



HAFER-REZEPTE FÜR DIE SCHULVERPFLEGUNG

Rezept
2/3

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 abgehftet und gesammelt werden.

Rezept 2: Das Hauptgericht „Kräuterhuhn in Haferflocken paniert auf tomatisierter Hafergrütze und heimischem Gemüse“

Für 10 Personen

Zutaten Hafergrütze

80 g	Hafergrütze
10 g	Schalottenwürfel
10 g	Butter
30 g	Tomatenmark
1000 ml	Gemüsebrühe
200 g	Paprika rot gewürfelt
200 g	Paprika gelb gewürfelt
150 g	Lauch in Ringen
10 St.	Kirschtomaten

Salz, Pfeffer

Zutaten Gemüse

250 g	Karotten
250 g	kleine süße Rübchen
350 g	Romanesco
20 g	Butter
10 ml	Rapsöl

Salz, Pfeffer, Muskat, Zucker

Zutaten Kräuterhuhn

10 St.	Hähnchenbrüste
90 g	gehackte Petersilie
100 g	Mehl (Type 405)
5 St.	Eier
100 g	Panier- / Semmelmehl
50 g	Haferflocken zart

Rapsöl zum Braten, Salz, Pfeffer

Nährwerte pro Person:
604 kcal, 68 g Kohlenhydrate, 44 g Eiweiß,
17 g Fett, 8 g Ballaststoffe



Zubereitung Hafergrütze:

Einen Topf erhitzen und mit der Butter die Hafergrütze und Schalottenwürfel anschwitzen, das Tomatenmark dazugeben und anrösten. Das Ganze mit der Gemüsebrühe ablöschen und anschließend bei schwacher Hitze 20 Minuten köcheln lassen. Die Kirschtomaten vierteln und mit den Paprika und dem Lauch dazugeben, 2 bis 3 Minuten weiter köcheln lassen.

Zubereitung Gemüse:

In der Zwischenzeit das Gemüse putzen und waschen, die Karotten in Stifte, die Rübchen in Spalten und den Romanesco in Röschen schneiden. Rapsöl in einem breiten Topf erhitzen und das Gemüse dazugeben. Leicht anschwitzen und mit Salz und Pfeffer würzen. Einen Deckel daraufsetzen und im eigenen Saft dünsten. Wenn das angegedünstete Gemüse bissfest ist, mit etwas Zucker und nach Belieben mit Muskat abschmecken. Dann ohne Deckel fertigkochen.

Zubereitung Kräuterhuhn:

Die Eier aufschlagen und mit der Hälfte der Petersilie mixen. Das Paniermehl mit der anderen Hälfte der Petersilie und den Haferflocken vermengen. Die Hähnchenbrüste mit Salz und Pfeffer würzen,

im Mehl wälzen, durch das Ei ziehen und mit der vorbereiteten Haferflockenpanade paniert. In einer Pfanne in heißem Rapsöl goldbraun braten.

Das Gemüse abgießen, die Butter dazugeben und mit Salz, Pfeffer, Zucker und Muskat nochmals abschmecken. Hafergrütze nach Belieben mit Salz und Pfeffer würzen. Kräuterhuhn mit Hafergrütze und Gemüse auf einem Teller anrichten.

Für die „Zuhause-Portion“

Für 4 Personen

Zutaten Hafergrütze

30 g	Hafergrütze
5 g	Schalottenwürfel
5 g	Butter
10 g	Tomatenmark
400 ml	Gemüsebrühe
40 g	Paprika rot gewürfelt
40 g	Paprika gelb gewürfelt
60 g	Lauch in Ringen
4 St.	Kirschtomaten

Salz, Pfeffer

Zutaten Gemüse

100 g	Karotten
100 g	kleine süße Rübchen
140 g	Romanesco
10 g	Butter
1 EL	Rapsöl

Salz, Pfeffer, Muskat, Zucker

Zutaten Kräuterhuhn

4 St.	Hähnchenbrüste
40 g	gehackte Petersilie
80 g	Mehl (Type 405)
3 St.	Eier
80 g	Panier- / Semmelmehl
40 g	Haferflocken zart

Rapsöl zum Braten, Salz, Pfeffer

Extra
Tipp



- Für eine vegetarische Variante kann auch Fischfilet oder Mozzarella-Käse (in Scheiben) mit der Panade umhüllt und gebraten werden.
- Hafergrütze kann auch sehr gut für eine süße Hauptspeise à la „Milchreis“ verwendet werden. Die Zubereitung ist einfach: Für 12 Portionen: 375 g Hafergrütze in ausreichend Wasser mehrere Stunden einweichen. Dann mit ca. 3 l Milch und Salz aufkochen, ca. 40 Min. quellen lassen. Am Ende zum Beispiel Eischnee (von ca. 6 Eiern) oder 50 g Butter oder Margarine unterheben. Dazu entweder nur etwas Zucker / Zimt oder auch Fruchtsauce oder –kompott.
- Hafergrütze ist DER Klassiker für Grünkohlgerichte und Grützwurst.

