



Mengen / Richtwerte für eine Person

Frühstück		
Brot oder Brötchen	pro Angebot	100 g / 2 Stück
Butter	pro Angebot	20 g
Brotaufstrich	pro Angebot	25 g
Brotbelag	pro Angebot	20 g Käse 20 g Wurst
Gemüse	(Gurke, Tomate etc.)	50 g
Obst		100 g
Müsli	pro Angebot	80 g
Suppe	als Vorspeise als Hauptgericht	250 ml 500 ml
Fleisch	ohne Knochen mit Knochen Hackfleisch	100 g 150 g 75–100 g
Fisch	Filet	100–150 g
Gemüse	als Beilage für Eintopf	150–250 g 250 g
Salat	als Beilage als Hauptgericht	125 g–250 g 500 g
Kartoffeln	als Beilage für Eintopf	250 g 125 g
Reis	als Beilage für Eintopf	60 g 60 g
Nudeln	als Hauptgericht als Beilage	100 g 60 g
pikantes Gebäck	als Hauptgericht	1/4 Blech
Dessert/Obst	pro Angebot	150–200 g
Kaffee / Tee	pro Angebot	250 ml
Kuchen	zum Kaffee	1–2 Stücke
Wasser	pro Angebot	250 ml
Fingerfood beim Empfang	pro Angebot	200 g
Fingerfood als Büfett	pro Angebot	400 g
Brunch, warmes oder kaltes Büfett	pro Angebot	600 g

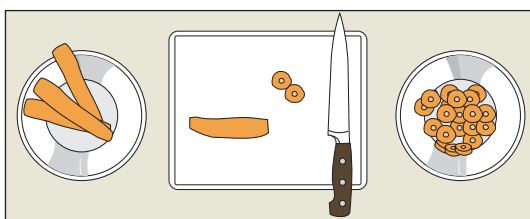
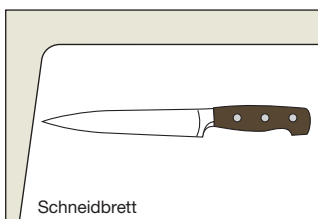


Zerkleinern von Nahrungsmitteln – allgemein gültige Hinweise

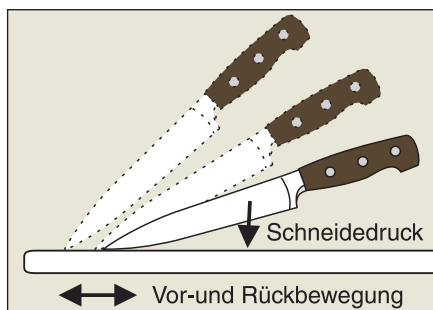
Nahrungsmittel kurz vor der Weiterverarbeitung zerkleinern. Wenn dies nicht möglich ist, die zerkleinerten Nahrungsmittel abgedeckt kalt stellen.

Arbeitsplatz zum Schneiden

- Zum Zerkleinern werden ein großes Schneidbrett und ein großes scharfes Messer benötigt.
- Gefäße für die zerkleinerten Nahrungsmittel rechts vom Schneidbrett bereitstellen.
- Vorbereitete Nahrungsmittel in einem Gefäß links vom Schneidbrett bereitstellen.

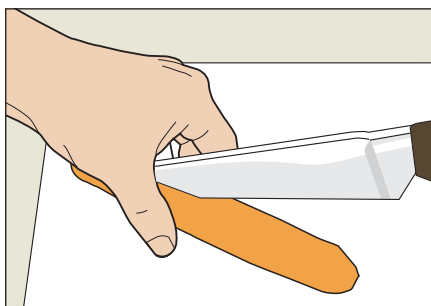


Schneidbewegung



- Die Messerspitze liegt auf dem Schneidbrett auf.
- Beim Schneiden wird das Messer auf und ab sowie vor- und zurückbewegt.

