 PORTIONEN			282,36 €
PREIS FÜR 1 PORTION			2,82 €

*) je 1.000 g/1.000 ml/Bund/Stück

PÜREE

Kartoffeln in Würfel schneiden. Knoblauch ebenfalls fein würfeln. Zwiebel- und Knoblauchwürfel in Rapsöl anschwitzen, Kartoffeln und Erbsen zugeben, kurz anschwitzen und mit Gemüsebrühe aufgießen. Gemüse 10–12 Minuten kochen, dann mit einem Mixstab pürieren. Schafsjoghurt unter das Püree ziehen. Minze fein schneiden, unter das Püree rühren, alles mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken.

LAMM-PFANNE

Lammfleisch in 2 cm große Würfel schneiden, in Mehl wenden und in Rapsöl anbraten. Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen und bei 60 °C warm stellen. Zwiebeln in Spalten und Süßkartoffeln in 2 cm große Würfel schneiden. Zwiebeln und Süßkartoffeln im Bratensatz 5–6 Minuten braten. Abgetropfte Riesenbohnen

zugeben, mit braunem Zucker karamellisieren und Tomatenwürfel hinzufügen. Alles garen, bis die Süßkartoffeln bissfest sind. Lammwürfel zugeben, alles noch einmal erhitzen und abschmecken.

FOCACCIA

Knoblauch fein würfeln, mit Gewürzen, Zitronensaft und Rapsöl verrühren. Gewürzöl mit einem Pinsel auf den Focaccia-Scheiben verteilen. Die Brotscheiben bei 180 °C 3–4 Minuten knusprig backen.

ANRICHTEN

Die Lamm-Kartoffel-Pfanne in einen tiefen Teller portionieren, das Erbsen-Minz-Püree ansetzen und mit der Gewürz-Focaccia servieren.

NÄHRWERTE PRO PORTION:

Energie	631 kcal
	2.644 kJ
Kohlenhydrate	90 g
Eiweiß	39 g
Fett	17 g



Puten-Gemüse-Spieß

mit Spinat-Dip und Walnuss-Reis

ZUTATEN	MENGE FÜR 100 PORTIONEN	GRUNDPREIS*	PREIS FÜR 100 PORTIONEN
SPIESSE			
Puten-Gemüse-Spieße, CV, gesteckt	16000 g	9,00 €	144,00 €
Rapsöl	200 g	1,40 €	0,28 €
Salz	50 g		
Pfeffer, schwarz, gemahlen	5 g		
REIS			
Langkorn-Reis	6000 g	4,00 €	24,00 €
Wasser (plus 6 Liter vom Dampf)	7000 g		
Salz	30 g		
Koriander, gemahlen	4 g		
Walnüsse, grob gebrochen	750 g	6,00 €	4,50 €
Rapsöl, kaltgepresst	350 g	3,50 €	1,23 €
DIP			
Blattspinat, frisch, gewaschen	2000 g	3,90 €	7,80 €
Kartoffeln, mehlig kochend, geschält, gegart	1500 g	0,80 €	1,20 €
Rapsöl, kaltgepresst	1400 g	3,50 €	4,90 €
Salz	60 g		
Zitronensaft	100 g	3,20 €	0,32 €
Sahne, 32 % Fett	1250 g	2,00 €	2,50 €
Sauerrahm	4000 g	2,00 €	8,00 €
Gewürzpauschale	149 g	10,00 €	1,49 €
PREIS FÜR 100 PORTIONEN			200,22 €
PREIS FÜR 1 PORTION			2,00 €

*) je 1.000 g/1.000 ml/Bund/Stück

SPIESSE

Die Puten-Gemüse-Spieße mit Rapsöl sowie Salz und Pfeffer einreiben, auf ein GN-Blech legen und bei 80 °C, geringer Lüfterradgeschwindigkeit und 0 % Eigenfeuchte 2 Stunden garen. Zur Speisenausgabe kurz kross anbraten (Frontcooking) oder im vorgeheizten Kombidämpfer bei 200 °C Heißluft 6–8 Minuten fertig backen.

