



# Inhaltsverzeichnis

<b>Einleitung</b>	<b>Seite 1</b>
<b>Basics für ein Lunchpaket</b>	<b>Seite 2</b>
<b>Brot und Brötchen</b>	
Asia-Schnitte	Seite 5
Brötchen „á la Italia“	Seite 6
Pizza-Brötchen	Seite 7
<b>Aufstriche &amp; Dips</b>	
Apfel-Curry-Frischkäse	Seite 8
Möhrenquark	Seite 9
Schnelle Kräutercreme	Seite 10
<b>Obst- und Gemüse-Rezepte</b>	
Obst- und Gemüsespieße	Seite 11
Vollkornpizza mit Gemüse	Seite 12
Möhren-Kräuter-Tarte	Seite 14
<b>Getreide- und Kartoffelgerichte</b>	
Kartoffel-Gemüse-Küchlein	Seite 15
Pfannkuchen mit Spinatfüllung	Seite 16
Tortilla	Seite 17
<b>Süße Leckereien</b>	
Rosinenbrötchen	Seite 18
Nussecken	Seite 19
Quarkkuchen	Seite 20

# „Probier´ doch mal!“ Mit Power gut durch den Schultag kommen

Egal, ob der kleine Hunger zwischendurch oder Lust auf etwas Mehr – mit den Power-Lunchpaketen gut durch den Schultag kommen. Belegte Brötchen und Stullen, Wraps, Gemüsesticks, Dips, Obst und leckere andere Snacks! Alles mit wenigen Zutaten selbst gemacht und gar nicht schwer!

Wir haben für Sie viele Anregungen für ein Lunchpaket und die Pausenbox zusammengestellt.

## Flott von der Hand in den Mund

Und das auch noch nachhaltig? Ja, das geht - ganz nach dem Motto „Verpackungsmaterial vermeiden – vermindern – verwerten“. Eine einfache Verpackungs-Alternative für Brötchen, Stulle und Co. sind z. B. Papier und Pappe: Tüten, Servietten oder Wrap-Manschetten. Weitere Möglichkeiten sind Mehrwegbehältnisse und -geschirr (mit Pfandsystem).

Brot  
 ansprechend  
 Rohkost Bowl Verpackung  
 Brötchen Snack saisonal  
 frisch Obst  
 vegetarisch ausgewogen  
 lecker günstig  
 Stulle abwechslungsreich  
 nachhaltig

# Basics für Lunchpakete



Diese Lebensmittel schaffen eine gute Basis für ein ausgewogenes Lunchpaket:

## ✓ **Belegte Brötchen, Stullen und Co.**

Brot, Brötchen, Toast oder Pumpernickl (überwiegend aus Vollkorn) mit Salat, Tomate, Käse, magerem Aufschnitt (Kasseler, Putenbrust, Kochschinken) oder vegetarischem Aufstrich, Wraps (Teigfladen oder Tortillas, selbstgemacht oder gekauft) in verschiedenen Variationen als gerolltes Pausenbrot.

Sparsam verwenden: Streichfette wie Butter oder Margarine, alternativ Frischkäse

## ✓ **Müsli und Porridge**

Gemischte Getreideflocken, Samen, Trockenfrüchte, möglichst kein Zuckerzusatz, dazu Naturjoghurt (1,5 – 1,8 % Fett) oder Milch (1,5 % Fett)

## ✓ **Milch und Milchprodukte**

Milch (1,5 % Fett), Joghurt, Quark, Dickmilch (ungezuckert oder mit einem geringen Zuckeranteil: weniger als 10 g Zucker pro 100 g bzw. 100 ml)

# Basics für Lunchpakete



## ✓ Frisches Obst und Gemüse / Rohkost

- Obstspieße oder Obstsalat (saisonal und frisch zubereitet)
- Gemügesticks mit Kräuterdip (z. B. Möhre, Paprika, Gurke, Kohlrabi, Cocktailtomate)
- Take-away Möglichkeit an der Salatbar
- Gemüsewaffeln (z. B. aus rote Beete, Zucchini, Möhren, Kohlrabi)
- Trockenfrüchte in kleinen Papiertüten (z. B. Apfelringe, Aprikosen, Datteln)
- Gemüse- und Obstsmoothies

