



Entwicklung von 5 Klimateller für die Mensa

Studierendenprojekt der FH St. Pölten,
Studiengang Diätologie in Zusammenarbeit mit Sodexo

Projektauftraggeberin: FH-Prof. Barbara Preiner, BA MSc.

Projektleiterin: Malyk Elina

Projektteam: Maurer Sandra, Schmauss Johanna, Schneider Elisa, Thron Laura, Tlapa Lea

Inhaltsverzeichnis

Linsenbraten mit Semmelknödel und Rotkraut.....	2
Kartoffel-Röstis auf Wurzelgemüse mit Joghurdip.....	4
Spinat-Käsespätzle	5
Rote Rüben Hirsotto	6
Vegetarisches Szegediner Gulasch.....	7

Übersichtsplan

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Linsenbraten mit Knödel und Rotkraut	Kartoffel-Röstis auf Wurzelgemüse mit Joghurdip	Spinatkäse- spätzle	Rote Rüben- Hirsotto	Vegetarisches Szegediner Gulasch

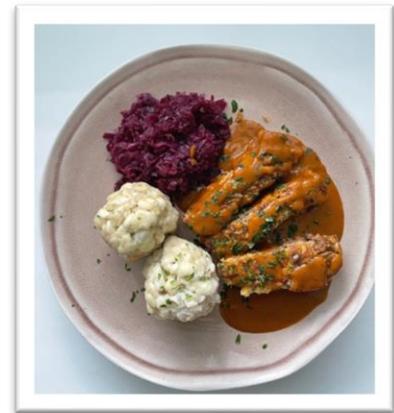


Linsenbraten mit Semmelknödel und Rotkraut

Linsenbraten

Zutaten (ca. 10 Portionen):

- 360g getrocknete braune Linsen
- 200ml Gemüsebrühe
- 250g Karotten roh
- 350g Zwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 360g Bergkäse (gerieben)
- 360g Eier
- 3 TL Majoran
- 3 Prisen Salz und Pfeffer



Backofen auf 180°C Umluft vorheizen und die Kastenform mit Backpapier auslegen. Linsen waschen und in einem Topf mit dreifacher Menge Wasser und 2 Teelöffel Salz ca. 20-30 Minuten weichkochen. Danach die Linsen abseilen und beiseitestellen. Karotten waschen, schälen und in Stücke schneiden. Vorbereitet Karotten in einem Topf mit Wasser ca. 20 Minuten weichkochen. Wasser abseilen und Karotten mit Pürierstab zu einem Mus pürieren. Nun alle Zutaten (inkl. Gewürze, Karottenmus und Linsen) vermischen. Masse in die Form füllen, glattstreichen und ca. 1 Stunde backen. Linsenbraten aus der Form herausnehmen und ca. 10 Minuten auskühlen lassen.

Quelle: Eigenkreation

Rotkraut

Zutaten (10 Personen):

- 1kg Rotkohl ca. 1 Kopf
- 125g säuerlicher Apfel (z.B. die Sorte Boskop) in feine Würfel schneiden
- 125g Zwiebel in feine Würfel schneiden
- 1 Zwiebel mit den Nelken bespickt
- 25g Zucker
- 30ml Apfelessig
- 2 Lorbeerblätter
- 5 Stück ganze Nelken
- 300ml Wasser
- 50g Rapsöl
- 2-3 Prisen Salz

Zuerst die äußeren Blätter vom Rotkraut entfernen, dann vierteln und den Strunk entfernen. Im Anschluss die Vierteln hobeln. Die Zwiebeln schälen und feinwürfeln, die andere Zwiebel ebenfalls schälen und mit Nelken bespicken. Die Äpfel waschen (oder schälen), vierteln, entkernen und in feine Würfel schneiden. Jetzt Rapsöl in einem großen Topf erhitzen und darin die Zwiebel-Würfel und Apfel-Würfel mit Zucker 1-2 Minuten andünsten. Den gehobelten Rotkohl und den Apfelessig in den Topf dazugeben. Danach Wasser dazugeben, die mit Nelken bespickte Zwiebel, 2 Lorbeerblätter, 2-3 Prisen Salz hineingeben und verrühren. Mit einem Deckel bei mittlerer Hitze für ca. 45 Minuten weich dünsten. Dabei gelegentlich umrühren. Nach der Kochzeit die mit Nelken in der bespickten Zwiebel entfernen. Eventuell noch mit Zucker und Salz abschmecken.

