

Spektakulinarisch!

Der große NRW- Schulwettbewerb: Die Rezepte



Vorwort

Der Wettbewerb

Ist Eure Schulverpflegung lecker und gesund? Was gibt es bei Euch am Schulkiosk zu kaufen, was nehmt Ihr als Pausensnack von zu Hause mit in die Schule? Bleibt Ihr über die Mittagszeit in der Schule und was gibt es dann zum Essen? Was bedeutet für Euch lecker und gesund?

Wir (das Ministerium für Umwelt und Naturschutz, Landwirtschaft und Verbraucherschutz NRW, der BKK Landesverband NRW, die Landesvereinigung der Milchwirtschaft NRW und das Ministerium für Schule und Weiterbildung NRW) wollten von Euch wissen, wie man es anstellen kann, lecker und auch gesund zu essen. So entstand die Idee zum großen Schulwettbewerb Nordrhein-Westfalen 2007/2008, bei dem wir Euch nach Euren Lieblingsrezepten für Mittagsmahlzeiten oder Pausensnacks fragten. Ihr solltet uns zeigen, was Euch schmeckt!

Die Basis

Gut ernährt = Fit im Unterricht. Der Schulalltag fordert Eure ständige Konzentration und große Anstrengungen. Die richtige Ernährung und genug zu trinken schaffen Euch die Voraussetzungen für eine gute Konzentration und Leistungsfähigkeit in der Schule. Und ganz wichtig: Man fühlt sich einfach wohler in seiner Haut!



Das kleine ABC der Schulernährung!

Frühstück und Pausensnacks:

Als Schulfrühstück ist das gute alte Pausenbrot hervorragend geeignet. Am besten die Vollkorn-Variante, dann liefern Brot und Brötchen besonders lange Energie, wertvolle Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe. Für den Aufschnitt sind fettarme Käse- und Wurstsorten günstiger als fettreiche. Mit Salatblättern oder Tomaten- und Gurkenscheiben schmecken Pausenbrote besonders frisch und knackig.

Fingerfood mal anders:

Als kleiner Pausensnack ist frisches Obst oder Gemüse bestens geeignet. In ihnen steckt eine Vielzahl an Vitaminen, Mineralstoffen und sekundären Pflanzenstoffen. Der in Obst enthaltene Fruchtzucker versorgt den Körper mit Energie. Milch- und Milchprodukte ergänzen die gesunde Pausenverpflegung optimal. Sie liefern reichlich Calcium für starke Knochen und Zähne und jede Menge Eiweiß.

Mittagsverpflegung:

Das Mittagessen liefert nach einem anstrengenden Schulvormittag wichtige Energie und Nährstoffe, so dass ihr wieder fit für den Nachmittag seid. Viel Gemüse und Salat, dazu Kartoffeln, Reis oder Vollkornnudeln und regelmäßig Fisch sowie ab und zu Fleisch gehören

Vorwort

zu einem gesunden, leckeren Mittagessen, das angenehm satt aber nicht müde macht. Die fleischfreien Gerichte sollten den größten Anteil ausmachen, und bei der Zubereitung sollte man Nährstoff schonende Verfahren bevorzugen. Fettreiches und Frittiertes, wie Pommes oder Nuggets, sollten möglichst nicht häufiger als zweimal pro Woche auf dem Speiseplan stehen! Und nicht vergessen: Viel trinken, am besten Wasser oder Schorlen. Das macht fit und ist gut für die Konzentration.

Das Ergebnis

Das Echo auf den Wettbewerb war groß, und es kamen über 100 Rezeptvorschläge bei uns an. Der Jury fiel die Entscheidung wirklich nicht leicht. Es wurden Bewertungsfragen und -kriterien aufgestellt, nach denen die Rezepte eingehend begutachtet wurden:

- Welche Lebensmittel sind ausgewählt worden; sind die Grundsätze einer gesunden Ernährung erfüllt?
- Wurden Zutaten der Saison und aus der Region verwendet?
- Wie praktikabel ist das Rezept, kann es in allen Schulen zubereitet werden?
- Wie lange braucht man für die Zubereitung?
- Ist die Rezeptbeschreibung klar und verständlich?
- Wie teuer ist die Mahlzeit?
- Wird ein kalorienarmes, durstlöschendes Getränk mit angeboten?
- Wie originell ist das Rezept?



1.

Platz der Kategorie
Mittagsmahlzeit

2.

Platz der Kategorie
Mittagsmahlzeit



1.

Platz der Kategorie
Pausensnack

2.

Platz der Kategorie
Pausensnack



Die Jury musste sich entscheiden, und so wurden nach reiflicher Überlegung die 20 Gewinnerklassen inklusive der vier Klassen für das große Finale, das Kochduell, ausgewählt. Doch auch die vielen anderen guten Rezepte und Ideen sollten nicht verloren gehen und möglichst vielen anderen Schulen zugute kommen. Wir haben deshalb alle Eure Einsendungen noch einmal zur Hand genommen und auf dieser CD eine große Auswahl der Rezepte zusammengestellt, die die Wettbewerbsanforderungen erfüllt haben – und das waren fast alle!

So toll und kreativ Eure Einsendungen waren, so unterschiedlich sind sie natürlich auch. Zur besseren Übersicht haben wir deswegen die Beschreibungen in einem einheitlichen Format gestaltet. Die Rezepte sind alphabetisch in die Kategorien Pausensnack und Mittagsmahlzeit eingeordnet. Nicht jedes Rezept stimmt mit allen Empfehlungen für eine ausgewogene und vollwertige Ernährung überein. Da wir Euch aber die große Vielfalt Eurer gesammelten Ideen zeigen wollten, haben wir nur Rezepte aussortiert, die absolut nicht die Kriterien erfüllten. Einige Rezepte fielen durch etwas Besonderes auf – sei es durch die Lebensmittelauswahl oder durch eine sehr originelle Präsentation des Gerichts oder Ähnliches. Diese ausgezeichneten Rezepte fanden wir „spektakulär“.

Vorwort

Ihr könnt Euch hier viele Anregungen und Vorschläge zur praktischen Umsetzung Eurer Schulernährung holen – und das Wichtigste: Von Schülerinnen und Schülern selbst ausprobiert, sind dies Rezepte, die Euch schmecken! Viel Spaß beim Anschauen und Nachkochen wünscht Euch das Wettbewerbsteam.



Landesvereinigung der Milchwirtschaft
Nordrhein-Westfalen e.V.

BKK Landesverband NRW



Ministerium für
Schule und Weiterbildung
des Landes Nordrhein-Westfalen



Ministerium für Umwelt und Naturschutz,
Landwirtschaft und Verbraucherschutz
des Landes Nordrhein-Westfalen



Abkürzungen:

Bd.:	Bund
EL:	Esstöffel
Fl.:	Flasche
g:	Gramm
gek.:	gekocht
ger.:	gerieben
gestr.:	gestrichen
Gr.:	Größe
kg:	Kilogramm
kl.:	klein
l:	Liter
ml:	Milliliter
Msp.:	Messerspitze
P./Pck.:	Päckchen
Pckg.:	Packung
Pr.:	Prise
TK:	Tiefkühl(kost)
TL:	Teelöffel

Weitere Infos zur gesunden Ernährung im Internet:

Die Partner des Schulwettbewerbs „Lecker und gesund essen & trinken!“:

- BKK Landesverband Nordrhein-Westfalen:
<http://www.bkk-nrw.de/>
- Landesvereinigung der Milchwirtschaft
Nordrhein-Westfalen:
<http://www.milch-nrw.de/>
- Ministerium für Schule und Weiterbildung
des Landes Nordrhein-Westfalen:
<http://www.schulministerium.nrw.de/>
- Ministerium für Umwelt und Naturschutz,
Landwirtschaft und Verbraucherschutz
des Landes Nordrhein-Westfalen:
<http://www.umwelt.nrw.de/>

Vorwort

Kampagnen und Programme:

- Unterrichtsmaterialien, Informationen
<http://www.aid-macht-schule.de/>
- Projektbeschreibungen, Termine, Veranstaltungen, Lehrerfortbildungen
<http://www.besseressenmehrbebewegen.de/>
- Wissenschaftsbezug, Schule, Lehrerbildung
<http://www.ernaehrung-und-verbraucherbildung.de/>
- Schulmilch und gesunde Ernährung (unter dieser Dachmarke bündelt die Landesvereinigung der Milchwirtschaft NRW ihre Aktivitäten zu Thema „Gesunde Ernährung von Kindern und Jugendlichen“)
<http://www.genius-milch-nrw.de/>
- Kochkurse für Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene der Sarah Wiener-Stiftung und Partner, Zielgruppe Schulen; Workshops und Module zu verschiedenen Themen der gesunden Ernährung
<http://geschmacksschule.net/>
- Studie zur Gesundheit von Kindern und Jugendlichen in Deutschland
<http://www.kiggs.de/>
- Ernährungsinformationen, der Wettbewerb, Kampagne, Forschung, Maßnahmen
<http://www.kinder-leicht.net/>
- Netzwerk Bildung und Gesundheit in NRW (Ministerium für Schule und Weiterbildung des Landes Nordrhein-Westfalen)
<http://www.opus-nrw.de/>
- Kochkurse: Köche in der Ausbildung kochen mit Jugendlichen (peergroup education)
<http://www.powerbreak.de/>
- Qualitätsstandards Schulverpflegung, Informationen, Tipps, Schulen und Projekte
<http://www.schuleplusessen.de/>
- Informationen für Jugendliche, Medien für den Unterricht
<http://www.talkingfood.de/>
- Unterrichtsmaterialien zum „Richtigen Trinken“, Tipps für Schulen, Trinkwasserspender
<http://www.trinkfit-mach-mit.de/>
- Informationsflyer für Schulen über das richtige Trinkverhalten
<http://www.trinkfit-mach-mit.de/fileadmin/pdf/infolyer.pdf>
- „Schule isst gesund“, Beratung und Unterstützung für Schulen zur gesunden Schulverpflegung in 7 Modellkommunen in NRW (Das von der Verbraucherzentrale NRW durchgeführte Projekt wird vom Ministerium für Umwelt und Naturschutz, Landwirtschaft und Verbraucherschutz des Landes Nordrhein-Westfalen gefördert)
<http://www.vz-nrw.de/UNI122571101309497/link339302A.html>
- Arbeits- und Unterrichtsmaterialien zur Ernährung
<http://www.vz-nrw.de/UNI122530207922586/link364612A.html>
- Aktivitäten und Projekte im Bereich Sport für Kinder und Jugendliche
<http://www.wir-im-sport.de/templates/sportjugend/show.php3>
- Informationen und Rezepte für die Schulernährung (Obst und Gemüse)
<http://www.5amtag.de/index1.php>

Vorwort

Ernährungsinformationen von Behörden, Organisationen und Verbänden:

<http://www.aid.de/>

<http://www.bmelv.de/>

<http://www.bzga-ernaehrung.de/>

<http://www.adipositas-gesellschaft.de/index.php>

<http://www.dge.de/>

<http://www.vz-nrw.de/>

<http://www.fke-do.de/>

Ernährung und Lebensmittelkunde:

<http://www.ernaehrungsportal-nrw.de/>

<http://www.allesoeko.net/>

<http://www.ernaehrung.de/tipps/>

<http://www.oekolandbau.de/>

<http://was-wir-essen.de/>

<http://www.dge.de/pdf/10-Regeln-der-DGE.pdf>

<http://www.was-esse-ich.de/>

Kategorie Mittagsmahlzeit

Die Finalisten dieses Wettbewerbes beim Kochduell waren:

Gericht KHS Veggiepfanne

vs.

Gericht Tortilla mit frischem Gemüse und Hähnchenbruststreifen

Teilnehmer Klasse 9b

Teilnehmer Kl. 7e, Hauswirtschaftskurs

Schule Kath. Hauptschule Grevenbroich

Schule Ges. Schule Paderborn-Elsen

Ort Grevenbroich

Ort Paderborn-Elsen



1.

Platz der Kategorie
Mittagsmahlzeit



2.

Platz der Kategorie
Mittagsmahlzeit



Rezepte der Kategorie Mittagsmahlzeit (alphabetisch sortiert)

Ampelnudeln

Name Klasse 5a
Schule Realschule Oelde
Ort Oelde

Backofengemüse und Frikadellen mit Schafskäse

Name Wahlpflichtunterricht Hauswirtschaft der Klasse 10
Schule Osterrath-Realschule
Ort Rheda-Wiedenbrück

Barczsz: Rote-Bete-Suppe

Name Klasse 9a/b
Schule Eiberg-Schule
Ort Essen

Börek mit Gemüse

Name Klasse 9a
Schule Städtische Gemeinschaftshauptschule Dümpten
Ort Mühlheim an der Ruhr

Bunte Pizza und knuspriger Apfeltraum

Name Klasse 5a
Schule Hauptschule Todtenhausen
Ort Minden

Chinesische Nudeln mit Putenstreifen und Rohkostsalat

Name Wahlpflichtunterricht Hauswirtschaft der Klasse 9
Schule Osterrath-Realschule
Ort Rheda-Wiedenbrück

Curry-Hähnchen mit Gemüse

Name Klasse 5b
Schule Gesamtschule Heiligenhaus
Ort Heiligenhaus

Eisbergsalat

Name Griechenklasse 7.4
Schule Betty-Reis-Gesamtschule
Ort Wassenberg

Falafel: Kichererbsen-Bällchen

Name Klasse 9a/b
Schule Eiberg-Schule
Ort Essen

Bunter Frühlingsalat mit Guacamole

Name Klasse 5c
Schule Landrat-Lucas-Gymnasium
Ort Leverkusen

Gefüllte Kartoffeln – italienisch

Name Lernstudio Naturforscher, Jahrgang 7
Schule Hans-Ehrenberg-Schule
Ort Bielefeld

Gefüllte Kartoffeln - überbacken

Name Klasse 10A1
Schule Marienschule Emsdetten
Ort Emsdetten

Gemischter Salat mit Schafskäse

Name Klasse 7c
Schule GHS Eitorf
Ort Eitorf

Rezepte der Kategorie Mittagsmahlzeit (alphabetisch sortiert)

Gemüselasagne mit Ampelsalat und Milchreis mit Beeren

Name Ernährungslehre-Biologie-Kurs der Jahrgangsstufe 10
Schule Städtisches Emsland-Gymnasium
Ort Rheine

Gemüsepfanne mit Putenbruststreifen und Vitaminbecher

Name Klassen 9a/9b
Schule Geschwister-Scholl-Schule
Ort Nottuln

Gemüsepfanne süß-sauer und Frucht-Drink „Manhattan“

Name Klasse 8a (Hauswirtschaftsgruppe)
Schule GHS Neunkirchen-Seelscheid
Ort Neunkirchen-Seelscheid

Gemüse-Reis-Auflauf

Name Café MK
Schule Vier-Täler-Schule
Ort Plettenberg

Gemüse-Spaghetti und Früchtezauber

Name Klasse 10a
Schule Falkschule
Ort Hamm

Gemüse-Wraps

Name Klasse 9c
Schule Wilhelm-Körber-Schule
Ort Essen

Geschnetzeltes mit Brokkoli und Paprika

Name Koch-AG
Schule Christliche Gesamtschule Bleibergquelle
Ort Velbert

Golabki

Name Seiteneinsteigerklasse
Schule Städtische Gemeinschaftshauptschule Dümpten
Ort Mülheim an der Ruhr

Hähncheneintopf mit Knusperbrötchen

Name Klasse 10b
Schule Hauptschule Verl
Ort Verl

Hähnchen-Paprika-Spieße mit Soße und Rohkost; bunter Nudelsalat; Obst-Spieße mit Schokolade

Name Lernstudio Naturforscher Jahrgang 7
Schule Hans-Ehrenberg-Schule
Ort Bielefeld

Hähnchenschnitzel mit Gemüsenudeln und Brokkolisuppe

Name Hauswirtschafts-AG 9
Schule Kopernikus-Realschule
Ort Hennef

Kartoffel-Brokkoli-Auflauf

Name Klasse 9a
Schule Städtische Gemeinschaftshauptschule Dümpten
Ort Mülheim an der Ruhr

Kartoffelkäferplanet

Name Klasse 6a
Schule Stadtgymnasium
Ort Detmold

Rezepte der Kategorie Mittagsmahlzeit (alphabetisch sortiert)

Kartoffelspalten mit Manhattan-Dip, Hackfleischröllchen und Feldsalat

Name Klasse 10a
Schule Wilhelm-Körber-Schule
Ort Essen

Kartoffelwaffeln mit Kräuterquark

Name Klasse 8c
Schule Gemeinschaftshauptschule Neuenhof
Ort Siegburg

Käsefondue

Name Klasse 7c
Schule Friedrich-Ebert-Gymnasium
Ort Bonn

KHS-Veggiepfanne mit dem grünen Wunder

Name Klasse 9b, Gruppe 1
Schule Katholische Hauptschule Grevenbroich
Ort Grevenbroich

KHS-Chaos-Wok-Pfanne

Name Klasse 9b
Schule Katholische Hauptschule
Ort Grevenbroich

Knackige Leuchttürme, bunter Gemüsequark und Kartoffelpuffer-Burger

Name Klasse 10e
Schule Realschule im Vestert
Ort Ahaus

Möhrenröstis

Name Klasse 5c
Schule Landrat-Lucas-Gymnasium
Ort Leverkusen

Nudelauflauf und Beeren-Quark-Dessert

Name Gruppe für Begabtenförderung
Schule Cusanus-Gymnasium
Ort Erkelenz

Nudelauflauf mit Brokkoli

Name AG „Halt Dich fit“
Schule Werner-von-Siemens-Schule
Ort Bochum

Nudeln mit Paprika-Kräuter-Sauce

Name Klasse 7c
Schule GHS Eitorf
Ort Eitorf

Ofenkartoffeln mit

Name Klasse 9b
Schule Rolf-Dircksen-Schule
Ort Enger

Passierte Möhrensuppe mit bunter Salatplatte

Name Salatbarprojekt im 9. Jhg.
Schule Gesamtschule Stieghorst
Ort Bielefeld

Pizzatoasties mit Salat

Name Fit for food AG
Schule Fürstin-von-Gallitzin Realschule
Ort Münster

Rezepte der Kategorie Mittagsmahlzeit (alphabetisch sortiert)

Pfirsich-Chili-Hähnchen mit Basmatireis und Salatplatte; Pfirsichquark Stracciatella

Name Wahlpflichtfach Arbeitslehre Hauswirtschaft 10. Jhg.
Schule Peter-Weiss-Gesamtschule
Ort Unna

Power-Suppe

Name Klasse 8c
Schule Waldschule Espelkamp
Ort Espelkamp

Putenspieße

Name Klasse 9
Schule Hauptschule Schleiden
Ort Schleiden

Ratatouille

Name Klasse 8 Blitz
Schule Peter-August-Böckstiegel-Gesamtschule
Ort Werther

Reispfanne mit Gemüse, Huhn und Curry; Feldsalat mit Toast-Sternchen; Erdbeerquark

Name Lernstudio Naturforscher
Schule Hans-Ehrenberg-Schule
Ort Bielefeld

Reispfanne mit Pute und Gemüse

Name Klasse 10A1
Schule Marienschule Emsdetten
Ort Emsdetten

Spiralnudeln mit Brokkoli und Schinken

Name Wahlpflicht 2 Hauswirtschaft Klasse 9/10
Schule Realschule Lippetal
Ort Lippetal-Herzfeld

Tabbouleh: Petersiliensalat mit Bulgur

Name Klasse 9a/b
Schule Eiberg-Schule
Ort Essen

Tomaten-Paprika-Ragout

Name Klasse 6c
Schule Gesamtschule Mittelkreis Goch
Ort Goch

Tomatensuppe mit Käseklößchen; pikante Schlemmersnacks; Apfel-Birnen-Kompott

Name Hauswirtschaftskurs 9. Jahrgang
Schule St. Ursula Realschule
Ort Dorsten

Tortilla mit frischem Gemüse und Hähnchenbruststreifen

Name Klasse 7e, Hauswirtschaftskurs
Schule Gesamtschule Paderborn-Elsen
Ort Paderborn-Elsen

Türkische Melemen

Name Klasse 7c
Schule GHS Eitorf
Ort Eitorf

Vollkornspaghetti mit Zucchini-Sauce

Name Klasse 6a
Schule Otto-Hahn-Gymnasium
Ort Herne

Rezepte der Kategorie Mittagsmahlzeit (alphabetisch sortiert)

Wraps mit Feta-Käse-Dip

Name Koch-AG in Kooperation mit dem Jugendamt
Schule Realschule Essen-Überruhr
Ort Essen

Würstchenflöße

Name Klasse 6a
Schule Stadtgymnasium
Ort Detmold

Ampelnudeln

Kategorie Mittagsmahlzeit
Teilnehmer Klasse 5a
Schule Realschule Oelde
Ort Oelde

für
2

Personen



gelingt
schnell



preiswert



regionale
Lebensmittel



spekta-
kularisch

Zutaten:

Gelbe, grüne und rote Spaghetti
(pro Person ca. 150g)

Grüne Soße

250 g Zucchini
Butter
200 ml Milch
100 g Kräuterfrischkäse
Salz
Pfeffer

Gelbe Soße

150 g Sahne
150 g geriebener Käse
Salz
Pfeffer
etwas Muskatnuss

Rote Soße

250 g Tomaten

100 g Kräuterfrischkäse
Salz
Pfeffer
Oregano

Zubereitung:

nach Anleitung im Salzwasser kochen.

waschen, schälen, kleinschneiden und in
bei mittlerer Hitze anbraten.
dazugeben und ca. 10 Minuten garen. Mit einem Pürierstab fein zermusen.
unterziehen und mit

abschmecken.

erhitzen,
dazugeben und etwas einkochen lassen. Mit

abschmecken.

in kochendes Wasser legen, abschrecken, enthäuten und in kleine Stücke
schneiden. In einem Topf wieder erhitzen,
unterziehen und mit einem Pürierstab fein zermusen. Mit

abschmecken.

Dazu haben wir noch die Idee eines „Ampelnachtisches“. Roter, gelber und grüner Wackelpudding gekocht mit
Himbeermus (oder Erdbeer oder Kirsch), Orangensaft und Kiwimus – natürlich ampelmäßig geschichtet, ist
optisch eine schöne Abrundung.

Backofengemüse und Frikadellen mit Schafskäse

Kategorie Mittagsmahlzeit
Teilnehmer Hauswirtschaft der Klasse 10
Schule Osterrath-Realschule
Ort Rheda-Wiedenbrück

für
4

Personen



gelingt
schnell



preiswert



regionale
Lebensmittel



spekta-
kularisch

Zutaten:

1 kg fest kochende, mittelgroße
Kartoffeln

Salz
Pfeffer
2 EL Öl

400 g rote Paprikaschoten
200 g gelbe Paprikaschoten

400 g Zucchini

5 EL Öl
2 Zweige Rosmarin
4 Knoblauchzehen

1 Brötchen
600 g Gehacktem (halb Rind-,
halb Schweinefleisch)
1 Ei (Größe M)
Salz
Pfeffer
1 TL gerebeltem Thymian

150 g Schafskäse

1 EL Speiseöl

Zubereitung:

Den Backofen vorheizen.

unter kaltem fließenden Wasser sehr gründlich abbürsten, trocken
tupfen, längs vierteln, in eine Fettfangschale legen, mit

bestreuen und mit
beträufeln,
die Fettschale in den Ofen schieben.
Bei 160 °C Heißluft Kartoffeln 20 Min. vorbacken.

In der Zwischenzeit

vierteln, entstielen, entkernen, die weißen Scheidewände entfernen, die
Schoten waschen und in kleine Stücke schneiden.
waschen, abtrocknen, Ende abschneiden und Zucchini in kleine Stücke schneiden,
das Gemüse salzen, pfeffern und mit
vermischen,
abspülen und trocken tupfen,
abziehen und die Zehen mit dem Rosmarin und dem Gemüse zu den
vorgegarten Kartoffeln geben, alle Zutaten vermischen.
Die Fettschale wieder in den Ofen schieben und alles bei der oben ange-
gebenen Backofeneinstellung noch weitere 20-25 Min. garen.

Für die Frikadellen
in warmem Wasser einweichen, anschließend ausdrücken, mit

und
gut verkneten. Mit

würzen.
Hackfleischteig in etwa 8 Portionen teilen.
in 8 gleich große Würfel schneiden.
Aus dem Hackfleisch flache Fladen formen, jeweils ein Stück Käse darauf
geben und mit dem Hackfleischteig umschließen.
in einer Pfanne erhitzen und die Frikadellen von jeder Seite etwa 5 Minuten
darin anbraten.

