



**Rezepte für**

**Ihr Schulbuffet**

**einfach, schnell, beliebt**



gutessen consulting



lebensministerium.at

## Inhalt

<b>Schulbuffet – das Herz der Schule</b> .....	3
Das Sortiment .....	4
Warenpräsentation .....	4
Kompetentes Personal .....	6
Verkaufsfördernde Maßnahmen .....	6
Kalkulation .....	6
<b>Kalte Snacks</b> .....	7
<b>Warme Snacks</b> .....	17
<b>Süßes</b> .....	27
<b>Bio: beste Qualität</b> .....	31
<b>Weiterführendes/Links/Literatur</b> .....	32

### Impressum

*Medieninhaber, Herausgeber & Copyright:*

Kaiblinger & Zehetgruber OG –  
gutessen consulting, 1050 Wien,  
Schönbrunnerstr. 59-61/Top 13,  
www.gutessen.at

*Autorinnen:* Karin Kaiblinger,  
Rosemarie Zehetgruber –  
gutessen consulting

*Bildnachweis:* Miguel Dieterich

*Foodstyling:* SchülerInnen der  
Tourismusschulen Modul

*Grafische Gestaltung:*  
Dietmar Stiedl

Gefördert im Rahmen des  
Bildungsförderungsfonds aus  
Mitteln des Bundesministeriums  
für Land- und Forstwirtschaft,  
Umwelt und Wasserwirtschaft.

Wien, 2010

## Schulbuffet – das Herz der Schule

**E**s klingelt. Schon stürmen die ersten hungrigen SchülerInnen heran, um sich ihre Jause und ein paar aufmunternde Worte zu holen. Vorm Buffet wird gedrängelt, keiner möchte die Pause mit unnötigem Warten verbringen. Da heißt es für die VerkäuferInnen hurtig sein und Übersicht bewahren. Ein Getränk für den Ersten, ein gefülltes Weckerl für die Nächste, da ein Müsli, hier noch ein Weckerl und eine Süßigkeit dazu – dazwischen kassieren. Stress pur! Nach 10 Minuten ist der Ansturm vorbei. Geschafft!

Das Schulbuffet ist für viele SchülerInnen der Hauptverpflegungsort im Schulalltag. Denn Hektik gehört in vielen Familien zum morgendlichen Ritual. Da bleibt kaum Zeit, etwas zu essen. Rund ein Viertel der SchülerInnen kommt ohne Frühstück zur Schule. Und im Verlauf des Tages stellt sich auch bei allen anderen der Hunger ein. Speisen- und Getränkeangebote sind je nach Schultyp sehr unterschiedlich. Top-Seller sind an vielen Buffets nach wie vor „Klassiker“ wie Wurst- oder Leberkäse-semmel, Schoko-Croissant, Cola oder Eistee. Die Nachteile solcher Snacks: viele Kalorien, wenig wertvolle Nährstoffe. Wenn sie zum „täglichen Brot“ werden, macht diese Ernährung müde, langfristig leider auch krank.

### Leichter leben, leichter lernen

Schulbuffets bieten daher zunehmend „schlaue“ Pausen-Snacks an. Diese unterstützen das Gehirn dabei, aufmerksam und konzentriert zu arbeiten. Eine Jause mit dem richtigen Mix aus wertvollen Inhaltsstoffen erleichtert das Schulleben und fördert langfristig Geschmacksbildung und ein gesundes Ernährungsverhalten.

Sie haben alles schon probiert, aber „Ihre“ SchülerInnen und gesunde Ernährung passen einfach nicht zusammen? Zudem fehlt es Ihnen an Zeit, Personal, Mittel und Möglichkeiten aufwändige gesunde Snacks anzubieten?

### Schlaue Snacks für Ihr Buffet

Als BuffetbetreiberIn sind Sie sich Ihrer besonderen Verantwortung als Verpflegungsanbieter in der Schule bewusst. Sie wollen attraktive gesunde Snacks anbieten und dabei auf erprobte Rezepte zurückgreifen, die bei SchülerInnen gut ankommen. Die vorliegende Rezeptesammlung unterstützt Sie dabei – mit Tipps für die Warenpräsentation, vor allem aber mit vielen Rezepten, die ideal auf die Bedürfnisse und Geschmäcker von Kindern und Jugendlichen zugeschnitten sind.

Die Rezepte sind einfach und schnell zubereitet und kommen mit wenigen Zutaten aus. Bei allen Rezepten wurde auch der Wareneinsatz (☞) angeführt. Wir haben für die Kalkulation Großhandelspreise (Mai 2010) herangezogen. Da hohe Produktqualität für Kinder und Jugendliche besonders wichtig ist, haben wir für die Berechnung, soweit verfügbar, die Preise für Biowaren genommen. Was als Bio-Zutat kalkuliert wurde, erkennen Sie an der farblichen Markierung.

#### Rezeptentwicklung:

FL Wolfgang Ruzicka von den  
Tourismusschulen Semmering  
Schülerinnen und Lehrerinnen  
der HLW Schrödinger in Graz  
und gutessen consulting

#### VerkosterInnen waren:

BuffetbetreiberInnen im  
Rahmen eines Praxisworkshops  
für Buffetiers

SchülerInnen der HLW  
Schrödinger in Graz

SchülerInnen des BG  
Seebacher in Graz

## Das Sortiment

Das Basissortiment eines guten Schulbuffets umfasst:

- Getränke – zuckerarm (unter 7,5 g Zucker pro 100 ml) und ohne Süßstoffzusatz
- Powersnacks – pikant oder süß, warm oder kalt

### Tipps für das Sortiment:

- **Sortimentsumfang klar begrenzen**  
Ein zu großes Sortiment ist für KundInnen und VerkäuferIn unübersichtlich und bringt zwangsläufig mehr Retouren, was ins Geld geht.
- **Regelmäßige Produktinnovationen**  
Fügen Sie einem Basisprogramm regelmäßig (ca. alle 4 Wochen) Saison- bzw. Aktionsprodukte hinzu oder tauschen Sie Snacks, bei denen der Absatz im Moment rückläufig ist, durch neue aus.
- **Gezielte Verknappung erhöht die Attraktivität**  
Tagesspezialitäten (z. B. Freitag ist Pizzatag) oder der „Hit des Monats“ machen Lust.
- **Hohe Qualität und Frische**  
Achten Sie auf gleichbleibend hohe Produktqualität und Frische.  
Bio und fair gehandelte Produkte kommen – bei entsprechender Kommunikation – bei Jugendlichen gut an.
- **Differenzieren Sie sich vom Wettbewerb**  
Versuchen Sie nicht mit dem Supermarkt oder dem Fastfood-Lokal vis a vis zu konkurrieren. Vermutlich haben Sie die schlechteren Karten. Schaffen Sie dagegen ein unverwechselbares Angebot mit individuellen Spezialitäten, das auf die Bedürfnisse „Ihrer“ SchülerInnen und LehrerInnen zugeschnitten ist.
- **Kundenbindung**  
Vermitteln Sie den SchülerInnen das ehrliche Gefühl: „Ich freue mich, dich zu sehen!“  
Binden Sie Ihre KundInnen mit Paketpreisen, Rabatten, Probiertagen etc.

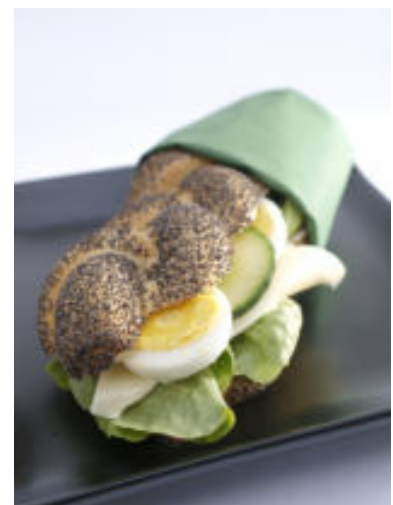


## Warenpräsentation

Das beste Sortiment wird nicht gekauft, wenn die Snacks lieblos präsentiert werden. Die Präsentation beeinflusst das Kaufverhalten stärker als das Angebot. Das betrifft das Aussehen (Design) der Snacks, die Verpackung und natürlich die Positionierung in der Theke.

Was in großer Menge als Blickfang präsentiert wird, verkauft sich gut. Positionieren Sie wertvolle, gefüllte Weckerl, geschnittenes Obst oder Salate als „Eye-Catcher“ in der Mitte der Vitrine.

