

Die BBS Jever
bringt sich auf „Esskurs“.



Guten
Appetit!



Raffinierte Rezepte

Der Mittagstisch
verrät seine Rezepte

Vorwort

Die Klassen der Hauswirtschaft bieten dreimal in der Woche ein Mittagsmenü in der Zeit von 12.45 – 13.25 Uhr im Raum H025 an.

Der Speiseplan wird jeweils eine Woche im Voraus in der Schule und auf deren Homepage veröffentlicht. Essenskarten können käuflich im Schülerladen "Ratzefummel" in Raum 105 erworben werden. Der Preis ist jeweils den aktuellen Speiseplänen zu entnehmen.

Dieses Kochbuch wurde in Kooperation mit der Abteilung Hauswirtschaft von der B8W1b im Rahmen ihres Wahlpflichtkurses „Marketing“ erstellt.

Das Kochbuch möchte zum Nachkochen anregen und will Appetit auf einen Besuch des Mittagstisches machen.

Wir wünschen viel Vergnügen beim Kochen
und freuen uns auf ein Wiedersehen beim
Mittagstisch!

Das Mittagstischteam der BBS Jever.



Inhaltsverzeichnis

Hinweis für Vegetarier: Die Hauptspeisen und Suppen, die mit dem Möhren-Symbol gekennzeichnet sind, sind vegetarisch zubereitet.
 Alle Salate und Nachspeisen sind für Vegetarier geeignet.






Salate







Tomatensalat mit Mozzarella	4
Rote Beete Salat	4
Bauernsalat	5
Rotkohl-Apfelsinen-Rohkost	5
Kopfsalat mit süßem Zitronendressing	6
Kopfsalat mit Sahnesoße	6
Weißkohlsalat	6

Suppen

 Mediterrane Gemüsesuppe	7
Käsesuppe	7
Cremige Kartoffelsuppe	8
 Brokkolicremsuppe	9

Hauptspeisen

Blumenkohl-Curry-Auflauf	10
Linseneintopf	11
Birnen und Hüdel	12
Bunter Reistopf	12
Lasagne	13
 Gemüselasagne	14
 Gebackene Kartoffeln mit Rosmarin	14
 Kräuterdipp	15
 Griechischer Spinatkuchen	15
 Zaziki	15
 Grünkernbratlinge	16
Hühnercurry mit Porree	17
 Kartoffelpuffer	17
 Kartoffelklößchen	18

	Nudelaufbau mit Gemüse	18
	Königsberger Klopse	19
	Italienische Reispfanne	20
	Chili con carne	21
	Tomatenreis	21
	Puten-Zucchini-Auflauf	22
	Quarkauflauf mit Äpfeln	23
	Quarkcremeauflauf	23
	Rahmgeschnetztes	24
	Curryreis	24
	Spinat-Lachs-Kartoffelgratin	25
	Überbackenes Gemüse	25
	Überbackener Fisch	26
Nachspeisen		
	Schwedisches Obstdessert	27
	Zitronentraum	27
	Tutti Frutti	28
	Erdbeerquark	28
	Beeren-Quarkspeise	29
	Streifenpudding	29
	Stracciatellacreme	30
	Quark-Vanillecreme	30
	Schwarzwaldbecher	30
	Apfel-Tiramisu	31
	Apfelschaum mit Holunderbeersoße	31
	Apfel-Crisp	32

Salate

Tomatensalat mit Mozzarella

für 4 Personen

3 EL	Essig	}
½ TL	Salz	
1 Msp.	Pfeffer	
½ TL	Zucker	
3-4 EL	Öl	
150	Mozzarella	→
400 g	Tomaten	→
2 EL	Basilikum	→

verrühren und abschmecken

in 3 mm breite Scheiben schneiden

Die Tomaten dachziegelartig schneiden und zusammen mit dem Mozzarella auf einer Platte anrichten. Anschließend die Salatsoße darauf verteilen.

darüber streuen

Rote Beete Salat

für 6 Personen

500 g	Rote Beete (Glas)	→
½	Sellerieknolle	→
1 TL	Zitronensaft	→
3	Apfelsinen	→
1	Eichblattsalat	→
200 g	Sahnejoghurt	}
2 TL	Meerrettich (Glas)	
	Salz, Pfeffer, Zucker und O-Saft	→
50 g	geh. Walnusskernen	→

in feine Streifen schneiden

raspeln und mit

beträufeln

filetieren

in mundgerechte Stücke zupfen und portionieren.

