

20 GESUNDE UND NACHHALTIGE LIEBLINGSREZEPTE FÜR KINDER UND JUGENDLICHE



Titelbild:
Gebratener Paneer mit Kokosspinat,
Masala und Parfumreis
Rezept: S. 34

FÜR DEN ALLTAG IN MITTAGSTISCHEN UND TAGESSTRUKTUREN



Ein ausgewogenes und genussvolles Mittagessen trägt zu einer stärkenden und wohltuenden Pause im Alltag bei.

In diesem Rezeptheft finden Sie 20 sorgfältig ausgewählte Rezepte, die gesund, nachhaltig und einfach zuzubereiten sind – und besonders bei Kindern und Jugendlichen gut ankommen.

Die Sammlung ist im Rahmen eines Rezeptwettbewerbs zur praktischen Umsetzung und der Verbreitung der Schweizer Qualitätsstandards für Mittagstische des BLV und von RADIX, Gesunde Mittagstische im Schuljahr 2024/25 entstanden. Verantwortliche und Fachpersonen aus Küche und Betreuung sowie Kinder und Jugendliche konnten dabei ihre liebsten vegetarischen Rezepte einreichen. Eine Jury aus Expertinnen und Experten hat daraus 20 Rezepte ausgewählt.

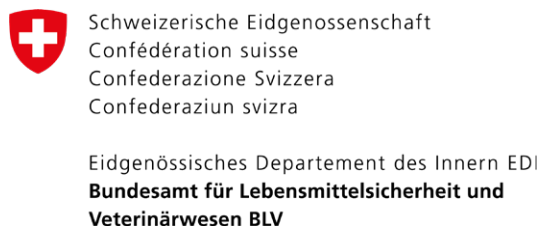
Wir danken Ebenrain-Zentrum für Landwirtschaft, Natur und Ernährung, Fourchette verte, kibesuisse sowie der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung herzlich für ihre Expertise und wertvolle Zusammenarbeit. Ein besonderer Dank geht auch an alle Verantwortlichen und Fachpersonen aus Küche und Betreuung sowie an die Kinder und Jugendlichen, die mit ihren kreativen und köstlichen Ideen mitgewirkt haben.

Wir wünschen viel Freude beim Ausprobieren und Geniessen dieser nachhaltigen Rezepte!

Nadine Leimgruber und Zoé Leu
RADIX Gesunde Schulen

Herausgeberin:

Mit der Unterstützung von:



Anpassung, Aufbereitung und Fotografie der Rezepte:
Ebenrain-Zentrum für Landwirtschaft, Natur und Ernährung, Sissach
Layout: Susanne Gmür, Meggen

© RADIX Schweizerische Gesundheitsstiftung, 2025



Ein Praxisleitfaden für eine gesundheitsfördernde und nachhaltige Gemeinschaftsgastronomie

Der Leitfaden «Education» begleitet Schulen bei der Qualitätsentwicklung und bietet konkrete Informationen sowie Checklisten zu sieben zentralen Handlungsfeldern. In den Rezepten wird immer wieder auf die Kapitel zum Nachlesen verwiesen – damit wird aus dem Leitfaden ein praktischer Begleiter für den Alltag.

REZEPTVERZEICHNIS

* →

einfach
schnell
günstig

Rezepte mit Hülsenfrüchten / Tofu

Rotes Linsendal mit Naan-Brot *	6
Vegischnitzel mit Country-Fries und Gemüse	10
Harira Choumicha neu interpretiert	12
Linseneintopf mit Tofuwürfeln	14
Reis mit Tofu nach asiatischer Art	16

Rezepte mit Hülsenfrüchten und Milchprodukten

Spaghetti mit Linsenbolognese *	18
Kichererbsen-Curry mit Tofu	20
Fajitas vegetarisch	22

Rezepte mit Milchprodukten

Pizzawaffeln mit Dip und Topping	26
Spinat-Pita	30
Gebratener Paneer mit Kokosspinat, Masala und Parfumreis	34
Polenta-Pizza *	38
Fusilli-Gemüsegratin *	40
Teigwarensalat	42

Rezepte mit Ei, Käse und Milchprodukten

Quinoa-Burger mit Quark-Dip	44
Reis-Täschli aus Reisresten	46
Tomatenomelette mit Quark-Dip, neuen Kartoffeln, Gurkensalat mit Radieschen	48
Gemüsepiccata mit Tomatensauce	52
Gemüse-Blechkuchen (Wähe)	54

Rezept mit Ei

Kartoffeltortilla mit Tomatentartar und Frühlingssalat *	56
--	----

ROTES LINSENDAL MIT NAAN-BROT

Dominique Bissig, Leitung Küche Tagesstruktur, Primarschule Wettswil

einfach
schnell
günstig



ROTES LINSENDAL MIT NAAN-BROT

Für 10 Personen

Linsendal

3 EL Raps- oder Olivenöl	erhitzen
2 Zwiebeln, fein geschnitten	
5 Knoblauchzehen, fein gehackt	zugeben, andünsten
4 EL Ingwer, fein gehackt	
3 KL Kreuzkümmel, gemahlen	
2 KL Koriander, gemahlen	
½ KL Cayennepfeffer, gemahlen	zugeben, 3 Minuten mitdünsten
250 g Karotten, grob gewürfelt	
500 g rote Linsen	zugeben, nochmals 5 Minuten mitdünsten
1 ¼ l Gemüsebouillon	ablöschen
1 kg gehackte Tomaten (Dose)	zugeben
6 dl Kokosmilch	zugeben, aufkochen, danach auf kleiner Stufe unter gelegentlichem Rühren ca. 30 Minuten weichkochen
1 Zitrone, Schale fein abgerieben und Saft	zugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken, nochmals ca. 10 Minuten köcheln, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist

Naan-Brot (indisches Fladenbrot)

Ergibt 10 kleine Fladenbrote

465 g Mehl	
2 KL Salz	
1 ½ KL Zucker	in einer Schüssel vermischen
7 g Trockenhefe	
100 g Joghurt Natur	
70 g Milch	
2 EL Olivenöl	
135 g Wasser	zugeben, mischen, zu einem geschmeidigen Teig kneten, nach Bedarf noch etwas Wasser zugeben
	Den Teig mindestens 2–3 Stunden zugedeckt aufgehen lassen <i>oder</i> den Teig 1 Stunde bei Raumtemperatur und dann 12–24 Stunden im Kühlschrank aufgehen lassen

Formen: Den Teig in 10 Portionen teilen, auf wenig Mehl zu Kugeln formen, diese oval oder rund ca. ½ cm dick auswallen oder von Hand flach drücken

Backen in der Pfanne: Eisen- oder Chromstahlpfanne ohne Öl auf mittlere Hitze erwärmen, je nach Form und Grösse 2–3 Brote hineingeben, nach kurzer Zeit die Brote wenden und fertigbacken, die Brote insgesamt ca. 6–8 Minuten backen

Fertige Brote in ein Küchentuch einschlagen, damit sie weich und warm bleiben, noch warm servieren

Backen im Ofen: Ofen auf 240 °C vorheizen, Brote auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen, in der Ofenmitte ca. 4 Minuten backen, dann wenden und weitere 4 Minuten backen. Falls vorhanden, auf einem Backstein backen

 **Serviertvorschlag:** Für eine vollständige Mahlzeit empfiehlt es sich Naan-Brot oder (Vollkorn-) Basmatireis oder eine Kombination aus beidem zu servieren.

 **Tipp:** Für Kinder und Jugendliche, die es mild bevorzugen, kann Joghurt dazu angeboten werden.

 **Warum wir dieses Rezept lieben:** Das Rezept steht exemplarisch für eine pflanzenbasierte, proteinreiche Mahlzeit mit Linsen, Gemüse und Getreide.

 **Praxisleitfaden «Education»:** Ein nachhaltiges Mittagessen erfordert bestimmte Überlegungen. Die Checkliste **F Nachhaltige Ernährung** fasst zentrale Aspekte zusammen und bietet Impulse für Reflexion und Teamdiskussionen.