Barczsz: Rote-Bete-Suppe

Kategorie Mittagsmahlzeit
Teilnehmer Klasse 9a/b
Schule Eiberg-Schule
Ort Essen

für
6

Personen



gelingt
schnell



preiswert



regionale
Lebensmittel



spekta-
kularisch

Zutaten:

1 kg Rote Bete, frisch oder als Kon-
serve (dann verkürzt sich die Garzeit)
1/2 Knolle Sellerie
2 Wurzeln Petersilie
2 Zwiebeln
1 Stange Lauch
3 Möhren
2 Zehen Knoblauch

1,5 l Brühe

1 EL Apfelessig
200 g Crème fraîche
6 Würste (Debrecziner)
Pfeffer
Salz
Majoran
Thymian

Zubereitung:

schälen und in feine Streifen schneiden.

in Würfel schneiden,
fein hacken.

Zuerst die Rote Bete in etwas Butter anschwitzen, dann das restliche
Gemüse dazugeben und ca. 10 Min. weiterköcheln lassen, anschließend
dazu gießen und ca. 45 Min. kochen lassen, bis das Gemüse weich ist.
Dann

dazugeben und nochmals aufkochen lassen, mit

abschmecken.

Smacznego! Guten Appetit! Dieses Rezept kommt aus Polen. **Man kann es** gut am Vortag vorbereiten.
Es schmeckt am nächsten Tag noch besser, dazu passen Pierogi (Maultaschen).

Börek mit Gemüse

Kategorie Mittagsmahlzeit
Teilnehmer Klasse 9a
Schule Städt. Gem. Hauptschule Dümpten
Ort Mühlheim an der Ruhr

für
6

Personen



gelingt
schnell



preiswert



regionale
Lebensmittel



spekta-
kularisch

Zutaten:

200 g Zucchini
200 g Aubergine
1 rote Paprikaschote
1 rote Chilischote
3 Knoblauchzehen
400 g Schafskäse
300 g Joghurt
3 Eier
2 EL gehackter Dill
2 EL gehackte Petersilie
2 EL gehackte Minze
Salz
Pfeffer
5 EL Olivenöl
10 Yufka-Teigblätter:

1 Eigelb

Zubereitung:

waschen, putzen und in dünne Scheiben schneiden.

putzen, abbrausen und in dünne Streifen teilen.
abziehen, hacken und alles zusammen mischen.
grob zerbröckeln.

hinzufügen und pürieren. Je

unter die Käsecreme rühren.

und das Gemüse zu der Käsecreme hinzufügen.
in eine Tasse füllen. Ofen auf 200 °C (Umluft 180 °C) vorheizen.
2 der Teigblätter in eine gefettete Auflaufform legen, mit etwas Öl be-
pinseln. Einen Teil der Gemüsemasse einfüllen und wieder Teigblätter
einlegen und mit Öl bepinseln. So fortfahren, bis Gemüsemasse und
Teigblätter aufgebraucht sind.
mit übrigem Öl verquirlen, auf die letzte Teigschicht streichen. Börek im
Ofen ca. 30 Min. backen.

Bunte Pizza und knuspriger Apfeltraum

Kategorie Mittagsmahlzeit
Teilnehmer Klasse 5a
Schule Hauptschule Todtenhausen
Ort Minden

für
6

Personen



gelingt
schnell



preiswert



regionale
Lebensmittel



spekta-
kularisch

Zutaten:

Bunte Pizza

2 Köpfe Brokkoli (800 g)

400 g Mehl
1 Pckg. Backpulver
200 g Quark
2 Eiern
5 EL Öl
1 TL Salz

400 g Crème fraîche mit Kräutern
200 g gewürfelten Schinken

Knuspriger Apfeltraum

6 Äpfel

6 EL Apfelsaft

350 g Quark
200 g Joghurt
2 P. Vanillezucker
4 EL Milch

4 TL geröstetem Buchweizen

Zubereitung:

putzen und in einzelne Röschen teilen. 10 Minuten in kochendem Salzwasser garen und abtropfen lassen. In der Kochzeit den Pizzateig vorbereiten! Den Backofen auf 180 °C vorheizen!

vermischen. Mit

zu einem festen Teig verarbeiten. Den Teig auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech ausrollen. auf den Pizzaboden streichen, dabei die Ränder auslassen. auf die Masse streuen. Die gekochten Brokkoliröschen auf der Pizza verteilen. Pizza für 12 – 15 Minuten im Ofen backen. Achtung: der Brokkoli darf nicht dunkel werden! Pizza in 6 Teile schneiden und servieren.

waschen, mit dem Sparschäler schälen, das Kerngehäuse entfernen und würfeln. mit den Apfelstückchen etwa 10 Minuten kochen, dabei etwas rühren. In der Kochzeit:

mit einem Schneebesen verrühren. Die gekochten Apfelstücke leicht mit einer Gabel zerdrücken und auskühlen lassen. 6 niedrige Gläser bereitleisten. Die lauwarmer Apfelmasse abwechselnd mit dem Quarkjoghurt in die Gläser schichten. Die Gläser mit dekorieren.



Chinesische Nudeln mit Putenstreifen und Rohkostsalat

Kategorie Mittagsmahlzeit
Teilnehmer Hauswirtschaft der Klasse 9
Schule Osterrath-Realschule
Ort Rheda-Wiedenbrück

für
4

Personen



gelingt
schnell



preiswert



regionale
Lebensmittel



spekta-
kularisch

Zutaten:

Chinesische Nudeln mit Putenstreifen

1 Zwiebel
1 rote Paprika
1 Möhre
1 kleinen Chinakohl (gewürfelt ungefähr
zwei Hände voll)

Brühe
Chinesische Nudeln (Woknudeln)

1 Packung Sojasprossen (man muss
nicht alle nehmen)

Salz
Pfeffer
Sojasoße

1 Ei
Salz
Pfeffer

3 Stücke Hühnerbrust oder Pute

Rohkostsalat

1 Kopf Eisbergsalat
1 Salatgurke
5 Tomaten
250 g Rotkohl
50 g Goudakäse
5 Möhren
1 Dose Mais

Zubereitung:

in kleine Würfel schneiden.
groß raspeln oder in Streifen schneiden.

waschen und in Würfel schneiden.

Nebenbei Wasser mit
zum Kochen bringen und wenn das Wasser kocht
hinzugeben.

Das Gemüse wird, außer den Sojasprossen, in der Pfanne (Wok) angedünstet.

waschen und oben auf das Gemüse legen.
Alles mit

würzen.
Deckel auflegen und bei schwacher Hitze ziehen lassen.

in eine Schüssel geben und mit

würzen.
Das Ei über das Gemüse gießen und warten, bis es fest wird. Nudeln
abgießen und zu dem Gemüse in der Pfanne (Wok) hinzugeben,
alles vermischen.
in Streifen schneiden und braten.

putzen und zerpfücken,
waschen, in Scheiben schneiden und anschließend vierteln,
waschen und würfeln,
schälen und zerpfücken,
fein reiben,
schälen, in Scheiben schneiden und vierteln,
abtropfen lassen.
Alles miteinander vermischen und mit Kräuterdressing servieren.

Curry-Hähnchen mit Gemüse

Kategorie Mittagsmahlzeit
Teilnehmer Klasse 5b
Schule Gesamtschule Heiligenhaus
Ort Heiligenhaus

für
4

Personen



gelingt
schnell



preiswert



regionale
Lebensmittel



spekta-
kularisch

Zutaten:

8 Möhren
4 Zwiebeln
1 Kohlrabi
600 – 800 g Kartoffeln

4 Hähnchenschenkel
4 EL Öl
1 TL Salz
1 TL Curry
1 TL Paprika edelsüß
Pfeffer

Zubereitung:

klein schneiden,
einmal längs durchschneiden. Kartoffeln etwas salzen und auf ein Backblech legen (Schnittfläche nach unten). Gemüse darüber legen und auf das Gemüse legen.

miteinander vermischen und über das Backblech gießen. Das Blech in den vorgeheizten Ofen schieben und bei 200 °C 45 – 50 Minuten backen.



Eisbergsalat

Kategorie Mittagsmahlzeit
Teilnehmer Griechenklasse 7.4
Schule Betty-Reis-Gesamtschule
Ort Wassenberg

für
4

Personen



gelingt
schnell



preiswert



regionale
Lebensmittel



spekta-
kularisch

Zutaten:

Eisbergsalat
3-4 Möhren und
1 Salatgurke
3/4 rote Paprika
1 gelbe Paprika
Hähnchenbrust fertig geschnitten
und gegart (TK-Ware)

Schnittlauch
Petersilie
1/4 rote Paprika
1 Zehe Knoblauch

200 g Sauerrahm (Schmand)
Mandarinensaft
Saft einer Zitrone
Pfeffer
Salz
Curry

Zubereitung:

waschen und klein schneiden.

in Scheiben schneiden.

in feine Streifen schneiden.

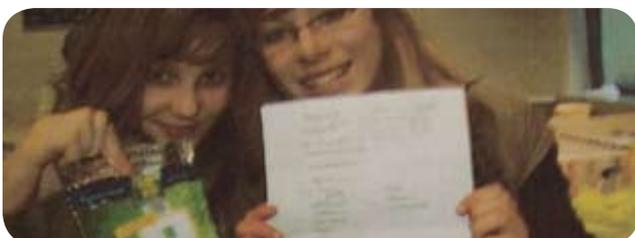
auftauen (kann auch gebraten werden und
heiß dazu gereicht werden).

klein hacken, die Hälfte der Kräuter unterheben.
in sehr feine kleine Stücke schneiden.
durch die Knoblauchpresse pressen, mit der anderen Hälfte
der Kräuter und

verrühren und mit

abschmecken.
Die Salatsoße wird dazu gestellt, so kann sich jeder selbst
Soße dazu gießen.

Nach Belieben kann man noch ein Vollkornbrötchen dazu reichen.



Falafel: Kichererbsen-Bällchen

Kategorie Mittagsmahlzeit
Teilnehmer Klasse 9a/b
Schule Eiberg-Schule
Ort Essen

für
4

Personen



gelingt
schnell



preiswert



regionale
Lebensmittel



spekta-
kularisch

Zutaten:

250 g getrocknete Kichererbsen
1 Zwiebel (fein gehackt)
1 Knoblauchzehe (gepresst)
1 EL Korianderkraut

je 1/2 TL
Kreuzkümmel
Zimt
Pfeffer
Koriander
Nelken
Muskat
Paprika
Cayennepfeffer

Öl

Zubereitung:

24 Stunden in Wasser einweichen.
mit
und den abgetropften Kichererbsen vermischen und pürieren.
in feine Streifen schneiden, dazugeben.
Eventuell Wasser dazugießen, bis ein weicher Teig entsteht,
mit

abschmecken.
Kleine Bällchen formen und in heißem
goldbraun braten.

Afiyet be! Guten Appetit! Dieses Rezept kommt aus dem Irak. Dazu schmeckt ein gemischter Salat und Brot.
Tipp: Man kann auch Kichererbsen als Konserve verwenden, dann fällt die Einweichzeit weg.



..Hafhamad

Bei uns ist man in der Regel auf dem Boden.
Meistens gibt es Ayran (das ist ein
Yoghurt-Getränk) zum Essen.
Wenn man bei jemandem zu Besuch ist.

Zutaten für 4 Personen

250 g getrocknete Kichererbsen

1 Knoblauchzehe

1 Zwiebel (fein gehackt)

1 EL Korianderkraut

je 1/2 TL Kreuzkümmel, Zimt, Pfeffer

Koriander, Nelken, Muskat

Paprika, Cayennepfeffer



Bunter Frühlingssalat mit Guacamole

Kategorie Mittagsmahlzeit
Teilnehmer Klasse 5c
Schule Landrat-Lucas-Gymnasium
Ort Leverkusen

für
4

Personen



gelingt
schnell



preiswert



regionale
Lebensmittel



spekta-
kularisch

Zutaten:

Frühlingssalat

1 Bund Schnittlauch
1 Bund Petersilie
1 Bund Dill
1 Lollo Rosso Salat
1 Kraussalat
3 Frühlingszwiebeln

Für's Dressing:

3 EL Öl
1 EL Essig
3 EL Naturjoghurt

Salz
Pfeffer

Guacamole

1 Avocado
1 Tomate
1 kleine Zwiebel
1/2 Limette

Salz
Pfeffer
5 Stängel Koriander

Zubereitung:

klein hacken.

waschen und zupfen.
fein würfeln.

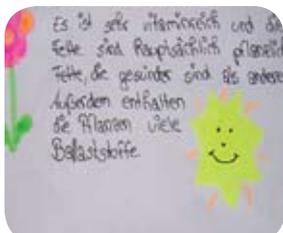
vermischen, danach mit den übrigen Zutaten vermengen
und mit

abschmecken.

entsteinen und kneten.

würfeln.
auspressen,
mit

abschmecken.
hacken und alles untereinander vermengen.



Gefüllte Kartoffeln – italienisch

Kategorie Mittagsmahlzeit
Teilnehmer Lernstudio Naturforscher, Jhg. 7
Schule Hans-Ehrenberg-Schule
Ort Bielefeld



Personen



gelingt
schnell



preiswert



regionale
Lebensmittel



spekta-
kularisch

Zutaten:

Kartoffeln
etwas Butter
Mozzarella
Basilikum
Pinienkerne
Salz
Pfeffer
Olivenöl

Zubereitung:

in heißem Wasser solange kochen, bis sie gar sind.
Kartoffeln mit einem kleinen Löffel aushöhlen und kurz in
anbraten.
in Würfel schneiden,
dazugeben,
klein schneiden. Alles in eine Schüssel geben und anschließend mit
gut verrühren. Danach die Masse in die ausgehöhlten Kartoffeln
füllen, in Alufolie einwickeln und ungefähr 8 Minuten in der Pfanne
garen lassen.

Die Idee entstand durch den Vater eines Schülers, der Chefkoch in Italien war.

Gefüllte Kartoffeln - überbacken

Kategorie Mittagsmahlzeit
Teilnehmer Klasse 10A1
Schule Marienschule Emsdetten
Ort Emsdetten

für
4

Personen



gelingt
schnell



preiswert



regionale
Lebensmittel



spekta-
kularisch

Zutaten:

8 große Kartoffeln
½ l Wasser

½ gelbe Paprika
½ rote Paprika
2 EL Öl
250 g Rinderhack
½ Dose Mais
½ Dose Champignons
Salz
Pfeffer

100 g Gouda-Käse

2 Möhren
½ Gurke
etwas gehackte Petersilie

Zubereitung:

mit Schale in ca. 15 Min. kochen lassen, etwas abkühlen lassen. Die Kartoffeln schälen und aushöhlen.

in Würfel schneiden. in einer Pfanne erhitzen, gut anbraten, die Paprika zugeben, 5 Min. andünsten,

zugeben, mit

würzen. Backofen auf 200 °C vorheizen. Die Kartoffeln auf ein Backblech setzen, die Fleisch-Gemüse-Masse in die Kartoffeln füllen, reiben, darauf streuen. Die Kartoffeln ca. 15 Min. im Backofen überbacken, anschließend auf 4 Tellern anrichten.

schälen und in Scheiben schneiden, in Scheiben schneiden; die Teller mit Möhren und Gurken garnieren, darüber streuen.



Gemischter Salat mit Schafskäse

Kategorie Mittagsmahlzeit
Teilnehmer Klasse 7c
Schule GHS Eitorf
Ort Eitorf

für
4

Personen



gelingt
schnell



preiswert



regionale
Lebensmittel



spekta-
kulinarisch

Zutaten:

6 feste Tomaten
1/2 Salatgurke
2 grüne Paprikaschoten
1 Frühlingszwiebel

4 EL Öl
2 EL Essig
Salz
Pfeffer

200 g weißen Schafskäse

Zubereitung:

in Scheiben schneiden.
entkernen und in Streifen schneiden.
in feine Ringe schneiden,
alles locker in eine flache Portionsschüssel schichten.
Aus
mit

eine Marinade bereiten und über die Salatmischung gießen.
Unmittelbar vor dem Servieren
in kleine Würfel schneiden und untermischen.

Dieses Rezept kommt aus Jugoslawien.

Gemüselasagne mit Ampelsalat und Milchreis mit Beeren

Kategorie Mittagsmahlzeit
Teilnehmer Ernährungslehre-Biologie-Kurs Jhg. 10
Schule Städtisches Emsland-Gymnasium
Ort Rheine

für
4

Personen



gelingt
schnell



preiswert



regionale
Lebensmittel



spekta-
kularisch

Zutaten:

Ampelsalat:

3 EL Öl
Salz
Pfeffer
3 große Tomaten
1/2 Gurke
2 gelbe Paprika
2 rote Paprika
1/2 Eisbergsalat

Gemüselasagne:

1 Packung Brokkolicremesuppe
375 g Rahm-Spinat
300 g Brokkoli-Röschen

250 g Lasagne-Scheiben

200 g Gouda

Milchreis mit Beeren

500 g Beeren der Saison (Erdbeeren, Himbeeren, Heidelbeeren), am besten frisch
2-3 EL Zucker

1 l Milch
1 EL Butter
1 Prise Salz
etwas abgeriebene Zitronenschale
250 g Rundkornreis
3 EL Zucker
1/2 TL Zimtpulver

Zubereitung:

mit wenig
abschmecken.

fein würfeln und in die Schale zum Dressing geben.
in kaltem Wasserbad säubern und in kleine Fetzen reißen, dann zum Rest des Salates in der Schale geben und vermengen. Fertig!

kochen, so wie es auf der Rückseite beschrieben wird.
dazugeben und stetig umrühren.
falls sie zu groß sind, zerteilen und anschließend zum Rest in den Topf geben.
Wenn sich im Topf alles gut vermischt hat, kann mit dem Aufschichten von Suppe und insgesamt begonnen werden: die erste Schicht Suppe, dann Lasagne, nun wieder Suppe usw. bis die Auflaufform voll ist.
darüber streuen und bei ca. 200°C für 25-30 Min. ab in den Backofen.

reinigen, je nach Größe ganz lassen oder zerkleinern.

Nach Belieben mit ca.
bestreuen und kühl stellen.

zum Kochen bringen.
einstreuen und während öfterem Umrühren etwa 25 Min. weich kochen,
vermischen und unter den Reis geben, es kann heiß oder wahlweise auch kalt serviert werden. Nicht vergessen die Beeren über dem Reis zu verteilen, denn das gibt dem Ganzen den letzten Schliff und den richtigen Pepp!



Gemüsepfanne mit Putenbruststreifen und Vitaminbecher

Kategorie Mittagsmahlzeit
Teilnehmer Klassen 9a/9b
Schule Geschwister-Scholl-Schule
Ort Nottuln

für
2

Personen



gelingt
schnell



preiswert



regionale
Lebensmittel



spekta-
kularisch

Zutaten:

Gemüsepfanne

300 g Putenbrustfilet
3 Möhren
½ rote und
½ gelbe Paprikaschote
1 Zwiebel
1 Zucchini
4 frische Champignons
Rapsöl

Salz
Pfeffer
Paprika
Bärlauchsalz
⅛ l Gemüsebrühe

Zubereitung:

waschen, abtupfen und in Streifen schneiden.
schälen, waschen und in Scheiben schneiden.

entkernen, waschen und in Streifen schneiden.
schälen und in feine Ringe schneiden.
waschen und in Scheiben schneiden.
Haut abziehen und in Scheiben schneiden.
in der Pfanne erhitzen und das Putenfleisch darin anbraten. Nach und nach Möhren, Paprikastücke, Zwiebelringe, Zucchini und Champignons hinzufügen und mit andünsten.

zum Würzen verwenden.
aufgießen und die Gemüsepfanne ca. 15 – 20 Min. weiterdünsten.
Zum Schluss noch einmal mit o. g. Gewürzen abschmecken.

Tipp: Gut schmeckt die Gemüsepfanne auch, wenn du etwas Sojasoße hinzufügst.
Als Beilage eignen sich Nudeln oder Reis.

Vitaminbecher

250 g Quark
1 Becher Joghurt
1 Apfelsine
1 Apfel
1 Banane
Zucker

Cornflakes

miteinander verrühren.
auspressen und den Saft unter die Quark-Joghurtmasse rühren.
schälen, raspeln und unterheben.
schälen und in Scheiben schneiden, unterheben.
zum Abschmecken verwenden.
Dessert auf Glastellerchen füllen und mit bestreuen.

Gemüsepfanne süß-sauer und Frucht-Drink „Manhattan“

Kategorie Mittagsmahlzeit
Teilnehmer Kl. 8a (Hauswirtschaftsgruppe)
Schule GHS Neunkirchen-Seelscheid
Ort Neunkirchen-Seelscheid

für
4

Personen



gelingt
schnell



preiswert



regionale
Lebensmittel



spekta-
kularisch

Zutaten:

Gemüsepfanne süß-sauer

3 Paprikaschoten
3 Möhren
2 Knoblauchzehen
4 EL Olivenöl
50 – 100 ml Wasser
1 Stange Porree
6 Scheiben Ananas

Salz
1 Prise Piment
Cayennepfeffer
Muskatnuss
Zimt

Soße

1 TL Honig
5 EL Sojasoße
1 TL Ingwer (frisch)
1 EL Speisestärke

Basmatireis

250 g Basmatireis
500 ml Wasser

Dazu empfehlen wir einen kühlen
Früchtetee oder einen

Frucht-Drink „Manhattan“

100 ml Ananassaft
100 ml Maracujasaft
100 ml Orangensaft
500 ml Mineralwasser

Zubereitung:

in kleine Stücke schneiden.
zerkleinern und mit
glasig dünsten. Das Gemüse dazugeben und mit
ablöschen, auf kleiner Flamme köcheln lassen.
waschen und in kleine Scheiben schneiden.
in kleine Stücke schneiden. Porree und Ananas zu dem Gemüse geben,
weiter dünsten. Die Gemüspfanne mit

würzen. Ca. 15 Min. dünsten, so dass das Gemüse noch knackig ist.

mit
glattrühren.
und
zu der Soße geben und verrühren. Soße unter das Gemüse rühren
und aufkochen lassen.

abwiegen und mit
aufkochen. Mit Salz würzen und 10 – 15 Min. ausquellen lassen.

miteinander verrühren und in einem Glas servieren. Lecker!



Gemüse-Reis-Auflauf

Kategorie Mittagsmahlzeit
Teilnehmer Café MK
Schule Vier-Täler-Schule
Ort Plettenberg

für
20

Personen



gelingt
schnell



preiswert



regionale
Lebensmittel



spekta-
kularisch

Zutaten:

1250 g Langkornreis
5 TL Brühe
1 kg Tomaten
5 grüne Paprika
5 rote Paprika
5 gelbe Paprika
1 kg Zucchini
6 Zwiebeln
1 gehäufter EL Butter

10 Eier
300 ml Sahne
1 Bd. Petersilie
150 g Emmentaler Käse
150 g Schafskäse

5 TL Salz
3 TL Pfeffer

etwas Käse

Zubereitung:

abwiegen. Dann abmessen, wie viele Tassen das sind. Die doppelte Menge Tassen voll Wasser mit zum Kochen bringen. Den Reis einstreuen, aufkochen und 40 Minuten auf ganz kleiner Stufe quellen lassen. häuten, in Würfel schneiden und beiseite stellen.

würfeln.
fein hacken.
in einem Topf erhitzen, die Zwiebeln darin glasig dünsten. Dann die Paprika und Tomaten zugeben und die Gemüse Mischung etwa 10 Minuten zuge- deckt dünsten. Eventuell etwas Wasser dazugießen. Den Backofen auf 180 Grad vorheizen.

miteinander verquirlen.
fein hacken.

und die Petersilie unter die Eier-Sahne Masse mischen. Den Reis mit dem Gemüse und der Eiermasse vermengen. Mit

pikant abschmecken. Den Gemüse-Reis-Auflauf in die gebutterten Auf- laufförmchen füllen und mit bestreuen. Den Auflauf etwa 30 Minuten offen garen.

