

Rezeptesammlung für unsere Schul- und Kindergartenküchen



entstanden an der Anthroposophischen Fachtagung für Ernährung und
Hauswirtschaft in Leipzig 2023

Viel Freude beim Nachkochen!

Inhalt

Vorwort

Salate

Chinakohlsalat	Seite 5
Frühlings- Kartoffelsalat	Seite 6
Syrischer Taboulé	Seite 7

Suppen, Saucen und Beilagen

Dinkelvollkornbrot	Seite 8
Gerstenschnitten	Seite 9
Klassische Focaccia	Seite 10
Rote Linsenkokossuppe	Seite 11
Türkische Brautsuppe	Seite 12
Vegetarische Bratensauce	Seite 13

Hauptspeisen

Apfel-Kürbis-Ragout	Seite 14
Arabisches Möhren-Couscous	Seite 15
Blumenkohl-Kichererbsen-Curry	Seite 16
Gemüsecurry mit Kichererbsen und Kräuterreis	Seite 17
Griechische Reismudeln	Seite 18
Grünkernbratlinge	Seite 19
Hirse-Käsetaler	Seite 20
Hirsequarkauflauf mit Vanille	Seite 21
Hirserisotto	Seite 22
Indisches Linsen-Dal	Seite 23
Kartoffelauflauf mit Sauerkraut	Seite 24
Kartoffel-Rote Beete Blech	Seite 25
Kartoffel-Spinatauflauf	Seite 26
Käseklöße	Seite 27
Knödel	Seite 28
Mascarpone-Spaghetti	Seite 29
Orecchiette Auflauf	Seite 30
Pikanter Hirse-Spinatauflauf	Seite 31
Rieselfelder Tortilla	Seite 32
Rote Beete Lasagne	Seite 33
Spinatlasagne	Seite 34
Tebsi-Veggiauflauf- Irakisches Auberginenrezept	Seite 35

Thaicurry	Seite 36
Türkischer Linsenbratling	Seite 37
Überbackene Polenta Schnitten	Seite 38
Vegetarisches Geschnetzeltes	Seite 39
Zucchini-puffer	Seite 40

Süßspeisen

Quarkkekchen Zimt und Zucker und Apfelmus	Seite 41
Süßer Hirseauflauf	Seite 42

Desserts

Ananascreme	Seite 43
Apfelpudding	Seite 44
Beerencrème	Seite 45
Karottenkuchen mit Frischkäsefrosting	Seite 46
Mango-Coladacreme	Seite 47
Obst-Crumble mit Vanillesauce	Seite 48
Schoko Bananen Tiramisu	Seite 49
Serbische Wattebauschchen	Seite 50
Zimtschnecken	Seite 51

Vorwort

Liebe TeilnehmerInnen der Anthroposophischen Fachtagung für Ernährung und Hauswirtschaft 2023!

Wir freuen uns sehr, Euch das Sammelwerk eurer, nach Leipzig mitgebrachten Rezepte, als Büchlein an die Hand geben zu können!

Dankenswerterweise wurde diese schöne Zusammenstellung von Schul- und Kindergartenküchenrezepten von der Rezepte-Arbeitsgruppe bei der Tagung von Kornelia Nantke, Küchenleiterin an der FWS Erfstadt und Andrea Ranftl, Küchenleiterin an der FWS Augsburg, begonnen und anschließend fertiggestellt und druckreif gemacht!

Unsere Absicht mit diesem Büchlein ist es, Euch durch erprobte Rezepte aus der Gemeinschaftsverpflegung zu inspirieren und zu unterstützen. Dazu kommt der Wunsch, eine neue Möglichkeit des Netzwerkens zu etablieren, die uns fachspezifisch verbindet.

Wir sind alle gestärkt, wenn wir uns verbinden und als „Team“ sehen, fühlen und erleben können!

In diesem Sinn wünsche ich Euch allen, Freude an Eurer großen Aufgabe, als Verantwortliche für das „Nähren“ von Kindern und Jugendlichen, und die Zuversicht, dass Ihr Eure Suppe doch nicht alleine kochen müsst!

Bis zum nächsten Jahr an der FWS Köln!

Mit herzlichen Grüßen,

Heidi Leonhard

Chinakohlsalat

(FWS Augsburg)

Rezept für eine große Salatschüssel

2-3	Kopf	Chinakohl
6-8		Äpfel
400	g	Zwiebel fein gewürfelt
2-3	EL	Agavendicksaft
1	EL	Kurkuma
5-6	St	Zitronen
Salz, Pfeffer, Zitronensaft, Olivenöl		

Zubereitung

- Chinakohl waschen und in feine Streifen schneiden.
- Äpfel stifteln und in dem ausgepressten Zitronensaft wenden, damit sie nicht braun werden.
- Zwiebeln fein würfeln und in einer Pfanne mit Olivenöl anbraten, Kurkuma dazugeben
- Die Äpfel und Zwiebeln zum Chinakohl geben und das Ganze mit Salz, Pfeffer, dem Zitronensaft, Agavendicksaft und Olivenöl abschmecken.

Frühlings-Kartoffelsalat

(Waldorfschule Köln- Chorweiler)

für 10 Pers

3	kg	Kartoffeln (vorwiegend festkochend)
0,5	kg	<u>Gemüse:</u> Radieschen, saure Gurken, Schlangengurke, Frühlingszwiebel
150	g	Mayonnaise (gerne ohne Ei)
50	g	Sahne
550	g	Joghurt oder Saure Sahne
		Sonnenblumenöl, Salz und Pfeffer

Zubereitung:

- Kartoffeln dämpfen
- Das Gemüse klein schneiden
- Das Dressing anrühren und kräftig würzen
- Alles miteinander vermengen
- Am besten 1 Std ziehen lassen
- Mit Bratwurst oder Siedewurst oder mit Tofu-Grillknacker/Siedewurst servieren.