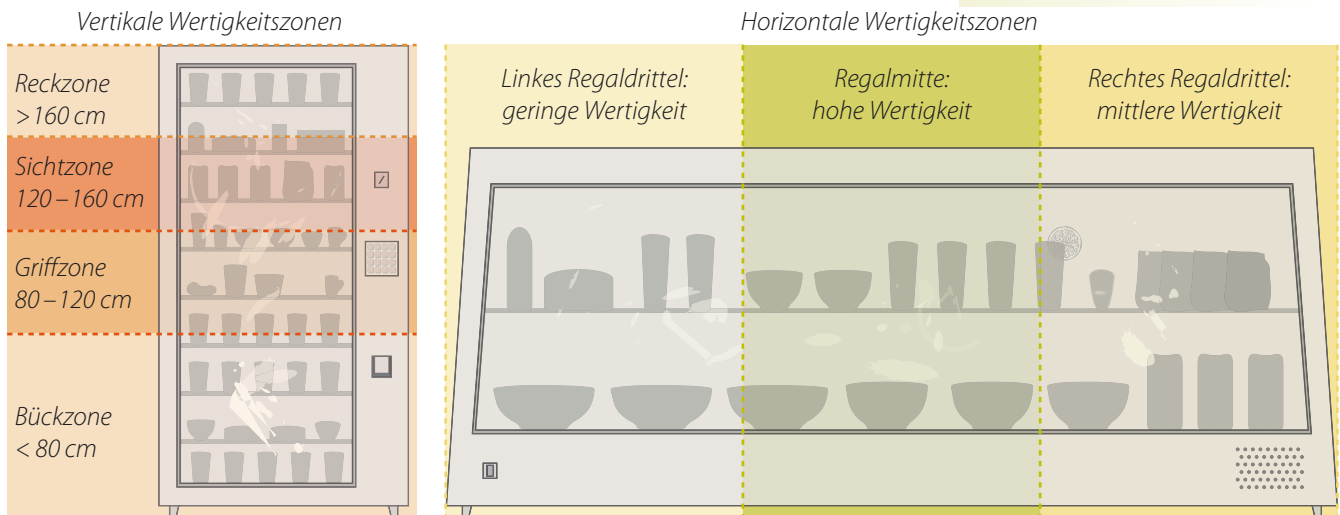
Eine beeindruckende Warenpräsentation (Menge, sichtbare Qualität) erhöht den Umsatz!



SchülerInnen wählen Snacks nach optischen Reizen aus.

**Tipps für die Präsentation:**

- **Produktqualität sichtbar machen**  
Positionieren Sie die Snacks so in der Vitrine, dass die „Schokoladenseite“ für Ihre KundInnen sichtbar ist.
- **Originelle Produktnamen**  
erhöhen die Aufmerksamkeit der KundInnen.
- **Gezielte Platzierung**  
Platzieren Sie Snacks, deren Absatz gefördert werden soll, in der „Sichtzone“ bzw. in der Mitte der Vitrine. Denn auch SchülerInnen bücken sich nicht gerne.



- **Hinweis- und Preisschilder**  
Mit gezielten Hinweisen kann die Aufmerksamkeit der SchülerInnen oder LehrerInnen auf bestimmte Produkte gelenkt werden. Preisauszeichnungen bzw. Sortimentsliste zur Information der KundInnen gut sichtbar anbringen.
- **Regale richtig einordnen**  
Sortieren Sie die Produkte nach dem „first-in-first-out-Prinzip“: Was als erstes geliefert wurde, muss auch (wegen der kürzeren Haltbarkeit) als erstes verkauft werden. Frisch gelieferte Waren daher immer hinten im Regal platzieren.
- **„Lücken“ vermeiden**  
Wenn Schächte im Automaten leer sind oder im Regal Waren ausgegangen sind, ärgert das nicht nur Ihre KundInnen, es verringert auch Ihre Umsätze! Daher den Warenbestand regelmäßig kontrollieren, rechtzeitig die Ware nachbestellen und die „Top-Seller“ in ausreichender Anzahl platzieren. Beim Nachschlichten alles wieder an den richtigen Platz geben, damit Waren und Hinweis- oder Preisschilder auch wirklich übereinstimmen.
- **Ordnung macht gute Stimmung**  
Klar und übersichtlich sortierte Vitrinen vermitteln einen positiven Eindruck. Achten Sie daher besonders auf Sauberkeit und bieten Sie nur optisch einwandfreie Produkte an.
- **Offen oder ansprechend verpackt**  
Die Verpackung schützt das Produkt (z. B. vor Austrocknung) und unterstützt die Hygiene. Frische Snacks, werden – vorausgesetzt sie sind appetitlich präsentiert – allerdings gegenüber in Folie eingewickelten Produkten bevorzugt.

Eine Verlagerung der Waren von der Griffzone in die Sichtzone erhöht den Absatz um bis zu 60 %.

Wird von der Bückzone in die Griffzone umgeschichtet, können Absatzsteigerungen um bis zu 80 % erreicht werden.

Quelle: Hempfling (2004): Mit gezielten Maßnahmen den Absatz erhöhen; Ökologie & Landbau 3/2004;

[http://oraprints.org/9079/1/hempfling-2004-OeL\\_131\\_33-35\\_.pdf](http://oraprints.org/9079/1/hempfling-2004-OeL_131_33-35_.pdf)

## Kompetentes Personal

Nichts beeinflusst den Verkaufserfolg so nachhaltig wie das Verkaufspersonal. Eine freundliche, schnelle und kompetente Bedienung, die mit SchülerInnen gut kann, kommt gut an.

### ➤ Verkaufen statt kassieren

Bauen Sie als VerkäuferIn in einem Schulbuffet eine zwischenmenschliche Bindung zu Ihren KundInnen auf. Sprechen Sie die SchülerInnen und LehrerInnen an, verkaufen und bewerben Sie gesunde Snacks aktiv. Weisen Sie auf Angebote hin!

### ➤ Snacks auch selbst verkosten

Verkosten Sie gemeinsam mit Ihren KollegInnen alle neuen Snacks vor der Einführung. So können Sie als VerkäuferIn authentischer darüber sprechen.

### ➤ Reklamationen ernst nehmen

Gut gelöste Reklamationen erstaunen und freuen die KundInnen. Mehr- und Wiederkäufe sowie Mundpropaganda sind die Folge.

## Verkaufsfördernde Maßnahmen

Ein gutes Sortiment, ansprechend präsentiert und freundlich verkauft, steigert die Umsätze und verbessert die Kundenbindung. Wie aber gewinnen Sie neue KundInnen?

### ➤ Aufmerksamkeit wecken, Bekanntheit steigern

Nutzen Sie schulinterne Kommunikationskanäle zur Bewerbung, z.B. Aushang der Sortimentsliste in allen Klassen, Information zu Tageshits am Infocorner oder Infoscreen, Präsentation des Produkts der Woche als Plakat in der Aula oder auf der Schulhomepage, Einladung zu Verkostungen ...

Kooperieren Sie dabei mit der Schulverwaltung und der SchülerInnenvertretung. Regen Sie bei den SchülerInnen Ihrer Schule ein Diskussionsforum in Virtuellen Communities (z.B. facebook) an. So können Sie durch offene Kommunikation Vertrauen aufbauen und erhalten wertvolle Ideen für Produktverbesserungen.

**Tipp**

SchülerInnen sind oft sehr kreativ und finden perfekte Namen für Ihre Snacks. Einige Beispiele: Lauch-Quadrat, Erdäpfelrakete, Kartoffelboot

## Kalkulation

Snacks sind ein wareneinsatz- und personalintensives Geschäft. Die Kalkulation des Produkts ist daher wichtig.

### ➤ Grundlage jeder Kalkulation ist das Rezept

Für ein gefülltes Weckerl etwa muss eine genaue Angabe der benötigten Zutaten und ein Belegeplan aufgestellt werden. Nach dieser Liste müssen die MitarbeiterInnen arbeiten.

### ➤ Retourenquote verringern

Übriggebliebenes kann im Snackgeschäft richtig teuer werden. Weniger produzieren ist oft mehr. Die Anzahl langsam – je nach KundInneninteresse – steigern.

### ➤ Wertvolles quersubventionieren

Die Verkaufspreise für einzelne Produkte orientieren sich nicht nur an den Herstellungskosten. Eine Mischkalkulation ermöglicht es Ihnen, manche Waren günstiger anzubieten („Lockangebot“ bzw. „Profilierungsangebot“), wenn Sie im Gegenzug andere Waren verteuern. Manche Buffetiers bieten etwa Mineral oder gespritzte Säfte auf Kosten von Limonaden billiger an.