Quelle: https://emmikochteinfach.de/wprm_print/19775 (adaptiert)



Bratensauce

Zutaten (10 Personen):

- 400g Zwiebeln (würfeln)
- 60g Rapsöl
- 150g Karotten (würfeln)
- 70g Mehl
- 15g (ca. 5 Zehen) Knoblauch
- 1 ¼ l Gemüsebrühe oder Wasser
- 60g Apfelessig

Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und vorbereiteten Karotten- und Zwiebelwürfeln ca. 5 Minuten anbraten. Mehl und Paprikapulver dazugeben und kurz anbraten, mit Apfelessig ablöschen. Jetzt auf mittlerer Hitze unter stetigem Umrühren 10 Minuten anbraten (Zwiebeln sollen schön braun sein). Dann gepressten Knoblauch dazugeben und 1 Minute anbraten. Gemüsebrühe dazugeben und bei kleiner Hitze 10 Minuten köcheln lassen. Zum Pürieren alles in einen Topf geben. Die Soße mit einem Pürierstab schön glatt pürieren

Quelle: https://veggie-einhorn.de/schnelle-vegane-bratensosse/#google_vignette (adaptiert)

Semmelknödel

Zutaten (10 Personen):

- 800g Semmelwürfel
- 100g Mehl
- 500 ml Milch
- 140g Eier
- 8 EL Petersilie (frisch oder TK)
- 2-3 Prisen Salz
- 2-3 Prisen Muskat
- 2-3 Prisen Suppengewürz

Alle Zutaten zu einer Masse vermengen und 10-15 Minuten rasten lassen. Aus der Masse beliebig große Knödel formen (Hände immer wieder feucht machen). Im Kombidämpfer mit 99% Dampf bei 100°C ca. 20-25 Minuten die Knödel dämpfen. Oder einen großen Topf mit Wasser und 2 TL Salz zum Kochen bringen und Knödel darin ca. 15 Minuten bei kleiner Flamme köcheln lassen.

<https://www.gutekueche.at/einfache-semmelknoedel-rezept-4833> (adaptiert)

Zum Schluss Linsenbraten in Scheiben schneiden und mit Knödeln, Rotkraut und Bratensauce servieren. Mit Schnittlauch garnieren.

Nährwerte pro Portion:

Kcal 871, Eiweiß 41g, Fett 26g, Kohlenhydrate 106g, Ballaststoffe 13g
627g CO2 Emissionen



Kartoffel-Röstis auf Wurzelgemüse mit Joghurdip

Kartoffel-Röstis

Zutaten (10 Personen):

- 375g rote oder gelbe Linsen
- 1 kg große Kartoffeln
- 200g große Zwiebel
- 5 Knoblauchzehen
- 200g Dinkelvollkornmehl
- 2 ½ TL Salz
- 2 ½ TL Paprikapulver, edelsüß
- 2 ½ TL Oregano
- Pfeffer
- 10 EL Rapsöl



Wurzelgemüse

Zutaten (10 Portionen)

- 1 kg Karotten
- 2 Sellerieknolle (ca. 1-1 ½ kg)
- 1,2 kg Pastinaken
- Salz, Pfeffer

Die Linsen rund 1 h in kaltem Wasser einweichen, danach in ein Sieb geben und mit kaltem Wasser abspülen. 400 ml Wasser in einem Topf zum Kochen bringen, die Linsen in den Topf geben und bei mittlerer Temperatur ca. 10 Minuten garkochen. Linsen in ein Sieb gießen und abtropfen lassen.

In der Zwischenzeit die Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Die Kartoffeln waschen, schälen und mit einer groben Reibe reiben.

Die gekochten Linsen, Zwiebel, Knoblauch und die geriebenen Kartoffeln in eine große Schüssel geben und die restlichen Zutaten hinzufügen. Die Zutaten ordentlich vermengen oder mit den Händen durchkneten.

In einer großen Pfanne etwas Rapsöl erhitzen und mit den Händen Laibchen daraus formen. Die Laibchen von beiden Seiten auf mittlerer Hitze knusprig anbraten und im Backofen bei ca. 50 Grad Celsius warmhalten.

Gemüse waschen, schälen und in dünne Scheiben schneiden. Das Gemüse blanchieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Joghurdip

Zutaten (10 Portionen)

- 500g Joghurt
- 1 Knoblauchzehe
- Kräutersalz, Pfeffer

Knoblauchzehe pressen und mit Joghurt sowie Salz und Pfeffer vermengen.

