

Vernetzungsstelle Schulverpflegung Hessen

Newsletter September 2022

■ Aktuelles Seite 2

Neuigkeiten rund um die VNS:

- Übersicht Angebote VNS
- Tag der Schulverpflegung 2022
- Qualifizierungsangebot
Verpflegungsbeauftragte
- Fachtag Schule is(s)t vielfältig
Blickpunkt: Gesundheitsförderung

■ Veranstaltungen Seite 5

Sie möchten sich über bevorstehende Veranstaltungen informieren und keine unserer Veranstaltung verpassen? Dann sind Sie hier genau richtig!

■ Angebote Seite 6

Aktuelle Angebote unserer Kooperationspartner und Kooperationspartnerinnen:

- Bundeszentrum für Ernährung
- Deutsches Kinderhilfswerk e. V.

■ Rezept Seite 8



© WavebreakmediaMicro / AdobeStock.com

„Veggie-Köttbullar
mit cremigem
Kartoffelstampf –
unser kulinarisches
Quartett!“

Zum Ausprobieren & Nachkochen!

■ LIEBE LESERINNEN UND LESER,

wir hoffen Sie sind gut aus den Sommerferien sowie dem wohlverdienten Urlaub zurückgekehrt und die Urlaubsstimmung bleibt bei weiterhin warmen Temperaturen noch etwas erhalten. Für das neue Schuljahr wünschen wir Ihnen einen guten Start!

Mit unserem September-Newsletter möchten wir Sie über die nächsten Veranstaltungen informieren und Sie zum Ausprobieren eines neuen Rezepts „Veggie-Köttbullar mit cremigem Kartoffelstampf“ einladen.

Außerdem heiße ich Pauline Krause herzlich in der VNS willkommen, die im Rahmen ihres Masterstudiums ein Praktikum bei uns absolviert.

Ihre Vernetzungsstelle Schulverpflegung Hessen

Die Arbeit der Vernetzungsstelle Schulverpflegung Hessen der Hessischen Lehrkräfteakademie wird durch das Land Hessen über das Hessische Kultusministerium (HKM) und das Hessische Ministerium für Umwelt, Klimaschutz, Landwirtschaft und Verbraucherschutz (HMUKLV) gefördert und unterstützt.

Aktuelles aus der VNS



© WavebreakmediaMicro / AdobeStock.com

■ ANGEBOTE – VERNETZUNGSSTELLE SCHULVERPFLEGUNG HESSEN

Die neu erstellte **Übersicht über die Angebote und Aufgaben in der Vernetzungsstelle Schulverpflegung Hessen** gibt Einblicke in unsere Aufgaben und soll Sie dabei unterstützen, das passende Angebot zu finden.

■ Hessische Lehrkräfteakademie



■ Vernetzungsstelle Schulverpflegung Hessen (VNS)

Ernährungsbildung und Verpflegung in der Schule

Ziel: Schulen in Hessen dabei zu unterstützen, ein **ausgewogenes, akzeptiertes, nachhaltiges und wirtschaftlich tragfähiges** Verpflegungsangebot zu ermöglichen.

Zielgruppen: Schulträger, Schulleitungen, Lehrkräfte und pädagogisches Personal, Schülerinnen und Schüler, Eltern, Caterer/Speisenanbietende, Ausgabepersonal, Multiplikatorinnen und Multiplikatoren

Einbindung in **ganzheitliches Konzept** der Ernährungsbildung (Passung von Versorgungs- und Bildungsauftrag):

Information

Beratung

Vernetzung

Strukturbildung

[Beratungsangebot | Vernetzungsstelle Schulverpflegung Hessen](#)

Sie wollen informiert bleiben und kein Angebot mehr verpassen?

