

**Caritas
&Du**
Wir helfen.



Kochbuch
für freiwillige
Kochgruppen
in der **Gruft**

Danke
für Euer
Engage-
ment!

**Alle Mengenangaben beziehen
sich auf 150 Portionen**

**Davon sollen mind. 30 Portionen
vegetarisch sein.**

**Bitte achten Sie darauf, dass einige
Käsesorten NICHT vegetarisch sind,
da sie LAB enthalten.**

**Gerne können Sie je nach Gericht
zusätzlich auch einen Salat und/oder
einen Nachtisch anbieten.**

FRÜHLING & SOMMER

Gemüsepfanne mit Quinoa.....	3
Karfiol-Nudelauflauf.....	5
Semmelknödel mit Pilzen	7
Mediterranes Ofengemüse.....	9
Griechischer Salat m. Pita- oder Fladenbrot.....	11
Süßkartoffel-Spinat-Kichererbsen Pfanne	12
Mexikanische Burritos (vegan).....	14
Gnocchi al Pomodoro.....	16
Vegetarische Gemüselasagne	18
Couscous-Salat mit Baguette	21
Linsen-Quinoa Salat m. Aubergine mit Baguette.....	23
Wassermelonensalat m. Sellerieschnitzel.....	25
Tortellini Salat mit Rucola, Parmesan & getrockneten Tomaten..	27
Toast Hawaii & Kopfsalat m. Yoghurtdressing	29
Pizza Baguette mit Gurkensalat	31
Kaiserschmarrn mit Apfelmus	33
Mohnnudeln mit Apfelmus.....	35

Gemüsepfanne mit Quinoa



Einkaufsliste

- 15 kg Quinoa
- 5 kg Karotten, gewürfelt
- 5 kg Zucchini, gewürfelt
- 3 kg Paprika, gewürfelt
- 3 kg Zwiebeln, gewürfelt
- 3 kg Tomaten, gewürfelt
- 3 kg Champignons, geschnitten
- 6 Knoblauchzehen, gehackt
- 1 Liter Gemüsebrühe
- 300 g Petersilie, gehackt
- 150 g Paprikapulver
- 150 g Kreuzkümmel
- 1 Liter Olivenöl
- Salz & Pfeffer

Zubereitung

Den Quinoa gründlich unter fließendem Wasser abspülen und in reichlich gesalzenem Wasser kochen.

Dann abtropfen lassen und beiseitestellen.

Das Olivenöl bei mittlerer Hitze in der Kippbratpfanne erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch hinzufügen und unter ständigem Rühren etwa 5 Minuten lang braten, bis sie weich sind.

Karotten, Zucchini, Paprika und Champignons hinzugeben und etwa 10-15 Minuten unter Rühren braten, bis sie weich sind.

Dann die gewürfelten Tomaten, die Gemüsebrühe und die Gewürze hinzugeben. Alles gut umrühren und unter gelegentlichem Rühren etwa 20 bis 30 Minuten köcheln lassen, bis das Gemüse weich und die Soße eingedickt ist.

Den gekochten Quinoa hinzufügen und alles gut umrühren, um ihn zu integrieren. Noch einmal alles für 5-10 Minuten köcheln lassen.

Servieren Sie die Gemüsepfanne am besten mit frischer Petersilie!

Karfiol-Nudelauflauf



Einkaufsliste

- 27 Stk Karfiol (á ca. 500 g)
- 15 kg Nudeln nach Wahl (z.B. Spiralnudeln)
- ca. 40 Eier (Größe M)
- 20 Liter Milch
- 8 kg geriebenen Käse (Mozzarella und/oder Pizzakäsemischung)
- 5 kg Zwiebeln
- 1 kg Petersilie
- 1 Pkg. (500g) Maisstärke
- 1 kg Semmelbrösel
- 2 kg Butter
- Salz, Pfeffer & Muskatnuss (gerieben)

Zubereitung

Den Karfiol putzen, waschen, in kleine Röschen teilen und im Dampfgarer al dente garen.

Spiralnudel in Salzwasser im Kipper al dente kochen und anschließend zur Seite stellen.

Die Zwiebeln zu kleinen Würfeln schneiden und die Petersilie fein hacken.

Die Butter im Kipper schmelzen, Zwiebelwürfel hinzugeben und bis sie glasig sind anbraten. Anschließend die Milch hinzugeben und schließlich die Maisstärke einrühren.

Das ganze ca. 3 min unter stetigem Umrühren köcheln lassen.

