

GESTALTUNG DES SPEISEPLANS

Saisonale, nachhaltige Rezepte für die Großküche

<https://www.ernaehrung-nachhaltig.de/handbuch>





Inhalt



Informationen zu den Rezepturen	
Nachhaltigkeit.....	3
Saisonalität	4
Saisonkalender.....	6
Rezepturen	
Salate	8
Gemüseintopf.....	9
Cremesuppen.....	10
Frittata	11
Grünkern-Risotto	13
Nudel-Wok	14
Lasagne	15
Crumble	18
Bildverweise	19

Nachhaltigkeit



Die Gerichte dieser Rezeptsammlung wurden alle mit dem im NAHGAST-Projekt entwickelten Nachhaltigkeitsrechner für Speisen (<https://www.nahgast.de/rechner/>) bewertet und ggf. so optimiert, dass sie im empfehlenswerten Bereich (grün) liegen. Bei der Bewertung wurden wenn möglich ökologische Erzeugung, artgerechte Tierhaltung und Fairer Handel ausgewählt.

Der NAHGAST-Rechner stuft auf Grundlage einer komplexen Datenbank Gerichte anhand ihrer Zutaten und Zubereitungsschritte als „empfehlenswert“, „eingeschränkt empfehlenswert“ oder „nicht empfehlenswert“ ein.

Die Bewertung erfolgt mithilfe quantitativer Indikatoren in den Dimensionen

Umwelt:

Materialaufwand; Treibhausgasemissionen

Gesundheit:

Energiegehalt; Ballaststoffgehalt; Salzgehalt; Fettgehalt; Kohlenhydrate; und davon Zucker

Fair für Mensch und Tier:

Anteil möglicher fairer Lebensmittel; Anteil tierischer Produkte aus artgerechter Tierhaltung

Durch den Austausch von Zutaten, Veränderung des Anteils von Zutaten, sowie einer saisonalen Anpassung, können Rezepturen optimiert werden, sodass sie ökologische, soziale und gesundheitliche Ziele erreichen.

UMWELT



GESUNDHEIT



FAIR FÜR MENSCH UND TIER





Nahezu alle Obst- und Gemüsearten sind in bestimmten Monaten besonders reichlich im Handel verfügbar. Dieser Zeitraum entspricht meist den klassischen Erntezeiten im heimischen Freilandanbau der Obst- oder Gemüseart; die Ware kann also direkt nach der Ernte in ausgereiftem Zustand bezogen werden. Bestenfalls wird regionale Saisonware bezogen; also Lebensmittel, die vor Ort wachsen.

Auf diese Weise kann ein hoher Ausstoß an Treibhausgasen, verursacht durch den Anbau in geheizten Gewächshäusern, langen Transporten aus wärmeren Regionen oder energie-aufwendigen Lagerungen vermieden werden.

Neben der Gestaltung eines jahreszeitlichen Speiseplans können Rezepturen oder Komponenten saisonal ausgerichtet werden. Spielt das Gemüse die wichtigste Rolle im Gericht, können die Rezepturen von vornherein in jahreszeitlichen Varianten angelegt und flexibel an das saisonale Angebot regionaler Lieferanten angepasst werden.



Diese Rezeptsammlung soll als Anregung dienen, wie Gerichte je nach Saison angepasst werden können. Saisonales Gemüse und Obst ist in der Zutatenliste fett markiert. Da manches Gemüse und Obst nur in ganz bestimmten Zeiten Saison haben, sind **über den Rezepturen die Monate angegeben, in welchen das Rezept gekocht werden kann.**

Die Rezepturen sind **angepasst an die Großküche für je 100 Portionen.** Sie stammen überwiegend aus dem Friedensteller-Projekt (friedensteller.de), die Anpassung an die Saison wurde durch das Food Lab Münster vorgenommen. Ein Teil der Rezepturen wurde durch das Food Lab gänzlich neu entwickelt.

Der folgende **Saisonkalender** gibt einen Überblick über die Verfügbarkeit von Gemüse, Salaten und Obst in den jeweiligen Jahreszeiten und zeigt damit auf, welche Zutaten besonders günstig in den Speiseplan eingebunden werden können. Monate, in denen Ware nur aus Legerhaltung zu beziehen ist, sind orange gekennzeichnet.