VEGISCHNITZEL MIT COUNTRY-FRIES UND GEMÜSE

Rebecca Gerhard und Celina Bichsel, Mittagstisch Suhr

Für 10 Personen

Schnitzel

250 g Kichererbsenmehl
100 g Weissmehl
1 KL Knoblauchpulver
2 KL Paprika, geräuchert
2 KL Zwiebelpulver
2 ½ KL Salz
2 ½ EL Maisstärke
250 g Wasser

alle Zutaten mischen
zugeben, mischen

Mit nass abgewaschenen Händen aus der Masse
ca. 65 g schwere Bällchen formen, diese etwas flach
drücken und auf ein kalt abgewaschenes Brett legen

120 g grobes Paniermehl,
aus getrocknetem Brot

in eine flache Schale geben, die Plätzchen ins
Paniermehl legen, beidseitig panieren und mit den
Fingern hineindrücken, bis die gewünschte Dicke
erreicht ist

6 EL HOLL-Rapsöl

jeweils 2–3 Esslöffel Öl in eine beschichtete Brat-
pfanne geben, die Schnitzel bei guter Mittelhitze
beidseitig 2–3 Minuten braten

Country-Fries

2 kg festkochende Kartoffeln
8 EL Mehl oder Maisgriess, fein
1 ½ KL Paprika
2 KL Salz

evtl. schälen, längs vierteln, in eine Schüssel geben
über die Kartoffeln stäuben

darüber streuen, mischen

5 EL HOLL-Raps- oder Olivenöl

zugeben, mischen, auf mit Backpapier belegte
Bleche verteilen

Backen: Ofenmitte 220 °C / Heissluft 200 °C,
ca. 35 Minuten



 **Serviervorschlag:** Mit Erbsen und Rüeblen als Beilage wird das Gericht zur ausgewogenen Mahlzeit – ein Quark-Dip oder eine andere Sauce kann ebenso dazu serviert werden.

 **Tipp:** Die Attraktivität für Kinder und Jugendliche kann durch alternative Formen wie Nuggets erhöht werden. Alternativ lässt sich aus der Masse ein Cordon bleu formen – und ein Stück Raclettekäse oder Mozzarella in die Teigportionen einarbeiten.

 **Warum wir dieses Rezept lieben:** Die kreative Verwendung von Kichererbsenmehl als Basis für das Schnitzel ist ein gelungenes Beispiel für den Einsatz pflanzlicher Proteinquellen. In Kombination mit Kartoffeln und Gemüse entsteht eine ausgewogene und nachhaltige Mahlzeit.

 **Praxisleitfaden «Education»:** Eine professionelle pädagogische Haltung und eine angenehme Atmosphäre am Mittagstisch sind wichtig. Die Checkliste **C Organisation** unterstützt dabei, die Rahmenbedingungen zu optimieren.

HARIRA CHOUMICHA NEU INTERPRETIERT

François Debeugny, Eldora, Rolle

Für 10 Personen

3 EL Olivenöl	erhitzen
3 Zwiebeln, fein geschnitten	
1 Bund Koriander, fein gehackt	
1 Bund Petersilien, fein gehackt	
4 Stängel Stangensellerie, fein geschnitten	zugeben, andünsten
5 EL Kurkuma	
1 EL Zimt	
1 EL Ingwer	
1 EL Ras el Hanout	
2 EL Tomatenpüree	zugeben, auf mittlerer Stufe 5 Minuten dünsten, immer wieder wenden, damit es nicht am Pfannboden klebt und anbrennt
160 g grüne Linsen, kalt gespült	zugeben
200 g Rüebli, in Scheiben	zugeben
65 g Sultaninen	zugeben
2,5 l Wasser, kochend heiss	ablöschen, aufkochen, 30 Minuten kochen, bis die Linsen und die Rüebli knapp weich sind
250 g Zucchini, in Scheiben	
1,250 kg Tomaten, geschält, püriert	
1,5 EL Salz	zugeben, mischen, zugedeckt 30 Minuten auf kleiner Stufe kochen
250 g gekochte Kichererbsen	zugeben, aufkochen und weitere 10–15 Minuten köcheln lassen
150 g Weissmehl	
150 ml Wasser, kalt	anrühren, nach und nach unter Rühren zur Sauce geben und köcheln, bis die Sauce bindet
Salz, Pfeffer	abschmecken
500 g Weizengriess, fein	nach Angabe auf der Verpackung kochen
1 Bund Petersilie, fein gehackt	Weizengriess in tiefe Teller anrichten, Harira Choumicha darauf geben
	darüber streuen



Serviovorschlag: Anstelle von Sultaninen eignen sich auch andere getrocknete, klein geschnittene Früchte wie Aprikosen oder Feigen. Als Beilage kann anstatt Weizengriess auch Maisgriess serviert werden.

Tipp: Linsen sollten zuerst ohne Tomaten weichgekocht werden, da deren Säure das Weichwerden der Linsen (und auch der Rüebli) verhindert. Bleiben sie hart, sind sie deutlich schwerer verdaulich.

Warum wir dieses Rezept lieben: Die aromatischen Gewürze verleihen dem Gericht einen feinen orientalischen Geschmack. Kichererbsen und grüne Linsen liefern wertvolle Proteine, Vitamine, Mineralstoffe und reichlich Nahrungsfasern – ideal für eine ausgewogene, pflanzenbasierte Ernährung.

Praxisleitfaden «Education»: Eine professionelle pädagogische Haltung und eine angenehme Atmosphäre am Mittagstisch sind wichtig. Die Checkliste **C Organisation** unterstützt dabei, die Rahmenbedingungen zu optimieren.

LINSENEINTOPF MIT TOFUWÜRFELN

Menu and More AG in Zusammenarbeit mit Franziska Stöckli, Zürich

Für 10 Personen

Tofu marinieren

½ dl Sojasauce

½ dl Apfelessig

2 EL Zucker oder Honig

mischen

600 g Schweizer Tofu

in 1 cm grosse Würfel schneiden, zur Marinade geben, mischen und mindestens 2 Stunden, besser über Nacht marinieren

Linsen

3 EL HOLL-Rapsöl

125 g Zwiebeln, fein geschnitten

575 g grüne Linsen (Schweiz),
heiss abgespült

1,8 l Wasser

12 g Gemüsebouillon Paste /
Pulver

erhitzen

zugeben, andünsten ohne Farbe anzunehmen

zugeben

zugeben, aufkochen, 30–40 Minuten auf kleiner Stufe köcheln lassen, dabei nicht ganz zudecken

250 g Apfelmus, selbst gemacht

12 g Salz (ca. 2 KL)

4 Prisen Pfeffer

zugeben

zugeben und abschmecken

3 EL HOLL-Rapsöl

in einer Bratpfanne erhitzen, Tofuwürfel rundum anbraten und zum Linsentopf geben



Serviovorschlag: Für eine vollständige Mahlzeit Reis, Brot oder Kartoffeln und ein Saisongemüse oder einen Saisonsalat dazu servieren.

Tipp: Karotten lassen sich durch Saisongemüse wie Blumenkohl oder Brokkoli ersetzen – dieses am besten erst später zugeben, damit es nicht verkocht.

Warum wir dieses Rezept lieben: Die Kombination aus Linsen und Tofu liefert hochwertiges pflanzliches Protein sowie wertvolle Nahrungsfasern, Vitamine und Mineralstoffe. Der Einsatz von Apfelmus als natürliche Süsse setzt zudem einen kreativen Akzent.

Praxisleitfaden «Education»: Caterer sind zentrale externe Partner, welche die Bedürfnisse der Zielgruppe kennen, und in der Menüplanung berücksichtigen sollten. Die Checkliste H Gespräche mit Caterern unterstützt dabei, regelmässig Gespräche mit dem Caterer zu führen.