Gemüse-Spaghetti und Früchtezauber

Kategorie Mittagsmahlzeit
Teilnehmer Klasse 10a
Schule Falkschule
Ort Hamm

für
4

Personen



gelingt
schnell



preiswert



regionale
Lebensmittel



spekta-
kularisch

Zutaten:

Gemüse-Spaghetti

400 g Möhren
400 g Zucchini

250 g Tomaten
250 g Spaghetti
reichlich Salzwasser

2 Knoblauchzehen
1 EL Olivenöl

Pfeffer
Geriebenen Parmesankäse

Früchtezauber

1 l Wasser
3 Beutel Früchtetee
3 – 4 Süßstofftabletten
½ l Apfelsaft

Zubereitung:

schälen,
putzen, beides abspülen und mit einem Sparschäler lange dünne Streifen abschälen. Wenn die Streifen zu breit werden mit dem Messer in Form schneiden. (Man kann auch einen Spiralschneider verwenden.)
waschen und in dünne Spalten schneiden.
nach Packungsvorschrift in
bissfest garen. In den letzten 2 Minuten die Gemüwestreifen zufügen.
Gemüsenudeln abgießen und abtropfen lassen.
putzen und in dünne Scheiben schneiden, in
vorsichtig dünsten (nicht bräunen). Gemüsenudeln und Tomaten dazu-
geben, kurz in der Pfanne schwenken, mit
abschmecken und sofort servieren.
darüber streuen.

aufkochen.
mit dem kochenden Wasser übergießen. Mit
süßen und 5 Minuten ziehen lassen. Abkühlen lassen, mit
auffüllen.

Tipps: Früchtezauber kann mit den verschiedensten Fruchtsäften (Traubensaft, Kirschsafte, Orangensaft ...) variiert werden. Kalt oder heiß sehr lecker! Man kann den Früchtezauber auch mit 1 Scheibe Zitrone oder der jeweiligen Frucht verzieren.

Gemüse-Wraps

Kategorie Mittagsmahlzeit
Teilnehmer Klasse 9c
Schule Wilhelm-Körper-Schule
Ort Essen

für
2

Personen



gelingt
schnell



preiswert



regionale
Lebensmittel



spekta-
kularisch

Zutaten:

200 g Möhren
100 g Champignons
1 Staudensellerie
8 kleine Cocktailtomaten
1 walnussgroßes Stück frischen
Ingwer (ersatzweise 1/4 TL Ingwer)
1 rote Zwiebel

2 EL Öl

1/2 kleinen Romanasalat
Salz
Pfeffer
2 vorgebackene Soft-Tortillas
(16 cm Durchmesser)

Zubereitung:

schälen, in kurze, feine Streifen schneiden.
putzen, in Scheiben schneiden.
waschen und putzen, in kurze, feine Streifen schneiden.
waschen und halbieren.

schälen, die Zwiebel in Ringe schneiden, den Ingwer fein hacken oder
durch die Knoblauchpresse drücken.
in einer großen Pfanne mit hohem Rand oder in einem Wok erhitzen,
Möhren, Sellerie, Pilze, Zwiebel und Ingwer darin bei starker Hitze unter
ständigem Rühren 3 Min. braten.
mit den Tomaten unterheben, noch 1 Min. mitbraten, das Gemüse mit
abschmecken.

in einer Pfanne ohne Fett nacheinander auf jeder Seite je 1/2 Min.
erhitzen, die heißen Tortillas in der Mitte mit dem Gemüse belegen, zu
Tüten aufrollen und mit Holzstäbchen feststecken oder in eine Serviette
wickeln.



Geschnetzeltes mit Brokkoli und Paprika

Kategorie Mittagsmahlzeit
Teilnehmer Koch-AG
Schule Christl. Ges.Schule Bleibergquelle
Ort Velbert

für
4

Personen



gelingt
schnell



preiswert



regionale
Lebensmittel



spekta-
kularisch

Zutaten:

Geschnetzeltes mit Brokkoli und Paprika

400 g Brokkoli
1 rote Paprika
1 gelbe Paprika
1 große Zwiebel
400 g Hähnchenbrust
2 EL Speisestärke
4 EL Öl

2 Knoblauchzehen
1/8 l Gemüsebrühe
(kräftig abschmecken)
2 EL Sojasoße

Pfeffer

Reis, Nudeln, Kartoffeln
oder Weißbrot
50 g Cashewkerne (ungesalzen)

Drink

2 Möhren
1 säuerlicher Apfel
1 kleines Stück Ingwer
1 Tropfen Öl

Zubereitung:

waschen und mundgerecht klein schneiden.
schälen und würfeln.
waschen, trocken tupfen und in
wenden.
im Wok (oder großer Pfanne) erhitzen,
Fleisch anbraten und wieder herausnehmen, auf einen tiefen Teller
legen und mit Alufolie zudecken.
Zwiebel, Paprika und Brokkoli anschmoren (sollte noch Biss haben).
klein schneiden und über das Gemüse streuen.

dazu geben und ca. 5 Min. köcheln lassen,
Fleisch dazu geben und erwärmen.
zum Würzen,
mit

servieren.
zerkleinert darüber streuen.

alles entsaften und

hinzugeben.



Golabki

Kategorie Mittagsmahlzeit
Teilnehmer Seiteneinsteigerklasse
Schule Gem. Hauptschule Dümpten
Ort Mülheim an der Ruhr

für
4

Personen



gelingt
schnell



preiswert



regionale
Lebensmittel



spekta-
kularisch

Zutaten:

1 großer Kopf Weißkohl

800 ml Wasser
2 EL Gemüsebrühe
300 g Reis
2 EL Öl
250 g Hackfleisch
Salz
Pfeffer
Paprikapulver

in 2 EL Öl

Tipp: dazu passt Tomatensoße
Dieses Rezept kommt aus Polen.

Zubereitung:

die groben äußeren Blätter entfernen, den Strunk herausschneiden, einen großen Topf zu 3/4 mit Wasser füllen, zum Kochen bringen, den ganzen Kohlkopf hineinlegen, ca. 10 Min. kochen, abschütten, ca. 20 große Blätter vom Kopf ablösen.

zum Kochen bringen, mit würzen

hinein geben, gar kochen (das Wasser ist verdampft)

in einer Pfanne erhitzen
darin anbraten, mit

würzen.

Reis mit Hackfleisch mischen, etwas von der Mischung auf ein Weißkohlblatt geben, das Blatt mit der Mischung aufrollen, so fortfahren; zum Schluss die Weißkohlrouladen in einer Pfanne kurz von beiden Seiten anbraten und servieren.

Hähncheneintopf mit Knusperbrötchen

Kategorie Mittagsmahlzeit
Teilnehmer Klasse 10b
Schule Hauptschule Verl
Ort Verl

für
4

Personen



gelingt
schnell



preiswert



regionale
Lebensmittel



spekta-
kularisch

Zutaten:

Hähncheneintopf

300 g Hähnchenbrustfilet
30 g Fett
½ rote Paprikaschote
½ grüne Paprikaschote

300 g Kartoffeln
1 Apfel
1 TL Salz
1 TL Curry
Zucker und Pfeffer
¾ l Brühe
1 kl. Dose weiße o. rote Bohnen
in Tomatensoße
1 Bund Schnittlauch

Knusperbrötchen

50 g weiche Butter
½ TL Kräutersalz
½ TL Paprika edelsüß
4 Brötchen

Zubereitung:

waschen, abtrocknen und in Streifen schneiden.
im Topf erhitzen und das Fleisch darin anbraten.

halbieren, entkernen und in Streifen schneiden.

schälen, waschen und in Scheiben schneiden.
schälen, entkernen und in Scheiben schneiden. Alles zum Fleisch geben.

zufügen.
angießen und ankochen, 15 Min. fortkochen.

zugeben, 5 – 10 Min. in der Nachwärme fertigkochen. Abschmecken,
zerkleinern und damit bestreuen.

zusammen auf einem Teller mit einer Gabel zu einer Paprikabutter verkneten.
aufschneiden und die Hälften mit der roten Butter bestreichen. Back-
papier auf ein Backblech legen und die bestrichenen Brötchen darauf in
den Backofen schieben. Bei 175 °C ca. 5 Min. backen.

Dazu empfehlen wir frisches Obst, je nach Jahreszeit. Als Getränke sind Mineralwasser, Obstsäfte mit Mineral-
wasser gemischt (1:3) oder Früchte- bzw. Kräutertees sehr empfehlenswert.



Hähnchen-Paprika-Spieße mit Soße und Rohkost; bunter Nudelsalat; Obst-Spieße mit Schokolade

Kategorie Mittagsmahlzeit
Teilnehmer Lernstudio Naturforscher Jhg. 7
Schule Hans-Ehrenberg-Schule
Ort Bielefeld

für
3

Personen



gelingt
schnell



preiswert



regionale
Lebensmittel



spekta-
kularisch

Zutaten:

Spieße

6 kleine Kartoffeln
1 rote Paprika
1 grüne Paprika
3 Hähnchenbrustfilets
Salz
Pfeffer
Paprikagewürz
Öl

Soße

4 frische Tomaten
3 Frühlingszwiebeln
Öl
Salz
Pfeffer
Currygewürz
1 Prise Zucker

Rohkost

3 große Möhren
Saft von 1/2 Zitrone
1 EL Honig
2 EL saure Sahne

Bunter Nudelsalat

250 g Tortellini-Nudeln
4 EL Öl
1 Packung Paprikagewürz
1 Glas Gewürzgurken
1 rote Paprika
1 grüne Paprika
1 gelbe Paprika
1 Zwiebel

Obst-Spieße mit Schokolade

Verschiedene Obstsorten
Zartbitter-Schokolade

Zubereitung:

15 Min. in Salzwasser kochen und pellen.

waschen, entkernen.

waschen. Alles in mundgerechte Stücke schneiden, Fleisch mit

würzen, Kartoffeln würzen. Dann im Wechsel die Zutatenstücke auf 6 Holzspieße drauf spießen. Zuletzt die Spieße in heißem goldbraun braten (12 – 15 Min.).

in heißem Wasser kurz abbrühen, dann die Pelle abziehen, halbieren und das Innere entfernen, dann das Tomatenfleisch kleinschneiden. säubern, in Ringe schneiden und kurz in anschmoren, die Tomaten zugeben. Das ganze 20 Min. köcheln lassen. Mit

abschmecken.

erst schälen, dann raspeln, mit

vermengen.

wie es auf der Verpackung steht, kochen lassen. Danach rausnehmen und abtropfen lassen. Nachdem sie fertig getropft haben, in eine große Schüssel mit

mischen und die Nudeln kalt werden lassen. Dann in kleine Würfel schneiden und tropfen lassen. Dann noch

in kleine Würfel schneiden. Wenn die Nudeln kalt sind und die Gewürzgurken fertig getropft haben, Gewürzgurken, Paprikas und die Zwiebel in die Schüssel mit den Nudeln geben und fertig ist der „Bunte Nudelsalat“.

in kleine Stücke schneiden und auf einen Spieß spießen. flüssig werden lassen und anschließend vorsichtig ein paar Obststücke mit einem Hauch Schokolade bedecken.

Hähnchenschnitzel mit Gemüsenudeln und Brokkolisuppe

Kategorie Mittagsmahlzeit
Teilnehmer Hauswirtschafts-AG 9
Schule Kopernikus-Realschule
Ort Hennef

für
4

Personen



gelingt
schnell



preiswert



regionale
Lebensmittel



spekta-
kularisch

Zutaten:

Brokkolisuppe

4 Schalotten
1 große Brokkolistaude
1 TL Pflanzenöl
1 Knoblauchzehe
800 ml Gemüsebrühe

Salz
Pfeffer

1/4 Bund Petersilie
4 EL Frischkäse

1/2 TL Muskatnuss

Hähnchenschnitzel mit Gemüsenudeln

4 Hähnchen oder Putenschnitzel

Salz
Pfeffer
1 EL Sauerrahm
1 Eigelb
2 EL Schnittlauchröllchen
2 EL gehackte Petersilie
50 g geriebener Emmentaler
100 g Frischkäse
1/2 TL Liebstöckel
3 EL Semmelbrösel

1 TL Pflanzenöl

1 große, lange Karotte
1 mittelgroße Zucchini
1 Kohlrabi

1 Schalotte fein gewürfelt
1 heißem EL Öl
200 ml Gemüsebrühe

Zubereitung:

in Würfel schneiden.
in Röschen zerteilen.
im Topf erhitzen.
zerdrücken und mit den Schalottenwürfeln darin andünsten und mit ablöschen,
ca. 10 Minuten köcheln lassen und mit

abschmecken.

Einige Brokkoliröschen herausnehmen, Suppe pürieren und weitere 8 Minuten köcheln lassen.

hacken, 1 EL zur Seite legen, restliche Petersilie mit in die Suppe rühren und mit Salz und Pfeffer sowie

abschmecken.

Brokkoliröschen wieder hinzufügen, kurz erhitzen und Suppe mit restlicher Petersilie garniert servieren.

je nach Größe in 2-3 Teile schneiden,
mit

würzen.

vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Auf jedes Fleischstückchen 1-2 EL von der Kräutermasse geben und etwas andrücken.

Schnitzel auf ein mit

leicht geöltes Backblech geben und im vorgeheizten Backofen bei ca. 200°C ca. 25 Min. backen.

Für die Nudeln

schälen.

Kohlrabi in daumendicke Scheiben schneiden, mit einem Sparschäler von allem Gemüse lange, dünne Streifen abziehen.

in einem Topf in

glasig dünsten, mit

aufgießen und erhitzen.

Gemüsestreifen locker in einen Dampfeinsatz oder ein Sieb legen und ca. 5 Minuten bei mittlerer Hitze im Dampf garen.

Kartoffel-Brokkoli-Auflauf

Kategorie Mittagsmahlzeit
Teilnehmer Klasse 9a
Schule Gem. Hauptschule Dümpten
Ort Mühlheim an der Ruhr

für
4

Personen



gelingt
schnell



preiswert



regionale
Lebensmittel



spekta-
kularisch

Zutaten:

4 große Kartoffeln
500 g Brokkoli
500 ml Salzwasser
geriebener Muskatnuss

2 EL Öl
300 g Hackfleisch
2 Becher Sahne
100 ml Milch
2 Päckchen „Helle Soße“
Salz
Pfeffer
Muskatnuss
etwas Butter

200 g Gouda

Zubereitung:

schälen, waschen, in dünne Scheiben schneiden.
in Röschen teilen, waschen.
mit
zugedeckt zum Kochen bringen, den Brokkoli hineingeben, zum Kochen
bringen, gar kochen lassen, mit einem Schaumlöffel herausnehmen.

in einem Topf anbraten und mehrmals umrühren.

miteinander verrühren, nach Geschmack mit

würzen, eine Auflaufform mit
einfetten, die Kartoffelscheiben hineinschichten, mit Salz würzen, Brokkoli
und Gehacktes darüber verteilen, helle Soße darüber geben.
reiben, darüber streuen. Bei 230 °C 45 – 50 Min. backen.

Kartoffelkäferplanet

Kategorie Mittagsmahlzeit
Teilnehmer Klasse 6a
Schule Stadtgymnasium
Ort Detmold

für
6

Personen



gelingt
schnell



preiswert



regionale
Lebensmittel



spekta-
kularisch

Zutaten:

6 Kartoffeln
Zucker
Salz
Muskatnuss
etwas Butter
1/4 einer kleinen Dose Erbsen
1/4 Zwiebel
100 g Gehacktes
1/2 Glas Champignons
ca. 1 Packung Blätterteig
1/2 Eigelb
1/2 Glas Champignons
1/2 kleine Dose Erbsen
1/2 Eigelb
1/4 der Dose Erbsen
2 Möhren
1 Paprika
Sonnenblumenkernen

Zubereitung:

Man schneidet
in kleine Würfel und kocht sie mit Wasser.
Wenn sie gar sind, zerstampft man sie und gibt

dazu.
Dann fügt man etwa
in den Brei und zerstampft diese in den Brei.
Nun brät man in einer Pfanne

an.
Als nächstes bestreicht man die Ränder der Blätterteigecken von
mit
Zuletzt füllt man das Fleisch,

auf die Teigecken, faltet die Ecken des Teiges nach oben und bestreicht
den Teig nochmals mit

Alles wird 20 Minuten im Ofen gebacken.
zu einem Brei verarbeiten und auf die fertige Tasche setzen.
Zum Schluss setzt man auf den Erbsenbrei mit,

ein Gesicht, Beine, Fühler und „Haut“ und schmückt den Teller mit



Kartoffelspalten mit Manhattan-Dip, Hackfleischröllchen und Feldsalat

Kategorie Mittagsmahlzeit
Teilnehmer Klasse 10a
Schule Wilhelm-Körper-Schule
Ort Essen

für
4

Personen



gelingt
schnell



preiswert



regionale
Lebensmittel



spekta-
kularisch

Zutaten:

Kartoffelspalten

1 kg Kartoffeln (festkochend)

2 EL Öl
1 TL Salz
1 TL Chinapulver oder Paprika

Manhattan-Dip

150 g Schmand
Saft von ½ Zitrone
1 kl. Becher Joghurt
½ TL Salz
1 gestr. TL Zucker
etwas Pfeffer
3 EL Tomatenketchup
etwas Tobasco
1 TL Honig

Feldsalat

150 g Feldsalat
4 EL Öl
2 EL Essig
½ fein gewürfelte Zwiebel
Salz
Pfeffer
Zucker

Hackfleischröllchen

375 g Rinderhackfleisch
1 Ei
2 EL Semmelbrösel
3 EL Wasser
½ TL Salz
Pfeffer
1 TL Thymian
1 TL Paprika
1 EL Tomatenmark

wenig Öl

Zubereitung:

waschen, in der Schale der Länge nach vierteln oder achteln. Backofen auf 200 °C (Ober- und Unterhitze) einschalten, Backblech mit Backpapier auslegen.

in einer Schüssel verrühren, Kartoffeln zugeben und mit der Marinade vermischen. Kartoffelspalten auf dem Backblech verteilen, in den Ofen schieben. 20–30 Minuten garen, ggf. einmal wenden.

in eine Rührschüssel geben und mit dem Schneebesen glattrühren.

waschen und verlesen, abtropfen lassen. Für das Dressing

gut miteinander verschlagen. Salat erst kurz vor dem Essen mischen.

in einer Schüssel zu einem glatten Fleischteig kneten, 5 cm lange und daumendicke Röllchen formen. In einer Pfanne mit rundherum braten.

Kartoffelwaffeln mit Kräuterquark

Kategorie Mittagsmahlzeit
Teilnehmer Klasse 8c
Schule Gem. Hauptschule Neuenhof
Ort Siegburg

für
12

Personen



gelingt
schnell



preiswert



regionale
Lebensmittel



spekta-
kularisch

Zutaten:

Für die Kartoffelwaffeln

500 g Kartoffeln
4 Zwiebeln
75 g zerlassene Butter
½ l Milch
2 – 3 Eier
1 ½ TL Salz
1 Pck. Backpulver
250 g Mehl

Für den Kräuterquark

500 g Quark
250 g Frischkäse
etwas Milch
Kräuter der Wahl (Schnittlauch,
Kresse, Petersilie ...)
Salz

Zubereitung:

schälen und kochen (aus Zeitgründen im Drucktopf oder möglichst klein schneiden) – danach pürieren.
sehr fein würfeln. Mit den Kartoffeln, Zwiebeln und

einen Teig herstellen. Den Teig in einem Waffeleisen abbacken.

mit
glattrühren und die klein geschnittenen
dazugeben. Eventuell mit
würzen.



Käsefondue

Kategorie Mittagsmahlzeit
Teilnehmer Klasse 7c
Schule Friedrich-Ebert-Gymnasium
Ort Bonn



Personen



gelingt
schnell



preiswert



regionale
Lebensmittel



spekta-
kularisch

Zutaten:

einen Käse, der sich gut schmelzen lässt und nicht allzu sehr stinkt,

Trauben
Cocktailtomaten
andere frische Lebensmittel, die einem schmecken,

Zubereitung:

Man nehme ein Stövchen und erhitze das Pfännchen.
Dann schneide man

in kleine Stücke.
Nach einer Weile beginnt der Käse zu schmelzen und zieht Fäden.
Nun spieße man

auf kleine Spieße und tunke sie in den flüssigen Käse.

KHS-Veggipfanne

Kategorie Mittagsmahlzeit
Teilnehmer Klasse 9b
Schule Kath. Hauptschule Grevenbroich
Ort Grevenbroich

für
4

Personen



gelingt
schnell



preiswert



regionale
Lebensmittel



spekta-
kularisch

Zutaten:

Für die Veggipfanne

200 g Weizen
1/8 l Salzwasser
1 Zwiebel
250 g Möhren
250 g Zucchini
250 g Porree
250 g Champignons
4 – 5 Tomaten

3 EL Öl

Salz
Pfeffer
Muskat

Für die Joghurt-Tunke

150 g Joghurt
50 g Sahne
1 Knoblauchzehe
Gemischte Kräuter
1/2 Bd. Petersilie
Salz
Pfeffer

Zubereitung:

im Sieb waschen, in reichlich kaltem Wasser über Nacht einweichen. zum Kochen bringen, Weizen darin bei milder Hitze 1 Std. garen lassen.

putzen und alles gleichmäßig zerkleinern (z. B. in Würfel). am Stengelansatz kreuzweise einschneiden, mit heißem Wasser übergießen, kurze Zeit später die Haut abziehen. erhitzen. Zuerst die Zwiebeln andünsten, dann das restliche Gemüse und Weizen zugeben. Mit

würzen, zugedeckt 10 Min. dünsten. Dann Porree u. Pilze mit etwas Wasser zugeben, weitere 5 Min. dünsten.

verrühren.
in Miniwürfel zerschneiden.

fein hacken. Alles zusammen verrühren und mit

abschmecken. Als kalte Tunke zur Gemüsepfanne reichen.

1.

Platz der Kategorie
Mittagsmahlzeit



KHS-Chaos-Wok-Pfanne

Kategorie Mittagsmahlzeit
Teilnehmer Klasse 9b
Schule Katholische Hauptschule
Ort Grevenbroich

für
4

Personen



gelingt
schnell



preiswert



regionale
Lebensmittel



spekta-
kularisch

Zutaten:

500 g Putenfleisch
3 EL Sojasoße
2 Möhren
2 Paprikaschoten (rot und gelb)
1 Zucchini
1 Stange Porree
125 g Kaiserschoten
150 g Erbsen (TK)
1 Glas Sojasprossen
1/2 Glas Bambussprossen
Salz
Curry
Chinagewürz

2-3 EL Öl

2-3 EL Öl

etwas Brühe (ca. 125 ml)

Zubereitung:

in Streifen schneiden.
in Sojasoße marinieren und etwas Curry
in feine Streifen schneiden.

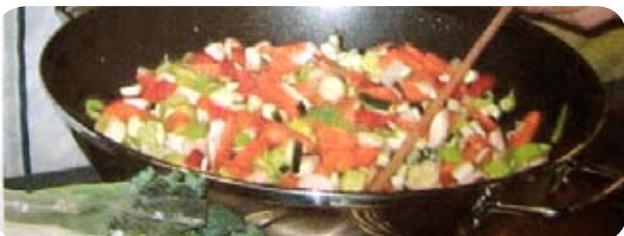
in Würfel schneiden.
in feine Ringe schneiden.
Enden abschneiden, einmal in der Mitte durchschneiden.

abgießen.

zum Abschmecken.

Wenn alles vorbereitet ist:

in einem Wok oder einer schweren Pfanne erhitzen und das marinierte
Fleisch kurz von allen Seiten anbraten,
aus dem Wok nehmen, beiseite stellen, nochmals
erhitzen und die Möhren darin ca. 2 Minuten unter Wenden anbraten,
das restliche Gemüse und
hinzufügen und alles zusammen andünsten,
etwas dünsten lassen, zum Schluss das Fleisch zugeben und mit Gewürzen
abschmecken und servieren.



Knackige Leuchttürme, bunter Gemüsequark und Kartoffelpuffer-Burger

Kategorie Mittagsmahlzeit
Teilnehmer Klasse 10 e
Schule Realschule im Vestert
Ort Ahaus

für
4

Personen



gelingt
schnell



preiswert



regionale
Lebensmittel



spekta-
kularisch

Zutaten:

Knackige Leuchttürme

1 große Salatgurke
4 mittelgroße Tomaten

Remoulade

Bunter Gemüsequark

1 gelbe Paprikaschote
150 g Möhren
1 Bund Radieschen
1 Bund Lauchzwiebeln
½ Salatgurke
2 Bund Schnittlauch
750 g Magerquark
200 g Schlagsahne
Salz
Pfeffer
1 TL Paprikapulver

Kartoffelpuffer-Burger

1 kg Kartoffeln
1 Zwiebel
1 TL Salz
2 Eier
30 g Mehl
3 EL Öl

frischen Salatblättern
Tomaten
Käse oder Salami
Kresse

Zubereitung:

schälen, waschen. Beides in dicke Scheiben schneiden, abwechselnd zu 4 Leuchttürmen zusammensetzen. Mit den Tomatendeckeln abschließen. Aus Fenster spritzen und das Dach garnieren.

kleinschneiden und mit

vermischen.

schälen, waschen und auf einer Rohkostreibe klein reiben. schälen und ebenfalls reiben. Zwiebel,

zu der Kartoffelmasse hinzugeben und gut vermengen. In der Pfanne auf höchster Herdstufe erhitzen. Etwas Kartoffelteig mit einem Esslöffel hineingeben und den Teig zu flachen Plätzchen drücken. Die Plätzchen wenden und goldbraun braten, aus der Pfanne nehmen und im vorgeheizten Backofen warm halten. Zum Schluss Reibepätzchen im Wechsel mit

zu einem Burger stapeln und mit verzieren.