## ✓ Knabbereien

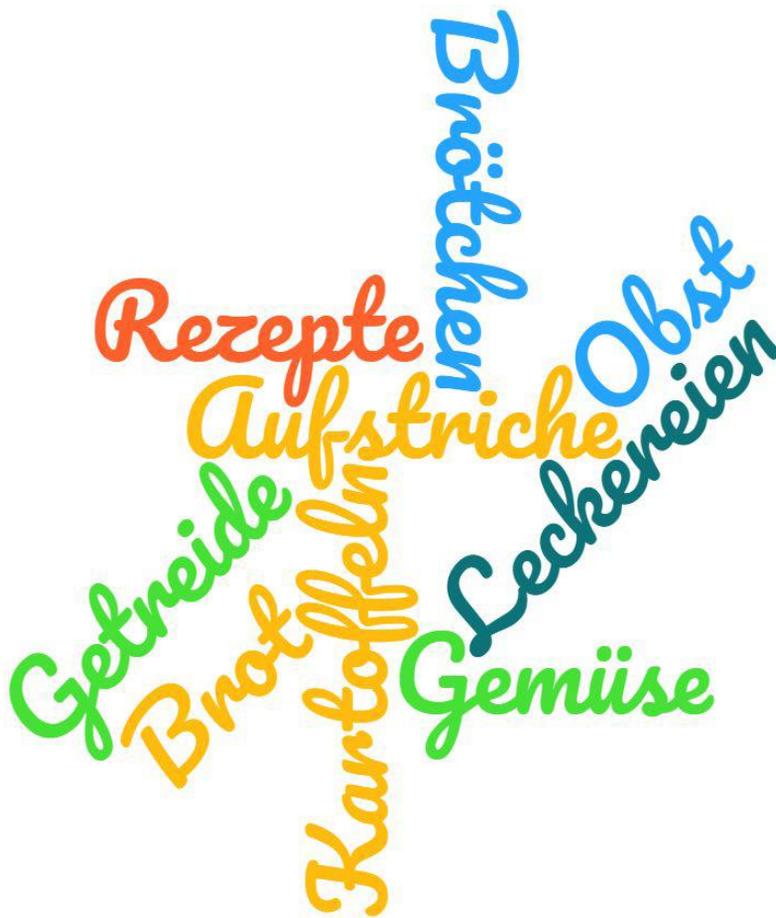
- Studentenfutter, Nüsse
- Sesamstangen
- Brezeln
- Grissini
- Cracker
- Fruchtschnitten



## ✓ Dazu passen

- Wasser, Mineralwasser,
- Ungesüßter Kräuter- oder Früchtetee
- Saftschorle

# Lunchpaket-Rezepte



# Asia- Schnitte

## Zubereitung

1. Brotschreibe oder untere Brötchenhälfte mit Erdnussbutter bestreichen.
2. Salatblätter, Putenbrustaufschnitt und Sojasprossen darauf verteilen.
3. Mit Jodsalz und Pfeffer würzen und mit der zweiten Scheibe Brot oder der oberen Brötchenhälfte zuklappen.



### Du brauchst (für 1 Portion)

- 2 Scheiben Vollkornbrot oder 1 Vollkornbrötchen
- 1 TL Erdnussbutter
- 2 Salatblätter
- 2 Scheiben Putenbrustaufschnitt
- 2 EL Sojasprossen
- Jodsalz, Pfeffer

# Brötchen „à la Italia“

## Zubereitung

1. Brötchen aufschneiden und beide Hälften mit Pesto bestreichen.
2. Tomate waschen, den grünen Stielansatz entfernen und in Scheiben schneiden.
3. Mozzarella in Scheiben schneiden, abwechselnd mit der Tomate auf die untere Brötchenhälfte schichten.
4. Mit Basilikum garnieren und die zweite Brötchenhälfte darüber legen.

### Du brauchst (für 1 Portion)

- 1 Vollkornbrötchen
- 2 TL grünes Pesto
- 1 kleine Tomate
- 50 g Mozzarella
- Basilikumblätter



# Pizza-Brötchen

## Zubereitung

1. Brötchen aufschneiden und mit der Schnittfläche nach oben auf Backbleche legen.
2. Tomatenmark mit Sahne und den Gewürzen in einer großen Schüssel verrühren. Anschließend den geriebenen Emmentaler unterheben.
3. Paprika und Pilze klein schneiden und zusammen mit dem Mais zu der Tomaten-Käse-Sahnemischung geben.
4. Jeweils einen dick gehäuften EL des Belages auf die Brötchen geben.