REIS MIT TOFU NACH ASIATISCHER ART

Emilie Rochat, Le Fuet

Für 10 Personen

Tofu

4 EL Sesamöl
6 EL Sojasauce, glutenfrei
¼ KL Paprika
4 EL Sesamsamen
1 ½ EL Ahornsirup
1200 g Tofu, in 5 mm Würfelchen

in einer Schüssel mischen
zu der Marinade geben, wenn möglich 1–2 Stunden
oder über Nacht zugedeckt im Kühlschrank marinieren

Tofu auf ein mit Backpapier belegtes Blech verteilen

Backen: Ofenmitte, 200 °C Heissluft, ca. 25 Minuten,
Tofu während dem Backen 1–2 Mal wenden

Reis

700 g Basmatireis

nach Angaben auf der Verpackung zugedeckt weich-
kochen

Gemüsesauce

3 EL Olivenöl
250 g Zwiebel, fein geschnitten
600 g Peperoni, in 4 mm-Würfelchen
300 Rüebli, in 4 mm-Würfelchen
3 EL Sojasauce, glutenfrei
1 KL Thaigewürzmischung
1 Prise Ingwer
¼ Zitrone, Schale fein abgerieben
½ EL Zitronensaft

erhitzen
zugeben, glasig dünsten

zugeben, mischen

würzen, ca. 15 Minuten weiterdünsten

800 g Tomatensauce / Passata
2,5 dl Wasser
400 g rote Bohnen, gekocht,
abgetropft
Salz, Pfeffer, evtl. Chili

zugeben, mischen

zugeben, aufkochen und 5 Minuten köcheln lassen
abschmecken

Reis auf Teller anrichten, Gemüsesauce und Tofu
darauf geben

darüber streuen

Nach Belieben:

1 Bd. Koriander oder Petersilie,
fein geschnitten



 **Serviovorschlag:** Die Mahlzeit lässt sich mit Erdnüssen oder Sesamsamen als Topping verfeinern.

 **Tipp:** Durch den Austausch des Gemüses lässt sich das Rezept vielseitig variieren und saisonal anpassen.

 **Warum wir dieses Rezept lieben:** Für Kinder ist dieses Rezept eine tolle Möglichkeit, Tofu kennenzulernen und von seinem Geschmack überzeugt zu werden. Dieses Rezept eignet sich für Personen mit Zöliakie. Achtung: Gewürze können Spuren von Gluten enthalten. Glutenfreie Mischung oder Einzelgewürze und glutenfreie Sojasauce verwenden.

 **Praxisleitfaden «Education»:** Einige Kinder, Jugendliche und Mitarbeitende haben Allergien und Unverträglichkeiten gegen bestimmte Lebensmittel. Mithilfe der Checkliste **G Allergien und Lebensmittel-unverträglichkeiten** lässt sich feststellen, worauf bei der Menüplanung und -zubereitung zu achten ist.

SPAGHETTI MIT LINSENBLOGNESE

Marco Cavallaro, Fiorino Tavola, St. Gallen

einfach
schnell
günstig

Für 10 Personen

3 EL Olivenöl
200 g Zwiebeln, fein geschnitten
200 g Rübli, klein gewürfelt
200 g Sellerie, klein gewürfelt
250 g rote Linsen
5 EL Tomatenpüree

in grosser Pfanne erhitzen

zugeben, andünsten
zugeben, kurz mitdünsten
zugeben, kurz mitdünsten

2 l Gemüsebouillon
1,2 kg Tomaten, gehackt (Dose)
1 KL Italienische Kräuter
1 KL Zucker

zugeben, aufkochen und auf kleiner Stufe köcheln lassen, bis das Gemüse und die Linsen sehr weich sind, je nach gewünschter Konsistenz noch etwas Wasser zugeben

2 EL Sojasauce
Salz, Pfeffer

abschmecken

1 kg (Vollkorn-) Spaghetti

im siedenden Salzwasser al dente kochen, abgiessen, mit der Linsenbolognese servieren

250 g Reibkäse oder Feta, zerbröckelt

zum Darüberstreuen dazu servieren



 **Serviovorschlag:** Das Gericht schmeckt so wunderbar oder zusammen mit einem frischen Saisonsalat.

 **Tipp:** Rote Linsen durch grüne oder schwarze Schweizer Linsen ersetzen. Diese zuerst mit der dreifachen Menge Wasser 30–40 Minuten weichkochen, abgiessen und die letzten 10 Minuten mit der Bolognesesauce mitkochen. Im Rezept die Gemüsebouillon auf die Hälfte reduzieren, da die gekochten Linsen keine Flüssigkeit mehr binden.

 **Warum wir dieses Rezept lieben:** Alle Bolognese-Fans werden dieses Rezept lieben! Das Gericht ist schnell und einfach zubereitet. Zudem sind rote Linsen eine wertvolle Protein- und Nährstoffquelle sowie leicht bekömmlich.

 **Praxisleitfaden «Education»:** Caterer sind zentrale externe Partner, welche die Bedürfnisse der Zielgruppe kennen, und in der Menüplanung berücksichtigen sollten. Die Checkliste [H Gespräche mit Caterern](#) unterstützt dabei, regelmässig Gespräche mit dem Caterer zu führen.

KICHERERBSEN-CURRY MIT TOFU

Johannes Drabiniok, Tagesschule Altstettenstrasse, Zürich

Für 10 Personen

Curry

2 EL HOLL-Rapsöl	erhitzen
1 Zwiebel, fein geschnitten	
1 Knoblauchzehe, gehackt	zugeben, andünsten
750 g Rüebli, in Juliennes geschnitten	
250 g Sellerie, in Juliennes geschnitten	zugeben, mitdünsten
40 g Currypulver	
1-2 EL gelbe Currypaste	zugeben, anrösten
1,6 l Gemüsebouillon	
600 g Kokosmilch	ablöschen, aufkochen, zugedeckt 10 Minuten köcheln
1 kg gekochte, Kichererbsen, abgetropft	
500 g Tofu, in kleinen Würfeln	zum Curry geben, aufkochen
1 ½ EL Zitronensaft	
2 EL Honig	zugeben
Salz, Pfeffer	abschmecken
Nach Belieben:	
1,5 EL Stärkemehl	
2 EL Wasser, kalt	verrühren, unter Rühren zum Curry geben, köcheln, bis die Sauce bindet

Reis

500 g (Vollkorn-) Basmatireis	nach Angaben auf der Verpackung zubereiten
	Reis auf Teller anrichten, Curry darauf geben
250 g Naturjoghurt	je 1 gehäufter EL Joghurt pro Portion draufgeben



Tipp: Rüebli und Sellerie lassen sich ganz einfach durch anderes Saisongemüse ersetzen. Im Sommer eignen sich z. B. Peperoni, Zucchini oder Auberginen besonders gut.

Tofuwürfel am besten vorgängig marinieren. Dafür 1 dl kräftige Gemüsebouillon mit 1 TL Currypaste verrühren, die Tofuwürfel damit mischen und mindestens 1 Stunde (oder über Nacht) im Kühlschrank ziehen lassen.

Herkunft und Produktionsweise von Kokosmilch sind häufig nicht transparent. Statt Kokosmilch eignet sich eine Mischung aus $\frac{2}{3}$ Halbrahm und $\frac{1}{3}$ Wasser. Alternativ kann am Schluss griechischer Joghurt untergemischt oder beim Servieren darübergegeben werden – nicht mehr aufkochen!



Warum wir dieses Rezept lieben: Dieses Gericht ist nicht nur gesund, sondern auch nachhaltig und preiswert – ideal für den Alltag. Mit einem Trick wird es noch preisgünstiger: Kokosmilch durch eine Mischung von Halbrahm und Wasser ersetzen.



Praxisleitfaden «Education»: An Mittagstischen und in Tagesstrukturen arbeiten Fachpersonen mit Kindern, Jugendlichen, Eltern, Schulleitung und Lehrpersonen zusammen. Die Checkliste **I Gespräche mit Eltern, Schulleitung und Lehrpersonen** unterstützt bei der Kooperation und Zusammenarbeit.