Syrischer Taboulésalat

(FWS Augsburg)

Rezept für eine große Salatschüssel

10	Bd	glatte Petersilie
5	Bd	Frühlingszwiebeln
1,25	kg	Tomate
300	g	Bulgur
5-6	St	Zitronen
Salz, Zitronensaft und Olivenöl		

Zubereitung

- Spüle den Bulgur in einem Sieb unter dem Wasserhahn ab, bis das Wasser klar ist.
- Den Bulgur mit der 1,5 fachen (evtl. doppelten) Menge Salzwasser bei Dampf im Konvektomaten 15-20 Minuten dämpfen, bis er weich ist.
- Im Anschluss mit einer Gabel etwas auflockern und abkühlen lassen.
- Petersilie und Frühlingszwiebel waschen, fein schneiden und in eine Schüssel geben.
- Wer noch etwas frische Minze zu Hause hat, kann davon ein paar Blätter feingeschnitten hinzufügen, sie gibt dem Salat noch eine besondere Note.
- Tomaten waschen, in ca. 0,5 cm große Würfel schneiden und zur Petersilie geben.
- Den Bulgur, sobald er abgekühlt ist, zu den restlichen Zutaten geben.
- Zitrone auspressen und den Salat mit dem Zitronensaft, Salz und Olivenöl abschmecken.
- der Salat lässt sich auch glutenfrei zubereiten, z.B. mit Quinoa statt Bulgur

Dinkelvollkornbrot
(Privatschule Chemnitz)
10 Personen

1	kg	Dinkelvollkornmehl
1	l	Wasser (lauwarm)
1	Würfel	Frischhefe
4	EL	Salz
4	EL	Kräuteressig
300	g	Sonnenblumenkerne

Zubereitung

- Mehl und Sonnenblumenkerne mischen, Salz hinzugeben
- Hefe im Wasser auflösen
- Hefe-Wasser-Mischung zum Mehl geben
- Essig hinzufügen und alles zu einem glatten Teig verrühren
- Den Teig in 2 mit Backpapier ausgelegten Kastenformen geben
- In den kalten Backofen geben und bei 200 Grad Ober-/Unterhitze für 1 Stunde backen
- Das Brot aus der Form nehmen und noch 15 Minuten fertig backen

Gerstenschnitten

(Freie Waldorfschule Dinslaken)

10 Personen

500	g	Gerstenmehl
750	g	Gerstenflocken
1	l	Buttermilch
125	g	Butter
1	TL	Salz
2	TL	Honig

Zubereitung

- Alles miteinander verkneten
- Teig auf ein Backblech streichen, in Stücke schneiden und 20 min bei 200 Grad backen

Dazu passt Kräuterbutter mit 250 g Frischkäsecreme verrühren.

Klassische Focaccia

10 Personen

300	g	Weizenmehl
1	TL	Zucker
1	TL	Salz
½		Hefewürfel
3	EL	Olivenöl
etwas		Meersalz
150	ml	lauwarmes Wasser
1-2		Rosmarinringe

Zubereitung

- Salz, Mehl und Zucker in einer Schüssel mischen
- Hefe darüber bröseln
- Lauwarmes Wasser zugeben und alles mit dem Knethaken des Handrührgerätes 5 min zu einem glatten Teig kneten. Zugedeckt ca. 30 min gehen lassen
- Backofen auf 220 Grad vorheizen. Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche durchkneten
- Zu einem 2-3 cm dicken Fladen ausrollen
- Auf ein mit Backpapier belegtes Blech setzen und zugedeckt weitere 15 min ruhen lassen
- Fladen mit etwas Olivenöl bestreichen und nach Belieben mit Meersalz und Rosmarin bestreuen
- Ca 25 min backen

Rote Linsen-Kokossuppe

(Waldorfschule Augsburg)

für 10 Personen

120	g	Zwiebeln
100	g	Karotte
200	g	rote Paprika
1	EL	Curry
200	g	rote Linsen
400	g	Tomate stückig (Dose)
600	ml	Gemüsebrühe
300	ml	Kokosmilch

Salz, Pfeffer, Curry, Ingwer, Knoblauch, frischer Koriander

Zubereitung:

- Zwiebel würfeln, Karotte kleinschneiden, Paprika waschen und würfeln.
- Zwiebeln mit dem Gemüse in Öl anbraten.
- Etwas geriebenen Ingwer, den Curry und Knoblauch zugeben
- Die Linsen waschen und zufügen.
- Mit den stückigen Tomaten, der Brühe und der Kokosmilch aufgießen und köcheln lassen.
- Zu einer cremigen Suppe pürieren.
- Mit frischem Koriander bestreuen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Türkische Brautsuppe

(FWS Erfstadt)

für 10 Personen

200	g	Zwiebeln
200	g	Rote Paprika
2	Zehen	Knoblauch
150	g	Bulgur
300	g	Rote Linsen
800	g	Tomaten stückig
2,5	L	Gemüsebrühe

Bratöl, Chili, Salz

Zubereitung:

- Zwiebeln, Paprika und Knoblauch vorab anbraten
- Gewaschene Linsen und Bulgur zugeben und mit den stückigen Tomaten und der Brühe aufgießen und ca. 15-20 min unter Rühren kochen
- Mit Salz und Chili abschmecken

Vegetarische Bratensauce

(FWS Augsburg)

für 10 Personen

250	g	Zwiebeln
400	g	Zucchini
200	g	Karotten
50	g	Tomatenmark
Etwas		Balsamico
1200	ml	Gemüsebrühe
70	ml	Sojasauce
Salz, Pfeffer, Majoran, Agavendicksaft, Kümmel gemahlen		

Zubereitung:

- Geriebene Karotte vorab in der Brühe etwas weichkochen.
- Zwiebeln in einem großen Topf anbraten, Zucchiniwürfel dazugeben und etwas mitbraten
- Tomatenmark und Agavendicksaft zugeben und mit etwas Balsamico, der Sojasauce und der Brühe ablöschen
- Gewürze zugeben, köcheln lassen und dann mit dem Pürierstab zu einer sämigen Sauce pürieren
- Wenn die Sauce noch zu dünnflüssig ist, mit etwas Maisstärke andicken.

Tipp:

Ich nutze zum Kochen der Sauce immer den letzten Schultag vor den Ferien, der bei uns traditionell zur Grundreinigung der Küche genutzt wird.

Ich koche immer 20-30 Liter und friere die Sauce in 4 l Portionen ein.