### Du brauchst (für 40 Pizzabrötchen):

- 20 Vollkornbrötchen
- 2-3 EL Tomatenmark
- 1 Becher süße Sahne (200 ml)
- 400 g geriebener Emmentaler
- 2 EL Oregano
- Jodsalz, Pfeffer
- 2 Paprika, grün und rot (rund 400 g)
- 400 g Champignons in Scheiben (aus Glas-Konserven)
- 250 g Mais (Glas, Dose oder TK-Ware)

In den kalten Backofen schieben und bei 180 °C Umluft etwa 15 bis 20 Min. überbacken.

**Tipp:** Der Belag lässt sich nach Lust und Laune variieren. Er kann auch am Tag zuvor vorbereitet werden, wenn er im Kühlschrank gelagert wird.

# Apfel-Curry-Frischkäse

## Zubereitung

1. Den Apfel waschen, grob raspeln und mit etwas Zitronensaft beträufeln.
2. Die Frühlingszwiebeln waschen und in feine Ringe schneiden.
3. Alles zusammen in einer Schüssel mit Frischkäse, Currypulver und dem restlichen Zitronensaft vermischen. Abschließend mit Pfeffer abschmecken.

Im Kühlschrank 1-2 Tage haltbar.

**Tipp:** Dieser fruchtig-exotische Aufstrich macht sich auch gut als Dip zu Gemüsesticks.



- Du brauchst**  
(für ca. 10 Portionen)
- 1 Apfel
  - Saft einer ½ Zitrone
  - 2 Frühlingszwiebeln
  - 100 g Frischkäse (Halbfettstufe oder mit Joghurt)
  - ½ TL Curry
  - Pfeffer

# Möhrenquark

## Zubereitung

1. Den Quark mit Sahne in einer Schüssel glatt rühren.
2. Möhren waschen, schälen und fein reiben. Zusammen mit dem geriebenen Meerrettich zu der Quarkmasse geben.
3. Zum Schluss alles zusammen mit Zitronensaft vermengen und mit Jodsalz abschmecken.

Der Möhrenquark schmeckt gut auf Brot, in Wraps oder einfach nur zum dippen für Gemüsesticks



- Du brauchst**  
(für ca. 10 Portionen)
- 150 g Quark,  
(20 % Fett i. Tr.)
  - 9 EL süße Sahne  
(90 ml)
  - 150 g Möhren
  - 1 TL Meerrettich,  
gerieben
  - 5 TL Zitronensaft
  - Jodsalz

# Schnelle Kräutercreme

## Zubereitung

1. Frischkäse und Quark mit der Milch glatt rühren.
2. Frische Kräuter waschen und fein hacken. Anschließend unter die Frischkäsemasse rühren.
3. Mit Jodsalz und Pfeffer abschmecken.

**Tipp:** Nach Geschmack passt ein Mix aus vielen unterschiedlichen Kräutern. Gut geeignet ist z. B. Kresse, der Quark schmeckt aber auch mit Schnittlauch, Minze oder Petersilie.

- Du brauchst**  
(für ca. 20 Portionen)
- 300 g Frischkäse
  - 100 g Quark  
(20 % Fett i. Tr.)
  - 6 EL Milch  
(1,5 % Fett)
  - 4 EL Kräuter, fein  
gehackt
  - Jodsalz, Pfeffer



# Obst- & Gemüsespieße

## Zubereitung

1. Obst / Gemüseauswahl waschen und ggf. in Stücke schneiden.
  - Kohlrabi und Möhren waschen, schälen und in kleine Rauten oder dünne Scheiben schneiden.
  - Radieschen waschen und halbieren.
  - Gurken waschen und schälen. Dabei vier schmale Streifen der grünen Schale stehen lassen. Die Gurken in Scheiben schneiden.
  - Zucchini, Tomaten oder Paprika schmecken lassen sich auch super aufspießen.
2. Abwechselnd die Obststücke oder Gemüsestücke auf Holzspieße stecken und auf einem Teller anrichten.

