

30 Jahre MenüPartner
Die 10 besten Rezepte aus dem
Jubiläumswettbewerb

Schlicht & einfach

Leckerness



30 Jahre MenüPartner – Einsendungen zum Malwettbewerb für unsere Kitas

Vorwort

Liebe Freundin, lieber Freund des leckeren Essens,

anlässlich des 30. Unternehmensgeburtstags im Jahr 2024 haben wir – unter anderem – einen Rezeptwettbewerb für unsere Schulen ausgeschrieben. Den zahlreichen Teilnehmern an dieser Stelle ein großes Dankeschön fürs Mitmachen.

„Schlicht und einfach Leckerness“ war das Motto, denn die Rezepte sollten für alle und jeden gut nachkochbar sein. Die Wettbewerbsjury war hochkompetent besetzt. Ihr gehörte neben der Geschäftsführung, Regionalleitungen und Köchen auch eine Redakteurin von gvpraxis an, dem Fachmagazin für Gemeinschaftsverpflegung.

Mit großer Freude können wir Ihnen nun das Votum der Jury in Form dieses Rezeptbuches

präsentieren: die TOP 10 der eingesandten Lieblingsrezepte. Darunter finden Sie natürlich auch das Siegerrezept, das wir frisch gekocht in der Mensa der einreichenden Schulklasse serviert haben.

Wir haben die Rezepte inhaltlich nicht verändert, jedoch die Verständlichkeit an der einen oder anderen Stelle optimiert.

Selbstverständlich haben wir die Gerichte in einem spezialisiertem Koch- und Fotostudio gekonnt in Szene setzen lassen. Viel Vergnügen beim Durchblättern und Nachkochen zu Hause – entdecken Sie schlicht und einfach 10 Mal neue Leckerness!

Herzliche Grüße

Die Geschäftsführung
für alle MenüPartner und MenüPartnerinnen

Köfte mit Reis ... ein Rezept aus unserer Mensa-Küche



Koch- und Back-AG, 4. Klasse
Hunsrück-Grundschule
Berlin-Kreuzberg

Zutaten für 4 Personen

Köfte

- 500 g Rindergehacktes
- ½ Bund Petersilie
- 2 Zwiebeln
- 1-2 EL Paniermehl
- jeweils 1 TL Kumin, Pfeffer, Salz
- Sonnenblumenöl zum Braten

Reis

- 250 g Parboiled Reis
- 100 g Reismudeln („Arpa Sehriye“)
- 1-2 EL Butter
- Hühnerbrühe nach Belieben
- 1 TL Salz

Cazik

- 500 g Joghurt
- 1 Salatgurke
- 1 Prise Salz
- 1 Knoblauchzehe
- nach Belieben 1 Prise getrocknete Minze und ein paar Tropfen Olivenöl



Zubereitung

Petersilie waschen, fein hacken sowie die Zwiebel schälen und raspeln.

Alle Köfte-Zutaten in eine Schüssel geben und gut durchkneten. Jeweils eine walnussgroße Menge zu einer Kugel formen, dann glatt drücken. Wenn die gesamte Masse aufgebraucht ist, die Köfte in heißem Öl braten.

Reis in heißem Wasser ca. 30 Minuten stehen lassen. Butter in einem flachen Topf heiß werden lassen, die Reismudeln zugeben und ca. 5 Minuten (bis sie goldbraun werden) anrösten. Nun den gewaschenen und abgetropften Reis dazugeben und ca. 4 Minuten anrösten.

Warmes Wasser zugeben (und evtl. Hühnerbrühe), bis das Wasser einen Finger breit über dem Reis steht, 1 TL Salz dazugeben, mit dem Deckel abdecken, die Temperatur etwas reduzieren und den Reis ziehen lassen.

Gurke schälen, wahlweise raspeln oder klein hacken. Joghurt in eine Schüssel geben, ggf. mit Wasser verdünnen. Die Knoblauchzehe mit dem Salz zerdrücken und dem Joghurt untermischen, die zerkleinerte Gurke zugeben. Mit etwas Minze und Olivenöl garnieren.