Alternativ: Die Puten-Gemüse-Spieße können nach dem Einölen und Würzen auch direkt bei 170 °C im Kombidämpfer mit 20 % Eigenfeuchte etwa 25 Minuten gebacken werden.

REIS

Den Reis in einen GN-Behälter füllen, mit Wasser, Salz und Koriander vermengen und gemäß der Packungsbeilage 10–20 Minuten bei 100 °C dämpfen.

Nach Ende der Garzeit mit den Walnüssen sowie dem kaltgepressten Rapsöl vermengen und abschmecken.

DIP

Spinat fein schneiden. Kartoffeln in Würfel schneiden und mit kaltgepresstem Rapsöl, Spinat, Salz, Zitronensaft und Sahne cremig pürieren und anschließend den Sauerrahm unterheben.

ANRICHTEN

Den Walnussreis als Sockel anrichten, den Spieß aufsetzen mit dem Spinat-Dip anrichten und servieren.



NÄHRWERTE PRO PORTION:

Energie	641 kcal
	2.683 kJ
Kohlenhydrate	62 g
Eiweiß	20 g
Fett	37 g

Gratinierter Seelachs

mit Käse-Tomatenhaube, Spitzkohl-Kartoffel-Stampf und Petersilienöl

ZUTATEN	MENGE FÜR 100 PORTIONEN	GRUNDPREIS*	PREIS FÜR 100 PORTIONEN
STAMPF			
Kartoffeln, mehlig kochend, geschält, gegart	11000 g	0,80 €	8,80 €
Knoblauch, geschält	50 g	6,00 €	0,30 €
Zwiebeln, geschält	1000 g	0,80 €	0,80 €
Rapsöl	600 g	1,40 €	0,84 €
Spitzkohl	10000 g	1,20 €	12,00 €
Kichererbsen, gegart (Dose Abtropfgewicht)	2000 g	3,80 €	7,60 €
Gemüsebrühe	3750 g	0,40 €	1,50 €
Salz	50 g		
Pfeffer, schwarz, gemahlen	5 g		
FISCH			
Petersilie, glatt, frisch, gewaschen	500 g		
Hartkäse, gehobelt, TK	1500 g	4,00 €	6,00 €
Getrocknete Tomaten, in Öl, in Streifen	1250 g	9,00 €	11,25 €
Walnüsse, grob gebrochen	1000 g	8,00 €	8,00 €
Rapsöl	1000 g	1,40 €	1,40 €
Salz	25 g		
Pfeffer, schwarz, gemahlen	4 g		
Seelachsfilet	13000 g	4,80 €	62,40 €
PETERSILIENÖL			
Petersilie, glatt, frisch, gewaschen	500 g	4,00 €	2,00 €
Gemüsebrühe	400 g	0,80 €	0,32 €
Rapsöl, kaltgepresst	800 g	3,50 €	2,80 €
Salz	15 g		
Pfeffer, schwarz, gemahlen	5 g		
Gewürzpauschale	604 g	10,00 €	6,04 €
PREIS FÜR 100 PORTIONEN			132,05 €
PREIS FÜR 1 PORTION			1,32 €

*) je 1.000 g/1.000 ml/Bund/Stück

STAMPF

Kartoffeln grob raspeln. Zwiebeln und Knoblauch würfeln und in Rapsöl anschwitzen. Den Spitzkohl putzen, waschen, in dünne Streifen schneiden und zusammen mit den gegarten Kichererbsen zu der Zwiebel-Knoblauch-Mischung geben und ebenfalls kurz anschwitzen. Alles mit der Gemüsebrühe aufgießen, 2 Minuten kochen, dann die Kartoffeln zugeben, weitere 4–5 Minuten bei mittlerer Hitze kochen. Dabei regelmäßig rühren, bis die Kartoffeln zerfallen und eine sämige Konsistenz entsteht. Den Stampf mit Salz und Pfeffer abschmecken und ggf. mit Gemüsebrühe auf die gewünschte Konsistenz bringen.

