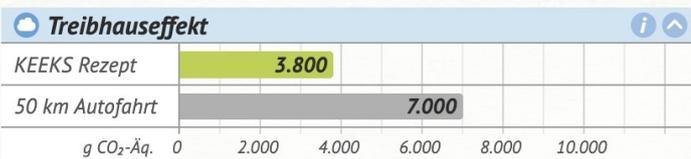


IZT-Text 17-2018

KEEKS-Menüs für eine klimafreundliche Schulverpflegung

- Hauptgerichte
- Nudelgerichte
- Komponenten
- Suppen
- Eintöpfe
- Fischgerichte
- Süßspeisen

Linsenbolognese



Die Bilanzierung der Umweltlasten erfolgte durch das ifeu-Institut

- Weitere Umweltlasten**
- Flächenfußabdruck
 - Wasserfußabdruck
 - Phosphatfußabdruck
 - Energiefußabdruck



Eigene Abbildung KEEKS-Verbund

KEEKS Rezept

Zutaten für **10** Portionen

700 g	Nudeln (Spaghetti)	
70 g	Rapsöl	
100 g	Zwiebeln	
100 g	Karotten	
100 g	Sellerie	
100 g	Auberginen	S+R
100 g	Zucchini	S+R
50 g	Tomatenmark	
100 g	Tomaten (passiert)	
200 g	Linsen (rot)	
300 g	Wasser	

IZT-Text 17-2018

KEEKS-Menüs für eine klimafreundliche Schulverpflegung

Autoren:

Scharp, Michael
Barthels, Ruth
Eyrich, Ralph
Oswald, Vera
Nachi, Sarrah
Schulz-Brauckhoff, Sabine
Wagner, Tobias
Bienge, Katrin

Mitarbeit:

Bliesner, Anna; Buchheim, Elisabeth; Engelmann, Tobias; Howell, Eva; Monetti, Silvia;
Reinhardt, Guido; Schmidhals, Malte; Speck, Melanie; Stübner, Meta

Berlin, 2018

© 2018 IZT - Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek

Die deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie.
Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-941374-51-5

Herausgeber:

IZT - Institut für Zukunftsstudien und Technologiebewertung gemeinnützige GmbH,
Schopenhauerstr. 26, 14129 Berlin
Tel.: 030-803088-0, Fax: 030-803088-88, E-Mail: info@izt.de

Coverabbildung: © Linsenbolognese mit Nudeln: Eigene Abbildung KEEKS-Verbund

Kurzfassung

In diesem IZT-Text werden ausgewählte Ergebnisse des KEEKS-Projektes dargestellt. Das KEEKS-Projekt zeigt, wie die Energie- und Klimaeffizienz in der Schulküche verbessert werden kann. KEEKS ist ein Gemeinschaftsprojekt von IZT, IFEU, Wuppertal-Institut, Netzwerk e.V., ProVeg und Faktor 10, koordiniert vom IZT. KEEKS wurde vom BMU im Rahmen der Nationalen Klimaschutzinitiative gefördert. KEEKS wurde vom UN Sekretariat für Klimaschutz 2018 als Leuchtturmprojekt „Planetary Health“ ausgezeichnet.

In diesem Text werden drei verschiedene Varianten für eine klimafreundliche Schulküche vorgestellt.

1. Zuerst gibt es neue, vom KEEKS-Verbund erstellt klimafreundliche Schulmenüs, die vegan ausgerichtet sind. Diese Menüs wurden von ProVeg erstellt.
2. Weiterhin wurden Menüs aus dem Netzwerk-Rezepteordner aufgenommen. An diesen Beispielen zeigen wir, wie man auch vorhandene Menüs klimafreundlicher gestalten kann.
3. Als Drittes gibt es ausgewählt Menüs, die einen möglichst großen Bio-Anteil haben. Die Menüs sind nur „Teil-Bio“ um den Kosten der Schulküche gerecht zu werden.

Die KEEKS-Menüs wurden nach den Empfehlungen des Qualitätsstandards für die Schulpflege der DGE zusammengestellt. Grundlegend ist, dass im Vorhinein für 20 Verpflegungstage ein Vierwöchenspeiseplan erstellt wird mit der Häufigkeit verschiedener Nahrungsmittelgruppen. Auch hierfür gibt es ein Beispiel.

Bitte beachten Sie: Angaben zu Allergenen ohne Gewähr. Bitte beachten Sie, dass Sie für die Deklaration von Allergenen und Zusatzstoffen selbst verantwortlich sind und passen Sie die Angaben ggf. an, insbesondere wenn Sie Convenience-Produkte verwenden.

Die Bestimmung der Potentiale für klima- und energieeffiziente Menüs erfolgte auf Basis des Klimatarier-Rechners des IFEU (https://www.klimatarier.com/de/CO2_Rechner).

Abstract

This text presents three different variants of a climate-friendly school kitchen. First, there are new, eco-friendly school menus created by the KEEKS network that are geared towards vegan. These menus were created by ProVeg. Furthermore, menus were added from the network recipe folder. These examples show how you can also make existing menus more climate-friendly. Third, there are fully-selected menus that have the largest possible organic content. The menus are only "part-bio" to meet the costs of the school kitchen. The KEEKS menus were compiled according to the recommendations of the quality standard for the school catering of the DGE. Please note: Information on allergens without guarantee. Please note that you are responsible for the de-labeling of allergens and additives and may adjust the information, especially if you use convenience foods. All data on the climate impacts of the food and the recipes are based in this document on the data of the climate app of the IFEU (https://www.klimatarier.com/de/CO2_Rechner).

Inhaltsverzeichnis

1	Einleitung	5
2	Klima optimierte Speisepläne	7
3	Klimaeffiziente Menüs für die Schulküche	9
3.1	Suppen und Eintöpfe	9
3.2	Nudelgerichte	20
3.3	Kartoffelgerichte	25
3.4	Gemüsegerichte	32
3.5	Körner und Mehl	40
3.6	Fisch	48
3.7	Gulasch, Chili, Frikassee	52
3.8	Süßspeisen	59
3.9	Soßen	63
4	Netzwerk-Rezepte – klimafreundlich angepasst	67
4.1	KEEKS-Rezepte - Neue klimafreundliche Menüs	71
4.2	Börek mit Schafskäse und Spinat	72
4.3	Chinapfanne mit Reis, Gemüse und Ei	73
4.4	Haferflocken-Käse-Bratlinge	74
4.5	Reis Bolognese-vegetarisch	75
4.6	Chili sin Carne	76
4.7	Risi-Bisi mit geschmorten Paprikastreifen und Feta	77
4.8	Pizza Margherita	78
4.9	Ofenkartoffeln mit Kräuterquark	79
4.10	Pellkartoffeln mit Kräuterquark	80
4.11	Brokkoli-Lauch-Käse-Suppe	81
4.12	Gemüseintopf "Snüsch"	82
4.13	Kürbis-Honig-Ingwer-Suppe	83
4.14	Linsensuppe	84
4.15	Spargelcremesuppe	85
4.16	Bolognese auch für Lasagne	86
4.17	Brokkoli-Sahne-Sauce	87
4.18	Cevapcici vom Rind, Tomatenreis	88
4.19	Chili con Carne mit Reis	89
4.20	Gemüsereis Lubia Polo	90
4.21	Spaghetti Carbonara	91
4.22	Brokkoli-Kartoffel-Käse-Auflauf	92
4.23	Geflügelbratwurst mit Kartoffelpüree und Erbsen-Möhrengemüse	93

4.24 Gulasch mit Klößen und Rote Bete.....	94
4.25 Kartoffel-Hack-Auflauf.....	95
4.26 Frischer Rindergulasch.....	96
4.27 Hähnchennuggets.....	97
4.28 Alaska-Seelachs-Schlemmerfilet.....	98
4.29 Fisch mit Kräutern und Käse.....	99
4.30 Fischstäbchen mit Kartoffelpüree.....	100
4.31 Spinat-Lachs-Soße.....	101
4.32 Helle Grundsoße, Bechamelsauce.....	102
4.33 Pfannkuchen Grundrezept.....	103
4.34 Vanillnudeln mit Kirschgrütze.....	104
4.35 Schneller Bienenstich.....	105
5 KEEKS-Biomenüs.....	106
5.1 Börek mit Schafskäse und Spinat.....	107
5.2 Pellkartoffeln mit Kräuterquark.....	108
5.3 Brokkoli-Lauch-Käse-Suppe.....	109
5.4 Linsensuppe.....	110
5.5 Spargelcremesuppe.....	111
5.6 Gemüsereis Lubia Polo.....	112
5.7 Rindergulasch.....	113
5.8 Spaghetti Carbonara.....	114
6 Anhang: Saisonale Menüs und Kochen mit regionalen Produkten.....	115
7 Anhang: KEEKS-Projekt.....	116
8 Anhang: KEEKS-Ergebnisdokumentationen.....	118
9 Bildquellen.....	123
10 Literatur.....	124
11 Impressum.....	125
Tabelle 1: Wochenplan mit Lebensmittelhäufigkeiten (nach DGE, 2012).....	7
Tabelle 2: Mögliche Umsetzung eines vegetarischen Vierwochenspeisenplans (Sommer).....	8
Tabelle 3: Klimafreundliche Menüs.....	71

1 Einleitung

Das Projekt "KEEKS - Klima- und energieeffiziente Küche in Schulen" zielte auf die Bestimmung der Treibhausgas-Emissionen (THG) in der Schulverpflegung und die damit verbundenen Möglichkeiten zur Erschließung von Einsparpotenzialen ab. KEEKS analysierte erstmals alle in sich verzahnten Lebenswege der Außer-Haus-Verpflegungsbereiche, wie Landnutzung, Lebensmitteleherzeugung, Verarbeitung, Transport, Lagerung, Zubereitung und Abfallaufkommen hinsichtlich der entstandenen Treibhausgas-Emissionen am Beispiel von 22 Schulküchen im Raum Köln. Das Projekt leistete mit seinen Projektergebnissen einen Beitrag zur Erfassung realer Treibhausgas-Emissionen durch die Schulverpflegung mit ca. 950.000 Essen pro Jahr als auch zu den Potenzialen für THG-Einsparungen.

Besonders hervorzuheben ist an dieser Stelle, dass die deutschen Projekte „KEEKS – Klima- und energieeffiziente Küche in Schulen“ und „Aktion Pflanzenpower“ (ProVeg-Projekt) die internationale Auszeichnung "Momentum for Change" von der UNFCCC - dem UN-Sekretariat erhalten haben. Die Preisverleihung fand auf der COP24 in Kattowitz, Polen, am 11. Dezember 2018 statt.

Das KEEKS-Projekt umfasste sechs Module für die anwendungsbezogene wissenschaftliche Arbeit und sechs Module für den Transfer. Die wissenschaftlichen Module waren:

- AP 02 – Status Quo-Analyse: Bestimmung von Indikatoren der nachhaltigen Schulverpflegung sowie Analyse der Schulküchen, der Technik, der Prozesse und der Menüs
- AP 03 – Bestimmung von Potentialen der Energie- und Klimaeffizienz in der Schulverpflegung
- AP 04 – Bestimmung von Hemmnissen und Lösungsansätzen für mehr Energie- und Klimaeffizienz
- AP 05 – Entwicklung eines Maßnahmenkonzepts und ein Pretest des Konzepts
- AP 06 – Umsetzung und Evaluation eines Maßnahmenkonzepts

In diesem Text werden drei verschiedene Varianten für eine klimafreundliche Schulküche vorgestellt. Zuerst gibt es neue, vom KEEKS-Verbund erstellt klimafreundliche Schulmenüs, die ve-gan ausgerichtet sind. Diese Menüs wurden von ProVeg erstellt. Weiterhin wurden Menüs aus dem Netzwerk-Rezepteordner aufgenommen. An diesen Beispielen zeigen wir, wie man auch vorhandene Menüs klimafreundlicher gestalten kann. Als Drittes gibt es ausgewählt Menüs, die einen möglichst großen Bio-Anteil haben. Die Menüs sind nur „Teil-Bio“ den Kosten der Schulküche gerecht zu werden. Die KEEKS-Menüs wurden nach den Empfehlungen des Qualitätsstandards für die Schulverpflegung der DGE zusammengestellt. Bitte beachten Sie: Angaben zu Allergenen ohne Gewähr. Bitte beachten Sie, dass Sie für die Deklaration von Allergenen und Zusatzstoffen selbst verantwortlich sind und passen Sie die Angaben ggf. an, insbesondere wenn Sie Convenience-Produkte verwenden.



2 Klima-optimierte Speisepläne

Die KEEKS-Speisepläne werden nach den Empfehlungen des Qualitätsstandards für die Schulpflege der DGE zusammengestellt. Dies sorgt für Planungssicherheit, Abwechslung in der Speisenauswahl und dient der Transparenz gegenüber den Schülern und Schülerinnen. Grundsätzlich ist, dass im Vorhinein für 20 Verpflegungstage ein Vierwochenspeiseplan erstellt wird mit der Häufigkeit verschiedener Nahrungsmittelgruppen.

Für die Zusammenstellung des Speiseplans wurden folgende Kriterien genutzt, um sowohl DGE Empfehlungen als auch der Klimafreundlichkeit zu entsprechen:

- Es werden überwiegend pflanzliche Zutaten verwendet.
- Täglich wird ein warmes Mittagessen mit Salat oder Obst angeboten.
- Zu jedem Menü gehört ein Getränk, welches vornehmlich Leitungswasser sein soll.
- Regelmäßig soll saisonal und regional erhältliches Gemüse verwendet werden.

Regelmäßig sollen Zutaten in Bio-Qualität verwendet werden.

Die nachfolgende Tabelle 1 zeigt die Umsetzungsmöglichkeit eines Einwochenspeiseplans unter Berücksichtigung der DGE-Qualitätsstandards und mit dem Ziel, möglichst viele pflanzliche Lebensmittel einzusetzen. Lässt man die optionalen Lebensmittel weg, ist ein vegetarischer Speiseplan, wovon drei Mahlzeiten in der Woche rein pflanzlich gestaltet werden können, eine mögliche Variante.¹

Tabelle 1: Wochenplan mit Lebensmittelhäufigkeiten (nach DGE, 2012).

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Getreideprodukte, Kartoffeln	X	X	X	X	X
Gemüse, Salat	X	X	X	X	X
Obst	X			X	
Milch, Milchprodukte		X			X
Fleisch, Wurst, Fisch, Ei			optional Fleisch		optional Fisch

Die nachfolgende Tabelle 2 zeigt die oben dargestellte Umsetzungsmöglichkeit eines vegetarischen Speiseplans mit konkreten Menüvorschlägen für vier Wochen. Die Rezepte enthalten Gemüse und Obst, die in den Sommermonaten Saison haben, und sind daher exemplarisch für einen Vierwochenspeiseplan in den Sommermonaten.

Optional kann an einem Tag in der Woche zusätzlich eine Speise mit Fleisch angeboten werden (siehe dazu fleischreduzierte Rezepte). In einem vegetarischen Speiseplan sollten anstelle von Fisch regelmäßig Lebensmittel serviert werden, die reich an Omega-3 Fettsäuren sind.

¹ "Entscheiden Eltern oder Kinder sich für eine ausgewogene und abwechslungsreiche ovo-lacto-vegetarische Ernährung – ohne Fleisch und Fisch, aber mit Eiern und Milchprodukten – so kann diese als Dauerkost empfohlen werden." (DGE, 2011).

Die Speisepläne und Rezepte dienen als Vorlage und Anregung für die Küchenleiter und können als solche übernommen oder noch angepasst und die Rezepte innerhalb der Woche beliebig angeordnet werden.

Tabelle 2: Mögliche Umsetzung eines vegetarischen Vierwochenspeisenplans (Sommer).

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Woche 1	Sommergemüse vom Blech Rezept-ID: 13.13.	Blumenkohl-Gratin mit Sonnenblumenkernen Rezept-ID: 13.24.	Currygemüse mit Reis Rezept-ID: 13.10.	Linsenbolognese Rezept-ID: 13.5.	Pellkartoffeln mit Kräuterquark und Leinöl Rezept-ID: 13.50.
	Sojajoghurt mit Vanille	Kohlrabi-Radieschen-Rohkost	Früchte-Quark Rezept-ID: 13.61.	Gurken-Tomaten-Salat	Weintrauben
Woche 2	Farfalle mit Pesto Rezept-ID: 13.6.	Gemüsesuppe mit Kichererbsen Rezept-ID: 13.36.	vegane Fischstäbchen mit Dill-Zitronen-Soße und Kartoffeln Rezept-ID: 13.15.	Schneller Nudelauflauf Rezept-ID: 13.7.	Gemüsebratling mit Rosmarinkartoffeln Rezept-ID: 13.27. und Ketchup-Dip Rezept-ID: 13.56.
	Rote Bete-Salat mit Apfel und Essig	Bananenquark mit Schokostreuseln	Salat oder Rohkost	Aprikose	Sojadessert mit Schokoladengeschmack
Woche 3	Blumenkohlsuppe Rezept-ID: 13.40.	Ofengemüse mit selbstgemachten Rösti Rezept-ID: 13.19.	Lauch-Karottensuppe mit Erdnüssen Rezept-ID: 13.62.	Pfannkuchem mit heißen Kirschen Rezept-ID: 13.41.	Nudelauflauf mit Gemüse Rezept-ID: 13.8.
	Wassermelone	Karotten-Paprika-Tomatensalat	Wassermelone	Salat oder Rohkost	Erdbeerquark mit Knusperflocken
Woche 4	Falafel in Fladenbrot (mit Salat und Soße) Rezept-ID: 13.14.	Erbensuppe mit Sojawurstchen Rezept-ID: 13.37.	Kartoffelgratin mit Brokkoli und Blumenkohl Rezept-ID: 13.30.	Hafer-Spinat-Bratlinge mit Bratkartoffeln Rezept-ID: 13.17.	Gemüsestäbchen mit Kartoffelpüree und Spinat Rezept-ID: 13.21.
	Sojadessert mit Vanille	Weintrauben	Salat oder Rohkost	Birnenkompott mit Zimtjoghurt	Eisbergsalat mit Essig dressing

3 Klimaeffiziente Menüs für die Schulküche

3.1 Suppen und Eintöpfe



Gazpacho – Gemüse-Kaltschale

CO₂-Fußabdruck und Umweltlasten:

Das Rezept hat einen CO₂-Fußabdruck von ca. 550 g CO₂-Äquivalenten pro Portion.

Phosphat-Fußabdruck: 6,5 g Phosphatgestein-Äq.

Flächen-Fußabdruck: 0,09 m²·a Naturflächenbelegung-Äq.

Wasser-Fußabdruck: 580 L Wasser-Äq.

Energiebedarf: 1,6 kWh Primärenergie-Äq.



Zutaten für zehn Portionen:

260 g	Zwiebel (Rot) (Bio)	Zubereitung <ul style="list-style-type: none"> • Paprika, Zucchini und Auberginen zerkleinern und in Rapsöl scharf anbraten • Zwiebel, Knoblauch und Gurken klein schneiden, hinzugeben und alles pürieren • Gehackte Petersilie, Salz, Pfeffer, Kräuter der Provence und Öl hinzugeben und mit Parmesan sowie nach Belieben mit einem Brötchen servieren
900 g	Paprika (Bio)	
2	Salatgurken	
2 Zehen	Knoblauch	
600 g	Zucchini (S&R)	
600 g	Aubergine (S&R)	
3 EL	Petersilie	
3 EL	Olivenöl	
3 EL	Rapsöl	
1 TL	Kräuter der Provence (Bio)	
2,5 TL	Salz	
2,5 TL	Pfeffer (Bio)	
150 g	Parmesan ^g	
10 Stück	Brötchen (Vollkorn) ^a	

Nährstoffe pro Portion:

Energie: 1468 kJ / 351 kcal

Kohlenhydrate: 49,1 g

Eiweiß: 14,7 g

Fett: 12,5 g

Allergene:

Angaben zu Allergenen ohne Gewähr. Bitte beachten Sie, dass Sie für die Deklaration von Allergenen und Zusatzstoffen selbst verantwortlich sind und passen Sie die Angaben ggf. an, insbesondere wenn Sie Convenience-Produkte verwenden.

a = Glutenhaltiges Getreide

g = Milch

Vegane Brokkoli-Lauch-Rahm-Suppe

CO₂-Fußabdruck und Umweltlasten:

Das Rezept hat einen CO₂-Fußabdruck von ca. 670 g₂-Äquivalenten pro Portion.

Ersetzt man den Schmelzkäse durch eine vegane Rahmsauce, so können ca. 31 % der Treibhausgase eingespart werden.

Phosphat-Fußabdruck: 4,3 g Phosphatgestein-Äq.

Flächen-Fußabdruck: 0,11 m²·a Naturflächenbelegung-Äq.

Wasser-Fußabdruck: 1.390 L Wasser-Äq.

Energiebedarf: 1,9 kWh Primärenergie-Äq.



Zutaten für zehn Portionen:

1 kg	Brokkoli (Bio, S&R)	Zubereitung: <ul style="list-style-type: none"> • Den Brokkoli zusammen mit dem Suppengemüse klein schneiden sowie den Porree in Streifen schneiden • Das Gemüse in der Brühe bissfest kochen und mit Salz und Pfeffer würzen • Alles pürieren, mit veganer Rahmsauce vermengen und kurz aufkochen • Petersilie fein schneiden und dazugeben • Reismudeln in gesalzenem Wasser kochen und am Ende zu der Suppe geben
1 kg	Porree (S&R)	
300 g	Suppengemüse ⁱ (Bio)	
500 ml	Vegane Rahmsauce ^{a,f}	
2,5 TL	Salz	
1 TL	Pfeffer (Fair)	
1 EL	Petersilie	
600 g	Reismudeln ^a	
3 EL	Gemüsebrühe (Bio)	
1 L	Wasser	

Nährstoffe pro Portion:

Energie: 1616 kJ / 386 kcal

Kohlenhydrate: 65,7 g

Eiweiß: 8,4 g

Fett: 11,2 g

Allergene:

Angaben zu Allergenen ohne Gewähr. Bitte beachten Sie, dass Sie für die Deklaration von Allergenen und Zusatzstoffen selbst verantwortlich sind und passen Sie die Angaben ggf. an, insbesondere wenn Sie Convenience-Produkte verwenden.

a = Glutenhaltiges Getreide

f = Soja

i = Sellerie

Linsensuppe mit Putenwürstchen

CO₂-Fußabdruck und Umweltlasten:

Das Rezept hat einen CO₂-Fußabdruck von ca. 680 g CO₂-Äquivalenten pro Portion.

Ersetzt man die Rindswurst durch Putenwurst, so können ca. 9 % der Treibhausgase eingespart werden.

Phosphat-Fußabdruck: 5,5 g Phosphatgestein-Äq.

Flächen-Fußabdruck: 0,27 m²-a Naturflächenbelegung-Äq.

Wasser-Fußabdruck: 1.830 L Wasser-Äq.

Energiebedarf: 1,8 kWh Primärenergie-Äq.



Zutaten für zehn Portionen:

320 g Linsen (gelb) (Bio)	Zubereitung: <ul style="list-style-type: none">• Die Linsen in einem großen Topf mit Wasser aufkochen• 300 g Gemüsebrunoise dazugeben und kochen lassen bis die Linsen weich sind• Die Putenwürstchen in mundgerechte Stücke schneiden• Kartoffeln und die Wurststücke zur Suppe geben und mit Gemüsebrühe, Salz, Pfeffer und Essig würzen• Zum Schluss das restliche Gemüse unterrühren und anrichten
750 g Kartoffeln (Bio)	
625 g Gemüsebrunoise (Bio)	
375 g Putenwürstchen	
2 L Wasser	
1 EL Gemüsebrühe (Bio)	
2,5 TL Salz	
2,5 TL Pfeffer (Fair)	
1 EL Essig (Bio)	

Nährstoffe pro Portion:

Energie: 1463 kJ / 349,6 kcal

Kohlenhydrate: 42,4 g

Eiweiß: 19 g

Fett: 13,2 g

Allergene:

Angaben zu Allergenen ohne Gewähr. Bitte beachten Sie, dass Sie für die Deklaration von Allergenen und Zusatzstoffen selbst verantwortlich sind und passen Sie die Angaben ggf. an, insbesondere wenn Sie Convenience-Produkte verwenden.

–

Buchstabensuppe mit Gemüse und Veggiwürstchen

CO₂-Fußabdruck und Umweltlasten:

Das Rezept hat einen CO₂-Fußabdruck von ca. 460 g CO₂-Äquivalenten pro Portion.

Phosphat-Fußabdruck: 1,6 g Phosphatgestein-Äq.

Flächen-Fußabdruck: 0,11 m²·a Naturflächenbelegung-Äq.

Wasser-Fußabdruck: 500 L Wasser-Äq.

Energiebedarf: 1,7 kWh Primärenergie-Äq.



Zutaten für zehn Portionen:

3 L	Wasser
500 g	Suppengemüse ⁱ (Bio)
300 g	Zwiebeln (Bio)
500 g	Zuckererbsen
4,5 EL	Gemüsebrühe (Bio)
400 g	Sojawürstchen ^f , Alternative: Tofu (Bio)
500 g	Nudeln (Buchstaben) ^a (Bio)
1,5 EL	Rapsöl
2,5 TL	Salz

Zubereitung:

- Die Zwiebeln zusammen mit dem Suppengemüse kleinschneiden, leicht anbraten und anschließend mit der Gemüsebrühe auffüllen und köcheln lassen
- Zuckererbsen und Nudeln hinzugeben und 10 Minuten kochen lassen
- Die Sojawürstchen in ca. 2 cm lange Stücke schneiden, in etwas Öl anbraten und mit der Suppe servieren

Nährstoffe pro Portion:

Energie: 1570,2 kJ / 375,7 kcal

Kohlenhydrate: 46 g

Eiweiß: 11,2 g

Fett: 17,8 g

Allergene:

Angaben zu Allergenen ohne Gewähr. Bitte beachten Sie, dass Sie für die Deklaration von Allergenen und Zusatzstoffen selbst verantwortlich sind und passen Sie die Angaben ggf. an, insbesondere wenn Sie Convenience-Produkte verwenden.

a = Glutenhaltiges Getreide

f = Soja

i = Sellerie

Kürbis-Honig-Ingwer Suppe

CO₂-Fußabdruck und Umweltlasten:

Das Rezept hat einen CO₂-Fußabdruck von ca. 460 g CO₂-Äquivalenten pro Portion.

Ersetzt man die Sahne durch eine vegane Rahmsauce, so können ca. 21 % der Treibhausgase eingespart werden.

Phosphat-Fußabdruck: 5,4 g Phosphatgestein-Äq.

Flächen-Fußabdruck: 0,10 m²-a Naturflächenbelegung-Äq.

Wasser-Fußabdruck: 670 L Wasser-Äq.

Energiebedarf: 1,6 kWh Primärenergie-Äq.



Zutaten für zehn Portionen:

1 kg	Hokkaido-Kürbis (Bio, S&R)	Zubereitung: <ul style="list-style-type: none"> • Die vegane Rahmsauce nach Rezept zubereiten • Den gewaschenen, nicht geschälten, vom Kerngehäuse befreiten Kürbis klein schneiden und zusammen mit den Linsen kurz in Rapsöl anbraten • Die Kartoffeln, zerkleinern, hinzugeben und alles in Gemüsebrühe weich kochen • Zum Schluss mit der veganen Rahmsauce, dem Honig und den Gewürzen abschmecken und nach Belieben mit einem Brötchen servieren
1,2 kg	Kartoffeln (Bio)	
100 g	Linsen (gelb) (Bio)	
6 EL	Rapsöl	
1 L	Gemüsebrühe (Bio)	
300 ml	Vegane Rahmsauce ^{a,f}	
2 EL	Honig	
10 g	Ingwer	
2,5 TL	Salz	
2,5 TL	Pfeffer (Fair)	
1 TL	Muskatnuss (Bio, Fair)	
10 Stück	Brötchen (Vollkorn) ^a	

Nährstoffe pro Portion:

Energie: 1657 kJ / 397 kcal

Kohlenhydrate: 67,9 g

Eiweiß: 11,4 g

Fett: 10,2 g

Allergene:

Angaben zu Allergenen ohne Gewähr. Bitte beachten Sie, dass Sie für die Deklaration von Allergenen und Zusatzstoffen selbst verantwortlich sind und passen Sie die Angaben ggf. an, insbesondere wenn Sie Convenience-Produkte verwenden.

a = Glutenhaltiges Getreide

f = Soja

Kürbis-Kokos-Suppe

CO₂-Fußabdruck und Umweltlasten:

Das Rezept hat einen CO₂-Fußabdruck von ca. 480 g CO₂-Äquivalenten pro Portion.

Phosphat-Fußabdruck: 4,9 g Phosphatgestein-Äq.

Flächen-Fußabdruck: 0,10 m²·a Naturflächenbelegung-Äq.

Wasser-Fußabdruck: 1.210 L Wasser-Äq.

Energiebedarf: 1,1 kWh Primärenergie-Äq.



Zutaten für zehn Portionen:

875 g	Hokkaido-Kürbis (Bio, S&R)	Zubereitung:
100 g	Zwiebel (Bio)	
200 g	Linzen (gelb) (Bio)	
4 EL	Rapsöl	
375 ml	Kokosmilch (Bio)	
750 ml	Gemüsebrühe (Bio)	
2,5 TL	Salz	
2,5 TL	Pfeffer (Fair)	
2 EL	Limettensaft (Bio)	
10 Stück	Brötchen (Vollkorn) ^a	
		<ul style="list-style-type: none"> • Das Öl erhitzen und die Zwiebeln darin glasig dünsten • Den vom Kerngehäuse befreiten und zerkleinerten Kürbis sowie die Linzen hinzugeben und kurz mitdünsten • Kokosmilch und Gemüsebrühe zugießen, alles kurz aufkochen und bei mittlerer Hitze 15 Minuten garen lassen • Die Zutaten pürieren und mit Salz, Pfeffer und Limettensaft abschmecken • Die Suppe nach Belieben mit einem Brötchen servieren

Nährstoffe pro Portion:

Energie: 1397 kJ / 333 kcal

Kohlenhydrate: 59,2 g

Eiweiß: 13,5 g

Fett: 7,0 g

Allergene:

Angaben zu Allergenen ohne Gewähr. Bitte beachten Sie, dass Sie für die Deklaration von Allergenen und Zusatzstoffen selbst verantwortlich sind und passen Sie die Angaben ggf. an, insbesondere wenn Sie Convenience-Produkte verwenden.

a = Glutenhaltiges Getreide

Mediterraner Kürbistopf

CO₂-Fußabdruck und Umweltlasten:

Das Rezept hat einen CO₂-Fußabdruck von ca. 530 g CO₂-Äquivalenten pro Portion.

Phosphat-Fußabdruck: 13,5 g Phosphatgestein-Äq.

Flächen-Fußabdruck: 0,32 m²·a Naturflächenbelegung-Äq.

Wasser-Fußabdruck: 5.560 L Wasser-Äq.

Energiebedarf: 1,6 kWh Primärenergie-Äq.



Zutaten für zehn Portionen:

900 g	Hokkaido-Kürbis (Bio, S&R)
200 g	Porree
900 g	Kartoffeln (Bio)
1 kg	Linsen (gelb) (Bio)
60 g	Zwiebeln (Bio)
2 Zehen	Knoblauch
6 EL	Rapsöl
3 EL	Gemüsebrühe (Bio)
1 L	Wasser
2,5 TL	Thymian
2,5 TL	Salz
2,5 TL	Pfeffer (Fair)
60 g	Kürbiskerne (Bio)
10 Stück	Brötchen (Vollkorn) ^a

Zubereitung:

- Porree und Kartoffeln kleinschneiden
- Zwiebeln und Knoblauch klein würfeln und in Rapsöl erhitzen, mit Brühe ablöschen und aufkochen
- Die Linsen, Kartoffeln, Porree und das Kürbisfruchtfleisch hinzugeben und etwa 30 Minuten köcheln lassen
- Dein Eintopf mit Salz, Pfeffer und Thymian würzen und zum Schluss mit einem Löffel der Kürbiskerne als Topping sowie nach Belieben einem Brötchen servieren

Nährstoffe pro Portion:

Energie: 1655 kJ / 396 kcal

Kohlenhydrate: 63,4 g

Eiweiß: 17,9 g

Fett: 10,2 g

Allergene:

Angaben zu Allergenen ohne Gewähr. Bitte beachten Sie, dass Sie für die Deklaration von Allergenen und Zusatzstoffen selbst verantwortlich sind und passen Sie die Angaben ggf. an, insbesondere wenn Sie Convenience-Produkte verwenden.

a = Glutenhaltiges Getreide

Kohlrabi-Eintopf

CO₂-Fußabdruck und Umweltlasten:

Das Rezept hat einen CO₂-Fußabdruck von ca. 610 g CO₂-Äquivalenten pro Portion.

Phosphat-Fußabdruck: 4,2 g Phosphatgestein-Äq.

Flächen-Fußabdruck: 0,17 m²·a Naturflächenbelegung-Äq.

Wasser-Fußabdruck: 460 L Wasser-Äq.

Energiebedarf: 2,0 kWh Primärenergie-Äq.