Saisonkalender

Gemüse

Frühjahr	Sommer	Herbst	Winter
Bärlauch (Mär Apr Mai)	Aubergine (Aug)	Aubergine (Sep Okt)	Champignon (Dez Jan Feb)
Blumenkohl (Apr Mai)	Blumenkohl (Jun Jul Aug)	Blumenkohl (Sep Okt Nov)	Chinakohl (Dez Jan Feb)
Brokkoli (Mai)	Bohnen (Jun Jul Aug)	Bohnen (Sep Okt)	Grünkohl (Dez Jan Feb)
Campignon (Mär Apr Mai)	Brokkoli (Jun Jul Aug)	Brokkoli (Sep Okt Nov)	Karotte (Dez Jan Feb)
Chinakohl (Mär Apr Mai)	Champignon (Jun Jul Aug)	Champignon (Sep Okt Nov)	Kartoffel (Dez Jan Feb)
Erbse (Mai)	Chinakohl (Jun Jul Aug)	Chinakohl (Sep Okt Nov)	Knollensellerie (Dez Jan Feb)
Fenchel (Mai)	Erbse (Jun Jul Aug)	Erbse (Sep)	Kürbis (Dez Jan Feb)
Frühlingszwiebel (Apr Mai)	Fenchel (Jun Jul Aug)	Fenchel (Sep Okt Nov)	Lauch (Dez Jan Feb)
Karotte (Mär Apr Mai)	Frühlingszwiebel (Jun Jul Aug)	Frühlingszwiebel (Sep Okt Nov)	Pastinake (Dez Jan Feb)
Kartoffel (Mär Apr Mai)	Gurke (Jun Jul Aug)	Grünkohl (Sep Okt Nov)	Rettich (Dez Jan Feb)
Knollensellerie (Mär Apr Mai)	Karotte (Jun Jul Aug)	Gurken (Sep)	Rosenkohl (Dez Jan Feb)
Kohlrabi (Mai)	Kartoffel (Jun Jul Aug)	Karotte (Sep Okt Nov)	Rote Bete (Dez Jan Feb)
Kürbis (Mär)	Knollensellerie (Jun Jul Aug)	Kartoffel (Sep Okt Nov)	Rotkohl (Dez Jan Feb)
Lauch (Mär Apr Mai)	Kohlrabi (Jun Jul Aug)	Knollensellerie (Sep Okt Nov)	Schwarzwurzel (Dez Jan Feb)
Mangold (Mai)	Lauch (Jun Jul Aug)	Kohlrabi (Sep Okt)	Spitzkohl (Dez Jan Feb)
Pastinake (Mär Apr)	Mais (Aug)	Kürbis (Sep Okt Nov)	Steckrübe (Dez Jan Feb)
Radieschen (Apr Mai)	Mangold (Jun Jul Aug)	Lauch (Sep Okt Nov)	Weißkohl (Dez Jan Feb)
Rettich (Mär Apr Mai)	Paprika (Aug)	Mais (Sep Okt)	Wirsing (Dez Jan Feb)
Rhabarber (Mär Apr Mai)	Pastinake (Aug)	Mangold (Sep Okt)	Zwiebel (Dez Jan Feb)
Rosenkohl (Mär)	Radieschen (Jun Jul Aug)	Paprika (Sep Okt)	
Rote Bete (Mär Apr Mai)	Rettich (Jun Jul Aug)	Pastinake (Sep Okt Nov)	
Rotkohl (Mär Apr Mai)	Rhabarber (Jun Jul)	Radieschen (Sep Okt Nov)	
Schwarzwurzel (Mär)	Rote Bete (Jun Jul Aug)	Rettich (Sep Okt Nov)	
Spargel (Apr Mai)	Rotkohl (Jun Jul Aug)	Rosenkohl (Sep Okt Nov)	
Spinat (Apr Mai)	Spargel (Jun)	Rote Bete (Sep Okt Nov)	
Spitzkohl (Mai)	Spinat (Jun Jul Aug)	Rotkohl (Sep Okt Nov)	
Staudensellerie (Mai)	Spitzkohl (Jun Jul Aug)	Schwarzwurzel (Sep Okt Nov)	
Weißkohl (Mär Apr Mai)	Staudensellerie (Jun Jul Aug)	Spinat (Sep Okt Nov)	
Wirsing (Mär Apr Mai)	Steckrüben (Aug)	Spitzkohl (Sep Okt Nov)	
Zwiebel (Mär Apr Mai)	Tomate (Jun Jul Aug)	Staudensellerie (Sep Okt Nov)	
	Weißkohl (Jul Aug)	Steckrübe (Sep Okt Nov)	
	Wirsing (Jun Jul Aug)	Tomate (Sep)	
	Zucchini (Jun Jul Aug)	Weißkohl (Sep Okt Nov)	
	Zwiebel (Jun Jul Aug)	Wirsing (Sep Okt Nov)	
		Zucchini (Sep Okt)	
		Zwiebel (Sep Okt Nov)	

