

# Menü-Service.

Bunter, vielfältiger, köstlicher.



Gültig 22.04.2025 - 31.12.2025

Gerichte  
ab  
**7,95 €**

## Tiefkühl - Lieferung

# Menükarte

mehr als 50 Gerichte & Wochenkartons zur Auswahl

*Wir wünschen guten Appetit!*



Deutsches Rotes Kreuz  
Kreisverband Oldenburg-Land e.V.  
(04408) 9391-93

# Suppen und Eintöpfe



7,95 €

| Artikel Nr. | Gericht   | Zusatzstoffe |
|-------------|---|--------------|
| 13609       | Kartoffelsuppe Holsteiner Art; mit Wurzelgemüse und geschnittener Mettwurst vom Schwein | M,Me,la,S    |
| 13610       | Hausgemachter Wirsing-Möhren-Eintopf; mit gebratenen Mettbällchen vom Schwein           | G,G1,Ei,S    |
| 13612       | Gemüseintopf nach Gärtnerin Art; mit frittierten Mettbällchen vom Schwein               | G,G1,Ei,S    |
| 13621       | Klassischer Hühnersuppentopf  | G,G1,Ei      |
| 13641       | Herzhafter Linseneintopf Hausfrauen Art; mit deftiger Bauernwurst vom Schwein           | S            |
| 13644       | Pichelsteiner Eintopf; mit Rindfleisch  | S,Sn         |

# Hack, Wurst & Co



8,45 €

|       |   |                   |
|-------|---|-------------------|
| 13045 | Rinderfrikadelle Griechische Art; dazu Tomaten-Paprika-Reis und Grillgemüse in einer fruchtigen Soße  | G,G1,Ei,M,Me,La   |
| 13061 | Hackbraten in Kräutersoße; dazu grüne Bohnen naturell und Salzkartoffeln                              | G,G1,Ei,M,Me,La,S |
| 13069 | Feine Bratwurst vom Schwein; in Soße mit Rahmspinat und Salzkartoffeln                                | Ei,M,Me,La,S      |
| 13086 | Zwei saftige Kohlrouladen vom Schwein; in Bratensoße, dazu Stampfkartoffeln mit Petersilie verfeinert | G,G1,M,Me,La,S    |
| 13095 | Hackbällchen vom Schwein und Rind; in Meerrettichsoße, dazu buntes Gemüse und Stampfkartoffeln        | G,G1,Ei,M,Me,La   |
| 13098 | Frikadelle vom Rind und Schwein; in Champignon-Rahmsoße mit Gartengemüse und Salzkartoffeln           | G,G1,Ei,M,Me,La,S |

# Rind



8,75 €

|              |   |                   |
|--------------|---|-------------------|
| <b>13211</b> | Westfälisches Zwiebelfleisch Zartes Rindfleisch; in einer klassisch-westfälischen Zwiebelsoße, dazu grüne Bohnen und Salzkartoffeln | G,G1,M,Me,La,S,Sn |
| <b>13224</b> | Tafelspitz aus zartem Rindfleisch; in Schnittlauch-Rahmsoße mit Suppengemüse, dazu Salzkartoffeln                                   | G,G1,M,Me,La,S    |
| <b>13226</b> | Rindergulasch; mit buntem Möhregemüse und Salzkartoffeln  | Dia,L             |
| <b>13260</b> | Rheinischer Sauerbraten vom Rind; mit Rosinensoße, dazu Rotkohl und Kartoffelklöße  | G,G1,Ei,M,Me,La,S |
| <b>13263</b> | Zartes Gulasch vom Rind; in Champignonsoße, dazu Gemüse Leipziger Allerlei und Kartoffelklöße                                       | Ei,M,Me,La,S      |
| <b>13275</b> | Zartes Rindergeschnetzeltes; in feiner Soße mit Gemüse-Nudeln   | G,G1,S,Sn         |

