

Schülermenü



Verpflegung
in Schulen und Kitas

Jahreskompendium 2017/2018

Rezeptideen

iSi – vom Frühstück bis zum Nachmittagsnack

Schulverpflegung ist nach wie vor kein einfaches Thema, denn immer noch gehen die Wünsche der Eltern nach einer gesunden und kostengünstigen Verpflegung nicht konform mit den Vorstellungen der Schülerinnen und Schüler. So sind Anbieter von Schulverpflegungsleistungen immer wieder angehalten, den Spagat zu meistern zwischen einer bedarfsgerechten Ernährung, die es den Kindern und Jugendlichen ermöglicht, den hohen schulischen Anforderungen gewachsen zu sein und einem marktgerechten Preisspiegel.



Aber trotzdem muss Schulverpflegung nicht langweilig sein. Wenn z. B. die iSi Geräte eingesetzt werden, können vom Frühstück über einen Snack zwischendurch bis hin zum Mittagessen und zur Nachmittagsverpflegung leichte aber schmackhafte Zubereitungen angeboten werden.

In den Tag starten kann man z. B. mit einem leckeren Kiwi-Joghurt Espuma auf einem Mehrkornbrötchen mit Hähnchen- oder Putenbrustscheiben und Tomate.

SERVICE

iSi Deutschland GmbH
 Thomas Saatz
 Mittelitter Straße 12–16
 42719 Solingen · Deutschland
 Tel.: +49 212 397-0
 Fax: +49 212 397222
 E-Mail: thomas.saatz@isi.com
 www.isi.com/culinary/de

Kiwi-Joghurt-Espuma

Zutaten für den 0,5 Liter iSi Gourmet

Whip:

100 g reife Kiwis
 150 g Joghurt
 250 g Mascarpone
 Chili, Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Alle Zutaten sehr fein pürieren und mit den Gewürzen fein abschmecken. Die Masse durch iSi Trichter & Sieb direkt in den 0,5 Liter iSi Gourmet Whip füllen. Eine iSi Sahnekapsel aufschrauben, kräftig schütteln und kalt stellen.

Serviervorschlag:

Auf Mehrkorn-Brötchen mit Hähnchen- oder Putenbrustscheiben. Dazu Tomate und Salat.

Das ergibt ca. 12 Portionen zu einem ca.-Preis von € 0,36 pro Portion.

Für den kleinen Hunger zwischendurch bietet sich die süße Frühstückscreme auf Müsli



oder Haferflocken an. Das gibt nochmals Energie, um bis zum Mittagessen durchzuhalten.

Süße Frühstückscreme

Zutaten für den 0,5 Liter iSi Gourmet

Whip:

150 g Quark
 100 ml Milch
 150 g Frischkäse
 100 g Cranberries
 20 g Honig
 einen halben Apfel

Zubereitung:

Alle Zutaten in einem Standmixer sehr fein pürieren und die Masse durch iSi Trichter & Sieb direkt in den 0,5 Liter iSi Gourmet Whip streichen. Eine iSi Sahnekapsel aufschrauben, kräftig schütteln und kalt stellen.

Das reicht für 8 Portionen zu einem ca.-Preis von € 0,39 pro Portion.



Mittags dann vielleicht erst mal eine Suppe wie z. B. eine Paprika-Zucchini-Schaumsuppe garniert mit Paprikawürfeln und Kresse.

Paprika-Zucchini-Schaumsuppe

Zutaten für den 0,5 Liter iSi Gourmet

Whip:

2 EL Olivenöl
200 g gewürfelte grüne Paprikaschote
200 g gewürfelte Zucchini
1 fein gehackte Zwiebel
500 ml Gemüsefond
30 ml Crème fraîche
Salz, Pfeffer
1 EL Mehl



Zubereitung:

Die Milch mit dem Mohn, Rohrzucker und Honig kurz aufkochen und zugedeckt bei schwacher Hitze ziehen lassen. Zitronensaft zugeben und im Standmixer pürieren. Sahne zugeben und nochmals kurz pürieren. Die Masse durch iSi Trichter & Sieb direkt in den 0,5 Liter iSi Gourmet Whip streichen. Eine iSi Sahnekapsel aufschrauben, kräftig schütteln und kalt stellen.