FAJITAS VEGETARISCH

Margaux und Zoé, Parascolaire Belvédère, Lausanne



FAJITAS VEGETARISCH

Für 10 Personen

Zutaten zum Füllen

Reis

250 g Reis, z. B. Vollkorn-Basmatireis nach Angaben auf der Verpackung weichkochen

Bohnen

1 EL Raps- oder Olivenöl erhitzen
1 Zwiebel, fein geschnitten zugeben, andünsten
2 EL Tomatenpüree zugeben, kurz mitdünsten
600 g Borlottibohnen, gekocht, abgetropft zugeben
2 KL Fajita-Gewürzmischung* würzen
0,5 dl Wasser zugeben, mischen 5–10 Minuten köcheln

Erbsen-Guacamole

600 g grüne Erbsen, frisch oder tiefgekühlt im Dampf oder in wenig Salzwasser weichkochen, abgiessen (Kochwasser auffangen), kalt abschrecken

6 EL Raps- oder Olivenöl
2 Bio-Zitronen, Saft
2 Knoblauchzehe, fein gehackt (optional)
1–2 KL Kreuzkümmel (optional)
1 Bund Koriander, Pfefferminze oder Basilikum (optional)
alle Zutaten mit den Erbsen sehr fein pürieren, so viel Kochwasser zugeben, bis eine cremige Konsistenz entsteht

1 ½ KL Salz
8 Prisen Pfeffer abschmecken

Zusätzlich

250 g Käse, grob gerieben, z. B. Greyerzer
360 g Naturjoghurt, evtl. griechische Art

10 Soft-Tortillas à 60 g

Fertigstellen:

auf einem Blech im 120–140 °C heissen Backofen (Ober- und Unterhitze) 5–10 Minuten erwärmen
Tortillas nach Belieben füllen, den Rand rechts und links etwas umschlagen und dann kompakt aufrollen

* Fajita-Gewürzmischung selber machen

4 KL Paprika, gemahlen
4 KL Kreuzkümmel, gemahlen
2 KL Chilipulver

Nach Belieben zusätzlich:

1 KL Oregano
1 KL Zwiebelpulver
1 KL Knoblauchpulver
1/4 KL Cayennepfeffer zugeben

Fajita-Gewürzmischung lässt sich ganz einfach selbst herstellen:

mischen, in einem kleinen Einmachglas mit Schraubdeckel aufbewahren

 **Serviovorschlag:** Je nach Saison kann die Füllung zusätzlich mit fein geschnittenen Tomaten- und Gurkenscheiben, Peperoni- oder Salatstreifen oder gegrillten Auberginen- oder Zucchinis Scheiben ergänzt werden.

 **Warum wir dieses Rezept lieben:** Erbsen-Guacamole schont Umwelt und Klima – im Gegensatz zur Avocado, deren Anbau Wälder verdrängt, viel Wasser braucht und weite Transportwege hat.

 **Praxisleitfaden «Education»:** Eine angenehme Essatmosphäre ist ebenso wichtig wie das Menü selbst. Die Checkliste **D Pädagogik** legt den Fokus auf ein gemeinsames, genussvolles und entspanntes Essen für Kinder, Jugendliche und Erwachsene.

PIZZAWAFFELN MIT DIP UND TOPPING

Melanie Wendt, Chinderinsle Magden



PIZZAWAFFELN MIT DIP UND TOPPING

Für 10 Personen

Waffelteig

600 g Dinkelmehl
2 KL Backpulver
2 KL Salz
1 KL Pizzakräuter
250 g Wasser
300 g Milch
40 g Tomatenpüree
100 g Butter, flüssig oder
HOLL-Rapsöl

alle Zutaten zu einem dickflüssigen Waffelteig
rühren, zugedeckt 30 Minuten quellen lassen

Dip

250 g Kräuter-Frischkäse
250 g Halbfett- oder Magerquark
4 Prisen Salz
2 Prisen Pfeffer
1 Spritzer Zitronensaft

verrühren, abschmecken

Topping

1 EL HOLL-Rapsöl
100 g Rüebli, geschält, grob
geraffelt
100 g Kohlrabi, geschält, grob
geraffelt
100 g Sellerie, geschält, grob
geraffelt
2 Prisen Salz

in beschichteter Bratpfanne erhitzen

zugeben, kurz anbraten
würzen, warm stellen

1 EL HOLL-Rapsöl

Fertigstellen:

Waffeleisen sparsam mit einem Pinsel einölen
Aus dem Teig hellbraune Waffeln backen, bis sie
sich vom Waffeleisen lösen, die fertigen Waffeln auf
ein mit Backpapier belegtes Blech legen

250 g Pizzakäse
500 g Peperoni, fein gewürfelt
500 g Süssmais

auf die Waffeln verteilen

auf dem Käse verteilen

Backen: Die Waffeln im auf 180 °C vorgeheizten Ofen
ca. 8 Minuten backen, bis der Käse schmilzt

Die Waffeln auf Teller anrichten und pro Waffel mit
dem Glacelöffel eine kleine Kugel der Dipmasse dar-
auf geben und mit dem Topping-Gemüse bestreuen



Serviovorschlag: In der Saison: ½ Bund Basilikum,
fein geschnitten darüber streuen – bringt Farbe und
Freude auf den Teller.



Tipp: Den Waffelteig mit 30–50 % Dinkel-Vollkorn-
mehl zubereiten, Wasserzugabe um 50 g erhöhen.
Wer kein Waffeleisen hat, kann aus dem Teig
«Pancakes» backen.

Frisch gebackene Waffeln sofort mit feinem Käse
belegen – dieser schmilzt, das Ofenbacken entfällt.

Im Winterhalbjahr Peperoniwürfelchen weglassen
und einen Salat zu den Pizzawaffeln servieren.

Topping-Gemüse saisonal anpassen. Im Winter
Kohlrabi z. B. durch gelbe Rüebli, Kürbis, sehr fein ge-
schnittenen Lauch oder Petersilienwurzel ersetzen.



Warum wir dieses Rezept lieben: Dieses Rezept
ist eine raffinierte Kombination von Altbekanntem
(Pizza) in neuer Zubereitungsform (Waffel). Durch
den Austausch des Gemüses lässt es sich vielseitig
variieren und saisonal anpassen.



Praxisleitfaden «Education»: An Mittagstischen und
in Tagesstrukturen arbeiten Fachpersonen mit Kin-
dern, Jugendlichen, Eltern, Schulleitung und Lehr-
personen zusammen. Die Checkliste **Gespräche mit
Eltern, Schulleitung und Lehrpersonen** unterstützt
bei der Kooperation und Zusammenarbeit.

SPINAT-PITA

Marouchka Kessareff mit ihrer Klasse, Collège Union Prilly



SPINAT-PITA

Für 10 Personen / 2 Pitas

Strudelteig

(alternativ 600 g Yufka-, Filo oder gekauften Strudelteig verwenden)

450 g Dinkelweissmehl

1 ¼ KL Salz

2 Eier

5 EL Rapsöl

2 ½ EL Essig oder Zitronensaft

7–8 EL Wasser

in eine Schüssel geben, mischen

Mehl mit der Flüssigkeit von der Mitte aus anrühren
Teig kneten, bis er glatt und geschmeidig ist: er soll weich sein, darf aber nicht kleben

Unter heiss ausgespülter Schüssel 30 Min. ruhen lassen oder in Klarsichtfolie im Kühlschrank aufbewahren

Nach dem Ruhen den Teig nicht mehr kneten, sonst zieht er sich beim Auswallen immer wieder zusammen

Füllung

2 EL HOLL-Rapsöl

2 Zwiebeln, fein geschnitten

2 kg Blattspinat, aufgetaut

2 EL Gemüsebouillonpulver

erwärmen

zugeben, 5 Minuten dünsten

grob hacken, zu den Zwiebeln geben

zugeben, 5 Minuten mitdünsten, bis alle Flüssigkeit eingekocht ist, auskühlen lassen

450 g Feta

zerbröseln

Zum Bestreichen

270 g Naturjoghurt

2 ½ EL Rapsöl

2 Prisen Salz

verrühren

Pita formen und füllen: Den Strudelteig halbieren, eine Hälfte beiseitelegen, mit der anderen wie folgt fortfahren:

Die Teigportion auf Mehl sehr dünn auswallen, dann auf ein bemehltes Küchentuch legen und von Hand weiter ausziehen, bis der Teig seidenpapierdünn und überall durchscheinend ist – er sollte mindestens 45 x 50 cm gross sein.