Gut geeignet:

1. Bei Semmelknödel mit Pilzsauce ist die Sauce eine gern angenommene Alternative für alle diejenigen, die keine Pilze mögen
2. Wenn es Kässpätzle gibt, lasse ich immer ca. 30 Port Spätzle ohne Käse und serviere sie als Spätzle mit Sauce
3. sehr fein auch zu Grünkernbratlingen mit Kartoffelpüree

Apfel-Kürbis-Ragout

für 10 Personen

250	g	Zwiebeln
1,5	kg	Kürbis
5	EL	Bratöl
7	TL	Curry
300	g	Tomatenmark
1,5	TL	Zimt, gemahlener Kreuzkümmel
1,8	l	Gemüsebrühe
300	g	Erdnussmus
700	g	säuerliche Äpfel
Salz, schwarzer Pfeffer, 4-5 Knoblauchzehen, Chili		

Zubereitung:

- Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln. Chili waschen, putzen, der Länge nach halbieren, entkernen und ebenfalls fein würfeln. Kürbis waschen, putzen, halbieren, faseriges Gewebe und Kerne entfernen. Kürbis und Äpfel in 1 cm große Stücke schneiden.
 - Bratöl in einem großen Topf erhitzen. Zwiebeln darin bei kleiner Hitze ca. 4 Min. anschwitzen, Knoblauch zugeben und 1 Min. mit anschwitzen.
 - Tomatenmark, Chili, Curry, Zimt und Kreuzkümmel zugeben und kurz mit anbraten.
 - Mit Gemüsebrühe ablöschen. Erdnussmus, Salz, Pfeffer, Kürbis und Äpfel zugeben und gut mischen.
 - Einmal aufkochen und in geschlossenen Topf ca. 1 Min. bei kleiner Hitze köcheln lassen
-
- Es passen als Beilage Reis, Hirse, Couscous oder Brot dazu

Arabisches Möhren- Couscous

10 Personen

700	g	Couscous mit doppelter Menge Gemüsebrühe zubereiten
1,8	kg	Möhren
400	g	Zwiebeln
		Knoblauch
500	ml	O-Saft
		Schale einer halben Orange
		Honig, Zimt, Kräutersalz
Topping		
1	Bd	Petersilie fein gehackt
400	g	Feta grob
120	g	geröstete Sonnenblumenkerne

Zubereitung

- Möhrenstifte zusammen mit den Zwiebeln und dem Knobi in Butter dünsten und mit Honig karamellisieren
- Mit Orangensaft ablöschen und bissfest dünsten
- Mit Zimt, Orangenschalen, Kräutersalz und Pfeffer abschmecken

Blumenkohl-Kichererbsen-Curry

für 10 Personen

75	g	Zwiebel, klein gehackt
25	g	gelbe/rote Currypaste
1	TL	Kurkuma
1	EL	Thaicurrygewürzpulver
500	ml	Kokosmilch
200	ml	Wasser
600	g	Blumenkohl, kleine Röschen (Brokkoli auch mgl.)
500	g	gekochte Kichererbsen
200	g	Tomatenwürfel
15	g	Maisstärke
Salz, Pfeffer, Koriander, Tamarindenpaste, Limettensaft		

Zubereitung:

- Zwiebeln und Currypaste in Öl andünsten, Kurkuma und Thaicurrygewürz mit anrösten
- Mit Kokosmilch und Wasser ablöschen
- Blumenkohl und Kichererbsen dazugeben
- Tomatenwürfel dazugeben und alles weichkochen.
- Eventuell mit Stärke abbinden und mit Gewürzen abschmecken
- Dazu Basmati- oder Jasminreis, Mango gewürfelt, Koriander

Gemüsecurry mit Kichererbsen und Kräuterreis

10 Personen

150	g	Zwiebeln
50	ml	Rapsöl
30	g	gelbe Currypaste
200	g	Mangopüree
1	l	Kokosmilch
400	ml	Wasser
1,2	kg	Blumenkohl/ Brokkoli
600	g	Kichererbsen
400	g	stückige Tomaten
		Salz, Pfeffer, mildes Currypulver evtl. Pr. Zucker
30	g	Maisstärke
600	g	Parboiled- Reis
40	g	Petersilie

Zubereitung

- Zwiebeln schälen und klein würfeln. Öl erhitzen und die Currypaste mit den Zwiebeln andünsten, bis sich die Currypaste am Topfboden leicht anlegt
- Mangopüree, Kokosmilch und Wasser unterrühren und das geschnittene Gemüse zugeben und weich garen
- Tomatenwürfel und Kichererbsen unterrühren
- Mit Salz, Pfeffer, Curry und etwas Zucker abschmecken und bei Bedarf mit Maisstärke abbinden

Griechische Reismudeln mit Rinderhack

(Freie Waldorfschule Köln-Chorweiler)

10 Personen

900	g	Rinderhackfleisch
625	g	Reismudeln
7,5	kg	Dosentomaten
100	g	Zwiebeln
Salz, Pfeffer, Kardamom, Kumin, Knoblauch		

Zubereitung

- Hackfleisch, Zwiebeln und Knobi mit den Gewürzen anbraten
- Mit den Tomaten ablöschen
- Nudeln ca. 20 min mitkochen
- Eventuell Flüssigkeit nachgießen

Dazu passt ein Joghurt und Krautsalat

Grünkernbratlinge

FWS Augsburg

(für 10 Personen)

300	g	Grünkern (grob geschrotet- Stufe 3)
450	ml	heiße Gemüsebrühe zum Anrühren des Grünkerns
110	g	Grünkern (fein gemahlen-Stufe 1)
100	g	Crème fraîche
100	g	geriebener Käse
100	g	Zwiebeln (fein gewürfelt)
3		Eier
50	g	Karotte (fein gerieben)
50	g	Lauch (fein geschnitten)
½	Bd.	Petersilie
<u>Gewürze:</u> Salz, Pfeffer, Kümmel gemahlen, etwas Knoblauch		

Zubereitung:

- Die 300 g grob geschroteten Grünkern am Vortag mit heißer Brühe aufgießen, gut verrühren und über Nacht in der Kühlung quellen lassen
- Zwiebeln und Lauch fein würfeln und in der Pfanne kurz anbraten und zu der Grünkernmasse geben
- Karotten fein reiben, einen halben Bund Petersilie fein schneiden und auch dazugeben
- Einen würzigen Käse reiben und mit der Crème fraîche hinzufügen
- Zuletzt die Eier und den fein gemahlenen Grünkern mit hinzugeben und die Masse, am besten mit den Händen gut durchkneten, bis ein schöner, mittelfester Teig entsteht.
- In der Kippbratpfanne Öl erhitzen und die Bratlinge Stück für Stück ausbraten (hilfreich ist hierbei ein großer Eisportionierer zum Drehen der Bratlinge)

Als Beilage eignet sich hervorragend Kartoffelpüree oder Kartoffelsalat.