## Kalte Snacks



Power-Weckerl .....	8
TexMex-Sandwich .....	8
Fladenbrot mit Tomate und Mozzarella .....	8
Beliebtes aufwerten! .....	9
Schneller Liptauer .....	10
Hummus (Kichererbsenpüree) .....	10
Thunfischaufstrich .....	10
Wraps – pikant gefüllt .....	11
Griechischer Salat .....	12
Thunfisch-Spaghettisalat .....	12
Gemüsesticks mit Dip .....	13
Mexikanischer Salat .....	14
Curry-Reissalat mit Huhn .....	14
Kichererbsen-Tomaten-Salat mit Schafkäse .....	15
Vegi-Burger .....	15

## Power-Weckerl

### Zutaten (1 Portion)

1 Kornweckerl mit Mohn bestreut  
 10 g Liptauer od. Frischkäse  
 1 Salatblatt  
 2 Scheiben Gouda (20 g)  
 3 Scheiben Gurke  
 3 Scheiben hartgekochtes Ei

### Zubereitung

- Weckerl durchschneiden
- Liptauer od. Frischkäse auf den Weckerlboden streichen, der Boden soll gut abgedeckt sein
- Salatblatt von außen gut sichtbar auf den Aufstrich legen
- Käsescheiben einzeln zu Dreieck falten und von außen gut sichtbar auf das Salatblatt legen
- Gurken- und Eischeiben auf den Käse legen (sollen von außen sichtbar sein)
- Weckerldeckel aufsetzen

**Tipp** Verwenden Sie einen Eierschneider – Sie erhalten gleichmäßige Scheiben und sparen Zeit.

 WES/Portion: rd. € 1,04

 für 10 Portionen: **10 Minuten**

## TexMex-Sandwich

### Zutaten (1 Portion)

2 Scheiben Vollkorntoastbrot  
 20 g scharfe Paprikapaste  
 (Harissa oder Ajvar)  
 3 Scheiben Roastbeef (30 g)  
 2 Scheiben Tomate  
 4 Scheiben Zwiebel

### Zubereitung

- Toastbrotsscheiben toasten
- Paprikapaste auf ein Toastbrot streichen
- Roastbeefscheiben auflegen
- Tomaten- und Zwiebelscheiben auf Roastbeef legen (sollen von außen sichtbar sein)
- Deckel aufsetzen und diagonal in zwei Dreiecke schneiden

**Tipp** Ajvar ist ein Paprikamus, Harissa ist eine scharfe Gewürzpaste mit Chili. Beide sind als Fertigprodukte im Handel erhältlich.

 WES/Portion: rd. € 0,43

 für 10 Portionen: **10 Minuten**

## Fladenbrot mit Tomate und Mozzarella

### Zutaten (1 Portion)

1/4 Stk. Fladenbrot mit Sesam  
 2 Salatblätter  
 4 Scheiben Tomate  
 4 Scheiben Mozzarella  
 Pesto

### Zubereitung

- Fladenbrot durchschneiden
- Salatblätter von außen gut sichtbar auf den Boden legen
- Tomaten- und Mozzarellascheiben abwechselnd auf das Salatblatt legen (sollen von außen sichtbar sein)
- Fladenbrotdeckel mit Pesto bestreichen und aufsetzen

**Tipp** Salatblätter nicht mit dem Messer schneiden, sondern reißen. Bei Kontakt mit Metall werden die Schnittstellen schneller braun.

 WES/Portion: rd. € 0,89

 für 10 Portionen: **10 Minuten**

➔ Grün markierte Zutaten sind in Bioqualität kalkuliert.



## Beliebtes aufwerten!

Gefüllte Weckerl und belegte Brote – die Zutaten bestimmen nicht nur den Geschmack, sondern auch den Gesundheitswert.

Einfache Tipps wie Sie aus kalten Snacks „Brainfood“ zaubern:

### Brot und Gebäck

- Gebäck mit Vollkorn- oder Schrotanteil hält länger fit
- Brot und Gebäck mit Saaten im Teig oder als Bestreuung (z. B. Leinsamen, Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, Mohn, Sesam, Nüsse) wählen
- Brot/Gebäckvielfalt sorgt für Abwechslung: Bagels, Wraps, Fladenbrote, Pita ...

**Tipp**

*Klein aber oho! Ölsaaten sind echte Nährstoff-Weltmeister:*

- 1 Esslöffel Mohn (10 g) enthält so viel Calcium wie ½ Becher (130 g) Topfen!
- 1 Esslöffel Sesam (10 g) enthält doppelt so viel Magnesium wie 1 große Karotte (100 g)!
- Tryptophan aus Sonnenblumenkernen wird im Körper zum Glückshormon Serotonin.
- Alle Saaten sind reich an Vitamin E und wertvollen Fettsäuren – echte Fitmacher fürs Gehirn also!

### Belag

- Schinken, fettarme Wurst- und Käsesorten
- fettarme Aufstriche auf Topfen-, Hülsenfrucht- oder Gemüsebasis
- sichtbare Streichfette sparsam verwenden bzw. weglassen (bzw. durch Aufstrich/Frischkäse ersetzen)
- Laibchen/Burger: z. B. faschierte Laibchen aus magerem Rindfleisch, Gemüselaubchen, Karotten-Mais-Laibchen ...

**Tipp**

*Eiweiß ist gut für die Konzentration, zu viel Fett macht müde. Daher fettarmer Brotbelag mit wertvollen Aminosäuren aus Schinken, Käse, Milchprodukten, Hülsenfrüchten, Fisch oder Ei.*

### Gemüse

- Tomatenscheiben, Gurkenscheiben, Radieschenscheiben, Karotten- oder Zucchinihölzer, gehobeltes Kraut, Paprikastreifen, Salatblatt, Rucola ...
- Schnittlauch, Kresse, Sprossen ...
- Sauer-/Essiggemüse

**Tipp**

*Rot, grün, gelb – buntes Gemüse schützt vor Krebs und Herz-Kreislauferkrankungen und hält jung. Gesundheitsförderung pur!*

### Der Extra-Kick

- Scharfe oder süßlich-pikante Soßen/Dips oder Salsa (Kräuterdip, Tomatensalsa, Salsa verde, Chilisauce, Currydip, Pesto, Ajvar, Harissa ...) geben Snacks den richtigen Kick
- auf Fettgehalt achten (keine Majonaissebasis)
- keine Produkte mit synthetischen Farb- und Konservierungsstoffen, künstlichen Aromen oder Geschmacksverstärkern



## Schneller Liptauer

### Zutaten (40 Portionen)

250 g Qimiq  
 1 kg Topfen, mager  
 80 ml Sonnenblumenöl  
 250 ml Sauerrahm  
 2 Bund Schnittlauch  
 250 g Zwiebeln  
 50 g Paprikapulver, edelsüß  
 Salz, Pfeffer  
 Senf

 WES/Portion: rd. € 0,31

### Zubereitung

- Qimiq aufschlagen, Topfen, Sonnenblumenöl und Sauerrahm einrühren
- Zwiebel fein hacken, Schnittlauch in feine Röllchen schneiden und untermischen
- Mit Paprika, Salz und Pfeffer abschmecken

**Tipp** *Ev. gehackte Essiggurkerl untermischen.*

 10 Minuten

## Hummus (Kichererbsenpüree)

### Zutaten (30 Portionen)

800 g Kichererbsen, gekocht  
 (aus der Dose)  
 4 Knoblauchzehen  
 60 g Sesampaste (Tahin)  
 Saft von 1-2 Zitronen  
 70 ml Olivenöl  
 Salz, ev. Kreuzkümmel

 WES/Portion: rd. € 0,15

### Zubereitung

- Knoblauch fein hacken
- Alle Zutaten gemeinsam pürieren und abschmecken
- Falls das Püree zu fest ist, etwas Abtropfflüssigkeit von den Kichererbsen unterrühren

**Tipp** *Gekochte Kichererbsen und Sesampaste (Tahin) bekommt man in türkischen Läden, aber zunehmend auch in Supermärkten und im Großhandel.*

 10 Minuten

## Thunfischaufstrich

### Zutaten (40 Portionen)


250 g Qimiq  
 1 kg Thunfisch  
 500 g Topfen, mager  
 100 ml Sauerrahm  
 Salz, Pfeffer

 WES/Portion: rd. € 0,46

### Zubereitung

- Qimiq aufschlagen, Thunfisch, Topfen und Sauerrahm unterrühren
- Mit Salz und Pfeffer abschmecken

**Tipp** *Thunfischaufstrich eignet sich auch gut als Fülle für Wraps (z. B. mit Salatblatt und Paprikastreifen).*

 10 Minuten

**Tipp** *Weitere Aufstrichideen finden Sie in unserem Buch „Aufgestrichen“, avBuch, 2009*

➔ Grün markierte Zutaten sind in Bioqualität kalkuliert.