Zutaten für zehn Portionen:

900 g	Kohlrabi (S&R)
1,5 kg	Kartoffeln (Bio)
320 g	Karotten
40 g	Frühlingszwiebeln
250 g	Putenwürstchen
1,5 L	Gemüsebrühe (Bio)
5 EL	Rapsöl
1 TL	Salz
1 TL	Pfeffer (Fair)
10 Stück	Brötchen (Vollkorn) ^a

Zubereitung:

- Die Gemüsebrühe zum Kochen bringen, mit Salz und Pfeffer würzen und Rapsöl hinzugeben
- Das Gemüse sowie die Hälfte der Frühlingszwiebeln zerkleinern, zugeben und 10 Minuten zugedeckt bei mittlerer Hitze garen
- Die Putenwürstchen in Scheiben schneiden, zur Suppe geben und weitere 5 Minuten garen
- Zum Schluss mit den restlichen Frühlingszwiebeln bestreuen und mit einem Brötchen servieren

Nährstoffe pro Portion:

Energie: 1727 kJ / 413 kcal

Kohlenhydrate: 69,4 g

Eiweiß: 17,7 g

Fett: 8,5 g

Allergene:

Angaben zu Allergenen ohne Gewähr. Bitte beachten Sie, dass Sie für die Deklaration von Allergenen und Zusatzstoffen selbst verantwortlich sind und passen Sie die Angaben ggf. an, insbesondere wenn Sie Convenience-Produkte verwenden.

a = Glutenhaltiges Getreide

Wirsingsuppe

CO₂-Fußabdruck und Umweltlasten:

Das Rezept hat einen CO₂-Fußabdruck von ca. 460 g CO₂-Äquivalenten pro Portion.

Phosphat-Fußabdruck: 3,6 g Phosphatgestein-Äq.

Flächen-Fußabdruck: 0,07 m²·a Naturflächenbelegung-Äq.

Wasser-Fußabdruck: 160 L Wasser-Äq.

Energiebedarf: 1,7 kWh Primärenergie-Äq.



Zutaten für zehn Portionen:

1,2 kg	Wirsing (S&R)
1 kg	Kartoffeln (Bio)
500 g	Karotten
150 g	Äpfel
200 g	Zwiebeln (Bio)
70 ml	Rapsöl
1 L	Wasser
3 EL	Gemüsebrühe (Bio)
2,5 TL	Salz
2,5 TL	Pfeffer (Fair)
2,5 TL	Muskatnuss (Bio, Fair)
10 Scheiben	Brot ^a

Zubereitung:

- Die gehackte Zwiebel mit dem Rapsöl in einem großen Topf glasig andünsten
- Den grob zerkleinerten Wirsing dazugeben und ebenfalls kurz anbraten
- Mit Gemüsebrühe und Wasser ablöschen und anschließend gestückelte Möhren und Kartoffeln hinzugeben
- Die Suppe mit Salz, Pfeffer, Muskat abschmecken und 30 Minuten köcheln lassen
- Den ungeschälten Apfel entkernen, geschnitten dazugeben und weitere 30 Minuten köcheln lassen
- Zum Schluss die Suppe mit Brot servieren
- Optional: Die Suppe kann auch püriert werden

Nährstoffe pro Portion:

Energie: 1479 kJ / 354 kcal

Kohlenhydrate: 62,8 g

Eiweiß: 10,8 g

Fett: 8,8 g

Allergene:

Angaben zu Allergenen ohne Gewähr. Bitte beachten Sie, dass Sie für die Deklaration von Allergenen und Zusatzstoffen selbst verantwortlich sind und passen Sie die Angaben ggf. an, insbesondere wenn Sie Convenience-Produkte verwenden.

a = Glutenhaltiges Getreide

Spargelcremesuppe

CO₂-Fußabdruck und Umweltlasten:

Das Rezept hat einen CO₂-Fußabdruck von ca. 420 g CO₂-Äquivalenten pro Portion.

Ersetzt man Sahne und Butter durch Hafersahne und Rapsöl, so können ca. 32 % der Treibhausgase eingespart werden.

Phosphat-Fußabdruck: 4,2 g Phosphatgestein-Äq.

Flächen-Fußabdruck: 0,14 m²·a Naturflächenbelegung-Äq.

Wasser-Fußabdruck: 1.790 L Wasser-Äq.

Energiebedarf: 1,4 kWh Primärenergie-Äq.



Zutaten für zehn Portionen:

1,5 kg	Spargel	Zubereitung: <ul style="list-style-type: none"> • Die gehackten Zwiebeln in etwas Rapsöl glasig anbraten und anschließend mit Brühe aufgießen • Spargel, Hafersahne, Zitronensaft, Salz, Pfeffer sowie das restliche Rapsöl hinzugeben • Die Suppe pürieren und mit dem Mehl und Linsenmehl andicken • Die Suppe kann nach Belieben mit einem Brötchen serviert werden
60 g	Zwiebeln (Bio)	
6 EL	Zitronensaft	
0,5 TL	Gemüsebrühe (Bio)	
1,5 L	Wasser	
300 g	Hafersahne ^a (Bio)	
3 EL	Rapsöl	
1 TL	Salz	
1 TL	Pfeffer (Fair)	
2,5 EL	Mehl	
100 g	Linsenmehl (Bio)	
10 Stück	Brötchen (Vollkorn) ^a	

Nährstoffe pro Portion:

Energie: 1337 kJ / 320 kcal

Kohlenhydrate: 45,1 g

Eiweiß: 11,9 g

Fett: 11,7 g

Allergene:

Angaben zu Allergenen ohne Gewähr. Bitte beachten Sie, dass Sie für die Deklaration von Allergenen und Zusatzstoffen selbst verantwortlich sind und passen Sie die Angaben ggf. an, insbesondere wenn Sie Convenience-Produkte verwenden.

a = Glutenhaltiges Getreide

3.2 Nudelgerichte



Nudeln in Tomatensoße

CO₂-Fußabdruck und Umweltlasten:

Das Rezept hat einen CO₂-Fußabdruck von ca. 390 g CO₂-Äquivalenten pro Portion.

Phosphat-Fußabdruck: 2,7 g Phosphatgestein-Äq.

Flächen-Fußabdruck: 0,07 m²·a Naturflächenbelegung-Äq.

Wasser-Fußabdruck: 840 L Wasser-Äq.

Energiebedarf: 1,1 kWh Primärenergie-Äq.



Zutaten für zehn Portionen:

800 g	Nudeln ^a (Bio)	Zubereitung: <ul style="list-style-type: none"> • Tomaten, Zwiebeln und Knoblauch für die Soße kleinschneiden, miteinander vermengen und mit Salz, Pfeffer und Oregano abschmecken • Ungekochte Nudeln im GN-Behälter mit kalter Soße bedecken • Die Soße mit Wasser verlängern, für 1 kg Nudeln je 1,5 Liter Soße und 1,5 Liter Wasser verwenden • Bei 100 °C etwa 15 Minuten im Kombidämpfer dämpfen
1,5 kg	Tomaten (S&R)	
30 g	Tomatenmark	
30 g	Zwiebeln (Bio)	
2 Zehen	Knoblauch	
1 EL	Oregano	
1,5 TL	Salz	
1,5 TL	Pfeffer (Fair)	
5 EL	Olivenöl	

Nährstoffe pro Portion:

Energie: 1340,7 kJ / 320,3 kcal

Kohlenhydrate: 57,7 g

Eiweiß: 10,6 g

Fett: 6,7 g

Allergene:

Angaben zu Allergenen ohne Gewähr. Bitte beachten Sie, dass Sie für die Deklaration von Allergenen und Zusatzstoffen selbst verantwortlich sind und passen Sie die Angaben ggf. an, insbesondere wenn Sie Convenience-Produkte verwenden.

a = Glutenhaltiges Getreide

Nudeln mit Pünktchensoße – Brokkolirahmsoße mit Mohn

CO₂-Fußabdruck und Umweltlasten:

Das Rezept hat einen CO₂-Fußabdruck von ca. 470 g CO₂-Äquivalenten pro Portion.

Phosphat-Fußabdruck: 2,4 g Phosphatgestein-Äq.

Flächen-Fußabdruck: 0,09 m²·a Naturflächenbelegung-Äq.

Wasser-Fußabdruck: 390 L Wasser-Äq.

Energiebedarf: 1,4 kWh Primärenergie-Äq.



Zutaten für zehn Portionen:

750 g	Nudeln ^a (Bio)	Zubereitung: <ul style="list-style-type: none"> • Vegane Rahmsoße nach Rezept zubereiten • Die Zwiebeln würfeln und in heißem Öl glasig dünsten • Brokkoli kleinschneiden, hinzugeben und mit der Gemüsebrühe und etwas Zitronensaft bissfest garen • Vegane Rahmsoße unter das Gemüse ziehen, Mohn einrühren und die Soße mit den Gewürzen abschmecken • Die Nudeln nach Anweisung kochen und zum Schluss mit der Soße servieren
300 g	Zwiebeln (Bio)	
800 g	Brokkoli (Bio, S&R)	
300 ml	Gemüsebrühe (Bio)	
70 ml	Rapsöl	
1 EL	Zitronensaft	
90 g	Mohn	
2,5 TL	Salz	
2,5 TL	Pfeffer (Fair)	
2,5 TL	Paprikapulver (Fair)	
250 ml	Vegane Rahmsoße ^{a,f}	

Nährstoffe pro Portion:

Energie: 1721 kJ / 411 kcal

Kohlenhydrate: 53,7 g

Eiweiß: 13,5 g

Fett: 17,3 g

Allergene:

Angaben zu Allergenen ohne Gewähr. Bitte beachten Sie, dass Sie für die Deklaration von Allergenen und Zusatzstoffen selbst verantwortlich sind und passen Sie die Angaben ggf. an, insbesondere wenn Sie Convenience-Produkte verwenden.

a = Glutenhaltiges Getreide

f = Soja

Linsenbolognese mit Nudeln

CO₂-Fußabdruck und Umweltlasten:

Das Rezept hat einen CO₂-Fußabdruck von ca. 380 g

CO₂-Äquivalenten pro Portion.

Phosphat-Fußabdruck: 3,7 g Phosphatgestein-Äq.

Flächen-Fußabdruck: 0,11 m²·a Naturflächenbelegung-Äq.

Wasser-Fußabdruck: 1.380 L Wasser-Äq.

Energiebedarf: 1,2 kWh Primärenergie-Äq.



Zutaten für zehn Portionen:

700 g	Nudeln ^a (Bio)
100 g	Zwiebeln (Bio)
100 g	Karotten
100 g	Sellerie ⁱ
100 g	Auberginen
100 g	Zucchini
50 g	Tomatenmark
100 g	Tomaten (passiert)
200 g	Linsen (rot) (Bio)
70 ml	Rapsöl
300 ml	Wasser
1,5 EL	Gemüsebrühe (Bio)
6 Zehen	Knoblauch
5 TL	Kräuter der Provence (Bio)
50 g	Sonnenblumenkerne
2,5 TL	Salz

Zubereitung:

- Die Zwiebeln, Möhren und Sellerie kleinschneiden und in Öl hellbraun anrösten
- Linsen, Tomatenmark und Knoblauch zugeben und kurz mitrösten
- Das restliche zerkleinerte Gemüse hinzugeben, mit passierten Tomaten und Gemüsebrühe aufgießen und Kräuter dazugeben
- Die Soße köcheln lassen bis die Linsen sowie das Gemüse gar sind und abschließend abschmecken
- Die Sonnenblumenkerne anrösten
- Zum Schluss die Nudeln nach Anweisung kochen und mit der Soße und den Sonnenblumenkernen servieren

Nährstoffe pro Portion:

Energie: 1572,4 kJ / 375,9 kcal

Kohlenhydrate: 61,2 g

Eiweiß: 13,9 g

Fett: 10,1 g

Allergene:

Angaben zu Allergenen ohne Gewähr. Bitte beachten Sie, dass Sie für die Deklaration von Allergenen und Zusatzstoffen selbst verantwortlich sind und passen Sie die Angaben ggf. an, insbesondere wenn Sie Convenience-Produkte verwenden.

a = Glutenhaltiges Getreide

i = Sellerie

Schneller Nudelauflauf

CO₂-Fußabdruck und Umweltlasten:

Das Rezept hat einen CO₂-Fußabdruck von ca. 400 g CO₂-Äquivalenten pro Portion.

Phosphat-Fußabdruck: 2,6 g Phosphatgestein-Äq.

Flächen-Fußabdruck: 0,09 m²-a Naturflächenbelegung-Äq.

Wasser-Fußabdruck: 330 L Wasser-Äq.

Energiebedarf: 1,2 kWh Primärenergie-Äq.



Zutaten für zehn Portionen:

750 g	Nudeln ^a (Bio)
750 g	Brokkoli (Bio)
400 g	Tomaten (S&R)
1125 ml	Wasser
250 g	Sojacreme ^f (Bio)
250 g	Sojamilch ^f (Bio)
2,5 TL	Muskatnuss (Bio, Fair)
50 g	Sonnenblumenkerne
50 g	Kürbiskerne (Bio)
2,5 TL	Salz
2,5 TL	Pfeffer (Fair)

Zubereitung:

- Das Gemüse kleinschneiden und mit den ungekochten Nudeln in einen GN-Behälter geben
- Die Sojacreme sowie die Sojamilch hinzugeben und würzen
- Das Wasser im Verhältnis 1 zu 1,5 (1 kg Nudeln auf 1,5 l Wasser) hinzugeben bis die Nudeln ausreichend mit Soße bedeckt sind und bei 100 °C im Konvektomaten garen
- Zum Schluss die Sonnenblumen- sowie Kürbiskerne drüberstreuen und im Konvektomaten bei 175 °C Heißluft weitere 5 Minuten garen

Nährstoffe pro Portion:

Energie: 1564,9 kJ / 373,8 kcal

Kohlenhydrate: 58,8 g

Eiweiß: 16,8 g

Fett: 10,4 g

Allergene:

Angaben zu Allergenen ohne Gewähr. Bitte beachten Sie, dass Sie für die Deklaration von Allergenen und Zusatzstoffen selbst verantwortlich sind und passen Sie die Angaben ggf. an, insbesondere wenn Sie Convenience-Produkte verwenden.

a = Glutenhaltiges Getreide

f = Soja

3.3 Kartoffelgerichte



Kartoffeln, Spinat und Rührtofu

CO₂-Fußabdruck und Umweltlasten:

Das Rezept hat einen CO₂-Fußabdruck von ca. 580 g CO₂-Äquivalenten pro Portion.

Phosphat-Fußabdruck: 2,4 g Phosphatgestein-Äq.

Flächen-Fußabdruck: 0,1 m²·a Naturflächenbelegung-Äq.

Wasser-Fußabdruck: 120 L Wasser-Äq.

Energiebedarf: 1,9 kWh Primärenergie-Äq.



Zutaten für zehn Portionen:

1,8 kg	Kartoffeln (Bio)
1 kg	Blattspinat
85 ml	Rapsöl
200 g	Sojamilch ^f (Bio)
1 EL	Vollkornmehl ^a
2,5 TL	Salz
2,5 TL	Pfeffer (Fair)
800 g	Tofu ^f
35 g	Zwiebeln (Bio)
1,5 EL	Sojasoße ^f
1 TL	Kurkuma (Fair)
4 EL	Schnittlauch

Zubereitung:

- Die Kartoffeln in einen ungelochten GN-Behälter geben und 30–35 Minuten bei Dampf (etwa 100 °C) garen
- Den Spinat 20–25 Minuten dämpfen und mit Öl, Sojamilch und dem Mehl zu einer Soße abbinden und würzen
- Für das vegane Rührei, Naturtofu mit einer Gabel grob zerdrücken, sodass eine Rührei ähnliche Struktur entsteht
- Die Zwiebel in Würfeln glasig braten, mit Sojasoße ablöschen, den Naturtofu dazugeben, weiter braten und mit Salz, Pfeffer und Kurkuma würzen
- Zum Schluss den Seidentofu zu der gebratenen Masse geben, eventuell nochmal nachwürzen und mit Schnittlauch bestreuen
- Nach Belieben kann 250 g Naturtofu durch Räuchertofu ersetzt werden

Nährstoffe pro Portion:

Energie: 1567 kJ / 374,7 kcal

Kohlenhydrate: 45,2 g

Eiweiß: 18,9 g

Fett: 13,9 g

Allergene:

Angaben zu Allergenen ohne Gewähr. Bitte beachten Sie, dass Sie für die Deklaration von Allergenen und Zusatzstoffen selbst verantwortlich sind und passen Sie die Angaben ggf. an, insbesondere wenn Sie Convenience-Produkte verwenden.

a = Glutenhaltiges Getreide

f = Soja

Pellkartoffeln mit Kräuterquark und Leinöl

CO₂-Fußabdruck und Umweltlasten:

Das Rezept hat einen CO₂-Fußabdruck von ca. 820 g CO₂-Äquivalenten pro Portion.

Phosphat-Fußabdruck: 6,4 g Phosphatgestein-Äq.

Flächen-Fußabdruck: 0,15 m²·a Naturflächenbelegung-Äq.

Wasser-Fußabdruck: 160 L Wasser-Äq.

Energiebedarf: 2,1 kWh Primärenergie-Äq.



Zutaten für zehn Portionen:

2 kg	Kartoffeln (Bio)	Zubereitung: <ul style="list-style-type: none"> Die Kartoffeln in einen ungelochten GN-Behälter geben und 30-35 Minuten bei Dampf (100 °C) garen Für den Kräuterquark den Sojajoghurt mit Quark, Öl, den Kräutern und Gewürzen cremig rühren
1 kg	Quark ^g	
500 g	Sojajoghurt, natur ^f (Bio)	
125 ml	Leinöl (Bio)	
50 g	Dill	
100 g	Petersilie	
2,5 TL	Salz	
2 TL	Pfeffer (Fair)	

Nährstoffe pro Portion:

Energie: 1564 kJ / 374 kcal

Kohlenhydrate: 46,5 g

Eiweiß: 19,1 g

Fett: 12,6 g

Allergene:

Angaben zu Allergenen ohne Gewähr. Bitte beachten Sie, dass Sie für die Deklaration von Allergenen und Zusatzstoffen selbst verantwortlich sind und passen Sie die Angaben ggf. an, insbesondere wenn Sie Convenience-Produkte verwenden.

f = Soja

g = Milch

Kartoffelgratin mit Brokkoli und Blumenkohl

CO₂-Fußabdruck und Umweltlasten:

Das Rezept hat einen CO₂-Fußabdruck von ca. 410 g CO₂-Äquivalenten pro Portion.

Phosphat-Fußabdruck: 2,8 g Phosphatgestein-Äq.

Flächen-Fußabdruck: 0,06 m²·a Naturflächenbelegung-Äq.

Wasser-Fußabdruck: 220 L Wasser-Äq.

Energiebedarf: 1,7 kWh Primärenergie-Äq.



Zutaten für zehn Portionen:

2 kg	Kartoffeln (Bio)
200 g	Zwiebeln (Bio)
600 g	Brokkoli (Bio, S&R)
600 g	Blumenkohl (S&R)
200 g	Paniermehl ^a
400 g	Vegane Rahmsoße ^{a,f}

Zubereitung:

- Die vegane Rahmsoße nach Rezept zubereiten
- Das Gemüse klein schneiden, zusammen mit den Kartoffeln in eine Auflaufform geben und die fertige Soße über das Gemüse geben
- Den Auflauf im Kombidämpfer bei 150 °C Heißluft etwa 20 Minuten garen
- Zum Schluss das Gratin mit Paniermehl bestreuen und weitere 15 Minuten bei 210 °C Heißluft backen bis eine Kruste entsteht

Nährstoffe pro Portion:

Energie: 1506,2 kJ / 359,5 kcal

Kohlenhydrate: 66,5 g

Eiweiß: 11,3 g

Fett: 6,4 g

Allergene:

Angaben zu Allergenen ohne Gewähr. Bitte beachten Sie, dass Sie für die Deklaration von Allergenen und Zusatzstoffen selbst verantwortlich sind und passen Sie die Angaben ggf. an, insbesondere wenn Sie Convenience-Produkte verwenden.

a = Glutenhaltiges Getreide

f = Soja

Reibekuchen mit Apfelmus

CO₂-Fußabdruck und Umweltlasten:

Das Rezept hat einen CO₂-Fußabdruck von ca. 440 g CO₂-Äquivalenten pro Portion.

Phosphat-Fußabdruck: 2,1 g Phosphatgestein-Äq.

Flächen-Fußabdruck: 0,07 m²·a Naturflächenbelegung-Äq.

Wasser-Fußabdruck: 320 L Wasser-Äq.

Energiebedarf: 1,8 kWh Primärenergie-Äq.



Zutaten für zehn Portionen:

2 kg	Kartoffeln (Bio)
250 g	Zwiebeln (Bio)
7 EL	Haferflocken ^a
2 EL	Stärke
100 g	Rapsöl
2,5 TL	Salz
1 TL	Pfeffer (Fair)
1 TL	Muskatnuss (Bio, Fair)
1 TL	Paprikapulver (Fair)
1,2 kg	Apfelmus

Zubereitung:

- Rohe Kartoffeln und Zwiebeln reiben
- Das Mehl und die Haferflocken unterrühren und die Masse würzen
- Rohe Reibekuchen mit Öl von beiden Seiten goldbraun backen
- Die Reibekuchen mit Apfelmus servieren

Nährstoffe pro Portion:

Energie: 1723,1 kJ / 411,2 kcal.

Kohlenhydrate: 73,2 g

Eiweiß: 6,1 g

Fett: 10,9 g

Allergene:

Angaben zu Allergenen ohne Gewähr. Bitte beachten Sie, dass Sie für die Deklaration von Allergenen und Zusatzstoffen selbst verantwortlich sind und passen Sie die Angaben ggf. an, insbesondere wenn Sie Convenience-Produkte verwenden.

a = Glutenhaltiges Getreide

Gnocchi mit Erbsen und Babymöhren

CO₂-Fußabdruck und Umweltlasten:

Das Rezept hat einen CO₂-Fußabdruck von ca. 380 g CO₂-Äquivalenten pro Portion.

Ersetzt man Butter durch Rapsöl, so können ca. 21 % der Treibhausgase eingespart werden.

Phosphat-Fußabdruck: 3,7 g Phosphatgestein-Äq.

Flächen-Fußabdruck: 0,08 m²-a Naturflächenbelegung-Äq.

Wasser-Fußabdruck: 490 L Wasser-Äq.

Energiebedarf: 1,4 kWh Primärenergie-Äq.



Zutaten für zehn Portionen:

1,5 kg Gnocchi ^a	Zubereitung: <ul style="list-style-type: none"> • Gnocchi im Lochsieb bei 100 °C unter Dampf etwa 17 Minuten garen • Möhren und Erbsen mit Rapsöl und Kräutern auch unter Dampf 10–12 Minuten garen • Alles vermischen und Salz und Pfeffer hinzugeben
1 kg Karotten	
500 g Erbsen (Bio)	
100 ml Rapsöl	
1 TL Salz	
1 TL 7-Kräuter-Mischung (Bio)	
1 TL Pfeffer (Fair)	

Nährstoffe pro Portion:

Energie: 1632,7 kJ / 390 kcal

Kohlenhydrate: 65,4 g

Eiweiß: 9,7 g

Fett: 11,3 g

Allergene:

Angaben zu Allergenen ohne Gewähr. Bitte beachten Sie, dass Sie für die Deklaration von Allergenen und Zusatzstoffen selbst verantwortlich sind und passen Sie die Angaben ggf. an, insbesondere wenn Sie Convenience-Produkte verwenden.

a = Glutenhaltiges Getreide

Schupfnudeln mit Spitzkohl

CO₂-Fußabdruck und Umweltlasten:

Das Rezept hat einen CO₂-Fußabdruck von ca. 650 g CO₂-Äquivalenten pro Portion.

Phosphat-Fußabdruck: 7,2 g Phosphatgestein-Äq.

Flächen-Fußabdruck: 0,16 m²·a Naturflächenbelegung-Äq.

Wasser-Fußabdruck: 150 L Wasser-Äq.

Energiebedarf: 2,4 kWh Primärenergie-Äq.



Zutaten für zehn Portionen:

2 kg	Schupfnudeln (frisch) ^a
1,5 kg	Spitzkohl (S&R)
400 g	Zwiebeln (Bio)
70 ml	Rapsöl
1 TL	Salz
1 TL	Pfeffer (Fair)
1 TL	Kreuzkümmel (Fair)
1 EL	Petersilie

Zubereitung:

- Den Spitzkohl und die Zwiebeln schneiden
- Öl erhitzen und die Zwiebeln darin andünsten
- Den Spitzkohl dazugeben, mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel würzen und circa 10 Minuten dünsten
- Die Schupfnudeln im Kombidämpfer garen
- Etwas Öl in einem großen Topf erhitzen, die Schupfnudeln darin bräunen und anschließend zusammen mit dem Spitzkohl und Petersilie servieren

Nährstoffe pro Portion:

Energie: 1456 kJ / 349 kcal

Kohlenhydrate: 52,9 g

Eiweiß: 9,8 g

Fett: 11,8 g

Allergene:

Angaben zu Allergenen ohne Gewähr. Bitte beachten Sie, dass Sie für die Deklaration von Allergenen und Zusatzstoffen selbst verantwortlich sind und passen Sie die Angaben ggf. an, insbesondere wenn Sie Convenience-Produkte verwenden.

a = Glutenhaltiges Getreide

3.4 Gemüsegerichte



Spinatklöße mit Pilzrahmragout

CO₂-Fußabdruck und Umweltlasten:

Das Rezept hat einen CO₂-Fußabdruck von ca. 780 g CO₂-Äquivalenten pro Portion.

Phosphat-Fußabdruck: 3,6 g Phosphatgestein-Äq.

Flächen-Fußabdruck: 0,09 m²·a Naturflächenbelegung-Äq.

Wasser-Fußabdruck: 650 L Wasser-Äq.

Energiebedarf: 2,2 kWh Primärenergie-Äq.



Zutaten für zehn Portionen:

1,5 kg	Kartoffelteig für Klöße ^a
600 g	Zwiebeln (Bio)
600 g	Blattspinat
250 g	Räuchertofu ^f
7 EL	Rapsöl
90 g	Stärke ^a
200 g	Tomatenmark
800 ml	Gemüsebrühe (Bio)
200 g	Paprika
800 g	Champignons
100 g	Sojacreme ^f (Bio)
2,5 TL	Muskatnuss (Bio, Fair)
1 TL	Paprikapulver
1 TL	Kreuzkümmel
1 Zehe	Knoblauch
5 EL	Petersilie
2,5 TL	Salz
2,5 TL	Pfeffer (Fair)

Zubereitung

- 200 g Zwiebeln in 3 EL Rapsöl andünsten, den Spinat in kleinere Stücke schneiden, zu den Zwiebeln geben und mit Salz, Pfeffer sowie Muskatnuss würzen
- Den Spinat zu dem Kloßteig geben, zusammen mit der Stärke verkneten und aus der Masse 2 Klöße pro Portion kneten
- Die Klöße auf ein geöltes granitemailliertes GN-Blech setzen, mit Öl bepinseln und bei 170 °C backen
- Den Räuchertofu in feine Würfel schneiden und mit den restlichen Zwiebeln in 3 EL Öl anbraten, Tomatenmark zugeben, mit Paprika, Kümmel, Knoblauch sowie Pfeffer würzen, anschließend mit Gemüsebrühe ablöschen und etwa 15 Minuten kochen lassen
- Die Champignons in grobe Stücke schneiden und in die Soße geben
- Die Paprika in Rauten schneiden, ebenfalls in das Ragout geben und weitere 20 Minuten dünsten
- Etwas Flüssigkeit mit der Stärke verrühren und das Ragout damit binden, weitere 5 Minuten kochen und abschmecken
- Zum Schluss das Ragout mit der Sojacreme verfeinern und zusammen mit den Klößen und geschnittener Petersilie servieren

Nährstoffe pro Portion:

Energie: 1652 kJ / 394 kcal

Kohlenhydrate: 45,1 g

Eiweiß: 15,3 g

Fett: 18,4 g

Allergene:

Angaben zu Allergenen ohne Gewähr. Bitte beachten Sie, dass Sie für die Deklaration von Allergenen und Zusatzstoffen selbst verantwortlich sind und passen Sie die Angaben ggf. an, insbesondere wenn Sie Convenience-Produkte verwenden.

a = Glutenhaltiges Getreide

f = Soja

Wintergemüse vom Blech

CO₂-Fußabdruck und Umweltlasten:

Das Rezept hat einen CO₂-Fußabdruck von ca. 440 g CO₂-Äquivalenten pro Portion.

Phosphat-Fußabdruck: 3,2 g Phosphatgestein-Äq.

Flächen-Fußabdruck: 0,07 m²·a Naturflächenbelegung-Äq.

Wasser-Fußabdruck: 270 L Wasser-Äq.

Energiebedarf: 1,7 kWh Primärenergie-Äq.



Zutaten für zehn Portionen:

1,5 kg	Kartoffeln (Bio)	Zubereitung: <ul style="list-style-type: none"> • Die Kartoffeln in einen ungelochten GN-Behälter geben und bei 100 °C für 30–35 Minuten dämpfen • Das restliche Gemüse in 10 cm lange Streifen schneiden, mit Öl, Rosmarin und Gewürzen marinieren • Das Gemüse in einem ungelochten GN-Behälter gleichmäßig verteilen und im Kombidämpfer bei 220 °C Heißluft 8–15 Minuten garen und erst danach salzen • Sojajoghurt, Kräuter und Paprikapulver zu einer Soße vermischen und dazu servieren • Alternativ kann als Beilage auch Couscous, ein Rösti oder Nudeln serviert werden
800 g	Pastinaken	
800 g	Karotten	
800 g	Hokkaido-Kürbis (Bio, S&R)	
200 g	Zwiebeln (Bio)	
1 EL	Rosmarin	
100 ml	Rapsöl	
500 g	Sojajoghurt, natur ^f (Bio)	
1,5 EL	Kräuter der Provence (Bio)	
1,5 EL	Paprikapulver (Fair)	

Nährstoffe pro Portion:

Energie: 1486,7 kJ / 355,8 kcal

Kohlenhydrate: 59,4 g

Eiweiß: 8 g

Fett: 11,3 g

Allergene:

Angaben zu Allergenen ohne Gewähr. Bitte beachten Sie, dass Sie für die Deklaration von Allergenen und Zusatzstoffen selbst verantwortlich sind und passen Sie die Angaben ggf. an, insbesondere wenn Sie Convenience-Produkte verwenden.

f = Soja

Gemüsenuggets mit Pommes frites

CO₂-Fußabdruck und Umweltlasten:

Das Rezept hat einen CO₂-Fußabdruck von ca. 630 g CO₂-Äquivalenten pro Portion.

Ersetzt man Hähnchennuggets durch Gemüsenuggets, so können ca. 20 % der Treibhausgase eingespart werden.

Phosphat-Fußabdruck: 5,2 g Phosphatgestein-Äq.

Flächen-Fußabdruck: 0,11 m²-a Naturflächenbelegung-Äq.

Wasser-Fußabdruck: 690 L Wasser-Äq.

Energiebedarf: 2,3 kWh Primärenergie-Äq.



Zutaten für zehn Portionen:

800 g	Gemüsenuggets	Zubereitung: <ul style="list-style-type: none">• Die Gemüsenuggets bei 200 °C Heißluft 20 Minuten zubereiten• Die Pommes frites bei 220 °C Heißluft 15–20 Minuten zubereiten• Gemüsenuggets zusammen mit Pommes frites, Ketchup als Dip und Salat servieren
1,9 kg	Pommes frites	
1,2 kg	Salat	
2,5 TL	Salz	
250 g	Ketchup	

Nährstoffe pro Portion:

Energie: 1527 kJ / 365 kcal

Kohlenhydrate: 66,5 g

Eiweiß: 10,8 g

Fett: 6,9 g

Allergene:

Angaben zu Allergenen ohne Gewähr. Bitte beachten Sie, dass Sie für die Deklaration von Allergenen und Zusatzstoffen selbst verantwortlich sind und passen Sie die Angaben ggf. an, insbesondere wenn Sie Convenience-Produkte verwenden.

–

Gemüsepizza

CO₂-Fußabdruck und Umweltlasten:

Das Rezept hat einen CO₂-Fußabdruck von ca. 600 g CO₂-Äquivalenten pro Portion.

Nimmt man weniger Käse und mehr Gemüse, so können ca. 10 % der Treibhausgase eingespart werden.

Phosphat-Fußabdruck: 6,3 g Phosphatgestein-Äq.

Flächen-Fußabdruck: 0,11 m²-a Naturflächenbelegung-Äq.

Wasser-Fußabdruck: 280 L Wasser-Äq.

Energiebedarf: 1,8 kWh Primärenergie-Äq.



Zutaten für zehn Portionen:

800 g Mehl ^a	Zubereitung: <ul style="list-style-type: none"> • Das Mehl mit 1 TL Salz in eine Rührschüssel geben • Die Hefe im lauwarmen Wasser auflösen und anschließend zum Mehl geben • Die gesamte Masse zu einem Teig kneten. Diesen mit einem feuchten Tuch abdecken und ein bis zwei Stunden in einem warmen Wasserbad gehen lassen • Für die Tomatensoße passierte Tomaten, Knoblauchzehen, Rapsöl sowie die Gewürze vermengen • Champignons, Paprika und Zwiebeln kleinschneiden • Pizza ausrollen, mit Tomatensoße bestreichen und Champignons, Paprika, Zwiebeln und Käse darüber streuen • Auf Kombidampf bei ca. 260 °C backen und nach 7 bis 10 Minuten ist die Pizza fertig
480 ml Wasser	
70 g Hefe	
250 g Tomaten (passiert)	
2 TL Salz	
1 TL Pfeffer (Fair)	
1 TL Basilikum	
1 TL Oregano	
2 EL Rapsöl	
125 g Käse (gerieben) ^g	
1 Zehe Knoblauch	
100 g Champignons	
100 g Paprika (Bio)	
100 g Zwiebeln (Bio)	

Nährstoffe pro Portion:

Energie: 1679 kJ / 400 kcal

Kohlenhydrate: 70,1 g

Eiweiß: 15,3 g

Fett: 7,3 g

Allergene:

Angaben zu Allergenen ohne Gewähr. Bitte beachten Sie, dass Sie für die Deklaration von Allergenen und Zusatzstoffen selbst verantwortlich sind und passen Sie die Angaben ggf. an, insbesondere wenn Sie Convenience-Produkte verwenden.

a = Glutenhaltiges Getreide

g = Milch

Falafel im Brot

CO₂-Fußabdruck und Umweltlasten:

Das Rezept hat einen CO₂-Fußabdruck von ca. 470 g CO₂-Äquivalenten pro Portion.