Das Teigstück in drei Streifen à ca. 15 x 50 cm schneiden, das Küchentuch so drehen, dass die Längsseite der Teigstreifen zur Tischkante zeigt.

Einen Teigstreifen mit der Joghurtmischung bestreichen, ein Drittel des Spinats

entlang der unteren Längskante verteilen, darauf ein Drittel des Fetas streuen.

Den Teig von unten her zu einer langen Rolle aufrollen.

Die Rolle spiralförmig zu einer kompakten Schnecke, beginnend in der Mitte, auf ein mit Backpapier belegtes Back- oder Kuchenblech (28 cm Ø) oder in eine Springform legen (den Rand der Springform erst am Schluss darumlegen, sonst stört er beim Formen).

Die beiden restlichen Teigstreifen ebenfalls mit der Joghurtmischung bestreichen, füllen wie beschrieben, an die bestehende Rolle anfügen und die Schnecke weiterformen.

Mit der zweiten Teighälfte gleich verfahren und eine zweite Schnecke, auf einem zweiten Blech formen.

Zum Schluss beide Schnecken mit der restlichen Joghurtmischung bestreichen.

Backen: Ofenmitte / Ofen vorgeheizt, 180 °C (Heissluft 160 °C), ca. 35 Minuten



Serviovorschlag: Die Mahlzeit mit einem frischen Salat und einem Joghurt-Dip servieren.



Tip: Gekaufte Teigblätter reissen leicht. Da die Rollen aber dicht aneinandergereiht und am Ende mit Joghurt bestrichen werden, fällt das im fertigen Gebäck kaum auf.

Mit Dinkelweissmehl reisst der Teig beim Ausziehen weniger.

Die Füllung kann auch zusätzlich mit 1 EL Kreuzkümmel und Paprikaflocken gewürzt werden.

Rapsöl enthält wertvolle Omega-3-Fettsäuren und eignet sich sowohl für die kalte als auch die warme Küche bei niedrigen Temperaturen. Zum Hoherhitzen empfiehlt sich hitzestabiles HOLL-Rapsöl.



Warum wir dieses Rezept lieben: Spinat und Feta ergeben eine köstliche Füllung, die auch bei Kindern und Jugendlichen sehr gut ankommt.



Praxisleitfaden «Education»: An Mittagstischen und in Tagesstrukturen arbeiten Fachpersonen mit Kindern, Jugendlichen, Eltern, Schulleitung und Lehrpersonen zusammen. Die Checkliste **Gespräche mit Eltern, Schulleitung und Lehrpersonen** unterstützt bei der Kooperation und Zusammenarbeit.

GEBRATENER PANEER MIT KOKOSSPINAT, MASALA UND PARFUMREIS

Sascha Huber, Tacadis, Glattbrugg



GEBRATENER PANEER MIT KOKOSSPINAT, MASALA UND PARFUMREIS

Für 10 Personen

Masala (Gewürzjoghurt)

350 g Naturjoghurt

1 ½ EL Zucker

2 Prisen Salz verrühren

3 EL HOLL-Rapsöl

2 KL Senfsamen

in einer hohen Pfanne erhitzen
zugeben, auf mittlerer Stufe dünsten, bis die Senf-
samen zu springen beginnen, evtl. Deckel auflegen,
damit sie nicht aus der Pfanne springen

50 g Ingwer, gerieben

½ KL Kreuzkümmel

1 Knoblauchzehen, gehackt

zugeben, einmal umrühren, zum Joghurt geben,
mischen

Spinat

2 EL HOLL-Rapsöl

150 g Zwiebeln, fein geschnitten

300 g Tomaten, püriert (Passata)

⅔ KL Paprikapulver, mild/
edelsüss

3 Prisen Kurkuma

1 ¼ KL Garam Masala

3 Prisen Muskatnuss

12 g Salz

1 kg TK-Spinat, gehackt,
aufgetaut

zugeben

180 g Kokosmilch

zugeben, erhitzen und bis zur gewünschten Konsis-
tenz einkochen, mit Salz abschmecken

Parfumreis

500 g Basmati-, Vollkorn-
Basmati- oder Jasminreis

nach Anleitung auf der Verpackung zubereiten

Paneer

1 kg Paneer selbst gemacht*
oder gekauft

3 EL HOLL-Rapsöl

in Würfel schneiden

in einer beschichteten Bratpfanne erhitzen,
Paneerwürfel goldbraun anbraten

Anrichten: Reis entweder locker am Tellerrand oder
in eine Form gepresst oder als Ring (ist bei Kindern
besonders beliebt) anrichten

Den Spinat daneben oder in die Mitte des Rings
geben, je 1–2 EL Masala auf den Spinat geben,
Paneerwürfel darüber verteilen

In der Saison:

1 Bund Petersilie, fein gehackt

300 g Tomatenwürfelchen

darüber streuen

* Paneer selber machen

Paneer kann sehr einfach selbst gemacht werden,
vielleicht sogar gemeinsam mit den Kindern. Dann
werden sie das Gericht umso mehr lieben.

4 l Vollmilch

10 g Salz

140 g Apfelessig

in einer grossen Pfanne erhitzen

zugeben, mit einem Löffel kurz einrühren, die Milch
flockt sofort aus, Pfanne vom Herd nehmen,
30 Minuten stehen lassen

Ein Sieb in eine Schüssel hängen, mit einem
sauberen, feuchten Küchentuch auslegen, Käse-
masse mit einer Schaumkelle ins Sieb geben,
abtropfen lassen

Tuchenden zusammendrehen und restliche Molke
gut ausdrücken

Paneer im Tuch in eine beliebige Form pressen
(z. B. Gratinform, Springform) und mit einem
Brett oder Teller und einem schweren Gegenstand
beschwert 4–5 Stunden oder über Nacht im Kühl-
schrank fest werden lassen

Beliebig schneiden und weiterverwenden



Tipp: Die Herkunft und Produktionsweise von Kokosmilch sind häufig nicht
transparent. In diesem Rezept kann sie daher durch Halbrahm ersetzt werden.
Vollkornreis eignet sich ebenfalls und erhöht den Gehalt an Nahrungsfasern
und Mineralstoffen.



Warum wir dieses Rezept lieben: Dieses Gericht punktet mit einer gelungenen
Kombination aus Protein (Paneer), Gemüse (Spinat, Tomaten) und Getreide
(Reis) – eine ausgewogene und nachhaltige Mahlzeit.



Praxisleitfaden «Education»: Caterer sind zentrale externe Partner, welche die
Bedürfnisse der Zielgruppe kennen, und in der Menüplanung berücksichtigen
sollten. Die Checkliste **H Gespräche mit Caterern** unterstützt dabei, regelmässig
Gespräche mit dem Caterer zu führen.

POLENTA-PIZZA

Swissmilk

einfach
schnell
günstig

Für 10 Personen

Polenta

2,6 l Wasser
1 EL Salz (20 g)
650 g Maisgriess

aufkochen
dazugeben
einrühren, auf kleiner Stufe zugedeckt kochen,
gelegentlich umrühren

Kochzeit: 15–20 Minuten feiner Maisgriess;
40–60 Minuten grober Maisgriess (Bramata)

Die Polenta soll sämig feucht sein

Polenta noch warm auf ein eingefettetes oder
mit Backpapier belegtes Blech geben, mit einem
kalt abgespülten Spachtel 1 cm dick rund oder eckig
ausstreichen, auskühlen lassen

Variante: Polenta im Steamer zubereiten.