## Wraps – pikant gefüllt

**Zutaten** (10 Portionen)

10 große Weizentortillas  
 100 g Frischkäse  
 10 Blätter Eisbergsalat  
 200 g Schafkäse (Feta)  
 2 rote Paprika

**Zubereitung**

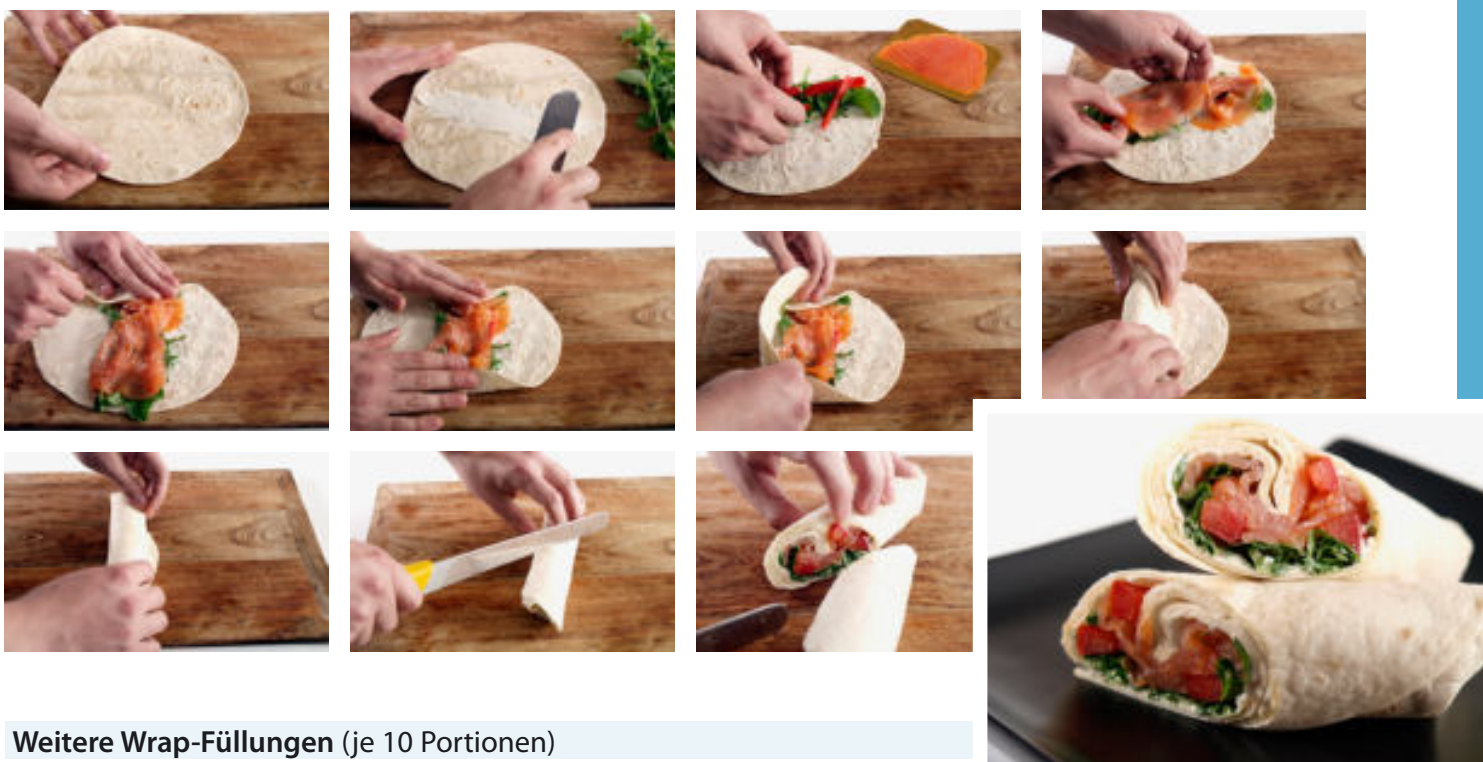
- Tortillas mit Frischkäse bestreichen
- Salatblatt darauf legen
- Paprika und Schafkäse würfelig schneiden und auf den Wraps verteilen
- Nun die Seiten der Tortilla (rechts und links) einschlagen und dann zusammenrollen
- In der Mitte schräg auseinander schneiden und in Servietten einschlagen

**Tipp**


Wraps sind dünne, gefüllte und zu Rollen gewickelte Fladenbrote und sehen am Buffet sehr attraktiv aus.

 WES/Portion: rd. € 0,95

 10 Minuten

**Weitere Wrap-Füllungen** (je 10 Portionen)

10 Blätter Eisbergsalat  
 2 rote Paprika (Streifen)  
 6 Tomaten (Scheiben)  
 200 g Rohschinken (feine Scheiben)  
 Salsa nach Geschmack

 WES/Portion: rd. € 1,09

200 g Frischkäse  
 Salz, Pfeffer  
 Zitronensaft  
 4 EL Tomatenmark  
 1 Bund Jungzwiebel (Ringe)  
 200 g Staudensellerie (Scheiben)  
 400 g Karotten (grob geraspelt)

 WES/Portion: rd. € 0,85

200 g Topfen  
 Salz, Pfeffer  
 3 EL Kren  
 2 rote Paprika (Streifen)  
 200 g Rucola  
 1 Kästchen Kresse  
 250 g Räucherlachs (Scheiben)

 WES/Portion: rd. € 1,02

➔ Grün markierte Zutaten sind in Bioqualität kalkuliert.

## Griechischer Salat

### Zutaten (10 Portionen)

2 Zwiebeln  
 1 kg feste Tomaten  
 2 Salatgurken  
 4 grüne Paprika  
 200 g schwarze Oliven  
 70 ml Weißweinessig  
 90 ml Olivenöl  
 Salz, Pfeffer  
 1 TL Oregano, gerebelt  
 300 g Schafkäse (Feta)

 WES/Portion: rd. € 1,46

### Zubereitung:

- Zwiebel in feine Ringe schneiden
- Tomaten vierteln
- Salatgurke halbieren und in ½ cm dicke Scheiben schneiden
- Paprika in Streifen schneiden
- Alles zusammen mit den Oliven vermischen
- Aus Essig, Öl und Gewürzen eine Marinade rühren und kurz vor dem Portionieren unter den Salat mischen
- Portionieren und mit Schafkäsewürfeln bestreuen

**Variante:** Schafkäse nicht würfeln, sondern mit einer Reibe über den Salat reiben (wie beim bulgarischen Schopska-Salat).

 20 Minuten

## Thunfisch-Spaghettisalat

### Zutaten (10 Portionen)

400 g Spaghetti  
 400 g Fisolen, TK  
 2 Zwiebeln  
 200 g Thunfisch, naturell  
 1 roter Paprika  
 120 ml Sauerrahm  
 200 ml Joghurt  
 ½ EL Paprikapulver  
 Salz, Cayennepfeffer  
 1 EL Ketchup  
 ½ Bund Petersilie

 WES/Portion: rd. € 0,87

### Zubereitung:

- Spaghetti in Salzwasser al dente kochen, abseihen und kalt abschwemmen
- Fisolen in Salzwasser dünsten, überkühlen lassen
- Zwiebel in feine Ringe schneiden
- Thunfisch zerpflücken
- Paprika in Streifen schneiden
- Alle Zutaten vermischen
- Mit Petersilie bestreut servieren

 30 Minuten

**Tipp** Salate aufwerten mit wertvollen Ölen (kaltgepresste Pflanzenöle) und Toppings (Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne, Sesam, Schnittlauch ...)

➔ Grün markierte Zutaten sind in Bioqualität kalkuliert.

## Gemüsesticks mit Dip

### Zutaten (10 Portionen)

1,6 kg Gemüse (z. B. Karotten, Salatgurke, Zucchini, Kohlrabi, bunte Paprika, Stangensellerie)

Dip:


250 g Topfen, mager

3 EL Joghurt oder Milch

Zitronensaft

Salz, Pfeffer

1 Bund Kräuter (z. B. Schnittlauch, Dille, Kerbel)

 WES/Portion: rd. € 0,44

### Zubereitung

- Gemüse waschen, putzen und in Stifte schneiden
- Topfen, Joghurt/Milch, Zitronensaft, und gehackte Kräuter glatt rühren und abschmecken
- Dip in Becher geben, Gemüsesticks dazustecken oder Sticks mit Dip auf einem Teller anrichten

**Tipp** Hummus (Seite 10) eignet sich ebenfalls gut als Dip.

 20 Minuten



➔ Grün markierte Zutaten sind in Bioqualität kalkuliert.