Ein Hauch
von Orient



Vegitastisch ...

Vegetarische Zucchini-Burger

Zutaten für 7 Personen

Zucchini Patties

- 800 g Zucchini
- 120 g Paniermehl
- 60 g Haferflocken
- 3 Eigelb
- 2 Paprikaschoten
- Pflanzenöl
- Muskatnuss, gemahlen
- Salz, Pfeffer
- 7 Scheiben Käse

Belag

- 2-3 Tomaten
- 2 rote Zwiebeln
- 7 Burger-Brötchen
- Rucola
- Ketchup

Zubereitung

Zucchini waschen und fein reiben. Die Masse abtropfen lassen, mehrfach gründlich ausdrücken.

Paniermehl, Haferflocken und Eigelb zugeben, alles gut vermengen. Die Paprikaschoten waschen und in feine Würfel schneiden. Paprikaschoten zur Zucchini-Masse geben, alles gut vermengen, mit Salz, Pfeffer sowie Muskat kräftig würzen. Aus der Masse 7 große, flache Burger-Patties formen.

In einer breiten Pfanne das Öl gut erhitzen und die Patties darin von beiden Seiten jeweils 4 Minuten goldgelb braten.

Inzwischen die Tomaten in Scheiben schneiden, die Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden.

Zum Ende der Bratzeit die Patties mit den Käsescheiben belegen, dann die Pfanne mit einem Deckel abdecken. Die Hitze reduzieren und 1-2 Minuten ziehen lassen.

Die Burgerbrötchen aufschneiden, dünn mit Butter bestreichen, anschließend in einer Pfanne goldbraun rösten.

Rucolablätter kalt abspülen und grob zupfen, auf die Brötchen verteilen, darauf die Patties setzen. Tomaten und Zwiebelringe darauflegen, mit Ketchup toppen. Zum Schluss den Brötchendeckel auflegen.



Hähnchen Fajitas



Klasse S1ENB
Europäische Schule Frankfurt

Zutaten für 4 Personen

Hähnchen Fajitas

- 2 Paprikaschoten, 1 Zwiebel
- 3 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer
- 650 g Hähnchenbrustfilet
- 2 Knoblauchzehen
- ½ TL Cayennepfeffer
- 1 TL geräuchertes Paprikapulver
- 1 TL Kreuzkümmel
- ½ Bund Koriander
- 8 kleine Weizentortillas (ca. 15 cm Ø)
- 1 Limette

Dazu

Guacamole, Sour Creme und geriebener Käse

Zubereitung

Paprika waschen, Zwiebel schälen, beides in Streifen schneiden und auf eine Hälfte eines Backblechs geben. 1 EL Olivenöl darüberträufeln, mit Salz und Pfeffer würzen, dann gut vermengen.

Hähnchenbrust in Streifen schneiden und in eine Schüssel geben. Knoblauchzehen schälen, durch die Knoblauchpresse zum Fleisch drücken. Cayennepfeffer, Paprikapulver, Kreuzkümmel, Salz, Pfeffer sowie 2 EL Olivenöl hinzufügen und alles gut vermengen. Das marinierte Fleisch neben dem Gemüse auf dem Backblech verteilen.

Im vorgeheizten Ofen bei 220 °C für 20-30 Minuten backen, bis das Hähnchen gar und schön braun geröstet ist. Währenddessen Koriander waschen, Blättchen von den Stielen zupfen und klein hacken.

Das Backblech aus dem Ofen nehmen, den Ofen ausschalten und in der Resthitze auf einem Rost die Weizentortillas kurz aufbacken. Limette halbieren, über Fleisch und Gemüse auspressen. Alle Zutaten auf dem Blech mit ⅓ des Korianders vermengen.

Tortilla-Fladen aus dem Ofen nehmen, halbmondförmig zusammenklappen, mit dem Paprika-Hähnchen füllen, jeweils mit 1 EL Dip und dem restlichen Koriander garnieren.