frisch →
(Sep|Okt|Nov)
← auf Lager



Saisonkalender



Salat

Frühjahr	Sommer	Herbst	Winter
Batavia (Mai)	Batavia (Jun Jul Aug)	Batavia (Sep Okt)	Chicorée (Dez Jan Feb)
Chicorée (Mär Apr Mai)	Chicorée (Jun Jul Aug)	Chicorée (Sep Okt Nov)	Feldsalat (Dez Jan Feb)
Eichblattsalat (Mai)	Eichblattsalat (Jun Jul Aug)	Eichblattsalat (Sep Okt)	Rucola (Dez Jan Feb)
Eisbergsalat (Mai)	Eisbergsalat (Jun Jul Aug)	Eisbergsalat (Sep Okt)	
Endiviensalat (Mai)	Endiviensalat (Jun Jul Aug)	Endiviensalat (Sep Okt Nov)	
Feldsalat (Mär Apr Mai)	Feldsalat (Jun Jul Aug)	Feldsalat (Sep Okt Nov)	
Kopfsalat (Apr Mai)	Kopfsalat (Jun Jul Aug)	Kopfsalat (Sep Okt)	
Lollo Rossa/Bionda (Mai)	Lollo Rossa/Bionda (Jun Jul Aug)	Lollo Rossa/Bionda (Sep Okt)	
Romanasalat (Mai)	Pflücksalat (Jun Jul Aug)	Pflücksalat (Sep Okt)	
Rucola (Mär Apr Mai)	Radicchio (Jun Jul Aug)	Radicchio (Sep Okt Nov)	
	Romanasalat (Jun Jul Aug)	Romanasalat (Sep Okt Nov)	
	Rucola (Jun Jul Aug)	Rucola (Jun Jul Aug)	



Obst

Frühjahr	Sommer	Herbst	Winter
Äpfel (Mär Apr Mai)	Äpfel (Aug)	Äpfel (Sep Okt Nov)	Äpfel (Dez Jan Feb)
Erdbeeren (Mai)	Aprikosen (Jul Aug)	Birnen (Sep Okt Nov)	Birnen (Jan)
	Birnen (Aug)	Brombeeren (Sep Okt)	
	Brombeeren (Aug)	Erdbeeren (Sep Okt)	
	Erdbeeren (Jun Jul Aug)	Pflaumen (Sep)	
	Heidelbeeren (Jul Aug)	Quitten (Okt Nov)	
	Himbeeren (Jun Jul Aug)	Stachelbeeren (Sep)	
	Johannisbeeren (Jun Jul Aug)	Trauben (Sep Okt)	
	Kirschen (Jul Aug)		
	Mirabellen (Jul Aug)		
	Pfirsiche (Jul Aug)		
	Pflaumen (Aug)		
	Stachelbeeren (Jul Aug)		
	Trauben (Aug)		



frisch → (Sep|Okt|Nov)
 ↪ auf Lager

Mai - Juni Spargel-Erdbeer-Salat

Dressing:

0,008 kg Pfeffer, weiß, gem.
0,006 kg Guarkernmehl
0,14 kg Salz
0,17 kg Zucker

0,44 kg Senf, mittelscharf
1,5 kg Wasser
0,12 kg Eigelb
4,4 kg Pflanzenöl
0,22 kg Rotweinessig
0,44 kg Balsamicoessig
0,56 kg Wasser

Salat:

17,5 kg **Spargel**, weiß
14 kg **Erdbeeren**
3,5 kg **Spinat**, klein

Für das Dressing Pfeffer, Guarkernmehl, Salz und Zucker mischen.