Dann die Petersilie und etwa die Hälfte vom Käse mit einrühren.

Die Nudeln und den Karfiol hinzugeben und schließlich die Eier unterrühren.

Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss je nach Geschmack würzen.

Am Ende alles in Einsätze füllen, mit dem restlichen Käse, sowie den Semmelbröseln bestreuen und alles für ca. 10 min im Dampfgarer überbacken.

Semmelknödel mit Pilzen



Einkaufsliste

für die Knödel

- 15 kg Semmelwürfel
- 8 Liter Milch
- 100 Eier
- 3 kg Butter
- 3 kg Zwiebeln, fein gehackt
- 10 Bund Petersilie, fein gehackt
- Salz & Pfeffer

für die Pilzsoße

- 25 kg Champignons, in Scheiben geschnitten
- 3 kg Zwiebeln, fein gehackt
- 10 Liter Gemüsebrühe
- 8 Liter Schlagobers
- 2 kg geriebener Emmentaler
- 1,5 kg Butter
- 1 Pkg (500g) Maisstärke
- 5 Bund Petersilie
- Salz & Pfeffer

Zubereitung

Knödel

Milch erwärmen (aber nicht kochen lassen!) und über die Semmelwürfel gießen. Alles gut vermischen und ca. 30 Minuten ziehen lassen.

Zwiebeln in der Butter glasig dünsten, Petersilie hinzufügen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Dann die Eier zu den eingeweichten Semmelwürfeln geben und alles gut vermengen. Die Zwiebeln hinzufügen und erneut gut durchmischen.

Aus dem Teig mit feuchten Händen Knödel formen. Diese dann in einem großen Topf mit Salzwasser etwa 20-30 Minuten gar ziehen lassen.

Pilzsoße

Champignons und Zwiebel in der Butter im Kipper anbraten bis sie weich sind.

Maisstärke hinzugeben und alles gut umrühren.

Die Gemüsebrühe und den Schlagobers unter stetigem umrühren hinzufügen. Die Soße köcheln lassen, bis sie eingedickt ist.

Mit Salz und Pfeffer würzen.

Servieren Sie die Knödel mit der Soße und garnieren Sie das Gericht mit geriebenem Emmentaler!

Mediterranes Ofengemüse



Einkaufsliste

- 30 kg Erdäpfel festkochend
- 5 kg Tomaten
- 5 kg Zucchini
- 5 kg Paprika
- 5 kg Karotten
- 3 kg Zwiebeln
- 3 kg Melanzani
- 5 kg Champions
- 5 Knollen Knoblauch
- 10 kg Feta Käse
- 5 Liter Olivenöl
- getrocknete Kräuter (z.B. Thymian, Oregano, Basilikum)
- Salz & Pfeffer

Zubereitung

Die Erdäpfel und das Gemüse waschen und in mundgerechte Stücke schneiden.

Alles gleichmäßig auf Kocheinsätze für den Dampfgarer aufteilen.

Großzügig mit Olivenöl, Balsamico, Knoblauch und Kräuter vermengen.

Das Gemüse im Dampfgarer so lange anbraten, bis alles bissfest gebraten ist.

Tipp

Zum mediterranen Ofengemüse passt sehr gut ein Sauerrahm-Joghurt Dip. Es kann auch in einen grünen oder bunten Salat gemengt und mit einem frischen Stück Brot serviert werden.

Griechischer Salat mit Pita- oder Fladenbrot



Einkaufsliste

- 38 Salatgurken
- 38 gelbe Paprika
- 19 kg Tomaten
- 20 kg rote Zwiebeln
- 8 kg Schafskäse
- 4 kg Oliven (entkernt)
- 5 ltr Olivenöl
- 38 Zitronen
- 40 Fladenbrote oder 150 Pitabrote
- Salz, Pfeffer & Oregano

Zubereitung

Das ganze Gemüse in kleine Würfel bzw. Scheiben oder Ringe schneiden.

Das Dressing besteht aus dem Olivenöl und Zitronensaft mit Salz und Pfeffer und Oregano abgeschmeckt.

Süßkartoffel-Spinat-Kichererbsen Pfanne



Einkaufsliste

- 15 kg Blattspinat (frisch oder tiefgefroren)
- 35 kg Süßkartoffeln
- 7 kg Karotten
- 35 Bund Frühlingszwiebeln
- 15 kg Kichererbsen (Abtropfgewicht)
- 3 Liter Öl (hitzebeständig – zum anbraten)
- 1 ltr Sojasauce
- Salz + Pfeffer

Zubereitung

Süßkartoffeln schälen & grob würfeln und in kochendem Salzwasser kochen.

