

DIY-Speisenplan - Gestaltet euren Wunschspeisenplan

Gruppenarbeit (2–5 Schüler:innen)

1. **Druckt** euch zunächst die Gerichte auf Seite 2 und 3 im Dokument sowie die Vorlage für den Wunschspeisenplan (letzte Seite) aus. **Schaut euch** dann die Gerichte genauer **an** und **hebt**, sofern enthalten, bestimmte Lebensmittel/-qualitäten, **farbig hervor**:

Hülsenfrüchte in grün, z. B. Kichererbsen, Linsen

Vollkornprodukte in gelb, z. B. Vollkornnudeln, Vollkornbrot

2. **Erstellt** nun einen Wunschspeisenplan für eine Schulwoche (5 Tage) mit den Gerichten, die euch von der Beschreibung her am besten gefallen. **Schneidet** dazu die jeweiligen Gerichte **aus**, **klebt** sie in die Vorlage für den Wunschspeisenplan und **gebt** in der Tabelle möglichst auch **Gründe für eure Wahl an**. **Achtet** bei eurer Auswahl **darauf**, dass folgende Anforderungen erfüllt sind:

- **mindestens 1 x Hülsenfrüchte**
- **mindestens 1 x Vollkornprodukt**
- **1 x Fisch** (entfällt bei vegetarischem Speisenplan)
- **maximal 1 x Fleisch** (entfällt bei vegetarischem Speisenplan)
- Wenn ihr weitere Informationen zu den Gerichten benötigt, könnt ihr euch die Rezepte in dieser Datenbank genauer ansehen: <https://www.schuleplusessen.de/service/rezepte/rezeptdatenbank>
- Wenn bei einer der o. g. Anforderungen kein passendes Gericht in der Auswahl dabei ist, können auch eigene Vorschläge direkt im Wunschspeisenplan ergänzt werden. Ihr könnt dazu auch in der zuvor genannten Rezeptdatenbank stöbern.

Optionale Zusatzaufgaben:

- **Beurteilt** euren fertigen Wunschspeisenplan mit Hilfe eines Saisonkalenders. Wie schneidet er vor diesem Hintergrund ab? <https://www.bzfe.de/kueche-und-alltag/einkaufen/der-saisonkalender>
- **Lasst** euren Wunschspeisenplan bzgl. der o. g. Häufigkeitsanforderungen von einer anderen Gruppe **überprüfen**.
- **Tauscht euch dazu aus**, wie ihr euch auf einzelne Gerichte geeinigt habt. War es schwierig? Wobei gab es die größten unterschiedlichen Meinungen?





Vegetarische Gerichte

Champignonrisotto
mit Erbsen
Birne

Kichererbsensalat
(Kichererbsen,
Blattspinat, Mandeln)
mit Curry-Blumenkohl,
Minzjoghurt und
Vollkornbrot

Curry-Gemüserisotto
(Paprika, Erbsen,
Zwiebeln) mit Ei
Gurkensalat mit klarem
Dill-Dressing

Gemüsefrikadelle
(Karotten,
Kohlrabi, Porree)
mit scharfer
Tomatensoße und
Vollkorn-Penne

Roter Linsensalat
auf Kopfsalat mit
Parmesan und
Essig-Öl-Dressing
Kartoffeln,
Rahmspinat mit
gekochtem Ei

Indisches Paprika-
Kartoffel Curry
mit Joghurt-
Chilisoße
Banane

Blumenkohlcremesuppe
mit Vollkornbaguette
Karotten-Apfel-Rohkost

Spinatlasagne
(Tomatensoße,
Béchamelsoße, Feta)
Kiwi

Linsen-Gemüse-
Kartoffeleintopf
(Karotten,
Knollensellerie, Porree)
Radieschen-Kohlrabi-
Rohkost
mit Essig-Öl-Dressing

Kürbisgratin mit
Kartoffeln
Feldsalat mit Rote
Beete und
Walnüssen mit Essig-
Öl-Dressing

Großer Salatteller
(Blattsalate) mit Essig-
Öl-Dressing, gebratene
Champignons und
Sonnenblumenkerne,
Vollkornbrötchen
Pflaumenkompott mit
Vanilleeis

Pfannkuchen mit
Beerenkompott
(Blaubeere,
Brombeere)
Paprika-Romano-
Salat mit
Essig-Öl-Dressing