Waldorfschule
Landsberg/Lech

Rezepte für 10 Personen

Rezept für: **Hirse-Käse-Taler**



Zutaten	Zubereitung	Allergene
500g Hirse	gründlich waschen , in gut gewürzter Brühe weich kochen. Abkühlen lassen.	
1 Bd. Petersilie	kleinschneiden und mit	
500g geriebener Emmentaler	unter die abgekühlte Hirse mischen. Mit	7 - Milch
Salz, Pfeffer, Kurkuma und gemahlener Koriander	kräftig abschmecken.	
500g Magerquark	hinzufügen und in	7 - Milch
Semmelbrösel	wenden. Auf geölte Bleche legen, die Taler mit Öl bestreichen.	1 - Getreide

Ofenprogramm: Paniertes/dick
Bemerkungen: dazu schmeckt eine stückige Tomatensoße
Name: Stefanie
Datum: 05.04.2020

Hirsequarkauflauf mit Vanille

Zutaten für 10 Kinder/Portionen:

540 g Hirse
1 Liter Milch
8 EL Agavendicksaft
Bourbon-Vanille, gemahlen
1 kg Quark
2 Eier

Butter, in Flöckchen

1 kg Apfelmark

Zubereitung:

Hirse waschen und mit der Milch ca. 12 Minuten bei niedriger Temperatur gar kochen. Mit der Bourbon-Vanille würzen. Leicht abkühlen lassen. Währenddessen den Quark mit dem Agavendicksaft und den Eiern vermischen; Hirse unterrühren. Die Masse in eine Auflaufform füllen, Butterflocken daraufsetzen und bei 180 Grad 30 Minuten im Ofen backen. Dazu Apfelmark servieren. Guten Appetit!

Mittwochs-Rezept für den Waldorfkindergarten Hollerbusch, Nürnberg
Gekocht von Marijana Rizaj 



Hirserisotto
(Waldorfschule Leipzig)
10 Personen

200	g	Rote Zwiebeln
500	g	Hirse
50	g	Butter
100	g	Parmesan gerieben
Salz, Pfeffer		

Zubereitung

- Zwiebel andünsten
- Hirse und Wasser zugeben
- Köcheln lassen, würzen und Parmesan zugeben

Passt hervorragend zu gebratenem Gemüse oder Gulasch

Indisches Linsen-Dal mit Basmatireis

(Waldorfschule Köln-Chorweiler)

für 10 Pers

500	g	rote Linsen
500	g	Tomaten gehackt
5	Zehen	Knoblauch gehackt
200	g	Zwiebeln gewürfelt
7	g	Kurkuma
8	g	Kumin
1	Stück	Zitrone-Saft
Sonnenblumenöl, Salz, Pfeffer, Koriander oder Petersilie frisch gehackt		

Zubereitung:

- Linsen waschen und zusammen mit Wasser, Tomaten, Salz und Kurkuma 20 min kochen
- Zwiebeln und Knoblauch zusammen mit Kumin in Öl rösten, nach Wunsch Schärfe hinzufügen
- Zu den Linsen dazugeben und mit Salz und Zitronensaft abschmecken
- Mit Basmatireis und Blattsalat servieren

Kartoffelauflauf mit Sauerkraut

(Freie Waldorfschule Erfstadt)

2	kg	Kartoffeln
Milch nach Gefühl		
100	g	Butter
4		Zwiebeln
1	kg	Sauerkraut
2		Äpfel
Lorbeerblatt, Nelke, Wacholderbeeren, Kümmel, Gemüsebrühe		
Für den Guss:		
300	ml	Crème fraîche
Salz, Pfeffer, etwas Petersilie, Emmentaler		

Zubereitung

- Etwas festeren Kartoffelbrei für 10 Personen herstellen
- Sauerkraut zubereiten
- Im GN Blech einschichten: Zuerst Püree (ca. 1,5 cm hoch), eine Lage Sauerkraut und nochmal einen Lage Kartoffelpüree
- Am Ende mit dem Guss bestreichen und mit Käse bestreuen
- 160 °C goldbraun backen

Kartoffel-Rote Beete Blech

(Hofgut Rengoldshausen)

Für 10 Pers

1250	g	Kartoffel (fest kochend)
1250	g	Rote Beete (roh oder gekocht)
1000	g	Raclettekäse in Scheiben
Salz, Pfeffer, Thymianblättchen, Rapsöl		

Zubereitung

- Rote Beete schälen mit den Kartoffeln in Spalten schneiden
- Mit dem Öl und Thymian mischen, salzen und pfeffern
- Auf einem Backblech verteilen und ca. 35 min bei 220 °C backen
- Käse darauf verteilen und ca. 10 min fertig backen

Kartoffel-Spinatauflauf

(FWS Lübeck)

Für 10 Pers

2	kg	Kartoffeln
450	g	Zwiebeln
1,5	kg	Blattspinat (TK)
600	ml	Sahne
Salz, Pfeffer, Muskat, Kräuter der Provence, Knoblauch, Reibekäse		

Zubereitung

- Kartoffeln in Scheiben schneiden, salzen und andämpfen
- Zwiebeln und Knoblauch dünsten, den Spinat dazugeben und würzen
- Sahne und Kartoffeln dazugeben und alles vermengen
- Alles auf Bleche geben und mit Reibekäse bestreuen
- Bei 180 °C 20-25 min überbacken

Käseklöße
(Waldorfschule Engelberg)
für 10 Pers

2		kleingeschnittene Zwiebeln
200	g	geriebenen Gouda
200	g	Greyerzer
200	g	Parmesan
250	g	Vollkorngrieß
6-8		Eier
Schnittlauch, Salz, Pfeffer, Muskat		

Zubereitung:

Alle Zutaten miteinander vermengen und ca. 20 Knödel daraus formen

Küchentipp:

Es passt fruchtige Tomatensauce dazu.