# Schwein



8,75 €

|              |  |                      |
|--------------|--|----------------------|
| <b>13117</b> | Deftiger Sonntagsbraten vom Schwein; mit Rosenkohl und Speckklößen   | G,G1,Ei,M,Me,La,S,Sn |
| <b>13124</b> | Rahmgeschnetzeltes vom Schwein; mit Gartengemüse und Petersilienkartoffeln   | G,G1,M,Me,La,S       |
| <b>13151</b> | Sauerrahmgulasch vom Schwein; mit Romanesco und Pariser Karotten, dazu Stampfkartoffeln                                    | G,G1,M,Me,La,S       |
| <b>13153</b> | Paniertes Schweineschnitzel Jäger Art; goldgelb gebacken in Champignonsoße, dazu Frühlingsgemüse und Petersilienkartoffeln | G,G1,M,Me,La,S       |
| <b>13154</b> | Gefüllter Schweinebraten in Soße; dazu Apfelrotkohl und Knöpflespätzle   | G,G1,Ei,Sn           |
| <b>13158</b> | Schweinebraten Altdeutsche Art; mit Blumenkohl in Soße und Petersilienkartoffeln   | M,Me,La,S,Sn         |

# Fisch

8,75€

- |              |   |                    |
|--------------|---|--------------------|
| <b>13402</b> | Panierter Alaska-Seelachs mit Kräuterfüllung; (aus nachhaltiger Fischwirtschaft) dazu Romanesco, Blumenkohl und Brokkoli in Soße und Salzkartoffeln | G,G1,Fi,M,Me,La,Sn |
| <b>13406</b> | Seelachsfilet in einer Tomatensoße Mediterrane Art mit Grill-Gemüse; (aus nachhaltiger Fischwirtschaft) dazu Kartoffelwürfel                        | Fi,Dia             |
| <b>13425</b> | Panierter Alaska Seelachs; (aus nachhaltiger Fischwirtschaft) mit Erbsen und Möhren in Buttersoße, dazu Frühlingspüree                              | G,G1,Fi,M,Me,La,S  |
| <b>13429</b> | Gebackene Fischstäbchen; (aus nachhaltiger Fischwirtschaft) mit Rahmspinat und Kartoffelpüree   | G,G1,Fi,M,Me,La    |
| <b>13432</b> | Kap-Seehecht in feiner Honig-Senfsoße; (aus nachhaltiger Fischwirtschaft) mit Frühlingsgemüse, dazu Kartoffel-Senf-Stampf                           | Fi,M,Me,La,Sn      |
| <b>13462</b> | Panierte Alaska-Seelachshappen; (aus nachhaltiger Fischwirtschaft) dazu Petersilienkartoffeln mit würzigem Dip                                      | G,G1,Fi,M,Me,La,Sn |

# Geflügel

8,75 €

- |              |  |                   |
|--------------|--|-------------------|
| <b>13400</b> | Zarte Hähnchenbrust; in Curry-Rahmsoße mit Pfirsichen und Ananas, dazu Gemüsereis  | M,Me,La,S,Sn      |
| <b>13745</b> | Feines Hühnerfrikassee Frühlings Art; mit Langkornreis   | G,G1,Sb,S         |
| <b>13747</b> | Goldgelb panierte Hähnchen-Happen; (aus Hähnchenbrustfleisch zusammengefügt), dazu Erbsen und Möhren in Soße à la Hollandaise und Kartoffelpüree | G,G1,M,Me,La,S    |
| <b>13761</b> | Putenschnitzel; mit Erbsen und Möhren, dazu Kartoffelwürfel in Käsesoße  | G,G1,M,Me,La,S    |
| <b>13768</b> | Geflügelfrikadellen in Soße; mit Wirsinggemüse und Salzkartoffeln  | G,G1,M,Me,La,S,Sn |
| <b>13778</b> | Hähnchencurry Indische Art; Hähnchen in einer milden Currysoße, dazu Gemüse-Reis   | M,Me,La,Sn        |

# Nudeln



7,95 €

- |              |  |                 |
|--------------|--|-----------------|
| <b>13507</b> | Bandnudeln Carbonara; mit geräuchertem Speck in Käsesoße                             | G,G1,Ei,M,Me,La |
| <b>13514</b> | Nudelpfanne Asiatische Art; mit Hähnchenbruststückchen                               | G,G1,Ei,Sb      |
| <b>13545</b> | Trivellinudeln; mit grünem Gemüsemix in Joghurtsoße                                  | G,G1,M,Me,La    |
| <b>13551</b> | Nudeln in Rahmsoße; mit Lauch und herzhaftem Schinken                                | G,G1,M,Me,La,S  |
| <b>13575</b> | Spätzlepfanne; mit Rübengemüse, Silberzwiebeln und Tomatenwürfeln, garniert mit Käse | G,G1,Ei,M,Me    |
| <b>13584</b> | Spaghetti Bolognese; mit herzhafter Hackfleischsoße vom Rind und Schwein             | G,G1,Ei,S       |