Anschließend die Sellerieraspel, Rote Beete – Streifen und Orangenfilets darauf verteilen.

vermengen und über den angerichteten Salat geben und mit

abschmecken und mit

bestreuen

Hauptspeisen

Blumenkohl- Curry- Auflauf

für 4-6 Personen

500 g	Kartoffel	→	in Scheiben schneiden und in Salzwasser kochen
1 kg	Blumenkohl	→	in Röschen zerteilen und 7 Min. in Salzwasser kochen
500 g	Gehacktes	}	in
2 EL	Öl		anbraten
1	Zwiebel	→	würfeln und anbraten
	Salz, Pfeffer	→	Fleisch damit kräftig würzen
	Kartoffelscheiben	→	in eine ausgefettete Auflaufform geben
	Hackfleischmasse	→	darüberstreichen
	Blumenkohlröschen	→	draufsetzen
3	Eier	}	Verquirlen, abschmecken und über den Auflauf gießen.
3/8 l	Milch		
2 TL	Curry		
	Salz, Pfeffer, Muskat		
			20-30 Minuten bei 200°C backen.



Kartoffelklößchen



für 4-6 Personen

- 1 kg Kartoffeln
- 325 g Mehl
- 1-2 Eier
- 40 g Butter
- 20 g Semmelbrösel
- Salz



waschen und mit Schale kochen, anschließend pellen und zerstampfen. Nach dem Abkühlen mit

zu einem Teig vermengen

Den Teig in drei Teile teilen, fingerdicke Rollen formen, die in 4-5 cm lange Klößchen geschnitten werden.

Die Klößchen bei offenem Topf in kochendem Salzwasser garen.

Mit ausgelassener Butter oder mit Tomaten-, Pilz- oder Champignonsoße servieren.

Nudelauflauf mit Gemüse



für 4 Personen

- 250 g Nudeln
- 250 g Tomaten
- 250 g Zucchini
- 250 g Nudeln
- 250 g Zucchini
- 250 g Tomaten
- 3 Eier
- 200 g Sahne
- 100 g saure Sahne
- Salz, Pfeffer, Paprika
- etwas geriebenem Käse



in Salzwasser kochen

würfeln

würfeln

geschichtet in eine gefettete Auflaufform geben

vermischen und über die Nudeln geben und mit

bestreuen

Bei **180° C** etwa **50 Minuten** garen lassen.

Apfel-Tiramisu

für 6 Personen

250 g	Schlagsahne	→	steif schlagen
250 g	Magerquark	}	verrühren und Schlagsahne vorsichtig unterheben
250 g	Sahnequark		
75 g	Zucker		
24	Löffelbiskuits		in eine flache Form legen und mit
4 EL	Apfelsaft	→	beträufeln, dann
1 Glas	Apfelmus	→	darüber geben und anschließend die Quarkmasse darüber geben
			kalt stellen und durchziehen lassen
1 TL	Zimt	}	vermischen und vor dem Servieren über die Quarkmasse streuen
1 Pck.	Vanillezucker		

Apfelschaum mit Holunderbeersöße

für 4 Personen

2	Äpfel	→	Schälen, vierteln, entkernen, in Scheiben schneiden, in
2 EL	Zitronensaft	}	ankochen
50 ml	Apfelsaft		
20 g	Zucker		
2	Eier	}	Cremig schlagen und
50 g	Zucker		
200 g	Schlagsahne	→	Steif schlagen, beides unter das Apfelmus heben, kalt stellen
200 ml	Holunderbeersaft	}	verrühren und aufkochen, abkühlen lassen und zwischendurch umrühren
200 ml	Wasser		
40 g	Zucker		
1-2 EL	Puddingpulver, Vanille		
1	Apfel	→	Schälen, vierteln, entkernen, in Spalten schneiden, in
etwas	Apfelsaft mit	}	fünf Minuten dünsten
1 TL	Zucker		
			Soße als Spiegel auf einen flachen Teller gießen, von dem Apfelschaum Klöße abstechen und auf die Holunderbeersöße setzen, mit den Apfelspalten garnieren