Das ergibt 10 Portionen zu einem ca.-Preis von € 0,26.

Für alle Rezepte gilt: Bei Einsatz des 1 Liter iSi Gourmet Whip, Zutaten verdoppeln und 2 iSi Sahnekapseln aufschrauben.



Zubereitung:

Zitronensaft, Fond, Wasser, Honig, Zucker und Ingwer in einem Topf vermengen und bei mittlerer Hitze rühren, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Danach alles zum Kochen bringen. Die Speisestärke mit etwas Wasser verrühren, zu der Sauce geben und eindicken lassen. Die Sauce durch iSi Trichter & Sieb direkt in den 0,5 Liter iSi Gourmet Whip streichen. Eine iSi Sahnekapsel aufschrauben, kräftig schütteln und bei ca. 70 °C in einem Wasserbad heiß stellen.

Das ergibt 15 Portionen zu einem ca.-Preis von € 0,16 pro Portion.

Für den Endspurt ist dann noch Platz für einen Mohnschaum auf Orangenfilets als Nachmittagssnack.

Mohnschaum

Zutaten für den 0,5 Liter iSi Gourmet

Whip:

200 ml Milch
300 ml Sahne
30 g gemahlene Mohn
30 g Rohrzucker
20 g Honig
1 TL Zitronensaft

Zubereitung:

Das Olivenöl in einem Topf erhitzen. Zwiebel, Paprika und Zucchini zugeben und anschwitzen. Mit Gemüsefond ablöschen und ca. 15 Min. köcheln lassen. Mit Mehl abbinden und den Gewürzen abschmecken. In einem Standmixer sehr fein pürieren. Die Masse durch iSi Trichter & Sieb direkt in den 0,5 Liter iSi Gourmet Whip streichen. Eine iSi Sahnekapsel aufschrauben, kräftig schütteln und bei ca. 70 °C in einem Wasserbad heiß stellen.

Bei 8 Portionen ergibt das einen ca.-Preis von € 0,39 pro Portion.

Und als Hauptgericht zu Frühlingsrollen, gebratener Hähnchenbrust oder frittiertem Fisch eine leckere Zitronenschaumsauce.

Zitronenschaumsauce

Zutaten für den 0,5 Liter iSi Gourmet

Whip:

120 ml Zitronensaft
120 ml Gemüsefond
250 ml Wasser
40 g Zucker
2 EL Honig
1 TL gemahlene Ingwer
30 g Speisestärke
etwas Salz



Alle genannten Preise sind unverbindliche Richtwerte und können abhängig von der Bezugsquelle variieren.

Der Vorteil bei allen Zubereitungen ist, dass diese zubereitet werden können, wenn die Zeit dafür vorhanden ist und bei Bedarf serviert werden. Die iSi Geräte arbeiten unabhängig ohne Strom, was vor allem in der Schulküche ideal ist. Sie benötigen wenig Platz, und die zubereiteten Speisen bleiben mehrere Tage ohne Qualitätsverlust im Kühlschrank haltbar, so dass auch das Thema Reste der Vergangenheit angehört. Die aufgeschäumten Speisen sind leicht und intensiver im Geschmack und belasten nicht, so dass die Schüler nach dem Essen auch noch aufnahmefähig sind.

Qualität und Sicherheit

iSi steht als weltweiter Marktführer für höchste Qualität. Das gilt für die Kapselerzeugung genauso wie für die Herstellung der Sahne- und Sodasiphons. iSi Kapseln und iSi Geräte sind perfekt aufeinander abgestimmt. Für eine einwandfreie Funktion der iSi Geräte wird nur garantiert, wenn ausschließlich iSi Kapseln verwendet werden. Alle iSi Produkte erfüllen die international höchsten, technologischen und qualitativen Ansprüche und Anforderungen. Alle iSi Produkte unterliegen strengsten Sicherheits- und Qualitätsansprüchen und erfüllen EU-Richtlinien und Standards sowie alle gängigen nationalen Standards.

Die Produkte von iSi können sehr einfach identifiziert werden: Der Markenname iSi befindet sich an prominenter Stelle am Boden der Siphons bzw. am Kopf der Sahnespender.

www.isi.com/culinary/de