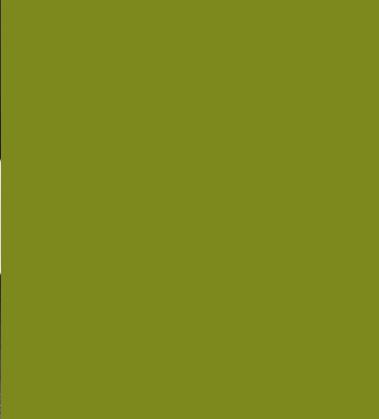




Rezepte von
Betrieben für Betriebe



Vegetarische Älpermagronen mit Räuchertofu

50 Minuten • Erwachsene: 4 Portionen

Junior: 6 Portionen

Kleinkind: 8 Portionen

Rezept von Ulli, Köchin in den Tagesschulen Bethlehemacker & Gäbelbach

Rezepte «von Betrieben für Betriebe»



Zutaten

120 g Vollkornpenne roh
500 g Kartoffeln roh festkochend
1 TL Salz
Pfeffer, Muskatnuss
2 dl Milch
2 dl Halbrahm
200 g Räuchertofu
120 g Reibkäse

200 g Blattsalat
1 Stk. Zwiebel
500 g grüne Bohnen



Zubereitung

Kartoffeln schälen, in Würfel schneiden und in leicht gesalzenem Wasser ca. 10min garen, danach Penne dazugeben und weitere 15min. mitkochen. Abgießen und zurück in die Pfanne geben. Milch, Halbrahm, Pfeffer, Salz und Muskat dazugeben und aufkochen, Räuchertofu dazu reiben (Bircherraffel). Alles vermischen und abschmecken. Die Masse in eine Gratinform gießen, mit Reibkäse bestreuen und 20min. im Backofen in der Mitte bei ca. 180 Grad fertigbacken. In dieser Zeit die Bohnen rüsten und mit der gehackten Zwiebel dünsten bis sie gar sind.

Blattsalat vorbereiten und mit Sauce anrichten.

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

Das Menü ist nahrungsfaserreich, enthält ein Vollkornprodukt und erfüllt die erforderliche Proteinmenge pro Portion.

Tipp:

Das Gemüse kann je nach Saison angepasst werden, Tiefkühl - Bohnen aus der Schweiz dürfen auch im Winter gerne eingesetzt werden.

Vegetarischer Hackbraten

Ein Rezept von Anna Reinhard, Köchin der GEWA Schönbühl Rezepte von „Betrieben für Betriebe“

50 Minuten • Erwachsene: 6 Portionen

Junior: 12 Portionen

Kleinkind: 15 Portionen



Zutaten

235g	rote Linsen, roh
100g	Paniermehl
265g	Vollei, flüssig
1	Zwiebel, gehackt
30g	getrocknete Tomaten
70g	Gemüse Brunoise
Etwas	frischen Thymian
0,5 EL	HOLL-Rapsöl
	Salz, Pfeffer, Gewürze nach Wahl

Dieses Rezept entspricht, mit den unten erwähnten Ergänzungen, den Kriterien für eine vollwertige Mahlzeit nach Fourchette verte.

Das Menü ist ausgewogen, vegetarisch, enthält ausreichend Protein und hat einen hohen Nahrungsfaseranteil aus den Linsen (Vollkornprodukt).

Zubereitung

Linsen nach Verpackungsanleitung garen.

Zwiebel und Brunoise-Gemüse in Öl andünsten.

Getrocknete Tomaten fein hacken, begeben und nach Belieben würzen.

Paniermehl zu den gekochten Linsen mischen. Etwas auskühlen lassen.

Anschließend Eier begeben und gut vermischen.

Die Masse in eine Form füllen.

Bei 170 °C ca. 40 Minuten backen.



Dazu servieren:

Bratkartoffeln oder Kartoffelstock, Saisongemüse oder Saison-Gemüsesalate, Bratensauce und Gemüserohkost.

Hier im Bild: Kürbis mit Feta und Bratkartoffeln.