Danach Senf, Wasser und Eigelb einwiegen, pürieren und Trockenstoffe einrühren. 50% des Pflanzenöls erst sehr langsam und später zügig ein emulgieren. Essig und Wasser dazugeben und die restlichen 50% Öl ein emulgieren. Anschließend Dressing kaltstellen.

Spargel 5 Minuten in kochendem Wasser garen und anschließend in 3 cm lange Stücke schneiden. Die Erdbeeren halbieren oder klein schneiden. Erdbeeren, Spargel und kleinen Spinat im Teller anrichten und mit Dressing übergießen. Mit Baguette servieren.

Juli - August Tomaten-Panzanella

15,75 kg **Reife Tomaten**, gewürfelt
9 kg **Paprika**, gewürfelt 15x15 mm
0,9 kg Basilikum, frisch geschnitten
4,5 kg Zwiebelwürfel, rot, 5 x 5 mm

Brotcroutons:

5,625 kg Brotwürfel
1,35 kg Rapsöl

Dressing:

3,6 kg Olivenöl
2,7 kg Rotweinessig
0,58 kg Salz
0,09 kg Pfeffer, schwarz, gem.

Gewürfelte Tomaten, Paprika und Zwiebeln miteinander vermischen, frisch geschnittenen Basilikum hinzugeben und mit ein wenig Salz abschmecken. Anschließend auf einem Teller anrichten.

Für die Brotcroutons, Brotwürfel mit Olivenöl vermischen und im Konvektomaten rösten.

Für das Dressing Öl, Essig, Salz und Pfeffer mixen, zu dem Gemüse geben und behutsam vermischen.

Vor dem Servieren gehobelten Parmesan drüberstreuen.

September - Februar Grünkohlsalat

18 kg **Grünkohlblätter**, blanchiert
11,25 kg Granatapfelkerne
9,9 kg Mandeln, gesch., getr.

Dressing:

2,25 kg Rapskernöl
1,95 kg Balsamicoessig
1,035 kg Creme Balsamico
0,55 kg Salz
0,07 kg Pfeffer

Fein geschnittene und blanchierte Grünkohlblätter mit Granatapfelkernen und Mandeln vermengen. Als Dressing Rapskernöl, Balsamicoessig und Creme Balsamico hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Gemüseintopf

Rezeptur für jede Saison

Minestra Alberto

- 1,3 kg Rapsöl
- 3,6 kg Zwiebelwürfel, 10x10 mm
- 0,36 kg Knoblauch, feine Würfel

- 5 kg **Karottenscheiben**, 5 mm
- 5 kg **Weißkrautstreifen**, 3 mm

- 18 kg **Tomaten, Dose**, geschält
- 5,85kg Wasser

- 0,54 kg Salz
- 0,14 kg Zucker
- 0,05 kg Pfeffer, schwarz gem.
- 0,2 kg Oregano getr.
- 0,1 kg Thymian getr.
- 0,02 kg Lorbeerblatt

- 3 kg Gouda, alt, gerieben

In einer Pfanne Rapsöl erhitzen und darin Zwiebeln und Knoblauch anschwitzen. Danach sollten die Kartoffelscheiben, später die Möhren und der Weißkohl mit gegart werden. Die geschälten Tomaten grob pürieren und mit dem Wasser in eine Pfanne zum Gemüse geben. Alles leicht köcheln, bis es gar ist. Mit Salz, Pfeffer und Gewürzen abschmecken.

Suppe mit 30 g Gouda pro Portion servieren.

Variation je nach Saison

Die angegebenen Rezeptur verwendet Zutaten, die in jeder Saison, entweder frisch oder auf Lager, zur Verfügung stehen.

Gerade in den Sommermonaten kann die Rezeptur aber auch mit andrem Gemüse gekocht werden.