Quelle: <https://veganandlife.blog/2020/02/19/linsen-kartoffel-puffer/> (adaptiert)

Nährwerte Pro Portion:

Kcal 504, Eiweiß 20g, Fett 9g, Kohlenhydrate 75g, Ballaststoffe 17g

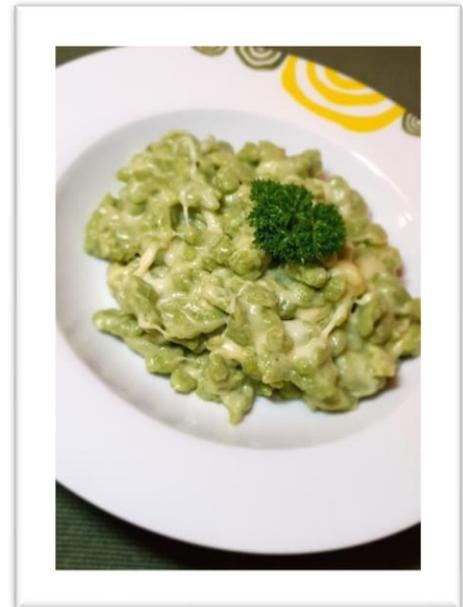
255g CO2 Emissionen



Spinat-Käsespätzle

Zutaten für 10 Personen

- 450 g Spinat tiefgefroren, passiert
- 500 g Bergkäse
- 800 g Weizenmehl
- 5 Stück (250 g) Eier
- 500 ml Wasser
- 50 g Rapsöl
- Salz
- Pfeffer



Für den Spätzleteig Eier, Öl, Wasser, Spinat und Salz vermengen und anschließend das Mehl unterrühren, bis ein zähflüssiger, klebriger Teig entsteht. In einem großen Topf reichlich Salzwasser zum Kochen bringen und die Spätzle portionsweise mit einem Spätzlesieb reintroffen lassen. Sobald die Spätzle an die Wasseroberfläche steigen, sind sie fertig. Die Spätzle abschöpfen und in eine Pfanne geben. Den Käse hinzufügen, bis der ganze Käse geschmolzen ist. Die Käsespätzle mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Quelle: <https://www.lidl-kochen.de/rezeptwelt/spinat-kaese-spaetzle-262030> (adaptiert)

Nährwerte pro Portion:

Kcal 564, Eiweiß 27 g, Fett 25 g, Kohlenhydrate 53 g, Ballaststoffe 3 g
898 g CO₂ Emissionen



Rote Rüben Hirsotto

Zutaten für 10 Personen:

- 1,25 kg Rote Rüben (gekocht, geschält)
- 500 g Hirse
- 400 g Zwiebeln
- 15 g Knoblauchzehen
- 2 l Gemüsesuppe
- 50 g Rapsöl
- 250 g Bergkäse
- 30g Apfelessig
- Pfeffer
- Salz



Für das Rote Rüben Hirsotto zuerst die Rüben in kleine Würfel schneiden. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein hacken. Beides in einem Topf mit Rapsöl andünsten. Rote Rüben zugeben und einige Minuten mit braten, Hirse einrühren. Anschließend mit Suppe ablöschen und unter Rühren nach und nach die Suppe dazugeben, bis die Hirse gegart ist. Zum Schluss den Bergkäse unterrühren. Mit Salz, Pfeffer und Apfelessig abschmecken.

Quelle: <https://www.gutekueche.at/rote-rueben-risotto-rezept-23271> (adaptiert)

Nährwerte pro Portion:

Kcal 448, Eiweiß 15g, Fett 18g, Kohlenhydrate 46g, Ballaststoffe 7g
228g CO2 Emissionen



Vegetarisches Szegediner Gulasch

Zutaten (10 Personen)

- 80g Rapsöl
- 500g Zwiebeln
- 50g Paprikapulver
- 100 g Essig
- 1700ml Gemüsebrühe
- 2kg Kartoffeln
- 1kg Sauerkraut
- 15g Knoblauch
- 15g Kümmel
- 10g Majoran
- 10g Salz
- 2g Pfeffer
- 150g Sauerrahm
- 10 g Petersilie

1. Die Kartoffeln schälen und in kleine Stücke schneiden. Die Zwiebel ebenfalls schälen und fein hacken. Knoblauch schälen und durch eine Knoblauchpresse drücken.
2. In einer Pfanne Rapsöl erhitzen und die Zwiebel darin kräftig anrösten. Mit Paprikapulver bestreuen, kurz mit anrösten, mit Essig ablöschen und die Brühe dazu gießen.
3. Die Erdäpfel einlegen und mit Knoblauch, Kümmel und Majoran würzen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Das Gulasch nun so lange auf kleiner Hitze köcheln lassen, bis die Erdäpfel schön weich und der Saft sämig werden. Danach das Sauerkraut hinzugeben und erwärmen.
5. Vor dem Servieren noch den Sauerrahm unterrühren und mit fein gehackter Petersilie bestreuen.

Quelle: Erdäpfelgulasch auf Wiener Art Rezept - ichkoche.at (adaptiert)

Nährwerte pro Portion:

Kcal 638, Eiweiß 12g, Fett 18g, Kohlenhydrate 95g, Ballaststoffe 14g
326g CO2 Emissionen

Die CO2-Angaben wurde von dem Programm "Eaternity" berechnet.