Belag nach Belieben, z. B.:

500 g Tomatensauce
450 g Champignons, in Scheiben
125 g Blatt-Spinat
Oregano
Salz
Pfeffer

auf der Polenta ausstreichen

Polenta wie Pizza belegen und würzen

Backen: Ofenmitte, 220 °C (Heissluft 200 °C),
20–25 Minuten (Käse nach 10 Minuten darüber
streuen)

750 g Schweizer Mozzarella,
gerieben

nach 10 Minuten auf die Pizza verteilen,
10–15 Minuten fertig backen



🍴 **Serviovorschlag:** Mit einem knackigen Saisonsalat aus Blattgemüse und Rübli, Tomaten, Gurken oder Radieschen servieren – das erleichtert die empfohlene Gemüsemenge und steigert die Nährstoffvielfalt.

💡 **Tipp:** Viele Kinder und Jugendliche mögen Pilze – und wenn nicht, ist dieses Rezept eine schöne Gelegenheit, sie kennenzulernen und vielleicht doch zu mögen. Je nach Saison können die Pilze auch durch Gemüse ersetzt werden, das die Kinder und Jugendlichen mögen.

❤️ **Warum wir dieses Rezept lieben:** Polenta als glutenfreie Basis stellt eine kreative Alternative zum herkömmlichen Pizzateig dar. In Kombination mit Gemüse, Käse und einem Rohkostsalat entsteht so eine ausgewogene Mahlzeit.

📋 **Praxisleitfaden «Education»:** Einige Kinder, Jugendliche und Mitarbeitende haben Allergien und Unverträglichkeiten gegen bestimmte Lebensmittel. Mit Hilfe der Checkliste G Allergien und Lebensmittelunverträglichkeiten lässt sich feststellen, worauf bei der Menüplanung und -zubereitung zu achten ist.

FUSILLI-GEMÜSEGRATIN

Christel Follonier mit Klasse 6H1, Vétroz

einfach
schnell
günstig

Für 10 Personen

Tomatensauce

1 EL Olivenöl
2 Zwiebeln, fein geschnitten
2 kg Tomaten, gehackt (Dose)
1 KL Salz
4 Prisen Pfeffer
2 Prisen Zucker
2 KL Oregano oder Basilikum

in einer Pfanne erhitzen
zugeben, andünsten
zugeben

Gemüse

500 g Karotten

in feine Scheiben schneiden, im Steamer oder im Dampfkorbchen weich dämpfen

500 g Brokkoli

in kleine Röschen teilen, den Strunk schälen und in Scheiben schneiden, nach 5–10 Minuten Garzeit zu den Karotten geben, ebenfalls weich dämpfen

½ KL Salz

Gemüse würzen

Teigwaren

800 g Fusilli, möglichst Vollkorn

in siedendem Salzwasser al dente kochen, abgießen, kurz kalt abschrecken

400 g Schweizer Mozzarella, gewürfelt

200 g Greyerzer, gerieben

Fertigstellen:

Teigwaren und Gemüse in eine eingefettete Gratinform geben
zugeben
Die Hälfte der Tomatensauce zugeben, mischen
Restliche Tomatensauce darüber verteilen
darüber streuen

Gratinieren: Ofenmitte / Ofen vorgeheizt, 200 °C (Heissluft 180 °C), 15–20 Minuten



Tipp: Je nach Saison kann Brokkoli durch anderes Saisongemüse ersetzt werden.



Warum wir dieses Rezept lieben: Die Verwendung von Vollkornteigwaren und saisonalem Gemüse entspricht den Empfehlungen zur Förderung von Nahrungsfasern und saisonaler Vielfalt.



Praxisleitfaden «Education»: Eine angenehme Essatmosphäre ist ebenso wichtig wie das Menü selbst. Die Checkliste **D Pädagogik** legt den Fokus auf ein gemeinsames, genussvolles und entspanntes Essen für Kinder, Jugendliche und Erwachsene.

«Die Teilnahme am Wettbewerb bot uns die Gelegenheit, mit den Kinder und Jugendlichen der 6. Klasse über Ernährung und Geschmacksvorlieben zu sprechen. Dank des gewonnenen Preises organisierten wir eine Crêpe-Party für die ganze Klasse – ein schöner Abschluss des Schuljahres und eine tolle Gelegenheit, gemeinsam genussvolle Momente zu erleben!» **Christel Follonier**

TEIGWARENSALAT

Lina, Eva, Chelsea, Parascolaire Belvédère, Lausanne

Für 10 Personen

800 g Vollkornteigwaren

in siedendem Salzwasser al dente kochen,
abgiessen und in kaltem Wasser abschrecken,
gut abtropfen lassen

Vinaigrette

1 EL Senf
6 EL Weissweinessig
10 EL Rapsöl oder Olivenöl
4 EL Wasser
2 KL Honig oder Zucker
1 ½ KL Salz
4 Prisen Pfeffer

Option:

1–2 Esslöffel Öl durch Basilikum-
pesto oder andere Kräuter-
paste ersetzen

alle Zutaten mit einem Schwingbesen gut verrühren,
bis die Sauce bindet

3 grosse Tomaten
1 Salatgurke
10 Oliven
200 g Feta

alle Zutaten in kleine Stücke schneiden, mit den
Teigwaren und der Sauce mischen



🍴 **Serviovorschlag:** Den Teigwarensalat mit einem Dessert aus frischen Früchten und Quark ergänzen, damit die Mahlzeit ausgewogen ist.

💡 **Tipp:** Kinder können sich die Zutaten selbst zusammenstellen – das stärkt ihre Selbstbestimmung und fördert Partizipation.

Für mehr Ausgewogenheit an Nährstoffen lassen sich dem Teigwarensalat auch Käsewürfel, gekochte Eier, halbierte Cherrytomaten, Süssmais oder gekochte/gebratene Gemüsestücke hinzufügen.

♥ **Warum wir dieses Rezept lieben:** Die Verwendung von Vollkornteigwaren ist ein klarer Pluspunkt, da sie die Aufnahme von Naturfasern fördert und zudem geschmacklich überzeugt – selbst bei Kindern.

📋 **Praxisleitfaden «Education»:** Eine angenehme Essatmosphäre ist ebenso wichtig wie das Menü selbst. Die Checkliste **D Pädagogik** legt den Fokus auf ein gemeinsames, genussvolles und entspanntes Essen für Kinder, Jugendliche und Erwachsene.

QUINOA-BURGER MIT QUARK-DIP

Cornelia Ochsé, Kita Orpund, Biel

Für 10 Personen

Burger

1,4 l Gemüsebouillon
2 Lorbeerblätter
500 g Quinoa
650 g Saisongemüse, sehr fein
geschnitten oder gehackt

aufkochen

zugeben, aufkochen, ca. 15 Minuten weich köcheln,
Lorbeerblätter entfernen, absieben, etwas auskühlen

3 Knoblauchzehen, gepresst
6 kleine Eier
130 g Sbrinz, gerieben
1 Bund glattblättrige Petersilie,
gehackt
40 g Paprikapulver
1 ½ KL Salz

zugeben, gut mischen

2 EL HOLL-Rapsöl

in einer beschichteten Bratpanne erhitzen, pro
Burger mit einem Glacelöffel eine Portion der Masse
ins heisse Fett geben, mit einer kalt abgespülten
Bratschaufel etwas flach drücken (ca. 1 cm dick und
4 cm Ø), die Burger können auch mit kalt abgespül-
ten Händen geformt werden

Burger bei Mittelhitze beidseitig ca. 4 Minuten
braten, im 60 °C warmen Ofen warmhalten

Quark-Dip

500 g Halbfettquark
100 g Naturjoghurt
2 Bund Schnittlauch, fein
geschnitten
2 Bund Petersilie, fein gehackt
½ KL Salz
4 Prisen Pfeffer

mischen, abschmecken

Nach Belieben:

1–2 Zwiebeln, fein geschnitten
3–4 Knoblauchzehen, fein
gehackt

zum Quark-Dip geben



 **Serviovorschlag:** Für eine vollständige Mahlzeit
eine Portion Saisongemüse oder einen Saisonsalat
dazu servieren.

 **Tipp:** Dieses Rezept lässt sich gut glutenfrei zube-
reiten. Dabei ist wichtig, dass die Bouillon und die
Gewürze glutenfrei sind.