Hier bietet sich beispielsweise Zucchini, frische Tomaten, Bohnen oder Kohlrabi an.





Mai bis Juni Spargelcremesuppe

6,2 kg	Spargel
0,17 kg	Salz
10 kg	Wasser
2 kg	Butter
1,2 kg	Mehl
10 kg	Milch
7 kg	Spargelfond
3,9 kg	Sahne (30%)
0,12 kg	Salz
0,001 kg	Muskat
0,05 kg	Zucker
6 kg	Spargelstücke

Den geschälten Spargel in Wasser mit Salz ca. 10 Min. kochen lassen. Anschließend herausnehmen, kühlstellen und in 2 cm dicke Stücke schneiden.

Die Spargelschalen zum Fond hinzugeben, kurz aufkochen und ca. 30 Minuten ziehen lassen. Anschließend die Schalen abgießen und den Fond aufbewahren.

Für die Suppe aus Butter und Mehl eine Mehlschwitze herstellen, unter Rühren mit kalter Milch auffüllen und aufkochen lassen. Spargelfond und die Sahne dazugeben. Mit Salz, Muskat und Zucker abschmecken.

Zum Schluss die Spargelstücke im Konvektomaten auf 70°C erhitzen und zur Suppe hinzugeben.

September bis Februar Schwarzwurzelsuppe

8 kg	Schwarzwurzel
4 kg	Kartoffelscheiben
11 kg	Wasser
0,3 kg	Salz
0,03 kg	Pfeffer, weiß gem.
0,48 kg	Ingwer frisch
4,8 kg	Vollmilch, 3,5 %
3,4 kg	Schmand, 25 %
	<u>Zwiebel-Ingwer-Einlage</u>
0,6 kg	Margarine
3,8kg	Zwiebelwürfel
0,48 kg	Ingwer, kandiert
0,003 kg	Chiliflocken
0,02 kg	Salz

Die Schwarzwurzel, wenn möglich, mit Latexhandschuhen schälen und anschließend in Zitronenwasser legen.

Schwarzwurzel in 3 cm lange Stücke schneiden und mit den Kartoffelscheiben, Salz und Pfeffer in Wasser aufkochen, abschäumen und ca. 30 Min. köcheln lassen. Danach mit Ingwer und Suppensatz glatt pürieren. Dann wieder zum Kochen bringen, mit Milch und Schmand auffüllen. Am Ende abschmecken und servieren.

Alternativ eine Einlage vorbereiten: Dafür Margarine erhitzten, Zwiebelwürfel darin anschwitzen bis sie leicht bräunlich sind. Dann kandierten Ingwer feingehackt dazugegeben. Mit Chiliflocken würzen und mit Salz abschmecken.

Beim Servieren wird erst die Zwiebel-Ingwermarmelade in die Suppenschüssel gegeben und anschließend mit Suppe aufgefüllt.

Frittata

Grundrezept für Liaison

- 3,3 kg Eier
- 0,75 kg Gerstenflocken
- 3 kg Wasser
- 0,08 kg Knoblauch, frisch
- 0,05 kg Salz
- 0,011 kg Pfeffer gem.
- 0,004 kg Muskatnuss, gem.
- 0,6 kg Bergkäse gerieben

Für die Mischung Eier, Gerstenflocken, Wasser, Knoblauch, Salz, Pfeffer, Muskat und geriebenen Käse mit dem Pürierstab pürieren und über die Gemüsemasse verteilen.

April - November

Frittata mit Spinat und Tomate

- 1,14 kg Pflanzenöl
- 17,7 kg Kartoffelscheiben, 1 cm
- 0,19 kg Salz
- 14 kg Spinat, gesäubert
- 1,1 kg Tomatenwürfel
(aus der Dose, Juli – Aug. frisch)

- 7,4 kg Liaison

Kartoffelscheiben mit Salz und Öl vermischen, auf Bleche mit Backpapier verteilen (nicht höher als 2 cm) und ca. 20 Min. bei 200°C backen.

Spinat blanchieren, in Eiswasser kühlen, abtropfen und leicht ausdrücken. Anschließend grob würfeln.

