



Rezepte von
Betrieben für Betriebe



Kokoslinsen mit Gemüserreis

20 Minuten • Erwachsene: 4 Portionen

Junior: 6 Portionen

Kleinkind: 10 Portionen

Rezept von Monique (Kita Aaregg)

Rezepte «von Betrieben für Betriebe»



Zutaten

175g Linsen (rote)
4 dl Gemüsebouillon
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
2 TL Currypulver
2 dl Kokosmilch

240g Trockenreis (roh)

Zubereitung

Zwiebel, und Knoblauch schälen, fein schneiden und in wenig Öl andünsten. Currypulver zugeben und kurz mitdünsten.

Mit der Gemüsebouillon ablöschen, die Linsen und Kokosmilch zugießen. Aufkochen und etwa 5 Min. lang köcheln lassen.

Warmstellen und auf Reis servieren.

Die Kinder mögen die Linsen sehr, die cremige Konsistenz und den milden Kokos-Geschmack!

Tipp:
Das Gemüse kann auch beliebig in den Reis oder unter die Linsen gemischt werden.

Dazu servieren:

200g saisonale Gemüsestängeli
oder
200g Gemüse nach Saison z.B. Broccoli
und
200g Blattsalat nach Saison



Dieses Rezept entspricht den Kriterien für eine vollwertige Mahlzeit nach Fourchette verte.

Das Menü ist nahrungsfaserreich und vegetarisch. Mit dem hohen Anteil an Kokosmilch zählt es zu den fettreichen Komponenten, diese dürfen aber max. 3x pro Woche eingeplant werden.

Kichererbsentätschli

Ein Rezept von Karin, Tagi Windrose, Langenthal

30 Minuten • Erwachsene: 4 Portionen

Junior: 6 Portionen

Kleinkind: 8 Portionen

„Rezepte von Betrieben für Betriebe“



Zutaten

400 g Kichererbsen gekocht
(entspricht 200g roh)
2 EL Mandeln geschält
1 Roter Chili, fein geschnitten
1 Zweiglein Pfefferminze fein geschnitten
200 g Rüebli
3 EL Sbrinz
2 EL Mehl
1 EL Olivenöl
Oriental Spice Mix, Salz,
Pfeffer
HOLL-Rapsöl zum Braten

Serviert werden die Tätschli mit Quarksauce, Ofenkartoffeln und Gurkensalat und Rohkoststängeli.

Zubereitung

Die Kichererbsen grob zerdrücken, mit den Mandeln, Chili und Pfefferminze mischen, Die Rüebli raffeln und zur Masse geben. Käse und Mehl begeben, würzen und zu einer kompakten Masse mischen. Tätschli formen und in einer beschichteten Pfanne beidseitig anbraten.



Dieses Rezept entspricht den Kriterien für eine vollwertige Mahlzeit nach Fourchette verte.

Das Menü ist vegetarisch und enthält Hülsenfrüchte.

Tipp:
Je nach Saison einen
anderen Gemüsesalat zu
den Tätschli servieren

Lahmacun mit Hummus und Halloumi

40 Minuten • Erwachsene: 4 Portionen

Junior: 6 Portionen

Kleinkind: 8 Portionen

Rezept von Gabriela Lehmann, Ernährungsberaterin Nutriteam GmbH Bern



Zutaten

Füllung:

1 Handvoll Blattsalat
½ Avocado
200g Halloumi

Tomaten Hummus:

200g Kichererbsen gekocht
2EL Zitronensaft
2EL Olivenöl
2EL Tomatenpüree

2EL Tahinipaste (Sesampaste)
Salz

Lahmacun
120g Dinkelmehl
35g Vollkornhaferflocken
280g Magerquark
2 Eier

Zubereitung

Die Avocado und den Halloumi in feine Würfel schneiden. Den Halloumi in der Bratpfanne goldbraun anbraten. Für das Hummus alle Zutaten in einem Gefäss mischen und anschliessend mit dem Pürierstab fein pürieren. Alle Zutaten für das Lahmacun in einer Schüssel vermischen, würzen und gut verkneten. Danach den Teig in vier Portionen aufteilen und auf zwei Backbleche mit Backpapier rund ausstreichen. Das Ganze für ca. 15 Minuten im vorgeheizten Ofen bei 200°C backen. Die lauwarmen Lahmacun mit dem Tomaten Hummus bestreichen und die restlichen Zutaten auf einer Seite verteilen und anschliessend vorsichtig einrollen.



Dieses Rezept entspricht den Kriterien für eine vollwertige Mahlzeit nach Fourchette verte.

Das Menü ist nahrungsfaserreich, enthält Hülsenfrüchte und ist vegetarisch

Tipp:
Dazu Rohkost servieren

Hummus

15 Minuten • 1 Glas à 200 ml

Rezept von Ravi Balachandran, Koch Tagesbetreuung Brunnmatt



Zutaten

200 g gekochte Kichererbsen
1 Knoblauchzehe
2 TL Harissa
3 EL Tahini (alternativ Mandelmus)
5 EL Wasser
3 EL Olivenöl
1 EL Zitronensaft
Salz

Zubereitung

Die Kichererbsen in einem Sieb gut abspülen und abtropfen lassen.

Knoblauch schälen.

Alle Zutaten im Blender fein pürieren.

Falls die Konsistenz zu fest ist, etwas Wasser oder Öl ergänzen.

Hummus hält sich 4 – 5 Tage im Kühlschrank.



Dieses Rezept entspricht den Kriterien von Fourchette verte.

Der Aufstrich ist nahrungsfaserreich und vegetarisch. Er liefert eine Extraportion Eiweiss.

Tipp:

Humus schmeckt gut als Dip, Brotaufstrich, zu Fladenbrot & Wraps. Mit den Kichererbsen können z. B. noch getrocknete Tomaten oder Gemüse mitpüriert werden. Für mehr Geschmack mit Paprikapulver abschmecken.

Chili sin Carne (nicht scharf)

Rezept von Gabriela Lehmann, Ernährungsberaterin Nutriteam GmbH Bern

40 Minuten • Erwachsene: 4 Portionen

Junior: 6 Portionen

Kleinkind: 10 Portionen



Zutaten

3 Knoblauchzehen gepresst
2 Zwiebeln gewürfelt
2 Karotten gewürfelt
150g Sojageschnetzeltes
500ml Gemüsebouillon
3TL Paprikapulver, edelsüss
50g Tomatenmark
400g gestückelte Tomaten
200g pürierte Tomaten
1 grosse Dose Borlotti-Bohnen

1 grosse Dose Mais
Öl zum anbraten
Salz und Pfeffer nach Geschmack

Beilage
240g Trockenreis (roh)

Zubereitung

Sojageschnetzeltes mit heisser Gemüsebrühe für ca. 10 Minuten einweichen. Anschliessend in einem Sieb abtropfen und die Flüssigkeit auffangen. Nun Öl in einer Pfanne erhitzen, Knoblauch, Zwiebeln, Karotten, Sojageschnetzeltes, Tomatenmark und Paprikapulver hineingeben und für 5 Minuten anbraten. Tomaten, restliche Gemüsebrühe, Borlotti-Bohnen, Mais, Salz und Pfeffer dazugeben und 20-25 Minuten bei geringer Hitze köcheln lassen. Währenddessen den Reis zubereiten.



Dieses Rezept entspricht, wenn Rohkost dazu serviert wird, den Kriterien für eine vollwertige Mahlzeit nach Fourchette verte.

Das Menü ist nahrungsfaserreich, enthält Hülsenfrüchte und ist vegetarisch/vegan.

Tipp:
Dazu Rohkost servieren