 **Warum wir dieses Rezept lieben:** Die Kombination
aus Quinoa, Gemüse, Ei und Käse liefert eine hoch-
wertige Proteinquelle und viele Nahrungsfasern.
Auch der Einsatz von saisonalem Gemüse entspricht
unseren Empfehlungen und ist besonders hervor-
zuheben.

 **Praxisleitfaden «Education»:** Ein nachhaltiges
Mittagessen erfordert bestimmte Überlegungen. Die
Checkliste **F Nachhaltige Ernährung** fasst zentrale
Aspekte zusammen und bietet Impulse für Reflexion
und Teamdiskussionen.

REIS-TÄTSCHLI AUS REISRESTEN

Sandra Ziswiler, Schul- und familienergänzende Betreuung, Wauwil

Für 10 Personen

Reis-Tätschli

900 g gekochter Reis
600 g gegartes Gemüse, sehr
fein geschnitten, gehackt oder
grob geraffelt, z. B. Rübli,
Lauch, Zucchini etc.
300 g Reibkäse
150 g Mehl
5 Eier
1 KL Salz

alle Zutaten sehr gut mischen, bis die Masse bindet

3 EL HOLL-Rapsöl

jeweils 1–2 Esslöffel Öl in einer beschichteten
Bratpfanne erhitzen, eine Portion der Masse mit
einem Glacelöffel ins heisse Fett geben, mit einer
kalt abgespülten Bratschaufel etwas flach drücken
Tätschli bei Mittelhitze beidseitig ca. 4 Minuten
braten, im 60 °C warmen Ofen warmhalten

Schnittlauchquark

500 g Halbfettquark
1 Bund Schnittlauch, fein
geschnitten
1/3 KL Salz
1 Spritzer Zitronensaft

alle Zutaten mischen, zu den Reis-Tätschli servieren



 **Serviovorschlag:** Für eine vollständige Mahlzeit einen Saisonsalat dazu servieren.

 **Tipp:** Werden Risotto-Reisresten oder andere sehr klebrige Reisresten verwendet, kann das Mehl reduziert oder weggelassen werden.
Auch mit Vollkornreis schmeckt diese Mahlzeit wunderbar.

 **Warum wir dieses Rezept lieben:** Die clevere Resteverwertung steht im Einklang mit dem Nachhaltigkeitsprinzip. In Kombination mit einem Quark-Dip und einem Saisonsalat entsteht eine ausgewogene Mahlzeit.

 **Praxisleitfaden «Education»:** Ausgewogene Mahlzeiten geben Kindern, Jugendlichen und Mitarbeitenden Energie und versorgen sie mit wichtigen Nährstoffen. Mithilfe der Checkliste **E Verpflegung** lässt sich der Menüplan gezielt überprüfen und optimieren.

TOMATENOMELETTE MIT QUARK-DIP, NEUEN KARTOFFELN, GURKENSALAT MIT RADIESCHEN

Uwe Quosdorf, Zaraz Catering, Rheinfelden



TOMATENOMELETTE MIT QUARK-DIP, NEUEN KARTOFFELN, GURKENSALAT MIT RADIESCHEN

Für 10 Personen

Kartoffeln

- | | |
|---|---|
| 1,8 kg Frühkartoffeln aus der Schweiz (saisonale Alternative: kleine festkochende Lagerkartoffeln, evtl. schälen) | ganz mit der Schale weich dämpfen, je nach Grösse halbieren |
| 2 EL HOLL-Rapsöl | in beschichteter Bratpfanne erhitzen, vor dem Essen kurz anbraten |
| 2 KL Salz | würzen |

Quark-Dip

- | | |
|---------------------------------------|------------------------|
| 500 g Halb- oder Dreiviertelfettquark | |
| ½ KL Salz | |
| 2 Prisen Pfeffer | verrühren, abschmecken |

Gurkensalat

- | | |
|---------------------------|----------------------------|
| 1 ½ KL Senf | |
| 3 EL Weissweinessig | |
| 6 EL Rapsöl oder Olivenöl | |
| 2 EL Wasser | |
| ½ KL Honig oder Zucker | |
| 1 KL Salz | |
| 4 Prisen Pfeffer | alle Zutaten gut verrühren |

- | | |
|--|---------|
| 6 Zweiglein glattblättrige Petersilie, gehackt | |
| ½ Bund Schnittlauch, fein geschnitten | zugeben |

- | | |
|---------------|--|
| 500 g Gurke | in dünne Scheiben schneiden oder hobeln, unmittelbar vor dem Servieren mit der Sauce mischen |
| 10 Radieschen | zum Garnieren verwenden |

Tomatenomelette

- | | |
|---------------------------------|---|
| 800 g Tomaten, fleischige Sorte | Kerne und Flüssigkeit entfernen, Tomaten in kleine Würfel schneiden |
|---------------------------------|---|

- | | |
|------------------|-----------|
| 20 Eier | |
| 10 g Salz | |
| 5 Prisen Pfeffer | verrühren |

- | | |
|----------------------|---|
| 4 EL HOLL-Rapsöl | in einer beschichteten Pfanne erwärmen (evtl. portionenweise), Eimasse zugeben, sobald die Hälfte gestockt ist, Tomatenwürfelchen darüber verteilen |
| 4 Prisen Kräutersalz | würzen, mischen und wenden |

Wird eine kleine Menge Eimasse in die Pfanne gegeben, sieht das Resultat aus wie eine Omelette, wird eine grosse Menge Eimasse in die Pfanne gegeben, sieht es eher aus wie Rührei

Omelette zusammen mit Kartoffeln, Quark-Dip und Salat servieren

 **Tipp:** Gedämpfte und angebratene Kartoffeln können durch fettärmere Varianten wie Ofenkartoffeln oder Salzkartoffeln ersetzt werden.

 **Warum wir dieses Rezept lieben:** Die Kombination aus Ei, Kartoffeln, Quark und Salat ergibt eine ausgewogene Mahlzeit mit hochwertigen Proteinen und wertvollen Nahrungsfasern. Der Hinweis auf die Herkunft der Frühkartoffeln ist ein gelungenes Beispiel für gelebte Nachhaltigkeit.

 **Praxisleitfaden «Education»:** Ein nachhaltiges Mittagessen erfordert bestimmte Überlegungen. Die Checkliste **F Nachhaltige Ernährung** fasst zentrale Aspekte zusammen und bietet Impulse für Reflexion und Teamdiskussionen.

GEMÜSEPICCATA MIT TOMATENSAUCE

Rebecca Gerhard und Celina Bichsel, Mittagstisch Suhr

Für 10 Personen

Piccata

1 kg Gemüse, gerüstet, z. B.
Kohlrabi, Zucchini, Auberginen
oder Sellerie

in ca. 8 mm dicke Scheiben schneiden, Gemüse-
scheiben im Steamer oder Dampfkorbchen knapp
weiche kochen, dies dauert je nach Gemüse
6–15 Minuten

Gemüsescheiben auskühlen und wenn nötig mit
Haushaltspapier etwas abtrocknen

2 KL Salz

1 KL Paprika

Gemüsescheiben würzen

Panade

50 g Mehl

in einen flachen Teller geben

8 Eier

½ KL Salz

1 dl Milch

in einer separaten flachen Schüssel mit einem
Schwingbesen verrühren
zugeben, mischen

180 g Sbrinz, gerieben

Gemüsescheiben zuerst im Mehl wenden, dann
durch die Ei-Käse-Panade ziehen, sie sollen rundum
gleichmässig mit Panade überzogen sein

4 EL HOLL-Rapsöl

jeweils 1–2 EL Öl in einer beschichteten Bratpfanne
erhitzen, die Gemüsescheiben portionenweise bei
guter Mittelhitze beidseitig 3–4 Minuten goldgelb
braten, im 60 °C warmen Ofen warmhalten



 **Serviovorschlag:** Für eine vollständige Mahlzeit
800 g Spaghetti oder andere Teigwaren – möglichst
Vollkorn – und etwa 1 kg Tomatensauce dazu servieren.