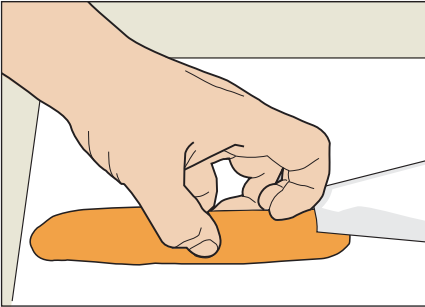
Tunnelgriff



- Der Tunnelgriff kann angewendet werden, wenn Nahrungsmittel halbiert werden.
- Die Hand zu einem Tunnel formen und damit gleichzeitig das Nahrungsmittel halten.
 - Mit dem Messer durch den Tunnel hindurch schneiden.



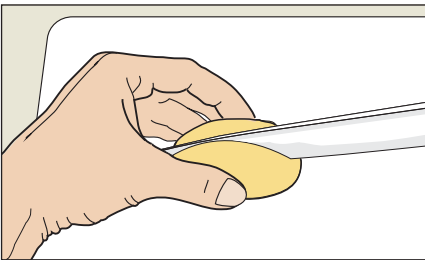
Krallengriff



Der Krallengriff wird angewendet um Schnittverletzungen zu vermeiden.

- Die Hand zu einer „Kralle“ formen und damit gleichzeitig das Nahrungsmittel halten.
- Das Messer an den Fingerknöcheln entlangführen.
- Die Größe der Scheiben, Streifen und Würfel wird durch die gleichmäßige Rückwärtsbewegung der Hand bestimmt.

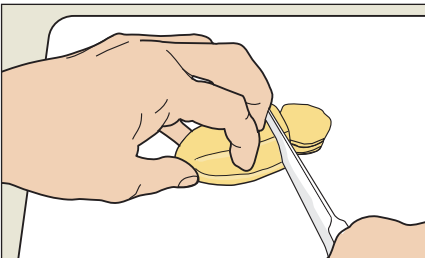
Halbieren/Auflagenschnitt



Um höchstmögliche Sicherheit beim Schneiden zu erreichen, ist es notwendig, dass die Nahrungsmittel eine gerade Auflagefläche haben.

- Nahrungsmittel mit dem Tunnelgriff halten.
- Mit dem Messer halbieren.

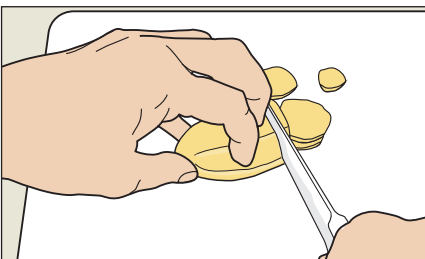
Schneiden



Vorbereitete Nahrungsmittel auf ein großes Brett legen, mit dem Krallengriff halten und mit einem großen scharfen Messer zerschneiden.

Dabei wird das Messer an den Fingerknöcheln entlanggeführt, die Größe der Scheiben ○, Streifen ▭ und Würfel □ wird durch die gleichmäßige Rückwärtsbewegung der Hand bestimmt.

Scheiben schneiden ○



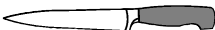
Mit einem großen Messer in gewünschte Scheibenbreite schneiden ○.



Gemüse – Vorbereiten und Zerkleinern

Auberginen

- waschen
- Stiel und Blüte abschneiden



Austernpilze

- bei Verunreinigungen kurz waschen und gut abtropfen lassen

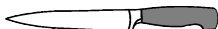
Avocado

- halbieren ☐
- Kern entfernen
- Fruchtfleisch mit einem Löffel herauslösen



Blumenkohl

- Blätter abschneiden
- 15 Min. über Kopf in Salzwasser legen oder
- in Röschen zerlegen und waschen



Bohnen

- Enden abschneiden
- waschen



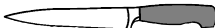
Brokkoli

- Blätter entfernen
- holzige Stielenden schälen
- waschen



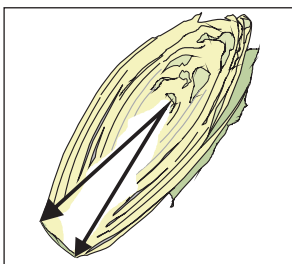
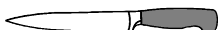
Champignons

- Stielende dünn abschneiden
- bei Verunreinigungen kurz waschen und gut abtropfen lassen, nie im Wasser liegen lassen