### Du brauchst

- Obst der Saison wie Kirschen, Erdbeeren, Äpfel, Birnen
- oder Gemüse der Saison wie Kohlrabi, Möhren, Gurken, Radieschen
- Holzspießchen



verbraucherzentrale

Nordrhein-Westfalen

# Vollkornpizza

## Zubereitung

1. Für den Pizzateig: Mehl in eine Schüssel geben, Trockenhefe, Salz und die Prise Zucker unter das Mehl heben.
2. Olivenöl und lauwarmes Wasser behutsam zugeben und alles zusammen durchkneten. Dabei nur so viel Wasser nach Bedarf zufügen, bis ein knetbarer entsteht.
3. Den Teig mit einem sauberen Küchentuch abgedeckt, an einem warmen Ort rund 20 bis 30 Minuten gehen lassen.
4. Für die Soße: Tomaten kreuzweise anritzen und mit kochendem Wasser überbrühen, häuten und würfeln. Knoblauch und Zwiebeln schälen, fein würfeln und in Rapsöl leicht andünsten. Tomatenwürfel und -mark zugeben und die Soße aufkochen lassen. Abschließend mit Kräutern, Jodsalz und Pfeffer abschmecken.
5. Für den Belag Tomaten klein schneiden. Den Teig erneut kneten, ausrollen und auf ein Backblech geben. Darauf erst Tomatensoße, dann geriebenen Mozzarella und Tomatenstücke verteilen.
6. Im vorgeheizten Backofen ca. 20 bis 25 Minuten bei 180°C Umluft backen.

# Vollkornpizza

**Tipp:** Der Belag lässt sich beliebig durch weiteres Gemüse, wie Zucchini, Paprika, Champignons oder Blattspinat ergänzen.

**Du brauchst**  
(für 4 Personen)

**Für den Teig:**

- 400 g Weizenvollkornmehl
- 1 Pck. Trockenhefe
- ½ TL Jodsalz
- 1 Prise Zucker
- 3 EL Olivenöl
- 250 ml lauwarmes Wasser

**Für die Sauce:**

- 600 g Tomaten
- 1 Zehe Knoblauch
- 2 Zwiebeln
- 1 EL Rapsöl
- 1 EL Tomatenmark
- je 1 TL getrockneter Majoran, Basilikum, Oregano
- Jodsalz und Pfeffer

**Für den Belag:**

- 2 Tomaten
- 100 g Mozzarella



# Möhren-Kräuter-Tarte

## Zubereitung

1. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln. Frische Kräuter waschen und fein hacken.
2. Alles zusammen mit geschälten und grob geraspelten Möhren sowie mit den restlichen Zutaten (Mehl, Rapsöl, geriebenen Käse und den Eiern) zu einem Teig verrühren.
3. Mit Jodsalz und Pfeffer würzen. Anschließend den Teig in eine gefettete Tortenform geben.

In den kalten Backofen schieben und bei etwa 170 °C Umluft rund 35 bis 45 Minuten backen.

### Du brauchst

(für 8 bis 12 Stücke)

- 2 Zwiebeln (100 g)
- 2 Knoblauchzehen
- 1/2 Bund Petersilie oder 2 EL getrocknete/TK Petersilie
- 1 Bund Schnittlauch oder 4 EL getrockneter/TK Schnittlauch
- 3 Möhren (300 g)
- 100 g Dinkel- oder Weizenvollkornmehl
- 50 ml Rapsöl
- 100 g geriebener Käse z. B. mittelalter Gouda
- 3 Eier
- Jodsalz, Pfeffer

### Tipp:

Die Möhren-Kräuter-Tarte schmeckt heiß und kalt. Dazu passt besonders gut die „schnelle Kräutercreme“ (siehe S. 10).

# Kartoffel- Gemüse-Küchlein

## Zubereitung

1. Gemüse und Kartoffeln grob raspeln. Die Gemüse-Kartoffel-Masse mit Ei, geriebenem Käse und den Kräutern verrühren.
2. Mit Jodsalz, Pfeffer und Muskat würzen. Anschließend so viel Semmelbrösel unterrühren, dass eine formbare Masse entsteht.
3. Die Hälfte des Öls in einer Pfanne erhitzen. Die Hälfte der Gemüsemasse mit einem Löffel als kleine Häufchen hineinsetzen und mit dem Pfannenwender zu flachen Küchlein drücken. Die Küchlein von jeder Seite bei mäßiger Hitze etwa 3 Min goldbraun braten.
4. Die restliche Gemüsemasse im übrigen Öl ebenso braten.