Phosphat-Fußabdruck: 3,9 g Phosphatgestein-Äq.

Flächen-Fußabdruck: 0,11 m²·a Naturflächenbelegung-Äq.

Wasser-Fußabdruck: 1.120 L Wasser-Äq.

Energiebedarf: 1,4 kWh Primärenergie-Äq.



Zutaten für zehn Portionen:

750 g	Fladenbrote ^a
400 g	Eisbergsalat
300 g	Salatgurken
200 g	Tomaten (S&R)
200 g	Rotkohl
400 g	Sojajoghurt, natur ^f (Bio)
2 EL	Zitronensaft
400 g	Kichererbsen (Bio)
150 g	Zwiebeln (Bio)
3 Zehen	Knoblauch
150 g	Petersilie
3 TL	Koriander
3 TL	Kreuzkümmel (Fair)
2,5 TL	Paprikapulver (Fair)
1 TL	Salz
1 TL	Pfeffer (Fair)
2 TL	Backpulver
2–3 EL	Vollkornmehl ^a
80 ml	Rapsöl

Zubereitung:

- Kichererbsen mit reichlich kaltem Wasser bedecken, 12 Stunden quellen und anschließend abtropfen lassen
- Zwiebeln, Knoblauch und Petersilie grob hacken, zusammen mit Kichererbsen im Mixer fein zerkleinern und mit Koriander, Kreuzkümmel und jeweils 2,5 TL Salz und Pfeffer abschmecken
- Die Masse mit Mehl und Backpulver verkneten und anschließend daraus walnussgroße Bällchen formen
- Die Falafelbällchen 4–5 Minuten in Öl goldbraun braten und auf einem Küchenpapier abtropfen lassen
- Den Joghurt mit Zitronensaft, Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen
- Das Gemüse in Scheiben schneiden
- Zum Schluss je eine Portion Gemüse, etwa 3 Falafelbällchen und eine kleine Kelle Joghurt in ein Viertel eines Fladenbrotes geben

Nährstoffe pro Portion:

Energie: 1555 kJ / 370,8 kcal

Kohlenhydrate: 64,9 g

Eiweiß: 14,8 g

Fett: 8,2 g

Allergene:

Angaben zu Allergenen ohne Gewähr. Bitte beachten Sie, dass Sie für die Deklaration von Allergenen und Zusatzstoffen selbst verantwortlich sind und passen Sie die Angaben ggf. an, insbesondere wenn Sie Convenience-Produkte verwenden.

a = Glutenhaltiges Getreide

f = Soja

Sellerieschnitzel

CO₂-Fußabdruck und Umweltlasten:

Das Rezept hat einen CO₂-Fußabdruck von ca. 190 g CO₂-Äquivalenten pro Portion.

Phosphat-Fußabdruck: 2,1 g Phosphatgestein-Äq.

Flächen-Fußabdruck: 0,05 m²·a Naturflächenbelegung-Äq.

Wasser-Fußabdruck: 40 L Wasser-Äq.

Energiebedarf: 0,6 kWh Primärenergie-Äq.



Zutaten für zehn Portionen:

800 g	Knollensellerie ⁱ	Zubereitung: <ul style="list-style-type: none"> • Die Sellerieknolle schälen und quer in höchstens 0,5 cm dünne „Schnitzel“-Scheiben schneiden • Die Selleriescheiben in Gemüsebrühe oder in Dampf blanchieren • Die Sojamilch mit dem Mehl zu einem flüssigen (aber nicht wässrigen) Teig verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen • Die Sellerieschnitzel zuerst im Teig und dann in Paniermehl wenden und anschließend auf beiden Seiten goldbraun braten und auf Küchenpapier abtropfen lassen
400 ml	Sojamilch ^{f (Bio)}	
200 g	Vollkornmehl ^a	
150 g	Paniermehl ^a	
1 TL	Salz	
1 TL	Pfeffer (Fair)	
80 ml	Rapsöl	

Nährstoffe pro Portion:

Energie: 964,7 kJ / 230,5 kcal

Kohlenhydrate: 33,3 g

Eiweiß: 6,7 g

Fett: 9,4 g

Allergene:

Angaben zu Allergenen ohne Gewähr. Bitte beachten Sie, dass Sie für die Deklaration von Allergenen und Zusatzstoffen selbst verantwortlich sind und passen Sie die Angaben ggf. an, insbesondere wenn Sie Convenience-Produkte verwenden.

a = Glutenhaltiges Getreide

f = Soja

i = Sellerie

Mais-Karotten-Bratling

CO₂-Fußabdruck und Umweltlasten:

Das Rezept hat einen CO₂-Fußabdruck von ca. 200 g CO₂-Äquivalenten pro Portion.

Phosphat-Fußabdruck: 1 g Phosphatgestein-Äq.

Flächen-Fußabdruck: 0,09 m²·a Naturflächenbelegung-Äq.

Wasser-Fußabdruck: 180 L Wasser-Äq.

Energiebedarf: 0,6 kWh Primärenergie-Äq.



Zutaten für zehn Portionen:

250 g	Hirse	Zubereitung: <ul style="list-style-type: none"> • Hirse in Gemüsebrühe aufkochen und etwa 15 Minuten quellen lassen • Die Möhren raspeln, Petersilie hacken und zusammen mit den Maiskörnern und der Hirse vermengen • Das Sojamehl (alternativ kann auch Kartoffelstärke oder Kichererbsenmehl verwendet werden) mit dem Vollkornmehl vermengen, unterheben und abschmecken • Die Masse zu Bratlingen formen und in Öl von beiden Seiten knusprig braten • Dazu können beispielsweise Pommes frites oder Pellkartoffel und Salat serviert werden
400 ml	Gemüsebrühe (Bio)	
250 g	Karotten	
250 g	Mais	
2,5 EL	Petersilie	
2 EL	Vollkornmehl ^a	
1 EL	Sojamehl ^f	
1 TL	Salz	
1 TL	Pfeffer (Fair)	
70 ml	Rapsöl	

Nährstoffe pro Portion:

Energie: 1080,7 kJ / 258,4 kcal

Kohlenhydrate: 38 g

Eiweiß: 6,2 g

Fett: 10,1 g

Allergene:

Angaben zu Allergenen ohne Gewähr. Bitte beachten Sie, dass Sie für die Deklaration von Allergenen und Zusatzstoffen selbst verantwortlich sind und passen Sie die Angaben ggf. an, insbesondere wenn Sie Convenience-Produkte verwenden.

a = Glutenhaltiges Getreide

f = Soja

3.5 Körner und Mehl



Bulgur-Salat

CO₂-Fußabdruck und Umweltlasten:

Das Rezept hat einen CO₂-Fußabdruck von ca. 240 g CO₂-Äquivalenten pro Portion.

Phosphat-Fußabdruck: 3,8 g Phosphatgestein-Äq.

Flächen-Fußabdruck: 0,05 m²·a Naturflächenbelegung-Äq.

Wasser-Fußabdruck: 670 L Wasser-Äq.

Energiebedarf: 0,9 kWh Primärenergie-Äq.



Zutaten für zehn Portionen:

300 g	Bulgur ^a	Zubereitung: <ul style="list-style-type: none"> • Wasser zum Kochen bringen, den Bulgur damit übergießen und quellen lassen • Gurken, Tomaten, Paprika, Zwiebeln und Frühlingszwiebeln klein schneiden • Mit Gewürzen, Öl und Zitronensaft abschmecken und alles zum Bulgur geben.
600 ml	Wasser	
1	Salatgurke	
250 g	Tomaten (S&R)	
200 g	Paprika (Bio)	
100 g	Zwiebeln (Bio)	
160 g	Frühlingszwiebeln	
1 TL	Salz	
1 TL	Pfeffer (Fair)	
100 ml	Zitronensaft	
80 ml	Olivenöl	
4 EL	Petersilie	

Nährstoffe pro Portion:

Energie: 883 kJ / 211 kcal

Kohlenhydrate: 34,8 g

Eiweiß: 4,1 g

Fett: 8,3 g

Allergene:

Angaben zu Allergenen ohne Gewähr. Bitte beachten Sie, dass Sie für die Deklaration von Allergenen und Zusatzstoffen selbst verantwortlich sind und passen Sie die Angaben ggf. an, insbesondere wenn Sie Convenience-Produkte verwenden.

a = Glutenhaltiges Getreide

Chinapfanne mit Dinkelreis

CO₂-Fußabdruck und Umweltlasten:

Das Rezept hat einen CO₂-Fußabdruck von ca. 610 g CO₂-Äquivalenten pro Portion.

Ersetzt man Reis durch Dinkelreis, so können ca. 22 % der Treibhausgase eingespart werden.

Phosphat-Fußabdruck: 5,5 g Phosphatgestein-Äq.

Flächen-Fußabdruck: 0,20 m²-a Naturflächenbelegung-Äq.

Wasser-Fußabdruck: 290 L Wasser-Äq.

Energiebedarf: 1,9 kWh Primärenergie-Äq.



Zutaten für zehn Portionen:

300 ml Eier (Vollei, flüssig) ^c	Zubereitung: <ul style="list-style-type: none"> • Dinkelreis mit Rapsöl vermischen und andünsten • Wasser und Salz hinzugeben und 20 Minuten mitkochen • Eier und etwas Salz verquirlen • Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und ein Schöpflöffel Ei in der Pfanne beidseitig gut durchbraten • Eierkuchenlagen übereinanderlegen und in dünne Streifen schneiden • Chinagemüse mit Salz und Sojasoße portionsweise anbraten
600 g Dinkelreis	
1,5 kg Chinagemüse	
200 ml Sojasoße ^f	
70 ml Rapsöl	
1 TL Salz	
1 TL Pfeffer (Fair)	
1,2 L Wasser	

Nährstoffe pro Portion:

Energie: 1533 kJ / 366 kcal

Kohlenhydrate: 49,8 g

Eiweiß: 17,7 g

Fett: 12,5 g

Allergene:

Angaben zu Allergenen ohne Gewähr. Bitte beachten Sie, dass Sie für die Deklaration von Allergenen und Zusatzstoffen selbst verantwortlich sind und passen Sie die Angaben ggf. an, insbesondere wenn Sie Convenience-Produkte verwenden.

c = Eier

f = Soja

Risi-Bisi-Pfanne mit Gemüse und Feta

CO₂-Fußabdruck und Umweltlasten:

Das Rezept hat einen CO₂-Fußabdruck von ca. 540 g CO₂-Äquivalenten pro Portion.

Ersetzt man Reis und Butter durch Dinkelreis und Rapsöl, so können ca. 33 % der Treibhausgase eingespart werden.

Phosphat-Fußabdruck: 5,9 g Phosphatgestein-Äq.

Flächen-Fußabdruck: 0,15 m²-a Naturflächenbelegung-Äq.

Wasser-Fußabdruck: 440 L Wasser-Äq.

Energiebedarf: 1,4 kWh Primärenergie-Äq.



Zutaten für zehn Portionen:

1 kg	Dinkelreis ^a	Zubereitung: <ul style="list-style-type: none"> • Gekochten Dinkelreis mit Erbsen und etwas Öl vermengen • Das restliche Öl in einen Topf geben und die Zwiebeln sowie den Knoblauch anschwitzen • Die Paprika hinzugeben und mit den passierten Tomaten aufschütten • Mit Salz und Pfeffer würzen, kurz aufkochen lassen und die Petersilie dazugeben • Den Dinkelreis mit geschmorten Paprikastreifen und Fetakäse servieren
300 g	Erbsen (Bio)	
300 g	Tomaten (passiert)	
300 g	Paprika (Bio)	
60 g	Zwiebeln (Bio)	
2 Zehen	Knoblauch	
2,5 TL	Salz	
2 TL	Pfeffer (Fair)	
1 EL	Petersilie	
70 ml	Rapsöl	
200 g	Feta ^b	

Nährstoffe pro Portion:

Energie: 1713 kJ / 409 kcal

Kohlenhydrate: 58,6 g

Eiweiß: 18 g

Fett: 13,3 g

Allergene:

Angaben zu Allergenen ohne Gewähr. Bitte beachten Sie, dass Sie für die Deklaration von Allergenen und Zusatzstoffen selbst verantwortlich sind und passen Sie die Angaben ggf. an, insbesondere wenn Sie Convenience-Produkte verwenden.

a = Glutenhaltiges Getreide

g = Milch

Gemüsereis Lubia Polo

CO₂-Fußabdruck und Umweltlasten:

Das Rezept hat einen CO₂-Fußabdruck von ca. 710 g CO₂-Äquivalenten pro Portion.

Ersetzt man Rindergeschacktes durch Linsen, so können ca. 58 % der Treibhausgase eingespart werden.

Phosphat-Fußabdruck: 10,4 g Phosphatgestein-Äq.

Flächen-Fußabdruck: 0,25 m²-a Naturflächenbelegung-Äq.

Wasser-Fußabdruck: 4.920 L Wasser-Äq.

Energiebedarf: 1,9 kWh Primärenergie-Äq.



Zutaten für zehn Portionen:

500 g Reis	Zubereitung: <ul style="list-style-type: none"> • Die Zwiebeln in Öl andünsten, die Linsen hinzugeben und anbraten • Die Tomaten mit Tomatenmark hinzugeben und köcheln lassen bis die Linsen gar sind • Die Bohnen kleinschneiden, separat anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen und anschließend zu den Linsen hinzugeben • Alles gemeinsam köcheln lassen, bis die Flüssigkeit verdampft ist • Den Reis für etwa 10 Minuten in Salzwasser kochen • Anschließend den Reis in einem Topf mit zerlassener Butter und der Linsen-Bohnenmasse abwechselnd schichten • Das Ganze bei schwacher Hitze etwa 30 Minuten garen und erst vor dem Servieren mischen
630 g Linsen (gelb) (Bio)	
300 g Tomaten (stückig)	
130 g Zwiebeln (Bio)	
250 g Bohnen (grün)	
125 g Tomatenmark	
1 EL Butter ^e (Bio)	
5 EL Olivenöl	
2,5 TL Salz	
2,5 TL Pfeffer (Fair)	

Nährstoffe pro Portion:

Energie: 1955 kJ / 467 kcal

Kohlenhydrate: 85,3 g

Eiweiß: 20 g

Fett: 7,5 g

Allergene:

Angaben zu Allergenen ohne Gewähr. Bitte beachten Sie, dass Sie für die Deklaration von Allergenen und Zusatzstoffen selbst verantwortlich sind und passen Sie die Angaben ggf. an, insbesondere wenn Sie Convenience-Produkte verwenden.

g = Milch

Haferflocken-Champignon-Bratlinge

CO₂-Fußabdruck und Umweltlasten:

Das Rezept hat einen CO₂-Fußabdruck von ca. 440 g CO₂-Äquivalenten pro Portion.

Ersetzt man Käse durch Champignonzubereitung, so können ca. 38 % der Treibhausgase eingespart werden.

Phosphat-Fußabdruck: 6,9 g Phosphatgestein-Äq.

Flächen-Fußabdruck: 0,2 m²-a Naturflächenbelegung-Äq.

Wasser-Fußabdruck: 330 L Wasser-Äq.

Energiebedarf: 0,8 kWh Primärenergie-Äq.



Zutaten für zehn Portionen:

500 g	Haferflocken ^a	Zubereitung: <ul style="list-style-type: none"> • Haferflocken, zerkleinerte Champignons, Milch und Ei vermischen • Bei Bedarf mit Linsenmehl abbinden • Die Masse würzen, Bratlinge formen und auf einem Backblech verteilen • Bei 150 °C ca. 15 Minuten im Konvektomaten garen
400 g	Champignons	
50 g	Linsenmehl (Bio)	
200 ml	Milch ^g (Bio)	
400 ml	Eier (Vollei, flüssig) ^c	
1 TL	Salz	
1 TL	Pfeffer (Fair)	
1 TL	Muskatnuss (Bio, Fair)	
3,5 TL	Kräutermischung (Bio)	

Nährstoffe pro Portion:

Energie: 1218 kJ / 291 kcal

Kohlenhydrate: 41,1 g

Eiweiß: 15,5 g

Fett: 8,5 g

Allergene:

Angaben zu Allergenen ohne Gewähr. Bitte beachten Sie, dass Sie für die Deklaration von Allergenen und Zusatzstoffen selbst verantwortlich sind und passen Sie die Angaben ggf. an, insbesondere wenn Sie Convenience-Produkte verwenden.

a = Glutenhaltiges Getreide

c = Eier

g = Milch

Grünkernbratlinge

CO₂-Fußabdruck und Umweltlasten:

Das Rezept hat einen CO₂-Fußabdruck von ca. 180 g CO₂-Äquivalenten pro Portion.

Phosphat-Fußabdruck: 1,9 g Phosphatgestein-Äq.

Flächen-Fußabdruck: 0,05 m²·a Naturflächenbelegung-Äq.

Wasser-Fußabdruck: 60 L Wasser-Äq.

Energiebedarf: 0,6 kWh Primärenergie-Äq.



Zutaten für zehn Portionen:

300 g	Grünkerne ^a (Bio)	Zubereitung: <ul style="list-style-type: none"> • Grünkernschrot und Karottenraspel andünsten, mit Gemüsebrühe ablöschen, aufkochen und ausquellen lassen • Die restlichen Zutaten unter die Masse rühren und abschmecken • Aus der Masse Bratlinge formen und diese in Öl braten oder auf eingefetteten Back-/GN-Blechen bei 200 °C 15–20 Minuten backen
240 g	Karotten	
75 g	Haferflocken ^a	
4 EL	Rapsöl	
500 ml	Gemüsebrühe (Bio)	
2 EL	Sojamehl ^f	
4 EL	Leinsamen (Bio)	
1 TL	Salz	
1 TL	Pfeffer (Fair)	

Nährstoffe pro Portion:

Energie: 913,4 kJ / 218,5 kcal

Kohlenhydrate: 31,5 g

Eiweiß: 7,8 g

Fett: 8,2 g

Allergene:

Angaben zu Allergenen ohne Gewähr. Bitte beachten Sie, dass Sie für die Deklaration von Allergenen und Zusatzstoffen selbst verantwortlich sind und passen Sie die Angaben ggf. an, insbesondere wenn Sie Convenience-Produkte verwenden.

a = Glutenhaltiges Getreide

f = Soja

Pfannkuchen – Grundrezept

CO₂-Fußabdruck und Umweltlasten:

Das Rezept hat einen CO₂-Fußabdruck von ca. 290 g CO₂-Äquivalenten pro Portion.

Ersetzt man Milch durch Hafermilch, so können ca. 43 % der Treibhausgase eingespart werden.

Phosphat-Fußabdruck: 4,8 g Phosphatgestein-Äq.

Flächen-Fußabdruck: 0,15 m²-a Naturflächenbelegung-Äq.

Wasser-Fußabdruck: 60 L Wasser-Äq.

Energiebedarf: 0,8 kWh Primärenergie-Äq.



Zutaten für zehn Portionen:

500 g	Mehl ^a	Zubereitung: <ul style="list-style-type: none">• Mehl, Milch, Salz, Zucker, Vanillezucker, Backpulver und Eier miteinander vermengen• Den Teig portionsweise in Rapsöl anbraten• Bei mittlerer Hitze von beiden Seiten goldbraun backen
1,2 L	Hafermilch ^a (Bio)	
0,5 TL	Salz	
5 EL	Zucker	
1 Pk	Vanillezucker	
230 ml	Eier (Vollei, flüssig) ^c	
1 TL	Backpulver	
5 EL	Rapsöl	

Nährstoffe pro Portion:

Energie: 1444 kJ / 345 kcal

Kohlenhydrate: 51,5 g

Eiweiß: 12,4 g

Fett: 10,3 g

Allergene:

Angaben zu Allergenen ohne Gewähr. Bitte beachten Sie, dass Sie für die Deklaration von Allergenen und Zusatzstoffen selbst verantwortlich sind und passen Sie die Angaben ggf. an, insbesondere wenn Sie Convenience-Produkte verwenden.

a = Glutenhaltiges Getreide

c = Eier

3.6 Fisch



Seelachsfilet unter einer Gemüsekruste mit Couscous

CO₂-Fußabdruck und Umweltlasten:

Das Rezept hat einen CO₂-Fußabdruck von ca. 670 g CO₂-Äquivalenten pro Portion.

Ersetzt man Butter und Reis durch Couscous und Margarine, so können ca. 15 % der Treibhausgase eingespart werden.

Phosphat-Fußabdruck: 9,6 g Phosphatgestein-Äq.

Flächen-Fußabdruck: 0,12 m²·a Naturflächenbelegung-Äq.

Wasser-Fußabdruck: 2.300 L Wasser-Äq.

Energiebedarf: 2,1 kWh Primärenergie-Äq.



Zutaten für zehn Portionen:

700 g	Seelachsfilet ^d	Zubereitung: <ul style="list-style-type: none"> • Das Gemüse und die Zwiebeln fein hacken. Anschließend mit 50 g Halbfettmargarine, Paniermehl, Parmesan und Schnittlauch vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken • Die Masse ca. 0,5 cm dick auf die Fischfilets auftragen • Den Fisch im Ofen bei 160 °C für etwa 20 Minuten backen • Couscous nach Anleitung kochen und Mandeln sowie Petersilie unterheben • Für die Tomatensoße Zwiebeln und Knoblauch mit der restlichen Halbfettmargarine anschwitzen, Tomaten hinzugeben und anschließend pürieren, etwas einkochen und mit Salz, Pfeffer und Kräutern der Provence abschmecken
100 g	Parmesan ^e	
300 g	Paniermehl ^a	
500 g	Brokkoli (Bio, S&R)	
200 g	Zwiebeln (rot) (Bio)	
500 g	Blumenkohl (S&R)	
300 g	Couscous ^a	
100 g	Mandeln (gehackt) ^h (Bio)	
2 Zehen	Knoblauch	
500 g	Tomaten (stückig)	
75 g	Margarine	
2 EL	Petersilie	
2 EL	Schnittlauch	
2 EL	Kräuter der Provence (Bio)	
2,5 TL	Salz	
2,5 TL	Pfeffer (Fair)	

Nährstoffe pro Portion:

Energie: 1800 kJ / 429 kcal

Kohlenhydrate: 57,9 g

Eiweiß: 26,1 g

Fett: 12 g

Allergene:

Angaben zu Allergenen ohne Gewähr. Bitte beachten Sie, dass Sie für die Deklaration von Allergenen und Zusatzstoffen selbst verantwortlich sind und passen Sie die Angaben ggf. an, insbesondere wenn Sie Convenience-Produkte verwenden.

a = Glutenhaltiges Getreide

d = Fisch

g = Milch

h = Schalenfrüchte

Kräuterfisch mit Käse und Reis

CO₂-Fußabdruck und Umweltlasten:

Das Rezept hat einen CO₂-Fußabdruck von ca. 700 g CO₂-Äquivalenten pro Portion.

Ersetzt man Reis durch ein Dinkel-Reis Gemisch, so können ca. 11 % der Treibhausgase eingespart werden.

Phosphat-Fußabdruck: 4,6 g Phosphatgestein-Äq.

Flächen-Fußabdruck: 0,10 m²-a Naturflächenbelegung-Äq.

Wasser-Fußabdruck: 730 L Wasser-Äq.

Energiebedarf: 2 kWh Primärenergie-Äq.



Zutaten für zehn Portionen:

700 g	Seelachsfilet ^d	Zubereitung: <ul style="list-style-type: none"> • Den Fisch mit Kräutern und Käse bestreuen und 15 Minuten im Kombi-Dämpfer bei 170 °C backen • Den Reis sowie Dinkelreis mit je 2-3 TL Salz und 600 ml Wasser im Kombi-Dämpfer bei 180 °C 20 Minuten kochen • Den Fisch zusammen mit einem Teil Reis und Dinkelreis sowie einem Salat servieren
150 g	Emmentaler ^g	
360 g	Reis (Bio)	
360 g	Dinkelreis ^a	
500 g	Salat	
2 EL	Dill	
5 TL	Salz	
1 TL	Pfeffer (Fair)	
4 EL	Butter ^g (Bio)	
1,5 L	Wasser	

Nährstoffe pro Portion:

Energie: 1826 kJ / 436 kcal

Kohlenhydrate: 55,6 g

Eiweiß: 31,4 g

Fett: 11,4 g

Allergene:

Angaben zu Allergenen ohne Gewähr. Bitte beachten Sie, dass Sie für die Deklaration von Allergenen und Zusatzstoffen selbst verantwortlich sind und passen Sie die Angaben ggf. an, insbesondere wenn Sie Convenience-Produkte verwenden.

a = Glutenhaltiges Getreide

d = Fisch

g = Milch

Fischstäbchen mit Kartoffelpüree

CO₂-Fußabdruck und Umweltlasten:

Das Rezept hat einen CO₂-Fußabdruck von ca. 1000 g CO₂-Äquivalenten pro Portion.

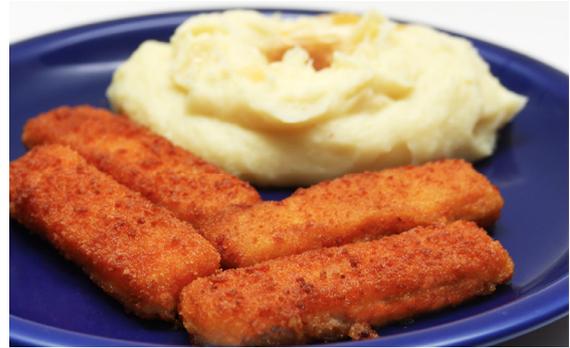
Ersetzt man Butter durch Öl, so können ca. 7 % der Treibhausgase eingespart werden.

Phosphat-Fußabdruck: 6,9 g Phosphatgestein-Äq.

Flächen-Fußabdruck: 0,15 m²-a Naturflächenbelegung-Äq.

Wasser-Fußabdruck: 110 L Wasser-Äq.

Energiebedarf: 3,7 kWh Primärenergie-Äq.



Zutaten für zehn Portionen:

1,8 kg Fischstäbchen ^{a,d}	Zubereitung: <ul style="list-style-type: none">• Die Fischstäbchen 20 Minuten bei 150 °C Umluft im Konvektomaten backen• Die Kartoffeln etwa eine Stunde im Wasser kochen• Zum Schluss die Kartoffeln unter Zugabe von Salz, Öl und Milch pürieren
2,5 g Kartoffeln (Bio)	
1 L Wasser	
1 L Milch ^g (Bio)	
70 ml Rapsöl	
2,5 TL Salz	

Nährstoffe pro Portion:

Energie: 1531 kJ / 367 kcal

Kohlenhydrate: 57,2 g

Eiweiß: 9,6 g

Fett: 11,3 g

Allergene:

Angaben zu Allergenen ohne Gewähr. Bitte beachten Sie, dass Sie für die Deklaration von Allergenen und Zusatzstoffen selbst verantwortlich sind und passen Sie die Angaben ggf. an, insbesondere wenn Sie Convenience-Produkte verwenden.

a = Glutenhaltiges Getreide

d = Fisch

g = Milch

3.7 Gulasch, Chili, Frikassee



Soja-Gulasch mit Salzkartoffeln und Rotkohl

CO₂-Fußabdruck und Umweltlasten:

Das Rezept hat einen CO₂-Fußabdruck von ca. 650 g CO₂-Äquivalenten pro Portion.

Phosphat-Fußabdruck: 2,7 g Phosphatgestein-Äq.

Flächen-Fußabdruck: 0,18 m²·a Naturflächenbelegung-Äq.

Wasser-Fußabdruck: 720 L Wasser-Äq.

Energiebedarf: 2 kWh Primärenergie-Äq.



Zutaten für zehn Portionen:

1 kg	Kartoffeln (Bio)	Zubereitung: <ul style="list-style-type: none"> • Die Sojaschnetzel 5–10 Minuten in 0,5 L heißer Gemüsebrühe einweichen, kräftig ausdrücken, die Flüssigkeit dabei abfangen und mit Salz und Pfeffer würzen • Zwiebeln kleinschneiden, in Öl anschwitzen, das Sojageschnetzelte hinzugeben und kräftig anbraten • Alle weiteren Zutaten hinzugeben, diese leicht anbraten, mit der aufgefundenen Gemüsebrühe aufgießen und etwa 30 Minuten köcheln lassen • Eine Mehlschwitze zubereiten und unter das Gulasch geben • Die Kartoffeln in einem ungelochten GN-Behälter bei 100 °C 30–35 Minuten dämpfen • Für den Rotkohl Zwiebeln würfeln, in Öl glasig dünsten, Rotkohl in Streifen raspeln, Äpfel in kleine Stücke schneiden und beides zu den Zwiebeln geben • Den Rotkohl mit der restlichen Gemüsebrühe aufgießen, die Gewürze hinzufügen, 30–40 Minuten garen und mit etwas Maisstärke abbinden
500 g	Sojaschnetzel ^f	
1 L	Gemüsebrühe (Bio)	
500 g	Zwiebeln (Bio)	
400 g	Paprika (Bio)	
200 g	Tomatenmark	
3 Zehen	Knoblauch	
90 g	Vollkornmehl ^a	
800 g	Rotkohl	
100 g	Äpfel	
100 ml	Rapsöl	
1 EL	Gemüsebrühe (Bio)	
1 TL	Gewürznelke (Fair)	
1 TL	Lorbeer	
1 TL	Salz	
1 TL	Pfeffer (Fair)	
30 g	Maisstärke	

Nährstoffe pro Portion:

Energie: 1686,3 kJ / 403 kcal.

Kohlenhydrate: 52,6 g

Eiweiß: 28,2 g

Fett: 12,3 g

Allergene:

Angaben zu Allergenen ohne Gewähr. Bitte beachten Sie, dass Sie für die Deklaration von Allergenen und Zusatzstoffen selbst verantwortlich sind und passen Sie die Angaben ggf. an, insbesondere wenn Sie Convenience-Produkte verwenden.

a = Glutenhaltiges Getreide

f = Soja

Sojawurstgulasch mit Bohnen

CO₂-Fußabdruck und Umweltlasten:

Das Rezept hat einen CO₂-Fußabdruck von ca. 610 g CO₂-Äquivalenten pro Portion.

Ersetzt man Rind durch Sojawurst und Gemüse, so können ca. 77 % der Treibhausgase eingespart werden.

Phosphat-Fußabdruck: 1,5 g Phosphatgestein-Äq.

Flächen-Fußabdruck: 0,1 m²-a Naturflächenbelegung-Äq.

Wasser-Fußabdruck: 540 L Wasser-Äq.

Energiebedarf: 1,8 kWh Primärenergie-Äq.



Zutaten für zehn Portionen:

500 g	Soja-Würstchen ^f (Bio)	Zubereitung: <ul style="list-style-type: none"> • Soja-Würstchen, Kartoffeln, Paprika und Prinzessbohnen kleinschneiden • Die Soja-Würstchen in heißem Öl anbraten und würzen • Die Zwiebel grob hacken und das gesamte Gemüse mit Tomatenmark und Paprikapulver leicht anbraten • Das Gemüse mit Flüssigkeit ablöschen, die Soja-Würstchen hinzugeben und 90–100 Minuten schmoren lassen • Zum Schluss die Soße abschmecken, eventuell nachwürzen und nach Belieben mit Knödel, Nudeln oder gemischtem Salat servieren
650 g	Kartoffeln (Bio)	
250 g	Prinzessbohnen	
250 g	Zwiebeln (Bio)	
800 g	Paprika (Bio)	
30 g	Tomatenmark	
500 ml	Tomaten (stückig)	
1,5 EL	Gemüsebrühe (Bio)	
1,5 l	Wasser	
5 EL	Rapsöl	
3 EL	Paprikapulver (Fair)	
2,5 TL	Salz	
2,5 TL	Pfeffer (Fair)	

Nährstoffe pro Portion:

Energie: 1313 kJ / 314 kcal

Kohlenhydrate: 29,4 g

Eiweiß: 9,9 g

Fett: 18,7 g

Allergene:

Angaben zu Allergenen ohne Gewähr. Bitte beachten Sie, dass Sie für die Deklaration von Allergenen und Zusatzstoffen selbst verantwortlich sind und passen Sie die Angaben ggf. an, insbesondere wenn Sie Convenience-Produkte verwenden.

f = Soja

Szegediner Tofugulasch

CO₂-Fußabdruck und Umweltlasten:

Das Rezept hat einen CO₂-Fußabdruck von ca. 530 g CO₂-Äquivalenten pro Portion.

Phosphat-Fußabdruck: 1,8 g Phosphatgestein-Äq.

Flächen-Fußabdruck: 0,07 m²·a Naturflächenbelegung-Äq.

Wasser-Fußabdruck: 450 L Wasser-Äq.

Energiebedarf: 1,7 kWh Primärenergie-Äq.