Getreide-Tätschli

Ein Rezept von Patrik Ruch, Koch der Kita Wyler, Bern

50 Minuten • Erwachsene: 6 Portionen

Junior: 12 Portionen

Kleinkind: 15 Portionen

„Rezepte von Betrieben für Betriebe“



Zutaten

50g	Zwiebeln gehackt	Mehl zum Binden, Menge je nach verwendetem Getreide anpassen.
50g	Gemüse Brunoise (Saison)	
1 EL	HOLL Rapsöl	
900g	Getreide gekocht (zB. Bulgur, Vollkorn-CousCous, Quinoa etc.)	
250g	Eier	
100g	Käse gerieben	
130g	Quark, mager	
etwas	Salz, Pfeffer, Paprika, Kräuter	

Zubereitung

Zwiebeln und Gemüse Brunoise in Öl kurz andämpfen.

Alle Zutaten mischen und zu Tätschli formen.

Im Ofen bei 180 °C 10 Min. backen oder in der Pfanne kurz anbraten.

Dazu servieren:

Kräuterquarksauce, Blattsalat, Gemüserohkost und aufgeschnittene Früchte zum Dessert.

Oder als Burgertätschli verwenden und Burger mit Tomate, Salatblätter, Gurken und Käse füllen. Mit Beilagensalat servieren.



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

Das Menü ist ausgewogen, enthält ausreichend Protein und hat einen hohen Nahrungsfaseranteil aus dem Getreide (Vollkornprodukt).

Tipp:
Die Tätschli können auch mit Tomatensauce serviert werden.

Rübelikäse-Schnitte

Ein Rezept von Silvia, Kita Windrose, Langenthal

35 Minuten • Erwachsene: 4 Portionen

Junior: 6 Portionen

Kleinkind: 8 Portionen

„Rezepte von Betrieben für Betriebe“



Zutaten

8-12 Scheiben Vollkorntoast oder Vollkornbrot
8 EL saurer Most ohne Alkohol
4 Rüebli
250 g Greyerzer gerieben
1 Bund Peterli fein gehackt
Pfeffer, Muskatnuss

Zu den Rübelikäseschnitten serviert Silvia einen Gemüsesalat und Blattsalat

Zubereitung

Die Toast- oder Brotscheiben auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben und mit Saurem Most beträufeln.

Die Rüebli an der Röstiraffel reiben, zusammen mit dem Peterli und dem Käse vermischen, würzen. Die Masse auf dem Brot verteilen,

Die Käseschnitten bei 220 °C ca. 12 Minuten backen. In Stücke schneiden und servieren.



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

Das Menü ist vegetarisch, nahrungsfaserreich und enthält Milchprodukte.

Tipp:
Anstelle von Rüebli können auch andere Gemüse wie Zucchini oder Lauch verwendet werden.

Linsengriessschnitten aus dem Ofen

Ein Rezept von Denise, Kita Villa ChriBu, Burgdorf

„Rezepte von Betrieben für Betriebe“

50 Minuten • Erwachsene: 4 Portionen

Junior: 6 Portionen

Kleinkind: 8 Portionen



Zutaten

150 g	Linsen (braun oder grün)
1	Lorbeerblatt
1	Gewürznelke
2.5 dl	Milch
2.5 dl	Gemüsebouillon
150 g	Grieß
1 Bund	Schnittlauch
2	Eier
25 g	Reibkäse
	Salz, Pfeffer

Denise serviert zu den Griessschnitten eine Tomatensauce und gemischter Salat.

Zubereitung

Linsen zusammen mit Lorbeerblatt und Gewürznelke kochen.

Milch und Bouillon aufkochen, Grieß einrieseln lassen und zugedeckt unter häufigem Rühren auf kleiner Stufe 5 Minuten zu einem Brei Quellen lassen. Schnittlauch, Ei und Reibkäse zum Grieß rühren. Grießbrei mit den Linsen mischen, Die Masse mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Masse in eine eingefettete Auflaufform geben, flach ausstreichen und im Backofen 30 Minuten backen, bis die Griessschnitten Farbe angenommen haben.



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

Das Menü ist vegetarisch und enthält Hülsenfrüchte.

Tipp:
Statt im Ofen können die Linsenschnitten auch klassisch in der Bratpfanne gebraten werden.