



Alle Speisepläne der Gruppe "Hausmannskost"

Alle Speisepläne sind für eine Portion berechnet.



Speiseplan 1 Deutsche Küche

Frühstück

Zutaten:

50 g Graubrot
50 g Weizenbrötchen (hell)
20 g Butter
30 g Kalbsleberwurst
30 g deutsche Salami
30 g Emmentaler
50 g Saure eingelegte Gurke

Getränk:

200 ml Kaffee + 20 ml Kuhmilch 1,5%

Mittagessen: Jägerschnitzel mit Spätzle

Zutaten:

160 g Schweineschnitzel
20 g Butter
30 g verquirltes Ei
10 g Mehl
10 g Paniermehl (Semmelbrösel)

100 g Spätzle (Rohgewicht)
75 g Pfifferlinge
75 g Champignons
15 g gewürfelter Frühstücksspeck
10 g Butter
10 g Zwiebeln
25 ml Sahne 30% Fett
75 ml Gemüsebrühe
Etwas Speisestärke oder Soßenbinder
15 g Petersilie
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Butter in einer Pfanne erhitzen, Speck anbraten und dann wieder herausnehmen. Pilze und Zwiebeln im Speckfett anbraten. Würzen und mit Brühe und mit Sahne ablöschen. Gegebenenfalls die Soße abbinden und abschmecken. Fleisch würzen, erst im Mehl, dann im verquirlten Ei und anschließend im Paniermehl wenden. Butter in der Pfanne zerlassen und Schnitzel darin anbraten. Spätzle in Salzwasser kochen. Petersilie klein hacken. Mit den fertigen Spätzle vermengen. Schnitzel mit Rahmsoße und Spätzle servieren.

Abendessen

2 Scheiben Roggen-Graubrot à 60 g
10 g Butter
30 g Bierwurst
30 g Gouda
50 g eingelegte Gurke
150 g frische Tomate
50 g Landjäger -Würste
5 g Senf

Nährstoffzusammensetzung Tagesplan:
2503 Kcal; 118 g Eiweiß, 209g Kohlenhydrate, 132 g Fett

Speiseplan 2 Deutsche Küche

Frühstück

Zutaten:

2 Scheiben Mischbrot à 50 g
10 g Butter
30 g geräucherter Schinken
30 g Kochkäse Halbfettstufe
30 g Edamer
50 g Sauer eingelegte Gurke
1 gekochtes Ei
150 g Tomate

Getränk:

200 ml Kaffee + 20 ml Kuhmilch 1,5%

Mittagessen: Königsberger Klopse

Zutaten:

300 g Kartoffeln
100 g Rinderhack
100 g Schweinemett
1 Ei
30 g Weizentoastbrot
15 g Butter
1 EL Zwiebeln gewürfelt
40 ml Sahne 30% Fett
200 ml Gemüsebrühe
1 EL Kapern
1 EL getrocknete Tomaten, fein gewürfelt
1 TL Petersilie gehackt
1 TL Mehl
1 TL Senf
30 ml Weißwein
Salz, Pfeffer



Zubereitung:

Toastbrot in Wasser einweichen und gut ausdrücken. Mit Zwiebel, Rinderhack, Schweinemett, Ei, Senf, Salz und Pfeffer zu glattem Teig verarbeiten. Klopse formen.

Gemüsebrühe aufkochen und die Klopse darin garen, anschließend wieder entnehmen. Brühe behalten. Butter zerlassen und Mehl darin anschwitzen, mit Wein, restlicher Brühe und Sahne ablöschen. Getrocknete Tomaten dazugeben. Kapern, Petersilie und Kapernsud dazugeben. Gegebenenfalls nachwürzen. Klopse wieder in Soße geben. Mit Kartoffeln anrichten.

Abendessen

Zutaten:

2 Scheibe Roggen-Graubrot à 60 g
10 g Butter
30 g Butterkäse
30 g Mettwurst streichfähig, einfach
40 g Sauermilchkäse mager (Harzer Roller)
50 g eingelegte Gurke
100 g Paprika
150 g Tomate
1 Apfel

Nährstoffzusammensetzung Tagesplan:

2507 Kcal; 122 g Eiweiß, 197g Kohlenhydrate, 134 g Fett

Speiseplan 3 Deutsche Küche

Frühstück

Zutaten:

2 Scheibe Roggen-Graubrot à 50 g
10 g Butter
30 g Limburger
30 g Mettwurst streichfähig, einfach
50 g eingelegte Gurke
50 g Radieschen

Getränk:

200 ml Schwarztee
5 g Zucker

Mittagessen: Scholle Finkenwerder Art mit Kartoffel-Radieschen Salat

Zutaten:

250 g gekochte Kartoffeln, in Scheiben geschnitten
2 kleine Schollen à 250g , küchenfertig
40 g Nordseekrabben
30 g geräucherter durchwachsener Speck
20 g Butterschmalz
10 g Weißwein-Essig
50 g Radieschen in Scheiben
60 g Zwiebeln gewürfelt
50 ml Gemüsebrühe
1 EL Mayonnaise 80% Fett
50 g Joghurt 3,5 %
50 g Mehl
1 TL Dill
1 EL Zitronensaft
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1/3 der zwiebeln in Brühe, Essig, 1 TL Salz, Pfeffer aufkochen. Heiße Marinade mit den Kartoffelscheiben mischen. Durchziehen lassen. Mayonnaise, Joghurt, Pfeffer verrühren und Zusammen mit den Radieschenscheiben unter die Kartoffeln heben., weiter durchziehen lassen. Abschmecken mit Salz und Pfeffer und Speckwürfeln. Schollen säuern und salzen und dann in Mehl wenden. Speck ohne Fett kross auslassen, restliche Zwiebeln dazugeben, mitbraten und alles warm stellen, Krabben dazumischen. 20 g Butterschmalz in Pfanne erhitzen und Scholle darin knusprig braten.. Scholle mit Speck-Krabben Mischung anrichten, mit Dill bestreuen, dazu den Kartoffelsalat reichen.

Abendessen

Zutaten:

1 Vollkornbrot à 60 g
1 Scheiben Mischbrot à 60 g
10 g Butter
30 g Bierschinken
30 g Gouda
40 g Landjäger Würste
100 g Gurke
100 g Paprika
50 g eingelegte Gurke
1 Apfel

Nährstoffzusammensetzung Tagesplan:

2503 Kcal; 160 g Eiweiß, 197g Kohlenhydrate, 117 g Fett

Speiseplan 4 Deutsche Küche

Frühstück

Zutaten:

2 Scheibe Vollkornbrot à 60 g
10 g Butter
30 g Edamer
30 g gekochter Schinken
20 g Honig
20 g Marmelade
30 g Quark 20% (Halbfettstufe)
60 g Gurke
150 g Tomate

Mittagessen: Linsensuppe mit Würstchen

Zutaten:

160 g Suppengrün in Würfel geschnitten
70 g ungegarte Linsen
150 g Kartoffeln gewürfelt
30 g Zwiebeln gewürfelt
10 g Butter
25 g gewürfelte durchwachsener Speck, geräuchert
1 TL Brühe
90 g Wiener Würstchen in Scheiben geschnitten
1 Roggenbrötchen à 50g
10 g Butter
Liebstöckel, Essig, Salz, Pfeffer,

Zubereitung:

10 g Butter erhitzen, Gemüse und zwiebel andünsten, Linsen Liebstöckel, Speck und ca. 500 ml Wasser dazugeben und 50 Minuten köcheln lassen. Kartoffeln dazugeben und weitere 20 Min kochen. Liebstöckel herausnehmen. Mit Salz und Pfeffer und gegebenenfalls Brühe würzen. Würstchen in Suppe geben. Mit Essig abschmecken. Dazu ein Roggenbrötchen mit Butter servieren.

Abendessen: Strammer Max mit Schinken

Zutaten:

150 g Gurke in Scheiben
150 g Tomate
2 Eier Klasse M
60 g roher Schinken, geräuchert
1 Scheibe Graubrot à 50 g
5 g Butter
1 TL Senf
10 g Sonnenblumenöl
30 g Zwiebeln gewürfelt
1/2 TL Dill
Zucker, Pfeffer, Salz, Kräuternessig (1 EL)

Getränk:

330 ml (1 Flasche) helles Bier



Zubereitung:

Essig, Senf, Pfeffer, Zucker, Salz, verrühren und Öl darunter schlagen. Zwiebeln und Dill untergeben. Alles mit Gurkenscheiben mischen. Spiegeleier mit Butter in Pfanne anbraten. Brot mit Schinken belegen und beide Eier drauf setzen. Mit Gurkensalat anrichten, Tomate dazu. Als Getränk ein Pils dazu reichen.

Nährstoffzusammensetzung Tagesplan:

2506 Kcal; 109 g Eiweiß, 249g Kohlenhydrate, 108 g Fett

Speiseplan 5 Deutsche Küche

Frühstück

Zutaten:

2 Scheiben Graubrot à 60 g
10 g Butter
30 g Butterkäse
30 g Deutsche Salami
30 g Kochkäse Halbfettstufe
50 g Tomate
50 g Gurke

Mittagessen: Allgäuer Käsespatzen + Buntem Salat

Zutaten Käsespatzen:

80 g Mehl
1 Ei Klasse M
50 g Zwiebeln in Ringe
30 g Bergkäse gerieben
30 g Emmentaler gerieben
20 g Butter
1 TL Schnittlauch fein geschnitten
Muskatnuss, Salz, Pfeffer

Zutaten Salat:

80 g Kopfsalat
30 g Frühlingszwiebeln
50 g rote Paprika
50 g gelbe Paprika
100 g Tomate
10 g Sonnenblumenöl
1 TL Zwiebeln in Ringe
1 EL Weißwein-Essig
Zucker, Salz, Pfeffer

Zubereitung

Spätzle: Aus Mehl, Ei, Salz, Muskat, und etwas Wasser dickflüssigen Spätzleteig herstellen. Und Spätzleteig ins kochende Salzwasser schaben, dann herausheben, abtropfen lassen.