So decken die Nährstoffe im Hafer unseren Tagesbedarf

	Empfohlene Tageszufuhr*	Gehalt in 100 g Haferflocken**	Gehalt in 40 g Haferflocken (Verzehrportion)	Abdeckung des Tagesbedarfs durch 40 g Haferflocken
Mineralstoffe				
Phosphor	700 mg	430 mg	172 mg	24,57 %
Magnesium	375 mg	130 mg	52 mg	13,87 %
Kalium	2000 mg	397 mg	158,8 mg	7,94 %
Chlorid	800 mg	61 mg	24,4 mg	3,05 %
Calcium	800 mg	43 mg	17,2 mg	2,15 %
Spurenelemente				
Mangan	2 mg	4,5 mg	1,8 mg	90,00 %
Kupfer	1 mg	0,53 mg	0,21 mg	21,20 %
Zink	10 mg	4,3 mg	1,72 mg	17,20 %
Eisen	14 mg	5,8 mg	2,32 mg	16,57 %
Selen	55 µg	9,7 µg	3,88 µg	7,05 %
Jod	150 µg	4,5 µg	1,8 µg	1,20 %
Vitamine				
K Phyllochinon	75 µg	63 µg	25,2 µg	33,60 %
B1 Thiamin	1,1 mg	0,59 mg	0,24 mg	21,45 %
B9 Folsäure	200 µg	87 µg	34,8 µg	17,40 %
H Biotin	50 µg	20 µg	8 µg	16,00 %
B5 Pantothensäure	6 mg	1,1 mg	0,44 mg	7,33 %
E	12 mg	1,5 mg	0,6 mg	5,00 %
B6 Pyridoxin	1,4 mg	0,16 mg	0,06 mg	4,57 %
B2 Riboflavin	1,4 mg	0,15 mg	0,06 mg	4,29 %
B3 Niacin	16 mg	1 mg	0,4 mg	2,50 %

*Recommended Daily Allowances (RDA)

**Souci/Fachmann/Kraut 2008 Nährwert-Tabellen

Für Kinder und Jugendliche ist Hafer ein ideales Nahrungsmittel. Vor allem ein Frühstück mit Haferflocken, Milchprodukten und Obst baut Kinder morgens auf: Wichtige Nährstoffe, wie Eisen (für die kognitive Entwicklung) und Phosphor (für Wachstum und Knochenentwicklung) werden bereits zu einem Viertel des Tagesbedarfs abgedeckt. Zusammen mit dem hohen Anteil an Ballaststoffen und komplexen Kohlenhydraten sorgen sie für höhere Konzentrationsfähigkeit in den Schulstunden. Haferprodukte enthalten so gut wie keinen Zucker, so dass einem möglichen „Zuviel“ an Zucker entgegengewirkt wird.

Hafergrütze

Hafergrütze entsteht, wenn der Haferkern in kleine Stücke geschnitten wird. Hafergrütze wird als eigenständiges Lebensmittel verkauft und ist Ausgangsprodukt für weitere Hafererzeugnisse, wie zarte Flocken oder Mehl.

Hafermehl

Für Hafermehl wird die Grütze wie bei einer klassischen Getreidemühle fein gemahlen. Die backtechnischen Eigenschaften von Hafer ermöglichen keinen intensiven Einsatz in Brot und Backwaren. Hafermehl oder auch Haferflocken können bis zu einem Drittel des Mehls ersetzen. Gemäß offiziellen Leitsätzen darf ein Haferbrot oder -brötchen bereits mit 20 Prozent Haferanteil (Hafermehl, -flocken) als solches bezeichnet werden. Haferflocken werden auch als Dekor auf der Brot- und Brötchenkruste verwendet.

Hafercerealien

Hafercerealien sind weiterverarbeitete Produkte aus Hafer, die in verschiedenen Herstellungsverfahren entstehen.

Für extrudierte Cerealienprodukte wird aus Hafervollkornmehl und weiteren Zutaten ein wasserhaltiger Teig gekocht und anschließend unter Druck in eine Verdichtungsschnecke („Extruder“, vergleichbar mit einem Fleischwolf) gepresst. Beim Pressen kann der Teig durch Einsatz von Matrizen unterschiedlich geformt werden. Beim Austritt verdampft das Wasser, das Produkt verfestigt sich. So erhält man haltbare, knusprige Produkte in verschiedenen Formen. Andere Hafercerealien sind gepufft. Dabei werden ganze Haferkerne Dampf und Druck ausgesetzt. Durch plötzlichen Druckabfall verdampft das enthaltene Wasser und die Stärke wandelt sich um. Die Körner blähen sich auf und erstarren.



**Produkt
Tipps**

Im Handel erhältliche
Packungsgröße:
250 g



Im Handel erhältliche
Packungsgröße:
250 g



Im Handel erhältliche
Packungsgrößen:
350, 375 und 750 g