## Mexikanischer Salat

### Zutaten (10 Portionen)

600 g rote Bohnen, gekocht  
(aus Dose oder Glas)  
500 g Maiskörner, gekocht (TK)  
1 grüner Paprika  
1 roter Paprika  
400 g Tomaten  
2 rote Zwiebeln  
100 g Essiggurkerl  
300 g Schnittkäse (z.B. Gouda)  
80 ml Sonnenblumenöl  
60 ml Essig  
25 g Senf  
Salz, Pfeffer  
1 Bund Schnittlauch

 WES/Portion: rd. € 0,99

### Zubereitung:

- Bohnen abseihen, Mais auftauen
- Paprika, Tomaten und Käse in Würfel schneiden
- Zwiebel und Essiggurkerl fein hacken
- Aus den restlichen Zutaten eine Marinade bereiten
- Gemüse und Salatsoße mischen
- Salat portionieren und mit Schnittlauch bestreut servieren

 20 Minuten

## Curry-Reissalat mit Huhn

### Zutaten (10 Portionen)

400 g Vollkornreis oder  
Parboiled Reis  
400 g Hühnerbrust  
20 g Butter  
20 g Rapsöl  
400 g Erbsen (TK) oder Maiskörner,  
gekocht (TK)  
400 g Mandarinspalten oder  
Ananasstücke, abgetropft  
(aus Dose oder Glas)  
500 ml Joghurt  
100 ml Sauerrahm  
Salz, 1–2 EL Curry  
1 Prise Paprikapulver, scharf  
Saft von 1–2 Zitronen

 WES/Portion: rd. € 1,20

### Zubereitung

- Reis in der doppelten Wassermenge kochen
- Hühnerbrust in Streifen schneiden, salzen und in Butter/Öl gut durchbraten
- Erbsen in Salzwasser dünsten bzw. Mais auftauen
- Alles überkühlen lassen und mit den Früchten mischen
- Mit einer Salatsoße aus Joghurt, Sauerrahm, Salz, Curry, Paprika und Zitronensaft gut mischen

 45 Minuten

➔ Grün markierte Zutaten sind in Bioqualität kalkuliert.

## Kichererbsen-Tomaten-Salat mit Schafkäse

### Zutaten (10 Portionen)

2 Zwiebeln  
800 g Tomaten  
800 g Kichererbsen, gekocht  
(aus Dose)  
Saft von 2 Zitronen  
80 ml Olivenöl  
1 Chilischote bzw. Chilipulver  
Salz, Pfeffer  
1 Bund Basilikum  
ev. 1 Bund Minze  
500 g Schafkäse (Feta)

 WES/Portion: rd. € 1,18

### Zubereitung

- Zwiebel hacken, Tomaten würfeln und mit den Kichererbsen mischen
- Marinade aus Zitronensaft, Öl, Chili, Salz und Pfeffer unterrühren
- Schafkäse in Würfel schneiden
- Vor dem Servieren Salat mit Kräutern und Schafkäse bestreuen

 20 Minuten



➔ Grün markierte Zutaten sind in Bioqualität kalkuliert.

## Vegi-Burger

### Zutaten (10 Portionen)

10 runde Weckerl (z. B. Sesamsemmerl, Keimkraftsemmeln, Kornlaibchen)  
 10 Salatblätter (groß)  
 30 Tomatenscheiben  
 100 g Kräuterfrischkäse oder Ketchup  
 10 Gemüselaiabchen (TK)  
 10 Scheiben Käse

 WES/Portion: rd. € 1,76

### Zubereitung

- Gemüselaiabchen im Rohr/Konvektomat erhitzen
- die Laibchen je mit einer Scheibe Käse belegen und bei 180 °C schmelzen lassen
- Weckerl beidseitig kurz grillen
- Weckerl durchschneiden
- Frischkäse oder Ketchup auf den Weckerlboden streichen, der Boden soll gut abgedeckt sein
- Salatblatt von außen gut sichtbar auf Aufstrich/Ketchup legen
- Gemüselaiabchen darauf geben
- Tomaten- und Gurkenscheiben auf das Laibchen legen (sollen von außen sichtbar sein)
- Weckerldeckel mit Frischkäse oder Ketchup bestreichen und aufsetzen

 30 Minuten

**Tipp** Neben Burgern sind handliche Snacks, wie Pizzaschnitten, gefüllte Teigtaschen, pikante Strudel (aus Strudelteig, gefüllt mit Kartoffeln, Gemüse, Spinat-Käse ...) auch kalt beliebt am Schulbuffet.

Fertigprodukte vom Bäcker oder vom Großhandel mit Soßen (z. B. Dip, Seite 13 bzw. Tzatziki, Seite 24), frischen Kräutern oder Gemüse (Tomatenspalten, Gurkenscheiben, Sprossen ...) aufwerten.



➔ Grün markierte Zutaten sind in Bioqualität kalkuliert.



Warme Snacks



Überbackene Brote – Varianten .....	18
Döner Sandwich (Pitabrot mit Salat und Fleisch) .....	19
Pizza-Varianten .....	20
Spinat-Kuchen .....	21
Speck-Kuchen .....	21
Schinken-Käse-Toast .....	22
Gemüse-Käse-Toast .....	22
Caprese-Toast mit Rohschinken .....	22
Kartoffeln mit Kräutertopfen .....	23
Kartoffeln mit Knoblauchrahm und Speck .....	23
Bratkartoffeln mit Tzatziki .....	24
Western-Pommes mit Letscho .....	24
Tomatensuppe mit Basilikumobers .....	25
Brokkolicremesuppe mit Mandelblättchen .....	26
Steirische Polentasuppe .....	26
Frische Frühlingskräutersuppe .....	26

## Überbackene Brote – Varianten


### Zutaten (10 Portionen)

10 Scheiben Brot (geeignet sind z.B. Schwarzbrot, Vollkornbrot, Korntoastbrot, halbe Kornbaguettes, Fladenbrotviertel)

### Belag Sugo-Mozzarella


#### Zutaten

500 ml Sugo (z.B. Pomodore, Arrabiata, Bolognese)  
 400 g Mozzarella  
 Oregano  
 100 g Rucola

 WES/Portion: rd. € 0,66

#### Zubereitung


- Sugo auf den Broten verteilen
- Mozzarellascheiben darauf legen
- Mit Oregano bestreuen
- Im Rohr/Konvektomat bei 200 °C (Umluft 180°) ca. 10 Minuten überbacken
- Mit Rucola belegt servieren

 15 Minuten

### Belag Camembert-Gemüse

#### Zutaten

3 grüne Paprika  
 500 g Tomaten  
 3 Zwiebeln  
 400 g Camembert  
 Oregano

 WES/Portion: rd. € 0,98

#### Zubereitung


- Paprika in Streifen, Tomaten und Camembert in Scheiben, Zwiebel in Ringe schneiden
- Brote damit belegen
- Mit Oregano bestreuen
- Im Rohr/Konvektomat bei 200 °C (Umluft 180°) ca. 10 Minuten überbacken

 20 Minuten

### Belag Paprika-Chili-Schinken

#### Zutaten

400 g Schinken  
 3 rote Paprika  
 400 g Schnittkäse  
 3 EL Sauerrahm  
 1 Chilischote od. Chilipulver

 WES/Portion: rd. € 1,11

#### Zubereitung


- Schinken und Paprika fein würfelig schneiden
- Käse reiben
- Alles vermischen und auf die Brote streichen.
- Im Rohr/Konvektomat bei 200 °C (Umluft 180°) ca. 10 Minuten überbacken

 20 Minuten

### Belag Apfel-Lauch-Brie


#### Zutaten

3 Äpfel  
 200 g Lauch  
 500 g Brie  
 Preiselbeerkompott

 WES/Portion: rd. € 0,49

#### Zubereitung

- Äpfel in dünne Spalten, Lauch in Ringe und Käse in Scheiben schneiden
- Brote damit belegen
- Im Rohr/Konvektomat bei 200 °C (Umluft 180°) ca. 10 Minuten überbacken
- Mit Preiselbeeren garnieren

 20 Minuten

➔ Grün markierte Zutaten sind in Bioqualität kalkuliert.

## Döner Sandwich (Pitabrot mit Salat und Fleisch)

### Zutaten

600 g Fleisch (z. B. Schnitzfleisch, Hühnerbrust)

Oregano, Thymian

1 TL Paprikapulver, edelsüß

Salz, Pfeffer

Saft einer Zitrone

4 EL Rapsöl

2 Zwiebeln

4 Tomaten

1 Salatgurke

200 g Eisbergsalat


2 Knoblauchzehen, gepresst

300 g Joghurt

Salz, Pfeffer

1 Bund Petersilie

10 Pitabrote

 WES/Portion: rd. € 1,69

### Zubereitung

- Fleisch in Streifen schneiden, mit Gewürzen (außer Salz) und Zitronensaft vermischen
- Zwiebel in Ringe, Tomaten in Scheiben oder Spalten, Gurken in Scheiben oder Würfel und Salat in Streifen schneiden
- Knoblauch pressen, mit Joghurt verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken
- Petersilie hacken und unter die Soße mischen
- Fleisch in einer Pfanne in Rapsöl ca. 8 Minuten unter Rühren gut durchbraten, salzen
- Pitabrote im Toaster 2 Minuten toasten oder im Rohr bei 200 °C 6 Minuten erwärmen
- Die heißen Pitabrote der Länge nach aufschneiden, sodass eine Tasche entsteht
- Brotaschen mit Salat, Fleisch, Tomaten und Gurke füllen
- Soße darüber verteilen

 30 Minuten



➔ Grün markierte Zutaten sind in Bioqualität kalkuliert.