Zutaten für zehn Portionen:

1,5 kg	Kartoffeln (Bio)
400 g	Tofu ^f
500 g	Tomaten (S&R)
50 g	Tomatenmark
500 g	Sauerkraut
400 g	Zwiebeln (Bio)
200 g	Karotten
75 ml	Rapsöl
1 Zehe	Knoblauch
1 TL	Salz
3 EL	Gemüsebrühe (Bio)
0,5 TL	Pfeffer (Fair)
5 TL	Paprikapulver (Fair)

Zubereitung:

- Die Zwiebeln klein hacken und in Öl anbraten. Tomatenmark, Knoblauch, Sauerkraut sowie die Gewürze dazugeben und etwa 45 Minuten köcheln lassen
- Möhren, Tomaten und Tofu würfeln, beifügen und erneut etwa 10 Minuten garen und anschließend abschmecken
- Die Kartoffeln in einen ungelochten GN-Behälter geben und bei 100 °C für 30–35 Minuten dämpfen
- Zum Schluss die Kartoffeln zusammen mit dem Gulasch servieren
- Alternativ eignen sich auch Sojastreifen sehr gut für Gulasch

Nährstoffe pro Portion:

Energie: 1345 kJ / 322 kcal

Kohlenhydrate: 41,9 g

Eiweiß: 17,3 g

Fett: 11,8 g

Allergene:

Angaben zu Allergenen ohne Gewähr. Bitte beachten Sie, dass Sie für die Deklaration von Allergenen und Zusatzstoffen selbst verantwortlich sind und passen Sie die Angaben ggf. an, insbesondere wenn Sie Convenience-Produkte verwenden.

f = Soja

Chili con Carne mit Reis

CO₂-Fußabdruck und Umweltlasten:

Das Rezept hat einen CO₂-Fußabdruck von ca. 1240 g CO₂-Äquivalenten pro Portion.

Ersetzt man Rindergehacktes durch Sojagranulat-Rind Gemisch, so können ca. 29 % der Treibhausgase eingespart werden.

Phosphat-Fußabdruck: 7,3 g Phosphatgestein-Äq.

Flächen-Fußabdruck: 0,5 m²·a Naturflächenbelegung-Äq.

Wasser-Fußabdruck: 1.670 L Wasser-Äq.

Energiebedarf: 2,2 kWh Primärenergie-Äq.



Zutaten für zehn Portionen:

500 g	Reis (Bio)	Zubereitung: <ul style="list-style-type: none"> • Sojagranulat 5–10 Minuten in heißer Gemüsebrühe einweichen, kräftig ausdrücken, die Flüssigkeit auffangen und das Sojagranulat würzen • Die Zwiebeln, Knoblauch und Rindergehacktes in Öl anschwitzen, mit der aufgefangenen Gemüsebrühe aufgießen, aufkochen lassen und das Sojagranulat hineingeben • Tomatenmark, die Tomaten sowie zerkleinerte Möhren dazugeben und 2–3 Stunden köcheln lassen • Die Kidneybohnen und den Mais hinzugeben, mit Gewürzen abschmecken und mit Johannisbrotkernmehl andicken • Zum Schluss den Reis garen und zusammen mit dem Chili servieren
500 g	Rindergehacktes (tagesfrisch)	
200 g	Sojagranulat ^f	
500 g	Tomaten (stückig) (S&R)	
100 g	Zwiebeln (Bio)	
350 ml	Gemüsebrühe (Bio)	
50 g	Tomatenmark	
2,5 EL	Senf ^j	
100 g	Karotten	
250 g	Kidneybohnen (Bio)	
150 g	Mais	
70 ml	Olivenöl	
1 EL	Johannisbrotkernmehl (Bio)	
2 EL	Liebstockel	
2,5 TL	Salz	
3,5 TL	Pfeffer (Fair)	
2,5 TL	Paprikapulver (Fair)	
2 Zehen	Knoblauch	

Nährstoffe pro Portion:

Energie: 1832 kJ / 437 kcal

Kohlenhydrate: 51,5 g

Eiweiß: 27,8 g

Fett: 15,9 g

Allergene:

Angaben zu Allergenen ohne Gewähr. Bitte beachten Sie, dass Sie für die Deklaration von Allergenen und Zusatzstoffen selbst verantwortlich sind und passen Sie die Angaben ggf. an, insbesondere wenn Sie Convenience-Produkte verwenden.

f = Soja

j = Senf

Kürbis con Carne

CO₂-Fußabdruck und Umweltlasten:

Das Rezept hat einen CO₂-Fußabdruck von ca. 1070 g CO₂-Äquivalenten pro Portion.

Phosphat-Fußabdruck: 5,4 g Phosphatgestein-Äq.

Flächen-Fußabdruck: 0,29 m²·a Naturflächenbelegung-Äq.

Wasser-Fußabdruck: 1.350 L Wasser-Äq.

Energiebedarf: 1,7 kWh Primärenergie-Äq.



Zutaten für zehn Portionen:

1 kg	Hokkaido-Kürbis (Bio, S&R)	Zubereitung: <ul style="list-style-type: none"> • Den vom Kerngehäuse befreiten Kürbis, die Zwiebeln und die Paprika klein schneiden • Das Öl in einem Topf erhitzen und das Hackfleisch unter Rühren anbraten • Anschließend Kürbis, Zwiebel und Paprika dazugeben und kurz mitbraten • Die Gemüsebrühe zugießen und alles im geschlossenen Topf bei mittlerer Hitze etwa 15 Minuten kochen lassen • Den Mais dazugeben und weitere 5 Minuten kochen • Zum Schluss mit Salsa-Soße, Salz und Pfeffer abschmecken • Mit Reis servieren
300 g	Rindergehacktes (tagesfrisch)	
360 g	Paprika (Bio)	
130 g	Zwiebeln (Bio)	
600 g	Reis (Bio)	
3 EL	Rapsöl	
500 ml	Gemüsebrühe (Bio)	
250 g	Mais	
100 g	Salsa-Soße	
2,5 TL	Salz	
2,5 TL	Pfeffer (Fair)	

Nährstoffe pro Portion:

Energie: 1661 kJ / 387 kcal

Kohlenhydrate: 64,4 g

Eiweiß: 15,6 g

Fett: 9,3 g

Allergene:

Angaben zu Allergenen ohne Gewähr. Bitte beachten Sie, dass Sie für die Deklaration von Allergenen und Zusatzstoffen selbst verantwortlich sind und passen Sie die Angaben ggf. an, insbesondere wenn Sie Convenience-Produkte verwenden.

–

Sojafrikassee mit Reis

CO₂-Fußabdruck und Umweltlasten:

Das Rezept hat einen CO₂-Fußabdruck von ca. 670 g CO₂-Äquivalenten pro Portion.

Phosphat-Fußabdruck: 3,7 g Phosphatgestein-Äq.

Flächen-Fußabdruck: 0,17 m²·a Naturflächenbelegung-Äq.

Wasser-Fußabdruck: 1.370 L Wasser-Äq.

Energiebedarf: 1,8 kWh Primärenergie-Äq.



Zutaten für zehn Portionen:

500 g	Reis (Bio)
750 ml	Wasser
300 g	Sojaschnitzel ^f
200 g	Zwiebeln (Bio)
5 EL	Rapsöl
400 g	Champignons
250 g	Spargel
200 g	Karotten
200 g	Erbsen (Bio)
80 g	Stärke ^a
200 g	Sojacreme ^f (Bio)
2,5 L	Wasser
5 EL	Gemüsebrühe (Bio)
1 TL	Salz
1 TL	Pfeffer (Fair)

Zubereitung:

- Reis waschen und mit 1,5-facher Wassermenge in einen GN-Behälter geben und im Kombidämpfer bei 100 °C für 20 Minuten dämpfen
- Die Sojaschnitzel 5–10 Minuten in heißer Gemüsebrühe einweichen, kräftig ausdrücken, die Flüssigkeit abfangen und das Sojagranulat würzen
- Die Zwiebeln würfeln, in heißem Öl anschwitzen und mit der aufgefangenen Gemüsebrühe aufgießen
- Die Gemüsebrühe aufkochen lassen und das Sojagranulat hinzugeben
- Die Spargelstücke, Möhren und Erbsen dazu geben und bissfest garen
- Champignons in Scheiben schneiden, scharf anbraten, dann zum Gemüse geben und etwa 5 Minuten ziehen lassen
- Zum Schluss die Soße nach Geschmack würzen und vor dem Servieren die Sahne unterrühren, aber nicht mehr kochen lassen

Nährstoffe pro Portion:

Energie: 1595 kJ / 381 kcal

Kohlenhydrate: 54,4 g

Eiweiß: 20,7 g

Fett: 11,2 g

Allergene:

Angaben zu Allergenen ohne Gewähr. Bitte beachten Sie, dass Sie für die Deklaration von Allergenen und Zusatzstoffen selbst verantwortlich sind und passen Sie die Angaben ggf. an, insbesondere wenn Sie Convenience-Produkte verwenden.

a = Glutenhaltiges Getreide

f = Soja

3.8 Süßspeisen



Vanillnudeln mit Kirschgrütze

CO₂-Fußabdruck und Umweltlasten:

Das Rezept hat einen CO₂-Fußabdruck von ca. 560 g CO₂-Äquivalenten pro Portion.

Ersetzt man Frischkäse durch Hafersahne, Nussmus und Puddingpulver, so können ca. 33 % der Treibhausgase eingespart werden.

Phosphat-Fußabdruck: 4,2 g Phosphatgestein-Äq.

Flächen-Fußabdruck: 0,17 m²·a Naturflächenbelegung-Äq.

Wasser-Fußabdruck: 1.630 L Wasser-Äq.

Energiebedarf: 1,8 kWh Primärenergie-Äq.



Zutaten für zehn Portionen:

900 g	Dessertkirschen	Zubereitung: <ul style="list-style-type: none"> • Kirschen abgießen, den Kirschsafft abfangen und diesen mit Orangensaft vermischen • Das Saftgemisch mit einem Esslöffel Puddingpulver aufkochen lassen und die Kirschen dazugeben • Die Nudeln kochen und anschließend in Milch, Zucker, Zimt sowie dem restlichen Puddingpulver schwenken und zusammen aufkochen lassen • Zum Schluss die Hafersahne mit dem Nussmus unter die gekochten Nudeln geben und zusammen mit der Kirschgrütze servieren
5 EL	Puddingpulver (Vanille)	
100 ml	Orangensaft (Bio)	
700 g	Bandnudeln ^a (Bio)	
500 ml	Milch ^g (Bio)	
150 g	Nussmus ^h (Bio)	
300 g	Hafersahne ^a (Bio)	
1 TL	Salz	
3 EL	Zucker	
1 TL	Zimt (Fair)	
1 Pk	Vanillezucker (Fair)	

Nährstoffe pro Portion:

Energie: 1595 kJ / 381 kcal

Kohlenhydrate: 48,8 g

Eiweiß: 9,3 g

Fett: 17,4 g

Allergene:

Angaben zu Allergenen ohne Gewähr. Bitte beachten Sie, dass Sie für die Deklaration von Allergenen und Zusatzstoffen selbst verantwortlich sind und passen Sie die Angaben ggf. an, insbesondere wenn Sie Convenience-Produkte verwenden.

a = Glutenhaltiges Getreide

g = Milch

h = Schalenfrüchte

Pfannkuchen mit heißen Kirschen

CO₂-Fußabdruck und Umweltlasten:

Das Rezept hat einen CO₂-Fußabdruck von ca. 330 g CO₂-Äquivalenten pro Portion.

Phosphat-Fußabdruck: 3,2 g Phosphatgestein-Äq.

Flächen-Fußabdruck: 0,11 m²·a Naturflächenbelegung-Äq.

Wasser-Fußabdruck: 2.070 L Wasser-Äq.

Energiebedarf: 1,1 kWh Primärenergie-Äq.



Zutaten für zehn Portionen:

2 EL Sojamehl ^f	Zubereitung: <ul style="list-style-type: none"> • Sojamehl mit dem Wasser zu einer cremigen Masse verrühren • Weizenmehl, Backpulver, Zucker und Salz vermengen und in eine Schüssel geben • Die vorbereitete Masse sowie die Sojacreme und Sojamilch zugeben und alles zu einem Teig verrühren. • Teig portionsweise in Pfanne geben und in Rapsöl braten • Zum Schluss die Kirschen erwärmen und zu den Pfannkuchen servieren
600 ml Wasser	
400 ml Sojamilch ^f (Bio)	
500 g Weizenmehl ^a	
2 TL Backpulver	
1 EL Zucker	
100 g Sojacreme ^f (Bio)	
1 TL Salz	
160 ml Rapsöl	
1 kg Sauerkirschen	

Nährstoffe pro Portion:

Energie: 1807 kJ / 431 kcal

Kohlenhydrate: 56,1 g

Eiweiß: 9,4 g

Fett: 19,4 g

Allergene:

Angaben zu Allergenen ohne Gewähr. Bitte beachten Sie, dass Sie für die Deklaration von Allergenen und Zusatzstoffen selbst verantwortlich sind und passen Sie die Angaben ggf. an, insbesondere wenn Sie Convenience-Produkte verwenden.

a = Glutenhaltiges Getreide

f = Soja

Falscher Bienenstich

CO₂-Fußabdruck und Umweltlasten:

Das Rezept hat einen CO₂-Fußabdruck von ca. 260 g CO₂-Äquivalenten pro Portion.

Ersetzt man Sahne durch pflanzliche Sahne, so können ca. 52 % der Treibhausgase eingespart werden.

Phosphat-Fußabdruck: 5,3 g Phosphatgestein-Äq.

Flächen-Fußabdruck: 0,11 m²-a Naturflächenbelegung-Äq.

Wasser-Fußabdruck: 950 L Wasser-Äq.

Energiebedarf: 0,7 kWh Primärenergie-Äq.



Zutaten für zehn Portionen:

75 ml	Eier (Vollei, flüssig) ^c	Zubereitung: <ul style="list-style-type: none"> • Die Eier mit Zucker, Mehl und Backpulver verrühren • Die Mandelblättchen in einer Pfanne mit etwas Butter anrösten • Den Teig in eine Springform geben, mit den Mandelblättchen bestreuen und bei 175 °C ca. 20 Minuten backen • Die Hälfte der Sahne mit Milch und Puddingpulver verrühren • Die andere Hälfte der Sahne steif schlagen und unter den Pudding ziehen • Den Kuchen auskühlen lassen, vorsichtig in der Mitte durchschneiden, die Puddingcreme auf den unteren Boden streichen und den Deckel darauf legen
100 g	Zucker	
200 g	Mehl ^a	
1 TL	Backpulver	
50 g	Mandelblättchen ^h (Bio)	
250 ml	Milch ^g	
500 g	Pflanzliche Sahne	
1,5 EL	Butter ^g (Bio)	
4 EL	Puddingpulver (Vanille)	

Nährstoffe pro Portion:

Energie: 1238 kJ / 296 kcal

Kohlenhydrate: 34,2 g

Eiweiß: 5,9 g

Fett: 15,3 g

Allergene:

Angaben zu Allergenen ohne Gewähr. Bitte beachten Sie, dass Sie für die Deklaration von Allergenen und Zusatzstoffen selbst verantwortlich sind und passen Sie die Angaben ggf. an, insbesondere wenn Sie Convenience-Produkte verwenden.

a = Glutenhaltiges Getreide

c = Eier

g = Milch

h = Schalenfrüchte

3.9 Soßen



Sojanese

CO₂-Fußabdruck und Umweltlasten:

Das Rezept hat einen CO₂-Fußabdruck von ca. 330 g CO₂-Äquivalenten pro Portion.

Ersetzt man Rindergehacktes durch Sojagranulat, so können ca. 75 % der Treibhausgase eingespart werden.

Phosphat-Fußabdruck: 2,1 g Phosphatgestein-Äq.

Flächen-Fußabdruck: 0,12 m²-a Naturflächenbelegung-Äq.

Wasser-Fußabdruck: 370 L Wasser-Äq.

Energiebedarf: 0,7 kWh Primärenergie-Äq.



Zutaten für zehn Portionen:

400 g	Sojagranulat ^f	Zubereitung: <ul style="list-style-type: none"> • Das Sojagranulat 5–10 Minuten in heißer Gemüsebrühe einweichen, kräftig ausdrücken, die Flüssigkeit dabei abfangen und mit Salz und Pfeffer würzen • Sojagranulat in Öl anbraten und gehackte Zwiebeln sowie Knoblauch hinzugeben • Die Tomatensoße und Gemüsebrühe dazugeben • Anschließend die Soße mit Salz, Pfeffer und Kräutern würzen und das Ganze gut einkochen
300 g	Tomatensoße	
80 g	Zwiebeln (Bio)	
3 Zehen	Knoblauch	
4 EL	Olivenöl	
5 TL	Salz	
6 TL	Pfeffer (Fair)	
1 TL	Kräuter der Provence (Bio)	
250 ml	Gemüsebrühe (Bio)	

Nährstoffe pro Portion:

Energie: 724 kJ / 173 kcal

Kohlenhydrate: 15,8 g

Eiweiß: 20,7 g

Fett: 5,3 g

Allergene:

Angaben zu Allergenen ohne Gewähr. Bitte beachten Sie, dass Sie für die Deklaration von Allergenen und Zusatzstoffen selbst verantwortlich sind und passen Sie die Angaben ggf. an, insbesondere wenn Sie Convenience-Produkte verwenden.

f = Soja

Spinat-Lachs-Soße

CO₂-Fußabdruck und Umweltlasten:

Das Rezept hat einen CO₂-Fußabdruck von ca. 950 g CO₂-Äquivalenten pro Portion.

Ersetzt man Sahne durch Hafersahne, so können ca. 19 % der Treibhausgase eingespart werden.

Phosphat-Fußabdruck: 4,4 g Phosphatgestein-Äq.

Flächen-Fußabdruck: 0,43 m²-a Naturflächenbelegung-Äq.

Wasser-Fußabdruck: 180 L Wasser-Äq.

Energiebedarf: 2,7 kWh Primärenergie-Äq.



Zutaten für zehn Portionen:

1 kg	Seelachsfilet ^d	Zubereitung: <ul style="list-style-type: none"> • Zwiebeln und Knoblauch klein hacken und in etwas Öl anschwitzen • Gehackten Spinat hinzugeben und mit fein geschnittenem Seelachs anbraten • Mit Brühe ablöschen und mit der Hafersahne aufgießen • Zum Schluss mit Salz, Pfeffer und Dill würzen und mit Mehl binden
40 g	Zwiebeln (Bio)	
500 g	Spinat	
500 g	Hafersahne ^a (Bio)	
500 ml	Gemüsebrühe (Bio)	
2 Zehen	Knoblauch	
1 EL	Dill	
150 g	Mehl ^a	
165 ml	Rapsöl	
1 TL	Salz	
1 TL	Pfeffer (Fair)	

Nährstoffe pro Portion:

Energie: 1126 kJ / 286 kcal

Kohlenhydrate: 14,9 g

Eiweiß: 17,3 g

Fett: 15,9 g

Allergene:

Angaben zu Allergenen ohne Gewähr. Bitte beachten Sie, dass Sie für die Deklaration von Allergenen und Zusatzstoffen selbst verantwortlich sind und passen Sie die Angaben ggf. an, insbesondere wenn Sie Convenience-Produkte verwenden.

a = Glutenhaltiges Getreide

d = Fisch

Vegane Rahmsoße

CO₂-Fußabdruck und Umweltlasten:

Das Rezept hat einen CO₂-Fußabdruck von ca. 100 g CO₂-Äquivalenten pro Portion.

Phosphat-Fußabdruck: 0,4 g Phosphatgestein-Äq.

Flächen-Fußabdruck: 0,02 m²·a Naturflächenbelegung-Äq.

Wasser-Fußabdruck: 50 L Wasser-Äq.

Energiebedarf: 0,3 kWh Primärenergie-Äq.



Zutaten für zehn Portionen:

50 g	Zwiebeln (Bio)	Zubereitung: <ul style="list-style-type: none"> • Die Zwiebeln würfeln, in Margarine glasig dünsten, Vollkornmehl einrühren und kurz mitrösten lassen • Die Gemüsebrühe dazugeben und unter Rühren etwa 10 Minuten kochen lassen • Die Sojacreme hinzugeben und weitere 10 Minuten kochen lassen • Den Zitronensaft zugeben, kräftig würzen und anschließend in einem Hochleistungsmixer mixen, bis es cremig ist • Die vegane Rahmsoße hält sich frisch vakuumiert und gekühlt etwa eine Woche lang. Frost jedoch mindert die Qualität und die Bindung geht verloren
50 g	Margarine	
1 EL	Vollkornmehl ^a	
350 ml	Gemüsebrühe (Bio)	
100 g	Sojacreme ^f (Bio)	
1 TL	Salz	
1 TL	Pfeffer (Fair)	
1 TL	Muskatnuss (Bio, Fair)	
1 EL	Zitronensaft	

Nährstoffe pro Portion:

Energie: 504 kJ / 120,7 kcal

Kohlenhydrate: 4,8 g

Eiweiß: 1,1 g

Fett: 11,1 g

Allergene:

Angaben zu Allergenen ohne Gewähr. Bitte beachten Sie, dass Sie für die Deklaration von Allergenen und Zusatzstoffen selbst verantwortlich sind und passen Sie die Angaben ggf. an, insbesondere wenn Sie Convenience-Produkte verwenden.

a = Glutenhaltiges Getreide

f = Soja

4 Netzwerk-Rezepte – klimafreundlich angepasst

Die folgenden Tabellen listen die Optimierungsmöglichkeiten für mehr Klima- und Energieeffizienz der Menüs des Rezeptordners von Netzwerk e.V. auf. Hierbei werden nur Rezepte betrachtet, die große Mengen an Rindfleisch, Milchprodukten (Käse, Milch, Sahne, Quark) oder Reis enthalten, da diese hohe Klimafaktoren haben.

Gerichte mit Rindfleisch und Geflügel

ID	Gericht	Original	Variation 1 Teilersatz	Variation 2 kompletter Ersatz
3.16	Linsensuppe	0,375 kg Rindfleisch (Würstchen)	100% Pute / Huhn (Würstchen)	100 % Soja-Würstchen
5.1	Bolognese auch für Lasagne	1 kg Rindergehacktes	500 g Rindergehacktes + 150 g Erbsen- oder Sojagranulat	300 g Erbsen- oder Sojagranulat, evtl. auch ½ Linsen
5.13	Gemüsereis Lubia Polo	1 kg Rindergehacktes	500 g Rindergehacktes + 150 g Erbsen- oder Sojagranulat	650 g Linsen oder 300 g Erbsen- oder Sojagranulat,
5.9	Chili con Carne mit Reis	1 kg Rindergehacktes	500 g Rindergehacktes 150 g Sojagranulat (500 g frischer Tofu)	350 g Sojagranulat
6.7	Gulasch mit Klößen und Rote Bete	1 kg Rindfleisch	500 g Rind 500 g Pute	300 g Kartoffeln 500 g Paprika 500 g Champignons
6.14	Frischer Rindergulasch	1,5 kg Rindfleisch	500 g Rind 500 g Kartoffeln	500 g Pute 500 g Kartoffeln
8.7	Hähnchennuggets	0,84 kg Hähnchennuggets	Gemüsennuggets	Gemüestäbchen (z.B. Iglo)

Gerichte mit Milch

ID	Gericht	Original	Var. 1	Var. 2
3.7	Gemüse Eintopf "Snüsch"	1,5 l Milch	750 ml Milch, 750 ml Hafermilch,	1,5 l Sojamilch z.B. Soyade (Provamel)
6.1	Brokkoli-Kartoffel-Käse-Auflauf	1,5 l Milch	0,75 l Milch, 0,75 l Hafermilch	1,5 l Sojamilch z.B. Soyade (Provamel)
11.4	Pfannkuchen Grundrezept	1,25 l Milch	625 ml Milch, 625 ml Hafermilch	1,25 l Hafermilch

Gerichte mit Käse

ID	Gericht	Original	Var. 1	Var. 2
1.3.	Börek mit Schafskäse und Spinat	400 g Schafskäse	200 g Schafskäse	400 g veganer Fetaersatz (z.B. Feto von Taifun)
1.17.	Haferflocken-Käse-Bratlinge	400 g geriebener Gouda	200 g geriebener Gouda	400 g Champignons und Linsenmehl nach Bedarf zum Abbinden
3.2.	Brokkoli-Lauch-Käse-Suppe	750 g Schmelzkäse	375 g Schmelzkäse	750 g vegane Rahmsauce ID 13.42
5.2.	Brokkoli-Sahne-Sauce	400 g Grana Padano	200 g Grana Padano	400 g Vegane Rahmsauce ID 13.42 oder 400 g vegane Mayonnaise stark gewürzt
11.6	Vanillnudeln mit Kirschgrütze	600 g Frischkäse	300g Frischkäse	200 g Nussmus und 400 g vegane Hafersahne, evtl mit Puddingpulver kochen
1.39.	Pizza Margherita	500 g Käse	250 g Käse, Verschiedene Gemüse	

Gerichte mit Butter

ID	Gericht	Original	Var. 1	Var. 2
1.14	Gnocchi mit Babymöhren	150 g Butter	150 g Margarine	120 ml pflanzliche Öle mit Buttergeschmack
1.30	Risi-Bisi mit geschmorten Paprikastreifen und Feta	150 g Butter	150 g Margarine	120 ml pflanzliche Öle mit Buttergeschmack
3.21	Spargelcremesuppe	200 g Butter	200 g Margarine	160 ml pflanzliche Öle mit Buttergeschmack
5.96	Putenbraten an Kümmel- soße Semmeltaler, Brechbohnen	150 g Butter	150 g Margarine	120 ml pflanzliche Öle mit Buttergeschmack
6.4	Geflügelbratwurst mit Kartoffelpüree und Erbsen-Möhrengemüse	250 g Butter	250 g Margarine	200 ml pflanzliche Öle mit Buttergeschmack
9.1	Alaska-Seelachs-Schlemmerfilet, Tomatensoße, Wildreis	150 g Butter	150 g Margarine	120 ml pflanzliche Öle mit Buttergeschmack
9.8	Fischstäbchen mit Kartoffelpüree	200 g Butter	200 g Margarine	160 ml pflanzliche Öle mit Buttergeschmack
10.3	Helle Grundsoße, Bechamelsauce	150 g Butter	150 g Margarine	120 ml pflanzliche Öle mit Buttergeschmack

Gerichte mit Quark

ID	Gericht	Original	Var. 1	Var. 2
2.8.	Ofenkartoffeln mit Kräuterquark	1,5 kg Kräuterquark	0,75 kg Magerquark, 0,75 kg Soja-Joghurt Natur ungesüßt	0,75 kg Magerquark, 0,75 kg Soja- Alternative zu Quark
2.9.	Pellkartoffeln mit Kräuterquark	1,5 kg Quark	0,75 kg Magerquark, 0,75 kg Soja-Joghurt Natur ungesüßt	0,75 kg Magerquark, 0,75 kg Soja- Alternative zu Quark
10.2	Dip für Gemüsesticks (Kräuterquark)	2,5 kg Magerquark	1,5 kg Magerquark, 1 kg Soja-Joghurt Natur ungesüßt	750 g Magerquark, 750 g Soja- Alternative zu Quark
12.6	Quarkdessert mit Früchten	0,45 kg Magerquark	0,25 kg Magerquark, 0,2 kg Soja-Joghurt Natur ungesüßt	0,25 kg Magerquark, 0,2 kg Soja- Alternative zu Quark

Gerichte mit Reis²

ID	Gericht	Original	Var. 1	Var. 2
1.28.	Bolognese-vegetarisch	1 kg Reis	1 kg Nudeln	1 kg Dinkelreis
1.29.	Chili sin Carne	1 kg Reis	1 kg Dinkelreis	1 kg Kartoffeln
1.30	Risi-Bisi mit geschmorten Paprikastreifen und Feta	1 kg Reis	500 g Reis 500 g Dinkel	1 kg Dinkelreis
1.7.	Chinapfanne mit Reis, Gemüse und Ei	1 kg Reis	500 g Reis 500 g Dinkel	1 kg Dinkelreis
3.2.	Brokkoli-Lauch-Käse-Suppe	2,5 kg Reismudeln	2,5 kg Nudeln	2,5 kg Kartoffeln
5.4	Cevapcici vom Rind, Tomatenreis	1,5 kg Reis	1,5 kg Dinkelreis	1,5 kg Kartoffeln
9.1.	Alaska-Seelachs-Schlemmerfilet	2 kg Reis	2 kg Couscous	2 kg Kartoffeln
9.5	Fisch mit Kräutern und Käse	1 kg Reis	1 kg Dinkelreis	750 g Buchweizen

² Für die Tauglichkeit von Reiscalternativen wurde auf folgende Literatur zurückgegriffen: Umweltberatung Österreich (o.J.): Dinkelreis macht satt. Online: <http://www.umweltberatung.at/dinkelreis-macht-satt>. Zugriff: Juni 2017.

Gerichte mit Sahne

ID	Gericht	Original	Var. 1	Var. 2
3.13.	Kürbis-Honig-Ingwer-Suppe	0,5 kg Sahne	0,25 kg Sahne	0,5 kg vegane Rahmsauce ID 13.42 (Sojacreme, Margarine, Zwiebeln, Reismehl)
3.21.	Spargelcremesuppe	0,5 kg Sahne	0,25 kg Milch + 0,25 kg Sahne	Soja-Kochcreme (Cuisine, Oatley) oder Hafersahne (z.B. von Oatly)
5.2.	Brokkoli-Sahne-Sauce	0,5 kg Sahne	0,25 kg Sahne	vegane Rahmsauce ID 13.42 (Sojacreme, Margarine, Zwiebeln, Reismehl)
5.38.	Spaghetti Carbonara	0,5 kg Sahne	0,25 kg Sahne	0,5 kg Soja-Kochcreme (Cuisine, Oatley) oder Hafersahne (z.B. von Oatly)
6.11.	Kartoffel-Hack-Auflauf,	1,0 kg Sahne	0,5 kg Sahne	1,0 kg Soja-Kochcreme (Cuisine, Oatley) oder Hafersahne (z.B. von Oatly)
9.20.	Spinat-Lachs-Soße	0,5 kg Sahne	0,25 kg Sahne	0,5 kg Soja-Kochcreme (Cuisine, Oatley) oder Hafersahne (z.B. von Oatly)
12.7.	Schneller Bienenstich, auch „falscher Bienenstich“ ohne Kokos	0,5 kg Sahne	vermutlich nicht möglich	Pflanzliche Sahne aufschlagbar (z.B. von Schlagfix)

4.1 KEEKS-Rezepte - Neue klimafreundliche Menüs

Tabelle 3: Klimafreundliche Menüs.