Dann nehmen wir Sie gerne in unsere **Verteiler** auf, die wir aktuell für folgende Zielgruppen pflegen:

- Caterer/Speisenanbietende
- Vertreterinnen und Vertreter des Schulträgers, die den Arbeitsbereich Schulverpflegung verantworten
- Interessierte Lehrkräfte/pädagogische Fachkräfte
- Kooperationspartnerinnen und Kooperationspartner

Zur Registrierung senden Sie uns einfach eine formlose E-Mail unter Nennung des Verteilers, in den Sie gerne aufgenommen werden möchten, an: Vernetzungsstelle.Schulverpflegung.LA@kultus.hessen.de

TAG DER SCHULVERPFLEGUNG - AUFTAKTVERANSTALTUNG UND PROJEKTWOCHE

Die [Vernetzungsstelle Schulverpflegung Hessen](#) der Hessischen Lehrkräfteakademie veranstaltet in Kooperation mit der [Landeskoordination Hessische Umweltschulen](#) und der [Serviceagentur „Ganztägig Lernen“ Hessen](#) den **Tag der Schulverpflegung 2022**.



Das Motto zum Tag der Schulverpflegung in Hessen lautet: **„Vegetarische Gerichte aus aller Welt – interkulturelle Schulverpflegung als Chance“**

Auftaktveranstaltung zum Tag der Schulverpflegung 2022:

„Vegetarische Gerichte aus aller Welt – interkulturelle Schulverpflegung als Chance“

- Wann? Donnerstag, der 22.09.2022 von 15.00 – 18.00 Uhr
- Wo? Online über BigBlueButton
- Für wen? Eingeladen sind alle interessierten Personen, wie Lehrkräfte, Schulleitungen, Caterer/ Speiseanbieter, Vertreterinnen und Vertreter seitens des Schulträgers, Personen aus dem Ganztage, Multiplikatoren und Multiplikatorinnen sowie Eltern und weitere Interessierte

Hier gelangen Sie zum [Programm](#) und [Anmeldeformular](#) für die Auftaktveranstaltung am 22.09.2022.

Projektwoche, Wettbewerb und unterstützende Begleitinformationen:

An die Auftaktveranstaltung schließt sich eine Aktionswoche an, die flexibel im ersten Schulhalbjahr 2022/23 durchgeführt werden kann. Unterstützende Materialien, die Handouts der Auftaktveranstaltung sowie leckere, interkulturelle und vegetarische Rezepte werden hierfür von uns auf der [Website](#) zur Verfügung gestellt.

Im Rahmen des Tags der Schulverpflegung **„Vegetarische Gerichte aus aller Welt – interkulturelle Schulverpflegung als Chance“** sind Schulgemeinden und -träger dazu aufgerufen, eine vegetarische Woche am Schulkiosk und/oder der Mensa umzusetzen. Begleitend hierzu soll in Form von kleinen Projekten, Aktionen und Unterrichtseinheiten auf die Bedeutung einer nachhaltigen, gesundheitsförderlichen sowie pflanzenbetonten Ernährung eingegangen und die Schulgemeinde für das Thema, insbesondere im Kontext der Interkulturalität, sensibilisiert werden.

In der begleitenden Information haben wir auch Anregungen für die Integration der Themen in den Unterricht für Sie zusammengestellt und werden diese ab Oktober 2022 zur Verfügung stellen. Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme!

Für die Gewinnerinnen und Gewinner von Grundschulen, weiterführenden Schulen sowie beruflichen Schulen haben wir für Sie **attraktive Preise** zusammengestellt.

Nach Ablauf der Teilnahmefrist und Sichtung der Einsendungen und Aktionen der teilnehmenden Schulen informieren wir die Gewinnerinnen und Gewinner. Im Nachgang des Wettbewerbs nehmen wir Ihre Schule mit den umgesetzten Aktionen nach Zustimmung in unsere Rubrik [Beispiele gelingender Praxis](#) auf.