Zwiebelringe in Butter goldbraun braten. Beide Käsesorten vermengen.

In eine gefettete Auflaufform abwechselnd geriebenen Käse und Spätzle schichten. Röstzwiebeln darauf verteilen. Im Backofen backen, beim servieren Schnittlauch darüber geben.

Salat: Aus Essig, Öl, Zucker, Salz, Pfeffer ein Dressing herstellen. Gemüse klein schneiden, mit Kopfsalat mischen und anschließend mit Dressing übergießen.

Abendessen: Wurstsalat mit Brezel

Zutaten:

190 g Fleischwurst in Streifen geschnitten
 50 g rote Zwiebeln, in Ringe geschnitten
 1 EL süßer Senf
 1 TL Schnittlauch fein geschnitten.
 1 EL Essig
 1 EL Sonnenblumenöl
 60 g Laugengebäck

Getränk:

500 ml Weizenbier, obergärig, hell

Zubereitung

Aus Senf, Essig, Öl, Salz, Pfeffer Marinade herstellen. Wurst, Zwiebel und Schnittlauch mischen. Marinade darüber geben und mind. 30 Min. ziehen lassen. Mit Laugengebäck servieren. Dazu ein helles Weizen reichen.

Nährstoffzusammensetzung Tagesplan:

2508 Kcal; 97 g Eiweiß, 191g Kohlenhydrate, 137 g Fett

Speiseplan 6 Deutsche Küche

Frühstück

Zutaten:

1 Scheibe Graubrot à 60 g
 1 Scheibe Vollkornbrot à 60 g
 10 g Butter
 30 g Brie Doppelrahmstufe
 30 g Teewurst
 30 g Gouda
 50 g eingelegte Gurke
 1 Apfel

Getränk:

200 ml Schwarztee
 5 g Zucker

Mittagessen: Kohlroulade + Rote Grütze

Zutaten Kohlroulade

300 g Kartoffeln
 300 g Weißkohl
 150 g Hackfleisch gemischt
 200 ml Gemüsebrühe
 30 g Zwiebeln
 1 Ei
 15 g altes Brötchen
 10 g Butter
 1 TL Tomatenmark
 Salz, Pfeffer, Paprika edelsüß, Mehl zum Abbinden
 Küchengarn

Zutaten Rote Grütze:

25 g Johannisbeeren
 50 g Süß-Kirschen
 50 g Erdbeeren
 25 g Himbeeren
 60 g Kirschnektar
 1 EL Zucker
 ¼ Päckchen Vanillezucker
 10 g Rote-Grütze-Pulver Himbeer-Geschmack
 35 g Crème Fraîche

Zubereitung:

Kohlroulade: Kohl vom Strunk befreien, und in reichlich kochendem Wasser 8 Min garen. Dabei nach und nach die Blätter lösen. Die dicken Rippen flach schneiden und restlichen Kohl kleinschneiden. Brötchen in kaltem Wasser einweichen, Zwiebel würfeln. Hackfleisch, ausgedrücktes Brötchen, Zwiebeln und Ei miteinander vermengen. Danach mit Salz, Pfeffer Paprika und Tomatenmark würzen, noch mal gut kneten. Je 2 Kohlblätter aufeinanderlegen und aus Hack 2 Klöße formen. Auf die Blätter legen und fest aufrollen. Mit Küchengarn umwickeln. Anschließend in heißer Butter im Bräter rundherum anbraten, herausnehmen und übrigen Kohl im Bratfett anbraten, mit Brühe ablöschen und aufkochen. Rouladen wieder dazugeben und ca. 40 Minuten garen. Inzwischen die Kartoffeln kochen. Vor dem Servieren Rouladensoße mit etwas Mehl abbinden und nochmals abschmecken mit Salz und Pfeffer. Roulade mit Kartoffeln und Soße servieren.

Rote Grütze: Rote Grütze Pulver mit 1 ½ EL Kirschnektar verrühren, Zucker und restl. Nektar aufkochen. Angerührtes Pulver einrühren bei schw. Hitze und 5 Min quellen lassen. Nach 3 Min Früchte zugeben. Crème Fraîche mit Vanille-Zucker verrühren. Grütze mit Crème Fraîche anrichten.