Möhrenröstis

Kategorie Mittagsmahlzeit
Teilnehmer Klasse 5c
Schule Landrat-Lucas-Gymnasium
Ort Leverkusen

für
4

Personen



gelingt
schnell



preiswert



regionale
Lebensmittel



spekta-
kularisch

Zutaten:

800 g Möhren
1 Bund Petersilie
4 Eier
Salz
Pfeffer
16 EL Weizenvollkornmehl

etwas Mehl:
Pflanzenöl

Toastbrötchen

Zubereitung:

fein raspeln.
waschen, abtrocknen und klein schneiden.
in einer Schüssel aufschlagen,

dazugeben und alles mit dem Schneebesen verrühren.
Danach kommen die Möhren und die Petersilie hinzu und alle Zutaten werden gut vermischt.
Mit mehlbestäubten Händen aus der Möhrenmasse kleine Röstis formen.
in einer Pfanne erhitzen und die Röstis bei mittlerer Hitze von beiden Seiten goldbraun braten.
Röstis auf
legen.



Nudelauf und Beeren-Quark-Dessert

Kategorie Mittagsmahlzeit
Teilnehmer Gruppe für Begabtenförderung
Schule Cusanus-Gymnasium
Ort Erkelenz

für
4-6

Personen



gelingt
schnell



preiswert



regionale
Lebensmittel



spekta-
kularisch

Zutaten:

Nudelauf

(reicht für 4-6 Personen)

250 g Spiralnudeln
2 große Karotten
450 g Tiefkühlspinat

1 kleines Glas Mais
Salz
150 g Kochschinken

etwas Butter
2 Eier
150 g saure Sahne
100 ml Milch
geriebene Muskatnuss
Pfeffer
Salz
100 g geriebenen würzigen Käse
(z.B. Emmentaler)

50 g geriebenen würzigen Käse
(z.B. Emmentaler)

Beeren-Quark-Dessert

(reicht für 8 Personen)

500 g frische oder gefrorene Himbeeren mit
75 g Zucker
2 EL Zitronensaft

1 Vanillestange
500 g Magerquark
4 EL Ahornsirup
200 ml Cremefine zum Schlagen
1 TL Zimt
etwas Mineralwasser

8 Baisertörtchen (vom Bäcker)

Zubereitung:

in Salzwasser bissfest kochen, abgießen, abschrecken und abtropfen lassen.
in Scheiben schneiden und kurz blanchieren.
auftauen, gut ausdrücken, auseinander zupfen und grob hacken.
Karottenscheiben, Spinat und
mischen und mit
abschmecken.
würfeln und mit dem Gemüse und den Nudeln mischen.
Eine Auflaufform mit
einfetten,
trennen.

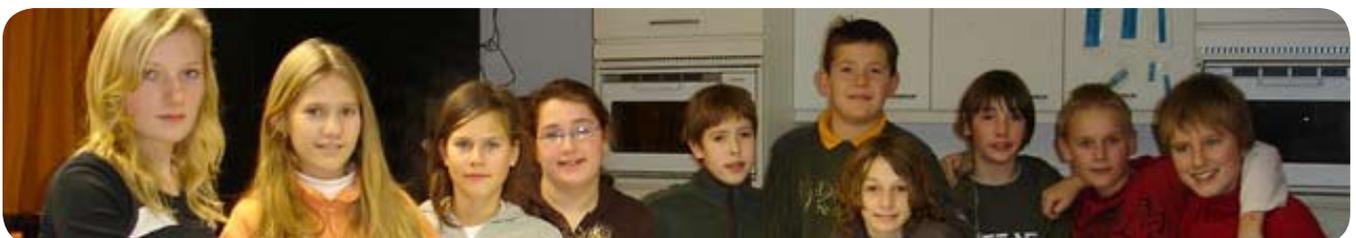
mischen, mit dem Eigelb verquirlen und anschließend
unterrühren.

Die Sauce mit den Gemüse-Schinken-Nudeln mischen.
Eiweiß in einer fettfreien Rührschüssel steif schlagen und unter die Masse
heben, schließlich die Masse in die Auflaufform füllen und mit

bestreuen.
Im vorgeheizten Backofen bei 200°C ca. 40 Minuten backen.

mischen, beiseite stellen, bis die Beeren aufgetaut sind und gut Saft
gezogen haben.
Mark von
auskratzen.

mit
und der Vanille glatt rühren, evtl. mit
aufschlagen, die Creme in Dessertschälchen füllen,
die Beeren gleichmäßig darauf verteilen.
zerbröckeln und über die Beeren streuen.



Nudelauflauf mit Brokkoli

Kategorie Mittagsmahlzeit
Teilnehmer AG „Halt Dich fit“
Schule Werner-von-Siemens-Schule
Ort Bochum

für
4

Personen



gelingt
schnell



preiswert



regionale
Lebensmittel



spekta-
kularisch

Zutaten:

500 g Vollkornnudeln
1/2 TL Salz

1 Brokkoli
1 Blumenkohl
50 ml Sahne
200 g Kräuterschmand

Salz
Pfeffer

250 g geriebenen fettarmen Käse

Zubereitung:

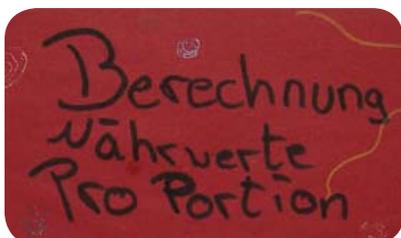
in 2l kochendem Wasser mit
kochen.
Zur selben Zeit werden

in Wasser gegart.

zu einer Sauce vermischen
und mit

würzen.

Nudeln mit der Sauce vorsichtig mischen und in eine Auflaufform füllen.
auf dem Auflauf verteilen,
im Backofen bei 200°C ca. 20 Min. goldbraun überbacken.



	Brennwert	Eiweiß	Fett	Kohlehydrate
Vollkornnudeln	1745 kJ	59 g	7,5 g	46 g
Brokkoli	65 kJ	8,2 g	2,1 g	6,7 g
Blumenkohl	55 kJ	6 g	2,8 g	5,9 g
Käse	624 kJ	60 g	14,2 g	1,8 g



Nudeln mit Paprika-Kräuter-Sauce

Kategorie Mittagsmahlzeit
Teilnehmer Klasse 7c
Schule GHS Eitorf
Ort Eitorf

für
4

Personen



gelingt
schnell



preiswert



regionale
Lebensmittel



spekta-
kularisch

Zutaten:

180 g Weizenmehl (Hälfte Vollkornmehl)
80 g Hartweizengrieß
7 Eigelb
1 TL Olivenöl
20 ml Wasser
1/2 TL Salz

1 Bund Basilikum
1 Bund Petersilie
1 rote Paprikaschote
1 grüne Paprikaschote

2 EL Butter

2 Knoblauchzehen

80 ml Gemüsebrühe
152 g Mascarpone

Salz
Pfeffer

Dazu passt: Vanilletee mit Apfelsaft
Dieses Rezept kommt aus Italien.

Zubereitung:

in eine große Schüssel sieben.

dazugeben und das Ganze zu einem glatten Teig verarbeiten.
Den Teig zu einer Kugel formen, in Frischhaltefolie einwickeln und im
Kühlschrank ca. 1 Std. ruhen lassen.

waschen, trockenschütteln und in Streifen schneiden.

putzen, waschen, halbieren, entkernen und in schmale Streifen schneiden.
Den Nudelteig auf einer bemehlten Arbeitsfläche hauchdünn ausrollen,
die Teigplatte aufrollen und mit einem Messer quer in ca. 1/2 cm dicke
Scheiben schneiden, um Bandnudeln zu erhalten.

Die Bandnudeln zu Nestern aufrollen und ca. 1 Std. bei Zimmertemperatur
trocknen lassen.

in einer Pfanne erhitzen und die Paprikastreifen mit den Kräutern darin
andünsten,
schälen und dazu pressen.

Anschließend mit
angießen und ca. 5 Min. ziehen lassen.
unterrühren.

Mit

abschmecken.

Anschließend die Bandnudeln in kochendem Salzwasser 2-3 Min. ziehen lassen.
Die Nudeln mit der Sauce auf den Tellern anrichten und servieren.

Ofenkartoffeln mit Dips

Kategorie Mittagsmahlzeit
Teilnehmer Klasse 9b
Schule Rolf-Dircksen-Schule
Ort Enger

für
4

Personen



gelingt
schnell



preiswert



regionale
Lebensmittel



spekta-
kularisch

Zutaten:

1 kg Kartoffeln
etwas Öl

Sesam
etwas Öl
Salz

Kräuter-Quarkcreme:

1/2 Zwiebel
1 Bund Dill oder Schnittlauch
250 g Magerquark
150 g Joghurt, 3,5% Fett
3 EL Milch
Salz
Pfeffer
1 Prise Zucker
1 TL Essig

Tomatensauce:

1/2 Zwiebel
getrocknete Tomaten
250 g Magerquark
150 g Joghurt, 3,5% Fett
3 EL Milch
1 TL Tomatenmark
Salz
Pfeffer
1 Prise Zucker
Chilipulver
Paprikapulver

Dazu passen Gemügesticks je nach Saison: Gemüse schälen und in Stifte schneiden.
Dazu passt Apfelschorle oder Früchte-Buttermilch.

Zubereitung:

gut waschen und halbieren,
auf die Kartoffeln tupfen.
Kartoffeln mit der Schnittfläche in
tauchen und auf ein mit
gefettetes Backblech legen, Kartoffeln mit
bestreuen.
Sesamkartoffeln für 30 Minuten in den Backofen schieben
(Gas: Stufe 1-2, Strom: 175 Grad).

würfeln.
klein hacken.

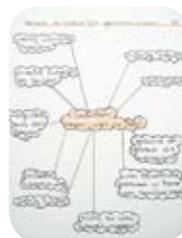
verrühren und mit der Zwiebel und den Kräutern vermischen.

zum Abschmecken der Kräuter-Quarkcreme.

würfeln.
klein würfeln.

verrühren und mit der Zwiebel und den Tomaten vermischen.

zum Abschmecken der Tomatensauce.



Passierte Möhrensuppe mit bunter Salatplatte

Kategorie Mittagsmahlzeit
Teilnehmer Salatbarprojekt im 9.Jhg
Schule Gesamtschule Stieghorst
Ort Bielefeld

für
6

Personen



gelingt
schnell



preiswert



regionale
Lebensmittel



spekta-
kularisch

Zutaten:

800 g Möhren
3/4 l Gemüsebrühe

1 EL Mehl
2 EL Butter

1 Messerspitze Salz
1 Messerspitze weißer Pfeffer
einige Tropfen Zitronensaft
1 Prise Zucker
2 Scheiben Vollkorntoast
1 EL Butter
3 EL Sahne
2 EL gehackte Kräuter wie Dill,
Petersilie oder Schnittlauch

3 bunte Paprika
2 Salatgurken
1 Bund Radieschen
7 Tomaten
2 Eisbergsalat

6 Eier

1 Bund Schnittlauch
250 g Joghurt
1 Zitrone
1 EL Zucker
1 TL Salz
1 Prise Pfeffer

Zubereitung:

schaben, gründlich waschen und in kleine Würfel schneiden. mit den Möhrenwürfeln zum Kochen bringen und zudecken, bei schwacher Hitze 30 Min. köcheln lassen, die gegarten Möhren anschließend mit der Kochflüssigkeit im Mixer pürieren oder durch ein Passiersieb streichen.

zu einem Kloß verkneten, in die Suppe geben und unter Rühren mit dem Schneebesen darin auflösen. Die Suppe einige Minuten kochen lassen, dann mit

abschmecken.
in gleich kleine Würfel schneiden und in goldbraun braten.
in die Suppe rühren, die Suppe anrichten und mit

und den gerösteten Brotwürfeln die Suppe bestreuen.

putzen, waschen und in Streifen bzw. Scheiben schneiden.

putzen, waschen und in Scheiben schneiden, waschen und achteln, waschen und Salatblätter in kleine Stücke rupfen, alles auf einer Salatplatte anrichten.
hart kochen, in Scheiben schneiden und zum Schluss auflegen.

klein schneiden,

mit dem Schnittlauch in eine Schüssel geben und verrühren. Das Dressing individuell zum Salat hinzugeben.

Pizzatoasties mit Salat

Kategorie Mittagsmahlzeit
Teilnehmer Fit for food AG
Schule Fürstin-von-Gallitzin Realschule
Ort Münster

für
7

Personen



gelingt
schnell



preiswert



regionale
Lebensmittel



spekta-
kularisch

Zutaten:

7 Tomaten
1 Zucchini
14 Champignons
1 Paprika (orange)
1 Dose Mais

14 Scheiben Vollkorn-Sandwich-Toast
14 TL Tomatenmark
14 TL Käse
Salz
Oregano
Pizzagewürz

1 Salat der Saison
2 EL Öl
1 TL Essig
1 TL italienische Kräuter (TK)
Pfeffer
Salz
1 Gurke

Zubereitung:

Als erstes muss der Backofen auf 200°C vorgeheizt werden.

nach Belieben in kleine Stücke oder Streifen schneiden, bereitstellen, etwas Mais und Tomate an die Seite legen, anschließend mit bestreichen und mit dem Gemüse belegen. auf die Pizzatoasts streuen. Mit

nach Geschmack würzen.
Die Toasties für ca. 10 Min. in den Backofen schieben, in der Zwischenzeit waschen, zupfen und auf einem großen Teller seitlich anrichten.

zu einer Soße verrühren.
klein schneiden und alles zusammen mit der beiseite gelegten Tomate und dem Mais über den Salat geben, den Toast neben dem Salat anrichten.

Pfirsich-Chili-Hähnchen mit Basmatireis und Salatplatte und Pfirsichquark Stracciatella

Kategorie Mittagsmahlzeit
Teilnehmer Arbeitslehre Hauswirtschaft Jhg. 10
Schule Peter-Weiss-Gesamtschule
Ort Unna

für
4-5

Personen



gelingt
schnell



preiswert



regionale
Lebensmittel



spekta-
kularisch

Zutaten:

Pfirsich-Chili-Hähnchen

500 g Hähnchenbrusfilet

4 Dosenpfirsiche
½ Fl. Chilisoße
½ Fl. Currysoße
1 P. Champignonsoße
1 P. Sahne/200 ml Milch

Beilage/Salat

Basmatireis
Salat, Paprika, Gurke, Tomaten,
Radieschen

Salatsoße

150 g Joghurt
2 EL Zitronensaft
1 Pr. Zucker
Salz
Pfeffer
Kräuter nach Wahl

Pfirsichquark Stracciatella

Dosenpfirsiche
250 g Quark
4 - 5 EL Milch
Joghurt
Zucker
Raspelschokolade

Zubereitung:

waschen, trocken tupfen und in grobe Würfel schneiden, in eine Auflauf-
form legen.

in Spalten schneiden, auf das Hähnchenfleisch legen.
verrühren mit

und

und

über das Hähnchenfleisch geben, ca. 30 – 35 Min. bei 180 °C garen.

nach Packungsangabe garen und

waschen, putzen, zerkleinern und anrichten.

verrühren mit

und

und

würfeln,
mit Pfirsichsaft und
verrühren. Eventuell
zum Quark geben, mit
abschmecken.
mit den Pfirsichwürfeln unterheben; dekorieren.



Power-Suppe

Kategorie Mittagsmahlzeit
Teilnehmer Klasse 8c
Schule Waldschule Espelkamp
Ort Espelkamp

für
2

Personen



gelingt
schnell



preiswert



regionale
Lebensmittel



spekta-
kularisch

Zutaten:

500 g Möhren
1 Zwiebel
2 EL Öl
2 Kartoffeln
4 Tassen Wasser
4 TL Brühe
1 Apfel

Ingwer
Pfeffer
1 Becher Kräuter Crème Fraîche

Zubereitung:

schälen und in kleine Scheiben schneiden.
schälen und klein schneiden. In
andünsten.
schälen, waschen und klein schneiden.

hinzufügen.
schälen und klein schneiden, hinzufügen. Ca. 15 Min. köcheln lassen.
Alles pürieren, mit

würzen. Nach Belieben
unterrühren.

Putenspieße

Kategorie Mittagsmahlzeit
Teilnehmer Klasse 9
Schule Hauptschule Schleiden
Ort Schleiden

für
1

Personen



gelingt
schnell



preiswert



regionale
Lebensmittel



spekta-
kulinarisch

Zutaten:

100 g Putenbrust
Salz
Pfeffer
1 EL Öl
1 Pfirsich
1 kl. rote Paprikaschote

Zubereitung:

in mundgerechte Stücke schneiden, mit

würzen und in
anbraten, abkühlen lassen.

putzen und in ca. 2 cm große Quadrate schneiden. Alles abwechselnd
auf Schaschlik-Spieße stecken.

Je nach Hunger und Vorliebe gibt es dazu einen Salat und Butternudeln. Ganz lecker schmeckt auch ein Curry-Dip dazu.

Ratatouille

Kategorie Mittagsmahlzeit
Teilnehmer Klasse 8 Blitz
Schule P.-A.Böckstiegel-Ges.Schule
Ort Werther

für
2

Personen



gelingt
schnell



preiswert



regionale
Lebensmittel



spekta-
kularisch

Zutaten:

2-3 Zucchini
1 Paprika (gelb oder rot)
2 Auberginen
2 Zwiebeln
2-3 Knoblauchzehen
2-3 Tomaten

Öl

200 ml Brühe
mediterranen Gewürzen
Salz
Pfeffer
Reis oder Nudeln

Zubereitung:

waschen und in Würfel schneiden,

fein würfeln,
anritzen und in einem Topf mit kochendem Wasser etwa 1 Minute abbrühen,
anschließend die Haut abziehen und die Tomaten in Stücke schneiden.
Zwiebeln und Knoblauch in heißem
anbraten,
dann das Gemüse hinzufügen,
immer wieder umrühren.
hinzufügen, mit

abschmecken, mit
servieren.

Leicht zuzubereiten!
Einfach lecker!!
Rundum gesund!!!



Reispfanne mit Gemüse, Huhn und Curry; Feldsalat mit Toast-Sternchen; Erdbeerquark

Kategorie Mittagsmahlzeit
Teilnehmer Lernstudio Naturforscher
Schule Hans-Ehrenberg-Schule
Ort Bielefeld

für
4

Personen



gelingt
schnell



preiswert



regionale
Lebensmittel



spekta-
kularisch

Zutaten:

Reispfanne mit Gemüse, Huhn und Curry

250 g Reis
½ gelbe Paprika
½ rote Paprika
3 Hühnerbrüste
Etwas Olivenöl

100 g Sprossen
150 g Erbsen
Sojasoße
Salz
Pfeffer
etwas Currygewürz

Feldsalat mit Toast-Sternchen

Feldsalat
3 Scheiben Vollkorntoast
Ein bisschen Butter

Balsamico-Essig
Olivenöl
1 Zwiebel
Salz
Pfeffer

Erdbeerquark

1 kg Magerquark
200 g Erdbeeren
1 TL Zucker
½ TL Zimt

Zubereitung:

kochen.

waschen und schneiden.
schneiden.

in eine erwärmte Pfanne gießen und das Hühnchen anbraten.
Gekochten Reis in die Pfanne geben und

und Paprika hinzufügen.
hineingeben und mit

würzen.

waschen und schneiden.
in Sternchen ausstechen.

in die Pfanne geben. Toast darin anbraten lassen; herausnehmen und
um den Feldsalat herum legen. Aus

Dressing zubereiten.

in eine Schüssel geben.

hinzugeben und verrühren.

Reispfanne mit Pute und Gemüse

Kategorie Mittagsmahlzeit
Teilnehmer Klasse 10A1
Schule Marienschule Emsdetten
Ort Emsdetten

für
4

Personen



gelingt
schnell



preiswert



regionale
Lebensmittel



spekta-
kularisch

Zutaten:

4 Tassen Wasser (500 ml)
2 Tassen Reis (250 g)
½ TL Salz
250 ml Wasser
300 g TK-Brokkoli
400 g Putenschnitzel
1 Stange Porree
1 Zwiebel
1 rote Paprika
1 EL Öl

Salz
Pfeffer
Paprika edelsüß
Oregano
100 g Sahneschmelzkäse

Zubereitung:

zum Kochen bringen,

zugeben, 20 Min. gar ziehen lassen;
zum Kochen bringen,
hinzufügen, 5 Min. kochen lassen;
in kleine Würfel schneiden;
waschen, in dünne Ringe schneiden,
schälen und würfeln,
waschen, entkernen, in Würfel schneiden.

in eine Pfanne geben, erhitzen, Fleisch zugeben und anbraten, in eine Schüssel geben, Paprika, Porree und Zwiebel in die Pfanne geben, andünsten (5 Min.). Fleisch, Reis und Brokkoli in die Pfanne geben, mit

würzen, abschmecken,
zugeben, vorsichtig unterheben, 5 Min. ziehen lassen.



Spiralnudeln mit Brokkoli und Schinken

Kategorie Mittagsmahlzeit
Teilnehmer Hauswirtschaft Klasse 9/10
Schule Realschule Lippetal
Ort Lippetal-Herzfeld

für
4

Personen



gelingt
schnell



preiswert



regionale
Lebensmittel



spekta-
kularisch

Zutaten:

400 g Spiralnudeln
250 g Brokkoliröschen

30 g Butter
250 g Beinschinken,
in Streifen geschnitten

2 Knoblauchzehen, zerdrückt
6 Frühlingszwiebeln, gehackt
200 g Champignons, in Scheiben
geschnitten

250 ml Sahne
20 g frische Petersilie, grob gehackt,

Dazu passt: Apfelsaft, Kirschsafte oder Eistee.

Zubereitung:

in einem großen Topf al dente kochen, gut abtropfen lassen.
in einem kleinen Topf mit kochendem Wasser 2 Minuten garen, abgießen
und abtropfen lassen.
in einem großen Topf zerlassen.

zugeben und bei mittlerer Temperatur etwa 2 Minuten anbraten, bis sie
leicht gebräunt sind.

zugeben und 2 Minuten rühren.
Abgetropfte Pasta, Brokkoli,

zugeben, 1 Minute erhitzen.

Tabbouleh: Petersiliensalat mit Bulgur

Kategorie Mittagsmahlzeit
Teilnehmer Klasse 9a/b
Schule Eiberg-Schule
Ort Essen

für
2

Personen



gelingt
schnell



preiswert



regionale
Lebensmittel



spekta-
kularisch

Zutaten:

Bulgur ist vorgegarter Weizengrieß.
Er muss ca. eine Stunde quellen.

500 g Petersilie
1/2 Bund Pfefferminzblätter
3 Lauchzwiebeln
250 g Tomaten
5 EL Bulgur

3 EL Olivenöl
Saft von 1 Zitrone
einige Chilikerne
Salz

Zubereitung:

klein schneiden,

hacken,
klein schneiden,
dazugeben.

Alle Zutaten miteinander vermischen und mit

abschmecken.

Eine Stunde im Kühlschrank ziehen lassen.

Alf Sahha! Guten Appetit! Dieses Rezept kommt aus dem Libanon.

fehlt...

Tabbouleh
Petersilien-Salat mit Bulgur



Alf Sahha !
Guten Appetit !