Karotten und Frühlingszwiebeln klein schneiden.

Die Kichererbsen mit den Süßkartoffeln und den Karotten im Kipper leicht anbraten.

Anschließend die Frühlingszwiebeln und den Spinat hinzugeben, mit etwas Wasser ablöschen und mit der Sojasauce, Salz, Pfeffer würzen.

Minze-Zitronen Dipp

- 20 ltr griechischer od. türkischer Naturjoghurt
- 1 ltr Zitronensaft (fertig oder aus ca. 50 Zitronen frisch gepresst)
- 500 g frische Minze
- Salz & Pfeffer

Die Minze im Häcksler zerkleinern, mit dem Joghurt vermengen und mit dem Zitronensaft, sowie Salz und Pfeffer nach Belieben abschmecken.

Mexikanische Burritos (vegan)



Einkaufsliste

- 10 kg rote Zwiebeln
- 15 kg Kidneybohnen (Abtropfgewicht)
- 6 kg Mais (Abtropfgewicht)
- 5 kg Reis
- 20 gelbe Paprika
- 10 kg gehackte Tomaten (Dose)
- 10 Tuben Tomatenmark
- 300 Tortilla Wraps
- 3 ltr Öl (hitzebeständig)
- 8 kg Rucola Salat

Zubereitung

Den Reis im Dampfgarer kochen.

Zwiebeln und Paprika in kleine Würfel schneiden.

Zwiebeln im Kipper glasig andünsten. Paprika, Kidneybohnen, Mais und Reis hinzugeben. Das Ganze mit den gehackten Tomaten und dem Tomatenmark ablöschen und mit Salz und Pfeffer nach Belieben würzen.

Die Wraps im Ofen kurz vorwärmen.

Auf einem Teller ein Wraps ausbreiten, 2-3 EL der Masse hinzugeben und mit etwas Rucola garnieren.

Gnocchi al Pomodoro



Einkaufsliste

- 30 kg Gnocchi
- 15 kg Tomaten, gehackt
- 4 kg Zwiebeln, gehackt
- 10 Knollen Knoblauch
- 4 Liter Olivenöl
- 5 kg Tomatenmark
- 5 kg Parmesan (gerieben)
- 600 g Zucker
- Salz & Pfeffer

Zubereitung

Die Gnocchi in Siebeinsätze im Dampfgarer garen bis sie al dente sind (ca. 2-3 Minuten)

Anschließend Zwiebeln & Knoblauch klein schneiden und mit Olivenöl im Kipper glasig anbraten.

Die gehackten Tomaten, Tomatenmark, Zucker und Salz hinzugeben und gut umrühren.

Alles unter gelegentlichem Rühren etwa 30-40 Minuten köcheln lassen, bis die Tomaten zu einer dicken Soße reduziert sind.

Die Gnocchi in die Tomatensoße geben und gut umrühren.

Dann den geriebenen Parmesan hinzugeben und noch einmal umrühren, bis der Käse geschmolzen und die Gnocchi heiß sind.

Tipp

Servieren Sie die Gnocchi am besten mit ein wenig schwarzem Pfeffer und zusätzlichem Parmesan!

Vegetarische Gemüselasagne



Einkaufsliste

Für die Lasagne

- 15 kg Lasagneblätter
- 5 kg Spinat (frische oder gefroren)
- 10 kg Zucchini, in Scheiben geschnitten
- 10 kg Melanzani, in Scheiben geschnitten
- 5 kg Mozzarella-Käse
- 5 kg Parmesan-Käse
- 30 kg passierte Tomaten
- 10 kg Zwiebeln, gehackt
- 10 Knollen Knoblauch
- 15 Liter Gemüsebrühe
- 3 Liter Olivenöl
- Salz & Pfeffer

Für die Bechamelsauce

- 10 Liter Milch
- 5 kg Butter

- 3 kg Mehl
- 1 Pkg Lorbeerblätter

Zubereitung

Sie fangen am besten mit dem Gemüse an

Braten Sie die Zwiebeln, die Zucchini-, die Melanzanischeiben und etwas zeitverzögert den Spinat im Kipper mit etwas Olivenöl leicht an.

Geben Sie anschließend die gehackten Tomaten und die Gemüsebrühe hinzu.