## Pizza-Varianten

### Zutaten (10 Portionen)

800 g Pizzateig

### Belag Pizza Tonno

#### Zutaten (10 Portionen)

500 ml Tomatenpolpa


2 Zwiebeln

200 g Maiskörner (TK)

200 g Thunfisch, naturell abgetropft

300 g Pizzakäse

Oregano, Pfeffer

 WES/Portion: rd. € 1,82

### Belag Pizza Cipolla

#### Zutaten (10 Portionen)

400 ml Tomatenpolpa


600 g Zwiebeln

4 Knoblauchzehen

300 g Pizzakäse

Oregano, Pfeffer

30 g Olivenöl

 WES/Portion: rd. € 1,49

### Belag Pizza Margherita


#### Zutaten (10 Portionen)

700 ml Tomatenpolpa

400 g Mozzarella

Basilikum, Oregano, Pfeffer

30 g Olivenöl

 WES/Portion: rd. € 1,40

### Belag Pizza Spinaci

#### Zutaten (10 Portionen)

700 g Blattspinat, TK

1 Zwiebel


2 Knoblauchzehen, gepresst

30 g Olivenöl

Pfeffer

400 g Cocktailtomaten

200 g grob zerbröckelter Gorgonzola

 WES/Portion: rd. € 1,08

### Zubereitung

- Pizzateig ausrollen, auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen
- Nach Wunsch belegen und im Rohr/Konvektomat bei 250 °C rd. 20 Minuten backen

**Tipp** Reden Sie mit Ihrem Bäcker, er kann Ihnen einen Pizzateig mit Vollkornanteil bereiten. Den Teig können Sie natürlich auch selbst machen. Dazu einen Germteig aus 1 kg Vollkornmehl, 40 g Hefe, 500 ml lauwarmem Wasser, 50 ml Olivenöl und 1 TL Salz bereiten.

 30 Minuten

➔ Grün markierte Zutaten sind in Bioqualität kalkuliert.

## Spinat-Kuchen

### Zutaten (10 Portionen)

800 g Pizzateig

800 g Blattspinat, TK

200 g Schafskäse

4 Eier


400 ml Sauerrahm

Salz, Pfeffer

Muskatnuss


2 Knoblauchzehen, gepresst

5 Tomaten

 WES/Portion: rd. € 1,07

### Zubereitung

- Pizzateig ausrollen, auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen
- Spinat auftauen
- Käse zerbröckeln
- Alles auf dem Teig verteilen
- Eier, Rahm und Gewürze verrühren und gleichmäßig über den Kuchen gießen
- Tomaten in Scheiben schneiden und darauf legen
- Im Rohr/Konvektomat bei 220 °C rd. 25 Minuten backen

 35 Minuten



## Speck-Kuchen

### Zutaten (10 Portionen)

800 g Pizzateig

300 g Hamburgerspeck

500 g Lauch


150 g Pizzakäse

4 Eier

400 ml Sauerrahm


Salz, Pfeffer

Muskatnuss

 WES/Portion: rd. € 1,09

### Zubereitung

- Pizzateig ausrollen, auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen
- Speck fein würfelig schneiden
- Lauch in Ringe schneiden
- Käse reiben
- Alles auf dem Teig verteilen
- Eier, Rahm und Gewürze verrühren und gleichmäßig über den Kuchen gießen
- Im Rohr/Konvektomat bei 220 °C rd. 25 Minuten backen


 35 Minuten

➔ Grün markierte Zutaten sind in Bioqualität kalkuliert.

## Schinken-Käse-Toast

### Zutaten (10 Portionen)

20 Scheiben Vollkorntoastbrot  
 20 Scheiben Schinken  
 20 Scheiben Käse

 WES/Portion: rd. € 0,66

### Zubereitung


- Die Hälfte der Toastbrote mit je 2 Blatt Schinken und Käse belegen
- Deckel draufgeben und im Toaster 3 Minuten toasten

 10 Minuten

## Gemüse-Käse-Toast

### Zutaten (10 Portionen)

20 Scheiben Vollkorntoastbrot  
 20 Scheiben Käse  
 200 g Zwiebel oder Lauch  
 3 Tomaten  
 Curry, Salz, Pfeffer

 WES/Portion: rd. € 0,73

### Zubereitung

- Die Hälfte der Toastbrote mit je 1 Blatt Käse belegen
- Zwiebel oder Lauch in Ringe, Tomaten in Scheiben schneiden und auf dem Käse verteilen
- Mit Salz, Pfeffer und Curry würzen
- Je 1 Scheibe Käse auf das Gemüse legen
- Deckel draufgeben und im Toaster 3 Minuten toasten




*Gemüse zwischen die Käsescheiben legen, damit das Toastbrot nicht zu weich wird.*

 15 Minuten

## Caprese-Toast mit Rohschinken

### Zutaten (10 Portionen)

20 Scheiben Vollkorntoastbrot  
 20 dünne Scheiben Rohschinken (150 g)  
 6 Tomaten, gewürfelt oder in Scheiben  
 300 g Mozzarella, in Scheiben  
 Salz, Pfeffer, Basilikum

 WES/Portion: rd. € 0,87

### Zubereitung

- Die Hälfte der Toastbrote mit je einer Rohschinkenscheibe belegen
- Tomatenwürfel und Mozzarellascheiben darauf verteilen
- Mit Salz, Pfeffer und Basilikum würzen
- Wiederum je eine Rohschinkenscheibe darauf legen
- Deckel draufgeben und im Toaster 3 Minuten toasten


 15 Minuten

➔ Grün markierte Zutaten sind in Bioqualität kalkuliert.

## Kartoffeln mit Kräutertopfen

### Zutaten (10 Portionen)

2 kg große, mehlig Kartoffeln  
 400 g Topfen, mager  
 100 ml Sauerrahm  
 300 ml Joghurt  
 2 EL Senf  
 3 Bund Kräuter (z. B. Schnittlauch, Petersilie, Basilikum, Minze), fein gehackt  
 Salz, Pfeffer, Muskatnuss  
 80 g gehackte Kürbiskerne

 WES/Portion: rd. € 0,85

### Zubereitung


- Kartoffeln gut waschen und dämpfen oder kochen
- Topfen, Rahm, Joghurt und Gewürze bzw. Kräuter verrühren
- Gekochte Kartoffeln halbieren, anrichten, mit Kräutertopfen übergießen
- Mit Kürbiskernen bestreut servieren

 40 Minuten

## Kartoffeln mit Knoblauchrahm und Speck

### Zutaten (10 Portionen)

2 kg große, mehlig Kartoffeln  
 300 g Lauch (od. Frühlingszwiebel)  
 200 g Rohschinken  
 300 ml Sauerrahm  
 200 ml Joghurt  
 Salz, Pfeffer  
 4 Knoblauchzehen, gepresst

 WES/Portion: rd. € 1,07

### Zubereitung

- Kartoffeln gut waschen und dämpfen oder kochen
- Lauch in feine Ringe, Rohschinken in Streifen schneiden
- Rahm, Joghurt und Gewürze verrühren
- gekochte Kartoffeln halbieren, anrichten, mit Knoblauchrahm übergießen
- mit Schinken und Lauch bestreut servieren

 40 Minuten



### Variante Kartoffelzubereitung

Kartoffeln einzeln in Alufolie einwickeln und auf ein Backblech legen. Im Rohr/ Konvektomat bei 200 °C rd. 50-60 Minuten garen. Garprobe: Wenn sich die Kartoffeln mit einem Spießchen leicht durchbohren lassen, sind sie fertig.

Folienkartoffeln nur teilweise (oben) etwas auswickeln. Kreuzweise oben einschneiden. Leicht zusammendrücken, damit sie sich etwas öffnen, mit Knoblauchrahm übergießen und mit Schinken und Lauch bestreuen.

➔ Grün markierte Zutaten sind in Bioqualität kalkuliert.