BEGLEITINFORMATION ZUM HESSISCHEN TAG DER SCHULVERPFLEGUNG 2022
Vegetarische Gerichte aus aller Welt – interkulturelle Schulverpflegung als Chance

VEGETARISCH UND INTERNATIONALE: DIFFERENZIERUNG – WIESEN IN BEWUSSTSEIN UND FÖRDERN
Vegetarische Ernährung ist eine bewusste Entscheidung, die auf ethischen, gesundheitlichen, ökologischen und geschmacklichen Überlegungen beruht. Sie ist eine Form der Interkulturalität, die die Vielfalt der Welt schmecken und entdecken lässt.

WAS SIND VEGETARIANER?
Vegetarier sind Menschen, die keine tierischen Produkte in ihrer Ernährung aufnehmen. Es gibt verschiedene Arten von Vegetariern, wie Lacto-Ovo-Vegetarier, die Milch und Eier konsumieren, oder Veganer, die keine tierischen Produkte konsumieren.

WAS SIND VEGETARIANER?
Vegetarische Ernährung ist eine bewusste Entscheidung, die auf ethischen, gesundheitlichen, ökologischen und geschmacklichen Überlegungen beruht. Sie ist eine Form der Interkulturalität, die die Vielfalt der Welt schmecken und entdecken lässt.

HAAR VON VEGETARIANERN
Vegetarische Ernährung ist eine bewusste Entscheidung, die auf ethischen, gesundheitlichen, ökologischen und geschmacklichen Überlegungen beruht. Sie ist eine Form der Interkulturalität, die die Vielfalt der Welt schmecken und entdecken lässt.

WISSEN
Vegetarische Ernährung ist eine bewusste Entscheidung, die auf ethischen, gesundheitlichen, ökologischen und geschmacklichen Überlegungen beruht. Sie ist eine Form der Interkulturalität, die die Vielfalt der Welt schmecken und entdecken lässt.



■ JETZT ANMELDEN!

- QUALIFIZIERUNGSANGEBOT FÜR VERPFLEGUNGSBEAUFTRAGTE

Im Rahmen der [Initiative „Unser cleveres Esszimmer“](#) haben der Verein Mehr Zeit für Kinder, die BAHN-BKK, die Sektion Hessen – DGE e. V. und die Vernetzungsstelle Schulverpflegung Hessen ein **kostenloses Qualifizierungsangebot für Schulverpflegungsbeauftragte und engagierte Personen in der Schulverpflegung in Hessen** entwickelt.

Das Qualifizierungsangebot wird in dem **Zeitraum vom 15.09.22 bis zum 30.11.22** umgesetzt. Im Rahmen des Qualifizierungsangebots erhalten die Teilnehmenden **fachlichen Input** und **praxisnahe Impulse** zu den Themen Schulverpflegung, Ernährungsbildung, Speisepflegestaltung sowie Umsetzung und Gestaltung im Schulalltag. Die Referentinnen sind Expertinnen der [Sektion Hessen – DGE e. V.](#) und der [Vernetzungsstelle Schulverpflegung Hessen](#). Neben der Vermittlung von Fachinhalten stehen die **Vernetzung** und der **inhaltliche Austausch der Teilnehmenden** im Fokus.



- Zielgruppe: Verpflegungsbeauftragte, Schulleitungen, Lehrkräfte, Multiplikatoren und Multiplikatorinnen und weitere engagierte Person Schulverpflegung (z. B. pädagogische Fachkräfte, GanztageskoordinatorInnen, Schulsozialarbeiter und Schulsozialarbeiterinnen, UBUS-Kräfte)
- Umfang: Online-Veranstaltungsreihe mit insgesamt 8 Terminen (je 150 Minuten, wochentags in der unterrichtsfreien Zeit jeweils von 15:30 – 18:00 Uhr)
- Anmeldung über das Anmeldeformular unter: <https://www.cleveres-esszimmer.de/wp-content/uploads/2022/06/Anmeldeformular-Qualifizierungstool.pdf>

Informationen zum Qualifizierungsangebot finden Sie unter [Qualifizierungsangebot - Unser Cleveres Esszimmer](#). Die Veranstaltungsreihe ist als Fortbildungsangebot nach § 65 Hessisches Lehrerbildungsgesetz akkreditiert.