Alles gut umrühren und unter gelegentlichem Rühren etwa 30 Minuten köcheln lassen bis die Soße eingedickt ist.

Zubereitung der Bechamelsauce

Die Butter im Topf vorsichtig zum Schmelzen bringen.

Sie darf dabei nicht anbrennen! Anschließend das Mehl vorsichtig unter ständigem Rühren dazugeben und schließlich die warme Milch ebenfalls unter stetigem umrühren hinzufügen.

Alles ca. 10min unter ständigem umrühren köcheln lassen.

Jetzt kann die Lasagne geschichtet werden

Wählen Sie lieber mehrere flachere Kochgeschirre, als nur ein oder zwei sehr tiefe.

Beginnen Sie mit einer dünnen Schicht Bechamelsauce und darüber eine Schicht Lasagneblätter und dann wieder eine Schicht Bechamelsauce.

Geben Sie dann eine Schicht Gemüsesauce darauf und bestreuen Sie diese großzügig mit geriebenem Mozzarella- und Parmesan-Käse.

Anschließend wieder eine Schicht Lasagneblätter -> Bechamelsauce -> Gemüsesauce-Käse ->... Wiederholen Sie diesen Vorgang und achten Sie darauf, die oberste Schicht mit einer großzügigen Menge Käse zu bedecken!

Die Lasagne anschließend im Dampfgarer bei 180°C für etwa 45-60 Minuten backen, bis der Käse geschmolzen und goldbraun ist.

Immer wieder nachsehen, dass der Käse nicht anbrennt!

Couscous-Salat mit Baguette



Einkaufsliste

- 10 kg Couscous
- 10 ltr Gemüsebrühe
- 10 Tuben Tomatenmark
- 38 rote Paprika
- 38 gelbe Paprika
- 10 kg Mais (Abtropfgewicht)
- 15 Bund Frühlingszwiebeln
- 30 Zitronen od. 1 ltr Zitronensaft
- 2 ltr Olivenöl
- 1 ltr Reissessig (oder Apfelessig)
- Salz & Pfeffer
- 50 Stangen frisches Baguette

Zubereitung

Couscous mit aufgekochter Gemüsebrühe übergießen und 10min ziehen lassen. (Die genaue benötigte Menge der Gemüsebrühe steht auf der Couscous-Verpackung.) Gemüse und Kräuter waschen und klein schneiden.

Anschließend alles miteinander vermischen und mit Essig, Öl, Salz & Pfeffer und dem Zitronensaft nach Belieben abschmecken.

Linsen-Quinoa Salat m. Aubergine mit Baguette



Einkaufsliste

- 7,5kg ungekochte Beluga Linsen
- 7,5kg ungekochtes Quinoa
- 10 Tuben Tomatenmark
- 10 kg Zwiebeln
- 1 kg grobes Meersalz
- 10 Bund Frühlingszwiebeln
- 10 kg Cherrytomaten
- 75 Melanzani
- 20 Bund glatte Petersilie
- 40-50 Baguette

Zubereitung

Linsen kochen und absieben. Ebenso den Quinoa.

Zwiebeln fein würfeln und glasig anbraten. Melanzani hinzugeben und mit anbraten.

Alles mit etwas Wasser ablöschen und das Tomatenmark und Salz hinzugeben. So lange köcheln und je nach Bedarf zusätzliches Wasser hinzugeben, bis die Melanzani cremig weich ist.

Lauchzwiebeln in dünne Scheiben schneiden, die Petersilie fein hacken und die Tomaten halbieren.

Schließlich die Lauchzwiebeln, Petersilie, Tomaten, Linsen und Quinoa zu den Zwiebeln und Melanzani hinzugeben und alles gut vermischen.

Den Salat am besten leicht warm zu einem Stück frischem Baguette servieren.

Wassermelonensalat mit Sellerieschnitzel



Einkaufsliste

- 40 kg Wassermelone
- 2 kg Rucola
- 4 kg Feta
- 2 kg Walnusskerne
- 5 Bund Minze
- 5 kg schwarze Oliven (ohne Kern)
- 10 Bund Frühlingszwiebeln
- 1 Liter Olivenöl
- 5 Liter Balsamico dunkel
- 1 kg Salz
- ½ kg Pfeffer
- 20 Knollen Sellerie
- 50 Eier
- 3 kg Mehl
- 7,5 kg Semmelbrösel
- 20 Liter Sonnenblumenöl zum Braten

Zubereitung Wassermelonensalat

Wassermelone und Feta in Würfel schneiden. Minze und Frühlingszwiebeln zerkleinern und Oliven halbieren. Alles in eine große Schüssel geben und je nach Geschmack mit Öl, Essig, Salz und Pfeffer abschmecken.