# Vegetarisch



7,95 €

- |              |   |                      |
|--------------|---|----------------------|
| <b>13321</b> | Spaghetti Napoli Art; mit fruchtiger Tomaten-Basilikumsoße                              | G,G1,Ei,M,Me,La      |
| <b>13508</b> | Kleine Gemüserösti; dazu Buttergemüse, Kartoffel-Zwiebel-Stampf und ein cremiger Dip    | G,G1,Ei,M,Me,La,S,Se |
| <b>13523</b> | Klassischer Kaiserschmarrn; mit Apfel-Rosinen-Kompott                                   | G,G1,Ei,M,Me,La      |
| <b>13554</b> | Goldgelbes Eieromelette in Käsesoße; mit Gemüse Leipziger Allerlei und Stampfkartoffeln | G,G1,Ei,M,Me,La,S    |
| <b>13565</b> | Rührei; mit cremigem Spinat und Salzkartoffeln  | Ei,M,Me,La           |
| <b>13576</b> | Kartoffel-Gemüse-Reibekuchen; mit einem feinen Gemüsemix und einem cremigen Dip         | G,G1,Ei,M,Me,La,S    |

# Süßes



7,95 €

- |       |  |                           |
|-------|--|---------------------------|
| 13500 | Topfenknödel mit Nougatcremefüllung; dazu Vanillesoße und fruchtiges Himbeer-Erdbeer-Kompott | G,G1,Ei,M,Me,La,Sf,Sf2    |
| 13501 | Cremiger Milchreis; mit fruchtigen Mandarinstücken (mit Zucker(n) und Süßungsmittel)         | M,Me,La                   |
| 13513 | Hausgemachter Vollmilch-Grießbrei; mit Pflaumenkompott (mit Süßungsmitteln)                  | G,G1,M,Me,La              |
| 13516 | Hausgemachter Aprikosenmichel; mit Vanillesoße   | G,G1,M,Me,La              |
| 13533 | Cremiger Vollmilch-Grießbrei; mit Erdbeer-Apfel-Kompott (mit Zucker(n) und Süßungsmittel)    | 11,a,a1,Dia,L,La,M,Me,veg |
| 13590 | Quarktaler auf Vanillesoße; dazu Ananas-Mango-Kompott (mit Zucker(n) und Süßungsmittel)      | G,G1,Ei,M,Me,La           |

47612

## "Norddeutsch genießen" Wochenkarton beinhaltet folgende Gerichte:

56,00 €

- |   |                   |
|---|-------------------|
| Deftiges Eisbeinflisch; auf herzhaftem Sauerkraut, dazu Kartoffelpüree  | M,Me,La           |
| Westfälisches Zwiebelfleisch Zartes Rindfleisch; in einer klassisch-westfälischen Zwiebelsoße, dazu grüne Bohnen und Salzkartoffeln | G,G1,M,Me,La,S,Sn |
| Seelachs in Kräutermarinade; (aus nachhaltiger Fischwirtschaft) dazu rustikales Frühlingsgemüse und Salzkartoffeln                  | Fi                |
| Cremiger Vollmilch-Grießbrei; mit Erdbeer-Apfel-Kompott (mit Zucker(n) und Süßungsmittel)   | G,G1,M,Me,La      |
| Rührei; mit cremigem Spinat und Salzkartoffeln  | Ei,M,Me,La        |
| Herzhafter Linseneintopf Hausfrauen Art; mit deftiger Bauernwurst vom Schwein   | S                 |
| Feines Hühnerfrikassee Frühlings Art; mit Langkornreis  | G,G1,M,Me,La,S    |

**47613****"Süddeutsche Spezialitäten"****58,00 €****Wochenkarton beinhaltet folgende Gerichte:**Rostbratwürstchen Fränkische Art vom Schwein; auf Sauerkraut mit  
Kartoffelpüree