"Günstig, gut vorzubereiten, gesund, beinhaltet alle Nährstoffe, kann mit Fleisch oder vegetarisch zubereitet werden, ..."



Mexican

Vibes





Knollen-

Klassiker

Kartoffelsuppe

Zutaten für 30 Personen

Kartoffelsuppe

- 37 ½ große Kartoffeln
- 7 ½ Möhren
- 7 ½ Stangen Porree/ Lauch
- 7 ½ Zwiebeln
- 7 ½ L Gemüsebrühe
- Petersilie, Schnittlauch
- Salz, Pfeffer, Majoran, Muskat
- Lorbeerblätter nach Belieben
- 15 Putenwiener
- Weißbrot, gewürfelt, geröstet
- Olivenöl zum Anbraten



Klasse 5d
Integrierte Gesamtschule Selters

Wissenswertes
Kartoffeln sind reich an Kohlenhydraten, Eiweiß, Kalium und Eisen.

Zubereitung

Kartoffeln und Möhren putzen, in grobe Würfel schneiden. Zwiebeln würfeln. Lauch in Ringe schneiden.

Zwiebeln in etwas Olivenöl glasig dünsten, Lauch dazugeben. Mit der Gemüsebrühe ablöschen.

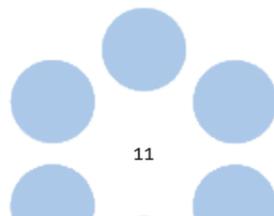
Die gewürfelten Kartoffeln und Möhren zusammen mit den Lorbeerblättern in die Brühe geben. Topf mit dem Deckel schließen, zum Kochen bringen und ca. 15 Minuten bei mittlerer Temperatur kochen.

Lorbeerblätter aus dem Topf fischen und die Kräuter hineingeben. Alles mit dem Stabmixer pürieren, mit Pfeffer und Muskat abschmecken.

Zum Schluss geschnittene Putenwiener und Weißbrotstücke hinzugeben.

Tipps & Tricks

- Im Schnelltopf lässt sich die Kochzeit auf 20 Minuten reduzieren.
- Nicht mit Majoran sparen! Er gibt der Kartoffelsuppe einen besonders leckeren Geschmack.
- Erst am Schluss die heiße Kartoffelsuppe über die Wiener gießen. Essen Vegetarier oder Veganer mit, die Wiener einfach weglassen.



Honig-Sesam-Hähnchen mit Eierreis

Klasse 8bi
Babelsberger Filmgymnasium
Potsdam

Variieren nach Personenzahl

Hähnchen, Gemüse, Reis

- 600 g gewürfelte Hähnchenbrust
- ½ TL Pfeffer, je 1 TL Knoblauch- und Zwiebelpulver
- 50 ml Sojasoße
- 300 g gemischtes (Asia-) TK-Gemüse
- 2 Eier, 100 g Eiweiß
- 20 g Frühlingszwiebeln
- 560 g weißer Reis, gekocht
- 10 ml Sesamöl

Soße

- 60 g Honig
- 20 ml Sojasoße
- 40 g Ketchup
- 15 ml Reisweinessig
- 3 gewürfelte Knoblauchzehen
- etwas Maismehl zum Abbinden

Zubereitung

Gewürfelte Hähnchenbrust mit Knoblauch- und Zwiebelpulver, schwarzem Pfeffer sowie 25 ml Sojasoße vermengen und zur Seite stellen.

Eine Pfanne stark erhitzen, das gemischte Tiefkühlgemüse hineingeben, dazu die Eier und das Eiweiß – alles gut vermischen. Dann den gewürfelten weißen Strunk der Frühlingszwiebel sowie den gekochten Reis und ca. 25 ml Sojasoße hinzugeben.

Pfanne vom Herd nehmen, das Sesamöl und die restliche, in Ringe geschnittene Frühlingszwiebel untermischen.

Für die Soße den Honig, die Sojasoße, das Ketchup, den Reisweinessig und die gewürfelten Knoblauchzehen in einen Topf geben und kurz erhitzen.