FISCH

Petersilie grob schneiden. Den tiefgekühlten Käse, die Petersilie, die abgetropften Tomatenstreifen und die Walnüsse vermen-

gen. Die Masse mit Salz und Pfeffer abschmecken und locker auf den Seelachstranchen verteilen. Den Fisch mit Heißluft bei 190 °C 10–12 Minuten überbacken.

PETERSILIENÖL

Die Petersilie grob schneiden, mit Gemüsebrühe und Rapsöl pürieren. Anschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken.

ANRICHTEN

Den Spitzkohl-Kartoffel-Stampf mittig anrichten, die Seelachstranche auf- bzw. ansetzen und mit Petersilienöl garnieren.

NÄHRWERTE PRO PORTION:

Energie	607 kcal
	2.542 kJ
Kohlenhydrate	29 g
Eiweiß	41 g
Fett	39 g



Überbackene Kohlrabi-Scheiben

mit Karottensauce und Bratkartoffeln

ZUTATEN	MENGE FÜR 100 PORTIONEN	GRUNDPREIS*	PREIS FÜR 100 PORTIONEN
KARTOFFELN			
Kartoffeln, fest kochend, geschält, gegart	15000 g	1,20 €	18,00 €
Rapsöl	500 g	1,40 €	0,70 €
Grillgewürz	90 g	5,00 €	0,45 €
KOHLRABI			
Kohlrabi, geschält	14000 g	2,50 €	35,00 €
Vollkorn-Toastbrot	2000 g	4,00 €	8,00 €
Erbsen,TK, aufgetaut	4500 g	3,00 €	13,50 €
Zwiebelwürfel, TK	1250 g	0,80 €	1,00 €
Rapsöl, kaltgepresst	900 g	3,50 €	3,15 €
Quark, Magerstufe	2100 g	2,00 €	4,20 €
Vollei	2100 g	5,00 €	10,50 €
Emmentaler, geraspelt (Füllung)	2100 g	6,00 €	12,60 €
Salz	60 g		
Pfeffer, schwarz, gemahlen	5 g		
Emmentaler, geraspelt (Topping)	600 g	6,00 €	3,60 €
SAUCE			
Zwiebelwürfel, TK	1000 g	0,80 €	0,80 €
Rapsöl	400 g	1,40 €	0,56 €
Karottenscheiben, TK	4500 g	1,00 €	4,50 €
Gemüsebrühe	8000 g	0,80 €	6,40 €
Milch, 1,5 % Fett	1200 ml	0,80 €	0,96 €
Sahne, 32 % Fett	800 g	3,20 €	2,56 €
Kartoffelpüreepulver	300 g	4,75 €	1,43 €
Salz	25 g		
Pfeffer, schwarz, gemahlen	5 g		
DEKORATION			
Petersilie, glatt, gewaschen	165 g		
Gewürzpauschale	260 g	10,00 €	2,60 €
PREIS FÜR 100 PORTIONEN			129,51 €
PREIS FÜR 1 PORTION			1,29 €

*) je 1.000 g/1.000 ml/Bund/Stück

KARTOFFELN

Die Kartoffeln in Scheiben schneiden, in Rapsöl knusprig braten und mit Grillgewürz würzen.

KOHLRABI

Die geschälten Kohlrabi in 2 cm dicke Scheiben schneiden und bei 100 °C 8–10 Minuten weich dämpfen. Nach dem Dämpfen, wenn möglich, schnell kühlen. Die gedämpften Kohlrabischeiben nebeneinander auf ein leicht gefettetes GN-Blech setzen und beiseite stellen.

Das Toastbrot und die aufgetauten Erbsen mit der groben Scheibe wolfen, mit den Zwiebelwürfeln, dem kaltgepressten Rapsöl, dem Magerquark, dem Ei sowie dem Käse vermengen und kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Erbsen-Brot-Masse auf den gedämpften Kohlrabi-Scheiben verteilen (aufspritzen), mit Käse bestreuen und bei 180 °C im vorgeheizten Kombidämpfer 15–20 Minuten backen.