Tomaten-Paprika-Ragout

Kategorie Mittagsmahlzeit
Teilnehmer Klasse 6c
Schule Ges. Schule Mittelkreis Goch
Ort Goch

für
4

Personen



gelingt
schnell



preiswert



regionale
Lebensmittel



spekta-
kularisch

Zutaten:

80 g Zwiebeln
1 rote Paprikaschote
1 grüne Paprikaschote
40 g Margarine oder 4 EL Olivenöl
500 g Rindergehacktes

300 g Tomaten
250 g weißen Bohnen oder
Kidney-Bohnen

Salz
schwarzem Pfeffer
2 Nelken oder 1 MSP gemahlene
Nelken
1 Lorbeerblatt

Chili

Dazu passt: Reis und Tomatensalat

Unser Tipp: Wenn ganze Nelken verwendet werden, kann man das Lorbeerblatt mit 2 Nelken an eine gehäutete Zwiebel heften und mit schmoren. Am Ende der Garzeit entfernt man einfach die Zwiebel und muss nicht nach dem Lorbeerblatt und den Nelken im Ragout suchen.

Besonders gut wirkt das Ragout, wenn man den Reis als Portion mit einer Tasse auf den Teller stürzt und das Ragout als Spiegel auf dem Teller dekoriert.

Zubereitung:

schälen und in feine Ringe schneiden.

putzen und in 2 cm lange Streifen schneiden.
in einer Pfanne erhitzen.
darin unter Rühren anrösten. Zwiebeln und Paprikastreifen zugeben.
Zugedeckt 5 Minuten bei schwacher Hitze schmoren lassen. In der Zwischenzeit
häuten, Stängelansätze entfernen und vierteln. Mit den abgetropften

und

in die Pfanne geben. 5 Minuten bei schwacher Hitze zugedeckt schmoren.
Lorbeerblatt und evtl. Nelken entfernen, mit
pikant abschmecken.

Tomatensuppe mit Käseklößchen; pikante Schlemmersnacks; Apfel-Birnen-Kompott

Kategorie Mittagsmahlzeit
Teilnehmer Hauswirtschaftskurs 9. Jahrgang
Schule St. Ursula Realschule
Ort Dorsten

für
4

Personen



gelingt
schnell



preiswert



regionale
Lebensmittel



spekta-
kularisch

Zutaten:

Tomatensuppe mit Käseklößchen

500 g Tomaten
2 Zwiebeln
1 EL Margarine

¾ l Wasser
1 Brühwürfel
Salz
Pfeffer
Thymian

Käseklöße

60 g Butter
100 g geriebener Käse
1 Ei
60 g Mehl
Salz

1 EL gehackte Petersilie
Dazu werden Vollkornbaguettes oder

Pikante Schlemmersnacks

130 g Speisestärke
130 g Mehl
3 gestrichene TL Backpulver
8 EL Öl
250 g Speisequark
1 Prise Salz

Ketchup
Pfeffer
Salz
Rosmarin
75 g Salami
1 kleine grüne Paprika
4 Tomaten
100 g Käse

Apfel-Birnen-Kompott

2 Äpfel
2 Birnen
Saft von 1 Zitrone
1 EL Stärkemehl
2 EL Apfelsaft
1 EL Aprikosenmarmelade
½ l Apfelsaft
1 P. Vanillezucker
1 Zimtstange

4 EL Sahnejoghurt
evtl. Zimt oder Minze

Zubereitung:

mit kochendem Wasser überbrühen, häuten und in Viertel schneiden. putzen und in Würfel schneiden. in einem Topf schmelzen und die Zwiebeln darin glasig dünsten. Die Tomaten zufügen, kurz andünsten. Dann

zugeben. Die Suppe mit dem Mixstab pürieren und nochmals abschmecken.

sahnig rühren. Mit

verkneten. Mit 2 Teelöffeln kleine Klößchen abstechen und in der Suppe garziehen lassen. Die Suppe vor dem Servieren mit bestreuen. Schlemmersnacks serviert.

in eine Schüssel geben und gut verkneten. Aus dem Teig eine Rolle formen und daraus gleich große Kugeln bilden. Die Kugeln mit der Hand flach-drücken und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. mit

verrühren und auf den Teigfladen verteilen.

in kleine Würfel schneiden. waschen und in Scheiben schneiden. reiben. Zuerst Salami, dann Paprika und Tomaten auf die Teigfladen legen und den Käse darüberstreuen. Im Backofen ca. 25 Minuten backen. Temperatur: 200 °C.

schälen, entkernen und in nicht allzu kleine Würfel schneiden und mit beträufeln.

glattrühren.

in einem Topf aufkochen. Das Obst darin 5 – 10 Min. kochen. Das Kompott mit der angerührten Stärke binden, dann auskühlen lassen. Die Zimtstange entfernen. Das Kompott in Glasschalen füllen und mit je einem Löffel, also insgesamt und verzieren.

Tortilla mit frischem Gemüse und Hähnchenbruststreifen

Kategorie Mittagsmahlzeit
Teilnehmer Kl. 7e, Hauswirtschaftskurs
Schule Ges. Schule Paderborn-Elsen
Ort Paderborn-Elsen

für
4

Personen



gelingt
schnell



preiswert



regionale
Lebensmittel



spekta-
kularisch

Zutaten:

Tortilla-Teig

80 g Maismehl
80 g Vollkornmehl
250 ml Milch
3 EL Rapsöl
3 Eier, Gr. L
1 TL Jodsalz

1 EL Rapsöl

Füllung

½ Eisbergsalat
1 gelbe Paprikaschote
1 rote Paprikaschote
6 frische Pilze
1 rote Zwiebel
1 EL Petersilie
100 g Gouda
300 g Hähnchenbrustfilet
2 EL Rapsöl

Salz
Pfeffer
1 EL Olivenöl

Zubereitung:

miteinander verquirlen und den Tortilla-Teig etwa 10 Minuten ruhen lassen. Eine beschichtete Pfanne anwärmen, darin erhitzen und 4 dünne Tortilla backen.

in Streifen schneiden und waschen. Trocknen.

waschen und in Würfel schneiden.
waschen und in Scheiben schneiden.
schälen, in kleine Würfel schneiden.
waschen und klein hacken.

grob reiben.
abspülen, trocken tupfen.
in einer Pfanne erhitzen, Hähnchenbrustfilet darin von beiden Seiten bei mittlerer Temperatur 10 Minuten goldbraun braten. Mit

würzen. In Streifen schneiden.
in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Paprika und Zwiebel unter Wenden 2 Minuten dünsten. Pilze dazugeben und noch 3 Minuten mitdünsten lassen. Mit Salz, Pfeffer und Petersilie würzen. Gouda darüber streuen und leicht anschmelzen lassen. Eisbergsalat auf den Tortillafladen verteilen. Gemüsemischung darauf verteilen. Tortillas aufrollen.

Tipps: Dazu schmeckt besonders gut ein selbst gemachter Kräuterquark.

Alternativen: Tortilla ist als vegetarische Variante ohne Hähnchenbrustfilet möglich, da das Hähnchen einzeln gebraten wird. Tortillafladen, bereits geriebener Käse und geschnittene Pilze (im Glas) können auch gekauft werden.



Türkische Melemen

Kategorie Mittagsmahlzeit
Teilnehmer Klasse 7c
Schule GHS Eitorf
Ort Eitorf

für
4

Personen



gelingt
schnell



preiswert



regionale
Lebensmittel



spekta-
kularisch

Zutaten:

3 EL Rapsöl
400 g Hackfleisch
Salz
6 frische Tomaten
1 Zwiebel
1 Peperoni
1 EL Tomatenpaste
1 Glas Wasser
3 Eier
Salz
Pfeffer

Dazu passt: Fruchtsaftchorle

Zubereitung:

in eine Pfanne geben,
dann
in die Pfanne geben und braten lassen, bis es braun wird,
dann das Hackfleisch mit
würzen.

in kleine Würfel schneiden, zu dem Hackfleisch geben und ca. 5 Min.
kochen lassen.
dazu geben und vermischen und ca. 5 Min. braten lassen.
langsam dazu geben und verrühren.
auf die Masse geben, stocken lassen und ca. 10 Min. kochen lassen.
Zum Schluss mit

würzen.

Vollkornspaghetti mit Zucchini-Sauce

Kategorie Mittagsmahlzeit
Teilnehmer Klasse 6a
Schule Otto-Hahn-Gymnasium
Ort Herne

für
4

Personen



gelingt
schnell



preiswert



regionale
Lebensmittel



spekta-
kulinarisch

Zutaten:

500 g Vollkornspaghetti
400 g Zucchini aus eigenem Garten,
wahlweise Bio-Zucchini,
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
3 EL Olivenöl
1 TL Thymian
150 g Crème Fraîche
Salz
Pfeffer
frisch geriebenem Parmesan

Zubereitung:

nach Anleitung al dente kochen.

fein raspeln,

fein schneiden und alles in
anbraten.

einrühren, mit

abschmecken. Sauce über die Nudeln geben und nach Geschmack mit
bestreuen.

Wraps mit Feta-Käse-Dip

Kategorie Mittagsmahlzeit
Teilnehmer Koch-AG (Kooperation mit dem Jugendamt)
Schule Realschule Essen-Überruhr
Ort Essen

für
4

Personen



gelingt
schnell



preiswert



regionale
Lebensmittel



spekta-
kularisch

Zutaten:

1 Bund Schnittlauch
2 Pakete Feta-Käse
500 g Speisequark
Salz
Pfeffer
ein Schuss Milch oder Sahne

2 Paprika
2 Fleischtomaten
1/2 Eisbergsalat
1 Gemüsezwiebel
500 g Putenschnitzel
etwas Öl

Pfeffer
Salz
Curry

1 Paket Wraps (fertige Teigfladen)

Zubereitung:

waschen und fein hacken,
klein schneiden und mit einer Gabel zerdrücken.
in eine Schüssel geben und den Feta-Käse untermengen, mit
abschmecken,
dazugeben, damit der Dip cremiger wird.

waschen und in kleine Würfel schneiden,
waschen und zerkleinern,
in kleine Würfel schneiden,
in Streifen schneiden und in einer Pfanne mit
anbraten.
Mit

würzen.
Alle Zutaten in Schüsseln umfüllen und auf den Tisch stellen.
nach Belieben füllen.
Anschließend werden die Wraps zusammengerollt.

Würstchenflöße

Kategorie Mittagsmahlzeit
Teilnehmer Klasse 6a
Schule Stadtgymnasium
Ort Detmold

für
2

Personen



gelingt
schnell



preiswert



regionale
Lebensmittel



spekta-
kularisch

Zutaten:

3 Geflügel-Heißwürstchen

1 Möhre

Obst
Gemüse

Salatblatt,

Zubereitung:

Zuerst steckt man auf drei Schaschlikspieße. Anschließend steckt man auf einen Spieß und steckt diesen in das mittlere Würstchen. Als Boden des Floßes verwendet man verschiedene Sorten von

Das das Segel darstellt, steckt man auf den „Mast“ (Möhre). Zum Schluss kann man ringsumher den Teller noch mit Obst und Gemüse dekorieren (Matrosen).



Kategorie Pausensnack

Die Finalisten dieses Wettbewerbes beim Kochduell waren:

Gericht Smilkies
Teilnehmer Differenzierungskurs Bio./Chemie 10
Schule Städt. Math.-Nat. Gymnasium
Ort Mönchengladbach

vs.

Gericht Pausenbrotspieße
Teilnehmer Klasse 9b
Schule Rolf-Dircksen-Schule
Ort Enger



Platz der Kategorie
Pausensnack



Rezepte der Kategorie Pausensnack (alphabetisch sortiert)

3 Rezepte – 1 Teig

Name Jahrgang 7 Arbeitslehre
Schule Betty-Reis-Gesamtschule
Ort Wassenberg

5-Sterne-Pausenfrühstück

Name Klasse 5c
Schule GHS Neunkirchen-Seelscheid
Ort Neunkirchen-Seelscheid

Ayran

Name Klasse 6a
Schule Städtisches Gymnasium Herzogenrath
Ort Herzogenrath

Bagel

Name Klasse 9
Schule Hauptschule Schleiden
Ort Schleiden

Baguette mit Kräuterquark und Gemüse

Name Klasse 10A1
Schule Marienschule Emsdetten
Ort Emsdetten

Baguette

Name Klasse 9b, Gruppe 4
Schule Katholische Hauptschule Grevenbroich
Ort Grevenbroich

Bananen-Milchshake

Name Klasse 10e
Schule Realschule im Vestert
Ort Ahaus

Bananenmixmilch mit Orange

Name Klassen 8a/8b/9a/9b
Schule Geschwister-Scholl-Schule
Ort Nottuln

Blitzbrot mit Kräuterbutter und Gemüsebelag

Name Klasse 10A1
Schule Marienschule Emsdetten
Ort Emsdetten

Blitzbrot

Name Klasse 5b
Schule Gesamtschule Heiligenhaus
Ort Heiligenhaus

Bunte Spieße

Name Klasse 6a
Schule Städtisches Gymnasium Herzogenrath
Ort Herzogenrath

Camembert- und Tomaten-ButterBrot

Name Ernährungslehre-Biologie-Kurs Jhg. 10
Schule Städtisches Emsland-Gymnasium
Ort Rheine

Ceci-Burger

Name Jhg. 9 Differenzierungskurs
Schule Ceciliengymnasium Bielefeld
Ort Bielefeld

Rezepte der Kategorie Pausensnack (alphabetisch sortiert)

Das grüne Wunder

Name Klasse 9b, Gruppe 1
Schule Katholische Hauptschule Grevenbroich
Ort Grevenbroich

Doogh: Joghurt-Gurken-Drink

Name Klasse 9a/b
Schule Eiberg-Schule
Ort Essen

Doppeldecker

Name Klasse 6a
Schule Städtisches Gymnasium Herzogenrath
Ort Herzogenrath

Drachen-Ei

Name Klasse 6a
Schule Stadtgymnasium Detmold
Ort Detmold

Erdbeershake

Name Klasse 8 Blitz
Schule Peter-August-Böckstiegel-Gesamtschule
Ort Werther

Flotte-Fitmach-Flöte und Scharfes-Sattmach-Sandwich; Teebowle mit Früchten

Name Klasse 9c
Schule Realschule im Vestert
Ort Ahaus

Flotter Löwe

Name Arbeitslehre Hauswirtschaft Klasse 5e
Schule Peter-Weiss-Gesamtschule
Ort Unna

Frühstücksmuffel und Frische Power

Name Klasse 6a
Schule Städtisches Gymnasium Herzogenrath
Ort Herzogenrath

Gefüllte Paprika

Name Hauswirtschaftskurs 10a, 10b, 10c
Schule Städtische Gesamtschule Stieghorst
Ort Bielefeld

Gemüsequark

Name Klasse 10A1
Schule Hauptschule Hohenlimburg
Ort Hagen

Gemüsespieß

Name Klasse 5d
Schule Gesamtschule Leverkusen Schlebusch
Ort Leverkusen

Gesunder Hamburger

Name Klasse 10a/c
Schule Gesamtschule Rosenhöhe
Ort Bielefeld

Granatapfel-Müsli

Name Bio-Chemie Kurs
Schule Viktoria Gymnasium
Ort Essen

Rezepte der Kategorie Pausensnack (alphabetisch sortiert)

Grünes Brötchen

Name Klasse 5d
Schule Gesamtschule Leverkusen Schlebusch
Ort Leverkusen

Herzhaftes Vollkornbrot

Name Klasse 9a
Schule Wilhelm-Körber-Schule
Ort Essen

Himbeertraum: Milchmix

Name Klasse 9b
Schule Katholische Hauptschule
Ort Grevenbroich

Hirsemüsli

Name Klasse 5b
Schule Realschule Spenge
Ort Spenge

Kartoffel-Waffeln

Name Klasse 8d
Schule Realschule der Stadt Rees
Ort Rees

Käse-Auto

Name Arbeitslehre Hauswirtschaft Klasse 5e
Schule Peter-Weiss-Gesamtschule
Ort Unna

Käse-Igel, Gurkenmännchen und Tomatenkäfer

Name Klasse 5a
Schule Realschule Oelde
Ort Oelde

Käsespieße

Name Klasse 8c
Schule Städtische Realschule Osterath
Ort Meerbusch

Käthes frische Früchtchen

Name BG71
Schule Käthe-Kollwitz-Berufskolleg
Ort Oberhausen

KiBa

Name Gruppe für Begabtenförderung
Schule Cusanus-Gymnasium
Ort Erkelenz

Kräuterquark-Häppchen

Name Ernährungslehre-Biologie-Kurs Jhg. 10
Schule Städtisches Emsland-Gymnasium
Ort Rheine

Milchshake

Name Bio-Chemie Kurs
Schule Viktoria Gymnasium
Ort Essen

Möhren-Muffins

Name Klasse 8d
Schule Realschule der Stadt Rees
Ort Rees

Rezepte der Kategorie Pausensnack (alphabetisch sortiert)

Muntermacher: Frischkornmüsli

Name Klasse 9b
Schule Rolf-Dircksen-Schule
Ort Enger

Monsterburger

Name Klasse 8c
Schule Städtische Realschule Osterath
Ort Meerbusch

Obst der Saison in essbaren Schalen mit Joghurt und Müsli

Name Klasse 8d
Schule Realschule der Stadt Rees
Ort Rees

Obstsalat mit Quark im Hörnchen

Name Klasse 8c
Schule Tremoniaschule
Ort Dortmund

Obstspieße

Name Klasse 8d
Schule Realschule der Stadt Rees
Ort Rees

Obsttüte

Name Griechenklasse 7.4
Schule Betty-Reis-Gesamtschule
Ort Wassenberg

Pausenbrotspieße

Name Klasse 9b
Schule Rolf-Dircksen-Schule
Ort Enger

Pflaumen-Apfel-Quark

Name Café MK
Schule Vier-Täler-Schule
Ort: Plettenberg

Pizza-Toast

Name Klasse 8b
Schule Geschwister-Scholl-Schule
Ort Nottuln

Power-Cocktail

Name Klasse 8d
Schule Realschule der Stadt Rees
Ort Rees

Powerschiffchen

Name Klasse 8a
Schule Geschwister-Scholl-Schule
Ort Nottuln

Pumpernickel

Name Klasse 10A1
Schule Hauptschule Hohenlimburg
Ort Hagen

Putenspieße

Name Klasse 6b
Schule Ursulinengymnasium
Ort Werl

Rezepte der Kategorie Pausensnack (alphabetisch sortiert)

Quark mit roter Grütze oder mit Obstsalat

Name Klasse 8c
Schule Städtische Realschule Osterath
Ort Meerbusch

Quark mit Obstsalat

Name Klasse 5c
Schule Landrat-Lucas-Gymnasium
Ort Leverkusen

Radieschen-Traum

Name Klasse 6a
Schule Stadtgymnasium Detmold
Ort Detmold

Riesen-Käsebrot

Name Klasse 7c
Schule Friedrich-Ebert-Gymnasium
Ort Bonn

Rohkost

Name Klasse 8c
Schule Städtische Realschule Osterath
Ort Meerbusch

Rote Grütze

Name Klasse 9a/b
Schule Eiberg-Schule
Ort Essen

Salattasche

Name Griechenklasse 7.4
Schule Betty-Reis-Gesamtschule
Ort Wassenberg

Schillers Schichtspeise

Name Koch-AG der Klassen 7 bis 10
Schule Schillerschule
Ort Bochum

Smilkies

Name Differenzierungskurs Biologie/Chemie 10
Schule Städt. Math.-Nat. Gymnasium
Ort Mönchengladbach

Süßer Apfel-Kiwi-Brotaufstrich

Name Klasse 8d
Schule Realschule der Stadt Rees
Ort Rees

Tschebureki

Name Klasse 7c
Schule GHS Eitorf
Ort Eitorf

Tutti Frutti Spieß

Name Klasse 6a
Schule Städt. Gymnasium Herzogenrath
Ort Herzogenrath

Überbackenes Ciabatta nach „HSH“-Art

Name Wahlpflichtgruppe Jhg. 9
Schule Hauptschule Holzhausen
Ort Porta Westfalica

Rezepte der Kategorie Pausensnack (alphabetisch sortiert)

Vitaminschub

Name Klasse 6a
Schule Städt. Gymnasium Herzogenrath
Ort Herzogenrath

Vollkornbrot mit Power-Aufstrich, Aufstrich italienisch und Paprika-Feta-Creme

Name HW-Kurs der Oberstufe 1
Schule Raphael Schule
Ort Recklinghausen

Vollkornbrotsandwich

Name Klasse 5c
Schule Landrat-Lucas-Gymnasium
Ort Leverkusen

Vollkornsandwich

Name Klasse 8c
Schule Städt. Realschule Osterath
Ort Meerbusch

Vulkanbrötchen

Name Klasse 6b
Schule Schule Ursulinengymnasium
Ort Werl

Werler-Power-Sandwich

Name Klasse 6b
Schule Ursulinengymnasium
Ort Werl

Wraps

Name Hauswirtschaft Klasse 10f
Schule Peter-Weiss-Gesamtschule
Ort Unna

Würstchen-Wrap

Name Wahlpflicht II Hauswirtschaft Klasse 9/10
Schule Realschule Lippetal
Ort Lippetal-Herzfeld

3 Rezepte – 1 Teig

Kategorie Pausensnack
Teilnehmer Jahrgang 7 Arbeitslehre
Schule Betty-Reis-Gesamtschule
Ort Wassenberg

für
6-8

Personen



gelingt
schnell



preiswert



regionale
Lebensmittel



spekta-
kularisch

Zutaten:

Dinkel-Quarkölteig

300 g Dinkelmehl
1 Päckchen Backpulver

150 g Quark
1 TL Salz
6 EL Öl
6 EL Milch

Gemüse muffins

Fertigen Quarkölteig
tiefgefrorene Gemüse Mischung

Crème fraîche
Eier
geriebener Gouda
Salz
Pfeffer
Muskat

Mozzarella-Minipizza

Fertigen Quarkölteig
Tiefgefrorene Gemüse Mischung
Mozzarellawürfel

Tomatentörtchen

Fertigen Quarkölteig
Frischkäse
Cocktailtomaten

frischem Basilikum

Zubereitung:

in einer Schüssel vermischen.

Alles auf einmal zugeben und mit dem Knethaken des Handrührgerätes 1 Minute kneten, mit der Hand fertig kneten.

in Muffinförmchen füllen,
erwärmen und auf den Teig legen,

vermischen und in die Förmchen gießen,
im Backofen backen.

in Muffinförmchen füllen,

auf den Teig legen,
im Backofen backen.

in Muffinförmchen füllen,
auf den Teig streichen,
halbieren und dazulegen,
nach dem Backen mit
verzieren.



5-Sterne-Pausenfrühstück

Kategorie Pausensnack
Teilnehmer Klasse 5c
Schule GHS Neunkirchen-Seelscheid
Ort Neunkirchen-Seelscheid

für
1

Personen



gelingt
schnell



preiswert



regionale
Lebensmittel



spekta-
kularisch

Zutaten:

Vollkornbrot mit Käse

1 Scheibe Vollkornbrot
etwas Butter oder Margarine
1 Salatblatt

1 Scheibe Käse

1 Portion Gemüse

1 Möhre
¼ Gurke
½ Paprika

1 Portion Obst

½ Banane
1 Mandarine
1 kleiner Apfel
1 Kiwi

Zubereitung:

Man nehme
und schmiert
darauf.
wird gewaschen und trocken getupft. Dann kommt es auf die Scheibe
drauf. Dann legt man
auf das Salatblatt. Das belegte Brot kommt in eine Brotdose.

Gemüse nach Geschmack, z. B.
oder
oder
(oder von allem etwas) wird gewaschen, evtl. geschält und in kleine
Stücke geschnitten und kommt dann in eine Plastikdose.

Obst nach Geschmack, z. B.
oder
oder
oder
wird auch gewaschen, evtl. geschält. Die Banane, die Mandarine und
den Apfel kann man ganz lassen. Die Kiwi sollte schon halbiert und dann
mit etwas Folie abgedeckt werden. Man muss für die Kiwi einen Teelöffel
mitnehmen.

Dazu passt eine kleine Flasche Mineralwasser.

5  für's
Pausen-Frühstück



Ayran

Kategorie Pausensnack
Teilnehmer Klasse 6a
Schule Städ. Gymn. Herzogenrath
Ort Herzogenrath



Personen



gelingt
schnell



preiswert



regionale
Lebensmittel



spekta-
kularisch

Zutaten:

Wasser
Joghurt
Salz

Zubereitung:

im Mixer ca. 1 Min. mixen und in ein Glas geben.
nach Geschmack hinzufügen.