### **Du brauchst** (für 4 Personen)

- 600g Gemüse (z.B. Möhren, Zucchini)
- ca. 200g rohe Kartoffeln
- 2 Eier
- 4 EL geriebenen Hartkäse (z.B. Parmesan, Emmentaler)
- 1 EL gehackte, frische Kräuter (z.B. Petersilie, Oregano)
- Jodsalz, Pfeffer, Muskatnuss
- 5 EL Semmelbrösel
- 6 EL Rapsöl

# Pfannkuchen mit Spinatfüllung

## Zubereitung

1. Aus den Zutaten für die Pfannkuchen einen glatten Teig rühren und diesen mind. 30 Min. ruhen lassen.
2. Tomate waschen, Zwiebel und Knoblauch schälen und alles klein würfeln. Den tiefgefrorenen Spinat antauen lassen und klein schneiden.
3. Die Zwiebelwürfel in Rapsöl anbraten, anschließend Knoblauch, Tomatenwürfel und den Spinat zugeben. Mit Jodsalz, Pfeffer und Muskat abschmecken.
4. In einer beschichteten Pfanne 4 dünne Pfannkuchen braten. Jeden Pfannkuchen mit der Spinatmasse belegen und rollen.

### Du brauchst *(für 2 Personen)*

#### Für den Teig:

- 125 g Mehl
- 2 Eier
- 125 ml Milch (1,5 % Fett)
- 125 ml Wasser
- 1 EL Rapsöl (zum Braten)

#### Für die Füllung:

- 1 Tomate
- 1 Zwiebel
- ½ Knoblauch
- 250 g frischer oder TK Spinat
- 1 TL Rapsöl
- Jodsalz, Pfeffer, Muskat

# Tortilla

## Zubereitung

1. Kartoffeln schälen und in dünne Scheiben schneiden. Rapsöl in der Pfanne erhitzen und die Kartoffeln gut anbraten. Zwiebeln schälen und fein würfeln, zu den Kartoffeln in die Pfanne geben und glasig anbraten.
2. Währenddessen die Eier in einer Schüssel kräftig schlagen.
3. Die Kartoffeln und die Zwiebeln aus der Pfanne nehmen, auf einem Küchenpapier abtropfen lassen und salzen. Bei Bedarf pfeffern.
4. Paprika, Tomaten und frische Kräuter waschen und kleinschneiden. Das Gemüse und die Kartoffeln in eine kleine Pfanne geben und mit den geschlagenen Eiern übergießen. Bei mittlerer Hitze stocken lassen.
5. Sobald die Tortilla etwas fester geworden ist, einen flachen Teller auf die Pfanne legen und auf den Teller stürzen. Die Tortilla nun von der anderen Seite in die Pfanne gleiten lassen und wieder anbraten.

### Du brauchst (für 2 Personen)

- 200 g Kartoffeln
- 1 kleine Zwiebel
- 2 EL Rapsöl
- 2 Eier
- 60- 80 g Paprika
- 1 Tomate
- Frische Kräuter
- Jodsalz, Pfeffer

**Wichtig:** Die Tortilla muss gut durchgaren, dafür ca. 20 Minuten einplanen.

# Rosinenbrötchen

## Zubereitung

1. Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
2. Den Magerquark mit Milch, Öl, Zucker oder Honig, Vanille und Salz verrühren. Mehl und Backpulver zugeben und alles zu einem geschmeidigen Teig kneten.
3. Mit der Hand die Rosinen untermengen und den Teig zu einer Rolle formen. In 16 gleich große Stücke teilen und zu Brötchen formen.

Die Rosinenbrötchen auf ein gefettetes Backblech legen und auf mittlerer Schiene etwa 15 bis 20 Minuten backen.