## Bratkartoffeln mit Tzatziki

### Zutaten (10 Portionen)

2 kg Kartoffeln  
70 ml Olivenöl  
Salz, Rosmarin, Thymian


### Tzatziki:

600 g Salatgurken  
600 g Joghurt  
200 g Qimiq (od. Topfen)  
ev. 1 Bund Dille  
3 Knoblauchzehen, gepresst  
Saft von 1-2 Zitronen  
3 EL Olivenöl  
Salz, Pfeffer

 WES/Portion: rd. € 0,83

### Zubereitung


- Gewaschene Kartoffeln in Spalten schneiden
- Gut mit Olivenöl und gehackten Kräutern vermischen
- Kartoffeln auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben und im Rohr oder Konvektomat ca. 35-45 Minuten (je nach Größe der Spalten) bei 200 °C backen
- Salzen
- Gurken schälen, raspeln und mit den restlichen Zutaten gut verrühren
- Tzatziki zu den Kartoffeln servieren

 55 Minuten

## Western-Pommes mit Letscho

### Zutaten (10 Portionen)

2 kg Kartoffeln  
Pfeffer  
Paprikapulver  
60 g Sesam  
60 ml Olivenöl  
Salz  
1,5 kg Letscho (TK)

 WES/Portion: rd. € 0,70

### Zubereitung

- Gewaschene Kartoffeln in Spalten schneiden
- Gut mit Olivenöl, Pfeffer, Paprikapulver und Sesam vermischen
- Auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben und im Rohr oder Konvektomat ca. 35–45 Minuten (je nach Größe der Spalten) bei 200 °C backen
- Salzen
- Letscho erhitzen
- Kartoffeln mit Letscho servieren

**Variante:** Letscho frisch zubereiten: 3 Zwiebeln in Ringe schneiden und in 40 ml Olivenöl langsam andünsten, 3 EL Paprikapulver edelsüß unterrühren. 3 rote Paprika, 2 gelbe Paprika, 3 grüne Paprika und 1 kg Tomaten würfelig schneiden und dazugeben. Mit Salz, Pfeffer und 4 gepressten Knoblauchzehen würzen und langsam fertig dünsten.

 55 Minuten

➔ Grün markierte Zutaten sind in Bioqualität kalkuliert.



## Tomatensuppe mit Basilikumobers

### Zutaten (10 Portionen)

3 EL Sonnenblumenöl  
 1 Zwiebel, gehackt  
 3 EL Vollkornmehl  
 3 EL Tomatenmark  
 2 EL Kristallzucker  
 1,2 l Tomatenpolpa  
 1,5 l Gemüsebouillon od. Wasser  
 200 ml Obers  
 ½ Bund Basilikum  
 ½ Bund Petersilie  
 Salz, Pfeffer  
 Zitronensaft od. Essig

WES/Portion: rd. €1,01

### Zubereitung

- Zwiebel in Öl anschwitzen
- Mehl kurz hell mitrösten
- Tomatenmark, Zucker und Tomatenpolpa dazugeben, durchrühren und mit Suppe aufgießen
- Würzen und ca. 25 Minuten kochen lassen
- Abschmecken
- Suppe vor dem Servieren mit etwas Obers und gehackten Kräutern garnieren

**Tipp** Suppen sind besonders in der kalten Jahreszeit sehr beliebt. Mit einem Stück Brot oder Gebäck servieren.

35 Minuten




➔ Grün markierte Zutaten sind in Bioqualität kalkuliert.

## Brokkolicremesuppe mit Mandelblättchen

### Zutaten (10 Portionen)

3 EL Rapsöl  
 1 Zwiebel, gehackt  
 800 g Brokkoli (TK, entspricht ca. 1,5 kg Frischware)  
 2,2 l Gemüsebouillon  
 350 g Gervais  
 Salz, Pfeffer  
 Muskatnuss  
 Zitronensaft  
 100 g Mandelblättchen


 WES/Portion: rd. € 0,64

### Zubereitung

- Zwiebel in Öl anschwitzen
- Brokkoli dazugeben, durchrühren, mit Suppe aufgießen
- Würzen und ca. 15 Minuten weich kochen lassen
- Pürieren, Gervais einrühren und abschmecken
- Vor dem Servieren mit trocken gerösteten Mandelblättchen bestreuen




Die Suppe schmeckt auch mit anderem Gemüse (z. B. Kürbis, Zucchini, Karotten). Statt mit Mandelblättchen mit Kernöl, Vollkorncroutons oder Kräutern garnieren.

 25 Minuten

## Steirische Polentasuppe

### Zutaten (10 Portionen)

4-5 Stangen Lauch  
 70 g Butter  
 200 g Polenta (Maisgrieß)  
 2,5 l Gemüsesuppe  
 1 Bund Petersilie  
 200 ml Schlagobers  
 Salz, Pfeffer  
 Kernöl zum Beträufeln

 WES/Portion: rd. € 0,66

### Zubereitung


- Lauch in Ringe schneiden, in Butter anschwitzen
- Polenta einrühren und kurz mitdünsten
- Mit Suppe aufgießen und ca. 15 Minuten köcheln lassen
- Mit gehackter Petersilie, Schlagobers, Salz und Pfeffer abschmecken
- Vor dem Servieren mit Kernöl beträufeln

 30 Minuten

## Frische Frühlingskräutersuppe

### Zutaten (10 Portionen)

2 Zwiebeln, gehackt  
 3 EL Rapsöl  
 3 EL Dinkelvollkornmehl  
 100 ml Weißwein  
 2,5 l Gemüsesuppe  
 1 Bund Kräuter (nach Wahl), gehackt  
 200 g passierter Spinat (Cremespinat)  
 200 ml Schlagobers  
 Salz, Pfeffer

 WES/Portion: rd. € 0,55

### Zubereitung

- Zwiebel in Öl anschwitzen, Mehl kurz hell mitrösten
- Mit Wein löschen, dann mit Suppe aufgießen und gut verkochen lassen
- Kräuter und Spinat zugeben und weich kochen
- Ev. pürieren, mit Salz und Pfeffer abschmecken
- Vor dem Servieren Obers einmischen

 20 Minuten

➔ Grün markierte Zutaten sind in Bioqualität kalkuliert.




Lassi mit Früchten .....	28
Topfencreme auf Früchten mit Haferkrokant .....	28
Müsli mit Früchten .....	28
Fruits to go .....	29
Fruchtspieß .....	29
Heidelbeermuffins .....	30
Obstkuchen .....	30

## Lassi mit Früchten

### Zutaten (10 Portionen)


200 ml Qimiq  
 500 g frische Früchte der Saison  
 oder TK- bzw. Kompottfrüchte  
 (z. B. Beeren, Birnen, Marillen,  
 Bananen, Pfirsich, Weichseln)  
 1 Pkg. Vanillezucker  
 Saft einer Zitrone  
 40 g Honig  
 500 ml Buttermilch  
 600 ml Joghurt

 WES/Portion: rd. € 0,50

### Zubereitung

- Qimiq gut aufschlagen
- Entkernte, grob zerkleinerte Früchte und die restlichen Zutaten dazugeben und pürieren
- Lassi in Becher oder Gläser füllen und mit frischem Obst garnieren

**Tipp** *Qimiq verhindert das Absetzen von Wasser. Der gleiche Effekt kann mit Gelatine oder Agar erreicht werden.*

 für 10 Portionen: **10 Minuten**

## Topfencreme auf Früchten mit Haferkrokant

### Zutaten (10 Portionen)


#### Topfencreme:

200 g Qimiq  
 500 g Topfen, mager  
 200 ml Vollmilch  
 80 g Staubzucker  
 1 Pkg. Vanillezucker  
 Saft einer Zitrone

#### Haferkrokant:

50 g Zucker  
 30 g Butter  
 100 g Haferflocken

600 g Früchte (z. B. Beeren,  
 Trauben, Kompottbirnen,  
 Apfelmus)

 WES/Portion: rd. € 0,64


### Zubereitung

- Qimiq gut aufschlagen, die restlichen Zutaten für die Topfencreme dazugeben und glattrühren
- Zucker und Butter hellbraun schmelzen, die Haferflocken dazugeben und unter Rühren knusprig rösten
- Die Krokantmasse auf ein leicht geöltes Backblech oder auf Backpapier geben, erkalten lassen und grob hacken
- Früchte waschen, ev. schneiden und in Schalen oder Becher verteilen
- Topfencreme darauf anrichten, mit Haferkrokant bestreuen

**Tipp** *Haferflockenkrokant kann auf Vorrat zubereitet werden.*

#### Varianten:


- Haferflockenkrokant durch 100 g trocken geröstete Mandelblättchen ersetzen
- In jeden Becher/jedes Glas 2 zerbröckelte Vollkornbiskotten geben, Früchte und Topfencreme darauf anrichten.

 für 10 Portionen: **10 Minuten**

## Müsli mit Früchten


### Zutaten (1 Portion)

30 g Müsli  
 50 g Früchte der Saison  
 125 ml Milch oder Joghurt

 WES/Portion: rd. € 0,31

### Zubereitung

- Müsli in Becher füllen
- Früchte waschen, ev. zerkleinern und draufgeben
- Vor dem Servieren nach Wunsch Milch oder Joghurt dazugeben
- Mit einem Löffel servieren

 für 10 Portionen: **6 Minuten**

➔ Grün markierte Zutaten sind in Bioqualität kalkuliert.