Bagel

Kategorie Pausensnack
Teilnehmer Klasse 9
Schule Hauptschule Schleiden
Ort Schleiden

für
6

Personen



gelingt
schnell



preiswert



regionale
Lebensmittel



spekta-
kularisch

Zutaten:

6 Bagel
150 g Frischkäse
60 g Eisbergsalat
150 g Salami
1 rote Zwiebel
1 rote Paprika

Zubereitung:

in der Mitte durchschneiden, die Hälften mit bestreichen, auf die untere Hälfte jeweils ein Blatt von und dünn geschnittene legen.
pellen, in dünne Ringe schneiden und auf die Salami legen.
in dünne Ringe schneiden und auf den Bagel legen.
Beide Hälften zusammenklappen, leicht zusammendrücken und genießen.

Baguette mit Kräuterquark und Gemüse

Kategorie Pausensnack
Teilnehmer Klasse 10A1
Schule Marienschule Emsdetten
Ort Emsdetten

für
4

Personen



gelingt
schnell



preiswert



regionale
Lebensmittel



spekta-
kularisch

Zutaten:

4 Baguettebrötchen
250 g Kräuterquark
1 rote Paprika
½ Gurke

Zubereitung:

nach Packungsanweisung backen, etwas auskühlen lassen; die Brötchen längs halbieren und mit bestreichen;
in Streifen schneiden,
in Scheiben schneiden und auf die Brötchen legen.



Baguette

Kategorie Pausensnack
Teilnehmer Klasse 9b
Schule Kath. Hauptschule Grevenbroich
Ort Grevenbroich

für
4

Personen



gelingt
schnell



preiswert



regionale
Lebensmittel



spekta-
kularisch

Zutaten:

4 Baguettes (Vollkorn)
1 Kopfsalat
1 Gurke
2 Tomaten
4 Eier
1 P. gekochter Schinken
Remoulade
etwas Butter

Zubereitung:

kurz aufbacken.
Blätter vom Strunk entfernen, waschen.
waschen, in Scheiben schneiden.
waschen, in Scheiben schneiden.
kochen, pellen, in Scheiben schneiden (Eierschneider).
vierteln. Baguettes halbieren, mit
bestreichen und mit den Zutaten belegen.



Bananen-Milchshake

Kategorie Pausensnack
Teilnehmer Klasse 10e
Schule Realschule im Vestert
Ort Ahaus



Personen



gelingt
schnell



preiswert



regionale
Lebensmittel



spekta-
kularisch

Zutaten:

Milch
Vanilleeis
Bananen
frischen Früchten

Zubereitung:

werden im Mixer verquirlt und in Gläser gegossen. Diese werden anschließend mit verziert.

Bananenmixmilch mit Orange

Kategorie Pausensnack
Teilnehmer Klassen 8a/8b/9a/9b
Schule Geschwister-Scholl-Schule
Ort Nottuln

für
2

Personen



gelingt
schnell



preiswert



regionale
Lebensmittel



spekta-
kularisch

Zutaten:

1 ½ Bananen
Saft von ½ Zitrone
2 Joghurt (natur)
1 P. Vanillezucker
1 – 2 EL Zucker

½ l Orangensaft

Zubereitung:

schälen und pürieren.
hinzufügen und verrühren.

miteinander verrühren und anschließend zu den zerkleinerten Bananen geben. Danach aufgießen. Alles gut miteinander verrühren und das Getränk kalt servieren!

Tipp: Anstatt Orangensaft kannst du auch Kirschsafte oder Multivitaminensaft nehmen.

Blitzbrot mit Kräuterbutter und Gemüsebelag

Kategorie Pausensnack
Teilnehmer Klasse 10A1
Schule Marienschule Emsdetten
Ort Emsdetten

für
10

Personen



gelingt
schnell



preiswert



regionale
Lebensmittel



spekta-
kularisch

Zutaten:

Blitzbrot

1 Würfel Hefe
1 ½ TL Salz
1 TL Zucker
500 g Weizenvollkornmehl
350 ml lauwarmes Wasser
6 – 12 EL Sonnenblumenkerne,
Sesam, Mohn usw.
1 EL Margarine

Kräuterbutter

125 g Butter

etwas Salz
1 EL klein gehackte Zwiebel
½ gepresste Knoblauchzehe
1 EL gehackte Petersilie
1 TL Zitronensaft

Belag

2 rote Paprika
6 Tomaten
1 Salatgurke

Zubereitung:

mit
flüssig werden lassen (ca. 15 Min.). Hefe und

in eine Rührschüssel geben und mit dem Handrührgerät ca. 10 Min. zu einem Teig verkneten. Den Teig ca. 30 Min. abgedeckt gehen lassen. 2 gerade Einmachgläser (1 ½ l) gut mit Margarine einfetten, den Teig einfüllen, in den kalten Backofen stellen, ca. 60 Min. bei 180-200 °C Ober- und Unterhitze backen. Die Brote sofort nach dem Backen aus den Gläsern nehmen und auskühlen lassen.

1 Stunde vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen, in eine Rührschüssel geben, schaumig rühren;

zugeben, gut unterrühren.

in Streifen schneiden,

in Scheiben schneiden. Das Brot mit der Kräuterbutter bestreichen, mit Paprika, Gurken und Tomaten belegen.

Blitzbrot

Kategorie Pausensnack
Teilnehmer Klasse 5b
Schule Gesamtschule Heiligenhaus
Ort Heiligenhaus

für
10

Personen



gelingt
schnell



preiswert



regionale
Lebensmittel



spekta-
kularisch

Zutaten:

400 g Weizen- oder Dinkelvollkorn-
mehl
100 g Buchweizenmehl (oder auch
Weizen)
80 g Leinsamen
80 g Sesam
80 g Sonnenblumenkerne
1 Päckchen Trockenhefe
2 TL Jodsalz
½ l lauwarmem Wasser
2 EL Obstessig

1 EL Öl
Sesam
Leinsamen
Haferflocken

Zubereitung:

gut miteinander vermischen.
in

auflösen und alles miteinander kräftig mit einem großen Löffel verkneten.
Eine Kastenform mit
fetten und nach Belieben mit

bestreuen. Den Teig hineinfüllen und in den kalten Backofen geben. Bei
200 °C etwa 1 Stunde backen.

Am besten haben uns Brote geschmeckt, die mit Frischkäse und etwas knackigem Gemüse belegt waren, aber auch mit Gouda und ganz fein geschnittenen Äpfeln, Birnen und Weintrauben.



Bunte Spieße

Kategorie Pausensnack
Teilnehmer Klasse 6a
Schule Städ. Gymnasium Herzogenrath
Ort Herzogenrath

für
4

Personen



gelingt
schnell



preiswert



regionale
Lebensmittel



spekta-
kularisch

Zutaten:

4 Gurkenscheiben
(nicht zu dünn)
4 kleine Tomaten
1 Scheibe Vollkornbrot
Käse am Stück

Zubereitung:

halbieren,
in Quadrate schneiden,
in Würfel schneiden.
Alle Zutaten werden bunt gemixt auf 4 Holzspieße gesteckt.



Camembert- und Tomaten-ButterBrot

Kategorie Pausensnack
Teilnehmer Ernährungslehre-Bio.-Kurs Jhg. 10
Schule Städt. Emsland-Gymnasium
Ort Rheine

für
5-6



Personen

gelingt
schnell



preiswert



regionale
Lebensmittel



spekta-
kularisch

Zutaten:

Camembert-ButterBrot:

150 g reifen Camembert
100 g weiche Butter
Salz
Paprikapulver
1 kleinen Bund Radieschen
1 Bund Schnittlauch
400 g Vollkorn-Schwedenbröдли

Tomaten-ButterBrot:

50 g in Öl eingelegte, getrocknete
Tomaten
1 EL Tomatenmark
125 g weiche Butter
Salz
400 g Vollkorn-Schwedenbröдли
250 g Mozzarella
100 g Cocktailtomaten
Blätter von 2 Zweigen Basilikum
Pfeffer
Salz

Zubereitung:

entrinden, mit einer Gabel zerdrücken.
zufügen, mit dem Käse vermischen. Mit

abschmecken.

waschen, mit einem Messerchen in feine Scheiben schneiden.
fein schneiden.

mit Camembert-Butter bestreichen. Radieschenscheiben drauflegen, mit
Schnittlauch bestreuen.

fein würfeln, mit
und
glatt rühren. Mit
würzen.

mit der Tomaten-Butter bestreichen.

in Scheiben schneiden, auf die Brote legen.

halbieren und auf die Brote legen.

in Streifen schneiden, auf den Mozzarella und die Tomaten streuen, mit
und
würzen.

Die beiden ButterBrote (Camembert-ButterBrot und Tomaten-ButterBrot) sind leichter gemacht als man denkt. Denn der Clou dabei ist, dass man die Tomaten-Butter und die Camembert-Butter am Anfang der Woche, sprich am Montag, zubereiten und verwenden kann, sie jedoch danach kühl lagern und für den Rest der Woche nutzen kann. Jedoch müsste dafür die Zutatenmenge, je nach Bedarf, verdoppelt oder sogar verdreifacht werden.

Spritzig erfrischen ... das sollen die folgenden Getränke. Besonders im Sommer ist es wichtig für die Schüler, genügend Flüssigkeit zu sich zu nehmen. Doch wie kann man sie dazu bringen mehr zu trinken? Natürlich, klar ... mit mehr, aufregendem Geschmack, dazu 2 Beispiele:

Mineralwasser + Orangensaft = Orangenschorle

Mineralwasser + Apfelsaft = Apfelschorle

Die Mischung aus prickelndem, erfrischendem Mineralwasser und vitaminreichen, schmackhaften Säften bildet eine perfekte Komposition, die einfach Jedem schmeckt.



Ceci-Burger

Kategorie Pausensnack
Teilnehmer Differenzierungskurs Jhg. 9
Schule Ceciliengymnasium Bielefeld
Ort Bielefeld



Personen



gelingt
schnell



preiswert



regionale
Lebensmittel



spekta-
kularisch

Zutaten:

Brötchen
Ketchup
Grünkernbratlinge

Eisbergsalat
Salatmayonnaise

Röstzwiebeln
Eierstücke

Zubereitung:

Zuerst werden aufgeschnitten und beide Seiten mit bestrichen. Zur gleichen Zeit kann der Teig der nach Packungsanleitung zubereitet, geformt und goldbraun angebraten werden. Nun wird auf beide Brötchenhälften gelegt und mit bestrichen. Wenn die Bratlinge angebraten sind, werden sie auf die untere Hälfte der Brötchen gelegt und mit Mayonnaise beschmiert. Darüber werden gestreut und darauf gegeben. Die Hälften aufeinander legen und der Burger ist fertig.



Das grüne Wunder

Kategorie Pausensnack
Teilnehmer Klasse 9b, Gruppe 1
Schule Kath. Hauptsch. Grevenbroich
Ort Grevenbroich

für
4

Personen



gelingt
schnell



preiswert



regionale
Lebensmittel



spekta-
kularisch

Zutaten:

Gemischte Kräuter
(z. B. Petersilie + Dill)
1 Gurke

1 kg Joghurt (1,5 %)

etwas Öl
Salz
Pfeffer

Zubereitung:

fein hacken.

schälen, in Scheiben schneiden (einige Scheiben als Deko beiseite legen), die restlichen Gurkenscheiben und einen Teil von in ein hohes Gefäß geben und solange mit einem Mixstab pürieren, bis die Gurke zerkleinert ist. Alles mit dem restlichen Joghurt,

verrühren. Abschmecken. In schönen Gläsern mit den Gurkenscheiben anrichten.



Doogh: Joghurt-Gurken-Drink

Kategorie Pausensnack
Teilnehmer Klasse 9a/b
Schule Eiberg-Schule
Ort Essen

für
2

Personen



gelingt
schnell



preiswert



regionale
Lebensmittel



spekta-
kularisch

Zutaten:

300 g Joghurt
100 ml Wasser
1/3 Salatgurke
2 Prisen Salz
4 gehackte Pfefferminzblätter
einige Eiswürfel

Zubereitung:

gut miteinander verrühren.
in sehr kleine Würfel schneiden und dem Joghurtmix hinzufügen.

dazu
in das Getränk geben.

Noshe Janned! Guten Appetit!
Dieses Rezept kommt aus Afghanistan.



Noshe Janned
Guten Appetit !



Doppeldecker

Kategorie Pausensnack
Teilnehmer Klasse 6a
Schule Städt. Gymn. Herzogenrath
Ort Herzogenrath

für
1

Personen



gelingt
schnell



preiswert



regionale
Lebensmittel



spekta-
kularisch

Zutaten:

2 dünne Scheiben Schwarzbrot
Butter
1 Salatblatt
1 Scheibe gekochter Schinken/
Käse
Gurke oder Tomaten

Zubereitung:

dünn mit
bestreichen.

auf eine Brotscheibe legen und mit der anderen Brotscheibe zuklappen.
zum Verzieren.



Drachen-Ei

Kategorie Pausensnack
Teilnehmer Klasse 6a
Schule Stadt. Gymnasium Detmold
Ort Detmold

für
1

Personen



gelingt
schnell



preiswert



regionale
Lebensmittel



spekta-
kularisch

Zutaten:

1 Pomelo
¼ Gurke
1 Möhre
10 EL Granatapfelkerne
2 EL Zitronensaft
3 EL Sonnenblumenkerne

Zubereitung:

Als erstes schneiden Sie wie einen Kürbis (zick-zack) auf. Dann höhlen Sie die Pomelo aus. Nun nehmen Sie

und schneiden sie in kleine Stückchen. Danach müssen Sie die klein geschnittene Möhre und Gurke mit 2 EL vom Inneren der Pomelo sowie

vermischen. Zum Schluss füllen Sie dieses in die ausgehöhlte Pomelo.



Erdbeershake

Kategorie Pausensnack
Teilnehmer Klasse 8 Blitz
Schule P.-A.-Böckstiegel-Gesamtschule
Ort Werther

für
2

Personen



gelingt
schnell



preiswert



regionale
Lebensmittel



spekta-
kularisch

Zutaten:

250 g Erdbeeren
200 ml Magermilch
125 g Magerjoghurt
1 TL Zucker (oder Süßstoff)
eine Prise Vanillezucker

Zubereitung:

alles im Mixer cremig schlagen und in hohen Gläsern servieren.



Flotte-Fitmach-Flöte und Scharfes-Sattmach-Sandwich; Teebowle mit Früchten

Kategorie Pausensnack
Teilnehmer Klasse 9c
Schule Realschule im Vestert
Ort Ahaus

für
4

Personen



gelingt
schnell



preiswert



regionale
Lebensmittel



spekta-
kularisch

Zutaten:

Zubereitung:

Flotte Mitmachflöte (nicht für den Musikunterricht geeignet):

2 EL Joghurt
Saft von ½ Zitrone
1 EL Honig
Salz
weißer Pfeffer
Cayennepfeffer
1 langes (Vollkorn-)Baguette
Butter
4 Scheiben Edamer oder Gouda
4 Scheiben gekochten Schinken
½ Chicorée
3 Scheiben Ananas

vermischen.
tief einschneiden, leicht aushöhlen und die Schnittfläche mit
bestreichen.

in das Brot legen, den geputzten
in das Brot hineingeben und
nach Belieben hinzufügen. Die Joghurtsoße hinzufügen und das
Baguette in 4 Stücke schneiden.

Dies ist eine fruchtigere Variante (als das Scharfe-Sattmach-Sandwich), die ebenfalls gut und anhaltend sättigt.

Scharfes-Sattmach-Sandwich:

8 Scheiben Vollkorn-Toastbrot
Butter
2 TL scharfen Senf
4 Scheiben Gouda
Gewürzgurken
Radieschen
4 Scheiben Pumpernickel
Kräuterfrischkäse

toasten, mit

bestreichen, mit

belegen (schön eng nebeneinander) und
mit
bestrichen darauf legen. Wer den Hamburger-Effekt braucht, schneidet
das Ganze diagonal durch und klappt es zusammen.

Dazu passt:

Teebowle mit Früchten:

10 Beutel Hagebuttentee
Honig
Zitronensaft
geriebene Schale einer
unbehandelten Zitrone
frische Apfelsinstücke

aufbrühen, ziehen lassen und nach Bedarf mit
süßen.

nach dem Erkalten hinzugeben.

Macht richtig satt und fit für die nächste Mathestunde!!!



Flotter Löwe

Kategorie Pausensnack
Teilnehmer Arbeitslehre Hauswirtschaft Kl. 5e
Schule Peter-Weiss-Gesamtschule
Ort Unna

für
1

Personen



gelingt
schnell



preiswert



regionale
Lebensmittel



spekta-
kularisch

Zutaten:

1 Brötchen
wenig Butter/Senf
1 Scheibe Putenbrust
einige Blätter Lollo Biondo

Salzstangen
einige Scheiben Putenbrust

1 Käsescheibe
1 Olive
2 Maiskörner
Schnittlauch
Petersilie

Zubereitung:

zweimal quer durchschneiden, unteres und oberes Brötchenteil mit bestreichen, untere Hälfte anschließend mit belegen, waschen, oberes Brötchenteil mit Salat belegen, dabei sollen die Salatblätter wie im Bild herauschauen, Brötchenteile mit befestigen, 2 Kreise (ca. 4-5 cm groß) ausschneiden und als Ohren befestigen, aus dem mittleren Brötchenteil Ecken schneiden (für Nase und Füße), Ovale ausschneiden, für Augen halbieren, auf die Olivenaugen legen, für den Schnurrbart, Augenbrauen und Schwanz des Löwen.



Frühstücksmuffel und Frische Power

Kategorie Pausensnack
Teilnehmer Klasse 6a
Schule Städt. Gymn. Herzogenrath
Ort Herzogenrath

für
4

Personen



gelingt
schnell



preiswert



regionale
Lebensmittel



spekta-
kularisch

Zutaten:

Frühstücksmuffel

2 Stangen Frühlingzwiebeln
2 Scheiben Kochschinken/Käse
3 Eier
1 Schuss Milch
1 EL Mehl
Salz
Pfeffer

1 EL Rapsöl

4 Vollkornbrötchen
Tomatenmark
einigen Salatblättern

Zubereitung:

in schmale Ringe schneiden,
klein würfeln.
mit

verquirlen, mit

würzen.

Zwiebeln und Schinken/Käse unterheben,
in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Eiermasse darin ca. 5 Min.
braten, ohne zu wenden.

beidseitig mit
bestreichen und mit
belegen,

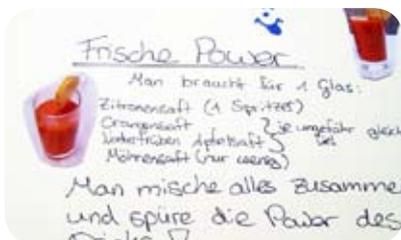
jede Unterseite mit einem Viertel Omelett belegen und zusammenklappen.
Zum Mitnehmen fest in Frischhaltefolie einwickeln.

Man kann das Brötchen und das Omelett auch einen Tag vorher zubereiten.

Frische Power

1 Spritzer Zitronensaft
Orangensaft
naturrüber Apfelsaft
Möhrensaft

zusammenmischen.



Gefüllte Paprika

Kategorie Pausensnack
Teilnehmer Hauswirtschaftskurs 10a,b,c
Schule Städt. Gesamtschule Stieghorst
Ort Bielefeld

für
1

Personen



gelingt
schnell



preiswert



regionale
Lebensmittel



spekta-
kularisch

Zutaten:

40 g Naturreis
100 ml Gemüsebrühe
1 Bio-Lauchzwiebel
1 Bio-Tomate
Basilikum
Salz
Pfeffer

Paprika

Zubereitung:

in
quellen lassen,
in Ringe schneiden,
würfeln.
und Gemüse 5 Minuten vor Ende der Garzeit unter den Reis heben.

hinzufügen.
Von der
den Deckel abschneiden, putzen, Reis einfüllen.

Gemüsequark

Kategorie Pausensnack
Teilnehmer Klasse 10A1
Schule Hauptschule Hohenlimburg
Ort Hagen



Personen



gelingt
schnell



preiswert



regionale
Lebensmittel



spekta-
kularisch

Zutaten:

Gurken
Zwiebeln
Tomaten
Paprika
Gartenkräuter
Möhren

Quark
Pfeffer
Salz

Zubereitung:

werden in kleine Stücke geschnitten.
werden geraspelt.
Das Gemüse wird mit dem
gemischt und mit
gewürzt.

Gemüsespieß

Kategorie Pausensnack
Teilnehmer Klasse 5d
Schule Gesamtschule Schlebusch
Ort Leverkusen



Personen



gelingt
schnell



preiswert



regionale
Lebensmittel



spekta-
kularisch

Zutaten:

Gurke
Tomate
Möhre
Paprika
Brot

Butter

Zubereitung:

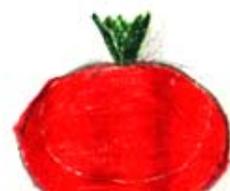
Erst schneiden wir

in kleine Stücke und
in kleine Würfel.

Danach schmieren wir auf die Brotwürfel
Nun kommen die Schaschlikspieße ins Spiel. Wir nehmen einen Spieß
und stecken das kleingeschnittene Gemüse auf ihn. Und das Brot genau-
so.



Unser Rezept:
Gemüsespieß



Gesunder Hamburger

Kategorie Pausensnack
Teilnehmer Klasse 10a/c
Schule Gesamtschule Rosenhöhe
Ort Bielefeld

für
1

Personen



gelingt
schnell



preiswert



regionale
Lebensmittel



spekta-
kularisch

Zutaten:

50 g Rindergehacktes
50 g Quark
1 Ei
Zwiebel
Gewürzen

1 Kürbiskernbrötchen
1 Salatblatt
2 Gurkenscheiben
2 Tomatenscheiben

Zubereitung:

mit

mischen, zu einer sehr flachen Frikadelle formen und von beiden Seiten ca. 3 Minuten in der Pfanne braten (Teflonbeschichtung/ohne Fett). aufschneiden, sowie Frikadelle, und auf die untere Hälfte legen, zuklappen! Falls erwünscht kann auch ein wenig Tomatenketchup verwendet werden.

Granatapfel-Müsli

Kategorie Pausensnack
Teilnehmer Bio-Chemie Kurs
Schule Viktoria Gymnasium
Ort Essen

für
1

Personen



gelingt
schnell



preiswert



regionale
Lebensmittel



spekta-
kularisch

Zutaten:

1 halber Granatapfel
1 Banane
1 Apfel
Milch
Haferflocken
Rosinen

Zubereitung:

alle Zutaten in eine Müslischüssel geben und gut vermischen.

Grünes Brötchen

Kategorie Pausensnack
Teilnehmer Klasse 5d
Schule Gesamtschule Schlebusch
Ort Leverkusen

für
1

Personen



gelingt
schnell



preiswert



regionale
Lebensmittel



spekta-
kularisch

Zutaten:

Vollkornbrötchen
Butter

Salatblatt
Gurken
Tomaten

Zubereitung:

Man schneidet ein
auf und schmiert es mit

Dann nimmt man ein
und legt es drauf, anschließend kommen noch
drauf.

Herzhaftes Vollkornbrot

Kategorie Pausensnack
 Teilnehmer Klasse 9a
 Schule Wilhelm-Körper-Schule
 Ort Essen

für
6

Personen



gelingt
 schnell



preiswert



regionale
 Lebensmittel



spekta-
 kulinarisch

Zutaten:

6 Scheiben Vollkornbrot
 Halbfettmargarine
 Je 1 Scheibe Corned Beef
 1 Salatgurke
 1 Paprika

Salz
 Pfeffer
 frischen Kräutern

Zubereitung:

dünn mit
 bestreichen.
 darauf legen,

waschen und in dünne Scheiben schneiden,
 die Brote jeweils mit ein paar Streifen belegen, mit

würzen.



Herzhaftes Vollkornbrot (6 Portionen)

Zutat	Tätigkeit
6 Scheiben Vollkornbrot	dünn mit Halbfettmargarine bestreichen.
Je 1 Scheibe Corned Beef	darauf legen.

1 Salatgurke
 1 Paprika



Mit Pfeffer, Salz und
 frischen Kräutern

waschen und in dünn-
 Streifen schneiden.
 Die Brote jeweils mit
 ein paar Streifen
 belegen.

würzen.



Himbeertraum: Milchmix

Kategorie Pausensnack
Teilnehmer Klasse 9b
Schule Katholische Hauptschule
Ort Grevenbroich

für
4

Personen



gelingt
schnell



preiswert



regionale
Lebensmittel



spekta-
kularisch

Zutaten:

1 Kugel Vanilleeis
1 l Milch
400 g Himbeeren (TK)
1-2 EL Zucker
1-2 EL Zitronensaft

Zubereitung:

in jedes Glas geben.

alle Zutaten in ein hohes Gefäß füllen und mit einem Pürierstab pürieren (oder im Mixer), die Himbeermilch nun auf die Gläser mit dem Eis verteilen, mit einem Trinkhalm servieren.