Vegetarische Moussaka
(Kartoffel-Auberginen-
Zucchini-Auflauf) mit
Kräuterquark
Pfirsich

Vollkornnudeln mit
italienischem Pesto
(italienische Kräuter,
Parmesan, Olivenöl),
Rucola-Tomaten-
Parmesan-Topping
Tomatensalat

Kartoffeltortilla
(spanisches
Omelette aus
Kartoffeln,
Zwiebeln, Eier)
Bauernsalat (Gurke,
Paprika, Tomaten,)
mit
Essig-Öl-Dressing

Linsenbratling
(Porree,
Karotten, Zwiebeln),
Erbsen-
Möhrengemüse
und Kartoffelpüree

Chinapfanne
vegetarisch (Paprika,
Kichererbsen,
Champignons),
gebratener Reis

Spiegeleier mit
Mangold und
Kartoffeln
Mandarinen-Fenchel-
Rohkost mit
Walnüssen und
Zitronen-Dressing

Gnocchi mit Pilzragout
(Champignons, Zwiebeln,
Emmentaler)
Romanosalat mit Paprika
und Essig-Öl-Dressing

Chili sin Carne
(vegetarisches Chili
auf Sojabasis, mit
Paprika, Tomaten,
Mais und
Kidneybohnen) mit
Vollkornreis

Salatteller
(Blattsalat, Karotten,
Tomaten, Gurke,
Apfel) mit Essig-Öl-
Dressing

Tomatensalat
Spinat-Champignon-
Pizza

Käsespätzle
(Emmentaler)
Kopfsalat mit Essig-
Öl-Dressing

Mit Feta und
Champignons
gefüllte Paprikaschote in
Tomatensoße mit
Kartoffeln
Beerenobst (Erdbeere,
Heidelbeere,
Stachelbeere)

Möhren-Tomaten-Linsen
Bolognese mit
Vollkornnudeln
Blattsalat mit
Möhrenraspeln und
Sonnenblumenkernen



Gerichte mit Fisch

Lachs aus dem Ofen,
Polenta, Brokkoli,
Tomatensoße

Gebratenes
Kabeljaufilet,
Bohngemüse
und Reis
Pflaume

Fischburger
(Roggenbrötchen mit
Makrelenfilet und
Blattsalat) mit
Kartoffelecken,
Kräuterquark
Karotten-Apfel-Salat
mit Joghurt-Dressing

Fischragout (Seelachs)
in Senfsoße mit Lauch-
Paprikagemüse und
Kartoffeln

Heringsfilets mit
Petersilienkartoffeln,
Dillschmand und
grünen Bohnen

Karotten-Lachs-
Lasagne
Mandarine

Vollkorn-
Bandnudeln mit
Gemüse-
KurkumasöÙe
(Karotten, Lauch)
und Lachs

Fish`n`Chips (Kabeljau
und Pommes) mit
Kräuterquarkdip
Rote Beete-Salat mit
Essig-Öl-Dressing



Gerichte mit Fleisch

Paprikaschote
gefüllt mit
Rinderhackfleisch
und Vollkornreis in
Tomatensoße

Hähnchencurry mit
Ananas,
Kaisergemüse
(Blumenkohl, Brokkoli,
Karotten) und Reis
Chinakohl-Tomaten-
Salat

Frikadellen
(Rind/Schwein),
Kartoffelpüree,
Kohlrabi
Rote Beete-Apfel-
Salat mit Essig-Öl-
Dressing

Schmorfleisch (Pute)
auf Lauch-
Tomatengemüse mit
Kartoffelspalten
Grüner Salat mit
Zitronendressing

Döner mit Putenfleisch,
Rohkostsalat (Weißkohl,
Tomate, Gurke,
Eisbergsalat), Joghurt-
und scharfer
Tomatensoße

Rindergulasch
(Zwiebeln,
Knoblauch,
Tomatenmark),
Apfelrotkohl,
Petersilienkartoffeln
Gurkensalat

Kartoffel-Gurken-Salat
mit Rindswurstchen
Rote Grütze

Gebratenes Putenfilet,
Bandnudeln mit Brokkoli
und Mango-Dip (Mango,
saure Sahne, Joghurt) 3

Wunschspeisenplan

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Gericht					
Gründe/Auswahl					

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