Neue ID	Neuer Titel des Klima-Rezepts (vorläufig) (grün = klimafreundliche Komponente)	ID des Netzwerk- Original Rezeptes Klimaintensive Zutat oder Komponente
13.1	Nudeln in Tomatensauce (Vollkornnudeln)	1.21., 1.22. kein Ersatz, nur Ergänzung
13.2	Nudeln mit Brokkoli-Rahmsauce und Mohn (Vegane Rahmsauce)	1.25. Käse: Frischkäse, Gouda, Parmesan
13.5	Linsenbolognese (Gemüse)	5.36. Rindergehacktes
13.7	Schneller Nudelaufauf (Gemüse- und Vollkornanteil erhöht)	1.2. Eier, Sahne, Käse
13.12	Frikassee mit Reis (Texturiertes Soja, Gemüsebrühe, Sojacreme)	8.11. Hühnerfleisch, Hühnerbrühe und Sahne
13.14	Falafel im Brot (aus Kichererbsen oder Convenience)	5.14. z.B. als Alternative zu Hähnchen-Döner
13.16	Soja-Gulasch mit Salzkartoffeln und Rotkohl (Texturiertes Soja)	6.15. Rindfleisch
13.18	Reibekuchen mit Apfelmus (Haferflocken)	2.10. / 2.15. / 4.7. Convenienceprodukt
13.20	Kartoffeln, Spinat, Rührtofu (Rührtofu)	2.3. Butter, Ei
13.23	Pellkartoffeln mit Leinöl und Salat (Leinöl)	2.9. Quark
13.30	Kartoffelgratin mit Brokkoli und Blumenkohl (erhöhter Gemüseanteil)	8. 13. Convenienceprodukt mit Sahne und Käse, Chicken-Nuggets
13.36	Gemüsesuppe mit Kichererbsen (Gemüse, Kichererbsen)	7.4. Wurst
13.38	Buchstabensuppe mit Gemüse und Veggiwurst (Veggiwürstchen)	7.1. Bockwurst
13.41	Pfannkuchen mit heißen Kirschen (selbst gemachter Teig und pflanzliche Zutaten)	11.1. / 11.4. / 11.5. Convenience-Produkt, Milch, Ei
13.42	Vegane Rahmsauce (Margarine, Sojacreme)	10.3. Sahne, Bechamelsauce
13.44	Mais-Karotten-Bratling (mit Hirse) (Mais, Karotten, Hirse)	8.7. beliebige Fleischbeilage, z.B. Hähnchen- oder Convenience-Nuggets
13.45	Grünkern-Bratlinge (Grünkerne)	5.11. / 8.3. beliebige Fleischbeilage (z.B. Frikadelle)
13.47	Hafer-Mais-Plätzchen (Hafer, Mais)	5.11. / 8.3. beliebige Fleischbeilage (z.B. Frikadelle)
13.48	Sellerieschnitzel , mit Gemüse und Petersilien-kartoffeln	5.26. / 8.22. Putenschnitzel, Hähnchenschnitzel
13.52	Veganes Rührei (Tofu, Seidentofu)	2.3., 2.4., 4.8. Eier

4.2 Börek mit Schafskäse und Spinat

Klimafreundlichkeit durch weniger Schafskäse oder veganen Fetaersatz

Original (Zutaten für 10 Kinder)	Klimaschonend
1 kg Mehl	1 kg Mehl
42 g frische Hefe	42 g frische Hefe
Salz	Salz
100 ml Rapsöl	100 ml Rapsöl
180 ml Vollei Tetrapack (c), KZ lt. HST	180 ml Vollei Tetrapack (c), KZ lt. HST
30 g Sesam	30 g Sesam
400 g Schafskäse	Var. A: 200g Schafskäse Var. B: 400 g veganer Fetaersatz)
1 kg Spinat	1 kg Spinat
40 g Zwiebel	40 g Zwiebel
30 g Tomatenmark	30 g Tomatenmark
200 g Petersilie	200 g Petersilie
250 ml Milch	250 ml Milch
100 ml Wasser	100 ml Wasser
1 TL schwarzer Pfeffer	1 TL schwarzer Pfeffer
THG-Bilanz: 4,7 kg/10 Portionen	Variante A: 3,4 kg/10 Port. (28% Einsparung) Variante B: 2,7 kg/10 Port. (57% Einsparung)

Zubereitung

- Mehl, frische Hefe, Salz, Wasser, Rapsöl und Milch knten und 1,5 Stunden ruhen lassen
- Spinat klein schneiden und waschen, die Zwiebeln würfeln und in Rapsöl anbraten, Tomatenmark hinzugeben, mit Salz und schwarzem Pfeffer würzen, gewürzte Zwiebeln warm zum Spinat geben und mischen
- Alternative: Käse mit Händen zerkleinern, klein geschnittene Petersilie hinzugeben
- Teig zu kleinen Bällchen (Durchmesser ca. 6,5 cm) formen, mit Nudelholz ausrollen und schichten: Teig - Spinat - Teig - Spinat - (Alternative: Käse) - Teig.
- Rapsöl über den Teig pinseln, Ei und Sesam mischen und auch über den Teig pinseln
- kleine Vierecke backen bei 150 ° C Umluft im Konvektomat ca. 30 Minuten

Zusatzstoffe

1 Farbstoff	6 Geschwärtzt
2 Konservierungsstoff	7 Gewachst
2.1 Nitritpökelsalz	8 Phosphat
2.2 Nitrat	9 Süßungsmittel
2.3 Nitratpökelsalz und Nitrat	10 eine Zuckerart und Süßungsmittel
3 Antioxidationsmittel	11 enthält eine Phenylalaninquelle
4 Geschmacksverstärker	12 abführende Wirkung bei übermäßigem Verzehr möglich
5 Geschwefelt	

Allergene

a Glutenhaltiges Getreide	h Schalenfrüchte
b Krebstiere	i Sellerie
c Eier	j Senf
d Fisch	k Sesamsamen
e Erdnuss	l Schwefeldioxid und Sulfite > 10 mg/kg
f Soja	m Lupine
g Milch	n Weichtiere

4.3 Chinapfanne mit Reis, Gemüse und Ei

Klimafreundlichkeit durch weniger teilweisen oder vollständigen Reisersatz

Original (Zutaten für 10 Kinder)	Klimaschonend
3 kg Chinagemüse (f), KZ lt. HST	3 kg Chinagemüse (f), KZ lt. HST
1 kg Reis	Variante A 500 g Reis FT und 500 g Dinkelreis Variante B 1 kg Dinkelreis
200 ml Sojasoße (a,f), KZ lt. HST	200 ml Sojasoße (a,f), KZ lt. HST
600 ml Vollei flüssig (c), KZ lt. HST, alternativ 10 Eier	600 ml Vollei flüssig (c), KZ lt. HST, alternativ 10 Eier
2 l Wasser	2 l Wasser
30 g Salz	30 g Salz
3 Prisen schwarzer Pfeffer	3 Prisen schwarzer Pfeffer
150 ml Rapsöl	150 ml Rapsöl
THG-Bilanz: 8,5 kg/10 Portionen	Variante A: 7,2 kg/10 Port. (15% Einsparung) Variante B: 6,0 kg/10 Port. (29% Einsparung)

Zubereitung

- Reis mit 100 ml Rapsöl vermischen und andünsten
- 2 l Wasser und 2 EL Salz hinzugeben und 20 Minuten kochen
- Herd ausschalten und Reis 30 Minuten ziehen lassen
- 10 Eier und 1 TL Salz mit dem Schneebesen verschlagen
- 50 ml Rapsöl in Pfanne heiß werden lassen, 1 Schöpflöffel Ei beidseitig durchbraten
- Eierkuchenlagen übereinanderlegen und in dünne Streifen schneiden
- Chinagemüse mit Salz und Sojasoße portionsweise anbraten

Zusatzstoffe

1 Farbstoff	6 Geschwärzt
2 Konservierungsstoff	7 Gewachst
2.1 Nitritpökelsalz	8 Phosphat
2.2 Nitrat	9 Süßungsmittel
2.3 Nitratpökelsalz und Nitrat	10 eine Zuckerart und Süßungsmittel
3 Antioxidationsmittel	11 enthält eine Phenylalaninquelle
4 Geschmacksverstärker	12 abführende Wirkung bei übermäßigem Verzehr möglich
5 Geschwefelt	

Allergene

a Glutenhaltiges Getreide	h Schalenfrüchte
b Krebstiere	i Sellerie
c Eier	j Senf
d Fisch	k Sesamsamen
e Erdnuss	l Schwefeldioxid und Sulfite > 10 mg/kg
f Soja	m Lupine
g Milch	n Weichtiere

4.4 Haferflocken-Käse-Bratlinge

Klimafreundlichkeit durch weniger Gouda oder veganen Ersatz

Original (Zutaten für 10 Kinder)	Klimaschonend
500 g Haferflocken (a)	500 g Haferflocken (a)
400 g geriebener Gouda (1,g), KZ lt. HST	Variante A 200 g geriebener Gouda Variante B 400 g Champignons und Linsenmehl zum Binden nach Bedarf (z.B. 50 g)
200 ml Milch (g)	200 ml Milch (g)
400 ml Flüssigei (1,c), KZ lt. HST	400 ml Flüssigei (1,c), KZ lt. HST
Salz	Salz
Pfeffer	Pfeffer
Muskat	Muskat
frische Kräuter	frische Kräuter
THG-Bilanz: 3,7 kg/10 Portionen	Variante A: 2,5 kg/10 Port. (32% Einsparung) Variante B: 1,9 kg/10 Port. (49% Einsparung)

Zubereitung

- Haferflocken mit Käse, Milch und Flüssigei vermischen, würzen und Bratlinge formen
- auf Backblech verteilen
- bei 150° C ca. 15 Minuten im Konvektomaten garen

Zusatzstoffe

1 Farbstoff	6 Geschwärzt
2 Konservierungsstoff	7 Gewachst
2.1 Nitritpökelsalz	8 Phosphat
2.2 Nitrat	9 Süßungsmittel
2.3 Nitratpökelsalz und Nitrat	10 eine Zuckerart und Süßungsmittel
3 Antioxidationsmittel	11 enthält eine Phenylalaninquelle
4 Geschmacksverstärker	12 abführende Wirkung bei übermäßigem Verzehr möglich
5 Geschwefelt	

Allergene

a Glutenhaltiges Getreide	h Schalenfrüchte
b Krebstiere	i Sellerie
c Eier	j Senf
d Fisch	k Sesamsamen
e Erdnuss	l Schwefeldioxid und Sulfite > 10 mg/kg
f Soja	m Lupine
g Milch	n Weichtiere

4.5 Reis Bolognese-vegetarisch

Klimafreundlichkeit durch Nudeln oder Dinkelreis

Original (Zutaten für 10 Kinder)	Klimaschonend
1 kg Reis	Variante A 1 kg Nudeln Variante B 1 kg Dinkelreis
2 l Wasser	2 l Wasser
200 ml Rapsöl	200 ml Rapsöl
5 EL Gemüsebrühe, z.B. Maggi pur (a,c,f,i)	5 EL Gemüsebrühe, z.B. Maggi pur (a,c,f,i)
800 g Sojabolognese-Fertiggericht KZ lt. HST	800 g Sojabolognese-Fertiggericht KZ lt. HST
THG-Bilanz: 4,2 kg/10 Portionen	Variante A: 1,7 kg/10 Port. (60% Einsparung) Variante B: 1,7 kg/10 Port. (60% Einsparung)

Zubereitung

- Öl in einen Topf geben, 1 kg Reis dazugeben
- Reis andünsten und Gemüsebrühe hinzugeben
- alles vermischen, 2 L Wasser hinzugeben und 30 Minuten lang kochen
- Soja-Bolognese entsprechend der Angaben des Herstellers fertigstellen

Zusatzstoffe

1 Farbstoff	6 Geschwärzt
2 Konservierungsstoff	7 Gewachst
2.1 Nitritpökelsalz	8 Phosphat
2.2 Nitrat	9 Süßungsmittel
2.3 Nitratpökelsalz und Nitrat	10 eine Zuckerart und Süßungsmittel
3 Antioxidationsmittel	11 enthält eine Phenylalaninquelle
4 Geschmacksverstärker	12 abführende Wirkung bei übermäßigem Verzehr möglich
5 Geschwefelt	

Allergene

a Glutenhaltiges Getreide	h Schalenfrüchte
b Krebstiere	i Sellerie
c Eier	j Senf
d Fisch	k Sesamsamen
e Erdnuss	l Schwefeldioxid und Sulfite > 10 mg/kg
f Soja	m Lupine
g Milch	n Weichtiere

4.6 Chili sin Carne

Klimafreundlichkeit durch Dinkelreis oder Kartoffeln

Original (Zutaten für 10 Kinder)	Klimaschonend
1 kg Spitzreis	Variante A 1 kg Dinkelreis Variante B 2 kg Kartoffeln
1 Dose (á 420 ml) Kidneybohnen KZ lt. HST	1 Dose (à 420 ml) Kidneybohnen KZ lt. HST
800 g rote Paprika	800 g rote Paprika
200 g Zwiebel	200 g Zwiebel
10 g schwarzer Pfeffer	10 g schwarzer Pfeffer
1 Knoblauchzehe	1 Knoblauchzehe
20 g Salz	20 g Salz
30 g Tomatenmark KZ lt. HST	30 g Tomatenmark KZ lt. HST
150 ml Rapsöl	150 ml Rapsöl
2 l Wasser	2 l Wasser
THG-Bilanz: 4,6 kg/10 Portionen	Variante A: 2,0 kg/10 Port. (57% Einsparung) Variante B: 2,3 kg/10 Port. (50% Einsparung)

Zubereitung

- Paprika, Zwiebeln, Knoblauch klein schneiden und in Öl anbraten
- Bohnen, Pfeffer, Tomatenmark hinzugeben und 5 Minuten aufkochen
- Reis, Wasser und Öl in Topf geben, aufkochen lassen, Salz hinzufügen und 15 Minuten kochen lassen

Zusatzstoffe

1 Farbstoff	6 Geschwärtzt
2 Konservierungsstoff	7 Gewachst
2.1 Nitritpökelsalz	8 Phosphat
2.2 Nitrat	9 Süßungsmittel
2.3 Nitratpökelsalz und Nitrat	10 eine Zuckerart und Süßungsmittel
3 Antioxidationsmittel	11 enthält eine Phenylalaninquelle
4 Geschmacksverstärker	12 abführende Wirkung bei übermäßigem Verzehr möglich
5 Geschwefelt	

Allergene

a Glutenhaltiges Getreide	h Schalenfrüchte
b Krebstiere	i Sellerie
c Eier	j Senf
d Fisch	k Sesamsamen
e Erdnuss	l Schwefeldioxid und Sulfite > 10 mg/kg
f Soja	m Lupine
g Milch	n Weichtiere

4.7 Risi-Bisi mit geschmorten Paprikastreifen und Feta

Klimafreundlichkeit durch Reis- oder Buttersersatz

Original (Zutaten für 10 Kinder)	Klimaschonend
1 kg Langkornreis	Variante A 500 g Reis FT und 500 g Dinkelreis Variante B 1 kg Dinkelreis
250 g Erbsen (TK oder frisch)	250 g Erbsen (TK oder frisch)
300 g Tomaten (frisch oder aus der Dose)	300 g Tomaten (frisch oder aus der Dose)
300 g rote Paprikastreifen	300 g rote Paprikastreifen
60 g Zwiebeln	60 g Zwiebeln
2 Zehen Knoblauch	2 Zehen Knoblauch
Salz	Salz
Pfeffer	Pfeffer
Petersilie	Petersilie
150 g Butter (g,1)	Variante A 150 g Halbfettmargarine Variante B 120 ml pflanzl. Öl mit Buttergeschmack
45 g Rapsöl	45 g Rapsöl
200 g Feta (g), KZ lt. HST	200 g Feta (g), KZ lt. HST
THG-Bilanz: 6,8 kg/10 Portionen	Variante A: 5,5 kg/10 Port. (19% Einsparung) Variante B: 3,2 kg/10 Port. (53% Einsparung)

Zubereitung

- gekochten Reis mit Butter und Erbsen vermengen
- Öl in Topf geben und Zwiebeln sowie Knoblauch anschwitzen
- Paprikastreifen hinzugeben und mit Tomaten aufschütten
- mit Salz und Pfeffer würzen, kurz aufkochen lassen und Petersilie hinzugeben
- geschmorte Paprikastreifen auf Reis legen und mit geriebenem Fetakäse bestreut servieren

Zusatzstoffe

- | | |
|--------------------------------|-------------------------------------------------------|
| 1 Farbstoff | 6 Geschwärtzt |
| 2 Konservierungsstoff | 7 Gewachst |
| 2.1 Nitritpökelsalz | 8 Phosphat |
| 2.2 Nitrat | 9 Süßungsmittel |
| 2.3 Nitratpökelsalz und Nitrat | 10 eine Zuckerart und Süßungsmittel |
| 3 Antioxidationsmittel | 11 enthält eine Phenylalaninquelle |
| 4 Geschmacksverstärker | 12 abführende Wirkung bei übermäßigem Verzehr möglich |
| 5 Geschwefelt | |

Allergene

- | | |
|---------------------------|-----------------------------------------|
| a Glutenhaltiges Getreide | h Schalenfrüchte |
| b Krebstiere | i Sellerie |
| c Eier | j Senf |
| d Fisch | k Sesamsamen |
| e Erdnuss | l Schwefeldioxid und Sulfite > 10 mg/kg |
| f Soja | m Lupine |
| g Milch | n Weichtiere |

4.8 Pizza Margherita

Klimafreundlichkeit durch weniger Käse oder veganen Ersatz

Original (Zutaten für 10 Kinder)	Klimaschonend
100 g Mehl	100 g Mehl
300 ml Wasser	300 ml Wasser
2 Prisen Salz	2 Prisen Salz
40 g Hefe	40 g Hefe
2 kg Tomaten	2 kg Tomaten
Salz	Salz
Pfeffer	Pfeffer
5 g Basilikum	5 g Basilikum
5 g Oregano	5 g Oregano
6 TL Öl (24 g)	6 TL Öl (24 g)
500 g Käse, gerieben	Variante A 250 g Käse, gerieben, 100 g Champignons, 100 g Paprika, 100 g Zwiebeln
1 Zehe Knoblauch	1 Zehe Knoblauch
THG-Bilanz: 8,2 kg/10 Portionen	Variante A: 6,9 kg/10 Port. (15% Einsparung)

Zubereitung

- Hefeteig ansetzen, mit Tuch abdecken und in heißem Wasser ca. 1 bis 2 Stunden gehen lassen.
- Tomatensoße anrühren, Gewürze und Öl hinzufügen
- Gemüse schneiden
- Pizzen ausrollen, auf ein Blech legen, mit Tomatensoße bestreichen, Käse darüberstreuen und das Gemüse verteilen
- Bei 250 Grad etwa 20 Minuten backen

Zusatzstoffe

1 Farbstoff	6 Geschwärzt
2 Konservierungsstoff	7 Gewachst
2.1 Nitritpökelsalz	8 Phosphat
2.2 Nitrat	9 Süßungsmittel
2.3 Nitratpökelsalz und Nitrat	10 eine Zuckerart und Süßungsmittel
3 Antioxidationsmittel	11 enthält eine Phenylalaninquelle
4 Geschmacksverstärker	12 abführende Wirkung bei übermäßigem Verzehr möglich
5 Geschwefelt	

Allergene

a Glutenhaltiges Getreide	h Schalenfrüchte
b Krebstiere	i Sellerie
c Eier	j Senf
d Fisch	k Sesamsamen
e Erdnuss	l Schwefeldioxid und Sulfite > 10 mg/kg
f Soja	m Lupine
g Milch	n Weichtiere

4.9 Ofenkartoffeln mit Kräuterquark

Klimafreundlichkeit durch veganen Quarkersatz

Original (Zutaten für 10 Kinder)	Klimaschonend
2,5 kg Kartoffeln	2,5 kg Kartoffeln
150 g Sesam	150 g Sesam
250 ml Öl (Rapsöl)	250 ml Öl (Rapsöl)
20 g Salz	20 g Salz
5 g Paprikapulver	5 g Paprikapulver
2 g Pfeffer	2 g Pfeffer
1,5 kg Quark (Kräuterquark)	Variante A 750 g Magerquark und 750 g Soja-Joghurt Natur ungesüßt Variante B 750 g Magerquark und 750 g Soja-Alternative zu Quark
THG-Bilanz: 6,8 kg/10 Portionen	Variante A: 4,3 kg/10 Port. (37% Einsparung) Variante B: 4,3 kg/10 Port. (37% Einsparung)

Zubereitung

- Kartoffeln putzen und ggf. klein schneiden
- Im Backofen bei 180°C, 45 Minuten backen.

Zusatzstoffe

1 Farbstoff	6 Geschwärzt
2 Konservierungsstoff	7 Gewachst
2.1 Nitritpökelsalz	8 Phosphat
2.2 Nitrat	9 Süßungsmittel
2.3 Nitratpökelsalz und Nitrat	10 eine Zuckerart und Süßungsmittel
3 Antioxidationsmittel	11 enthält eine Phenylalaninquelle
4 Geschmacksverstärker	12 abführende Wirkung bei übermäßigem Verzehr möglich
5 Geschwefelt	

Allergene

a Glutenhaltiges Getreide	h Schalenfrüchte
b Krebstiere	i Sellerie
c Eier	j Senf
d Fisch	k Sesamsamen
e Erdnuss	l Schwefeldioxid und Sulfite > 10 mg/kg
f Soja	m Lupine
g Milch	n Weichtiere

4.10 Pellkartoffeln mit Kräuterquark

Klimafreundlichkeit durch veganen Quarkersatz

Original (Zutaten für 10 Kinder)	Klimaschonend
1,5 kg Quark	Variante A 750 g Magerquark und 750 g Soja-Joghurt Natur ungesüßt Variante B 750 g Magerquark und 750 g Soja-Alternative zu Quark
1,5 kg Joghurt	1,5 kg Joghurt
50 g Petersilie	50 g Petersilie
50 g Schnittlauch	50 g Schnittlauch
10 g Dill	10 g Dill
2,5 kg Kartoffeln	2,5 kg Kartoffeln
10 g Salz	10 g Salz
10 g Pfeffer	10 g Pfeffer
10 g Knoblauch	10 g Knoblauch
THG-Bilanz: 9,7 kg/10 Portionen	Variante A: 7,2 kg/10 Port. (26% Einsparung) Variante B: 7,2 kg/10 Port. (26% Einsparung)

Zubereitung

- Kartoffeln als Pellkartoffeln zubereiten.
- Kräuter klein schneiden und unter den Quark rühren und abschmecken

Zusatzstoffe

1 Farbstoff	6 Geschwärzt
2 Konservierungsstoff	7 Gewachst
2.1 Nitritpökelsalz	8 Phosphat
2.2 Nitrat	9 Süßungsmittel
2.3 Nitratpökelsalz und Nitrat	10 eine Zuckerart und Süßungsmittel
3 Antioxidationsmittel	11 enthält eine Phenylalaninquelle
4 Geschmacksverstärker	12 abführende Wirkung bei übermäßigem Verzehr möglich
5 Geschwefelt	

Allergene

a Glutenhaltiges Getreide	h Schalenfrüchte
b Krebstiere	i Sellerie
c Eier	j Senf
d Fisch	k Sesamsamen
e Erdnuss	l Schwefeldioxid und Sulfite > 10 mg/kg
f Soja	m Lupine
g Milch	n Weichtiere

4.11 Brokkoli-Lauch-Käse-Suppe

Klimafreundlichkeit durch weniger Käse oder veganem Ersatz, sowie Nudlersatz

Original (Zutaten für 10 Kinder)	Klimaschonend
2 kg Brokkoli	2 kg Brokkoli
500 g Lauch	500 g Lauch
300 g Suppengemüse (Möhren und Sellerie) (i)	300 g Suppengemüse (Möhren und Sellerie) (i)
750 g Schmelzkäse	Variante A 375 g Schmelzkäse Variante B 750 g vegane Rahmsauce ID 13.42
Salz	Salz
Pfeffer	Pfeffer
frische Petersilie	frische Petersilie
2,5 kg Reismudeln	Variante A 2,5 kg Nudeln Variante B 5 kg Kartoffeln
4 l Gemüsebrühe, z.B. Maggi Pur (a,c,f,i)	4 l Gemüsebrühe, z.B. Maggi Pur (a,c,f,i)
THG-Bilanz: 19,2 kg/10 Portionen	Variante A: 10,5 kg/10 Port. (45% Einsparung) Variante B: 9,5 kg/10 Port. (50% Einsparung)

Zubereitung

- Brokkoli und Lauch waschen
- Brokkoli klein schneiden, Lauch in Streifen schneiden, Möhren und Sellerie ebenfalls klein schneiden
- alles in Brühe geben, mit Salz und Pfeffer würzen
- alle Zutaten kochen, bis sie bissfest sind
- alles pürieren, Schmelzkäse hinzugeben und kurz aufkochen
- Petersilie fein schneiden und dazugeben
- Reismudeln in gesalzenem kochendem Wasser kochen und am Ende zur Suppe geben

Zusatzstoffe

1 Farbstoff	6 Geschwärzt
2 Konservierungsstoff	7 Gewachst
2.1 Nitritpökelsalz	8 Phosphat
2.2 Nitrat	9 Süßungsmittel
2.3 Nitratpökelsalz und Nitrat	10 eine Zuckerart und Süßungsmittel
3 Antioxidationsmittel	11 enthält eine Phenylalaninquelle
4 Geschmacksverstärker	12 abführende Wirkung bei übermäßigem Verzehr möglich
5 Geschwefelt	

Allergene

a Glutenhaltiges Getreide	h Schalenfrüchte
b Krebstiere	i Sellerie
c Eier	j Senf
d Fisch	k Sesamsamen
e Erdnuss	l Schwefeldioxid und Sulfite > 10 mg/kg
f Soja	m Lupine
g Milch	n Weichtiere

4.12 Gemüseeintopf “Snüsch”

Klimafreundlichkeit durch Milchersatz

Original (Zutaten für 10 Kinder)	Klimaschonend
900 g Möhren	900 g Möhren
500 g Kohlrabi	500 g Kohlrabi
600 g festkochende Kartoffeln	600 g festkochende Kartoffeln
500 g weißer Spargel	500 g weißer Spargel
500 g grüner Spargel	500 g grüner Spargel
2 Bund Frühlingszwiebeln	2 Bund Frühlingszwiebeln
5 EL Butter (1, g)	5 EL Butter (1, g)
3 gehäufte EL Mehl (a)	3 gehäufte EL Mehl (a)
1,5 l Milch (g)	Var. A: 0,75 l Milch und 0,75 l Hafermilch Var. B: 1,5 l Soyade (Provamel) Sojamilch
2 Lorbeerblätter	2 Lorbeerblätter
Salz, Pfeffer, Muskatnuss	Salz, Pfeffer, Muskatnuss
500 g Erbsen (TK)	500 g Erbsen (TK)
1 Bund glatte Petersilie	1 Bund glatte Petersilie
50 ml Zitronensaft (ca. 2 Zitronen)	50 ml Zitronensaft (ca. 2 Zitronen)
THG-Bilanz: 4,3 kg/10 Portionen	Variante A: 3,6 kg/10 Port. (16% Einsparung) Variante B: 3,2 kg/10 Port. (25% Einsparung)

Zubereitung

- Möhren, Kohlrabi und Kartoffeln schälen; Möhren in 3 cm lange Stücke schneiden. Kohlrabi und Kartoffeln in Spalten schneiden; weißen Spargel vollständig, grünen Spargel nur im unteren Drittel schälen; beide in 3 cm lange Stücke schneiden; Frühlingszwiebeln putzen, das Weiße und Grüne halbieren
- Möhren, Kohlrabi und Kartoffeln bei mittlerer Hitze 5 min. in Butter dünsten; Mehl darüber streuen, kurz mitdünsten; Milch nach und nach zugießen und aufkochen, mit Lorbeer und Salz würzen, alles 10 min. garen, weißen Spargel dazugeben und weitere 5 min. garen; grünen Spargel, Erbsen und Frühlingszwiebeln hinzugeben, weitere 5 min. garen, würzen und Eintopf mit gehackter Petersilie bestreut servieren

Zusatzstoffe

1 Farbstoff	6 Geschwärtz
2 Konservierungsstoff	7 Gewachst
2.1 Nitritpökelsalz	8 Phosphat
2.2 Nitrat	9 Süßungsmittel
2.3 Nitratpökelsalz und Nitrat	10 eine Zuckerart und Süßungsmittel
3 Antioxidationsmittel	11 enthält eine Phenylalaninquelle
4 Geschmacksverstärker	12 abführende Wirkung bei übermäßigem Verzehr möglich
5 Geschwefelt	

Allergene

a Glutenhaltiges Getreide	h Schalenfrüchte
b Krebstiere	i Sellerie
c Eier	j Senf
d Fisch	k Sesamsamen
e Erdnuss	l Schwefeldioxid und Sulfite > 10 mg/kg
f Soja	m Lupine
g Milch	n Weichtiere

4.13 Kürbis-Honig-Ingwer-Suppe

Klimafreundlichkeit durch weniger Sahne oder veganen Ersatz

Original (Zutaten für 10 Kinder)	Klimaschonend
1 kg Hokkaido-Kürbis	1 kg Hokkaido-Kürbis
1 l Gemüsebrühe, z.B. Maggi pur (a,c,f,i)	1 l Gemüsebrühe, z.B. Maggi pur (a,c,f,i)
500 ml Sahne	Variante A 250 g Sahne Variante B 500 g vegane Rahmsauce
50 g Honig	50 g Honig
10 g gehackter Ingwer	10 g gehackter Ingwer
Salz, Pfeffer, Muskat	Salz, Pfeffer, Muskat
THG-Bilanz: 4,0 kg/10 Portionen	Variante A: 2,9 kg/10 Port. (28% Einsparung) Variante B: 2,0 kg/10 Port. (50% Einsparung)

Zubereitung

- Kürbis waschen, nicht schälen, halbieren und vom Kerngehäuse befreien
- anschließend zerkleinern und in Gemüsebrühe weich kochen
- gekochten Kürbis pürieren
- Sahne, Honig und Gewürze hinzufügen und abschmecken

Zusatzstoffe

1 Farbstoff	6 Geschwärzt
2 Konservierungsstoff	7 Gewachst
2.1 Nitritpökelsalz	8 Phosphat
2.2 Nitrat	9 Süßungsmittel
2.3 Nitratpökelsalz und Nitrat	10 eine Zuckerart und Süßungsmittel
3 Antioxidationsmittel	11 enthält eine Phenylalaninquelle
4 Geschmacksverstärker	12 abführende Wirkung bei übermäßigem Verzehr möglich
5 Geschwefelt	

Allergene

a Glutenhaltiges Getreide	h Schalenfrüchte
b Krebstiere	i Sellerie
c Eier	j Senf
d Fisch	k Sesamsamen
e Erdnuss	l Schwefeldioxid und Sulfite > 10 mg/kg
f Soja	m Lupine
g Milch	n Weichtiere

4.14 Linsensuppe

Klimafreundlichkeit durch Rindfleischersatz

Original (Zutaten für 10 Kinder)	Klimaschonend
320 g Tellerlinsen	320 g Tellerlinsen
750 g Kartoffeln in Würfel ggf. KZ lt. HST	750 g Kartoffeln in Würfel ggf. KZ lt. HST
625 g Gemüsebrunoise, KZ lt. HST	625 g Gemüsebrunoise, KZ lt. HST
375 g Rindswurst (2,3,8), KZ lt. HST	Variante A 375 g Geflügelwürstchen Variante B 375 g Sojawurstchen
Salz, Pfeffer	Salz, Pfeffer
1 EL Gemüsebrühe z.B. Maggi pur (a, c, f, i)	1 EL Gemüsebrühe
1 EL Essig	1 EL Essig
2 l Wasser	2 l Wasser
THG-Bilanz: 3,7 kg/10 Portionen	Variante A: 2,8 kg/10 Port. (24% Einsparung) Variante B: 2,0 kg/10 Port. (46% Einsparung)

Zubereitung

- Linsen in einem großen Topf mit Wasser aufkochen.
- 300 g Gemüsebrunoise dazugeben und kochen lassen, bis die Linsen weich sind.
- In der Zeit die Rindswurstchen in mundgerechte Scheiben schneiden.
- Kartoffeln und die Wurstscheiben zur Suppe geben, würzen mit Gemüsebrühe, Salz, Pfeffer und Essig.
- Zum Schluss das restliche Gemüse unterrühren und anrichten.