M,Me,La

Herzhafter Krustenbraten vom Schwein; in einer Malz-Kümmel-Soße mit  
Bayrisch Kraut und Kartoffelklößen

G,G1,G3,Ei,M,Me,La,S

Rinderroulade Hausfrauen Art; in herzhafter Bratensoße mit Apfelrotkohl  
und Salzkartoffeln

G,G1,S,Sn

Schwäbisches Linsengericht; mit Saitenwürstchen vom Schwein und  
Spätzle

G,G1,Ei,S

Süßer Kirschmichel; mit Vanillesoße

G,G1,G3,Ei,M,Me,La,Sf,Sf1

Herzhaftes Käsespätzle; mit Röstzwiebelgarnitur

G,G1,Ei,M,Me,La

Zwei gegrillte Hähnchenoberkeulen; in Champignon-Paprikasoße, dazu  
Erbsen und Gabelspaghetti

G,G1,M,Me,La,S

**47614****"Traditionelle Küche"****56,00 €****Wochenkarton beinhaltet folgende Gerichte:**Zwei Rinderfrikadellen in dunkler Bratensoße; mit Apfelrotkohl und  
Kartoffelpüree

G,G1,Ei,M,Me,La,S,Sn

Schweinebraten Altdeutsche Art; mit Blumenkohl in Soße und  
Petersilienkartoffeln

M,Me,La,S,Sn

Rindersaftgulasch; in herzhafter Soße, dazu Spätzle

G,G1,Ei

Gebratene Fischfrikadelle; (aus nachhaltiger Fischwirtschaft) dazu  
Rahmspinat und Frühlingspüree

G,G1,Fi,M,Me,La

Süßer Apfelmilchreis; mit Zimt und Zucker

M,Me,La,S,Sn

Herzhaftes Käsespätzle; mit Röstzwiebelgarnitur

G,G1,Ei,M,Me,La

Gegrillte Hähnchenkeule Königin Art; in einer feinen Soße mit Gemüse  
Leipziger Allerlei und Salzkartoffeln

G,G1,M,Me,La,S



**47615****"Leicht & Lecker"****56,00 €****Wochenkarton beinhaltet folgende Gerichte:**

Klopse Königsberger Art aus Rind- und Schweinefleisch; dazu Rote-Bete-Gemüse und Salzkartoffeln

G,G1,Ei,M,Me,La,S

Rahmgeschnetzeltes vom Schwein; mit Gartengemüse und Petersilienkartoffeln

G,G1,M,Me,La,S

Spaghetti Napoli Art; mit fruchtiger Tomaten-Basilikumsoße

G,G1,Ei,M,Me,La

Alaska-Seelachs in Senf-Buttersoße; (aus nachhaltiger Fischwirtschaft) dazu Möhren und Risi-Bisi

G,G1,Fi,M,Me,La,Sn

Topfenknödel mit Nougatcremefüllung; dazu Vanillesoße und fruchtiges Himbeer-Erdbeer-Kompott

G,G1,Ei,M,Me,La,Sf,Sf2

Bunte Gemüseplatte; mit grünen Bohnen, Fingermöhren, Blumenkohl und Stampfkartoffeln

M,Me,La,S

Putengeschnetzeltes in Rahmsoße; mit Brokkoli und Möhren, dazu Hausmacher-Spätzle

G,G1,Ei,M,Me,La,S,Sn

**47616****"Vegetarische Menüs"****56,00 €****Wochenkarton beinhaltet folgende Gerichte:**

Trivellinudeln; mit grünem Gemüsemix in Joghurtsoße

G,G1,M,Me,La,S

Linsenbällchen mit einer Perlnudel-Gemüse-Pfanne, dazu ein cremiger Joghurt-Dip

G,G1,G4,Ei,M,Me,La,S

Feine Gemüsevielfalt; mit einer Karottenecke in Knusperpanade, Romanesco-Möhren-Gemüse und Salzkartoffeln, dazu eine cremige Buttersoße

G,G1,G3,M,Me,La,S

Kartoffel-Gemüse-Auflauf; mit Brokkoli, Möhren und Zwiebeln in heller Soße, mit Käse überbacken