Semmelknödel

(FWS Prien)

für 10 Pers

10		alte Semmeln
375	ml	lauwarme Milch
4		Eier
1		Zwiebel
Salz, Pfeffer, Petersilie, etwas Butter zum andünsten		

Zubereitung:

- Semmeln in dünne Scheiben oder Würfel schneiden.
- Salzen mit lauwarmen Milch übergießen, zugedeckt ca. 30 Min ziehen lassen.
- Fein geschnittene Zwiebel und Petersilie in Butter andünsten.
- Zusammen mit den Eiern zu den Semmeln geben.
- Gut verkneten, sollte der Teig zu weich sein, eventuell etwas Semmelbrösel oder Mehl dazugeben.
- Teig mit nassen Händen zu Knödeln formen (ca. 90g) und in kochendes Salzwasser legen.
- Knödel zugedeckt rasch zum Kochen bringen und dann halb offen 15-20 Min ziehen lassen.
- Das Wasser soll nicht mehr kochen, eventuell etwas kaltes Wasser dazugeben.
- Knödel sind fertig, wenn sie in Wasser schwimmen und sich drehen.
- Alternativ kann man sie mit Eisportionierern zu Knödeln formen (vor jedem Knödel den Portionierer in Wasser tauchen), auf ein GN Blech geben und 20 min im Konvektomaten dämpfen.
- Oder man kann die Semmelknödel auch als Rolle formen, im Kombidämpfer dämpfen und zum Servieren in Scheiben schneiden.

Spinatknödel

- Statt Milch flüssigen Rahmspinat zugeben (gewürzt mit Muskatnuss etwas Knoblauch, Pfeffer)
- Dazu passt Buttersauce und Parmesan

Kaspressknödel

- Zur Knödelmasse ca. 300-400 g geriebenen Bergkäse oder Spätzlekäse hinzugeben
- Würzen mit Majoran, Pfeffer und Knoblauch
- Dann Knödel nach dem Formen zu Bratlingen flachdrücken und in Butterschmalz ausbraten (nicht kochen!!!)
- Dazu passt Sauerkraut oder gemischter Salat

Waldorfschule
Landsberg / Lech

Rezepte für 50 Personen

Rezept für: **Mascarpone-Spaghetti**



Zutaten	Zubereitung	Allergene
1200g Zucchini	waschen und in Spiralen schneiden.	
5kg Spaghetti	al dente kochen, Zucchiniestreifen für 10 Kochsekunden mit ins Kochwasser geben.	1 - Getreide
4 unbehandelte Zitronen	waschen und abreiben, Zitronen auspressen.	
80g Parmesan	reiben	7 - Milch
4 Bund Basilikum	waschen und in Streifen schneiden	
1kg Mascarpone	und	7 - Milch
200ml Sahne	vermischen, Spaghetti, Zucchini, Parmesan, Basilikum, Zitronensaft und -abrieb unterheben und sofort servieren.	7 - Milch

Ofenprogramm: Firma, Teigwaren
Bemerkungen: Klicken, um Text einzugeben
Name: Stefanie
Datum: 21.04.2020

Orecchiette-Auflauf
(Waldorfschule Köln- Chorweiler)
für 10 Personen

1250	g	Orecchiette
halbe	Knolle	Knoblauch
500	g	Zwiebeln
frisches	Basilikum	gezupft
250	g	Parmesan
625	g	Mozzarella
2	kg	passierte Dosentomaten
		Rotweinessig

Zubereitung:

- Nudeln kochen
- Zwiebeln und Knoblauch andünsten und mit Rotweinessig und den Dosentomaten ablöschen
- In eine Auflaufform geben und mit geschnittenem Mozzarella und Parmesan vermischen und im Ofen backen



FREIE WALDORFSCHULE
CRAILSHEIM

Hirseauflauf
mit Rahmspinat
und mit Eiersahne
überbacken



gemischter Salat
Schekepudding

3 kleine Zwiebeln im
3 Eßl Öl anbraten
1500 ml Gemüsebrühe dazugeben und mit
600 g Hirse (abgespült) aufkochen, Herd ausschalten
und Hirse ca. 20 Min quellen
lassen.

1350 g Spinat (TK) dazumischen
6 Eier mit
600 ml Sahne verquirlen und mit

3 Tl Salz

Pfeffer und Muskat würzen

Hirse-Spinatgemisch in eine gefettete
Auflaufform füllen, Eiersahne darüber
geben und mit

600 g Gouda bestreuen

Bei 180°C ca. 30 Min. überbacken

Guten Appetit

Rieselfelder Tortilla

(Waldorfschule Freiburg Rieselfeld)

10 Personen

1,25	kg	Kartoffeln
360	g	Lauch
140	g	Pilze
5		Eier
215	g	Sahne
215	g	Käse

Zubereitung

- Kartoffeln schälen und im Ofen mit Öl und Salz backen.
- Lauch in Ringe schneiden und andünsten, mit Salz und Pfeffer würzen.
- Pilze in Scheiben schneiden.
- Ei und Sahne verquirlen und mit Salz und Pfeffer, Paprika, Muskat und Knoblauch würzen.
- Kartoffeln mit Lauch und Pilzen mischen und in eine Auflaufform fügen.
- Ei – Sahne Mischung darüber gießen und mit Käse bestreuen.
- Bei 160 Grad Umluft, 20 Minuten

Rote Beete Lasagne

(Hofgut Rengoldshausen)

Für 10 Pers

500	g	Lasagneblätter
1	kg	Rote Beete gekocht
400	g	Feta
300	g	Reibekäse
Salz, Pfeffer, bei Bedarf Kreuzkümmel oder Kümmel		
<u>Für die Sauce:</u>		
120	g	Butter
120	g	Mehl
500	ml	Wasser
500	ml	Milch
Salz, geriebene Muskatnuss		

Zubereitung

- Rote Beete in dünne Scheiben schneiden oder grob raspeln, mit Salz, Pfeffer und wer möchte mit Kreuzkümmel oder Kümmel würzen
- Bechamelsauce herstellen
- Den Boden der Auflaufform mit Bechamelsauce bedecken, Lasagneblätter auf die Sauce geben, dann die Rote Beete darauf verteilen, etwas Bechamelsauce und zerbröselten Feta darüber geben
- Das Schichten wiederholen. Als letzte Schichten eine Lage Lasagneblätter mit Bechamelsauce bedeckt und mit Käse bestreuen
- Die Lasagne ca. 30 min bei 180 °C backen