SAUCE

Die Zwiebelwürfel in Rapsöl anschwitzen. Die Karottenscheiben zugeben, ebenfalls kurz anschwitzen, alles mit der Gemüsebrühe aufgießen und zugedeckt 8–10 Minuten kochen. Anschließend fein pürieren und erneut aufkochen. Mit Milch und Sahne verfeinern und dann das Püreepulver einrühren. Die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken und 10 Minuten ziehen lassen.

ANRICHTEN

Petersilie fein schneiden. Die Karottensauce erhitzen, portionieren, die gebackenen Kohlrabischeiben aufsetzen und die Bratkartoffeln anlegen. Mit Petersilie garnieren.

NÄHRWERTE PRO PORTION:

Energie	617 kcal
	2.583 kJ
Kohlenhydrate	67 g
Eiweiß	25 g
Fett	32 g



Spargel-Spinat-Polenta

mit Ziegenfrischkäse und Frühlingssalat

ZUTATEN	MENGE FÜR 100 PORTIONEN	GRUNDPREIS*	PREIS FÜR 100 PORTIONEN
TEIG			
Zwiebeln, gewürfelt	1000 g	0,80 €	0,80 €
Rapsöl	300 g	1,40 €	0,42 €
Gemüsebrühe	5000 g	0,80 €	4,00 €
Polenta (Maisgrieß)	1750 g	3,50 €	6,13 €
Parmesan, gerieben	400 g	12,50 €	5,00 €
BELAG			
Bechamelsauce, Fertigprodukt	3600 g	1,70 €	6,12 €
Ziegenfrischkäserolle, 45 % i.Tr.	2700 g	15,00 €	40,50 €
Vollei, pasteurisiert, Tetra Pak	2700 g	2,90 €	7,83 €
Salz	60 g		
Chilipulver	1 g		
Spargel, weiß, Bruch, geschält	7200 g	8,00 €	57,60 €
Rapsöl	300 g	1,40 €	0,42 €
Zucker, braun	70 g	2,00 €	0,14 €
Blattspinat, TK, aufgetaut	7200 g	1,80 €	12,96 €
Zwiebeln, rot, in dünne Ringe geschnitten	3600 g	2,00 €	7,20 €
SALAT & DRESSING			
Buttermilch	600 g	0,90 €	0,54 €
Apfelessig	250 g	2,00 €	0,50 €
Senf, mittelscharf	80 g	5,00 €	0,40 €
Zucker, braun	40 g	2,00 €	0,08 €
Salz	40 g		
Pfeffer, schwarz, gemahlen	5 g		
Rapsöl, kaltgepresst	350 g	3,50 €	1,23 €
Frühlings-Salatmix	4500 g	2,50 €	11,25 €
DEKORATION			
Mandelblättchen, angeröstet	300 g	8,00 €	2,40 €
Gewürzpauschale	106 g	10,00 €	1,06 €
PREIS FÜR 100 PORTIONEN			166,57 €
PREIS FÜR 1 PORTION			1,67 €

*) je 1.000 g/1.000 ml/Bund/Stück

POLENTA

Die Zwiebelwürfel in Rapsöl anschwitzen und mit Gemüsebrühe aufgießen. Die Polenta einrühren, aufkochen und 5 Minuten köcheln lassen. Dabei gelegentlich umrühren und die Polenta nach dem Kochprozess 15 Minuten nachquellen lassen.

Nach der Quellphase den geriebenen Parmesan unterrühren, abschmecken und Polenta auf geölte GN Bleche (65 mm tief, pro Blech 1.000 g = 10 Portionen) verstreichen.

BELAG

Kombidämpfer auf 170 °C Heißluft vorheizen. Die Bechamelsauce mit Ziegenfrischkäse sowie Ei verrühren und kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den geschälten Spargelbruch in Rapsöl anbraten, mit braunem Zucker karamellisieren und etwas Farbe nehmen lassen. Den Spargel in die Sauce geben und

sofort den aufgetauten, ausgedrückten Spinat und die roten Zwiebelringen unterheben.

Nun den Gemüse-Belag gleichmäßig auf der Polenta verteilen. Im vorgeheizten Kombidämpfer 25 Minuten backen.