G,G1,Ei,M,Me,La,S

Erbsentaler in Mehrsaatenpanade; dazu eine cremige Curry-Soße und Gemüsereis

G,G1,M,Me,La

Kohlrabi-Pastinaken-Schnitzel; in Haferflockenpanade mit dunkler Soße, dazu Rübengemüse und Zwiebel-Kartoffelstampf

G,G1,G4,M,Me,La,S

Eieromelette auf Ratatouille-Gemüse; dazu Käse-Ricotta-Tortellini in Käsesoße mit Spinat

G,G1,Ei,M,Me,La,S



**47617**

## "Internationale Gerichte"

**Wochenkarton** beinhaltet folgende Gerichte:

**56,00 €**

|  |                   |
|--|-------------------|
| Drei Hackröllchen Balkan-Art; vom Schwein in pikanter Paprikasoße mit Kräuter-Kartoffeln             | G,G1,Ei           |
| Rinderfrikadelle Griechische Art; dazu Tomaten-Paprika-Reis und Grillgemüse in einer fruchtigen Soße | G,G1,Ei,M,Me,La   |
| Nudelpfanne Asiatische Art; mit Hähnchenbruststückchen   | G,G1,Ei,Sb        |
| Spinat-Käse-Strudel; dazu eine Reismudelpfanne mit Gemüse mediterrane Art und Tomatensoße            | G,G1,Ei,M,Me,La,S |
| Gnocchi in einer Gemüsemischung Mediterrane Art  | G,G1,M,Me,La      |
| Gyrossuppe; mit Schweinegeschnetzeltem   | M,Me,La           |
| Hähnchencurry Indische Art; Hähnchen in einer milden Currysoße, dazu Gemüse-Reis                     | M,Me,La,Sn        |

**47207**

## "Vorsuppen-Sortiment"

**Wochenkarton** beinhaltet folgende Gerichte:

**25,00 €**

|  |                   |
|--|-------------------|
| Fruchtige Tomatencremesuppe            | G,G1,M,Me,La,S    |
| Rote Linsensuppe; mit Schnittlauch     | M,Me,La           |
| Spargelcremesuppe mit Spargelstückchen | G,G1,M,Me,La      |
| Schwäbische Flädlesuppe                | G,G1,Ei,M,Me,La,S |
| Klare Festtagssuppe                    | G,G1,Ei,M,Me,La,S |
| Feine Frühlingssuppe mit Nudeln        | G,G1,Ei,S         |
| Kürbis-Karottensuppe                   | Sn                |
| Champignoncremesuppe                   | G,G1,M,Me,La,S    |
| Erbsencremesuppe                       | G,G1,M,Me,La,S    |
| Kartoffelsuppe mit Petersilie          | S                 |
| Zwiebelsuppe mit Fond                  | S                 |
| Rinderkraftbrühe mit Eierstich         | Ei,M,Me,La,S      |

# Informationen "Tiefkühl - Lieferung"

## Zusatzstoffe:

|                                |   |
|--------------------------------|---|
| 1 = mit Farbstoff              | 2 = mit Konservierungsstoff                   |
| 3 = mit Antioxidationsmittel   | 4 = mit Geschmacksverstärker                  |
| 9 = mit Süßungsmittel          | 10 = mit einer Zuckerart und Süßungsmittel(n) |
| 20 = mit Nitritpökelsalz       | Alk = mit Alkohol                             |
| Veg = Vegetarisch              | Ei = enthält Ei                               |
| E = enthält Erdnüsse           | Fi = enthält Fisch                            |
| G = enthält Gluten             | G1 = enthält Weizen                           |
| G2 = enthält Roggen            | G3 = enthält Gerste                           |
| G4 = enthält Hafer             | K = enthält Krebstiere                        |
| La = enthält Laktose           | M = enthält Milch                             |
| Me = enthält Milcheiweiß       | S = enthält Sellerie                          |
| Sb = ent. Soja (gen-tech-frei) | Sf = enthält Schalenfrüchte                   |
| Sf1 = enthält Mandeln          | Sf2 = enthält Haselnuss                       |
| Sn = enthält Senf              | L = leichte Vollkost                          |
| Dia = Diabetiker               |   |

## Lagerung der Menüs

Alle Menüs sind in der porzellanweißen Menüschale optimal frischeversiegelt. Wir sorgen für eine lückenlose Tiefkühlung bis zur Anlieferung bei Ihnen zu Hause. Bitte lagern Sie die Menüs sofort nach der Anlieferung in Ihrem Gefrierschrank oder im 3-Sterne-Fach Ihres Kühlschranks.