Chicorée

- schlechte Blätter entfernen
- waschen
- halbieren ☐
- Strunk keilförmig heraus-schneiden
- erst kurz vor der Zubereitung zerkleinern





Bataten/Süßkartoffeln vom Blech

Mengen und Zutaten		Arbeitsablauf	Zeit Min.
... Port.	4 Port.		
	800 g Süßkartoffeln/ Bataten	vorbereiten, 1 cm, mit	
	2 EL Olivenöl 1/2 TL Meersalz	mischen und auf einem Backblech verteilen, im Backofen bei 180°C ca. 30 Min. backen , bis sie leicht bräunlich sind	
		abschmecken, anrichten	

VARIATIONEN

- 400 g Hokkaidokürbis in 1 schneiden und mit 400 g Bataten/Süßkartoffeln mischen
- 1 TL Thymian und 1 TL Piment, gem. dazu
- 1 TL Honig dazu

Dazu passen:

- 100 g Schmand mit 100 g Ziegenfrischkäse mischen und zu den Bataten/Süßkartoffeln anrichten
- Kräuterquark s. 9.2.2



Weißkohl oder Wirsing – syrisch

Mengen und Zutaten		Arbeitsablauf	Zeit Min.
... Port.	4 Port.		
	800 g Weißkohl	vorbereiten , □ 5 mm	
	1 Knoblauchzehe	vorbereiten , pressen, mit dem Kohl in	
	2 EL Olivenöl	anbraten	
	250 ml Wasser 1 1/2 TL Salz 1 TL Gemüsebrühe 1 Msp. Piment, gem. 1 Msp. Koriander, gem. 1 Msp. Pfeffer, gem. 1 Msp. Kardamom, gem. 1 Msp. Thymian 1 Msp. Paprikapulver 1 Msp. Chilipulver	hinzufügen, 50–60 Min. dünsten	
		abschmecken, anrichten , mit	
	2 EL Petersilie, geh.	garnieren	

VARIATIONEN

Wirsing statt Weißkohl verwenden, die Garzeit verkürzt sich auf 20 Min.

Weißkohl – geschmort

nur mit Salz, Pfeffer und Gemüsebrühe, instant, abschmecken, evtl. 2 EL saure Sahne hinzufügen

Weißkohl in Tomatensoße

1 kl. Ds. Tomaten, □, 1 TL Kumin, 1 TL Cayennepfeffer, 1 TL Rosmarin, 2 TL Salz, 2 TL Gemüsebrühe, instant, statt der im Rezept angegebenen Menge an Wasser und Gewürzen

Weißkohl mit Fetakäse

wie Weißkohl syrisch oder Weißkohl in Tomatensoße, 5 Min. vor Ende der Garzeit Feta, □ 1 cm, dazu geben, mit 2 EL Petersilie, geh. garnieren

Dazu passt: Reis oder Kartoffeln der Provence



Kartoffelgratin – vegan

Mengen und Zutaten		Arbeitsablauf	Zeit Min.
... Port.	4 Port.		
	5 g Öl	Auflaufform einfetten	
	1 Knoblauchzehe	vorbereiten , mit	
	100 g Cashewkerne 350 g Wasser 2 TL Salz 1 Msp. Pfeffer 1 Pr. Muskatnuss 50 g Öl	pürieren	
	20 g getrocknete Tomaten	□ 2 mm	
	1 kg Kartoffeln	vorbereiten , grob hobeln , abwechselnd mit den Tomaten einschichten, Cashewkerncreme darüber gießen	
	2 EL Paniermehl 2 EL Sonnenblumenkerne	darüber streuen	
		Backen: 50–60 Min. bei 180°C	

VARIATIONEN

- 1 Zwiebel, □ 2 mm, mit den Kartoffeln einschichten
- 1 EL Thymian oder Rosmarin geh. mit den Kartoffeln einschichten
- 2 Äpfel, ○ 5 mm, mit den Kartoffeln einschichten, 2 EL Haselnüsse geh. statt Sonnenblumenkerne