SALAT

Buttermilch, Apfelessig, Senf, braunen Zucker, Salz und Pfeffer verrühren. Anschließend das kaltgepresste Rapsöl unterrühren. Das Dressing abschmecken, kurz vor der Ausgabe mit dem Salatmix vermengen und portionsweise abfüllen.

ANRICHTEN

Die gebackene Polenta mit gerösteten Mandelblättchen bestreuen und portionieren. Den Frühlingssalat dazu reichen.

NÄHRWERTE PRO PORTION:

Energie	410 kcal
	1.717 kJ
Kohlenhydrate	31 g
Eiweiß	17 g
Fett	27 g



Mousse au Chocolat

mit Orangen-Rapsöl-Pesto und Minzsaahne

30

ZUTATEN	MENGE FÜR 100 PORTIONEN	GRUNDPREIS*	PREIS FÜR 100 PORTIONEN
<i>MOUSSE</i>			
Mousse au Chocolat-Pulver, Fertigprodukt	1200 g	18,50 €	22,20 €
Milch	2000 g	0,60 €	1,20 €
Sahne, 32 % Fett	1000 g	3,20 €	3,20 €
<i>PESTO</i>			
Orangenmarmelade, englisch	350 g	3,50 €	1,23 €
Mandeln, gehackt, geröstet	200 g	8,00 €	1,60 €
Orangensaft	300 g	2,00 €	0,60 €
Rapsöl, kaltgepresst	400 g	3,50 €	1,40 €
<i>MINZSAHNE</i>			
Minzeblätter, frisch, gewaschen	125 g		
Sahne, 32% Fett	750 g	3,20 €	2,40 €
Zucker	50 g	0,60 €	0,03 €
Sahnesteif (ggf.)			
<i>DEKORATION</i>			
Beercocktail, TK	5000 g	2,00 €	10,00 €
Johannisbrotkernmehl	8 g	20,00 €	0,16 €
Minzeblätter, frisch, gewaschen	40 g		
Gewürzpauschale	165 g	10,00 €	1,65 €
<i>PREIS FÜR 100 PORTIONEN</i>			45,67 €
<i>PREIS FÜR 1 PORTION</i>			0,46 €

*) je 1.000 g/1.000 ml/Bund/Stück

MOUSSE

Das Schokoladenmousse-Pulver nach Packungsanleitung zubereiten (evtl. Mengenverhältnisse in der Zutatenliste modifizieren).

PESTO

Orangenmarmelade, gehackte Mandeln und Orangensaft verrühren. Zum Schluss das Rapsöl langsam einrühren.

MINZSAHNE

Minzeblätter fein schneiden, zusammen mit der Sahne und dem Zucker mit dem Stabmixer cremig aufschlagen.

BEEREN

Die Beeren noch im gefrorenen Zustand mit Johannisbrotkernmehl bestäuben, vorsichtig verrühren und auftauen lassen.

ANRICHTEN

Die Mousse portionieren (z. B. Nocke), die Minzsaahne als Rosette aufspritzen, die aufgetauten Beeren ansetzen und den Teller mit dem Orangen-Pesto beträufeln. Abschließend ein Minzeblatt ansetzen.



NÄHRWERTE PRO PORTION:

Energie	154 kcal
	647 kJ
Kohlenhydrate	11 g
Eiweiß	3 g
Fett	12 g

Trifle mit Mascarpone-Quark-Creme, Beerengrütze und Granola

ZUTATEN	MENGE FÜR 100 PORTIONEN	GRUNDPREIS*	PREIS FÜR 100 PORTIONEN
GRANOLA			
Haferflocken, feine	700 g	1,80 €	1,26 €
Mandelblättchen	400 g	8,00 €	3,20 €
Sonnenblumenkerne	300 g	5,00 €	1,50 €
Zucker	1300 g	0,60 €	0,78 €
Rapsöl	300 g	1,40 €	0,42 €
Zimt, gemahlen	5 g		
CREME			
Mascarpone	1000 g	7,00 €	7,00 €
Quark, Magerstufe	2500 g	2,00 €	5,00 €
Joghurt, 3,5 % Fett	2000 g	2,00 €	4,00 €
Zucker	400 g	0,60 €	0,24 €
FRÜCHTE			
Beerengrütze, Fertigprodukt	6000 g	5,00 €	30,00 €
DEKORATION			
Minzeblätter, frisch, gewaschen	40 g		
Gewürzpauschale	45 g	10,00 €	0,45 €
PREIS FÜR 100 PORTIONEN			53,85 €
PREIS FÜR 1 PORTION			0,54 €

