



Rezepte von  
Betrieben für Betriebe



# Fischtätschli mit Vollreis und Gurkensalat

50 Minuten • Erwachsene: 10 Portionen

Junior: 12 Portionen

Kleinkind: 18 Portionen

Rezept von Iris (Kinderhut Herzogenbuchsee)

Rezepte «von Betrieben für Betriebe»



## Zutaten

1200g Fisch, z.B. Pangasius gefroren, am Vortag klein schneiden  
180g Cornflakes nature, zerdrückt  
5 Stk. frische Eier  
2 TL Salz  
3 EL Senf  
etwas gehackte Petersilie

Serviert werden die Tätschli mit:

Vollkorn-Basmatireis,  
Quarkdipp-Sauce  
und Gurkensalat

## Zubereitung

Alle Zutaten mischen, zu kleinen Tätschli formen,

auf Backpapier belegtes Blech legen.

180° C Dampf/Heissluft backen ca. 15min.



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

Das Menü ist nahrungsfaserreich und enthält Fisch.

**Tipp:**  
Zusätzlich kann saisonales Gemüse unter den Reis gemischt oder dazu serviert werden.

# Vegi-Curry mit Reis

Ein Rezept von Denise, Kita Villa ChriBu, Burgdorf

35 Minuten • Erwachsene: 4 Portionen

Junior: 6 Portionen

Kleinkind: 10 Portionen

„Rezepte von Betrieben für Betriebe“



## Zutaten

1	Lauchstängel	300 g	Kürbisfleisch gewürfelt
1	Zwiebel gehackt	1-2	Apfel geschält, in Stücken
2	Knoblauchzehen gepresst	250 g	Kichererbsen gekocht
Wenig	HOLL-Rapsöl zum Dämpfen	4-6	Datteln, in Streifen
2 EL	Kokosraspel		Salz, Pfeffer
2 TL	milder Curry		
2 TL	Zucker	200 g	Reis
3 dl	Tomatensaft		Blattsalat mit Ei oder
2.5 dl	Apfelsaft		Hüttenkäse
1 TL	Bouillonpulver		
1 dl	Vollrahm		

## Zubereitung

Zwiebeln, Knoblauch und den weissen Teil des Lauches andämpfen, Kokosraspel, Curry und Zucker beifügen. Mit Tomaten- und Apfelsaft ablöschen, Bouillon zugeben und zugedeckt ca. 20 Minuten köcheln, pürieren. Rahm und Kürbis beifügen und ca. 15 Minuten garen. Lauchgrün und Äpfel in den letzten 8-10 Minuten mitkochen. Kichererbsen und Datteln beifügen, erhitzen und abschmecken.



Dieses Rezept entspricht mit der Proteinergänzung im Salat, den Kriterien für eine vollwertige Mahlzeit nach Fourchette verte.

Das Menü ist vegetarisch und enthält Hülsenfrüchte.

**Tipp:**  
Zur Ergänzung des  
Proteins, den Salat mit Ei  
oder Hüttenkäse  
anreichern

# Vegiburger

Ein Rezept von Ueli, Kita Tuttifruti, Biel

40 Minuten • Erwachsene: 4 Portionen

Junior: 6 Portionen

Kleinkind: 8 Portionen

„Rezepte von Betrieben für Betriebe“



## Zutaten

280 g	Broccoli gekocht und grob gehackt
50 g	Hartweizengries
50 g	Haferflocken
50 g	Hirseflocken
10 g	Kürbiskerne
10 g	Pinienkerne
2 dl	Gemüsebouillon heiss

Paniermehl

4 Scheiben Käse (160 g)



## Zubereitung

Alle Zutaten ausser Paniermehl und Käse-Scheiben in eine Schüssel geben und mit der heissen Bouillon zu einer festen Masse verarbeiten. Zu Burger formen, im Paniermehl wenden und in der Pfanne kurz braten. Mit Käse belegen und im Umluftofen weitere 8 Minuten garen.

Mit Rohkost und/oder Salat ergänzt entspricht dieses Rezept den Kriterien für eine vollwertige Mahlzeit nach Fourchette verte.

Das Menü ist vegetarisch und enthält Milchprodukte.

# Walnuss-Feigen-Aufstrich

10 Minuten • 1 Glas à 200 ml

Rezept von Ravi Balachandran, Koch Tagesbetreuung Brunnmatt



## Zutaten

3 getrocknete Feigen  
60 g Walnusskerne  
4 EL Rapsöl  
4 EL Wasser  
2 EL Zitronensaft  
1 TL Senf

## Zubereitung

Die Feigen klein schneiden.

Alle Zutaten fein pürieren.

Der Aufstrich hält sich 1 Woche im Kühlschrank.

**Tipp:**  
Der Aufstrich kann z. B. aufs Brot oder in Sandwich gestrichen oder als Dip für Gemüsestängeli verwendet werden.



Dieses Rezept entspricht den Kriterien von Fourchette verte. Es dient als Alternative zu herkömmlich verwendeten Brotaufstrichen und kann zum Zvieri serviert werden.

Der Aufstrich ist nahrungsfaserreich, vegetarisch und enthält gesunde Fettsäuren (Omega 3) und pflanzliches Protein.

# Vollkorn Pizzataschen

Rezept von Gabriela Lehmann, Ernährungsberaterin Nutriteam GmbH Bern

Arbeitszeit 30 min, Ruhezeit 60-90 min

• Erwachsene: 4 Portionen

Junior: 6 Portionen

Kleinkind: 8 Portionen



## Zutaten

Teig:  
400g Vollkornmehl  
30g Hefe frisch  
1TL Salz  
4 EL Olivenöl  
200ml Wasser lauwarm

Füllung:  
200ml Tomatensauce  
230g Mozzarella  
Salz, Oregano, Pfeffer, Zwiebeln

Dazu servieren:  
200g Blattsalat  
4-5 Tomaten  
2 gekochte Eier

Salatdressing:  
4 EL Raps- oder Olivenöl  
2 EL Essig (Aceto Balsamico)  
Wenig Salz, Pfeffer  
Salatkräuter

## Zubereitung

Teig: Hefe in Wasser auflösen, 100g Mehl dazugeben und verrühren. Nun ca. 10 Minuten an einem warmen Ort stehen lassen. Anschliessend Salz, Öl und das restliche Mehl dazugeben und kräftig miteinander verrühren. Den Teig abdecken und 60-90 Minuten gehen lassen. Den Teig nochmals gut durchkneten. Teig in 6-8 Stücke teilen und ausrollen. Die Fladen zur Hälfte mit Tomatensauce, Zwiebeln und Mozzarella füllen, würzen, zusammenklappen und die Enden mit einer Gabel fest zusammendrücken. Bei 180 Grad (Umluft) ca. 15 Minuten backen.



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

Das Menü ist nahrungsfaserreich und ist vegetarisch.

**Tipp:**  
Zusätzlich können auch  
Gemüsetängeli  
angeboten werden