Zubereitung Sellerieschnitzel

Sellerieknollen schälen und in ca. 1 cm breite Scheiben schneiden. Selleriescheiben im Ofen ca. 10 min vorgaren. Anschließend panieren und im Sonnenblumenöl frittieren.

Tortellini Salat mit Rucola, Parmesan und getrockneten Tomaten



Einkaufsliste

- 20 kg Tortellini mit vegetarischer Füllung
- 3 kg Pinienkerne (oder Sonnenblumenkerne)
- 4 kg Rucola
- 10 Bund Basilikum
- 5 kg Parmesan
- 5 kg getrocknete Tomaten
- 5 kg Mozzarella
- 50 Knoblauchzehen
- 5 kg grünes Pesto
- 2 Liter Balsamicoessig dunkel
- 2 Liter Olivenöl
- 1 kg Salz
- 500 g Pfeffer
- 1 Tube Senf

Zubereitung

Tortellini kochen und abkühlen lassen. Pinienkerne anrösten.

Rucola und Basilikum grob klein schneiden. Parmesan und Parmaschinken in feine Streifen schneiden. Getrocknete Tomaten abtropfen lassen und klein schneiden. Mozzarella würfeln.

Alles in eine Schüssel geben.

Für das Dressing den Knoblauch sehr fein hacken oder pressen. Pesto, Senf, Honig, Balsamico, Olivenöl, Knoblauch, Salz und Pfeffer miteinander verrühren, abschmecken und über den Salat geben. Gut durchmischen!

Tipp

Zusätzlich noch Ziegenkäse, sowie eingelegte bzw. gegrillte Paprika oder Oliven schmecken auch sehr gut in dem Salat.

Toast Hawaii & Kopfsalat mit Yoghurtdressing



Einkaufsliste

- 150 XXL Toastscheiben oder 300 normale Toastscheiben
- 150 bzw. 300 Scheiben Käse
- 30 Paprika
- 150 bzw. 300 Ananasscheiben
- 15x 400g Champignons
- 30 Zucchini
- 25 Kopfsalate
- 25 Bund Radieschen
- 20 x 400g Cherrytomaten
- 6,5 kg Naturjoghurt
- 2 kg Schnittlauch (fein gehackt)
- 2 kg Dill (fein gehackt)
- 1 Liter Zitronensaft
- Salz & Pfeffer

Zubereitung

Paprika & Zucchini in kleine Würfel, Champignons in feine Scheiben schneiden.

Gemüse auf Toastscheiben verteilen. Je eine Ananasscheibe und schließlich eine Scheibe Käse darauflegen.

Beschichtete Bleche mit Backpapier auslegen und die Toastscheiben darauflegen.

Kopfsalat in kleine Stücke reißen oder schneiden und waschen.

Radieschen in dünne Scheiben schneiden, Cherrytomaten halbieren und zum Salat hinzugeben.

Naturyoghurt, Zitronensaft, Salz & Pfeffer, sowie Dill und Schnittlauch je nach Geschmack zu einem Dressing verarbeiten und mit dem Salat vermengen.

Toastscheiben ca. 7 min in den Ofen mit Grillfunktion geben.

1 x XXL Toast + Salat bzw. 2 normale Toastscheiben + Salat pro Person.

Pizza Baguette mit Gurkensalat



Einkaufsliste

- 40 Stangen Baguette
- 10 Zucchini
- 10 x 400g Champignons
- 6 Pkg. Tricolore Paprika
- ca. 3 kg eingelegte (gegrillte) Artischockenherzen
- Käse: 3 kg (geriebener) Pizzakäse &/oder Mozzarella

- 30 kg Strauchtomaten
- 5 kg rote Zwiebeln
- 2 Liter Olivenöl
- 400 g Basilikum (frisch oder gefroren)
- Salz und Pfeffer

Zubereitung

Das Baguette längs aufschneiden und die jeweiligen Hälften halbieren.

Zucchini, Artischockenherzen und Paprika klein würfeln.
Champignons in dünne Scheiben schneiden.

Zuchini, Artischockenherzen, Paprika und Champignons vermischen und die Baguette damit belegen. Anschließend den Käse darüber streuen und mit Grillfunktion auf Bleche im Ofen erhitzen.