Hinweis: Voraussetzung für die Teilnahme ist die schriftliche Zustimmung der Schulleitung; außerdem ist eine Teilnahme nur an der Gesamtveranstaltung, also an allen acht Terminen, möglich.

Gefördert durch:

In Kooperation mit:



■ SAVE THE DATE!

- FACHTAG „SCHULE IS(S)T VIELFÄLTIG“ – BLICKPUNKT GESUNDHEITSFÖRDERUNG

Die [Vernetzungsstelle Schulverpflegung Hessen](#) lädt in Kooperation mit der [Serviceagentur „Ganztätig lernen“](#) auch in diesem Jahr zum Fachtag „Schule is(s)t vielfältig“ ein – der **Blickpunkt** liegt auf dem Thema **Gesundheitsförderung**.

Die Fortbildungsreihe enthält sowohl **fachliche Impulse**, als auch **Praxisbeispiele** aus dem schulischen Kontext und bietet Möglichkeit zur **Interaktion** und dem **fachlichen Austausch** unter Kolleginnen und Kollegen.

Hinweis:

Das Programm folgt in Kürze. Interessierte Personen können sich bereits per E-Mail anmelden -> [Kontakt](#).

- Online über BigBlueButton
- Jeweils von 15:30 – 18:00 Uhr
- **Mittwoch, 16.11.2022:**
Fachimpulse zum Thema Gesundheitsförderung
- **Donnerstag, 17.11.2022:**
Praktische Workshops in Bezug auf die Umsetzung und Einbindung des Themas Gesundheitsförderung im Schulalltag



Veranstaltungen

Fachimpulse

Beispiele gelingender Praxis

gelebte

Ernährungsbildung

Passung von Versorgungs- und Bildungsauftrag

■ EINLADUNG UND RÜCKBLICK

Im Rahmen der Online-Fortbildungsreihe „**Schulverpflegung im Ganzttag - dynamisch und individuell**“ der [Serviceagentur „Ganztätig lernen“](#) in Kooperation mit der [Vernetzungsstelle Schulverpflegung Hessen](#) fanden in diesem Jahr bereits drei Veranstaltungen statt – am 29.09. geht es mit dem Thema [Bildung für nachhaltige Entwicklung und Praxis im Ganzttag](#) in die vierte Runde – Sie sind herzlich eingeladen!

Sie haben die Veranstaltung verpasst oder waren verhindert? Kein Problem! Alle Informationen, wie Vortragsinhalte und Dokumentationen der Veranstaltungen, finden Sie hier:

- [DGE-Qualitätsstandards und Praxis im Ganzttag](#)
- [Zwischenverpflegung und Praxis im Ganzttag](#)
- [Lebensmittelwertschätzung und Praxis im Ganzttag](#)



■ Save The DATE (→[VERANSTALTUNGSPLANER](#))

13.
September

BIO KANN JEDER:
Online-Veranstaltung
„Vermeidung von
Lebensmittelabfällen in der Schule“
[Informationen](#) & [Anmeldung](#)

29.
September

SAG IN KOOPERATION MIT VNS:
Online-Fortbildungsreihe
„Bildung für Nachhaltige Entwicklung und Praxis im
Ganzttag“
[Informationen](#) & [Anmeldung](#)

15.
September

UNSER CLEVERES ESSZIMMER:
Start Online-Qualifizierungsangebot
für Verpflegungsbeauftragte
[Informationen](#) & [Anmeldung](#)

Oktober 22
- Februar 23

VNS IN KOOPERATION MIT SAG UND BNE:
Wettbewerb Tag der Schulverpflegung 2022
Motto: Vegetarische Gerichte aus aller Welt
– Interkulturelle Schulverpflegung als Chance
[Informationen](#)