Zusatzstoffe

1 Farbstoff	6 Geschwärzt
2 Konservierungsstoff	7 Gewachst
2.1 Nitritpökelsalz	8 Phosphat
2.2 Nitrat	9 Süßungsmittel
2.3 Nitratpökelsalz und Nitrat	10 eine Zuckerart und Süßungsmittel
3 Antioxidationsmittel	11 enthält eine Phenylalaninquelle
4 Geschmacksverstärker	12 abführende Wirkung bei übermäßigem Verzehr möglich
5 Geschwefelt	

Allergene

a Glutenhaltiges Getreide	h Schalenfrüchte
b Krebstiere	i Sellerie
c Eier	j Senf
d Fisch	k Sesamsamen
e Erdnuss	l Schwefeldioxid und Sulfite > 10 mg/kg
f Soja	m Lupine
g Milch	n Weichtiere

4.15 Spargelcremesuppe

Klimafreundlichkeit durch Sahne- oder Butterersatz

Original (Zutaten für 10 Kinder)	Klimaschonend
500 g Spargel	500 g Spargel
60 ml Zitrone (ca. 2 Zitronen)	60 ml Zitrone (ca. 2 Zitronen)
60 g Zwiebeln	60 g Zwiebeln
1,5 EL Gemüsebrühe, z.B. Maggi pur (a,c,f,i)	1,5 EL Gemüsebrühe, z.B. Maggi pur (a,c,f,i)
1 l Wasser	1 l Wasser
500 ml Sahne	Variante A 250 g Milch und 250 g Sahne Variante B 500 g Soja-Kochcreme oder Hafersahne
Salz, weißer Pfeffer	Salz, weißer Pfeffer
200 g Butter (g,i)	Variante A 200 g Halbfettmargarine Variante B 160 ml pflanzl. Öl mit Buttergeschmack
150 g Mehl (a)	150 g Mehl (a)
Zucker (nach Bedarf)	Zucker (nach Bedarf)
THG-Bilanz: 5,9 kg/10 Portionen	Variante A: 3,3 kg/10 Port. (44% Einsparung) Variante B: 2,6 kg/10 Port. (56% Einsparung)

Zubereitung

- Zwiebeln in Butter glasig anbraten
- mit Brühe aufgießen
- Spargel und Sahne, Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Zucker hinzugeben
- Suppe cremig pürieren
- Mehl und Butter zusammenrühren
- Suppe mit Mehl und Butter binden

Zusatzstoffe

1 Farbstoff	6 Geschwärzt
2 Konservierungsstoff	7 Gewachst
2.1 Nitritpökelsalz	8 Phosphat
2.2 Nitrat	9 Süßungsmittel
2.3 Nitratpökelsalz und Nitrat	10 eine Zuckerart und Süßungsmittel
3 Antioxidationsmittel	11 enthält eine Phenylalaninquelle
4 Geschmacksverstärker	12 abführende Wirkung bei übermäßigem Verzehr möglich
5 Geschwefelt	

Allergene

a Glutenhaltiges Getreide	h Schalenfrüchte
b Krebstiere	i Sellerie
c Eier	j Senf
d Fisch	k Sesamsamen
e Erdnuss	l Schwefeldioxid und Sulfite > 10 mg/kg
f Soja	m Lupine
g Milch	n Weichtiere

4.16 Bolognese auch für Lasagne

Klimafreundlichkeit durch weniger Rindfleisch oder veganen Ersatz

Original (Zutaten für 10 Kinder)	Klimaschonend
1 kg Rindergehacktes	Variante A 500 g Rindergehacktes und 150 g Sojagranulat Variante B 300 g Sojagranulat
300 g Tomaten (aus der Dose)	300 g Tomaten (aus der Dose)
80 g Zwiebeln	80 g Zwiebeln
10 g Knoblauch	10 g Knoblauch
45 ml Olivenöl	45 ml Olivenöl
20 g Salz	20 g Salz
25 g Pfeffer	25 g Pfeffer
5 g Kräuter der Provence	5 g Kräuter der Provence
250 ml Gemüsebrühe (Knorr)	250 ml Gemüsebrühe (Knorr)
THG-Bilanz: 6,7 kg/10 Portionen	Variante A: 4,0 kg/10 Port. (40% Einsparung) Variante B: 1,4 kg/10 Port. (79% Einsparung)

Zubereitung

- Rindergehacktes und Sojagranulat und Soja-Granulat in Öl anbraten
- gehackte Zwiebeln und Knoblauch hinzugeben
- Tomaten und Brühe untermischen
- mit Salz, Pfeffer und Kräutern würzen
- alles einkochen

Zusatzstoffe

1 Farbstoff	6 Geschwärzt
2 Konservierungsstoff	7 Gewachst
2.1 Nitritpökelsalz	8 Phosphat
2.2 Nitrat	9 Süßungsmittel
2.3 Nitratpökelsalz und Nitrat	10 eine Zuckerart und Süßungsmittel
3 Antioxidationsmittel	11 enthält eine Phenylalaninquelle
4 Geschmacksverstärker	12 abführende Wirkung bei übermäßigem Verzehr möglich
5 Geschwefelt	

Allergene

a Glutenhaltiges Getreide	h Schalenfrüchte
b Krebstiere	i Sellerie
c Eier	j Senf
d Fisch	k Sesamsamen
e Erdnuss	l Schwefeldioxid und Sulfite > 10 mg/kg
f Soja	m Lupine
g Milch	n Weichtiere

4.17 Brokkoli-Sahne-Sauce

Klimafreundlichkeit durch weniger Käse/Sahne oder veganen Ersatz

Original (Zutaten für 10 Kinder)	Klimaschonend
1 kg Brokkoli	1 kg Brokkoli
400 g geräucherte Putenbrust, in Streifen	400 g geräucherte Putenbrust, in Streifen
400 g Grana Padano, fein gerieben (2,c,g)	Variante A 200 g Grana Padano, fein gerieben (2,c,g) Variante B 400 g vegane Rahmsauce ID 13.42 (ggf. 400 g vegane Mayonnaise)
500 ml Schlagsahne (g)	Variante A 250 ml Sahne (g) Variante B 500 g vegane Rahmsauce ID 13.42
750 ml Gemüsebrühe, z.B: Maggi pur (a,c,f,i)	750 ml Gemüsebrühe, z.B: Maggi pur (a,c,f,i)
Salz, Pfeffer	Salz, Pfeffer
THG-Bilanz: 6,7 kg/10 Portionen	Variante A: 4,5 kg/10 Port. (33% Einsparung) Variante B: 2,6 kg/10 Port. (61% Einsparung)

Zubereitung

- Brokkoli putzen und klein schneiden (Röschen klein schneiden, Stiel fein würfeln)
- Schlagsahne und Gemüsebrühe erhitzen, vom Herd nehmen, die Hälfte des Käses einrühren, mit Salz und Pfeffer würzen
- bei milder Hitze warmhalten
- Brokkoli im Dämpfer garen und mit Putenbrust in die Sauce geben
- nachwürzen und mit restlichem Käse bestreut servieren

Zusatzstoffe

1 Farbstoff	6 Geschwärtzt
2 Konservierungsstoff	7 Gewachst
2.1 Nitritpökelsalz	8 Phosphat
2.2 Nitrat	9 Süßungsmittel
2.3 Nitratpökelsalz und Nitrat	10 eine Zuckerart und Süßungsmittel
3 Antioxidationsmittel	11 enthält eine Phenylalaninquelle
4 Geschmacksverstärker	12 abführende Wirkung bei übermäßigem Verzehr möglich
5 Geschwefelt	

Allergene

a Glutenhaltiges Getreide	h Schalenfrüchte
b Krebstiere	i Sellerie
c Eier	j Senf
d Fisch	k Sesamsamen
e Erdnuss	l Schwefeldioxid und Sulfite > 10 mg/kg
f Soja	m Lupine
g Milch	n Weichtiere

4.18 Cevapcici vom Rind, Tomatenreis

Klimafreundlichkeit durch Ersatz von Vollkornreis

Original (Zutaten für 10 Kinder)	Klimaschonend
1,5 kg Vollkornreis	Variante A 1,5 kg Dinkelreis Variante B 3 kg Kartoffeln
350 ml geviertelte Tomaten (Dose)	350 ml geviertelte Tomaten (Dose)
1 kg Cavapcici (fertig gebraten) Transgourmet (c,f)	1 kg Cavapcici (fertig gebraten) Transgourmet (c,f)
10 g Salz	10 g Salz
Pfeffer	Pfeffer
2 EL Gemüsebrühe, z.B. Maggi Pur (a,c,f,i)	2 EL Gemüsebrühe, z.B. Maggi Pur (a,c,f,i)
THG-Bilanz: 10,9 kg/10 Portionen	Variante A: 7,0 kg/10 Port. (36% Einsparung) Variante B: 7,5 kg/10 Port. (31% Einsparung)

Zubereitung

- gefrorene Cevapcici im Kombidämpfer bei Heißluft (170°C) 15-18 Minuten erhitzen
- Vollkornreis bei 100° C 45 Minuten mit Dampf garen
- Tomaten in großem Topf erhitzen, mit Gemüsebrühe, Salz und Pfeffer abschmecken
- Reis locker unterrühren

Zusatzstoffe

1 Farbstoff	6 Geschwärtzt
2 Konservierungsstoff	7 Gewachst
2.1 Nitritpökelsalz	8 Phosphat
2.2 Nitrat	9 Süßungsmittel
2.3 Nitratpökelsalz und Nitrat	10 eine Zuckerart und Süßungsmittel
3 Antioxidationsmittel	11 enthält eine Phenylalaninquelle
4 Geschmacksverstärker	12 abführende Wirkung bei übermäßigem Verzehr möglich
5 Geschwefelt	

Allergene

a Glutenhaltiges Getreide	h Schalenfrüchte
b Krebstiere	i Sellerie
c Eier	j Senf
d Fisch	k Sesamsamen
e Erdnuss	l Schwefeldioxid und Sulfite > 10 mg/kg
f Soja	m Lupine
g Milch	n Weichtiere

4.19 Chili con Carne mit Reis

Klimafreundlichkeit durch weniger Rindfleisch oder veganen Ersatz

Original (Zutaten für 10 Kinder)	Klimaschonend
1 kg Rinderhackfleisch	Var. A: 500 g Rinderhackfleisch und 150 g Sojagranulat TVP Var. B: 350 g Sojagranulat TVP
500 ml Tomatenpulpe (Rewe)	500 ml Tomatenpulpe (Rewe)
50 g Tomatenmark	50 g Tomatenmark
20 g grobkörniger Senf (g,j)	20 g grobkörniger Senf (g,j)
100 g Möhren	100 g Möhren
300 g Kidneybohnen	300 g Kidneybohnen
200 g Mais	200 g Mais
75 g Olivenöl	75 g Olivenöl
2 EL Johannisbrotkernmehl	2 EL Johannisbrotkernmehl
Salz, Pfeffer, Paprikapulver	Salz, Pfeffer, Paprikapulver
5 g Knoblauch	5 g Knoblauch
10 g Liebstöckel	10 g Liebstöckel
500 g Langkornreis	500 g Langkornreis
250 g Naturreis	250 g Naturreis FU
50 g Wildreis	50 g Wildreis FU
600 ml Wasser	600 ml Wasser
THG-Bilanz: kg/10 Portionen	Variante A: 7,4 kg/10 Port. (26% Einsparung) Variante B: 4,8 kg/10 Port. (52% Einsparung)

Zubereitung

- Zwiebeln würfeln, anbraten und mit Hackfleisch vermischen, Tomatenmark und -pulpe hinzugeben, Möhren klein schneiden und hinzugeben, 2-3 Stunden köcheln lassen
- Kidneybohnen, Mais dazugeben, mit Gewürzen abschmecken
- evt. mit Johannisbrotkernmehl andicken
- Reissorten mischen und in gesalzenem Wasser ca. 30 Minuten bei 100° C dämpfen

Zusatzstoffe

1 Farbstoff	6 Geschwärzt
2 Konservierungsstoff	7 Gewachst
2.1 Nitritpökelsalz	8 Phosphat
2.2 Nitrat	9 Süßungsmittel
2.3 Nitratpökelsalz und Nitrat	10 eine Zuckerart und Süßungsmittel
3 Antioxidationsmittel	11 enthält eine Phenylalaninquelle
4 Geschmacksverstärker	12 abführende Wirkung bei übermäßigem Verzehr möglich
5 Geschwefelt	

Allergene

a Glutenhaltiges Getreide	h Schalenfrüchte
b Krebstiere	i Sellerie
c Eier	j Senf
d Fisch	k Sesamsamen
e Erdnuss	l Schwefeldioxid und Sulfite > 10 mg/kg
f Soja	m Lupine
g Milch	n Weichtiere

4.20 Gemüsereis Lubia Polo

Klimafreundlichkeit durch weniger Rindfleisch oder veganen Ersatz

Original (Zutaten für 10 Kinder)	Klimaschonend
500 g Basmatireis	500 g Basmatireis FT
1 kg Rindergehacktes	Variante A 500 g Rindergehacktes und 150 g Sojagranulat Variante B 300 g Sojagranulat und 650 g Linsen FT
300 g Tomaten gehäutet und abgetropft	300 g Tomaten gehäutet und abgetropft
1 Zwiebel	1 Zwiebel
250 g grüne lange Bohnen	250 g grüne lange Bohnen
5 EL Tomatenmark	5 EL Tomatenmark
1 EL Butter (1,g)	1 EL Butter (1,g)
2 EL Olivenöl	2 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer	Salz, Pfeffer
THG-Bilanz: 8,4 kg/10 Portionen	Variante A: 5,7 kg/10 Port. (32% Einsparung) Variante B: 3,5 kg/10 Port. (58% Einsparung)

Zubereitung

- Zwiebel in Öl andünsten, Fleisch hinzufügen und anbraten
- Tomaten und Tomatenmark hinzugeben, köcheln lassen bis das Fleisch gar ist
- Bohnen waschen und klein schneiden (ca. 1 cm), separat anbraten und salzen und pfeffern
- Bohnen zum Fleisch geben und gemeinsam köcheln lassen, bis die Flüssigkeit verdampft
- gewaschenen Reis salzen und ca. 10 Min lang kochen, bis der Reis weich ist
- Reis abschütten und in einem Topf mit zerlassener Butter abwechselnd mit der Fleisch-Bohnen-Masse schichten
- bei schwacher Hitze 30 Min garen und vor dem Servieren vermischen

Zusatzstoffe

1 Farbstoff	6 Geschwärtzt
2 Konservierungsstoff	7 Gewachst
2.1 Nitritpökelsalz	8 Phosphat
2.2 Nitrat	9 Süßungsmittel
2.3 Nitratpökelsalz und Nitrat	10 eine Zuckerart und Süßungsmittel
3 Antioxidationsmittel	11 enthält eine Phenylalaninquelle
4 Geschmacksverstärker	12 abführende Wirkung bei übermäßigem Verzehr möglich
5 Geschwefelt	

Allergene

a Glutenhaltiges Getreide	h Schalenfrüchte
b Krebstiere	i Sellerie
c Eier	j Senf
d Fisch	k Sesamsamen
e Erdnuss	l Schwefeldioxid und Sulfite > 10 mg/kg
f Soja	m Lupine
g Milch	n Weichtiere

4.21 Spaghetti Carbonara

Klimafreundlichkeit durch weniger Sahne oder veganen Ersatz

Original (Zutaten für 10 Kinder)	Klimaschonend
700 g Spaghetti (ohne Ei) (a)	700 g Spaghetti (ohne Ei) (a)
500 g Rindfleisch von Rewe TK	500 g Rindfleisch von Rewe TK
500 ml Schlagsahne (g)	Variante A 250 ml Schlagsahne (g) Variante B 500 g Soja-Kochcreme oder Hafersahne
2,5 l Wasser	2,5 l Wasser
45 g Parmesankäse (g)	45 g Parmesankäse (g)
30 g Schmelzkäse (8,c)	30 g Schmelzkäse (8,c)
15 g Hühnerbrühe	15 g Hühnerbrühe
10 g Kräuter (z.B. Oregano, Estragon, Thymian, Rosmarin, Petersilie)	10 g Kräuter (z.B. Oregano, Estragon, Thymian, Rosmarin, Petersilie)
15 g Salz	15 g Salz
Pfeffer	Pfeffer
THG-Bilanz: 9,1 kg/10 Portionen	Variante A: 8,0 kg/10 Port. (12% Einsparung) Variante B: 7,2 kg/10 Port. (21% Einsparung)

Zubereitung

- Spaghetti in gesalzenem Wasser kochen (1 EL Salz)
- Rindfleisch mit Hühnerbrühe aufkochen
- wenn das Fleisch gar ist: Schlagsahne, Parmesan, Schmelzkäse dazugeben
- mit Salz, Pfeffer und Kräutern abschmecken

Zusatzstoffe

1 Farbstoff	6 Geschwärzt
2 Konservierungsstoff	7 Gewachst
2.1 Nitritpökelsalz	8 Phosphat
2.2 Nitrat	9 Süßungsmittel
2.3 Nitratpökelsalz und Nitrat	10 eine Zuckerart und Süßungsmittel
3 Antioxidationsmittel	11 enthält eine Phenylalaninquelle
4 Geschmacksverstärker	12 abführende Wirkung bei übermäßigem Verzehr möglich
5 Geschwefelt	

Allergene

a Glutenhaltiges Getreide	h Schalenfrüchte
b Krebstiere	i Sellerie
c Eier	j Senf
d Fisch	k Sesamsamen
e Erdnuss	l Schwefeldioxid und Sulfite > 10 mg/kg
f Soja	m Lupine
g Milch	n Weichtiere

4.22 Brokkoli-Kartoffel-Käse-Auflauf

Klimafreundlichkeit durch weniger Milch oder veganen Ersatz

Original (Zutaten für 10 Kinder)	Klimaschonend
1,5 kg Pellkartoffeln in Scheiben	1,5 kg Pellkartoffeln in Scheiben
300 g Erbsen TK	300 g Erbsen TK
600 g Brokkoli in kl. Röschen	600 g Brokkoli in kl. Röschen
4 Knoblauchzehen	4 Knoblauchzehen
60 g Butter (1,g)	60 g Butter (1,g)
60 g Mehl (a)	60 g Mehl (a)
1,2 l Milch (g)	Var. A: 600 ml Milch und 600 ml Hafermilch Var. B: 1,2 l Soyade (Provamel) Sojamilch
4 Lorbeerblätter	4 Lorbeerblätter
300 g Gouda (1,g)	300 g Gouda (1,g)
40 g Grana Padano, fein gerieben (2,c,g)	40 g Grana Padano, fein gerieben (2,c,g)
200 g geräucherte Putenbrust (2,3,8)	200 g geräucherte Putenbrust (2,3,8)
3 EL Worcestersauce	3 EL Worcestersauce
Salz, Pfeffer	Salz, Pfeffer
THG-Bilanz: 6,3 kg/10 Portionen	Variante A: 5,8 kg/10 Port. (5% Einsparung) Variante B: 5,4 kg/10 Port. (14% Einsparung)

Zubereitung

- Erbsen auftauen lassen
- Butter zerlassen und Knoblauch darin andünsten; Mehl dazugeben und anschwitzen
- mit der Milch ablöschen, aufkochen und Lorbeer dazugeben; mit Salz und Pfeffer würzen
- 10 min. köcheln lassen, ständig rühren und dann den Lorbeer entfernen
- mit Salz, Pfeffer und Worcestersauce würzen
- Putenbrust in Scheiben schneiden.
- Kartoffeln, Brokkoli, Erbsen, Putenbrust und 200 g Gouda untereinander mischen und in einen gefettete Gastronorm-Behälter geben
- mit dem restlichen Gouda und Grana padano bestreuen
- im heißen Ofen bei 200 Grad Celsius 45-50 Minuten backen

Zusatzstoffe

- 1 Farbstoff
- 2 Konservierungsstoff
- 2.1 Nitritpökelsalz
- 2.2 Nitrat
- 2.3 Nitratpökelsalz und Nitrat
- 3 Antioxidationsmittel
- 4 Geschmacksverstärker
- 5 Geschwefelt

- 6 Geschwärzt
- 7 Gewachst
- 8 Phosphat
- 9 Süßungsmittel
- 10 eine Zuckerart und Süßungsmittel
- 11 enthält eine Phenylalaninquelle
- 12 abführende Wirkung bei übermäßigem Verzehr möglich

Allergene

- a Glutenhaltiges Getreide
- b Krebstiere
- c Eier
- d Fisch
- e Erdnuss
- f Soja
- g Milch
- h Schalenfrüchte
- i Sellerie
- j Senf
- k Sesamsamen
- l Schwefeldioxid und Sulfite > 10 mg/kg
- m Lupine
- n Weichtiere

4.23 Geflügelbratwurst mit Kartoffelpüree und Erbsen-Möhrengemüse

Klimafreundlichkeit durch Buttersersatz

Original (Zutaten für 10 Kinder)	Klimaschonend
1 kg Geflügelbratwurst	1 kg Geflügelbratwurst
1,5 kg Kartoffeln	1,5 kg Kartoffeln
0,5 l Milch	0,5 l Milch
100 g Butter	100 g Butter
10 g Salz	10 g Salz
Muskat	Muskat
800 g Erbsen und Möhren	800 g Erbsen und Möhren
150 g Butter	Variante A 150 g Halbfettmargarine Variante B 120 ml pflanzl. Öl mit Buttergeschmack
Salz	Salz
Pfeffer	Pfeffer
10 g Gemüsebrühe	10 g Gemüsebrühe
THG-Bilanz: 8.3 kg/10 Portionen	Variante A: 6,3 kg/10 Port. (24% Einsparung) Variante B: 6,5 kg/10 Port. (22% Einsparung)

Zubereitung

- Bratwurst braten. Rindergehacktes würzen und gut anbraten
- Kartoffeln kochen. Wasser abgießen
- Milch erwärmen und alles pürieren
- Erbsen und Möhren 15 min. bei 100 ° C aufdämpfen

Zusatzstoffe

1 Farbstoff	6 Geschwärtzt
2 Konservierungsstoff	7 Gewachst
2.1 Nitritpökelsalz	8 Phosphat
2.2 Nitrat	9 Süßungsmittel
2.3 Nitratpökelsalz und Nitrat	10 eine Zuckerart und Süßungsmittel
3 Antioxidationsmittel	11 enthält eine Phenylalaninquelle
4 Geschmacksverstärker	12 abführende Wirkung bei übermäßigem Verzehr möglich
5 Geschwefelt	

Allergene

a Glutenhaltiges Getreide	h Schalenfrüchte
b Krebstiere	i Sellerie
c Eier	j Senf
d Fisch	k Sesamsamen
e Erdnuss	l Schwefeldioxid und Sulfite > 10 mg/kg
f Soja	m Lupine
g Milch	n Weichtiere

4.24 Gulasch mit Klößen und Rote Bete

Klimafreundlichkeit durch weniger Rindfleisch oder veganen Ersatz

Original (Zutaten für 10 Kinder)	Klimaschonend
1 kg Rindergulasch	Variante A 500 g Rindergulasch und 500 g Putengeschnetzeltes Variante B 300 g Kartoffeln, 500 g Paprika und 500 g Champignons
250 g Zwiebeln	250 g Zwiebeln
1 kg Rote Bete	1 kg Rote Bete
100 g Tomaten	100 g Tomaten
700 g Kartoffelklöße	700 g Kartoffelklöße
50 g Möhren	50 g Möhren
30 ml Olivenöl	30 ml Olivenöl
15 g Gemüsebrühe	15 g Gemüsebrühe
50 ml Rinderkonzentrat Knorr	50 ml Rinderkonzentrat Knorr
15 g Tomatenmark	15 g Tomatenmark
Salz	Salz
Paprika	Paprika
Pfeffer	Pfeffer
20 g Liebstöckel	20 g Liebstöckel
3 g Wacholderbeeren	3 g Wacholderbeeren
Gewürz (Curry)	Gewürz (Curry)
THG-Bilanz: 14,5 kg/10 Portionen	Variante A: 10,4 kg/10 Port. (28% Einsparung) Variante B: 3,3 kg/10 Port. (77% Einsparung)

Zubereitung

- Zwiebeln, Möhren gehackt in Öl anbraten, das Rindergulasch dazugeben, 3-4 Stunden köcheln lassen.
- Klöße ca. 20 Minuten im Salzwasser sieden lassen.
- Rote Beete erhitzen

Zusatzstoffe

1 Farbstoff	6 Geschwärtzt
2 Konservierungsstoff	7 Gewachst
2.1 Nitritpökelsalz	8 Phosphat
2.2 Nitrat	9 Süßungsmittel
2.3 Nitratpökelsalz und Nitrat	10 eine Zuckerart und Süßungsmittel
3 Antioxidationsmittel	11 enthält eine Phenylalaninquelle
4 Geschmacksverstärker	12 abführende Wirkung bei übermäßigem Verzehr möglich
5 Geschwefelt	

Allergene

a Glutenhaltiges Getreide	h Schalenfrüchte
b Krebstiere	i Sellerie
c Eier	j Senf
d Fisch	k Sesamsamen
e Erdnuss	l Schwefeldioxid und Sulfite > 10 mg/kg
f Soja	m Lupine
g Milch	n Weichtiere

4.25 Kartoffel-Hack-Auflauf

Klimafreundlichkeit durch weniger Sahne oder veganen Ersatz

Original (Zutaten für 10 Kinder)	Klimaschonend
1,7 kg frische Kartoffeln	1,7 kg frische Kartoffeln
500 g Rindergehacktes	500 g Rindergehacktes
200 g geriebenen Gouda (g)	200 g geriebenen Gouda (g)
1,7 kg Tomatenmark	1,7 kg Tomatenmark
1 l Sahne (g)	Variante A 0,5 l Sahne Variante B 1 l Soja-Kochcreme oder Hafersahne
2 l Wasser	2 l Wasser
2 EL Gemüsebrühe (a, c, f, i)	2 EL Gemüsebrühe (a, c, f, i)
Pfeffer	Pfeffer
Salz	Salz
THG-Bilanz: 16,6 kg/10 Portionen	Variante A: 14,4 kg/10 Port. (13% Einsparung) Variante B: 13,3 kg/10 Port. (20% Einsparung)

Zubereitung

- Kartoffeln schälen in Scheiben schneiden und 20 Minuten in Salzwasser kochen abgießen
- Gehacktes würzen, gut anbraten, das Tomatenmark dazu mischen und mit anbraten
- Kartoffeln und Fleisch in der Auflaufform abwechselnd schichten
- Sahne mit Wasser mischen, würzen und über die Form gießen
- Im Ofen bei 150 Grad Heißluft 20 Minuten backen
- Rausholen, Käse darüber streuen und 10 Minuten bei gleicher Hitze backen bis der Käse verlaufen ist

Zusatzstoffe

1 Farbstoff	6 Geschwärzt
2 Konservierungsstoff	7 Gewachst
2.1 Nitritpökelsalz	8 Phosphat
2.2 Nitrat	9 Süßungsmittel
2.3 Nitratpökelsalz und Nitrat	10 eine Zuckerart und Süßungsmittel
3 Antioxidationsmittel	11 enthält eine Phenylalaninquelle
4 Geschmacksverstärker	12 abführende Wirkung bei übermäßigem Verzehr möglich
5 Geschwefelt	

Allergene

a Glutenhaltiges Getreide	h Schalenfrüchte
b Krebstiere	i Sellerie
c Eier	j Senf
d Fisch	k Sesamsamen
e Erdnuss	l Schwefeldioxid und Sulfite > 10 mg/kg
f Soja	m Lupine
g Milch	n Weichtiere

4.26 Frischer Rindergulasch

Klimafreundlichkeit durch weniger Rindfleisch oder Ersatz

Original (Zutaten für 10 Kinder)	Klimaschonend
1,5 kg Rindergulasch	Variante A 500 g Rindergulasch und 500 g Kartoffeln Variante B 500 g Putengeschnetzeltes und 500 g Kartoffeln
250 g Zwiebeln	250 g Zwiebeln
800 g Paprika	800 g Paprika
30 g Tomatenmark	30 g Tomatenmark
15 g Gemüsebrühe	15 g Gemüsebrühe
90 ml Öl (Rapsöl)	90 ml Öl (Rapsöl)
30 g Paprikapulver	30 g Paprikapulver
500 ml geschälte Tomaten	500 ml geschälte Tomaten
10 g Pfeffer	10 g Pfeffer
10 g Salz	10 g Salz
1 kg Nudeln	1 kg Nudeln
THG-Bilanz: 20,7 kg/10 Portionen	Variante A: 8,6 kg/10 Port. (59% Einsparung) Variante B: 4,6 kg/10 Port. (78% Einsparung)

Zubereitung

- Fleisch anbraten. Gemüse anbraten.
- Beides zusammen 90-100 min. schmoren lassen.

Zusatzstoffe

1 Farbstoff	6 Geschwärtzt
2 Konservierungsstoff	7 Gewachst
2.1 Nitritpökelsalz	8 Phosphat
2.2 Nitrat	9 Süßungsmittel
2.3 Nitratpökelsalz und Nitrat	10 eine Zuckerart und Süßungsmittel
3 Antioxidationsmittel	11 enthält eine Phenylalaninquelle
4 Geschmacksverstärker	12 abführende Wirkung bei übermäßigem Verzehr möglich
5 Geschwefelt	

Allergene

a Glutenhaltiges Getreide	h Schalenfrüchte
b Krebstiere	i Sellerie
c Eier	j Senf
d Fisch	k Sesamsamen
e Erdnuss	l Schwefeldioxid und Sulfite > 10 mg/kg
f Soja	m Lupine
g Milch	n Weichtiere

4.27 Hähnchennuggets

Klimafreundlichkeit durch vegetarischen Ersatz

Original (Zutaten für 10 Kinder)	Klimaschonend
40 Stück Hähnchennuggets (a,c) von Transgourmet	Variante A Gemüsennuggets Variante B Gemüsestäbchen
1,5 kg Pommes frites von Transgourmet	1,5 kg Pommes frites von Transgourmet
Salz	Salz
THG-Bilanz: 7,5 kg/10 Portionen	Variante A: 3,8 kg/10 Port. (49% Einsparung) Variante B: 3,8 kg/10 Port. (49% Einsparung)

Zubereitung

- Hähnchennuggets bei 200°C Heißluft 20 Minuten zubereiten
- Pommes frites bei 220°C Heißluft 15-20 Minuten zubereiten

Zusatzstoffe

1 Farbstoff	6 Geschwärtzt
2 Konservierungsstoff	7 Gewachst
2.1 Nitritpökelsalz	8 Phosphat
2.2 Nitrat	9 Süßungsmittel
2.3 Nitratpökelsalz und Nitrat	10 eine Zuckerart und Süßungsmittel
3 Antioxidationsmittel	11 enthält eine Phenylalaninquelle
4 Geschmacksverstärker	12 abführende Wirkung bei übermäßigem Verzehr möglich
5 Geschwefelt	

Allergene

a Glutenhaltiges Getreide	h Schalenfrüchte
b Krebstiere	i Sellerie
c Eier	j Senf
d Fisch	k Sesamsamen
e Erdnuss	l Schwefeldioxid und Sulfite > 10 mg/kg
f Soja	m Lupine
g Milch	n Weichtiere

4.28 Alaska-Seelachs-Schlemmerfilet

Klimafreundlichkeit durch Reisersatz oder Buttersatz

Original (Zutaten für 10 Kinder)	Klimaschonend
10 Seelachsfilets (d) MSC	10 Seelachsfilets (d) MSC
200 g geriebener Parmesan (g)	200 g geriebener Parmesan (g)
1 Packung Toastbrot oder Paniermehl (a)	1 Packung Toastbrot oder Paniermehl (a)
1 kg Brokkoli	1 kg Brokkoli
1 kg rote Zwiebeln	1 kg rote Zwiebeln
1 kg Blumenkohl	1 kg Blumenkohl
2 Knoblauchzehen	2 Knoblauchzehen
1000 ml geschälte Tomaten (Dose)	1000 ml geschälte Tomaten (Dose)
20 g Petersilie	20 g Petersilie
20 g Schnittlauch	20 g Schnittlauch
20 g Kräuter der Provence	20 g Kräuter der Provence
2 kg Wildreis oder Vollkornreis	Var. A: 2 kg Couscous Var. B: 4 kg Kartoffeln
50 ml Olivenöl	50 ml Olivenöl
150 g Butter (1,g)	Var. A: 150 g Halbfettmargarine Var. B: 120 ml pflanzl. Öl mit Buttergeschmack
THG-Bilanz: 17,3 kg/10 Portionen	Variante A: 10,9 kg/10 Port. (37% Einsparung) Variante B: 11,8 kg/10 Port. (32% Einsparung)

Zubereitung

- Gemüse und Zwiebeln (hälftig) fein hacken und mit 100g Butter, Toast, Parmesan und Schnittlauch vermischen
- Masse mit Salz und Pfeffer abschmecken und ca. 0,5 cm dick auf die Fischfilets auftragen
- Fischfilets auf Backpapier im Ofen bei 160°C ca. 20 Minuten backen
- Reis in Salzwasser kochen, mit 50 g Butter und Petersilie abschmecken
- Zwiebeln (hälftig) und Knoblauch in feine Würfel schneiden und glasig anschwitzen
- Tomaten hinzugeben, pürieren, etwas einkochen
- Tomatensoße mit Salz, Pfeffer, Kräutern der Provence und Olivenöl abschmecken

Zusatzstoffe

1 Farbstoff	6 Geschwärzt
2 Konservierungsstoff	7 Gewachst
2.1 Nitritpökelsalz	8 Phosphat
2.2 Nitrat	9 Süßungsmittel
2.3 Nitratpökelsalz und Nitrat	10 eine Zuckerart und Süßungsmittel
3 Antioxidationsmittel	11 enthält eine Phenylalaninquelle
4 Geschmacksverstärker	12 abführende Wirkung bei übermäßigem Verzehr möglich
5 Geschwefelt	

Allergene

a Glutenhaltiges Getreide	h Schalenfrüchte
b Krebstiere	i Sellerie
c Eier	j Senf
d Fisch	k Sesamsamen
e Erdnuss	l Schwefeldioxid und Sulfite > 10 mg/kg
f Soja	m Lupine
g Milch	n Weichtiere

4.29 Fisch mit Kräutern und Käse

Klimafreundlichkeit durch anderen Reis oder Ersatz

Original (Zutaten für 10 Kinder)	Klimaschonend
1 kg Seelachsfilet (d) MSC	1 kg Seelachsfilet (d) MSC
200 g geriebener Emmentaler (1,2,g)	200 g geriebener Emmentaler (1,2,g)
20 g Dill	20 g Dill
10 g Salz	10 g Salz
5 g Pfeffer	5 g Pfeffer
45 g Butter (1,g)	45 g Butter (1,g)
1 kg Reis	Variante A 1 kg Dinkelreis Variante B 750 g Buchweizen
10 g Salz	10 g Salz
1,2 l Wasser	1,2 l Wasser
THG-Bilanz: 8,7 kg/10 Portionen	Variante A: 6,2 kg/10 Port. (29% Einsparung) Variante B: 6,0 kg/10 Port. (31% Einsparung)

Zubereitung

- Fisch mit den Kräutern auf das Backblech legen und mit Käse bestreuen
- 15 Minuten im Kombi-Dämpfer bei 170°C backen
- Reis mit 1 EL Salz und 1,2 l Wasser im Kombi-Dämpfer bei 180°C 20 Minuten kochen
- Serviervorschlag: Eisbergsalat dazu reichen

Zusatzstoffe

1 Farbstoff	6 Geschwärzt
2 Konservierungsstoff	7 Gewachst
2.1 Nitritpökelsalz	8 Phosphat
2.2 Nitrat	9 Süßungsmittel
2.3 Nitratpökelsalz und Nitrat	10 eine Zuckerart und Süßungsmittel
3 Antioxidationsmittel	11 enthält eine Phenylalaninquelle
4 Geschmacksverstärker	12 abführende Wirkung bei übermäßigem Verzehr möglich
5 Geschwefelt	

Allergene

a Glutenhaltiges Getreide	h Schalenfrüchte
b Krebstiere	i Sellerie
c Eier	j Senf
d Fisch	k Sesamsamen
e Erdnuss	l Schwefeldioxid und Sulfite > 10 mg/kg
f Soja	m Lupine
g Milch	n Weichtiere

4.30 Fischstäbchen mit Kartoffelpüree

Klimafreundlichkeit durch Buttersersatz

Original (Zutaten für 10 Kinder)	Klimaschonend
4 Packungen Fischstäbchen MSC	4 Packungen Fischstäbchen MSC
3 kg Kartoffeln	3 kg Kartoffeln
1 l Wasser	1 l Wasser
1 l Milche	1 l Milche
200 g Butter	Variante A 200 g Halbfettmargarine Variante B 160 g pflanzl. Öl mit Buttergeschmack
10 g Salz	10 g Salz
THG-Bilanz: 11,9 kg/10 Portionen	Variante A: 10,3 kg/10 Port. (14% Einsparung) Variante B: 10,5 kg/10 Port. (12% Einsparung)

Zubereitung

- Die Fischstäbchen 20 Minuten bei 150 Grad Umluft im Konvektomaten backen. 15 Minuten im Kombi-Dämpfer bei 170°C backen
- Die Kartoffeln in kochen und anschließend pürieren

Zusatzstoffe

1 Farbstoff	6 Geschwärzt
2 Konservierungsstoff	7 Gewachst
2.1 Nitritpökelsalz	8 Phosphat
2.2 Nitrat	9 Süßungsmittel
2.3 Nitratpökelsalz und Nitrat	10 eine Zuckerart und Süßungsmittel
3 Antioxidationsmittel	11 enthält eine Phenylalaninquelle
4 Geschmacksverstärker	12 abführende Wirkung bei übermäßigem Verzehr möglich
5 Geschwefelt	

Allergene

a Glutenhaltiges Getreide	h Schalenfrüchte
b Krebstiere	i Sellerie
c Eier	j Senf
d Fisch	k Sesamsamen
e Erdnuss	l Schwefeldioxid und Sulfite > 10 mg/kg
f Soja	m Lupine
g Milch	n Weichtiere

4.31 Spinat-Lachs-Soße

Klimafreundlichkeit durch weniger Sahne oder veganen Ersatz

Original (Zutaten für 10 Kinder)	Klimaschonend
1 kg Lachs (d)	1 kg Lachs (d)
2 Zwiebeln	2 Zwiebeln
500 g Spinat (TK)	500 g Spinat (TK)
500 ml Sahne (g)	Variante A 250 ml Sahne (g) Variante B 500 g Soja-Kochcreme oder Hafersahne
2 Zehen Knoblauch	2 Zehen Knoblauch
10 g Dill	10 g Dill
150 g Mehl (a)	150 g Mehl (a)
150 g Rapsöl	150 g Rapsöl
2 TL Salz	2 TL Salz
1 TL Pfeffer	1 TL Pfeffer
THG-Bilanz: 7,8 kg/10 Portionen	Variante A: 6,7 kg/10 Port. (14% Einsparung) Variante B: 5,9 kg/10 Port. (24% Einsparung)

