



## HAFER-REZEPTE FÜR DIE SCHULVERPFLEGUNG

Rezept  
1/3

**Ronny Pietzner**, Koch und Experte für kreative Konzepte in der Schulverpflegung, hat exklusiv für „Hafer Die Alleskörner“ drei Gerichte entwickelt.

### Die Rezepte:

- Hafer-Grünkern-Suppe mit Lolli vom Huhn
- Kräuterhuhn in Haferflocken paniert auf tomatisierter Hafergrütze und heimischem Gemüse
- Zarte Haferflocken-Eierkuchen mit Würzkirschen und karamellisierten Flocken

stellen wir in einer 3-teiligen Info-Serie vor. Die Flyer mit Zutatenliste, Zubereitungsanleitung, Extra-Tipps für Rezeptvarianten sowie warenkundlichen Informationen können in ihrem praktischen Format abgeheftet und gesammelt werden.

### Rezept 1: Das Suppengericht „Hafer-Grünkern-Suppe in zwei Varianten: mit Lolli vom Huhn und mit Brioche“

#### Zubereitung Hafer-Grünkern-Suppe:

Einen hohen Topf erhitzen und mit der Butter Grünkern, Haferflocken, Senf, Schalotten und Curcuma anschwitzen, es darf ein wenig Farbe annehmen, aber sogleich mit der Gemüsebrühe ablöschen.

Die Sahne unterrühren und das in Würfel und Ringe geschnittene Gemüse dazugeben, mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Bei mittlerer Hitze circa 45 Minuten köcheln lassen. Vor dem Servieren gehackte Petersilie unterheben.

Für 10 Personen

#### Zutaten Hafer-Grünkern-Suppe

50 g	Haferflocken zart
50 g	Grünkern
25 g	Butter
25 g	Schalottenwürfel
3 g	Curcuma
1250 ml	Gemüsebrühe
500 ml	Sahne
100 g	Karottenwürfel
50 g	Lauchringe
50 g	Selleriewürfel
25 g	körniger Senf
25 g	gehackte Petersilie
Salz, Pfeffer, Muskat	

#### Zutaten Lollipop

1/2 Scheibe	Tramezzino (ital. Weißbrot)
2 St. à 100 g	Hähnchenbrust
85 ml	Sahne
1 TL	Curcuma
10 Halme	Schnittlauch
20 ml	Öl
Rote-Bete-Pulver	
Salz, Pfeffer	
10 Schaschlikspieße	

#### Zutaten Brioche

Vorteig:	
100 g	lauwarme Milch
50 g	Weizenmehl Type 405
50 g	Hafermehl
50 g	frische Hefe
Hauptteig:	
120 g	Eigelb
250 g	Weizenmehl Type 405
125 g	weiche Butter
40 g	Zucker
10 g	Salz

Nährwerte Suppe pro Person:  
485 kcal, 48 g Kohlenhydrate, 15 g Eiweiß,  
3 g Fett, 3 g Ballaststoffe

#### Zubereitung Lollipop:

Ein Hähnchenbrustfilet der Länge nach vierteln. Das Tramezzino mit einem Nudelholz sehr dünn ausrollen. Dann eine Farce herstellen. Dazu die zweite Hähnchenbrust und die Sahne zusammen mit dem Curcuma und etwas Salz und Pfeffer in einer Küchenmaschine kutteln. Die Farce auf das ausgerollte Tramezzino gleichmäßig aufstreichen. Die Schnittlauchhalme nun parallel zueinander zusammen mit dem Hähnchenbrustfilet, das in die Mitte gelegt wird, auf der Farce verteilen. Auf einer Klarsichtfolie Rote-Bete-Pulver verteilen. Das Tramezzino mit der Farce und dem Hähnchenbrustfilet vorsichtig auf die bestreute Folie legen. Mithilfe der Klarsichtfolie das Tramezzino einrollen. Den gleichen Arbeitsgang mit Alufolie wiederholen und die Rolle bei ca. 85 °C im Wasserbad für ca. 12 Minuten garen. Danach die Rolle auswickeln und in einer heißen Pfanne mit wenig Öl knusprig braten.