Die Lagerungstemperatur bei – 18 °C garantiert, dass die Menüs über Monate ihren guten Geschmack und bestes Aussehen behalten. Bitte beachten Sie dazu auch das angegebene Mindesthaltbarkeitsdatum auf dem Menü. Im Kühlschrank können die Menüs nicht länger als 3 Tage gelagert werden.

**Zubereitung in einer haushaltsüblichen Mikrowelle**

Stellen Sie das tiefgekühlte verschlossene Menü auf einen umgedrehten Suppenteller in die Mikrowelle.

Zubereitungszeiten (bei 800 Watt)

- Menüs = 10 - 15 Minuten
- Fischmenüs = ca. 15 Minuten (ausgenommen panierte Fischmenüs = 13 Minuten)
- Pfannkuchen und Süßspeisen = 5 – 8 Minuten
- Vorsuppen = 5 – 6 Minuten

**Bei einer Mikrowelle mit einer anderen Geräteleistung als 800 Watt verkürzen bzw. verlängern sich die angegebenen Zubereitungszeiten entsprechend.**

## **Zubereitung im Haushaltsbackofen**

Backofen auf 150 °C vorheizen. Die tiefgekühlte, verschlossene Menü- oder Suppenschale auf den Rost (mittlere Schiene) stellen.

Menüschale:

- Ober- und Unterhitze: 55 – 60 Minuten bei 150 °C erhitzen.
- Umluft: 45 – 50 Minuten bei 150 °C erhitzen

Suppenschale:

- Ober- und Unterhitze: 30 – 35 Minuten bei 150 °C erhitzen.
- Umluft: 20 – 25 Minuten bei 150 °C erhitzen

### **Wichtiger Hinweis!**

**Geben Sie die verschlossenen Menüs immer im tiefgekühlten Zustand in die Mikrowelle oder in den Backofen.**



**DRK  
Menüservice**

**Bestellung**

unter

**(04408) 9391-93**

**ear@drk-ol-land.de**

## Viel Abwechslung und guter Service

Ganz gleich, ob dauerhaft oder vorübergehend, an einzelnen Tagen oder die gesamte Woche: Wählen Sie ganz nach Ihrem Geschmack aus unserer Tiefkühl - Menükarte aus. Wir bringen Ihnen das tiefgekühlte Essen einmal wöchentlich als Wochenkarton. Sie entscheiden dann täglich, auf was Sie gerade Appetit haben.

- *Nutzen Sie die Große Auswahl aus über 50 Gerichten.*
- *Fragen Sie auch nach unserem aktuellen Saisonangebot mit speziellen jahresbezogenen Gerichten.*
- *Auf Anfrage, erstellen wir gerne für Sie, oder mit Ihnen zusammen, einen individuellen Speiseplan.*
- *Bestellen Sie bequem telefonisch, per E-Mail oder per Bestellformular.*
- *Wir sind Ihnen auch gerne bei der Auswahl behilflich.*
- *Mindestbestellung für eine Wochenlieferung: 5 Gerichte oder 1 Wochenkarton.*

Deutsches Rotes Kreuz  
Kreisverband Oldenburg-Land e.V.  
Parkstr. 55b  
27798 Hude  
Telefon (04408) 9391 -93  
Telefax (04408) 9391 -33

E-Mail: ear@drk-ol-land.de

**Ansprechpartner/innen:**

Frau Carmen Schote  
Frau Bettina Jörg

Mo - Fr. von 08:00 - 12:00 Uhr



**Eine Nummer für alle Leistungen**

**04408 93910**

**Unsere weiteren Dienstleistungen:**



**Häusliche Pflege.**  
Älter, bunter, eigenständiger.



„Meine Mutter weiß genau: Wenn sie Hilfe braucht, tue ich alles, was ich kann. Aber im akuten Notfall? Da kann das Rote Kreuz einfach mehr. Und das weiß sie ja auch. Es ist also eigentlich nicht ihr, sondern unser Hausnotruf. Er macht uns beide sicherer.“

**Hausnotruf.**

Bunter, sicherer, unbeschwerter.