Spinatlasagne

(Waldorfschule Freiburg St. Georgen)

für 10 Personen

750	g	Lasagneblätter
800	g	Pizzatomaten
800	g	Quark
150	g	Sahne
200	g	Feta zerbröselt
100	g	geriebener Parmesan
800	g	Spinat, blanchiert und gehackt
2		Eier
Salz, Pfeffer, Knoblauch, Muskatnuss		

Zubereitung:

- Eine kalte Sauce aus Quark, Sahne, Eier, Feta und Parmesan anrühren und mit viel Knoblauch, Muskatnuss, Salz und Pfeffer würzen.
- Dann mit Lasagneblättern, Tomaten und Spinat abwechselnd einschichten
- 40 Minuten bei 160°C im Konvektomaten backen

Tebsi-Iraqi (irakischer Auberginenauflauf)

Für 10 Personen

2	gr	Auberginen
2		grüne Paprika
3	gr	Kartoffeln
8		Zwiebeln
2		Knoblauchzehen
3	EL	Tomatenmark
		Petersilie, Olivenöl, schwarzer Pfeffer
3	gr	Tomaten

Zubereitung

- Gemüse in Scheiben schneiden
- Alles separat kurz anbraten
- Auf ein tiefes Blech erst Zwiebeln, dann Kartoffeln, Auberginen, Paprika und zum Schluss die Tomaten schichten
- Tomatenmark mit Salz, Pfeffer, Knoblauch und Wasser mischen und über den Auflauf geben
- Im Ofen bei 170 Grad Umluft 20 Min backen, prüfen ob es gar ist

Mit Reis oder Fladenbrot servieren

Rotes Thaicurry

für 10 Personen

150	g	Süßkartoffel gewürfelt
240	g	grüne Bohnen
240	g	Blumenkohl
1	l	Kokosmilch
1		Knoblauchzehe
2	EL	Paprikapulver
kleines	Stück	Ingwer
1	Stück	Zitronen/Limettenabrieb
40	ml	Zitronensaft
20	g	Honig
1	TL	Würzmischung: Kumin, Koriander, Zimt und Pfeffer

Zubereitung:

- Öl erhitzen und Knoblauch und Ingwer darin andünsten
- Geröstete Gewürze dazugeben
- Mit dem Zitronensaft ablöschen und alles fein mixen
- Kokosmilch dazugeben und aufkochen
- Gemüse darin garkochen, gegebenenfalls mit Gemüsebrühe ergänzen

Türkischer Linsenbratling

(Loheland)

10 Personen

250	g	Tellerlinsen (1 Tag vorher einweichen)
925	ml	Wasser
140	g	Bulgur
40	g	Möhren, fein gerieben
50	g	Zwiebeln, fein gewürfelt
20	g	Petersilie, frisch gehackt
4	g	Knoblauch zerdrückt
3		Eier (Größe M)
6	g	Salz
1	g	Kreuzkümmel, gemahlen
0,2	g	Pfeffer schwarz, gemahlen
30	ml	Bratöl

Zubereitung

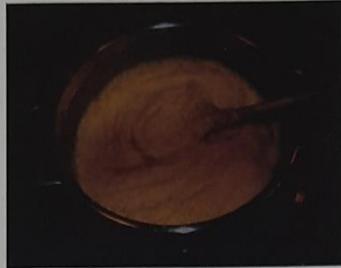
- Linsen im Wasser zudeckt 40 min garen, anschließend den Bulgur einrühren und alles zusammen 15 min ziehen lassen
- Möhren, Zwiebeln, Petersilie, Knoblauch, Ei, Salz, Kreuzkümmel und Pfeffer unter kneten, die Masse anpürieren und Bratlinge formen
- Bratöl in einer Pfanne erhitzen und die Bratlinge 10 min von beiden Seiten braten

Mit Reis oder Fladenbrot servieren

Waldorfschule
Landsberg / Lech

Rezepte für 50 Personen

Rezept für: Überbackene Polentaschnitten



Zutaten	Zubereitung	Allergene
5l Milch	und	7 - Milch
5l Wasser	mit	
Pfeffer, Salz Gemüsebrühe	aufkochen. Kurz vor dem Aufkochen	9 - Sellerie
zerdrückte Knoblauchzehen,		
Rosmarin, Muskat, Lorbeer	dazugeben.	
Polenta 2,5kg	einrieseln lassen. Wenn die Polenta dick wird	
1000g Butter	und	7 - Milch
800g Parmesan	dazugeben. Auf Bleche max. 2 cm dick streichen und auskühlen lassen. In Rauten schneiden, mit Käse, Tomaten, Pilzen o.ä. belegen, mit	7 - Milch
Emmentaler	bestreuen.	7 - Milch

Ofenprogramm: Überkrusten/dunkel/dick

Bemerkungen:

Name: Stefanie

Datum: 15.04.2020

Vegetarisches Geschnetzeltes
(Waldorfschule Freiburg St. Georgen)
für 10 Personen

200	g	Sojaschnetzel grob
4	EL	Sojasauce
600	ml	Gemüsebrühe
100	g	Zwiebel gewürfelt
100	g	Paprika rot gewürfelt
10	g	Tomatenmark
250	g	Lauch in Ringen
100	g	Karotte
100	g	Champignons
500	ml	Gemüsebrühe
500	ml	Kochsahne
Salz, Pfeffer, Petersilie und Zitronenthymian		

Zubereitung:

- Die Schnetzel mit Sojasauce beträufeln und mit heißer Brühe übergießen.
- Etwas quellen lassen.
- Zwiebeln anrösten, Tomatenmark, Gemüse und Pilze zugeben und kräftig anbraten.
- Schnetzel zugeben mit restlicher Gemüsebrühe und Sahne ablöschen.
- Ca. 30 Minuten köcheln lassen, bei Bedarf anbinden.

Alternative:

Currygeschnetzeltes

- Ein Apfel geraspelt und ein TL Curry mit den Zwiebeln zusammen angeröstet.
- Mit einer Thaicurrypaste abschmecken.