Die angebratene Rolle in 10 gleiche Scheiben schneiden und auf Schaschlikspieße spicken. Die aufgespickten Scheiben vorsichtig noch einmal in das Rote-Bete-Pulver tupfen, so dass außen ein roter Rand entsteht. In einem dekorativen Glas anbieten.



### Für die „Zuhause-Portion“

Für 4 Personen

#### Zutaten Hafer-Grünkern-Suppe

20 g	Haferflocken zart
20 g	Grünkern
10 g	Butter
10 g	Schalottenwürfel
1 Msp.	Curcuma
500 ml	Gemüsebrühe
200 ml	Sahne
20 g	Karottenwürfel
20 g	Lauchringe
20 g	Selleriewürfel
10 g	körniger Senf
10 g	gehackte Petersilie
Salz, Pfeffer, Muskat	

Extra  
Tipp

• In der Schulverpflegung ist häufig der Nährstoffgehalt der Mahlzeiten ein kritischer Punkt.

Vielfach werden Vollkornprodukte, wie Naturreis, Vollkornnudeln und Vollkornbrot empfohlen, die jedoch bei den Schülern geringere Akzeptanz finden. Haferflocken sind hier eine gute Lösung! Sie sind immer „Vollkorn“ und können in vielen Speisen integriert werden, ohne dass ein zu „vollkörniger“ Geschmack hervorsticht. Ganz im Gegenteil!

• Haferflocken eignen sich auch für das Binden von Fleischfrikadellen und von Saucen in Gemüseaufläufen.

• Jeder Esslöffel Haferflocken mehr pro Portion bedeutet zum Beispiel 1 Gramm mehr Ballaststoffe – das mag gering erscheinen, trägt aber zur notwendigen Erhöhung der Ballaststoffzufuhr bei!

#### Zubereitung Brioche:

Vorteig: Die Hefe in der Milch auflösen und danach mit beiden Mehlsorten vermengen. Den Teig in einer mit einem Geschirrtuch abgedeckten Schüssel gehen lassen.

Hauptteig: Alle Zutaten gut verkneten.

Wenn der Vorteig aufgegangen ist, wird er mit dem Hauptteig verknetet. Dann den Teig zu kleinen Brötchen formen oder in eine Kastenform füllen. Den Teig unbedingt ein zweites Mal gehen lassen und dann bei 160 °C 47 Minuten in der Kastenform backen.

# Das Nährstoffprofil des Hafers

	Empfohlene Tageszufuhr*	Gehalt in 100 g Haferflocken	Gehalt in 40 g Haferflocken (Verzehrportion)	Abdeckung des Tagesbedarfs durch 40 g Haferflocken
Brennwert	2000 kcal	368 kcal	147,2 kcal	7,4 %
Eiweiß	50 g	13,5 g	5,4 g	10,8 %
Kohlenhydrate	270 g	58,7 g	23,5 g	8,7 %
davon Zucker	90 g	0,7 g	0,3 g	0,3 %
Ballaststoffe	25 g	10,0 g	4,0 g	16,0 %
davon Beta-Glucan**	3 g	4,5 g	1,8 g	60,0 %
Fett	70 g	7,0 g	2,8 g	4,0 %
davon ungesättigte Fettsäuren	k.A.	5,3 g	2,1 g	k.A.
davon gesättigte Fettsäuren	20 g	1,2 g	0,5 g	2,4 %
Salz	6 g	0,017 g	0,007 g	0,1 %