Dazu passen: Gemüsebratlinge und Salate aus rohen Zutaten



Hackbällchen in Tomatensoße

Mengen und Zutaten		Arbeitsablauf	Zeit Min.
... Port.	4 Port.		
	1 Zwiebel	vorbereiten , □ 2 mm, mit	
	400 g Hackfleisch 1 Ei 2 EL Paniermehl 1 TL Salz 1/2 TL Pfeffer 1/4 TL Thymian	mit den Knethaken zu einem gleichmäßigen Teig verarbeiten	
		Hackteig in 16 Teile portionieren , mit feuchten Händen zu Kugeln formen	
	1 Zwiebel	vorbereiten , □ 2 mm, mit	
	1 kl. Ds. Tomaten 1 TL Gemüsebrühe, instant 1 Pr. Zucker 1/2 TL Salz 1 Msp. Pfeffer 1 Msp. Oregano 1 Msp. Basilikum 1 Msp. Rosmarin 1 Msp. Thymian	aufkochen, abschmecken	
		Hackbällchen darin ca. 15 Min. gar ziehen lassen, herausnehmen	
		Hackbällchen in der Soße anrichten	

VARIATIONEN

glutenfrei: 40 g Kartoffel, ger., statt Paniermehl

Spanische Tapas-Hackbällchen

- zum Hackfleisch: 2 Knoblauchzehen, gepresst, zugeben
- zur Soße: 1 Knoblauchzehe, gepresst, 4 EL Sherry, 2 EL Petersilie, geh., zum Garnieren

Dazu passen: Reis und Weißkohlsalat



Kräuterquark

Mengen und Zutaten		Arbeitsablauf	Zeit Min.
... Port.	4 Port.		
	1 kl. Zwiebel	vorbereiten , □ 2 mm, mit	
	250 g Quark 4 EL Milch 40 g Kräuter, geh. 1 TL Salz 1/4 TL Pfeffer		verrühren, abschmecken , anrichten

VARIATIONEN

Zwiebelquark

keine Kräuter verwenden

Paprikaquark

1/2 Paprikaschote fein □, 1 TL Paprikapulver und 1 EL Tomatenmark zugeben, dafür nur 20 g Kräuter verwenden

Eierquark

1 hart gekochtes Ei □ und 20 g vorbereiteten Schnittlauch zufügen, dafür die anderen Kräuter weglassen

Kräuterkäsecreme

150 g Schmand zum Quark geben, dafür die Milch weglassen

Knoblauchquark

1 gepresste Knoblauchzehe zugeben

Schafskäse-Dip mit Paprika

100 g Schafskäse zugeben, Quark dafür um 100 g reduzieren
1/2 Paprika vorbereiten, □ 2 mm, dazugeben, 1 Knoblauchzehe vorbereiten, pressen und dazugeben

Dazu passen: Bratlinge, Pellkartoffeln, Kartoffeln der Provence, Bataten/
Süßkartoffeln



Schoko-Crossies

Mengen und Zutaten		Arbeitsablauf	Zeit Min.
...Stück	40 Stück		
	200 g Schokolade	im Wasserbad schmelzen , abkühlen lassen, mit	
	100 g Cornflakes	so lange verrühren, bis die Schokolade die Cornflakes umhüllt	
		Backblech mit Backpapier auslegen	
		Masse mit zwei TL in walnussgroßen Häufchen auf das Backblech geben, kalt stellen	
		anrichten	

VARIATIONEN

- 8 Tropfen Bittermandelöl zur Schokolade geben
- abgeriebene Schale einer unbehandelten Orange zur Schokolade geben
- 1 Msp. Cayennepfeffer zur Schokolade geben
- verschiedene Schokoladensorten z. B. Vollmilch-, Zartbitter- oder weiße Schokolade verwenden
- 1/4 TL Lebkuchengewürz

Mandelsplitter

300 g Mandeln, *gestiftelt*, statt Cornflakes verwenden. Mandeln bei 150°C 15 Min. im Backofen goldbraun rösten, sofort zur geschmolzenen Schokolade geben

Walnusspralinen

300 g Walnüsse, *geh.* statt Cornflakes verwenden. Walnüsse bei 150°C 15 Min. im Backofen goldbraun rösten, sofort zur geschmolzenen Schokolade geben

Schoko-Amaranth

50 g Amaranth-Pops statt Cornflakes