20.
September

KLIMA DATEN SCHULE:
Online-Fortbildungstermin für
Klimaschutzinitiativen
Anmeldung: klimadatenschule@bildungscnt.de

10.
November

KLIMA DATEN SCHULE:
Online-Fortbildungstermin für Klimaschutzinitiativen
im Bereich Data Literacy inkl. vorbereitendes Video
Anmeldung: klimadatenschule@bildungscnt.de

22.
September

**VNS IN KOOPERATION MIT
SAG UND BNE:**
Online-Veranstaltung
Auftakt: Tag der Schulverpflegung
[Informationen](#) & [Anmeldung](#)

16. & 17.
November

VNS IN KOOPERATION MIT SAG:
Online-Veranstaltung: Ganzttag is(s)t vielfältig:
Blickpunkt Gesundheitsförderung
Anmeldung: Vernetzungsstelle.Schulverpflegung.LA@kultus.hessen.de

Angebote



© WavebreakmediaMicro / AdobeStock.com

■ BUNDESZENTRUM FÜR ERNÄHRUNG GEBÜNDELTE KOMPETENZ IN SACHEN ERNÄHRUNGSBILDUNG – DAS NEUE REFERAT 614 DES BUNDESZENTRUMS FÜR ERNÄHRUNG

Seit einem Jahr unterstützt und fördert das Bundeszentrum für Ernährung (BZfE) mit einem neuen Referat bundesweit Ernährungsbildung von der Kita über die Schule bis zur Erwachsenenbildung. Dazu werden Medien und Fortbildungen für Lehrpersonen entwickelt. Das BZfE kooperiert mit den Bildungspartnern in den Bundesländern um eine praxisorientierte und alltagsnahe Ernährungsbildung zu ermöglichen.

Das Referat 614 unterstützt Lehrende mit fundierten Informationen, ausgearbeiteten Unterrichtseinheiten und aktuellen Materialien, damit sie qualifizierte Bildungsangebote umsetzen können. Die handlungs- und lebensweltorientierten Materialien sind wissenschaftlich und pädagogisch fundiert, werbefrei und evaluiert. Ziel ist es, Kompetenzen im Umgang mit Lebensmitteln zu stärken, mit Angeboten für alle Lebenslagen und Zielgruppen.

Der „Ernährungsführerschein“ ist seit vielen Jahren das in Deutschland am weitesten verbreitete Konzept für eine praxisorientierte, multiperspektivische Ernährungsbildung an Grundschulen. Zahlreiche weitere Materialien für „Nachhaltigeres Essen“ oder für Milch- und Gemüseforscherinnen und -Forscher ergänzen das Angebot für die Primarstufe.

Für die Sekundarstufe I bietet das BZfE die SchmExperten an. Die Unterrichtsmodule erfüllen wichtige Kriterien einer nachhaltigen Ernährungsbildung: viel Praxis, neue Geschmackserlebnisse, Sinnesbildung, gemeinsame Mahlzeiten und den Blick über den Tellerrand. Materialien zur

Verbraucherbildung, wie „Lebensmittelqualität beurteilen“ oder Filme wie „Fritten for Future“ runden das Angebot ab. Die Sprachlernbox „Aufgetischt!“ und „Häppchenweise Deutsch“ richten sich an Migrantinnen und Migranten. Ein Großteil der Medien steht inzwischen digital mit zahlreichen ergänzenden Materialien zum kostenlosen Download zur Verfügung.

Zu vielen Medien gibt es kostenlose Fortbildungen für Lehrkräfte. Ein eigener Youtube-Kanal des BZfE bietet mit Rap-Videos zu Rezepten, kleinen Filmeinheiten zum richtigen Schneiden, Schälen, Raspeln im Rahmen des pädagogischen Kochens und zur Aufklärung über Lebensmittelverschwendung oder nachhaltigeres Essen ein reichhaltiges Angebot für Lehrende.