Jetzt das Hähnchen bei mittlerer bis hoher Hitze für 4 Minuten anbraten, dann die Soße hinzufügen. Etwas Maismehl in Wasser einrühren, diesen "Soßenbinder" dann zügig in der Pfanne unterrühren und eindicken lassen. Jetzt den Reis-Gemüse-Mix einrühren. Guten Appetit.

"Innovative Rezeptur (...) sehr guter Mix der Zutaten, ansprechende Optik."
Jury-Mitglied

REZEPT-
GEWINNER

Platz 1

...taste Asia





Dreierlei Genuss

Vegane Schokomousse mit Kirschen

Zutaten für 25 Personen

Mousse

- 3 Packungen Lotuskekse
- 2 Gläser Kirschen
- Speisestärke
- 1.200 g Seidentofu
- 450 g vegane Zartbitterschokolade
- 3 Packungen Vanillezucker
- 3 EL brauner Zucker

Zubereitung

Zerkleinert die Kekse und drückt sie auf dem Boden der Dessertgläser an (ca. 1 cm hoch).

Die Kirschen mit etwas Speisestärke in einem Topf kurz aufkochen lassen, bis der Saft leicht andickt, anschließend abkühlen lassen.

Lasst das Seidentofu in einem Sieb abtropfen. Erhitzt die Schokolade gemeinsam mit dem Vanillezucker und dem braunen Zucker im Wasserbad.

Mixt das Seidentofu mit der Schokomasse. Stellt die Schokomousse kühl. Dripiert zum Schluss die Schokomousse ins Glas. Dann heißt es garnieren und genießen!



"Praktisch an diesem Rezept: Anstelle von Sahne und Ei verwenden wir nur eine Zutat: Seidentofu."

Klasse 10-1
Schule am Palmengarten
Gymnasium der Stadt Leipzig

Kartoffel-Pesto-Bowl

Zutaten für 2 Personen

Bowl

- 4-5 große Kartoffeln
- etwas Würzmischung (z. B. Paprika, getrocknete Kräuter)
- 1 Packung kleine Mozzarella-Kugeln
- 1-2 EL Basilikum-Pesto
- 15-20 Kirschtomaten
- Salz, Pfeffer
- 1-2 EL Pinienkerne

Zubereitung

Die Kartoffeln schälen oder waschen und in Würfel schneiden. Mit etwas Gewürz sowie Olivenöl vermischen und im Backofen bei 200 °C Ober-/Unterhitze ca. 25 Minuten rösten.

In der Zwischenzeit die Tomaten waschen und halbieren.

Kartoffeln, Mozzarella und Tomaten in eine Schüssel geben und mit etwas Salz, Pfeffer, Pesto sowie Pinienkernen vermischen.

Lauwarm servieren und genießen.



Klasse 8-5
Schule am Palmengarten
Gymnasium der Stadt Leipzig



fresh & crunchy



Teigtaschen
mit Pfiff

Manti

Variieren nach Personenzahl

Teig

- 500 g Mehl
- 1 Ei
- 1 TL Salz

Füllung

- 3 Kartoffeln
- 1 Zwiebel
- 1 TL Tomatenmark
- ½ TL Salz
- etwas Butter zum Anbraten

Paprika-/Chilibutter & Joghurt

- Butter
- 1 TL Chiliflocken oder Paprikapulver
- Joghurt
- 1 Knoblauchzehe
- Salz

Klasse 9 (WPF-HuS)
Integrierte Gesamtschule Sophie Sondhelm
Bad Kreuznach



Zubereitung

Alle Teig-Zutaten in einer Schüssel verkneten. Der Teig muss ca. 30 Minuten ruhen. Anschließend den Teig in zwei Hälften teilen und ca. 2 mm dick ausrollen.

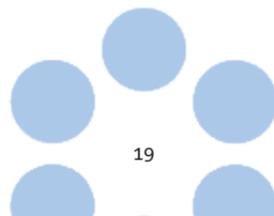
Füllung vorbereiten: Gehackte Zwiebel in etwas Butter in der Pfanne andünsten. Grob zerstampfte Kartoffeln dazugeben, mit Salz und Tomatenmark würzen.

