



## Rezepte aus der Schulküche

Mit einem gesunden Mittagessen täglich den Geschmack von Schüler\*innen unterschiedlicher Altersgruppen zu treffen ist eine echte Herausforderung. Das Küchenteam der Bodensee-Schule St. Martin gibt einen Einblick in die Arbeit der Schulmensa und verrät ein Lieblingsrezept zum Nachkochen.

Fruchtiges Curryrahmgeschnetztes „BOMBAY“ mit frischen Früchten und Basmatireis. Das schmeckt nach Sommer und Urlaub – auch wenn wir die Ferien in diesem Jahr zuhause verbringen.

1 kg frische Hähnchenbrust  
0,5 kg Basmatireis  
2 mittelgroße Zwiebeln  
2 Liter Wasser  
300 ml Sahne  
4 Esslöffel Currypulver  
150 g Currysoße pastös  
2 Bananen in Scheiben  
eine halbe frische Ananas, gewürfelt  
1 Apfel geschält, gewürfelt  
3 Esslöffel Rapsöl  
50 g Butter  
3 Esslöffel Mehl  
4 Esslöffel süße Sojasoße  
Salz, Pfeffer, Chilifäden, Petersilie



In einem kleinen Stieltopf das Wasser erhitzen und die pastöse Currysoße einrühren und mit Gemüsebrühe und Sojasoße abschmecken. Die Soße 5 Minuten leicht köcheln lassen und beiseite stellen.

Die Hähnchenbrust in 0,5 cm dicke Geschnetztes-Scheibchen schneiden.

Hähnchenbrustscheiben in Öl in der Pfanne goldbraun anbraten.

Fleisch würzen, Butter dazu geben, Currypulver in dem Bratfett auflösen (Curry-Bratfettmischung darf nicht zu heiß werden), Mehl dazu geben und mit dem Bratfett mischen. Curryfleisch in einen 4 Liter-Topf geben und warm stellen.

In der gleichen Pfanne die fein gewürfelten Zwiebeln in Butter andünsten, geschälte Apfel-, Ananasstücke und Bananenscheiben dazu geben und anbraten, leicht mit Curry bestreuen und ebenfalls in den Topf geben.

Die vorgekochte Currysoße und die Sahne dazu geben und alles vorsichtig mischen und aufkochen.

Das Geschnetztes abschmecken. Den Basmatireis in einem Topf in kochendem Salzwasser bissfest abkochen. Die Flüssigkeit abgießen. Den Reis mit einer Flocke Butter abschmecken. Reis in einer kleinen Schöpfkelle zu einem Timbale formen und diesen auf einen vorgewärmten Teller setzen. Das Geschnetztes daneben anrichten und mit Chilifäden, Petersilie und einer schräg geschnittenen Bananenscheibe dekorieren, fertig!

## Mittagsverpflegung an der Bodensee-Schule St. Martin

*„Wer ein Kind erziehen will, braucht ein ganzes Dorf.“*

Unser Dorf ist das Bildungszentrum an der Bodensee-Schule St. Martin, ein inklusiver Lern- und Lebensraum für über 1000 Kinder und Jugendliche und mehr als 150 Mitarbeiter\*innen. Fester Bestandteil dieses Dorfes ist auch die schuleigene Küche, die für die Verpflegung sorgt.

Aktuell stehen die Themen „Nachhaltige Mensa“ und „Zu gut für die Tonne“ im Focus des Küchenteams. Alle sechs Wochen findet eine Speiseplan-Sitzung des Planungsteams statt, das sich aus Schüler\*innen, Lehrer\*innen, Ganztagesleitung und Küchenleitung zusammensetzt. Aktuelle Themen werden diskutiert und Lösungen für offene Fragen gesucht: Wie wird aus einem Schulessen ein gesundheitsförderndes Angebot, das den Bedürfnissen der Kinder und Jugendlichen gerecht wird und schmeckt? Wie können Pizza, Pasta, Pesto und Pommes, die Lieblingsgerichte vieler Schüler, gelegentlich den Speiseplan bereichern?

In den letzten drei Jahren wurden Nachhaltigkeitswochen und Thementage veranstaltet. In Kooperation mit den Ernährungs-Fachberatern unserer Partner-Lieferanten wurden spezielle Speisepläne erarbeitet, Wünsche beachtet und dann vom motivierten Küchenteam umgesetzt. Hierbei kommen vermehrt BIO- und URSPRUNG-Artikel zum Einsatz. Diese Aktionen fördern den wertschätzenden Umgang mit Lebensmitteln und die Wertschätzung für die tägliche Arbeit unseres Küchenteams.

Unsere Schulküche produziert täglich ein Hauptmenü und ein vegetarisches Menü. Die Speisen werden in der schuleigenen, modernen Küche professionell und frisch, in Anlehnung an die DGE-Richtlinien und unter Verwendung von BIO-Teilkomponenten zubereitet und ausgegeben. Eine frische Salatbar und frisches Obst ergänzen das tägliche Angebot. Die Pausenverpflegung mit frischen Backwaren wird ebenfalls vom Küchenteam zubereitet.

Nikolaus Klappenberger, Gerhard Merli, Esther Klann und das Küchenteam