- Weitere Informationen: www.bzfe.de, www.bzfe.de/bildung/
- Kostenlose [Fortbildungen](#)
- [Unterrichtsmaterialien](#)
- Das [BZfE-Medienangebot](#)

Kontakt:
Petra Daniels
Bundeszentrum für Ernährung
in der Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung
Deichmanns Aue 29
53179 Bonn
Tel. 0228-6845-5118,
E-Mail: ernaehrungsbildung@ble.de
Petra.Daniels@ble.de



■ DEUTSCHES KINDERHILFSWERK E. V. - ERNÄHRUNGSFOND

Eine gesunde Mahlzeit für alle Kinder - Der Ernährungsfonds des Deutschen Kinderhilfswerkes e. V.



Über den Ernährungsfonds des Deutschen Kinderhilfswerkes werden Schulen, Vereine und andere Einrichtungen bei Projekten rund um das Thema Ernährung gefördert. Kinder und Jugendliche lernen dabei nicht nur gesund zu kochen, sondern pflanzen zum Beispiel auch Gemüse, Kräuter und Obst in einem Garten selbst an. Das Projekt „Besser Esser“ ist ein Beispiel für ein buntes Ernährungsprogramm aus dem Stuttgarter Jugendhaus Hallschlag. In einem Gewächshaus und einem Gemüsegarten säen, jäten und pflegen die Kinder Mohrrüben, Tomaten, Gurken und Kräuter. In der eigens eingerichteten Kinderküche wird dann das Gemüse zu gesunden Snacks verarbeitet.

Mit dem Ernährungsfonds möchte das Deutsche Kinderhilfswerk Kinder und ihre Eltern an eine gesunde Lebensweise heranzuführen. Spaß und Freude am Kochen stehen dabei im Vordergrund. Mit einfachen und praktischen Zubereitungstipps werden die Kinder in Kochkursen bestärkt, mit Obst, Gemüse und Kräutern leckere Gerichte zuzubereiten und zu experimentieren. Das Wissen um gesunde Ernährung wird nicht nur an Kinder weitergegeben, sondern direkt in die Familien hineingetragen.

Anträge für den Ernährungsfonds können ganzjährig online unter <https://www.dkhw.de/foerderung/vorlagen-und-richtlinien/> gestellt werden.

Ansprechpartnerin:

Claudia Keul

Deutsches Kinderhilfswerk e. V.

E-Mail: foerderung@dkhw.de



Rezept im September

Das heimische
Gemüse ist in
Deutschland
ganzjährig
regional
erhältlich.

*Im Auftrag der Vernetzungsstelle
Schulverpflegung Hessen:
Simonetta Zieger*

■ **MINI-WARENKUNDE: KARTOFFEL**

Die inneren Werte von Kartoffeln sind unschlagbar. Denn neben ihrem relativ hohen Wassergehalt von knapp 80 Prozent enthalten die Knollen sättigende Kohlenhydrate, Proteine und Ballaststoffe. Hinzu kommen Vitamine (allen voran das Immunsystem-stärkende Vitamin C, aber auch verschiedene B-Vitamine, welche entzündungshemmend wirken können) sowie Mineralstoffe.

Ein weiterer Pluspunkt: In Deutschland ist das heimische Gemüse ganzjährig regional erhältlich – von Juni bis Oktober direkt frisch geerntet vom Feld und zwischen November und Mai als Lagerware. Je nach Stärkegehalt werden die rund 4.000 Kartoffelsorten weltweit drei verschiedenen Kategorien zugeordnet: festkochend, vorwiegend festkochend sowie mehligkochend.

Welche Sorte gewählt werden sollte, unterscheidet sich je nach Gericht, aber auch der eigene Geschmack spielt hier eine Rolle. Während für Pürees in der Regel auf mehligkochende Sorten zurückgegriffen wird, sollten für Salate, Gratin und Chips festkochende Kartoffeln bevorzugt werden. In Currys oder Eintöpfen sowie als Kartoffelgemüse schmecken vorwiegend festkochende Sorten.