Für die Soße Chiliflocken oder Paprikapulver in Butter anbraten, zur Seite stellen. Die Knoblauchzehe fein hacken, mit einer Prise Salz zum Joghurt geben und verrühren.

Den ausgerollten Teig in Quadrate je 2 x 2 cm schneiden und mit der ausgekühlten Kartoffelmasse füllen.

Die jeweils gegenüberliegenden Ecken der Quadrate zu einem Dreieck legen und die offenen Seiten fest zusammendrücken. Die Manti auf ein bemehltes Tablett legen. Salzwasser aufkochen, die Teigtaschen darin ca. 10 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen.

Die Teigtaschen mit einer Schaumkelle direkt auf die Teller verteilen und etwas abkühlen lassen. Darüber den Joghurt geben. Zum Schluss die gewürzte Butter über die Mantis träufeln.



Philippinisches Hähnchen Afritada



Grundschule des Montessori-
Campus Dietzenbach

Zutaten für 10 Personen

Eintopf

- 1000 g Hähnchen gewürfelt
- 2 mittelgroße Karotten, klein gewürfelt
- 4 große Kartoffeln, geviertelt
- 1 rote Paprika geschnitten in Dreieck-Form
- 1 kleine Dose Ananas
- 1 Dose Tomatensoße
- Tomatenmark nach Bedarf
- 2 kleine Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- Salz, Pfeffer
- 2 Tassen Wasser

Zubereitung

Knoblauch und Zwiebeln 2 Minuten anbraten, anschließend das Hähnchenfleisch dazugeben.

2 Tassen Wasser ergänzen und köcheln lassen, bis das Fleisch weich wird. Karotten und Kartoffeln dazugeben und kochen, bis sie gar sind.

Nun die Tomatensoße und die Paprikaecken dazugeben, aufkochen lassen und zum Abbinden etwas Tomatenmark einrühren.

Wenn das Fleisch schön weich und die Soße cremig ist, kommt die Ananas dazu. Zum Schluss mit Salz und Pfeffer würzen und mit Deckel noch 3-5 Minuten kochen lassen.

Das Gericht kann mit Reis serviert werden oder eignet sich durch die Verwendung von mehr Kartoffeln als exotischer Eintopf.



Tropical Fusion





schnell & lecker

Waffel-Calzone mit einfachem Maissalat

Variieren nach Personenzahl

Calzone

- 1 Tomate
- 1 Dose Kidneybohnen
- 1 Dose Mais
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL (Apfel-) Essig
- Salz, Pfeffer
- 3 EL Öl
- 1 Packung Pizzateig mit Tomatensoße
- 8 Scheiben Pfeffer-Salami
- 60 g geriebener Mozzarella

Zubereitung

Tomate waschen, würfeln, mit abgetropften Kidneybohnen und Mais mischen. Zwiebel und Knoblauch schälen, fein hacken und beiseite stellen.

Vinaigrette vorbereiten: Essig, Salz, Pfeffer, 2 EL Öl und die Hälfte der Zwiebel untermischen.

Pizzateig quer in 4 Streifen schneiden. Je zur Hälfte mit 1 EL Tomatensoße bestreichen, Ränder freilassen. Soße mit je 2 Salamischeiben, 1 ½ EL Mais-Mix und ¼ Käse belegen. Ränder mit Wasser bestreichen, unbelegte Hälfte darüberklappen und zudrücken. Calzonen in 2 Portionen im heißen, geölten Waffeleisen 3-5 Minuten backen.

Rest Zwiebel und Knoblauch in 1 EL Öl anbraten – restliche Tomatensoße hinzufügen, aufkochen lassen, mit Salz und Pfeffer würzen. Den restlichen Mais-Mix und die Vinaigrette zu einem Salat vermischen.

Tomatensoße und Salat zu den Waffel-Calzonen reichen.

nyam nyam 



**Viel Spaß
beim Nachkochen
und guten Appetit!**