Alle Zutaten mischen und auf Blechen verteilen. Die Frittata ca. 35 min. bei 180°C im Convectomaten backen.

Frittata auf einem Tomatensoßenspiegel servieren oder mit einem Beilagensalat.



Frittata

Juli - August Spanisches Omelette

- 1,33 kg Pflanzenöl
- 5,5 kg Kartoffelscheiben
- 2,2 kg Zwiebelwürfel, fein
- 2,2 kg Paprikawürfel, rot, 1 cm
- 3,3 kg Steinchampignonscheiben
- 3,3 kg Tomatenwürfel, 1 cm
- 4 kg Spinat, gehackt, blanchiert
- 0,22 kg Salz
- 0,033 kg Pfeffer

- 14,8 kg Liaison

Öl erhitzen und das Gemüse darin in der angegebenen Reihenfolge anschwitzen. Alles gemeinsam braten bis das Gemüse bissfest gegart ist.

Spinat blanchieren und unter das Gemüse heben.

Liaison über das Gemüse gießen und das Omelette bei 180°C 30 Min. backen. Omelette mit Salat servieren.

September - März Frittata mit Steckrübe und Kürbis

- 1,66 kg Bratfett
- 12,9 kg Kartoffeln, feine Scheiben
- 3,45 kg Zwiebelwürfel 10 x 10 mm
- 9,2 kg Steckrübenscheiben 20 x 20 mm
- 9,2 kg Hokkaidokürbis, Scheiben

- 0,02 kg Liebstöckel, gerebelt
- 0,3 kg Salz
- 0,04 kg Pfeffer, schwarz gem.
- 0,07kg Rauchsatz

- 6,66 kg Liaison

Bratfett erhitzen und die Kartoffelscheiben auf hoher Hitze anbraten. Nach ca. 10 Min. Zwiebelwürfel dazugeben und weitere 5 Min. weiterbraten. Steckrüben, Kürbis und gebratene Kartoffeln mit Salz, Pfeffer, Rauchsatz und Liebstöckel würzen, mischen und in Gastronormbleche verteilen.

Ei-Mischung über das Gemüse geben und die Frittata bei 180°C für ca. 30 Min. backen, bis das Ei gestockt ist. Mit einem Klecks Kräuterschmand servieren.



Grünkern-Risotto



Grundrezept

- 1,4 kg Margarine
- 0,85 kg Zwiebeln, gewürfelt
- 0,21 kg Knoblauch, gehackt 3 mm
- 5,7 kg Grünkernschrot
- 6,26 kg Weißwein, trocken
- 15 kg Gemüsebrühe
- 0,15 kg Salz
- 0,21 kg Pfeffer, weiß, gem.
- 0,27 kg Hefeflocken

15 kg Gemüsemischung je nach Saison

Butter in einem Topf erhitzen und darin Zwiebeln und Knoblauch anschwitzen, Grünkern hinzufügen und bei mittlerer Hitze 3 Min. mit andünsten. Anschließend mit Weißwein ablöschen und die Gemüsebrühe nach und nach hinzugeben bis sie alles bedeckt. 25 Min. bei niedriger Kochstufe köcheln lassen und unter ständigem Rühren garen. Danach Salz, Pfeffer und Hefeflocken hinzufügen. Am Ende besteht ein Wasserverlust von ca. 20%.

Mit der Gemüsemischung servieren.

Saisonale Gemüsemischungen

Frühjahr

11,6 kg Spargelstücke, grün

Kräuter-Öl-Mischung

- 1,2 kg Bärlauch
- 0,5 kg Petersilie
- 1,7 kg Rapsöl
- 0,04 kg Salz

Rapsöl und Kräuter grob mit dem Pürrierstab mixen. Den Spargel zum Service im Wasserbad heiß stellen. Dabei lange Standzeiten vermeiden. Grünkern, Spargel und die Kräuter vermischen und Servieren.