Hirse müsli

Kategorie Pausensnack
Teilnehmer Klasse 5b
Schule Realschule Spenge
Ort Spenge



Personen



gelingt
schnell



preiswert



regionale
Lebensmittel



spekta-
kularisch

Zutaten:

1/2 kleine Tasse Hirse
1 1/2 Tassen Wasser
1 Apfel mit Schale
1 Banane
1/2 Zitrone
etwas Honig

Zubereitung:

20 Min. kochen, quellen lassen, abkühlen.
würfeln,
klein schneiden,
entsaften,
alles vermischen.

Kartoffel-Waffeln

Kategorie Pausensnack
Teilnehmer Klasse 8d
Schule Realschule der Stadt Rees
Ort Rees

für
6

Personen



gelingt
schnell



preiswert



regionale
Lebensmittel



spekta-
kularisch

Zutaten:

1 kg Kartoffeln
6 Zwiebeln
60 g Butter
½ l Milch
5 Eier
1 TL Salz
1 Pck. Backpulver
300 g Mehl

Zubereitung:

fein raspeln,
klein hacken und
zerlassen. Daraus und aus

einen Teig bereiten. In einem Waffeleisen bei mittlerer Temperatur nach
und nach Waffeln backen. Die Waffeln schmecken warm am besten.

Dazu reichen wir Kräuterquark oder Apfelmus.

Käse-Auto

Kategorie Pausensnack
Teilnehmer Arbeitslehre Hauswirtschaft Kl.5e
Schule Peter-Weiss-Gesamtschule
Ort Unna

für
1

Personen



gelingt
schnell



preiswert



regionale
Lebensmittel



spekta-
kularisch

Zutaten:

1 Stück Salatgurke
1 Möhre

1 Stück Gouda
Paprikaschoten
Cocktailtomate

Zubereitung:

waschen, oberes Drittel abschneiden, Gurke aushöhlen.
schälen, 4 Scheiben als Räder abschneiden,
Möhrenscheiben mit Zahnstocher befestigen.
würfeln und als menschlichen Körper verwenden.
in Streifen schneiden und als Lenkrad verwenden.
als Kopf verwenden.

Abwandlungen: Es lassen sich fast alle Gemüsesorten verwenden, die man roh essen kann.
Verschiedene andere Fahrzeuge entstehen durch Kreativität schnell: Flugzeug, Boot



Käse-Igel, Gurkenmännchen und Tomatenkäfer

Kategorie Pausensnack
Teilnehmer Klasse 5a
Schule Realschule Oelde
Ort Oelde

für
8

Personen



gelingt
schnell



preiswert



regionale
Lebensmittel



spekta-
kularisch

Zutaten:

Käse-Igel

1 Möhre
4 Mini-Babybel
1/2 Gurke
8 Pumpnickeltaler
1 TL Tomatenmark

16 Sonnenblumenkerne

Gurkenmännchen

1 Gurke

1 Bund Pimpinelle

100 g Frischkäse
50 g Schafskäse
Pfeffer

1 Bund Radieschen

Tomaten-Käfer

8 Eiertomaten

1 Bund Radieschen

150 g körnigen Frischkäse

etwas Schnittlauch

Zubereitung:

waschen, schälen und in Stifte schneiden.
halbieren und auf Schnittfläche stellen, Möhrenstifte als Stacheln einstecken.
waschen und in 8 Scheiben schneiden.
mit
bestreichen,
Gurke auflegen, darauf den Käse.
als Augen obenauf setzen.

waschen, in 2 cm lange Stücke teilen und bis zur Mitte der Gurkenstückchen
das Innere herauslöfeln.
waschen und Blättchen abzupfen, mit dem Inneren der Gurke pürieren
und
nach und nach zugeben,
mit
würzen und in die Gurke füllen (kleines Bällchen aus der Gurken-Käse-
mischung oben aufsetzen).
waschen und als Hütchen aufsetzen,
Mund und Auge aus Gurke und Radieschen aufsetzen.

waschen und der Länge nach einen Deckel von der Schmalseite fast bis
zum anderen Ende abschneiden (Flügel),
Tomaten aushöhlen.
putzen, klein schneiden und fein pürieren.
Große Körner aus
als Punkte auf die Tomatenflügel setzen,
restlichen Frischkäse mit Radieschenmus mischen und in die Tomaten
füllen,
Flügel leicht gespreizt aufsetzen,
Stiele als Fühler einsetzen.

Käsespieße

Kategorie Pausensnack
Teilnehmer Klasse 8c
Schule Städ. Realschule Osterath
Ort Meerbusch

für
30-40

Personen



gelingt
schnell



preiswert



regionale
Lebensmittel



spekta-
kularisch

Zutaten:

2x ca. 500 g jungen Gouda am Stück
2 Paketen eckigem Schwarzbrot
250 g Butter

gewaschene kleine Tomaten

Zubereitung:

in Würfel schneiden.
1 Scheibe Schwarzbrot von
mit etwas Butter von
bestreichen und eine zweite Scheibe drauflegen, die zwei Scheiben in
quadratische Stücke schneiden.
Auf die Spieße abwechselnd Käse, Schwarzbrot und
aufspießen.



Käthes frische Früchtchen

Kategorie Pausensnack
Teilnehmer BG71
Schule Käthe-Kollwitz-Berufskolleg
Ort Oberhausen

für
1

Personen



gelingt
schnell



preiswert



regionale
Lebensmittel



spekta-
kularisch

Zutaten:

5 Weintrauben
1/4 Apfel
1/4 Birne

2 EL Zitronensaft
1 TL Butter
1 EL Zucker
2 EL gehobelte Mandeln
1 TL Butter
1 EL Zucker
2 EL Haferflocken
7 EL Magerquark
2 EL Mineralwasser
1 Päckchen Vanillinzucker

Zubereitung:

waschen und ggf. zerkleinern
und mit
beträufeln.
erwärmen,

darin schwenken.
erwärmen,

darin schwenken.
mit
aufschlagen,
hinzufügen.



KiBa

Kategorie Pausensnack
Teilnehmer Gruppe für Begabtenförderung
Schule Cusanus-Gymnasium
Ort Erkelenz

für
2

Personen



gelingt
schnell



preiswert



regionale
Lebensmittel



spekta-
kulinarisch

Zutaten:

1 große reife Banane
Mark von 1 Vanillestange

100 ml Kirschsafte
200 ml Milch oder Soja-Drink

etwas zerstoßenem Eis

Zubereitung:

schälen und zerdrücken.
auskratzen,
Banane mit dem Mark der Vanillestange mischen und im Mixer
zusammen mit

fein mixen.

Mit

in einem hohen Glas mit einem langstieligen Löffel servieren.

Kräuterquark-Häppchen

Kategorie Pausensnack
Teilnehmer Ernährungslehre-Bio.-Kurs Jhg. 10
Schule Städt. Emsland-Gymnasium
Ort Rheine

für
1

Personen



gelingt
schnell



preiswert



regionale
Lebensmittel



spekta-
kularisch

Zutaten:

3 EL Quark
1 EL Milch
1 EL fein gewürfelte Karotten
1 EL fein gewürfelte Paprika
1 EL fein geschnittener Schnittlauch
wenig Salz
wenig Pfeffer
2 Scheiben Vollkornknäckebrötchen
Früchte der Saison, z. B. 1 Apfel
verschiedenen Nüssen

Zubereitung:

mit
bis er schön glatt ist, rühren.

unter den Quark mischen.
dazugeben und mit

würzen.

mit dem Kräuterquark bestreichen.
halbieren, aus der Hälfte 4 Spalten schneiden und das Kernhaus entfernen. Jetzt noch die Apfelschnitze auf die Brote legen und diese mit garnieren.



Milchshake

Kategorie Pausensnack
Teilnehmer Bio-Chemie Kurs
Schule Viktoria Gymnasium
Ort Essen

für
6

Personen



gelingt
schnell



preiswert



regionale
Lebensmittel



spekta-
kulinarisch

Zutaten:

500 g Erdbeeren
1 Liter Milch
4 EL Honig
2 EL Zitronensaft

Zubereitung:

in einem Messbecher pürieren.

hinzufügen,
alles mit einem Pürierstab oder im Mixer pürieren und 20 Min.
stehen lassen.

Möhren-Muffins

Kategorie Pausensnack
Teilnehmer Klasse 8d
Schule Realschule der Stadt Rees
Ort Rees

für
4

Personen



gelingt
schnell



preiswert



regionale
Lebensmittel



spekta-
kularisch

Zutaten:

2 Eier
60 g Butter
250 g ger. Möhren
3 EL Milch
100 g Zucker
150 g Mehl
2 TL Backpulver
½ TL Natron
100 g Haferflocken

2 EL Orangensaft
Puderzucker

Zubereitung:

kurz miteinander verrühren und die Muffins-Förmchen zu $\frac{3}{4}$ befüllen.
Bei 180 °C 30 Minuten backen. Aus
und
einen Guss bereiten. Die fertigen Muffins bestreichen.

Muntermacher: Frischkornmüsli

Kategorie Pausensnack
Teilnehmer Klasse 9b
Schule Rolf-Dircksen-Schule
Ort Enger

für
1

Personen



gelingt
schnell



preiswert



regionale
Lebensmittel



spekta-
kularisch

Zutaten:

3 EL Hafer (oder Dinkel)
6 EL Wasser
1 EL Rosinen (oder 3 getrocknete,
kleingeschnittene Aprikosen)

1 kleine Banane

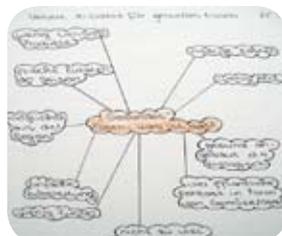
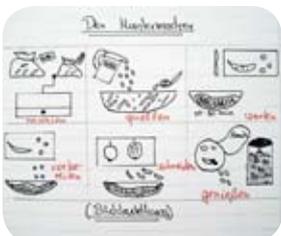
1 kleinen Apfel

2 EL Sahne oder Joghurt
4 Walnüsse (oder Mandeln)

Zubereitung:

Für diesen leckeren Muntermacher muss man mit der Getreidemühle oder einer alten Kaffeemühle mahlen.

mit dem Getreide zu einem dicken Brei anrühren, zudecken und für 20-30 Min. quellen lassen.
in dünne Scheiben schneiden und unter die Getreide-Trockenfrüchte-Masse rühren, wer es mag, kann es auch mit Sahne oder Joghurt verfeinern.
in Stücke schneiden oder reiben und unter die Masse rühren oder auf die Masse legen.
darüber geben,
auf dem Müsli platzieren und frisch genießen.



Monsterburger

Kategorie Pausensnack
Teilnehmer Klasse 8c
Schule Städtische Realschule Osterath
Ort Meerbusch

für
1

Personen



gelingt
schnell



preiswert



regionale
Lebensmittel



spekta-
kularisch

Zutaten:

1 Toastbrötchen Weizen oder Roggen
Frischkäse mit Kräutern
1-2 Salatblätter
2 Scheiben Putenbrust mit Kräutern
einige Gurkenscheiben
1/2 kleine Tomate

Zubereitung:

im Backofen bei 100-150°C ca. 5 Minuten aufbacken, anschließend abkühlen lassen.
auf das Brötchen streichen,
auf das Brötchen legen,
rollen, auf das Brötchen legen, so dass die Rollen vorne wie 2 lange Zähne herauschauen,
zwischen die Putenbrustrollen legen, ähnlich einer Zunge,
einmal durchschneiden und die beiden Viertel als Augen auf das Brötchen legen.



Obst der Saison in essbaren Schalen mit Joghurt und Müsli

Kategorie Pausensnack
Teilnehmer Klasse 8d
Schule Realschule der Stadt Rees
Ort Rees

für
10

Personen



gelingt
schnell



preiswert



regionale
Lebensmittel



spekta-
kularisch

Zutaten:

Obst der Saison in essbaren Schalen

Das Obst
150 g Butter
200 g Zucker
2 Eier
 $\frac{1}{4}$ l lauwarmes Wasser
500 g Mehl
1 Msp. Backpulver

Müsli-Grundmischung

100 g kernige Haferflocken
100 g Weizen- oder Hirseflocken
60 g gehackte Haselnüsse
75 g Sesamsamen
2 EL Sonnenblumenkerne
100 g Rosinen

Dazu reichen wir Joghurt.

Zubereitung:

wird vorbereitet und geschnitten.

nach und nach verrühren. Die essbaren Schalen werden in einem Hörnchen-Waffeleisen gebacken und nach dem Herausnehmen sofort mit zwei Kompottschälchen in Form gebracht.

abwiegen, in eine Schüssel geben und gut mischen. Die Müslimischung in ein Schraubglas füllen.



Obstsalat mit Quark im Hörnchen

Kategorie Pausensnack
Teilnehmer Klasse 8c
Schule Tremoniaschule
Ort Dortmund

für
10

Personen



gelingt
schnell



preiswert



regionale
Lebensmittel



spekta-
kularisch

Zutaten:

500 g Quark
2 EL Honig
5 EL Erdbeermarmelade

3 Sorten Obst, z.B.
3 Äpfel
3 Bananen
2 Birnen

1/2 Zitrone
3 EL Honig

10 Eishörnchen

Kuvertüre

Zubereitung:

Verrühre

zu einer glatten Masse.
Schneide

in kleine Stücke.

Gib nun den Saft von
und
hinzu (so wird das Obst nicht braun).

Fülle nun
nacheinander mit etwas Obstsalat,
gib danach den Quark in einen Dressierbeutel,
spritze den Quark wie einen Sahnetupfer in die Hörnchen.
Raspel etwas
auf den Quarktupfer.

Du kannst Deinen Obstsalat jetzt direkt aus dem Hörnchen genießen!



Obstspieße

Kategorie Pausensnack
Teilnehmer Klasse 8d
Schule Realschule der Stadt Rees
Ort Rees

für
4

Personen



gelingt
schnell



preiswert



regionale
Lebensmittel



spekta-
kulinarisch

Zutaten:

250 g Weintrauben
½ Honigmelone
250 g Nektarinen
2 Bananen

Zubereitung:

waschen. Aus
Kugeln ausstechen.
würfeln.
schälen und in Scheiben schneiden. Das Obst abwechselnd auf
Holzspieße stecken.

Obsttüte

Kategorie Pausensnack
Teilnehmer Griechenklasse 7.4
Schule Betty-Reis-Gesamtschule
Ort Wassenberg



Personen



gelingt
schnell



preiswert



regionale
Lebensmittel



spekta-
kularisch

Zutaten:

3-4 Obstsorten je Saison (z.B. Äpfel,
Birnen, Mandarinen, Erdbeeren,
Pflaumen, Melonen, Trauben etc.)
Äpfel
Bananen
Erdbeeren
Mandarinen

Zubereitung:

waschen.
mit einem Apfelschneider in Achteln zerkleinern,
schälen und achteln,
waschen bzw.
schälen und in Stücke zerpfücken.
Z.B. je einen halben Apfel, eine halbe Banane und ca. 5 Erdbeeren
in Frittentüten füllen.



Pausenbrotspieße

Kategorie Pausensnack
Teilnehmer Klasse 9b
Schule Rolf-Dircksen-Schule
Ort Enger



Personen



gelingt
schnell



preiswert



regionale
Lebensmittel



spekta-
kularisch

Zutaten:

Vollkornbrot
Butter
Käse in Scheiben
Frischkäse
Lieblingsgemüse, z. B.
Möhre
Paprika
Gurke

Lieblingsobst, z. B.
Weintrauben
Apfelsine
Pfirsich
Apfel

Zubereitung:

mit

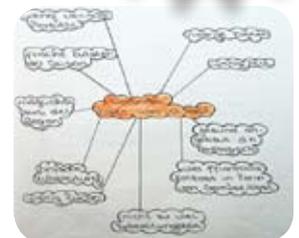
oder mit
bestreichen und zusammenklappen. Danach

waschen, putzen und klein schneiden. Genau das gleiche macht
man dann mit dem

Brot, Gemüse und/oder Obst abwechselnd auf einen Holzspieß drauf-
spießen.

2.

Platz der Kategorie
Pausensnack



Pflaumen-Apfel-Quark

Kategorie Pausensnack
Teilnehmer Café MK
Schule Vier-Täler-Schule
Ort Plettenberg

für
20

Personen



gelingt
schnell



preiswert



regionale
Lebensmittel



spekta-
kularisch

Zutaten:

1 kg frische Pflaumen
1 kg Äpfel
250 g Mandeln
etwas Butter
1 EL Zucker

1500 g Magerquark
20 EL Waldhonig
4 Spritzer Zitronensaft
etwas Zimt

Zubereitung:

sehr klein schneiden.
dünn schälen und in sehr kleine Würfel schneiden.
mit

in einer Pfanne anrösten. Die Hälfte der gerösteten Mandeln für die
Dekoration beiseite tun. Alle bisherigen Zutaten und
gut miteinander vermischen. Mit

abschmecken. Den Apfel-Pflaumenquark auf die Dessertgläser verteilen.
Mit dem Rest der gerösteten Mandeln dekorieren.

Pizza-Toast

Kategorie Pausensnack
Teilnehmer Klasse 8b
Schule Geschwister-Scholl-Schule
Ort Nottuln

für
4

Personen



gelingt
schnell



preiswert



regionale
Lebensmittel



spekta-
kularisch

Zutaten:

4 Scheiben Vollkorntoast
Margarine
Senf
4 Scheiben Salami
2 Scheiben gek. Schinken
2 Tomaten
Salz
Pfeffer
Oregano
80 g Käse

Zubereitung:

dünn mit

bestreichen.

in kleine Streifen schneiden und auf die Toasts verteilen.
in Scheiben schneiden und auf die Toasts legen. Mit

würzen.

reiben und darüber streuen. Toasts auf ein Backblech legen und nun im Backofen bei 250 °C 8 – 10 Minuten überbacken.

Tipp: Statt Salami und gekochtem Schinken kannst du auch Puten- oder Hähnchenaufschnitt, frische Paprika, Zwiebeln, Champignons usw. verwenden!

Power-Cocktail

Kategorie Pausensnack
Teilnehmer Klasse 8d
Schule Realschule der Stadt Rees
Ort Rees

für
4

Personen



gelingt
schnell



preiswert



regionale
Lebensmittel



spekta-
kulinarisch

Zutaten:

Saft von 1 Orange
1 Banane
500 g Joghurt
4 EL Traubenzucker

Zubereitung:

und
gut miteinander verrühren und in 4 Gläser füllen.

Powerschiffchen

Kategorie Pausensnack
Teilnehmer Klasse 8a
Schule Geschwister-Scholl-Schule
Ort Nottuln

für
4

Personen



gelingt
schnell



preiswert



regionale
Lebensmittel



spekta-
kularisch

Zutaten:

1 rote Paprikaschote
1 EL Walnüsse
2 EL frische Petersilie
100 g Frischkäse
etwas Pfeffer
etwas Salz
Vollkornbaguette
Salamischeiben (oder Puten-, Hähn-
chenwurst, gek. Schinken, Käse,
Paprikaschoten, Salatgurke)

Zubereitung:

waschen, halbieren, entkernen und in kleine Würfel schneiden.

fein hacken. Walnüsse, Petersilie, Paprikawürfel,

miteinander zu einer Creme verrühren.

in Scheiben schneiden und mit der Creme bestreichen.

oben und unten auf einen Zahnstocher stecken und die Segel auf die Schiffchen setzen.

Tipp: Anstatt Paprikastückchen und Walnüssen kannst du auch Thunfisch unter den Frischkäse rühren!

Pumpnickel

Kategorie Pausensnack
Teilnehmer Klasse 10A1
Schule Hauptschule Hohenlimburg
Ort Hagen

für
1

Personen



gelingt
schnell



preiswert



regionale
Lebensmittel



spekta-
kularisch

Zutaten:

1 Scheibe Pumpnickel
Gemüsequark
(Quark gemischt mit Kräutern, Gurke,
Zwiebeln, Paprika, Tomaten, Möhren,
Gewürzen)
oder
Frischkäse
oder Käse (darunter Butter)

Eischeiben
Tomatenscheiben
Gurkenscheiben
Apfelscheiben
Möhrenscheiben
Kräuter

Zubereitung:

wird halbiert und eine Seite mit

bestrichen bzw. belegt.
Wahlweise kommen noch

darauf.
Dann wird das Brot mit der zweiten Hälfte „zugedeckt“.

Putenspieße

Kategorie Pausensnack
Teilnehmer Klasse 6b
Schule Ursulinengymnasium
Ort Werl

für
1

Personen



gelingt
schnell



preiswert



regionale
Lebensmittel



spekta-
kularisch

Zutaten:

100 g Putenbrust
Salz, Pfeffer, Curry o.ä.
1 EL Öl
1 Pfirsich
1 kleine rote Paprika

Zubereitung:

mundgerecht würfeln, mit
würzen und in
braten.

putzen und würfeln.

Alles abwechselnd auf Schaschlikspieße stecken,
je nach Hunger und Vorliebe mit Butterbrot oder einem passenden
Salat, ggf. einem Currydip o.ä., servieren.

Quark mit roter Grütze oder mit Obstsalat

Kategorie Pausensnack
Teilnehmer Klasse 8c
Schule Städtische Realschule Osterath
Ort Meerbusch

für
25

Personen



gelingt
schnell



preiswert



regionale
Lebensmittel



spekta-
kularisch

Zutaten:

Quark mit roter Grütze:

4x 500 g Quark
2x 500 g Naturjoghurt
1 kg rote Grütze
(ab Mai durch frische Erdbeeren ersetzen)

Vollkornmüsli oder Cornflakes

Obstsalat:

5-8 Bananen
1 Ananas
1 Strunk Trauben
12 Äpfel
6 Kiwis
und saisonale Obstsorten
(Erdbeeren, Mandarinen etc.)

Zubereitung:

mit
mischen und 2 EL pro Becher (10 Becher) füllen.
gleichmäßig auf diese Becher verteilen,
die restlichen 15 Becher im Wechsel mit Obstsalat
und Quark füllen.
im Vorratsbehälter mit Schüttvorrichtung dazustellen.

waschen, schälen und in Würfel schneiden.



Quark mit Obstsalat

Kategorie Pausensnack
Teilnehmer Klasse 5c
Schule Landrat-Lucas-Gymnasium
Ort Leverkusen

für
4

Personen



gelingt
schnell



preiswert



regionale
Lebensmittel



spekta-
kularisch

Zutaten:

250 g Magerquark
2 Päckchen Vanillezucker
100 ml fettarme Milch
1 Ananas
1 Apfel
1 Papaya
1 Banane
1 Zitrone
Vollwertmüsli ohne Zucker

Zubereitung:

im Thermomix zu einem Quark bereiten.

zu einem Obstsalat verarbeiten.
auspressen und den Saft zu dem Obstsalat hinzugeben.
zu dem Quark mit Obstsalat hinzufügen.



Radieschen-Traum

Kategorie Pausensnack
Teilnehmer Klasse 6a
Schule Stadtgymnasium Detmold
Ort Detmold

für
1

Personen



gelingt
schnell



preiswert



regionale
Lebensmittel



spekta-
kularisch

Zutaten:

5 Radieschen
30 g Frischkäse natur
etwas frischer Kresse
Salz
Pfeffer
1 Vollkornbrötchen deiner Wahl
2 Salatblättern
3 Scheiben Puten- oder Hähnchen-
brust (hauchdünn geschnitten)

Dazu passt: Traubensaft

Zubereitung:

Zuerst werden
gewaschen und möglichst klein gehackt.
mit den Radieschen und
in einer Schüssel zusammen rühren und nach Belieben mit

würzen.

wird aufgeschnitten und auf der Unterseite mit einem von
garniert. Darauf kommt die Radieschen-Frischkäse-Mischung und

Mit dem anderen Salatblatt und der zweiten Brötchenhälfte ist der Le-
ckerbissen transportfähig.



Riesen-Käsebrod

Kategorie Pausensnack
Teilnehmer Klasse 7c
Schule Friedrich-Ebert-Gymnasium
Ort Bonn

für
4

Personen



gelingt
schnell



preiswert



regionale
Lebensmittel



spekta-
kulinarisch

Zutaten:

4 Scheiben Vollkornbrot
4 Messerspitzen Butter
(1 Messerspitze pro Brod)

8 Scheiben dünner Käse nach Wahl
(Tipp: am besten eignet sich
Bergkäse)

Gemüse zum Garnieren
(Tipp: Essiggurken und Tomate
eignen sich gut)

Salz
Pfeffer
Gemüsebrühe

Zubereitung:

Auf einem Teller werden
die vorher mit
beschmiert wurden, aufgereiht.