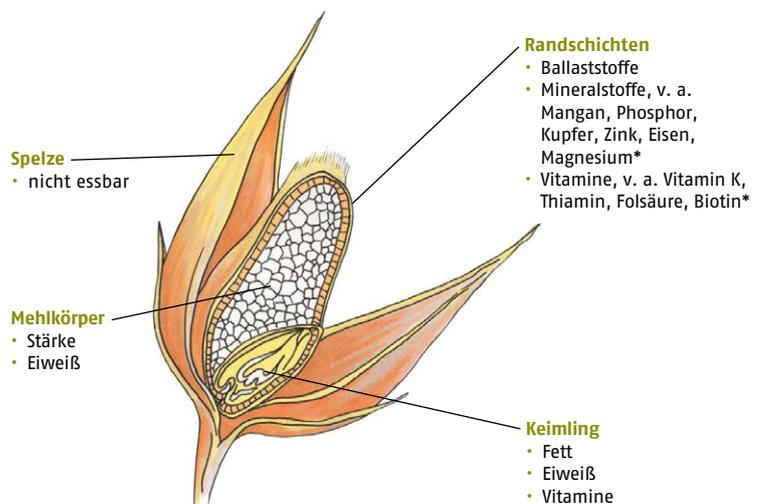
## Die Hafer-Nährstoffe in Kurzform

- hochwertige komplexe Kohlenhydrate für einen regulierten Blutzuckerspiegel
- Eiweiß mit hoher biologischer Wertigkeit für Stoffwechsel, Muskeln und Sehnen
- zu 75 % ungesättigte Fettsäuren für einen regulierten Cholesterin- und Blutfettspiegel
- hoher Ballaststoff- und Beta-Glucan-Anteil für längere Sättigung und einen normalen Cholesterinspiegel
- zuckerarm
- sehr kochsalzarm
- wichtige Nährstoffe für die kognitive Entwicklung (Eisen) und für Wachstum und Knochenentwicklung (Phosphor) bei Kindern

\*gemäß Guideline Daily Amount (GDA) von FoodDrinkEurope  
 \*\*Bei 3 g Hafer-Beta-Glucan täglich kann der Cholesterinspiegel gesenkt bzw. ein normaler Cholesterinspiegel aufrechterhalten werden. Gemäß EU-VO 1160/2011 u. 432/2012.  
 Quelle: Souci/Fachmann/Kraut 2008 Nährwert-Tabellen

Die Übersicht über den Gehalt an Vitaminen und Mineralstoffen folgt auf Blatt 2.

## Das Haferkorn im Querschnitt



\* Reihenfolge gemäß Deckung des Tagesbedarfs laut RDA durch 40 g Haferflocken.

Es gibt drei verschiedene Haferflockenarten, alle drei Varianten sind Vollkornerzeugnisse.

### Kernige Haferflocken

Kernige Haferflocken oder Großblatthaferflocken entstehen aus ganzen Haferkernen, die angefeuchtet und dann von einer Flockierwalze ausgewalzt werden. Anschließend werden die Großblatfflocken nochmals getrocknet. Sie sind besonders bissfest und kernig. Müsli und Vollkorngebäck wird durch diese kernigen Haferflocken knackiger.

### Zarte Haferflocken

Für zarte Haferflocken oder Kleinblatthaferflocken werden die Haferkörner zunächst in einem Grützeschneider in kleine Stücke, die sogenannte Grütze, geschnitten. Anschließend wird die Hafergrütze zu Flocken ausgewalzt. Kleinblatfflocken haben eine zarte Struktur. Sie eignen sich sowohl für Gebäck und Kuchen als auch für warme Gerichte. In der Sportlernahrung finden zarte Flocken ebenfalls Anwendung.

### Lösliche Haferflocken

Lösliche Haferflocken werden aus Hafervollkornmehl über ein besonderes Verfahren zu hauchdünnen Flocken gewalzt, die sich in Flüssigkeit auflösen. Sie können unter anderem in Shakes und Smoothies sowie in Dips und Saucen verwendet werden.



**Produkt Tipps**

Im Handel erhältliche Packungsgröße: 500 g



Im Handel erhältliche Packungsgröße: 500 g



Im Handel erhältliche Packungsgröße: 250 g