Abendessen: Matjesfilet auf Schwarzbrot

Zutaten:

100 g Matjesfilet
 2 Blätter Eisbergsalat
 70 g Apfel
 50 g eingelegte Gurke
 40 g Saure Sahne 10% Fett
 1 TL Meerrettich aus dem Glas
 2 Scheibe Pumpernickel à 50 g
 10 g Butter
 Salz, Pfeffer, etw. Zucker

Zubereitung:

Matjes, Eisbergsalat, Gurke und Apfel in schmale Streifen schneiden. Saure Sahne mit Meerrettich verrühren und mit Salz, Pfeffer, Zucker abschmecken. Brot mit Butter bestreichen Mit Apfel- Gurken, Salatstreifen belegen und zuletzt Matjesstreifen darauf anrichten. Zum Schluss Meerrettichsoße darübergerben.

Nährstoffzusammensetzung Tagesplan:

2502 Kcal; 100 g Eiweiß, 228 g Kohlenhydrate, 130 g Fett

Speiseplan 7 Deutsche Küche

Frühstück

Zutaten:

1 Scheibe Graubrot à 50 g
 1 Scheibe Vollkornbrot à 50 g
 10 g Butter
 30 g gekochter Schinken
 30 g Sauermilchkäse mager (Harzer Roller)
 30 g Kochkäse Halbfettstufe
 50 g eingelegte Gurke

Mittagessen: Rinderroulade + Bayrisch Creme

Zutaten Rinderroulade:

200 g gekochte Kartoffeln
 200 g Rotkohl (Konserven)
 1 Scheibe Rinderroulade à 180 g
 130 ml Gemüsebrühe
 60 ml Rotwein (zum Ablöschen)
 40 g Karotten, gewürfelt
 30 g gewürfelte Zwiebeln
 30 g gewürfelte Zwiebeln
 20 g Frühstücksspeck, in Scheiben
 25 g eingelegte Gurke
 10 g Butterschmalz
 ¼ Apfel
 1 TL Tomatenmark
 1 TL Senf
 1 TL Stärke zum Binden
 Salz, Pfeffer
 Zahnstocher

Zutaten Bayrisch Creme:

80 g Kuhmilch 3,5 % Fett
 70 g Sahne 30%
 60 g Erdbeeren
 1 Eigelb
 20 g Zucker
 Mark einer 1/4 Vanilleschote
 1 Blatt Gelatine

Getränk:

200 ml Rotwein

Zubereitung:

Rinderroulade: Zwiebelstreifen in etwas Butterschmalz in einem Bräter glasig dünsten. Gurke der Länge nach halbieren. Fleisch würzen und mit Senf bestreichen, dann mit dem Speck belegen. Anschließend Gurke und gedünstete Zwiebelscheiben auf Roulade legen. Fleisch aufrollen und mit Zahnstocher feststecken. Die Roulade im restlichen Butterschmalz rundherum kräftig anbraten. Rouladen herausnehmen. Möhren und Zwiebelwürfel dazugeben und anbraten. Tomatenmark hinzugeben und anschließend mit Rotwein ablöschen. Brühe angießen und aufkochen. Roulade wieder in Bräter geben und mindestens 1½ Std. schmoren. Rotkohl erwärmen, Apfel dazugeben und 20 Minuten köcheln lassen.

Vor dem Anrichten noch Bratenfond durch ein Sieb gießen, abfangen und in einem Topf mit Mehl abbinden. Anschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken. Roulade mit Kartoffeln, Rotkohl und Soße servieren. Dazu werden 200 ml Rotwein gereicht.

Bayrische Creme: Etwas Milch und Vanillemark mit Schote in einem Topf erhitzen. Gelatine einweichen. Eigelb und Zucker cremig rühren, heiße Milch (ohne Schote) einrühren. Alles in einem heißen Wasserbad cremig rühren. Gelatine unter ständigem Rühren in der warmen Creme auflösen, dann alles über einem kalten Wasserbad unter Rühren abkühlen lassen. Sahne steif schlagen und unter die Creme ziehen bevor diese geliert. Masse mindestens 2-3 Stunden kaltstellen. Creme mit Erdbeeren servieren.

Abendessen: Weißwurst mit Laugengebäck

Zutaten:

200 g Münchener Weißwurst
80 g Laugengebäck
30 g süßen Senf

Getränk:

300 ml helles Weizenbier, obergärig

Nährstoffzusammensetzung Tagesplan:

2502 Kcal; 121 g Eiweiß, 185 g Kohlenhydrate, 116 g Fett



Alle Speisepläne der Gruppe "Mediterran"

Alle Speisepläne sind für eine Portion berechnet.



Mehr Informationen zu der Studie und der Dokumentation im Ersten finden Sie unter:
www.daserste.de/timmaelzer/