 **Tipp:** Mit saisonalem Gemüse variieren.

 **Warum wir dieses Rezept lieben:** Die Panade aus
Ei und Käse macht das Gemüse besonders attraktiv.
Gleichzeitig ist das Rezept eine gute Gelegenheit,
Kindern Vollkornteigwaren näherzubringen – da
Bekanntes mit Neuem kombiniert wird.

 **Praxisleitfaden «Education»:** Ausgewogene Mahl-
zeiten geben Kindern, Jugendlichen und Mitarbei-
tenden Energie und versorgen sie mit wichtigen
Nährstoffen. Mithilfe der Checkliste **E Verpflegung**
lässt sich der Menüplan gezielt überprüfen und
optimieren.

GEMÜSE-BLECHKUCHEN (WÄHE)

Swissmilk

8 Stück / 4 Personen =
1 Wähenblech 28 cm Ø
Für 10 Personen 2 ½ Wähen-
bleche rechnen

Kuchenteig/Wähenteig

125 g Weismehl
125 g Vollkornmehl
½ KL Salz
80 g kalte Butter, in kleinen
Stücken
125 g Wasser

in einer Schüssel mischen
zugeben, mit den Fingern oder der Küchenmaschine
fein krümelig reiben
zugeben, weitermischen, bis die Masse zu einem
Teig zusammenhält, nicht kneten, sonst wird der Teig
zäh, Teig eingepackt mindestens 30 Minuten kühl
stellen

Belag

800 g Saisongemüse, einzeln
oder gemischt

je nach Gemüse in Scheiben oder Würfelchen schnei-
den, im Steamer oder Dampfkorbchen weich garen
(Ausnahme Tomaten, diese werden roh verwendet)
zugeben, auskühlen

½ KL Salz

Guss

150 g Magerquark
1 dl Milch
2 Eier
50 g Greyerzer, gerieben
½ EL Maisstärke
½ KL Salz
4 Prisen Pfeffer

gut verrühren

Fertigstellen: Den Teig auf Mehl rund auswallen,
das mit Backpapier ausgelegte Blech damit auslegen,
Teigboden mit einer Gabel mehrmals einstechen
Die Hälfte des Gusses auf den Teigboden geben,
Gemüse darauf verteilen, restlichen Guss darüber
giessen

Backen: Untere Ofenhälfte / Ofen vorgeheizt, 200 °C
(Heissluft oder Pizzastufe 180 °C), 30–35 Minuten



 **Tipp:** Weniger bekannte Gemüsesorten wie Pastina-
ken, Rüben oder Schwarzwurzeln können Kindern
und Jugendlichen nähergebracht werden, indem
man sie mit vertrauten und beliebten Saisongemü-
sen kombiniert.

 **Warum wir dieses Rezept lieben:** Die Kombination
aus Vollkornteig, saisonalem Gemüse und Milch-
produkten ergibt eine ausgewogene und nachhaltige
Mahlzeit, die reich mit Nahrungsfasern, Vitaminen
und Protein ist. Die Idee, weniger bekannte Gemüse-
sorten einzubauen, fördert die Vielfalt.

 **Praxisleitfaden «Education»:** Ausgewogene Mahl-
zeiten geben Kindern, Jugendlichen und Mitarbei-
tenden Energie und versorgen sie mit wichtigen
Nährstoffen. Mithilfe der Checkliste E Verpflegung
lässt sich der Menüplan gezielt überprüfen und
optimieren.

KARTOFFELTORTILLA MIT TOMATENTARTAR UND FRÜHLINGSSALAT

Pablo Gonzalez, Eldora, Rolle

einfach
schnell
günstig



KARTOFFELTORTILLA MIT TOMATENTARTAR UND FRÜHLINGSSALAT

Für 10 Personen

1 dl HOLL-Rapsöl in einer beschichteten Bratpfanne erhitzen
800 g Zwiebeln, halbiert, in
feine Scheiben geschnitten
4 Knoblauchzehen, fein
geschnitten zugeben, glasig dünsten
2,5 kg Kartoffeln, geschält, in
3 mm dicke Scheiben gehobelt zugeben, mischen, zugedeckt auf kleiner Stufe
weich garen, ohne dass die Kartoffeln Farbe anneh-
men, ab und zu wenden
Alles in eine grosse Schüssel geben, leicht
auskühlen

Guss

20 Eier aufschlagen
3 KL Salz
Pfeffer zugeben, verrühren, Guss zu den Kartoffeln geben
gut mischen
Ein eckige Gratin- oder Chromstahlform mit Back-
papier auskleiden, die Kartoffel-Eimasse in die Form
geben, gleichmässig verteilen
Backen: Ofenmitte, 150–160 °C (Heissluft
130–140 °C, wenn möglich mit 15% Feuchtigkeit,
z. B. im Steamer), ca. 60 Minuten
Zum Servieren die Tortilla aus der Form heben und in
Stücke schneiden

Tomatentartar

4 grosse, aromatische Fleisch-
tomaten vierteln, Kerne und Flüssigkeit entfernen, 10 Toma-
tenviertel beiseitelegen, die restlichen und das To-
matenfleisch in 5 mm grosse Würfelchen schneiden
½ Bund Schnittlauch, fein
geschnitten nach Belieben
1 KL Zucker
1 KL Oregano
2 EL Olivenöl
¼ KL Salz
2 Prisen Pfeffer zugeben, mischen

Restliche Tomatenviertel

1 KL Zucker
1 KL Oregano
2 Prisen Salz
Pfeffer

würzen, auf einem Blech mit Backpapier 15 Minuten
im 200 °C heissen Ofen backen

Salat

1 EL Senf
1 EL Honig
¼ KL Salz
0,5 dl Apfelessig
1 dl Rapsöl

alle Zutaten verrühren, bis die Sauce bindet

1 Kopfsalat

rüsten, in mundgerechte Stücke schneiden
10 schöne Blätter für die Anrichtung beiseite legen,
den Rest klein schneiden.

3 Bund Radieschen, in feinen
Scheiben

4 Rübli, grob geraffelt

alle Zutaten mischen, Sauce zugeben, mischen und
in den Salatblättern anrichten



Warum wir dieses Rezept lieben: Dieses Rezept ist
perfekt für den Sommer, wenn die Tomaten nicht aus
dem beheizten Gewächshaus stammen und beson-
ders aromatisch schmecken.



Praxisleitfaden «Education»: Einige Kinder, Ju-
gendliche und Mitarbeitende haben Allergien und
Unverträglichkeiten gegen bestimmte Lebensmittel.
Mithilfe der Checkliste **G Allergien und Lebensmittel-
unverträglichkeiten** lässt sich feststellen, worauf bei
der Menüplanung und -zubereitung zu achten ist.

RADIX Gesunde Schulen verfolgt das Motto: «Aus der Praxis, für die Praxis.» Wir setzen uns für Projekte ein, welche die Gesundheit ganzheitlich fördern. Besonders wichtig ist uns dabei, dass diese praxisnah sind und den konkreten Bedürfnissen vor Ort entsprechen. Diese Rezeptbroschüre ist ein schönes Beispiel für diesen Ansatz – wir hoffen, sie spricht Sie an!