Zucchini-puffer
(Waldorfschule Gröbenzell)
Für 10 Pers

1250	g	Zucchini
200	g	Frühlingszwiebeln
130	g	Parmesan gerieben
5		Eier
130	g	Dinkelmehl
3	g	Backpulver
100	g	Paniermehl
Salz, Pfeffer, Knoblauch		

Zubereitung

- Zucchini waschen und fein reiben, mit Salz mischen und 15 min ziehen lassen.
- Frühlingszwiebeln waschen und in feine Scheiben schneiden.
- Petersilie waschen und fein hacken
- Eier aufschlagen
- Zucchini ausdrücken und mit den restlichen Zutaten mischen und mit den Gewürzen abschmecken
- Die Puffer mit einem Eisportionierer formen und in der Kippbratpfanne ausbraten

Quarkkeulchen mit Zimt und Zucker und Apfelmus

(Waldorfschule Chemnitz)

10 Personen

2,750	kg	Kartoffeln (Empfehlung: Kartoffeln am Vortag vorbereiten)
1,9	kg	Quark
7		Eier
250	g	Mehl
150	g	Zucker
250	g	Rosinen
etwas Salz, Zitronenabrieb, Mehl		

Zubereitung

- Kartoffeln schälen, waschen und in kleine Stücke schneiden
- Kartoffeln weichkochen und noch heiß durch die Presse drücken
- Masse muss komplett auskühlen
- Danach alle Zutaten gut untermischen und daraus die Keulchen formen (individuell)
- Vor dem Braten in Mehl wenden und abschütteln
- Reichlich Öl in der Pfanne erhitzen
- In mehreren Etappen Keulchen von allen Seiten ringsherum anbraten, herausnehmen, abtropfen lassen und warm stellen

Dazu passt etwas Zucker und Zimt und Apfelmus

Süßer Hirseauflauf

10 Personen

2,5	l	Milch
500	g	Hirse
10		Eier
200	g	Zucker
50	g	Rosinen
50	g	Haselnüsse oder Walnüsse
10-12	St	Äpfel geschält/gewürfelt

Zubereitung

- Hirse in Milch aufkochen und 30 Min quellen lassen
- Eigelb, Zitronenschale, Zucker unter die Hirse mischen
- Eiweiße zu Schnee schlagen und vorsichtig unterheben
- Die Hälfte der Masse in eine Auflaufform geben und Äpfel, Nüsse und Rosinen darauf verteilen
- Mit der restlichen Masse abdecken und bei 180 Grad ca. 40 min backen

Dazu passt Vanillesauce

Ananasscreme

(Waldorfschule Freiburg St. Georgen)

für 10 Personen

375	ml	Ananassaft
75	ml	Apfelsaft
30	g	Maisstärke od. Vanillepuddingpulver
60	g	Zucker oder Agavendicksaft
80	g	Quark
80	g	Mascarpone
300	ml	Sahne

Zum Dekorieren:

Ein paar geröstete Kokosflocken, frische Ananas

Zubereitung:

- Den Ananas- und den Apfelsaft in einen Topf geben, etwas kalten Saft zur Seite stellen und den Rest zum Kochen bringen
- Die Maisstärke mit dem kalten Saft in einer Schüssel glattrühren
- Sobald die Saftmischung kocht, die Stärkesaftmischung mit einem Schneebesen in den kochenden Saft einrühren
- Den Ananaspudding abkühlen lassen (bei großen Mengen am Vortag zubereiten)
- Wenn der Pudding kalt ist, die Schlagsahne steif schlagen
- Jetzt den Ananaspudding zusammen mit Quark und Mascarpone mit dem Rührgerät zu einer glatten Creme rühren, vorsichtig zuckern, da der Ananassaft schon sehr süß ist (Vanillezucker ist köstlich dazu)
- Zu guter Letzt die steif gewordene Sahne unter die Ananasscreme heben und die Creme in kleine Nachtischgläschen füllen und etwa eine halbe Stunde kühl stellen

Zur Dekoration:

- Ein paar Kokosflocken (sowohl grob als auch fein geriebene schmecken gut dazu) ohne Zugabe von Fett, bis sie goldgelb sind, in einer kleinen Pfanne rösten und die Creme kurz vorm Servieren damit dekorieren
- Frische Ananas drauf verteilen

Alternative:

Orangencreme

- Anstelle von Ananassaft kann auch Orangensaft verwendet werden.
- Als Deko eignet sich dann geraspelte Zartbitterschokolade

Apfelpudding

(Waldorfschule Engelberg)

für 10 Pers

1	l	Apfelsaft
80	g	Vanillepuddingpulver
80	g	Zucker
etwas		Zitronenabrieb
2	TL	Zimt
2	Msp	geriebene Muskat

Zubereitung:

- Den Apfelsaft zu Apfelpudding verarbeiten (Zubereitung wie bei Vanillepudding Milch durch Apfelsaft ersetzen)
- Wird sehr gerne mit geschlagener Sahne oder Vanillesauce gegessen

Beerencreme

(Waldorfschule Chemnitz - Esswerkstatt)

10 Personen

500	g	Schmand
250	g	Sahne
750	g	Beerenmischung (TK)
3	EL	Honig

Zubereitung

- Den Schmand mit dem Honig verrühren
- Die aufgetauten Früchte ohne den Fruchtsaft hinzugeben
- Die Masse sollte eine cremige Konsistenz haben
- Steif geschlagene Schlagsahne unterheben

Karottenkuchen mit Frischkäsefrosting

(Freie Waldorfschule Köln-Chorweiler)

10 Personen

375	g	Möhren
250	g	Mehl
1	Pck	Backpulver/ Vanillezucker
210	g	Zucker
1		Zitronenabrieb
1	TL	Zimt
250	g	Bratöl
4		Eier
180	g	gemahlene Mandeln
Frosting:		
350	g	Frischkäse, abgetropft
180	g	Butter
100	g	Puderzucker
		Saft der halben Zitrone

Zubereitung

- Eier, Vanillezucker und Zucker zu einer fluffigen, hellgelben Masse schlagen.
- Öl langsam zugießen.
- Möhren, Zitronenabrieb, Zimt und Mandeln unterrühren.
- Mehl und Backpulver vermengen und zügig unter die Masse rühren, bis alles gut miteinander vermengt ist.
- Den Teig in die Form füllen und bei 180 Grad 20 min backen. Stäbchenprobe!
- Für das Frosting den Puderzucker sieben und mit der weichen Butter verrühren.
- Frischkäse und Zitronensaft hinzufügen und miteinander vermengen, bis eine geschmeidige Masse entsteht.
- Die Masse mit einem Spatel gleichmäßig auf dem erkalteten Kuchen verstreichen.
- Eventuell mit Möhrenraspel verzieren.