Nun wird möglichst dicht
aufgelegt.

Nun noch hübsch
darüber verteilen.

Jetzt

darüber verstreuen und fertig! Am besten mit Messer und Gabel genießen.

Rohkost

Kategorie Pausensnack
Teilnehmer Klasse 8c
Schule Städtische Realschule Osterath
Ort Meerbusch

für
60-
80

Personen



gelingt
schnell



preiswert



regionale
Lebensmittel



spekta-
kularisch

Zutaten:

3 Kohlrabis
2 kg Möhren
4 Gurken
9 Paprika
6x Kräuterdipp (fertig)
2x 500 g Naturjoghurt

Zubereitung:

schälen, waschen und in Streifen schneiden und in Becher verteilen.
mit
mischen und mit einem Teelöffel in die Becher verteilen.



Rote Grütze

Kategorie Pausensnack
Teilnehmer Klasse 9a/b
Schule Eiberg-Schule
Ort Essen



Personen



gelingt
schnell



preiswert



regionale
Lebensmittel



spekta-
kularisch

Zutaten:

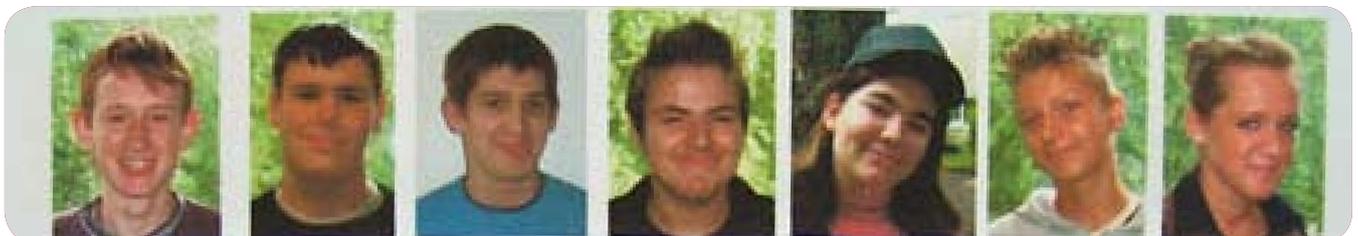
500 g Beeren (z.B. Himbeeren,
Johannisbeeren, Brombeeren)
500 ml rotem Traubensaft
100 g Zucker
30 g Stärkemehl

Vanilleeis, Vanillesoße oder
Schlagsahne

Tipp: Je nach Jahreszeit können auch andere Tiefkühl-Beeren verwendet werden.

Zubereitung:

waschen und gemeinsam mit
und
kochen.
in etwas kaltem Wasser auflösen, dazu geben und alles auf einmal auf-
kochen lassen.
In eine saubere Schüssel geben und längere Zeit kühl stellen.
Dazu passt



Salattasche

Kategorie Pausensnack
Teilnehmer Griechenklasse 7.4
Schule Betty-Reis-Gesamtschule
Ort Wassenberg



Personen



gelingt
schnell



preiswert



regionale
Lebensmittel



spekta-
kularisch

Zutaten:

Teigtaschen (z. B. Fladenbrottaschen
oder Vollkornbrötchentaschen)
Salatgurke
Salat
Zwiebel
Tomaten
Weichkäse (z. B. Ziegenkäse
in Salzlake)

Hähnchenstreifen oder kleine
Frikadellen
Krautsalat
milde eingelegte Peperoni
Zazikiquark (Fertigprodukt oder
selber hergestellt)

In Abwandlung des Döners entstand die Idee der Salattasche.
Dazu passt: Wasser

Zubereitung:

werden getoastet oder aufgebacken.
in Scheiben schneiden,
waschen und in Blätter pflücken,
in Ringe und
in Scheiben schneiden,

in Streifen schneiden.
Nach Belieben

anbieten. Alle bisherigen Zutaten sowie

jeweils getrennt in eine Schüssel geben und als Buffet anrichten. Jeder
Schüler füllt sich seine Salattasche so wie er es möchte.



Schillers Schichtspeise

Kategorie Pausensnack
Teilnehmer Koch-AG der Klassen 7 bis 10
Schule Schillerschule
Ort Bochum

für
1

Personen



gelingt
schnell



preiswert



regionale
Lebensmittel



spekta-
kularisch

Zutaten:

20 g 5-Kornflocken, grob
20 ml Milch, 1,5 % Fett
75 g fettarmen Naturjoghurt
1 TL Honig
150 g frisches Obst

1 Tupper Sahne
1 TL geröstete Haselnussblättchen
1 Kirsche

Zubereitung:

in
einweichen, mit
und
verrühren. Danach
waschen, putzen und in feine Würfel schneiden. Die Joghurtmasse in
eine kleine Schüssel geben und das Obst darüber schichten. Mit

dekorierten.



Smilkies

Kategorie Pausensnack
Teilnehmer Differenzierungskurs Bio./Chemie 10
Schule Städt. Math.-Nat. Gymnasiu
Ort Mönchengladbach

für
1

Personen



gelingt
schnell



preiswert



regionale
Lebensmittel



spekta-
kularisch

Zutaten:

Frühling: „l'amour“

2 EL gecrushtes Eis
50 g Beeren (Himbeeren, Brombeeren
oder Erdbeeren), 1 Banane (100 g),
etwas Zitronensaft, 1 TL Honig,
50 ml Joghurt

in ein Glas geben,

im Mixer verrühren und über das Eis geben.

oder

Sommer: „sunny“

2 EL gecrushtes Eis
2 reife Pfirsiche (ca. 100 g),
100 g Honig- oder Cantaloup-Melone,
1 Orange, etwas Vanillearoma,
50 ml Joghurt

in ein Glas geben,

im Mixer verrühren und über das Eis geben.

oder

Herbst: „aera“/griechisch „Wind, Luft“

2 EL gecrushtes Eis
1 Orange (100 g), 1 Birne (100 g),
½ Apfel (50 g), 1 TL Ahornsirup,
50 ml Joghurt

in ein Glas geben,

im Mixer verrühren und über das Eis geben.

oder

Winter: „snegurotschka“/russisch „Schneeflöckchen“, Name der Enkelin von Väterchen Frost

2 EL gecrushtes Eis
1 Orange (ca. 100 g), 1 Banane (100 g),
½ Apfel (50 g), ½ TL Zimt oder evtl.
1 Prise Ingwer (kurz vor Weihnachten
passt auch alternativ ½ TL Lebkuchen-
gewürz), 1 TL Ahorngewürz oder
etwas Honig, 50 ml Joghurt natur

in ein Glas geben,

im Mixer verrühren und über das Eis geben.



Platz der Kategorie
Pausensnack



Süßer Apfel-Kiwi-Brottaufstrich

Kategorie Pausensnack
Teilnehmer Klasse 8d
Schule Realschule der Stadt Rees
Ort Rees



Personen



gelingt
schnell



preiswert



regionale
Lebensmittel



spekta-
kulinarisch

Zutaten:

1 Apfel
1 Kiwi
1 Banane

Zubereitung:

waschen, vierteln, Kerngehäuse entfernen,
schälen, vierteln,
schälen. Alle Zutaten in eine Schüssel geben und pürieren.

Tschebureki

Kategorie Pausensnack
Teilnehmer Klasse 7c
Schule GHS Eitorf
Ort Eitorf

für
4

Personen



gelingt
schnell



preiswert



regionale
Lebensmittel



spekta-
kularisch

Zutaten:

100 ml Milch
100 ml Wasser
2 Eier
ca. 250 g Vollkornmehl
Salz

150 g Zwiebeln
Paprika
Öl
500 g Hackfleisch
50 ml Wasser
Salz
Pfeffer

Zubereitung:

zusammenmischen und zu einem Teig verrühren,
Teig mit den Händen kneten und dünn ausrollen, den Teig anschließend
rund ausstechen.

klein hacken,
in eine Pfanne geben und die Zwiebeln goldbraun anbraten.
und die Paprika dazu geben und kurz anbraten.
hinzugeben, damit es saftig wird, zum Schluss würzen mit

Die Teigkreise mit dem Hackfleisch füllen,
die Tschebureki fest zudrücken, anschließend den Rand mit einer Gabel
fest nachdrücken,
die Tschebureki in der Pfanne mit Öl anbraten bis sie leicht braun sind.

Dazu passt: Erdbeertee mit Apfelsaft gemischt.

Tutti Frutti Spieß

Kategorie Pausensnack
Teilnehmer Klasse 6a
Schule Städt. Gymnasium Herzogenrath
Ort Herzogenrath

für
20

Personen



gelingt
schnell



preiswert



regionale
Lebensmittel



spekta-
kularisch

Zutaten:

2 Äpfel
4 Mandarinen
1/2 Ananas
40 Trauben
1 Mango
2 Orangen

Zubereitung:

schneiden und wenn erforderlich schälen, auf 20 lange Spieße stecken.



Überbackenes Ciabatta nach „HSH“-Art

Kategorie Pausensnack
Teilnehmer Wahlpflichtgruppe Jhg. 9
Schule Hauptschule Holzhausen
Ort Porta Westfalica

für
8

Personen



gelingt
schnell



preiswert



regionale
Lebensmittel



spekta-
kularisch

Zutaten:

1-2 Paprika
200 g Kochschinken
2 Ciabatta Brote
2 Becher Kräuterquark

200 g Streukäse

Zubereitung:

würfeln und vermischen.
längs und quer halbieren und mit
bestreichen.
Den Paprika-Schinken-Mix darauf verteilen.
darüber streuen,
bei 200°C auf mittlerer Schiene im Backofen 15 Min. überbacken.

Vitaminschub

Kategorie Pausensnack
Teilnehmer Klasse 6a
Schule Städt. Gymnasium Herzogenrath
Ort Herzogenrath



Personen



gelingt
schnell



preiswert



regionale
Lebensmittel



spekta-
kularisch

Zutaten:

1 Orange
2 Äpfel
1 Banane
Pflaumen
(wahlweise andere Früchte)

Zubereitung:

pressen,

schälen bzw. entsteinen, mixen und mit dem Orangensaft mischen,
in Gläser füllen.



Vollkornbrot

(Teil 1)

mit Power-Aufstrich, Aufstrich italienisch und Paprika-Feta-Creme

Kategorie Pausensnack
Teilnehmer HW-Kurs der Oberstufe 1
Schule Raphael Schule
Ort Recklinghausen

für
18

Personen



gelingt
schnell



preiswert



regionale
Lebensmittel



spekta-
kularisch

Zutaten:

Vollkornbrot:

500 g Sechskorn, geschrotet
1000 g Weizen, fein gemahlen
4 Tüten Trockenhefe
1 1/2 l warmes Wasser
5 EL Essig
5 TL Zucker
5 TL Salz
3 TL Kardamom
1 Tasse Sechskornflocken

einige Sechskornflocken

Power Aufstrich:

125 g Hüttenkäse (1 Becher)
1/3 Schlangengurke

1/2 rote Paprikaschote

Salz
Pfeffer

Schnittlauch

Zubereitung:

1 Stunde in 1/2 Tasse warmen Wasser einweichen.
abmessen,

alles in eine Schüssel geben und gründlich mit einem Handrührgerät mit
Knethaken vermischen.

Den Backofen auf 50-60°C vorwärmen und den Teig zum Gehen ca.
1/2 Stunde in den Backofen stellen, bis dieser in der Schüssel hochge-
gangen ist.

3-4 Kastenformen mit Backpapier auslegen und
in die Backform streuen,
den Teig in die Backformen verteilen, weitere Sechskornflocken drüber-
streuen und die Formen anschließend in den warmen Backofen stellen
und nochmals ca. 1/2 Stunde aufgehen lassen,
wenn der Teig in den Backformen aufgegangen ist, den Backofen auf
180°C stellen und 1 Stunde backen,
danach 1 Stunde die Brote vorsichtig aus den Formen nehmen, auf ein
Ofengitter legen und nochmals ca. 15 Min. bei 180°C im Backofen backen.

in eine Schüssel geben.
waschen, halbieren und mit einem Teelöffel die Kerne herauskratzen,
in kleine Würfel schneiden und zum Hüttenkäse geben.

waschen und Kerne entfernen, in kleine Würfel schneiden und ebenfalls
zum Hüttenkäse geben,
mit

würzen.

Den Aufstrich mit einem Löffel auf eine Scheibe Vollkornbrot geben und
darüber streuen.

Vollkornbrot

(Teil 2)

mit Power-Aufstrich, Aufstrich italienisch und Paprika-Feta-Creme

Zutaten:

Aufstrich italienisch:

- 1 Paket Fetakäse mit Chili
- 10 getrocknete Tomaten in Olivenöl
- 200 g Frischkäse
- 1 Naturjoghurt
- 1 EL Tomatenmark
- etwas Salz

Paprika-Feta-Creme (Dip):

- 2 rote Paprikaschoten
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Öl
- Salz
- Pfeffer

80 g Fetakäse

3 Stängel Dill (oder 3 TL TK-Dill)

2 Stängel Petersilie
(oder 3 TL TK-Petersilie)

Zubereitung:

in eine kleine Küchenmaschine geben und zerkleinern.

dazu geben und nochmals gut mischen.

waschen, halbieren, putzen und in Stücke schneiden, schälen und zusammen mit der Paprika in einer Küchenmaschine pürieren. in einem Topf erhitzen, die Paprika-Knoblauchmasse hineingeben,

hinzufügen und kurz aufkochen (ca. 4 Min.), anschließend gut abkühlen lassen.

ebenfalls in der Küchenmaschine pürieren, die abgekühlte Paprikamasse hinzugeben und alles zusammen gut vermischen.

zuletzt untermischen.

Dazu Schlangengurke, Möhren, Paprika oder auch Staudensellerie waschen und zum Dippen in Stifte schneiden.

Vollkornbrot

Arbeitsgeräte

Zutaten

- 1000g Weizen, fein gemahlen
- 500g Weizenmehl geschrotet
- 4 Tassen Trockenhefe
- 1 1/2 l warmes Wasser
- 9 EL Essig
- 3 TL Zucker
- 3 TL Salz
- 3 TL Karthoffeln
- 1 Tasse Saccharinflücken

Zubereitung

Saccharinflücken 1 Stunde vorher mit einer 1/2 Tasse warmen Wasser einweichen. Alle Zutaten abwechselnd in eine Schüssel geben und gründlich mit einem Handrührgerät mit Anheften vermischen. Den Backofen auf 120-130 Grad vorheizen und den Teig in der Schüssel zum Gehen ca. 10 Stunden in den Backofen stellen bis dieser in der Schüssel hangelassen ist. 1/4 Karthoffeln mit Backpapier ausgelegte Backformen füllen in die Backform füllen. Den Teig in die Backformen verteilen nochmals einige Saccharinflücken einstreuen und die Formen anschließend in den warmen Backofen stellen und nochmals ca. 10 Stunde aufgehen lassen. Wenn der Teig in den Backformen aufgegangen ist, den Backofen auf 180 Grad stellen und 10 Stunde backen. Nach 1 Stunde die Wärme vom Backofen nehmen, auf ein Gitterblech legen und nochmals ca. 10 Minuten bei 180 Grad im Backofen backen.

Power Aufstrich

Zutaten

- 120g Mulkäse (1 Becher)
- 1/3 Schlangengurke
- 1/2 rote Paprikaschote
- Salz, Pfeffer
- Schnittlauch

Zubereitung

1 Becher Mulkäse in eine Schüssel geben. 1/3 Schlangengurke waschen, halbieren und mit einem Teelöffel die Kerne herauskratzen. Die Gurke in kleine Würfel schneiden und zum Mulkäse geben. Schüssel und ebenfalls zum Mulkäse geben. 1/2 rote Paprikaschote waschen und in Stücke schneiden. Den Aufstrich mit einem Löffel auf eine Scheibe Vollkornbrot geben und Schnittlauch darüber streuen.

Aufstrich italienisch

Arbeitsgeräte

Zutaten

- 200g Frischkäse
- 1 Naturjoghurt
- 10 getrocknete Tomaten in Olivenöl
- 1 EL Tomatenmark
- 1 EL Fetakäse mit Chili
- etwas Salz zum Würzen

Zubereitung

Die Feta- Käse Würfel mit Chili und die getrockneten Tomaten in eine kleine Küchenmaschine von Krust geben und zerkleinern. Anschließend Frischkäse, Naturjoghurt, Tomatenmark und etwas Salz dazu geben und nochmals gut mischen.

Paprika-Feta-Creme (Dip)

Zutaten

- 2 rote Paprikaschoten
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Öl
- Salt Pfeffer
- 80g Fetakäse
- 3 Stängel Dill
- oder 3 TL TK Dill
- 2 Stängel Petersilie
- oder 3 TL TK Petersilie

Zubereitung

Die Paprika waschen, halbieren, putzen und in Stücke schneiden. Die Knoblauchzehe schälen und beides in einen Krug-Zerkleinerer geben. In einem Topf erhitzen, die Paprika-Knoblauchmasse hineingeben, waschen und abkühlen und kurz aufkochen (ca. 4 Min.). Anschließend abkühlen lassen. Den Fetakäse ebenfalls in der Küchenmaschine pürieren, die abgekühlte Paprikamasse hinzugeben und alles zusammen gut vermischen. Zu weit die Kruste untermischen.

Dazu Schlangengurke, Möhren, Paprika oder auch Staudensellerie waschen, und zum Dippen in Stifte schneiden.

Vollkornbrot sandwich

Kategorie Pausensnack
Teilnehmer Klasse 5c
Schule Landrat-Lucas-Gymnasium
Ort Leverkusen

für
1

Personen



gelingt
schnell



preiswert



regionale
Lebensmittel



spekta-
kularisch

Zutaten:

2 Scheiben Vollkorntoastbrot
etwas Butter
1 großes schönes Salatblatt
1 Scheibe Gouda Schnittkäse
2 Tomatenscheiben
ein bisschen Kresse
1 Scheibe Gouda Schnittkäse
1 großes schönes Salatblatt

Zubereitung:

toasten und mit
bestreichen,

auf das Toastbrot legen,
auf das Toastbrot verteilen,

und als Abschluss die zweite Scheibe Vollkorntoast darauf legen.



Vollkornsandwich

Kategorie Pausensnack
Teilnehmer Klasse 8c
Schule Städt. Realschule Osterath
Ort Meerbusch

für
1

Personen



gelingt
schnell



preiswert



regionale
Lebensmittel



spekta-
kulinarisch

Zutaten:

1 Scheibe Saatenbrot
Sandwichcreme
1 Salatblatt
1 Scheibe gekochtem Schinken
1 Scheibe Gouda
2 Scheiben Gurken
1 Scheibe Saatenbrot mit
Sandwichcreme

Zubereitung:

mit
bestreichen und mit

belegen.

als Deckel drauflegen,
in Dreiecksform durchschneiden und in eine Serviette einschlagen.



Vulkanbrötchen

Kategorie Pausensnack
Teilnehmer Klasse 6b
Schule Ursulinengymnasium
Ort Werl

für
1

Personen



gelingt
schnell



preiswert



regionale
Lebensmittel



spekta-
kularisch

Zutaten:

Käse
Fleischwurst
Apfel
Mais
zwei Scheiben Käse
1 Vollkornbrötchen

1 Käsescheibe

Drink:

Beeren aus dem Eis - ganz heiß:
2 EL TK-Beerenmischung
1 TL Honig
1 TL Zitronensaft
1 Prise Zimt
200 ml schwarzer Johannisbeernektar

Zubereitung:

Schneide

in kleine Würfel
und vermische die Würfel mit

Schneide zusätzlich für jedes Vulkanbrötchen noch

Danach schneide
durch und höhle die Unterseite der Brötchen aus und fülle den Mais, die
Käse-, Wurst- und Apfelwürfel in das ausgehöhlte Brötchen.
Nun lege eine Scheibe Käse über die Würfel und gib die Oberseite des
Brötchens wieder auf den Rest.
Nun musst Du die Vulkanbrötchen nur noch 10-12 Minuten bei 200°C mit
überbacken.

in ein großes Glas geben.
erhitzen und darüber gießen, der Punsch hat damit sofort eine ange-
nehme Trinktemperatur und noch jede Menge Vitamine.



Werler-Power-Sandwich

Kategorie Pausensnack
Teilnehmer Klasse 6b
Schule Ursulinengymnasium
Ort Werl

für
12

Personen



gelingt
schnell



preiswert



regionale
Lebensmittel



spekta-
kularisch

Zutaten:

3 Fladenbrote

750 g Magerquark
1,2 kg Doppelrahm-Frischkäse
12 EL Milch
6 Frühlingszwiebeln
450 g Lachsschinken

Salz
frisch gemahlenem Pfeffer
Paprika edelsüß

grünen Salatblättern
6 Tomaten, in Scheiben
3 kleinen Salatgurken, in Scheiben
3 Paprikaschoten, in Ringen

Tipp: Man kann den Schinken austauschen oder ganz weglassen.

Zubereitung:

einmal waagrecht durchschneiden.

Für die Füllung

verrühren,
putzen, waschen und in Ringe schneiden,
fein schneiden.
Frühlingszwiebeln und Lachsschinken unter die Quarkmasse rühren
mit

abschmecken.
Je drei Esslöffel der Füllung auf die unteren Böden streichen
mit

belegen,
die restliche Quarkmasse auf dem Gemüse verteilen,
die oberen Böden darauf legen und die Torte in Stücke schneiden.



Wraps

Kategorie Pausensnack
Teilnehmer Hauswirtschaft Klasse 10f
Schule Peter-Weiss-Gesamtschule
Ort Unna

für
4

Personen



gelingt
schnell



preiswert



regionale
Lebensmittel



spekta-
kularisch

Zutaten:

200 g Mehl
1/2 TL Salz
4 TL Öl
9-10 EL Wasser

Zubereitung:

in eine Rührschüssel geben,
hinzufügen,
dazugeben,
zufügen, alles gut verkneten.
Teig 30 Min. ruhen lassen,
dann auf wenig Mehl möglichst dünn
(ø 20 cm) ausrollen.
Pfanne ohne Öl erhitzen, Wraps 1-2 Min. bei mittlerer Hitze hellbraun
backen, in ein feuchtes Tuch schlagen, damit sie formbar bleiben,
nach Geschmack füllen.

Mögliche Füllungen:

- vegetarisch: 1/2 Salatgurke, 2 Tomaten, 2 geraspelte Möhren, Salat, 1/2 Dose Mais;
Salatsoße: 300 g Naturjoghurt mit Salz, Pfeffer, 2-3 EL Milch glattrühren, abschmecken mit Knoblauch
- Abwandlungsmöglichkeiten:
 - 1 Dose Thunfisch im eigenen Saft
 - 1-2 Hähnchenbrustfilet würzen, braten, in kleine Stücke schneiden und zum Salat geben
 - mageren Putenbrustaufschnitt in Streifen schneiden und zum Salat geben
 - Fetakäse in Würfel schneiden, zum Salat geben



Würstchen-Wrap

Kategorie Pausensnack
Teilnehmer Hauswirtschaft Klasse 9/10
Schule Realschule Lippetal
Ort Lippetal-Herzfeld

für
4

Personen



gelingt
schnell



preiswert



regionale
Lebensmittel



spekta-
kularisch

Zutaten:

Für den Wrap-Teig

2 Tassen Mehl
½ TL Salz
½ Tasse Wasser

Für die Füllung

2 Frühlingszwiebeln
2 Möhren
¼ Kopf Eisbergsalat
2 EL Ajvar-Paprikapaste mit
6 EL Magerquark
Salz
Pfeffer

4 Geflügel-Wiener-Würstchen

Tipp: Statt der Würstchen schmecken auch Putenbrustaufschnitt oder Kassler.
Dazu passt: Apfelschorle

Zubereitung:

mit
mischen und mit
verkneten. 4 dünne Fladen daraus formen und in 2 Minuten in einer
Pfanne backen (Öl sparsam verwenden).

putzen und in kleine Ringe schneiden.
schälen und in schmale Stifte schneiden.
waschen,

glattrühren und mit

würzen.

Auf die kalten Fladen die Hälfte der Creme streichen, mit Gemüse belegen,
den Rest der Creme darüber streichen.
(kalt oder heiß) darauf legen. Die Fladen fest zusammenrollen, in Butter-
brotpapier wickeln und vor dem Servieren in der Mitte durchschneiden.