■ **VEGGIE-KÖTTBULLAR MIT CREMIGEM KARTOFFELSTAMPF**



Vernetzungsstelle Schulverpflegung Hessen



ZUTATEN

Zeit: 50 Minuten Zubereitung + 30 Minuten Einweichen

Zutaten für 4 Portionen:

Für die Veggie-Köttbullar:

150 g braune Linsen
 2 Zwiebeln
 1 Bund Petersilie
 1 EL Margarine
 1 TL geräuchertes
 Paprikapulver
 (alternativ: edelsüßes)
 ½ TL Kreuzkümmel
 2 EL Sojasauce
 70 g Semmelbrösel
 1 TL Senf
 Jodsalz mit Fluorid
 Pfeffer

Für den Kartoffelstampf:

1 kg Kartoffeln
 (mehligkochend)
 200 ml Milch (1,5 % Fett)
 frisch geriebene Muskatnuss

Für die Sauce:

1 Knoblauchzehe
 1 EL Margarine
 1 TL Tomatenmark
 1 TL Senf
 2 EL Mehl
 1 EL Sojasauce
 500 ml Milch (1,5 % Fett)

Außerdem:

4 EL Wild-Preiselbeeren aus
 dem Glas

ZUBEREITUNG

1. Linsen vor der Zubereitung 30 Minuten einweichen sowie gründlich waschen. Anschließend nach Packungsangabe garen, Kochwasser abschütten und Linsen abtropfen lassen. Zwiebeln abziehen und fein würfeln. Petersilie waschen, trockenschütteln und fein hacken.
2. Margarine in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Zwiebeln darin glasig dünsten, dann mit Paprikapulver sowie Kreuzkümmel bestäuben und mit Sojasauce ablöschen und einköcheln. Alles zusammen mit Linsen, Semmelbrösel, Senf sowie die Hälfte der gehackten Petersilie pürieren, bis eine formbare (noch leicht stückige) Masse entsteht. Mit Jodsalz, Pfeffer sowie den verwendeten Gewürzen abschmecken und 15 Minuten ruhen lassen.
3. In der Zwischenzeit Kartoffeln schälen, in Spalten schneiden und in einem Topf mit leicht gesalzenem Wasser circa 25 Minuten garen. Anschließend abschütten und zusammen mit Milch zu einem cremigen Püree stampfen. Alles mit Jodsalz, Pfeffer sowie Muskatnuss abschmecken.
4. Backofen auf 180 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen. Hände befeuchten und aus der Linsen-Masse circa 20-24 möglichst gleichgroße Köttbullar formen, auf einem mit Backpapier ausgelegtem Backblech platzieren und auf mittlerer Schiene 30 Minuten backen.
5. Für die Rahmsauce Knoblauch abziehen und sehr fein hacken beziehungsweise pressen, dann in einem Topf mit Margarine andünsten. Tomatenmark, Senf, Mehl und Sojasauce einrühren. Alles mit Milch ablöschen, gut umrühren, aufkochen und leicht einköcheln lassen. Sauce mit Sojasauce, Pfeffer und Senf abschmecken.
6. Kartoffelstampf auf Tellern verteilen, Köttbullar darauf verteilen und mit Sauce, Wildpreiselbeeren sowie übriger Petersilie anrichten.

Viel Spaß beim Nachkochen und Ausprobieren!

Ihre Vernetzungsstelle Schulverpflegung Hessen

Die Arbeit der Vernetzungsstelle Schulverpflegung Hessen der Hessischen Lehrkräfteakademie wird durch das Land Hessen über das Hessische Kultusministerium (HKM) und das Hessische Ministerium für Umwelt, Klimaschutz, Landwirtschaft und Verbraucherschutz (HMUKLV) gefördert und unterstützt.