Zubereitung

- Zwiebeln und Knoblauch in etwas Öl anschwitzen
- gehackten Spinat hinzugeben und mit fein geschnittenen Lachs anbraten
- mit Brühe ablöschen, mit Sahne aufgießen
- mit Salz und Pfeffer würzen
- Mehl und Öl zusammenrühren und Spinat-Lachs-Soße damit binden

Zusatzstoffe

1 Farbstoff	6 Geschwärzt
2 Konservierungsstoff	7 Gewachst
2.1 Nitritpökelsalz	8 Phosphat
2.2 Nitrat	9 Süßungsmittel
2.3 Nitratpökelsalz und Nitrat	10 eine Zuckerart und Süßungsmittel
3 Antioxidationsmittel	11 enthält eine Phenylalaninquelle
4 Geschmacksverstärker	12 abführende Wirkung bei übermäßigem Verzehr möglich
5 Geschwefelt	

Allergene

a Glutenhaltiges Getreide	h Schalenfrüchte
b Krebstiere	i Sellerie
c Eier	j Senf
d Fisch	k Sesamsamen
e Erdnuss	l Schwefeldioxid und Sulfite > 10 mg/kg
f Soja	m Lupine
g Milch	n Weichtiere

4.32 Helle Grundsoße, Bechamelsauce

Klimafreundlichkeit durch Buttersersatz

Original (Zutaten für 10 Kinder)	Klimaschonend
40 g Zwiebeln	40 g Zwiebeln
500 ml Gemüsebrühe	500 ml Gemüsebrühe
250 ml Sahne	250 ml Sahne
250 ml Milch	250 ml Milch
150 g Butter	Variante A 150 g Halbfettmargarine Variante B 120 g pflanzl. Öl mit Buttergeschmack
150 g Mehl	150 g Mehl
30 g Salz	30 g Salz
10 g Pfeffer	10 g Pfeffer
30 ml Rapsöl	30 ml Rapsöl
1 Messerspitze Muskat	1 Messerspitze Muskat
THG-Bilanz: 3,0 kg/10 Portionen	Variante A: 1,8 kg/10 Port. (40% Einsparung) Variante B: 1,9 kg/10 Port. (33% Einsparung)

Zubereitung

- Zwiebeln und Knoblauch in etwas Öl anschwitzen
- gehackten Spinat hinzugeben und mit fein geschnittenen Lachs anbraten
- mit Brühe ablöschen, mit Sahne aufgießen
- mit Salz und Pfeffer würzen
- Mehl und Öl zusammenrühren und Spinat-Lachs-Soße damit binden

Zusatzstoffe

1 Farbstoff	6 Geschwärzt
2 Konservierungsstoff	7 Gewachst
2.1 Nitritpökelsalz	8 Phosphat
2.2 Nitrat	9 Süßungsmittel
2.3 Nitratpökelsalz und Nitrat	10 eine Zuckerart und Süßungsmittel
3 Antioxidationsmittel	11 enthält eine Phenylalaninquelle
4 Geschmacksverstärker	12 abführende Wirkung bei übermäßigem Verzehr möglich
5 Geschwefelt	

Allergene

a Glutenhaltiges Getreide	h Schalenfrüchte
b Krebstiere	i Sellerie
c Eier	j Senf
d Fisch	k Sesamsamen
e Erdnuss	l Schwefeldioxid und Sulfite > 10 mg/kg
f Soja	m Lupine
g Milch	n Weichtiere

4.33 Pfannkuchen Grundrezept

Klimafreundlichkeit durch veganen Milchersatz

Original (Zutaten für 10 Kinder)	Klimaschonend
500 g Mehl (g)	500 g Mehl (g)
1,25 l Milch (a)	Variante A 625 ml Milch und 625 ml Hafermilch Variante B 1,25 l Hafermilch
10 EL Zucker	10 EL Zucker
1 Packung Vanillinzucker	1 Packung Vanillinzucker
1 Prise Salz	1 Prise Salz
¼ l Vollei flüssig (c)	¼ l Vollei flüssig (c)
1 TL Backpulver	1 TL Backpulver
100 ml Rapsöl	100 ml Rapsöl
THG-Bilanz: 2,7 kg/10 Portionen	Variante A: 2,1 kg/10 Port. (22% Einsparung) Variante B: 1,5 kg/10 Port. (44% Einsparung)

Zubereitung

- Mehl sieben
- Milch mit Salz, Zucker, Vanillinzucker und Eiern verquirlen
- Mehl hinzugeben und alles zu einem Teig verrühren
- etwas Rapsöl in einer Pfanne schmelzen
- Teig portionsweise hineingeben
- bei mittlerer Hitze von beiden Seiten goldbraun backen

Zusatzstoffe

1 Farbstoff	6 Geschwärzt
2 Konservierungsstoff	7 Gewachst
2.1 Nitritpökelsalz	8 Phosphat
2.2 Nitrat	9 Süßungsmittel
2.3 Nitratpökelsalz und Nitrat	10 eine Zuckerart und Süßungsmittel
3 Antioxidationsmittel	11 enthält eine Phenylalaninquelle
4 Geschmacksverstärker	12 abführende Wirkung bei übermäßigem Verzehr möglich
5 Geschwefelt	

Allergene

a Glutenhaltiges Getreide	h Schalenfrüchte
b Krebstiere	i Sellerie
c Eier	j Senf
d Fisch	k Sesamsamen
e Erdnuss	l Schwefeldioxid und Sulfite > 10 mg/kg
f Soja	m Lupine
g Milch	n Weichtiere

4.34 Vanillnudeln mit Kirschgrütze

Klimafreundlichkeit durch weniger Frischkäse oder veganen Ersatz

Original (Zutaten für 10 Kinder)	Klimaschonend
1200 g Schattenmorellen (Glas)	1200 g Schattenmorellen (Glas)
4 EL Vanillepuddingpulver	4 EL Vanillepuddingpulver
100 ml Orangensaft	100 ml Orangensaft
700 g Bandnudeln	700 g Bandnudeln
1 Prise Salz	1 Prise Salz
100 g Zucker	100 g Zucker
1 TL Zimt	1 TL Zimt
2 Vanilleschoten	2 Vanilleschoten
500 ml Milch (g)	500 ml Milch (g)
600 g Frischkäse (g)	Variante A 300 g Frischkäse Variante B 200 g Nussmus und 400 g Hafersahne (evtl mit Puddingpulver kochen)
THG-Bilanz: 6,0 kg/10 Portionen	Variante A: 4,3 kg/10 Port. (28% Einsparung) Variante B: 2,9 kg/10 Port. (52% Einsparung)

Zubereitung

- Kirschen abgießen, Kirschsafte mit Orangensaft vermischen
- Saftgemisch mit 1 EL Puddingpulver aufkochen lassen
- Kirschen dazugeben
- Nudeln kochen und in Milch, Zucker, Zimt, 3 EL Puddingpulver und Vanillemark schwenken und aufkochen lassen
- abgetropfte Nudeln in Frischkäse schwenken und servieren

Zusatzstoffe

1 Farbstoff	6 Geschwärzt
2 Konservierungsstoff	7 Gewachst
2.1 Nitritpökelsalz	8 Phosphat
2.2 Nitrat	9 Süßungsmittel
2.3 Nitratpökelsalz und Nitrat	10 eine Zuckerart und Süßungsmittel
3 Antioxidationsmittel	11 enthält eine Phenylalaninquelle
4 Geschmacksverstärker	12 abführende Wirkung bei übermäßigem Verzehr möglich
5 Geschwefelt	

Allergene

a Glutenhaltiges Getreide	h Schalenfrüchte
b Krebstiere	i Sellerie
c Eier	j Senf
d Fisch	k Sesamsamen
e Erdnuss	l Schwefeldioxid und Sulfite > 10 mg/kg
f Soja	m Lupine
g Milch	n Weichtiere

4.35 Schneller Bienenstich

Klimafreundlichkeit durch veganen Sahneersatz

Original (Zutaten für 10 Kinder)	Klimaschonend
80 g Eier / Vollei flüssig (c)	80 g Eier / Vollei flüssig (c)
10 g Zucker	10 g Zucker
200 g Mehl (a)	200 g Mehl (a)
5 g Backpulver	5 g Backpulver
50 g Mandelblättchen (h)	50 g Mandelblättchen (h)
250 ml Milch (g)	250 ml Milch (g)
500 ml Sahne (g)	Variante A 500 ml pflanzliche Sahne aufschlagbar (z.B. al-sahn)
50 g Puddingpulver Vanille, ohne kochen	50 g Puddingpulver Vanille, ohne kochen
20 g Butter (g)	20 g Butter (g)
THG-Bilanz: 3,0 kg/10 Portionen	Variante A: 1,1 kg/10 Port (64% Einsparung)

Zubereitung

- Eier mit Zucker, Mehl und Backpulver verrühren
- Mandelblättchen in einer Pfanne mit Butter ein wenig rösten
- Teig in eine Springform geben, Mandelblättchen darauf verteilen
- bei 175°C ca. 20 Minuten backen
- 250 ml Sahne und 250 ml Milch mit Puddingpulver verrühren
- weitere 250 ml Sahne steif schlagen und unter den Pudding ziehen
- Kuchen auskühlen lassen und vorsichtig in der Mitte quer durchschneiden
- Puddingcreme auf den unteren Boden streichen und den Deckel darauf legen

Zusatzstoffe

1 Farbstoff	6 Geschwärzt
2 Konservierungsstoff	7 Gewachst
2.1 Nitritpökelsalz	8 Phosphat
2.2 Nitrat	9 Süßungsmittel
2.3 Nitratpökelsalz und Nitrat	10 eine Zuckerart und Süßungsmittel
3 Antioxidationsmittel	11 enthält eine Phenylalaninquelle
4 Geschmacksverstärker	12 abführende Wirkung bei übermäßigem Verzehr möglich
5 Geschwefelt	

Allergene

a Glutenhaltiges Getreide	h Schalenfrüchte
b Krebstiere	i Sellerie
c Eier	j Senf
d Fisch	k Sesamsamen
e Erdnuss	l Schwefeldioxid und Sulfite > 10 mg/kg
f Soja	m Lupine
g Milch	n Weichtiere

5 KEEKS-Biomenüs

Die Tabelle zeigt die 3 KEEKS-Menüs mit erhöhtem Bioanteil. Einmal haben wir den maximal möglichen Bioanteil (nach Verfügbarkeit) mit entsprechenden Mehrkosten angegeben. Daneben findet sich ein "angepasster" Bioanteil, der einen geringeren Bioanteil zeigt, zu geringeren Mehrkosten (nicht mehr als 25% beim Einkaufspreis). Die Tabelle ist sortiert nach dem angepassten Bioanteil.

Rezepte (ausgewählt)	Gerichte mit ...	Maximaler Bioanteil		Angepasster Bioanteil	
		Bioanteil	Mehr-kosten	Bioanteil	Mehr-kosten
Börek mit Schafskäse	Käse	49%	+47%	45%	+ 19%
Spaghetti Carbonara	Sahne	67%	26%	39%	+9%
Brokkoli-Lauch-Käse-Suppe	Käse	38%	+ 8%	-/-	-/-
Pellkartoffeln mit Kräuterquark	Quark	53%	+31%	27%	+ 11%
Gemüsereis Lubia Polo	Reis	50%	26%	23%	keine
Spargelcremesuppe	Butter	22%	+12%	-/-	-/-
Linsensuppe	Rind / Huhn	34%	+63%	16%	+ 21%
Rindergulasch	Rind / Huhn	70%	82%	10%	+7%

Die vorgeschlagenen Menüs mit einem erhöhten Bioanteil werden in den folgenden Tabellen noch einmal nach den Zutaten im Vergleich zum Originalrezept dargestellt. Sie können natürlich auch einmal versuchen, den maximal möglichen Bioanteil ausprobieren, wenn es die Mischkalkulation zulässt. Daher sind auch alle verfügbaren Biozutaten aufgelistet.

Wir empfehlen Ihnen, die Menüs, in denen nicht alle verfügbaren Biozutaten verwendet werden nicht als "Biomenüs" zu deklarieren, sondern die verwendeten Biozutaten einzeln zu deklarieren.

5.1 Börek mit Schafskäse und Spinat

							
Bioanteil maximal	...mit Mehrkosten von	Bioanteil angepasst	...mit Mehrkosten von				
49%	+47%	45%	+19%				
Originalrezept (Zutaten für 10 Portionen)				Biozutaten für maximalen Bioanteil		Biozutaten angepasst	
1	kg	Mehl	Mehl		Mehl		
42	g	Hefe (frisch)	Hefe (frisch)		Hefe (frisch)		
10	g	Salz	Salz		Salz		
100	ml	Öl (Rapsöl)	Bio Öl (Olivenöl)	BIO	Öl (Rapsöl)		
180	ml	Eier (Vollei, flüssig)	Bio Vollei, flüssig	BIO	Bio Vollei, flüssig	BIO	
30	g	Sesam	Bio Sesam	BIO	Sesam		
400	g	Käse (Schafkäse)	Käse (Schafkäse)		Käse (Schafkäse)		
1	kg	Spinat	Bio Spinat	BIO	Bio Spinat	BIO	
40	g	Zwiebeln	Bio Zwiebeln	BIO	Bio Zwiebeln	BIO	
30	g	Tomatenmark	Tomatenmark		Tomatenmark		
200	g	Petersilie	Petersilie		Petersilie		
250	ml	Milch	Bio Milch	BIO	Bio Milch	BIO	
4	g	Pfeffer (schwarz)	Bio Pfeffer	BIO	Pfeffer (schwarz)		

Zubereitung

- Mehl, frische Hefe, Salz, Wasser, Rapsöl und Milch in eine Schüssel geben und kneten
- Teig 1,5 Stunden ruhen lassen
- Spinat klein schneiden und waschen, die Zwiebeln würfeln und in Rapsöl anbraten
- Tomatenmark hinzugeben, mit Salz und schwarzem Pfeffer würzen
- gewürzte Zwiebeln warm zum Spinat geben und mischen
- Käse mit Händen zerkleinern, klein geschnittene Petersilie hinzugeben
- Teig zu kleinen Bällchen (Durchmesser ca. 6,5 cm) formen, mit Nudelholz dünn ausrollen
- pro Blech 6 ausgerollte Teigbällchen
- jeweils 2 ausrollen, Spinat darauf verteilen, erneut 2 Teigbällchen ausrollen und darauf legen, Spinat darauf verteilen, mit 2 weiteren ausgerollten Teigbällchen bedecken
- Rapsöl über den Teig pinseln, Ei und Sesam mischen und auch über den Teig pinseln
- in kleine Vierecke schneiden und bei 150 ° C Umluft im Konvektomat ca. 30 Minuten backen (bei Käse:

gleiche Herstellung in Schichten, statt Spinat wird Käse verwendet)

5.2 Pellkartoffeln mit Kräuterquark

						
Bioanteil maximal	...mit Mehrkosten von	Bioanteil angepasst	...mit Mehrkosten von			
53%	+31%	27%	+ 11%			
Originalrezept (Zutaten für 10 Portionen)			Biozutaten für maximalen Bioanteil		Biozutaten angepasst	
1,5	kg	Quark	Bio Quark	BIO	Quark	
1,5	kg	Joghurt	Bio Joghurt	BIO	Bio Joghurt	BIO
50	g	Petersilie	Petersilie		Petersilie	
50	g	Schnittlauch	Schnittlauch		Schnittlauch	
10	g	Dill	Dill		Dill	
2,5	kg	Kartoffeln	Kartoffeln		Kartoffeln	
10	g	Salz	Salz		Salz	
10	g	Pfeffer	Bio Pfeffer	BIO	Bio Pfeffer	BIO
10	g	Knoblauch	Knoblauch		Knoblauch	

Zubereitung

- Kartoffeln als Pellkartoffeln zubereiten.
- Kräuter waschen und schneiden, Knoblauch putzen und zerdrücken, Quark und Joghurt vermischen, alles unter den Quark rühren und abschmecken

5.3 Brokkoli-Lauch-Käse-Suppe

									
Bioanteil maximal	...mit Mehrkosten von	Bioanteil angepasst					...mit Mehrkosten von		
38%	8%	-/-					-/-		
Originalrezept (Zutaten für 10 Portionen)			Biozutaten für maximalen Bioanteil		Biozutaten angepasst				
2	kg	Brokkoli	Bio Brokkoli	BIO	Bio Brokkoli	BIO			
500	g	Lauch/Porree	Lauch/Porree		Lauch/Porree				
300	g	Karotten	Bio Karotten	BIO	Bio Karotten	BIO-BIO			
750	g	Schmelzkäse	Schmelzkäse		Schmelzkäse				
10	g	Salz	Salz		Salz				
5	g	Pfeffer	Bio Pfeffer	BIO	Bio Pfeffer	BIO			
10	g	Petersilie	Petersilie		Petersilie				
2,5	kg	Reisnudeln	Reisnudeln		Reisnudeln				
10	g	Gemüsebrühe	Bio Gemüsebrühe	BIO	Bio Gemüsebrühe	BIO			

Zubereitung

- Brokkoli und Lauch waschen
- Brokkoli, Möhren und Sellerie klein schneiden, Lauch in Streifen schneiden
- alles in Brühe geben, mit Salz und Pfeffer würzen
- alle Zutaten kochen, bis sie bissfest sind
- alles pürieren, Schmelzkäse hinzugeben und kurz aufkochen
- Petersilie fein schneiden und dazugeben
- Reisnudeln in gesalzenem kochendem Wasser kochen und am Ende zur Suppe geben

5.4 Linsensuppe

						
Bioanteil maximal	...mit Mehrkosten von	Bioanteil angepasst	...mit Mehrkosten von			
34%	+63%	16%	+ 21%			
Originalrezept (Zutaten für 10 Portionen)			Biozutaten für maximalen Bioanteil		Biozutaten angepasst	
320	g	Tellerlinsen	Bio Rote Linsen		Bio Rote Linsen	
750	g	Kartoffeln	Kartoffeln		Kartoffeln	
630	g	Gemüsebrunoise	Gemüsebrunoise		Gemüsebrunoise	
380	g	Currywurst	Bio Wiener Würstchen		Currywurst	
10	g	Salz	Salz		Salz	
10	g	Gemüsebrühe	Bio Gemüsebrühe		Bio Gemüsebrühe	
10	g	Pfeffer	Bio Pfeffer		Bio Pfeffer	
8	g	Essig	Essig		Essig	

Zubereitung

- Linsen in einem großen Topf mit Wasser aufkochen.
- 300 g Gemüsebrunoise dazugeben und kochen lassen, bis die Linsen weich sind.
- In der Zeit die Rindswurstchen in mundgerechte Scheiben schneiden.
- Kartoffeln und die Wurstscheiben zur Suppe geben, würzen mit Gemüsebrühe, Salz, Pfeffer und Essig.
- Zum Schluss das restliche Gemüse unterrühren und anrichten.

5.5 Spargelcremesuppe

						
Bioanteil maximal	...mit Mehrkosten von	Bioanteil angepasst	...mit Mehrkosten von			
22%	+20%	-/-	-/-			
Originalrezept (Zutaten für 10 Portionen)			Biozutaten für maximalen Bioanteil		Biozutaten angepasst	
500	g	Spargel	Spargel		Spargel	
60	g	Zitrone	Bio Zitrone	BIO	Bio Zitrone	BIO
60	g	Zwiebeln	Bio Zwiebeln	BIO	Bio Zwiebeln	BIO
4	g	Gemüsebrühe	Bio Gemüsebrühe	BIO	Bio Gemüsebrühe	BIO
505	g	Sahne	Sahne		Sahne	
200	g	Butter	Bio Butter	BIO	Bio Butter	BIO
150	g	Mehl	Mehl		Mehl	
20	g	Zucker	Zucker		Zucker	

Zubereitung

- Zwiebeln in Butter glasig anbraten
- mit Brühe aufgießen
- Spargel und Sahne, Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Zucker hinzugeben
- Suppe cremig pürieren
- Mehl und Butter zusammenrühren
- Suppe mit Mehl und Butter binden

5.6 Gemüsereis Lubia Polo

							
Bioanteil maximal	...mit Mehrkosten von	Bioanteil angepasst	...mit Mehrkosten von				
50%	26%	23%	keine				
Originalrezept (Zutaten für 10 Portionen)				Biozutaten für maximalen Bioanteil		Biozutaten angepasst	
500	g	Reis	Reis		Reis		
1	kg	Rinderhackfleisch	Bio Rinderhackfleisch		Rinderhackfleisch		
300	g	Tomaten (Dose)	Tomaten (Dose)		Tomaten (Dose)		
130	g	Zwiebeln	Bio Zwiebeln		Bio Zwiebeln		
250	g	Grüne Bohnen	Grüne Bohnen		Grüne Bohnen		
130	g	Tomatenmark	Tomatenmark		Tomatenmark		
10	g	Butter	Bio Butter		Bio Butter		
20	g	Olivenöl	Bio Olivenöl		Bio Olivenöl		

Zubereitung

- Zwiebel in Öl andünsten, Fleisch hinzufügen und anbraten
- Tomaten und Tomatenmark hinzugeben, köcheln lassen bis das Fleisch gar ist
- Bohnen waschen und klein schneiden (ca. 1 cm), separat anbraten und salzen und pfeffern
- Bohnen zum Fleisch geben und gemeinsam köcheln lassen, bis die Flüssigkeit verdampft
- gewaschenen Reis salzen und ca. 10 Min lang kochen, bis der Reis weich ist
- Reis abschütten und in einem Topf mit zerlassener Butter abwechselnd mit der Fleisch-Bohnen-Masse schichten
- bei schwacher Hitze 30 Min garen und vor dem Servieren vermischen

5.7 Rindergulasch

							
Bioanteil maximal	...mit Mehrkosten von	Bioanteil angepasst	...mit Mehrkosten von				
70%	82%	10%	+7%				
Originalrezept (Zutaten für 10 Portionen)				Biozutaten für maximalen Bioanteil		Biozutaten angepasst	
1	kg	Rindergulasch	Bio Rindergulasch	BIO	Rindergulasch		
1,5	kg	Kartoffeln	Kartoffeln		Kartoffeln		
240	g	Zwiebeln	Bio Zwiebeln	BIO	Bio Zwiebeln	BIO	
1,6	kg	Paprika	Bio Paprika	BIO	Paprika		
500	g	Apfel	Apfel		Apfel		
10	g	Knoblauch	Knoblauch		Knoblauch		
60	g	Tomatenmark	Tomatenmark		Tomatenmark		
5	g	Pfeffer	Bio Pfeffer	BIO	Bio Pfeffer	BIO	
40	g	Distelöl	Bio Olivenöl	BIO	Bio Olivenöl	BIO	
20	g	Butter	Bio Butter	BIO	Bio Butter	BIO	
20	g	Gemüsebrühe	Bio Gemüsebrühe	BIO	Bio Gemüsebrühe	BIO	
200	g	Möhren	Bio Möhren	BIO	Bio Möhren	BIO	
5	g	Thymian	Bio Thymian	BIO	Bio Thymian	BIO	
0,2	g	Lorbeerblätter	Lorbeerblätter		Lorbeerblätter		

Zubereitung

- Fleisch anbraten. Gemüse anbraten.
- Beides zusammen 90-100 min. schmoren lassen.

5.8 Spaghetti Carbonara

						
Bioanteil maximal	...mit Mehrkosten von	Bioanteil angepasst	...mit Mehrkosten von			
67%	26%	39%	+9%			
Originalrezept (Zutaten für 10 Portionen)			Biozutaten für maximalen Bioanteil		Biozutaten angepasst	
700	g	Nudeln	Bio Nudeln		Bio Nudeln	
500	g	Rindergulasch	Bio Rindergulasch		Rindergulasch	
510	g	Sahne	Sahne		Sahne	
50	kg	Parmesan	Parmesan		Parmesan	
30	g	Schmelzkäse	Schmelzkäse		Schmelzkäse	
20	g	Hühnerbrühe	Hühnerbrühe		Hühnerbrühe	
10	g	Kräuter (TK)	Kräuter (TK)		Kräuter (TK)	
15	g	Salz	Salz		Salz	
10	g	Pfeffer	Bio Pfeffer		Bio Pfeffer	

Zubereitung

- Spaghetti in gesalzenem Wasser kochen (1 EL Salz)
- Rindfleisch mit Hühnerbrühe aufkochen
- wenn das Fleisch gar ist: Schlagsahne, Parmesan, Schmelzkäse dazugeben
- mit Salz, Pfeffer und Kräutern abschmecken

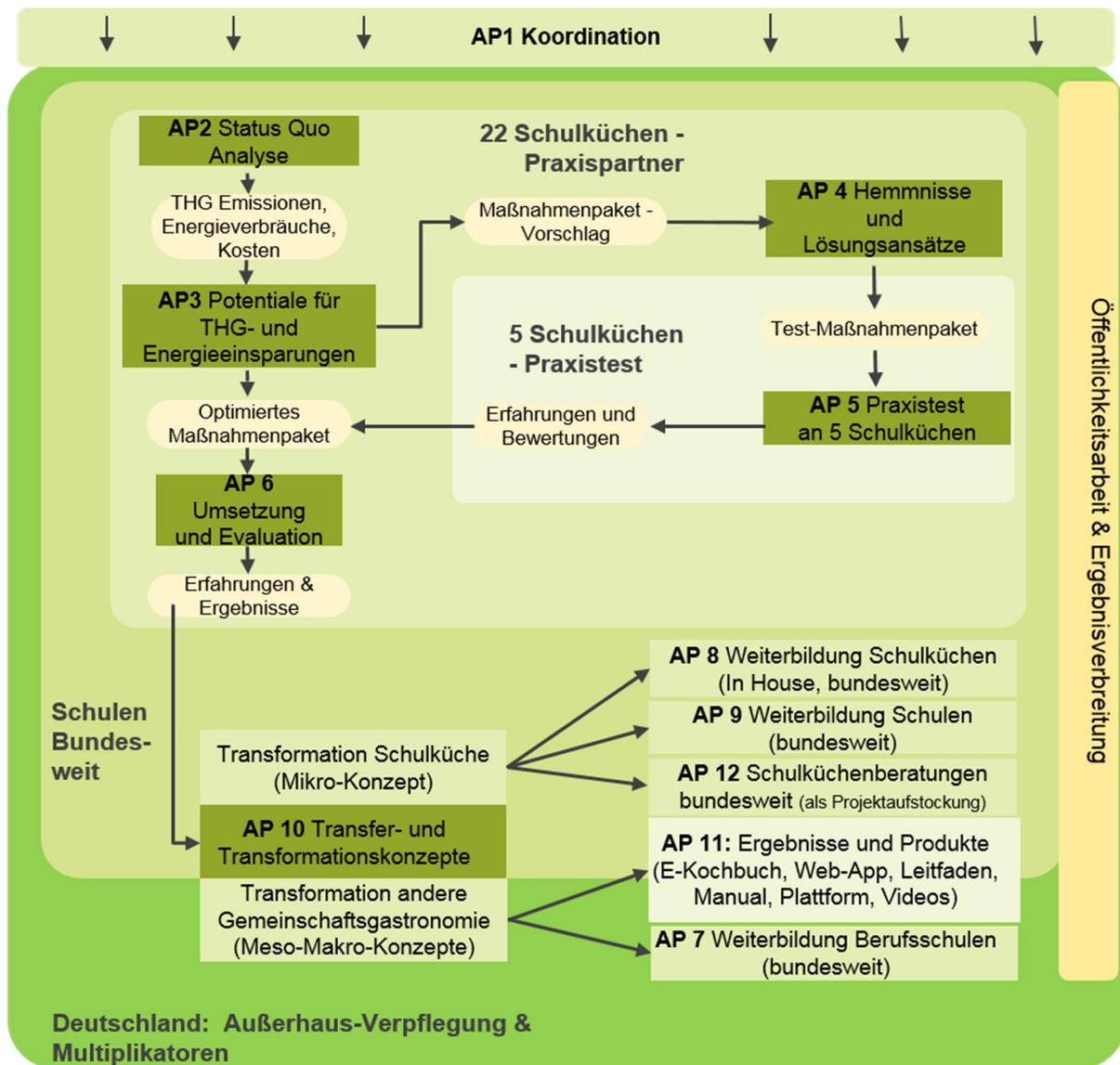
6 Anhang: Saisonal-regional Menüs

Name	Gemüse	Menge / 10 Port.	Von	Bis
Bandnudeln mit Spitzkohl	Spitzkohl	1000 g	Mai	Nov.
Blitznudelaufwurf	Brokkoli	750 g	Juni	Okt.
Gnocchi mit Tomatengemüse	Tomate/Brokkoli	2.500/500 g	Juni	Okt.
Krautnudeln	Spitzkohl	1.000 g	Mai	Nov.
Pasta mit Linsenbolognese & Frühlingszwiebeln	Tomate	1500 g	Mal	Nov.
Penne Nudeln mit vegetarischer Napolisoße	Zucchini/Aubergine	Je 1000 g	Juli	Sept.
Spaghetti mit Gemüsesoße	Zucchini	500 g	Juni	Okt.
Vegetarischer Nudelaufwurf	Tomate	1,8 kg	Mai	Nov.
Blumenkohl-Gratin	Blumenkohl	2.000 g	Juni	Okt.
Gedünsteter Kohlrabi	Kohlrabi	1.000 g	Mai	Okt.
Wurzelgemüse aus dem Ofen, vegan	Rote Bete	400 g	Jan.	Dez.
Blumenkohl Suppe	Blumenkohl	2.000 g	Juni	Okt.
Brokkoli-Lauch-Käse-Suppe	Brokkoli	2.000 g	Juni	Okt.
Gazpacho/Kaltschale	Zucchini/Aubergine	600 g	Juli	Sept.
Kürbis-Honig-Ingwer-Suppe	Kürbis	1.000 g	Juli	Okt.
Kürbis-Kokos-Suppe	Kürbis	880 g	Juli	Okt.
Mediterraner Kürbistopf	Blumenkohl/Kürbis	Je 900 g	Juni	Okt.
Tomatensuppe vegan	Tomate	4600 g	Mai	Nov.
Vegane Wirsingsuppe	Wirsing	1.000 g	Juli	Feb.
Kartoffel-Blumenkohl-Auflauf	Blumenkohl	2.500 g	Juni	Okt.
Brokkoli-SahneSauce	Brokkoli	1.000 g	Juni	Okt.
Kürbis con carne	Kürbis	500 g	Juli	Okt.
Putengeschnetzeltes mit Reis und Rotkohl	Rotkohl	500 g	Mai	Dez.
Brokkoli-Kartoffel-Käse-Auflauf	Brokkoli	600 g	Juni	Okt.
Gulasch mit Klößen und Rote Bete	Rote Bete	1.000 g	Aug.	Jan.
Gulasch vom Rind mit Salzkartoffeln + Rotkohl	Rotkohl	1.000 g	Mai	Dez.
Kartoffel-Blumenkohl-Eintopf	Blumenkohl	1.500 g	Juni	Okt.
Kohlrabi-Eintopf	Kohlrabi	900 g	Mai	Okt.
Geflügelfrikadellen mit Blumenkohl	Blumenkohl	1.000 g	Juni	Okt.
Alaska-Seelachs-Schlemmerfilet	Brokkoli/Blumenkohl	Je 1.000 g	Juni	Okt.

7 Anhang: KEEKS-Projekt

Grundlage der Planung des Vorhabens waren 12 Arbeitspakete wie in der folgenden Abbildung aufgeführt:

Abbildung 1: Planung des Vorhabens - die elf Arbeitspakete des KEEKS-Projektes



Quelle: Eigene Darstellung

Das Vorhaben begann mit der Entwicklung von Indikatoren für eine nachhaltige Schulverpflegung, da eine alleinige Fokussierung auf die THG-Emissionen und den Energieverbrauch der Komplexität der Schulernährung nicht gerecht geworden wäre. Parallel dazu erfolgte eine Status-Quo-Analyse der 22 Schulküchen, die detailliert den Energieverbrauch, die zur Verfügung stehende Küchentechnik, die Zubereitungs- und Verarbeitungsprozesse und den Lebensmitteleinsatz erfasste (**AP 02**). Die Ergebnisse wurden in Status-Quo-Papieren für die jeweiligen Projekt-Schulküchen beschrieben. Es erfolgte daraufhin eine Bestimmung von Handlungsoptionen und den damit verbundenen Potenzialen für eine klima- und energieeffiziente

Schulküche (**AP 03**). Hierzu gehörte eine vollständige vorläufige Bilanzierung des vorliegenden Rezeptordners von Netzwerk e.V. mit seinen über 200 Menüs um zu erkunden, bei welchen Gerichten die größten THG-Emissionen vorlagen. Für die bestehenden Menüs wurden in Teilen Optimierungsvorschläge gegeben, wie z.B. welche alternativen Zutaten klimafreundlicher sind, und welche die Ursache für hohe THG-Emissionen waren. Parallel dazu wurde damit begonnen, 50 klimaeffizienten Menüs zu entwickeln. Wesentliche Qualitätsempfehlungen, wie z. B. die der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) wurden in den Auswertungen und der Menükonzeption berücksichtigt. Die Auswahl weiterer Handlungsoptionen beruhte auf einer Betrachtung und qualifizierten Berechnung der THG-Emissionen aller Prozessschritte, beginnend mit der Nahrungsmittelherstellung über den Einkauf, die Lagerung, die Zubereitung, die Menüplanung bis hin zu den Teller- und Ausgaberesten bereits gekochter Speisen. Die Handlungsoptionen wurden im **AP 04** mit den Küchenleiter/-innen stets diskutiert, um die zentralen Hemmnisse für die Umsetzung hin zu einer klima- und energieeffizienten Küche erheben zu können und individuelle Lösungen zur Überwindung von Hemmnissen für mehr Klima- und Energieeffizienz zu finden. Anschließend erfolgte der erste Praxistest (Pretest) an fünf Schulen (**AP 05**) nach wissenschaftlichen Standards. Dieser Praxistest umfasste die Analyse der Vierwochen-Pläne der fünf Küchen sowie umfassende Messungen der Küchentechnik (58 Messpunkte sowie vier ergänzende Gesamtstromverbrauchsmessungen). Die Auswertung zeigte deutlich die großen Energieverbraucher der Küche (Gefrieren, Garen und Kochen sowie Spülen), aber auch bei den Lebensmitteln (Fleisch, Milchprodukte). Hierauf aufbauend erfolgte die Auswertung der Ergebnisse sowie die Erarbeitung von Optimierungsvorschlägen zu einem allgemeingültigen Maßnahmenkonzept, das auch konzeptionelle Grundlage für den KEEKS-Leitfaden war. Danach wurden in einer Umsetzungsphase (**AP 06**) alle weiteren Schulküchen einbezogen und individuell begleitet. Auch, wenn keine Investitionen in die Technik möglich waren und der Abfall nicht erfasst werden konnte, zeigten die Evaluationen ein Bewusstsein aller Beteiligten für die KEEKS-Vorschläge hin zu einer klima- und energieeffizienten Küche in den Schulen. Hierauf aufbauend wurden diverse Qualifizierungsformate für verschiedene Zielgruppen entwickelt und durchgeführt (**AP 07, 08, 09**). Ergänzend zu den 22 Küchen von Netzwerk e.V. wurden noch weitere 25 Schulküchen im Rahmen von KEEKS-Schulen-Bundesweit (**KEEKS-SB, AP 12**) aufgenommen. Hierzu gehörten auch 5 regionale Qualifizierungen.

