

**Menüvorschlag
der norddeutschen Vernetzungsstellen
zum Tag der Schulverpflegung
am 26.09.2012**

**Kürbis-Cremesüppchen mit Mandelblättchen und
einem Hauch von Ingwer**

**Mangold-Feta-Strudel mit gerösteten
Sonnenblumenkernen**

Rote Grütze auf norddeutsche Art

[www.vernetzungsstellen-
schulverpflegung.de](http://www.vernetzungsstellen-schulverpflegung.de)



Gefördert durch:



Bundesministerium für
Ernährung, Landwirtschaft
und Verbraucherschutz

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

sowie durch die 16 Bundesländer.

Menüvorschlag der norddeutschen Vernetzungsstellen zum Tag der Schulverpflegung 2012

Kürbis-Cremesüppchen mit Mandelblättchen und einem Hauch von Ingwer

Mangold-Feta-Strudel mit gerösteten Sonnenblumenkernen

Rote Grütze auf norddeutsche Art

Rezepte:

Kürbis-Cremesüppchen mit Mandelblättchen und einem Hauch von Ingwer (10 Personen, Sekundarstufe)

500 g Hokkaido-Kürbis (frisch)
300 g Kartoffeln (festkochend)
300 ml Milch (1,5 % Fett)
250 g Karotten (frisch)
700 ml Gemüsebrühe
Jodsalz
Pfeffer
frischer Ingwer
20 g Mandelblättchen

- Den Kürbis, die Kartoffeln und Karotten in Stücke schneiden und in der Brühe garen.
- Das gegarte Gemüse pürieren und dabei die Milch einfließen lassen.
- Die Mandelblättchen in einer Pfanne ohne Zugabe von Fett anrösten.
- Die Suppe abschmecken und mit den Mandelblättchen garnieren.

Quelle: www.schuleplusessen.de

Mangold-Feta-Strudel mit gerösteten Sonnenblumenkernen

(ca. 10 Personen, Sekundarstufe)

Für den Strudelteig:

350 g Vollkornweizenmehl
5 EL Rapsöl
1 TL Salz
ca. 150 ml Wasser

Alternativ kann auch auf TK-Ware zurückgegriffen werden.

Für die Füllung:

800 g Mangold
2 Gemüsezwiebeln
1 Zehe Knoblauch
3 EL Rapsöl
200 g Feta
40 g Sonnenblumenkerne
4 EL Haferflocken oder Paniermehl
Salz
Pfeffer

- Aus Mehl, Salz, Öl und Wasser einen weichen, elastischen Teig kneten. Mit Folie abgedeckt mindestens 30 Minuten ruhen lassen.
- Mangold putzen und waschen, Blätter und Stiele längs halbieren und quer in schmale Streifen schneiden.
- Gehackte Zwiebeln und Knoblauch in Rapsöl andünsten. Mangold hinzugeben, kurz andünsten und drei bis vier Minuten mit geschlossenem Deckel garen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Sonnenblumenkerne ohne Fett anrösten und zum Mangold geben.
- Feta würfeln und unter den Mangold heben.
- Teig in zwei Teile teilen und auf etwas Mehl dünn ausrollen. Etwas Paniermehl oder Haferflocken auf den Teig streuen (bindet die Flüssigkeit der Füllung).
- Untere Hälfte der beiden Teig-Rechtecke mit der Masse belegen, seitliche Teigränder einklappen und den Strudel einrollen (z. B. mit Hilfe eines Küchentuches).
- Strudel mit der Nahtseite auf ein (Backpapier-) Blech legen und bei 180 °C ca. 25 Minuten backen.

Tipp: Hierzu passt gut ein Dipp aus Jogurt und frischen Kräutern.

Weitere Alternativen für ein Hauptgericht finden Sie in der Rezeptdatenbank auf www.schuleplusessen.de.

Norddeutsche Rote Grütze

(10 Portionen, Sekundarstufe)

400 ml Kirschsafte
30 g Zucker
20 g Maisstärke
200 g Brombeeren (frisch oder TK)
200 g Johannisbeeren (frisch oder TK)
200 g Erdbeeren (frisch oder TK)

Alternativ können auch andere Beeren verwendet werden.

- Vier EL Kirschsafte mit Zucker und Stärke anrühren.
- Den restlichen Saft zum Kochen bringen, die Stärke einrühren und einmal aufkochen lassen.
- Die Beeren unterrühren und ziehen lassen.

Quelle: www.schuleplusessen.de