Mango-Coladacreme

(Waldorfschule Freiburg St. Georgen)

für 10 Personen

100	ml	Mangopüree
250	ml	Apfelsaft
20	g	Maisstärke
30	g	Ahornsirup od. Agavendicksaft
100	g	Quark
60	g	Mascarpone
150	ml	Sahne
<u>Zum Dekorieren:</u>		
Mangowürfel, gehackte Pistazien		

Zubereitung:

- Mangopüree, Apfelsaft und Maisstärke zusammen aufkochen
- Die Masse abkühlen lassen (bei großen Mengen am Vortag zubereiten)
- Quark und Mascarpone mit dem Rührgerät zu einer glatten Creme rühren, diese mit der Mangomasse verrühren
- Sahne steif schlagen und unter die Mangocreme heben und die Creme in kleine Nachtischgläschen füllen und kühl stellen

Zur Dekoration kann man frische Mangowürfel und gehackte Pistazien verwenden

Obst- Crumble mit Vanillesauce

(Freie Waldorfschule Köln-Chorweiler)

10 Personen

2	Kg	Obst
225	g	Mehl
225	g	Butter
225	g	Zucker

Zubereitung

- Obst kleinschneiden
- Streusel darüber verteilen
- Bei 180 Grad 20 min backen

Schoko Bananen Tiramisu

(Waldorfschule Freiburg Rieselfeld)

für 10 Pers

400	ml	Milch
50	g	Butter
30	g	Zucker
25	g	Kakao
Alles in einem Topf aufkochen		
2	Pck	Löffelbiskuit
300	g	Frischkäse
500	g	Quark
100	g	Sahne
70	g	Zucker
Vanille, Kardamom		
500	g	Bananen

Zubereitung:

- Ein Blech mit dem Löffelbiskuit auslegen, mit der heißen Kakaomasse tränken.
- Bananen in Scheiben schneiden und auf dem abgekühlten Biskuit verteilt
- Die Creme darauf verteilen und glattstreichen
- Mit Kakao bestauben
- Nochmal kaltstellen (zum besseren Schneiden, hilft es das Tiramisu kurz in den TK Raum zu stellen)

Alternativ:

Statt Bananen können Waldbeeren verwendet werden. Diese vorher mit etwas Zucker und Stärke abbinden

Liebe Frau Nantke, liebe Frau Ranftl,

dieses Rezept gehört eigentlich nicht in die Kategorie „großküchentauglich, nachhaltig und vollwertig“, doch da ich es persönlich schön finde, wenn der internationale Hintergrund der verschiedenen Köchinnen und Köche aufblitzen darf, werfen wir das Rezept einfach mal in den Hut. :-). Vielleicht wäre eine Idee noch einen kleinen Anhang zu machen mit „Rezepte für besondere Anlässe“ oder „Rezepte für Teambesprechungen“ oder „Rezepte für Sonntage“ oder so?

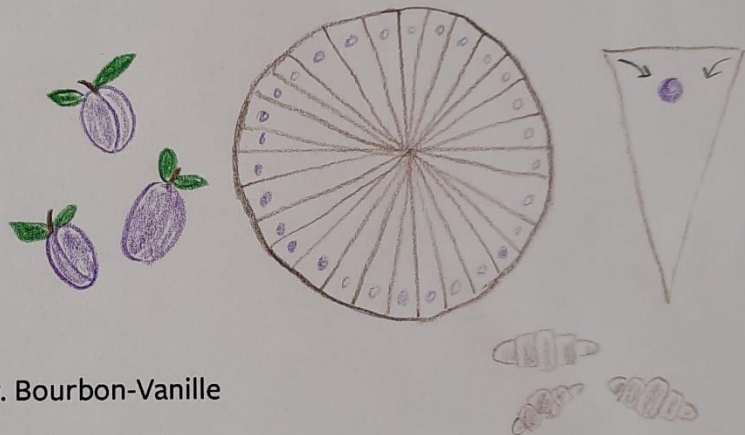
Herzlichst, Isabelle F. Rath, Waldorfkindergarten Hollerbusch Nürnberg

Pamuk kiflice punjene sa pekmezom od šljiva
Serbische Wattebäuschchen gefüllt mit Pflaumenmus
von Marijana Rizaj

Pamuk bedeutet auf serbisch „feiner Baumwollstoff“ – denn diese Teilchen sind ganz besonders zart und fluffig. Marijana backt sie uns für besondere Teamevents. Sie sind leider immer ganz schnell aufgegessen.

Zutaten für ca. 60 Stück:

200g kalte Butter
200ml Joghurt
500g Dinkel- oder Weizenmehl
1 TL Rohrohrzucker
1 TL Salz
1,5 TL Weinsteinbackpulver
1 Ei



Puderzucker vermischt mit etw. Bourbon-Vanille

Zubereitung:

Alle Zutaten in eine große Schüssel geben und mit den Quirlen zu einem homogenen Teig vermengen. Anschließend den Teig in zwei Teile teilen. Den ersten Teil zu einem großen Kreis ($\varnothing$ ca. 50cm) sehr dünn ausrollen und in ca. 30 Teile schneiden (s. Zeichnung). Einen Klecks Pflaumenmus – nicht zu viel, damit nichts ausläuft – auf das breitere Ende geben. Die Ecken des Teigs darüber schlagen und fest andrücken, dann einrollen. Bei 200° Grad ca. 15 Minuten backen, danach die noch warmen Teilchen im Puderzucker wälzen. Mit dem zweiten Teig genauso verfahren.

Uživajte u obroku!

Zimtschnecken

(Waldorfschule Chemnitz- Esswerkstatt)

10 Personen

Teig:

500	g	Vollkornmehl
1	Pck	Trockenhefe
60	g	Honig
80	g	Butter
1	Prise	Salz
250	ml	Milch
Etwas Kardamom, Zimt		

Füllung:

60	g	Honig
50	g	Butter
1		Vanilleschote
2	EL	Zimt

Zubereitung

- Hefeteig herstellen und gehen lassen
- Füllung herstellen
- Hefeteig ausrollen, die Füllung darauf verstreichen
- Über die lange Kante aufrollen
- Teigrolle in daumenbreite Scheiben schneiden
- auf gefettetes Backblech setzten und im Ofen bei 180 Grad 10-15 min backen