Sommer

Fenchel, Karotte, Blumenkohl, Brokkoli, Brechbohnen

Gemüse in Zwiebelschmelze zubereiten und zum Grünkern geben

Herbst/Winter

geröstete Rote Beete-Würfel, Steckrüben, Grünkohl, Hokkaidokürbis, Pastinaken

Nudel-Wok

Grundrezept

Asiatische Soße für WOK Gemüse

2,7 kg Sojasoße
 1,26 kg Zucker
 4,23 kg Weißwein
 0,54 kg Maisstärke

0,12 kg Ingwer, gehackt
 0,06 kg Chiliflocken, getrocknet
 0,1 kg Sesamöl, geröstet

Wok Gemüse Mischung

24,8 kg geschnittenes Gemüse
 11,25 kg Nudeln, gekocht (hierbei können alle Nudeln verwendet werden, welche die Soße gut aufnehmen, z.B. Fusili)
 9 kg Soße

Garnitur

Sesam geröstet
 Frühlingszwiebelröllchen

Sojasoße erhitzen und den Zucker darin auflösen. Stärke in den Weißwein einrühren. Ingwer, Chili und Sesamöl zur Sojasoße geben und aufkochen. Stärke Weißweingemisch hinzugeben und 2 Min. kochen. Diese Soßenmischung kann für jede Gemüsemischung Verwendung finden.

Gekochte Nudeln, Gemüsemischung und Soße zusammengeben und vermengen.

Zum Servieren können über das Wok Gemüse gerösteter Sesam, Röllchen von Frühlingszwiebeln, Schnittlauch, Petersilie oder für Mutige frischer Koriander gegeben werden.

Saisonale Gemüsemischungen

Frühjahr

Karottenstreifen, Pak Choi, Kohlrabistifte, Chinakohl, Bohnenkeime, Mu Err Pilze-Streifen

Sommer

Filderkraut streifen, Karottenscheiben, Paprikawürfel, Brokkoliröschen, Blumenkohl, Shiitake Pilze

Herbst/Winter

Selleriestreifen, Karottenstreifen, gelbe Beete, Lauchstreifen, Wirsing, Hokkaidokürbis-Würfel



Lasagne - Soßen

Tomatensoße

- 0,4 kg Öl
- 0,5 kg Zwiebelwürfel 10x10 mm
- 0,4 kg Weizenmehl

- 5,4 kg Tomaten gesch. 3/1 Ds.
- 0,7 kg Tomatenmark 2-fach konz.
- 0,03 kg Knoblauch püriert

- 0,12 kg Salz
- 0,08 kg Zucker
- 0,02 kg Oregano getr.
- 0,008 kg Pfeffer weiß gem.
- 0,008 kg Thymian getr.

- 0,4 kg Wasser

Öl erhitzen und darin Zwiebeln und Mehl anschwitzen. Die Tomaten mit Tomatenmark und Knoblauch pürieren, bis es leicht Stückig ist. Die kalte Tomatenpaste zur Mehlschwitze geben und aufkochen lassen. Mit Salz, Zucker, Oregano, Thymian und Pfeffer würzen. Ca. 15 Min. köcheln lassen. Zum Schluss Wasser hinzugeben.

Béchamelsoße

- 0,45 kg Sonnenblumenöl
- 0,81 kg Zwiebelwürfel
- 0,03 kg Knoblauch fein gewürfelt
- 0,72 kg Weizenmehl Typ 550
- 3,6 kg Milch
- 3,2 kg Wasser
- 0,09 kg Salz
- 0,01 kg Pfeffer, weiß, gemahlen

Für die Béchamelsoße Zwiebelwürfel und Knoblauch in Sonnenblumenöl anschwitzen. Mehl hinzugeben, ebenfalls anschwitzen. Anschließend Milch und Wasser ein- und glattrühren. Noch einmal aufkochen.



Lasagne Füllung

März - September

Lasagne Tricolore

9,3 kg	Blattspinat blanchiert
0,2 kg	Salz
0,03 kg	Pfeffer
9 kg	Tomaten, aus der Dose
0,07 kg	Salz
8 kg	Ricotta
0,3 kg	Knoblauchöl
0,2 kg	Salz
0,03 kg	Pfeffer
3,88 kg	Lasagneblätter, trocken
1 kg	Bergkäse gerieben

Blanchierten Blattspinat grob hacken und mit Salz und Pfeffer würzen. Reife Tomaten in Scheiben schneiden und salzen.