- Du brauchst**  
(für 16 Brötchen)
- 150 g Magerquark
  - 6 EL Milch (1,5 % Fett)
  - 6 EL Rapsöl
  - 80 g Zucker oder Honig
  - 1 MS Vanille, gemahlen
  - 2 Prisen Jodsalz
  - 300 g Mehl (halb Vollkorn- und halb helles Mehl)
  - 2 TL Backpulver
  - 5 EL Rosinen

# Nussecken

## Zubereitung

1. Aus Mehl, Zucker oder Honig, Butter und den Eiern einen Teig kneten und diesen auf einem gefetteten Backblech ausrollen.
2. Alle übrigen Zutaten in einer Pfanne bei geringer Hitze zu einer glatten Masse verrühren und gleichmäßig auf dem Teig verteilen.

Bei 200 °C etwa 20 Minuten backen und noch warm in dreieckige Stücke schneiden.

**Tipp:** Übrige Nussecken lassen sich sehr gut einfrieren.

Wer es weniger fettig und süß möchte: Einfach ohne Marzipan zubereiten.



### Du brauchst

(für 32 Stück)

#### Für den Teig:

- 400 g Weizenvollkornmehl
- 100 g brauner Zucker oder Honig
- 200 g Butter oder Margarine
- 2 Eier

#### Für den Belag:

- 200 g Marzipanrohmasse
- 3 - 4 EL Wasser
- 400 g Haselnusskerne, gemahlen
- 100 g Butter oder Margarine
- 170 g brauner Zucker oder Honig
- 100 g Schmand
- 2 MS Vanille, gemahlen

# Quarkkuchen

## Zubereitung

1. Butter oder Margarine mit Zucker oder Honig schaumig schlagen.
2. Das Ei unter die Butter-Zucker-Masse rühren, Weizenmehl mit dem Backpulver mischen und zur Hälfte esslöffelweise unterrühren. Vanillemark und eine Prise Jodsalz hinzugeben.

Den Rest des Mehls auf den Teig geben und mit den Händen oder mit 2 Gabeln unterarbeiten, damit eine krümelige Masse entsteht.

3. Für die Füllung den Quark, das Soßenpulver, 1 Ei, Zucker oder Honig und Zitronensaft verrühren. Dann die Rosinen unterheben.
4. Gut die Hälfte des Teigs auf ein gefettetes Backblech geben und gut andrücken. Die Quarkfüllung darauf streichen. Den Rest des Teigs als Krümel darüber verteilen.

Im Backofen bei 175 °C etwa 35 Minuten backen.



## Du brauchst

(für 20 Stück)

### Für den Teig:

- 250 g Butter oder Margarine
- 200 g Zucker oder Honig
- 1 Ei
- 500 g Weizenvollkornmehl
- 1 Päckchen Backpulver
- 1 Prise Vanillemark
- 1 Prise Jodsalz

### Für die Füllung:

- 1 kg Magerquark
- 1 Päckchen Soßenpulver Vanille-Geschmack
- 1 Ei
- 200 g Zucker oder Honig
- 2 EL Zitronensaft
- 50 g Rosinen

## Herausgeber

Verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen e. V.  
Vernetzungsstelle Kita- und Schulverpflegung NRW  
Mintropstr. 27, 40215 Düsseldorf  
Tel. (0221) 3809 - 714

[www.kita-schulverpflegung.nrw](http://www.kita-schulverpflegung.nrw)

E-Mail: [schulverpflegung@verbraucherzentrale.nrw](mailto:schulverpflegung@verbraucherzentrale.nrw)

**Stand:** 10/2020

## Bildnachweis:

Titelbild: IN FORM der Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung

Seite 1: wortwolken.com

Seite 4: wortwolken.com

Seite 3: Capri23auto / Pixabay

Seite 5: JayMantri / Pixabay

Seite 6: kaboompics / Pixabay

Seite 8: Skitterphoto / Pixabay

Seite 9: Jill Wellington\_pixabay

Seite 10: Jasmin Sommerfeld / Pixabay

Seite 11: Stefano Ferrario / Pixabay

Seite 13: skeeze / Pixabay

Seite 18: MrGajowy3 / Pixabay

Seite 19: Olli\_B / Pixabay

Seite 20: Tafilah Yusof / Pixabay

**Druck:** Verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen e. V.

Gefördert durch:

Die Landesregierung  
Nordrhein-Westfalen



In Kooperation mit:

**IN FORM**

Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung  
und mehr Bewegung

**verbraucherzentrale**

*Nordrhein-Westfalen*