## Fruits to go

## Zutaten (1 Portion)

200 g Obst,  
 z. B. 2 Erdbeeren (40 g)  
 1 Honigmelonenspalte (50 g)  
 ½ Orange (60 g)  
 50 g Trauben  
 1 Reiswaffel mit Schokolade-  
 überzug

WES/Portion: rd. € 0,95

## Zubereitung

- Trauben waschen, Obst (mit Schale) in Becher füllen oder auf Teller anrichten
- ev. Reiswaffel auf den Becherrand stecken

**Tipp** Zahnstocher zum Aufspießen dazugeben. Variieren sie die Früchte je nach Angebot und Preis. Auch Banane, Ananas und Apfelspalten (mit Zitronensaft!) sind beliebt.

## Varianten:

Zur Erdbeersaison Becher mit ganzen Erdbeeren anbieten. Besonders fein: je 100 ml Vanillejoghurt dazugeben. Mit Gabel oder Löffel servieren.

☑ für 10 Portionen: 10 Minuten



## Fruchtspieß

## Zutaten (1 Portion)

1 Holzspieß  
 2 Erdbeeren (40 g)  
 3 grüne Trauben (30 g)  
 ¼ Apfel (30 g)  
 Zitronensaft

WES/Portion: rd. € 0,34

## Zubereitung

- Früchte waschen, Apfel mit Zitronensaft beträufeln
- Früchte abwechselnd auf Holzspieß stecken

**Tipp** Mit dem Löffel ein paar Spritzer Schoko-Tunkmasse über die Früchte träufeln und trocknen lassen.


☑ für 10 Portionen: 10 Minuten

➔ Grün markierte Zutaten sind in Bioqualität kalkuliert.

## Heidelbeermuffins

### Zutaten (24 Portionen)

4 Eier  
 140 g weiche Butter  
 180 g Zucker  
 1 Pkg. Vanillezucker  
 Schale einer Zitrone  
 250 ml Sauerrahm  
 450 g Dinkelvollkornmehl  
 (ev. die Hälfte durch Weißmehl  
 ersetzen)  
 1 Pkg. Backpulver  
 200 g Heidelbeeren, TK


 WES/Portion: rd. € 0,24

### Zubereitung

- Eier trennen, Eiklar zu Schnee schlagen
- Butter schaumig rühren, nach und nach Zucker, Vanillezucker, Zitronenschale und Eidotter einrühren
- Mehl, Sauerrahm und Schnee unter den Butter-Ei-Abtrieb heben
- Zuletzt leicht angetaute Heidelbeeren unterheben
- Masse in Muffinformen füllen
- Bei 180 °C ca. 35 Minuten backen

**Tipp**

Variieren Sie die Früchte – auch Weichseln, Ribisel, Waldbeermischung eignen sich gut.


 50 Minuten

## Obstkuchen

### Zutaten (20 Portionen)


6 Eier  
 200 g Zucker  
 1 Prise Salz  
 1 Pkg. Vanillezucker  
 Schale einer Zitrone  
 1 Prise Zimt  
 100 ml Sonnenblumenöl  
 300 g Dinkelvollkornmehl  
 ev. 2 EL Kakao

Belag: ca. 800 g Früchte  
 (z.B. Marillenhälften, Kirschen,  
 Birnenhälften)

 WES/Portion: rd. € 0,31

### Zubereitung

- Eier, Zucker, Salz, Vanillezucker, Zitronenschale und Zimt gut schaumig schlagen (mind. 10 Minuten)
- Öl langsam einlaufen lassen, Mehl und ev. Kakao unterheben
- Masse auf das mit Backpapier ausgelegte Backblech streichen und mit Früchten belegen
- Im Rohr bei 180 °C ca. 35 Minuten backen

 50 Minuten

➔ Grün markierte Zutaten sind in Bioqualität kalkuliert.

## Bio: beste Qualität

**E**s gibt viele gute Gründe, die für Bioprodukte sprechen. Bio verbindet Genuss, Gesundheit, ökologische und soziale Verträglichkeit. Knapp 85 % der ÖsterreicherInnen verwenden Bio-Lebensmittel. Auch in vielen österreichischen Großküchen (Krankenhäusern, Pflegeeinrichtungen, Kindergarten- und Schulverpflegung) ist Bio mittlerweile Standard. Schulbuffets hinken diesem Trend noch hinten nach. Dabei sind Bioprodukte heute leicht verfügbar – Anbieter sind Gemüsehändler, Fleischer, Molkereien, Bäckereien, der Einzel- und der Großhandel.

## Wo Bio drauf steht, muss Bio drin sein!

Wer mit Bio wirbt bzw. Bio auslobt, muss sich von einer unabhängigen Kontrollstelle zertifizieren lassen. Beratung dazu bieten Bio Austria oder gutessen consulting. Die Kontrollpflicht entfällt, wenn keine wesentliche Veränderung des Lebensmittels erfolgt und für den Verbraucher ersichtlich ist, dass biologische Produkte bzw. Zutaten verwendet werden. Beispiele dafür sind:

- Produkte, bei denen für KonsumentInnen die Bio-Herkunft aufgrund der Verpackung nachvollziehbar ist – z.B. Getränke, Milchprodukte, Schokolade und andere verpackte Waren mit Bio-Logo bzw. Bio-Kennzeichnung
- Aufwärmen von nicht im Betrieb zubereiteten Gerichten und deren Komponenten
- Portionieren eines Gerichtes und dessen Komponenten
- Zusammensetzen eines Gerichtes aus fertig zubereiteten Komponenten (z.B. Schinkenweckerl)
- Öffnen einer Getränkeflasche bzw. Ausschütten von Getränken
- Tätigkeiten, die unmittelbar vor der direkten Abgabe an den Endverbraucher in dessen Anwesenheit verrichtet werden und der Verkaufsvorbereitung dienen, sofern für VerbraucherInnen ersichtlich bzw. überprüfbar ist, dass biologische Produkte bzw. Zutaten verarbeitet werden.



## Weiterführendes/Links/Literatur

gutessen consulting bietet Beratung für Schulen und Verpflegsanbieter an. Sie möchten in Ihrer Schule ein Verpflegsangebot, das Mädchen und Burschen schmeckt und deren altersgemäße Entwicklung optimal unterstützt. Wir analysieren Ihr Angebot (nach ernährungsphysiologischen und Nachhaltigkeitsaspekten), informieren Sie über die Möglichkeiten eines konkreten gesundheitsfördernden Verpflegsangebotes in Ihrer Schule – und beraten Sie bei der Umsetzung – von der Jause bis zur Mittagsverpflegung. <http://www.gutessen.at>

## Publikationen zum Thema Schulverpflegung

### Das gute Schulbuffet – von der Idee zur Umsetzung

Praxisleitfaden von gutessen consulting, in Kooperation mit der ÖGE und mit Unterstützung des Bundesministeriums für Land- und Forstwirtschaft, Umwelt und Wasserwirtschaft, Abt. II/3, im Rahmen der UN Dekade für nachhaltige Bildung erstellt. Kostenlos als Printversion oder als **Download** unter <http://www.gutessen.at/schule.html>

### Die gute Schuljause für Volksschulen – Erfolgsfaktoren für die professionelle Einführung eines nachhaltigen Jausenangebotes

Praxisleitfaden von gutessen consulting mit Unterstützung des Bundesministeriums für Land- und Forstwirtschaft, Umwelt und Wasserwirtschaft, Abt. II/3 im Rahmen des Bildungsförderungsfonds, Kostenlos als Printversion oder als **Download** unter <http://www.gutessen.at/schule.html>

### Esskultur an Schulen – nachhaltig und gendergerecht gestalten

Der Leitfaden bietet eine Einführung in die vielen Aspekte von Gender, Nachhaltigkeit und (Schul)Ernährung. Mit vielen Anregungen und Tipps, wie Vorhaben zur Verbesserung der Verpflegung durch den Fokus auf Gender- und Nachhaltigkeitsaspekte langfristig besser gelingen können. Leitfaden in Kooperation mit KnollSzalai und Forum Umweltbildung, erstellt im Auftrag des Bundesministeriums für Land- und Forstwirtschaft, Umwelt und Wasserwirtschaft, Abt. II/3. Bestellung oder kostenloser **Download** unter <http://www.umweltbildung.at/cgi-bin/cms/af.pl?navid=58>