Ricotta mit Knoblauchöl, Salz und Pfeffer vermengen.

Beim Schichten wird erst 1/3 der Béchamelsoße in die Form gegeben. Darauf kommen die Tomatenscheiben, die mit den Nudelplatten abgedeckt werden. Anschließend Ricotta gleichmäßig darauf verstreichen und mit Nudelplatten belegen. Den Spinat darauf verteilen und wieder mit Nudelplatten bedecken. Zum Schluss noch eine Schicht Béchamelsoße und geriebenen Käse drüberstreuen.

Lasagne bei 180° C 35 - 40 Min. backen. Pro Portion etwa 370 g Lasagne mit 100 g Tomatensoße servieren.



Lasagne Füllung

Juni-August Lasagne Verdura

- 1,2 kg Rapsöl
- 3,7 kg Zwiebelwürfel
- 0,6 kg Knoblauch, fein gehakt
- 1,8 kg Tomatenmark
- 6 kg Tomaten, passiert
- 3,7 kg Zucchiniwürfel, 10x10 mm
- 3 kg Selleriewürfel, 10x10 mm
- 4,5 kg Möhrenwürfel, 10x10 mm
- 3 kg Fenchelwürfel, 10x10 mm
- 1,85 kg Wasser

- 0,045 kg Chilischote
- 0,32 kg Salz
- 0,074 kg Pfeffer
- 0,045 kg Thymian
- 0,045 kg Oregano

- 3,6 kg Dinkel-Lasagneplatten
- 2,6 kg Gouda

Öl erhitzen und das Gemüse in der angegebenen Reihenfolge anschwitzen. Alles gemeinsam kochen, bis das Gemüse bissfest gegart ist.

Mit Chilischoten, Salz, Pfeffer, Thymian und Oregano abschmecken.

Abwechselnd Gemüsesugo mit Lasagneplatten und Béchamelsoße schichten. Die Lasagne ist am Ende 4-lagig in einem 1/1 Gastronom Behälter. Auf die letzte Schicht Nudeln kommt die Béchamelsoße. Darüber Käse streuen.

35 Min. bei 180°C und 60 % Feuchte backen. Pro Portion etwa 370 g Lasagne mit 100 g Tomatensoße servieren.

Variante für den Herbst und Winter

Zucchini kann im Herbst und Winter durch anderes Wurzelgemüse ersetzt werden. Z.B. durch Pastinaken oder Steckrüben.



Crumble

März-Mai Apfel-Rhabarber-Crumble

6,75 kg Apfel
4,5 kg Rhabarber

2 kg Dinkelmehl
1,88 kg Margarine
1,88 kg Rohrzucker
1,5 kg Gerstenflocken
0,25 kg Zitronensaft
Zitronenabrieb
Zimt
Salz

Rhabarber schälen, Äpfel waschen und entkernen. Beides würfeln und zu einem Kompott verarbeiten oder roh backen.

Mehl, Flocken, Zucker, Zimt und Salz vermengen. Zitronenabrieb und -saft mit der kalten Margarine zu den trockenen Zutaten hinzugeben und zu einem glatten Teig rühren.

Kompott oder Obstwürfel in eine Auflaufform geben und mit dem Crumbleteig überdecken. Im vorgeheizten Ofen für 25 Min. bei 180°C backen, bis die Streusel goldbraun sind.

Saisonale Obstvarianten

Sommer

Beeren

Herbst

Pflaumen, Äpfel, Birnen

Winter

Äpfel und Birnen





Die verwendeten Bilder :

- entstammen dem Projekt *Friedensteller – Die Welt ist, wie du isst* : Folie 9; 15-18
- sind Creative-Commons-Bilder der Bilddatenbank *pixabay* und bedürfen keiner weiteren Kennzeichnung: Folie 1; 2; 4; 5; 6; 7; 8; 10; 11; 12; 13; 14

Dank



Wir bedanken uns für die Erarbeitung des Konzeptes bei
Anita Menzel, Julia Hirsch und Fara Steinmeier
sowie für die Entwicklung und Umsetzung der Rezepturen bei
Dipl. Ing. Albrecht Fleischer und Quy-Xieu Lam .