*) je 1.000 g/1.000 ml/Bund/Stück

GRANOLA

Alle Zutaten für das Granola in einer Schüssel vermengen und in einer dünnen Schicht auf mit Backpapier ausgelegte GN-Bleche verteilen. Die Granola-Masse bei 190 °C im vorgeheizten Kombidämpfer ca. 10–12 Minuten goldgelb backen.

CREME

Mascarpone, Magerquark, Joghurt und Zucker verrühren.

FERTIGSTELLEN

Dessert- bzw. Weckgläser mit je 60 g Beerengrütze befüllen, 60 g Mascarpone-Creme darauf verteilen und mit 30 g Rapsöl-Granola abschließen. Jedes Glas mit einem Minzeblatt garnieren.



NÄHRWERTE PRO PORTION:

Energie	249 kcal
	1.041 kJ
Kohlenhydrate	29 g
Eiweiß	7 g
Fett	12 g

Rhabarber-Apfel-Crumble

ZUTATEN	MENGE FÜR 100 PORTIONEN	GRUNDPREIS*	PREIS FÜR 100 PORTIONEN
<i>TEIG</i>			
Dinkelmehl, Type 1050	3000 g	1,80 €	5,40 €
Mandeln, gehackt	1000 g	8,00 €	8,00 €
Zucker, braun	2000 g	2,00 €	4,00 €
Quark, Magerstufe	1000 g	2,00 €	2,00 €
Rapsöl	1250 g	1,40 €	1,75 €
Süßspeisengewürz	30 g		
<i>OBST</i>			
Rhabarberstücke, TK	4000 g	2,50 €	10,00 €
Dunstapfelstücke, ungezuckert, TK	3500 g	1,50 €	5,25 €
Zucker, braun	700 g	2,00 €	1,40 €
Walnüsse, grob gebrochen	800 g	8,00 €	6,40 €
Zitronensaft	50 g	3,20 €	0,16 €
Cranberries, getrocknet	800 g	10,00 €	8,00 €
Rapsöl (zum Ausfetten)	100 g	1,40 €	0,14 €
<i>DEKORATION</i>			
Puderzucker	200 g	2,00 €	0,40 €
Melisseblätter, frisch, gewaschen	50 g		
Erdbeeren, frisch, gewaschen	800 g	5,00 €	4,00 €
Gewürzpauschale	80 g	10,00 €	0,80 €
<i>PREIS FÜR 100 PORTIONEN</i>			56,90 €
<i>PREIS FÜR 1 PORTION</i>			0,57 €

*) je 1.000 g/1.000 ml/Bund/Stück

TEIG

Alle Zutaten für den Streuselteig verkneten, zu Streuseln zerreiben und bis zur Weiterverarbeitung kühl stellen.

OBST

Die Rhabarber- und Dunstapfelstücke mit dem braunen Zucker, dem Zitronensaft, den Walnüssen und den Cranberries vermengen. Eine Auflaufform mit Rapsöl einfetten und die Masse einfüllen.

Die Streusel über dem Obst verteilen und bei 175 °C im vorgeheizten Kombidämpfer 25–30 Minuten backen. Lauwarm abkühlen lassen.

ANRICHTEN

Den Crumble portionieren, mit Puderzucker bestreuen und mit einem Melisseblatt und einer geschnittenen Erdbeere servieren.



NÄHRWERTE PRO PORTION:

Energie	514 kcal
	2.150 kJ
Kohlenhydrate	67 g
Eiweiß	9 g
Fett	26 g