8 Anhang: KEEKS-Ergebnisdokumentationen

- Engelmann, T.; Nachi, S.; Oswald, V.; Reinhardt, G; Rettenmaier, N.; Rohn, H.; Scharp, M.; Schmidt, T.; Schulz-Brauckhoff, S.; Schweißinger, J.; Speck, M.; Stübner, M.; Witkowski, P.; Bienge, K.; Wilke, A. (2017-01): Erfassung des Status Quo: Bestimmung der Kriterien zur Bewertung nachhaltiger Schulgastronomie - Leitindikatoren. Arbeitspapier AP 02-01a zum KEEKS-Projekt. Berlin.
- Engelmann, T.; Nachi, S.; Oswald, V.; Reinhardt, G; Rettenmaier, N.; Rohn, H.; Scharp, M.; Schmidt, T.; Schulz-Brauckhoff, S.; Speck, M.; Stübner, M.; Witkowski, P.; Bienge, K.; Wilke, A. (2017-02): AP 02-01b Praxistauglichkeit der Indikatoren. Arbeitspapier AP-02-01b zum KEEKS-Projekt. Berlin.
- Oswald, V.; Schulz-Brauckhoff, S.; Nachi, S.; Stübner, M.; Witkowski, P. (2017-03): Erfassung des Status Quo: Bestimmung der Kriterien zur Bewertung nachhaltiger Schulgastronomie - Experteninterviews. Arbeitspapier AP 02-01c zum KEEKS-Projekt. Berlin.
- Oswald, V.; Stübner, M.; Witkowski, P. (2017-04): Erfassung des Status Quo: Bestimmung der Kriterien zur Bewertung nachhaltiger Schulgastronomie – Exkurs Gütesiegel. Arbeitspapier AP 02-01d zum KEEKS-Projekt. Berlin.
- Engelmann, T.; Howell, H.; Oswald, O.; Scharp, M.; Schulz-Brauckhoff, S. (2017-05): Erfassung des Status Quo: Technik und Prozesse. Projektbericht AP 02-02a zum KEEKS-Projekt. Berlin.
- Oswald, V.; Witkowski, P.; Stübner, M.; Scharp, M. (2017-06): Erfassung des Status Quo: Menüs, Kosten, Herkünfte. Arbeitspapier AP 02-02b zum KEEKS-Projekt. Berlin.
- Reinhardt, G.; Schmidt, T.; Rettenmaier, N. (2017-07): Erfassung des Status Quo: Energie und Emissionen. Arbeitspapier AP 02-02c zum KEEKS-Projekt. Berlin.
- Scharp, M.; Wilke, A. (2017-08): Erfassung des Status Quo: Energie und Emissionen auf Basis des Klimatarier-Rechners. Projektbericht AP-02-02d zum KEEKS-Projekt. Berlin.
- Nachi, S.; Schulz-Brauckhoff, S.; Scharp, M. (2017-09): Befragung der Küchenleitungen zum Status Quo: Menüs, Kosten, Herkünfte. Arbeitspapier AP 02-03 zum KEEKS-Projekt. Berlin.
- Bienge, K.; Engelmann, T.; Oswald, V.; Rettenmaier, N.; Scharp, M., Schmidt, T.; Stübner, M.; Witkowski, P. (2017-10): Status Quo Papiere - Auswertung, Analyse und Zusammenfassung. Arbeitspapier AP 02-04 zum KEEKS-Projekt. Berlin.
- Scharp, M.; Bienge, K.; Engelmann, T.; Nachi, S.; Oswald, V.; Reinhardt, G; Rettenmaier, N.; Rohn, H.; Schmidt, T.; Schulz-Brauckhoff, S.; Speck, M.; Witkowski, P. (2017-11): Status Quo Papiere - Auswertung, Analyse und Zusammenfassung. Arbeitspapier AP 02-05 zum KEEKS-Projekt. Berlin.
- EEP (2017-12) Status-Quo-Analyse der KEEKS-Küchen - Technik, Prozesse und Menüs. Projektdokument KEEKS_SQ_Kuechen.xlsx zum KEEKS-Projekt. Berlin.
- Nachi, S.; Oswald, V.; Reinhardt, G; Rettenmaier, N.; Scharp, M.; Schmidt, T.; Schulz-Brauckhoff, S.; Stübner, M.; Witkowski, P.; Bienge, K.; (2017-13): Status-Quo-Analyse der KEEKS-Menüs - Rezepte, Zutaten und Emissionen Projektdokument KEEKS_SQ_Menues.xlsx zum KEEKS-Projekt. Berlin.
- Schmidt, Tobias; Gärtner, Sven; Reinhardt, Guido; Rettenmaier, Nils (2017-14): Ableitung der Randbedingungen für die Potenzialanalyse. Projektbericht AP 03-01 zum KEEKS-Projekt. Berlin.
- Howell, Eva; Engelmann, Tobias; Scharp, Michael; Schmidthals, Malte; Schmidt, Tobias (2017-15): Mapping von Küchenprozessen und -technik: Prozess- und Technikpotenziale. Projektbericht AP 03-02/03 zum KEEKS-Projekt. Berlin.
- Scharp, Michael; Oswald, Vera; Schulz-Brauckhoff, Sabine; Schmidt, Tobias; Stübner, Meta; Wilhelm-Rechmann, Angelika (2017-16): Potenzialanalyse - Mapping von Küchenangeboten -

Hot Spots der Vorkette und von Lebensmitteln. Projektbericht AP 03_04a zum KEEKS-Projekt. Berlin.

- Schmidt, Tobias (2017-17): Mapping von Küchenangeboten - Potenziale der Hot Spots. Projektbericht AP 03-04b zum KEEKS-Projekt. Heidelberg.
- Oswald, Vera; Stübner, Meta; Nachi, Sarrah (2017-18): Zusammenstellung klimaoptimierter Menüs - Methodik. Projektbericht AP 03-05a zum KEEKS-Projekt. Berlin.
- Scharp, Michael; Oswald, Vera; Schulz-Brauckhoff, Sabine; Schmidt, Tobias; Bienge, Katrin; Nachi, Sarrah; Stübner, Meta, Monetti, Silvia; Wilhelm-Rechmann, Angelika (2017-19): Zusammenstellung klimaoptimierter Menüs - Übersicht der Menüs und Zutaten. Projektbericht AP 03-05b zum KEEKS-Projekt. Berlin.
- Oswald, Vera; Bienge, Katrin; Scharp, Michael; Stübner, Meta; Monetti, Silvia; Wilhelm-Rechmann, Angelika (2017-20): Zusammenstellung klimaoptimierter Menüs - Rezepte. Projektbericht AP 03-05c zum KEEKS-Projekt. Berlin.
- Oswald, Vera; Stübner, Meta (2017-26): Zusammenstellung klimaoptimierter Menüs – 4-Wochenplan. Projektbericht AP 03-05d zum KEEKS-Projekt. Berlin.
- Nachi, Sarrah; Schulz-Brauckhoff, Sabine; Scharp, Michael (2017-21): Speiseplananalysen der KEEKS-Schulen in 2017. Projektbericht AP 03-5d zum KEEKS-Projekt. Berlin.
- Schmidt, Tobias; Reinhardt, Guido; Rettenmaier, Nils; Gärtner, Sven (2017-22): Potenzialanalyse - Berechnung von Energie- und Klimagasbilanzen. Projektbericht AP 03-06 zum KEEKS-Projekt. Berlin.
- Scharp, Michael; Oswald, Vera; Schulz-Brauckhoff, Sabine; Wilhelm-Rechmann, Angelika; Schmidt, Tobias; Bienge, Katrin; Engelmann, Tobias; Nachi, Sarrah; Stübner, Meta; Monetti, Silvia; Schmidhals, Malte; Speck, Melanie; Hildebrandt, Tim; Ludwig, Katrin (2017-23): Handlungsstrategien und Optionen für die Schulküchen - Entwurf eines KEEKS-Maßnahmenkonzeptes. Projektbericht AP 03-07 zum KEEKS-Projekt. Berlin.
- Schmidt, Tobias; Gärtner, Sven; Rettenmaier, Nils; Scharp, Michael (2017-24): Ressourcenschonung im weiteren Sinne: Phosphat und Flächenbedarf (Exkurs). Projektbericht AP 03-08 zum KEEKS-Projekt. Heidelberg.
- Scharp, Michael; Schulz-Brauckhoff, Sabine; Nachi, Sarrah; Oswald, Vera; Howell, Eva (2017-25): Zusammenfassung der Handlungsoptionen. Projektbericht AP03-09 zum KEEKS-Bericht. Berlin.
- Scharp, Michael; Eyrich, Ralph; Wagner, Tobias (2019): Potenziale der KEEKS- und Netzwerk-Menüs. Kalkulationsdatenbank AP03-00 zum KEEKS-Projekt (AP03-00_Potenziale_KEEKs_Netzwerk_Menues_Kalkulationsdatenbank_20180710.xlsx). Berlin.
- Schulz-Brauckhoff, Sabine; Eyrich, Ralph; Nachi, Sarrah; Scharp, Michael; Oswald, Vera; Howell, Eva; (2017-34): Praxistest - Menüs und KEEKS-Indikatoren. Projektbericht AP 05-04b zum KEEKS-Projekt. Berlin.
- Scharp, Michael; Eyrich, Ralph; Ludwig, Katrin; Schmidhals, Malte; Howell, Eva; Engelmann, Tobias; Wagner, Tobias; Monetti, Silvia (2017-35): Praxistest - Einsparpotenziale bei Technik, Prozessen, Menüs und Abfall. Projektbericht AP 05-04c zum KEEKS-Projekt. Berlin.
- Wagner, Tobias; Scharp, Michael (2018-01c): Bilanzierung der KEEKS-Maßnahmen und KEEKS-Menüs Projektdokument AP06-01c zum KEEKS-Projekt. Berlin.
- Engelmann, T.; Scharp, M, Muthny, J.. (2019-C): KEEKS-E-Kochbuch mit 50 klimaschonenden Rezepten. KEEKS-Material 2019-C. Friedberg und Berlin
- Howell, Eva; Engelmann, Tobias; Wilhelm-Rechmann, Angelika (2017-26): Hemmnisanalyse - Hemmnisse erheben und spiegeln – Prozess- und Produktebene. Projektbericht AP 04-01 zum KEEKS-Projekt. Berlin.

- Howell, Eva; Engelmann, Tobias; Wilhelm-Rechmann, Angelika (2017-27a): Hemmnisanalyse - Auswertung und Zusammenstellung der Top-Ansatzpunkte zur Hemmnisüberwindung. Projektbericht AP 04-02a zum KEEKS-Projekt. Berlin.
- Howell, Eva; Engelmann, Tobias; Scharp, Michael (2017-27b): Hemmnisse auswerten - Maßnahmen und Lösungsvorschläge. Projektdatei AP 04_02b zum KEEKS-Projekt. Friedberg und Berlin.
- Howell, Eva; Engelmann, Tobias; (2017-28): Hemmnisanalyse - Lösungsansätze zur Hemmnisüberwindung. Projektbericht AP 04-03a zum KEEKS-Projekt. Berlin.
- Howell, Eva; Engelmann, Tobias (2017-29a): Lösungsansätze zu Klimaeffizienzmaßnahmen im Zusammenhang mit Lebensmitteln - Ergebnisse aus Gruppendiskussion mit Beiratsmitgliedern. Projektbericht AP 04-03b zum KEEKS-Projekt. Berlin.
- Howell, Eva; Ziegler, Franziska (2017-29b): Interviewtranskript - Netzwerk e.V. Management zu Hemmnisüberwindung. Projektbericht AP 04-03c zum KEEKS-Projekt. Berlin.
- Engelmann, Tobias; Scharp, Michael; Eyrich, Ralph (2017-29c): Maßnahmen - Hemmnisse - Lösungen. Projektbericht AP 04-03d zum KEEKS-Projekt. Friedberg und Berlin.
- Bliesner-Steckmann, Anna; Scharp, Michael, Wagner, Lynn (2017-29d): Maßnahmen - Hemmnisse - Kosten. Projektbericht AP04-03e zum KEEKS-Projekt. Wuppertal und Berlin.
- Schulz-Brauckhoff, Sabine; Nachi, Sarrah; Scharp, Michael (2017-31): Praxistest - Qualifizierung der Mitarbeiter/-innen. Projektbericht AP 05-02 zum KEEKS-Projekt. Berlin.
- Schulz-Brauckhoff, Sabine; Nachi, Sarrah (2017-32): Praxistest - Praxistest des KEEKS-Konzepts. Projektbericht AP 05-03 zum KEEKS-Projekt. Berlin.
- Scharp, Michael; Howell, Eva; Engelmann, Tobias; Eyrich, Ralph; (2017-33): Praxistest - Energie, Technik und Prozesse. Projektbericht AP 05-04a zum KEEKS-Projekt. Berlin.
- Schulz-Brauckhoff, Sabine; Eyrich; Ralph; Nachi, Sarrah; Scharp, Michael; Oswald, Vera; Howell, Eva; (2017-34): Praxistest - Menüs und KEEKS-Indikatoren. Projektbericht AP 05-04b zum KEEKS-Projekt. Berlin.
- Scharp, Michael; Eyrich, Ralph; Ludwig, Katrin; Schmidthals, Malte; Howell, Eva; Engelmann, Tobias; Wagner, Tobias; Monetti, Silvia (2017-35): Praxistest - Einsparpotenziale bei Technik, Prozessen, Menüs und Abfall. Projektbericht AP 05-04c zum KEEKS-Projekt. Berlin.
- Schulz-Brauckhoff, Sabine; Nachi, Sarrah; Scharp, Michael; Oswald, Vera; Howell, Eva (2017-36): Praxistest - Evaluation durch Zielgruppenbefragung - Auswertung. Projektbericht AP 05-05a zum KEEKS-Projekt. Berlin.
- Scharp, Michael; Schulz-Brauckhoff, Sabine; Nachi, Sarrah; Oswald, Vera; Howell, Eva (2017-37): Praxistest - Evaluation durch Zielgruppenbefragung - Handout. Projektbericht AP 05-05b zum KEEKS-Projekt. Berlin.
- Scharp, Michael; Schulz-Brauckhoff, Sabine; Nachi, Sarrah; Oswald, Vera; Howell, Eva (2017-38): Praxistest - Evaluation durch Zielgruppenbefragung - Fragebogen. Projektbericht AP 05-05c zum KEEKS-Projekt. Berlin.
- Nachi, Sarrah; Schulz-Brauckhoff, Sabine; Wagner, Tobias; Engelmann, Tobias (2017-39a): Erhebungsbogen zur tagesgenauen Erfassung von klimarelevanten Informationen. Projektdokument für die Beispielschule WILS: AP 05_01_Fragebogen_WILS_KW15. Projektdokument AP 05-05e. Köln.
- Oswald, Vera; Stübner, Meta (2017-39b): Erhebungsbogen für ein Feedback zu den Rezepten und klimaeffizienten Menüs. Projektdokument AP 05-05d. Berlin.
- Scharp, Michael; Schulz-Brauckhoff, Sabine; Nachi, Sarrah; Barthels, Ruth; Engelmann, Tobias; Eyrich, Ralph; Monetti, Silvia; Barthels, Ruth; Howell, Eva; Speck, Melanie; Stübner, Meta; Wagner, Tobias (2017-40): Praxistest - Zusammenfassung. Projektbericht AP 05-06 zum KEEKS-Projekt. Berlin.

- EEP (2017-41): Messdaten der fünf Praxisküchen - Gesamt. Berlin. Messprotokoll zu AP 05 des KEEKS-Projekts. Berlin.
- EEP, Engelmann, Tobias; Howell, Eva (2017-42): Messdaten der fünf Praxisküchen - Kochen. Berlin. Messprotokoll zu AP 05 des KEEKS-Projekts. Berlin.
- EEP; Scharp, Michael; Ludwig, Katrin; Schmidthals, Malte (2017-43): Messdaten der fünf Praxisküchen - Kühlen. Berlin. Messprotokoll zu AP 05 des KEEKS-Projekts. Berlin.
- EEP, Schmidthals, Malte; Scharp, Michael (2017-44): Messdaten der fünf Praxisküchen - Spülen-Waschen. Messprotokoll zu AP 05 des KEEKS-Projekts. Berlin.
- EEP und Eyrich, Ralph (2017-45): Messdaten der fünf Praxisküchen - Wärmen-Salatbar - Beleuchtung. Berlin. Messprotokoll zu AP 05 des KEEKS-Projekts. Berlin.
- EEP und Scharp, Michael; (2017-46): Messdaten der 22 Schulküchen - Gesamt. Berlin. Messprotokoll zu AP 05 des KEEKS-Projekts. Berlin.
- EEP (2017-47): Auswertung des Energierundgangs. Ergebnisauswertung zu AP 05. Berlin.
- Eyrich, Ralph; Wagner, Tobias; Scharp; Michael; Schulz-Brauckhoff, Sabine (2017-48): Menüauswertung und Potenzialanalyse der Menüplanung. Projektdokument AP 05_PT_Menüauswertung_Potenzialanalyse_Menüplanung_20180131_Eyrich_2017-47 des KEEKS-Projekts. Berlin.
- Scharp, Michael; Wagner, Tobias; Schulz-Brauckhoff, Sabine; Oswald, Vera; Speck, Melanie (2017-48): KEEKS Menüs - Analysedatei. Projektdokument KEEKS_Menues_Analysedatei_20171116_2017-48.xlsx zum KEEKS-Projekt. Berlin.
- Oswald, Vera; Stübner, Meta (2017-49): Auswertung der Befragung zu den Praxistest-Menüempfehlungen. Projektdokument: AP 05_05f. Berlin.
- Schulz-Brauckhoff, Sabine; Nachi, Sarrah (2017-50): Qualifizierung der Mitarbeiter/-innen im Praxistest. Projektdokument: AP 05_2_ Qualifizierung der Mitarbeiter_innen.pptx. Köln.
- Howell, Eva; Engelmann, Tobias; Ziegler, Franziska (2017-52): Energieverbrauch für Kochen und gesamt gemessene Gerät nach Schulen und Gerichten. Projektdokument AP 05_PT_Menüauswertung_Kochen_Gerätevergleich_Verhältnis_Gesamtenenergie zum KEEKS-Projekt. Friedberg.
- Howell, Eva; Engelmann, Tobias; Muthny, Jana (2017-52a): Energieverbrauch Geräte und Menüs. Projektdokument AP 05_PT_Menüauswertung_Kochen_F10_energieverbrauch_Geräte_Menüs_171109-52a.xlsx zum KEEKS-Projekt, Friedberg.
- Howell, Eva; Engelmann, Tobias; Muthny, Jana (2017-52b): Hochrechnung der Energieverbräuche der 22 Schulküchen für das Kochen. Projektdokument AP 05_PT_Menüauswertung_Kochen_F10_22_Schulküchen_Hochrechnung_Energieverbrauch_Kochen_anhand_Schülerzahlen_2017-52c.xlsx zum KEEKS-Projekt, Friedberg.
- Nachi, Sarrah; Howell, Eva; Schulz-Brauckhoff, Sabine (2017-53): Abfallmengen im Praxistest. Projektdokument AP 05_PT_Menüauswertung_Abfall_Nachi_2017-53 zum KEEKS-Projekt. Köln.
- Schulz-Brauckhoff, Sabine; Nachi, Sarrah; Scharp, Michael (2018-01a): Konzeptentwicklung und –diskussion. Projektdokument AP 06-01a zum KEEKS-Projekt. Köln.
- Scharp, Michael; Schulz-Brauckhoff, Sabine; Wagner, Tobias; Engelmann, Tobias (2018-01b): KEEKS-Maßnahmenkonzept Projektdokument AP 06-01b zum KEEKS-Projekt. Berlin.
- Wagner, Tobias (2018-01c): Bilanzierung der KEEKS-Maßnahmen und -Menüs Projektdokument AP 06-01c zum KEEKS-Projekt. Berlin.
- Scharp, Michael; Oswald, Vera; Schulz-Brauckhoff, Sabine; Wilhelm-Rechmann, Angelika; Schmidt, Tobias; Bienge, Katrin; Nachi, Sarrah; Stübner, Meta; Monetti, Silvia; Schmidthals, Malte; Speck, Melanie; Hildebrandt, Tim; Ludwig, Katrin; Eyrich, Ralph (2018-01d): KEEKS-Menüs. Projektdokument AP 06-01d zum KEEKS-Projekt. Berlin

- Schulz-Brauckhoff, Sabine; Nachi, Sarrah; Oswald, Vera (2018-02): Qualifizierung der Mitarbeiter/-innen. Projektbericht AP 06-02 zum KEEKS-Projekt. Köln.
- Schulz-Brauckhoff, Sabine; Nachi, Sarrah (2018-03): Umsetzung des KEEKS-Konzepts. Projektbericht AP 06-03 zum KEEKS-Projekt. Köln.
- Schulz-Brauckhoff, Sabine; Nachi, Sarrah; Eyrich, Ralph; Scharp, Michael (2018-04a): Evaluation der Umsetzungsphase – Primäre Zielgruppe - Fragebogen. Projektbericht AP 06-04a zum KEEKS-Projekt. Köln
- Eyrich, Ralph; Koch, Sophie (2018-04b): Evaluation der Umsetzungsphase – Primäre Zielgruppe - Auswertung der Befragung. Projektbericht AP 06-04b zum KEEKS-Projekt. Köln.
- Schmidthals, Malte; Scharp, Michael; Eyrich, Ralph (2018-05a): Evaluation des Maßnahmenkonzepts - Fragebogen für Interviews mit der sekundären Zielgruppe. Projektbericht. AP 06-05a zum KEEKS-Projekt. Berlin.
- Schmidthals, Malte; Scharp, Michael; Eyrich, Ralph (2018-05b): Evaluation des Maßnahmenkonzepts - Kurzfassung. Projektbericht AP 06-05b zum KEEKS-Projekt. Berlin.
- Schmidthals, Malte; Scharp, Michael; Eyrich, Ralph (2018-05c): Evaluation des Maßnahmenkonzepts - Auswertung der Interviews mit der sekundären Zielgruppe. Projektbericht AP 06-05c zum KEEKS-Projekt. Berlin.
- Nachi, Sarrah; Schulz-Brauckhoff, Sabine; Schmidthals, Malte; Eyrich, Ralph; Scharp, Michael (2018-06): Umsetzungsphase - Zusammenfassung der Ergebnisse. Projektbericht AP 06-06 zum KEEKS-Projekt. Berlin.

9 Bildquellen

- Nudeln mit Brokkoli-Rahmsauce und Mohn: <http://eatsmarter.de/rezepte/blumen-und-spargelkohl-broccoli-mit-weisser-sauce>
- Linsenbolognese: OGS Wilhelm-Schreiber-Str.
- Schneller Nudelauflauf: Martina Bach, KGS Mengenicher Straße
- Frikassee mit Reis: <http://www.veganblog.de/ernahrung/rezepte/rezept-huenerfrikassee-happy-chicken>
- Falafel im Brot: Martina Bach, KGS Mengenicher Straße
- Kartoffeln, Spinat, Rührtofu: Vegan Industries / Jan Rosin, DSC_0132, Online: http://vegan-industries.de/wp-content/uploads/2014/05/DSC_0132.jpg
- Pellkartoffeln mit Kräuterquark mit Leinöl und Salat: Martina Bach, KGS Mengenicher Straße
- Kartoffelgratin mit Brokkoli und Blumenkohl: Martina Bach, KGS Mengenicher Straße
- Buchstabensuppe mit Gemüse und Veggiwürstchen: <http://www.knorr.de/rezepte/kinderrezepte/1235381>
- Pfannkuchen mit heißen Kirschen: OGS Wilmelm-Schreiber Str.
- Vegane Rahmsauce: http://www.hobbykoch24.de/tl_files/rezeptbilder/G/Gemuese-Kaese-Sahne-Sosse/gemuese-kaese-sahne-sosse-007.jpg
- Sellerieschnitzel mit Gemüse und Petersilienkartoffeln: Schmecke dein Leben / zreyvat, sellerieschnitzel, Online: <https://schmeckedeinleben.files.wordpress.com/2012/05/sellerieschnitzel.jpg>
- Veganer Rührei: Vegan Industries / Jan Rosin, DSC_0132, Online: http://vegan-industries.de/wp-content/uploads/2014/05/DSC_0132.jpg
- Börek mit Schafskäse: Pixabay / Alanyadk, turkish-food-1379215_640, Online: <https://pixabay.com/en/turkish-food-b%C3%B6rek-food-1379215/>
- Pellkartoffeln mit Kräuterquark: Pixabay / Dokument_01, eat-1495686_640, Online: <https://pixabay.com/en/eat-potato-food-meal-eat-drink-1495686/>
- Linsensuppe: Pixabay / Schlauschnacker, lentil-soup-2325144_640, Online: <https://pixabay.com/de/linsensuppe-speise-nahrung-essen-2325144/>
- Brokkoli-Lauch-Käse-Suppe: Pixabay / Security, soup-570922_640, Online: <https://pixabay.com/en/soup-cream-soup-bowl-570922/>
- Spargelcremesuppe: Pixabay / Couleur, asparagus-2329467_640, Online: <https://pixabay.com/en/asparagus-white-shiny-frisch-2329467/>
- Gemüsereis: Pixabay / Pexels, cooking-1850338_1920, Online: <https://pixabay.com/en/cooking-cuisine-food-fried-rice-1850338/>
- Rindergulasch: Pixabay / RitaE, goulash-1696586_1920, Online: <https://pixabay.com/en/goulash-meat-beef-court-1696586/>
- Spaghetti Carbonara: Pixabay / ShamelessMartin, food-2120318_640, Online: <https://pixabay.com/en/food-creamy-spaghetti-pasta-menu-2120318/>

10 Literatur

- Bio kann jeder. Bio für Kids + Teens - Schulen. Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (BLE) Geschäftsstelle Bundesprogramm Ökologischer Landbau, 2008. Zugriff 30.11.16: https://www.oekolandbau.de/fileadmin/redaktion/bestellformular/pdf/bio_GTS.pdf
- Bio kann jeder. Bio für unsere Kleinen: Kindertagesstätten. Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (BLE) Geschäftsstelle Bundesprogramm Ökologischer Landbau, 2008. Zugriff 30.11.16: https://www.oekolandbau.de/fileadmin/redaktion/bestellformular/pdf/bio_KITA.pdf
- Bio-Verpflegung in Kindertagesstätten und Schulen. Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (BLE), Geschäftsstelle Bundesprogramm Ökologischer Landbau und andere Formen nachhaltiger Landwirtschaft (BÖLN), 2016 Bonn.
- Biospeiseplan.de der Biospeiseplanmanager. Von dem Referat für Gesundheit und Umwelt der Landeshauptstadt München und dem Tollwood-Festival. Zugriff: <http://www.biospeiseplan.de>
- Durstspiegel.de Zugriff 15.11.16: <http://www.durstspiegel.de>
- FAO. Food wastage footprint-Impacts on natural resources: summary report. Food and Agriculture Organization of the United Nations, 2013.
- Hic, C., Pradhan, P., Rybski, D., Kropp, J. (2016): Food Surplus and Its Climate Burdens, in: Environ. Sci. Technol., 50, 8, S. 4269-4277.
- iSuN, Leitfaden des Projektes „Reduktion von Warenverlusten und Warenvernichtung in der Außer-Haus-Verpflegung – ein Beitrag zur Steigerung der Ressourceneffizienz“: September 2014, Münster.
- Jungbluth N., König A. (2014): Ökobilanz Trinkwasser: Analyse und Vergleich mit Mineralwasser sowie anderen Getränken. ESU-Services, Zürich. Zugriff 15.11.16: <http://www.esu-services.ch/fileadmin/download/jungbluth-2014-Artikel-OEkobilanzTrinkwasser.pdf>
- Kranert, M., Hafner, G., Barabosz, J., Schneider, S., Lebersorger, S., Scherhauer, S., Schuller, H., Leverenz, D. (2012): Ermittlung der weggeworfenen Lebensmittelmengen und Vorschläge zur Verminderung der Wegwerfrate bei Lebensmitteln in Deutschland. Stuttgart.
- Transgourmet (o.J.): Die Marke Ursprung, <http://www.transgourmet-ursprung.de/die-marke-ursprung> (abgerufen am 19.01.2017).
- Transgourmet 2016: Screenshot aus Katalog: Transgourmet, Gemeinschaftsverpflegung, Feines aus der Herbstküche, Oktober 2016
- Wege zur Reduzierung von Lebensmittelabfällen (REFOWAS - Pathways to Reduce Food Waste), Forschungsprojekt. Ergebnisse zum ersten Messzeitraum, Katholische Grundschule Mengericher Straße, 2016.
- Verordnung (EU) Nr. 1169/2011 des Europäischen Parlamentes und des Rates vom 25. Oktober 2011.
- Wissenschaftlicher Beirat Agrarpolitik, Ernährung und gesundheitlicher Verbraucherschutz und Wissenschaftlicher Beirat Waldpolitik beim BMEL (2016): Klimaschutz in der Land- und Forstwirtschaft sowie den nachgelagerten Bereichen Ernährung und Holzverwendung. Gutachten. Berlin

11 Impressum

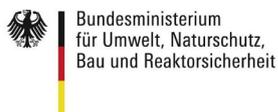
© IZT – Institut für Zukunftsforschung und Technologiebewertung gGmbH

Das dieser Veröffentlichung zugrunde liegende Vorhaben wird mit Mitteln des Bundesministeriums für Umwelt, Naturschutz, Bau und Reaktorsicherheit aufgrund eines Beschlusses des Bundestages unter den Förderkennzeichen 03KF0037A-F im Rahmen der Nationalen Klimaschutzinitiative gefördert. Die Verantwortung für diesen Text liegt bei den Autor/-innen.

Kontakt: Dr. Michael Scharp, Schopenhauerstraße 26, 14129 Berlin, Tel. 030 803088-14, E-Mail m.scharp@izt.de



Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages



Verbundpartner:



IZT - Institut für Zukunftsstudien und Technologiebewertung gemeinnützige GmbH, 14129 Berlin, Dr. Michael Scharp, Tel. 030 - 803088-14, Teilprojekt: Projektkoordination und Bildung für Klimateffizienz



Faktor 10 – Institut für nachhaltiges Wirtschaften gemeinnützige GmbH, 61169 Friedberg, Holger Rohn, Tel. 06031-791137, Teilprojekt: Status Quo in den Küchen und Berufsbildung



VEBU Vegetarierbund Deutschland e.V., 10785 Berlin, Sebastian Joy, Tel. 030-29028253-0, Teilprojekt: Energieanalyse, Beratung und Schulungen für Küchen



Netzwerk e.V. – Soziale Dienste und Ökologische Bildung, 50739 Köln, Sabine Schulz-Brauckhoff, Tel. 0221-888996-21, Teilprojekt: Praxistest und Umsetzung



IFEU - Institut für Energie- und Umweltforschung Heidelberg Umwelt, 69120 Heidelberg, Dr. Guido Reinhardt, Tel. 06221-4767-31, Teilprojekt: Potentiale für Klima- und Energieeffizienz



Wuppertal Institut für Klima, Umwelt, Energie, gemeinnützige GmbH, 42103 Wuppertal, Dr. Melanie Speck und Katrin Bienge, Tel. 0202-2492-302/-191, Teilprojekt: Qualifizierung und Transformation in Küchen und Branche

i

Impressum

IZT - Institut für Zukunftsstudien
und Technologiebewertung gemeinnützige GmbH

Tel.: +49 (0) 30 803088-0

Fax: +49 (0) 30 803088-88

Schopenhauerstr. 26
14129 Berlin

Berlin, AG Charlottenburg, HRB 18 636

Wissenschaftlicher Direktor
Prof. Dr. Stephan Rammler

Geschäftsführer
Dr. Roland Nolte

Aufsichtsratsvorsitzende
Doris Sibum