Tomaten und Zwiebeln würfeln, Basilikum klein hacken und alles vermengen. Schließlich mit Öl, Salz & Pfeffer zu einem Salat anmachen.

Je 1 Stück Baguette mit Salat auf einem Teller servieren.

Kaiserschmarrn mit Apfelmus



Einkaufsliste

- 10 kg Mehl
- 1,5 kg Zucker
- 200 Eier
- 15 Liter Milch
- 2 kg Butter
- 1,5 kg Rosinen
- 2 kg Staubzucker
- 1 Pkg. Salz
- 50 kg Apfelmus

Zubereitung

Mehl, Zucker, Salz, Eidotter und Milch zu einem dickflüssigen Teig verrühren

Eiklar zu einem steifen Schnee schlagen und unter den Teig heben.

Butter in Pfanne aufschäumen lassen und den Teig langsam eingießen und beidseitig anbacken

Anschließend Teig in Backrohr bei ca. 180 Grad Heißluft 10-12min goldbraun fertig backen.

Fertigen Teig in unregelmäßige Stücke zerreißen, Rosinen hinzugeben und nochmal kurz in heißes Backrohr geben.

Kaiserschmarrn auf dem Teller mit Staubzucker bestreuen und gemeinsam mit Apfelmus servieren.

Mohnnudeln mit Apfelmus



Einkaufsliste

- 20 kg Kartoffeln (mehlig)
- 4 kg Mehl (glatt)
- 2 kg Weizengrieß
- 5 kg Butter
- 40 Eier
- 4 kg Mohn
- 3 kg Staubzucker
- 30 kg Apfelmus
- Salz & Pfeffer

Zubereitung

Kartoffeln kochen, schälen und durch eine Kartoffelpresse (bzw. Fleischwolf) drücken und mit Mehl, Grieß, Salz, 2 kg Butter und dem Eidotter (am besten mit den Händen) zu einem Teig kneten

Aus dem Teig anschließend die Nudeln formen und in leicht gesalzenes, schwach köchelndes Wasser geben bis sie oben schwimmen.

Restliche Butter in Kipper zerlassen und darin die Nudeln kurz anrösten.

Mohn und Staubzucker vermischen und zu den Nudeln hinzugeben und alles gut vermischen.

Auf dem Teller die Mohnnudeln mit Puderzucker bestreuen und gemeinsam mit Apfelmus servieren.

Tipp
Die Nudeln können alternativ auch bereits fertig gekauft werden.

HERBST & WINTER

Thailändische Kürbissuppe.....	2
Semmelknödel mit Schwammerlsauce.....	6
Käsespätzle	8
Gnocchi al Pomodoro.....	10
Gemüselasagne	12
Erdäpfelgratin.....	15
Mediterranes Ofengemüse.....	16
Süßkartoffel-Spinat-Kichererbsen Pfanne	18
Tortellini mit Kräutersauce	20
Vegetarische Tortellini-Pfanne.....	21
Putengeschnetzeltes in Champignon/Zucchini-Rahmsoße.....	23
Fleischlaberln mit Erdäpfelsalat	25
Reisfleisch mit Krautsalat	27
Kaiserschmarrn mit Apfelmus	29
Mohnnudeln mit Apfelmus.....	31

Thailändische Kürbissuppe



Einkaufsliste

- 20 kg Kürbis, am besten Hokkaido
- 8 kg Kartoffeln
- 3 kg Karotten
- 3 kg Zwiebeln
- 13 Liter Gemüsebrühe
- 10 Liter Kokosmilch
- 3 Liter Pflanzenöl, hochoerhitzbar
- 300 g geriebener Ingwer
- 300 g rote Currypaste
- Optional: 5kg Sauerrahm zum verfeinern
-

Tipp
*Einige Kürbissorten – wie der Hokkaido –
eignen sich besser für Suppen!*

Zubereitung

Die Kürbisse entkernen und in gleich große Stücke schneiden. Die Zwiebeln schälen und vierteln.

Die Kürbisstücke und die Zwiebeln im Kipper/Topf dünsten bzw. anbraten bis die Zwiebeln glasig sind.

Anschließend den Kürbis und die Zwiebeln mit der Gemüsebrühe und der Kokosmilch ablöschen, sowie die geschälten und geviertelten Kartoffeln hinzugeben.

Alles so lange köcheln lassen, bis die Zutaten angenehm weichgekocht sind.

Danach mit dem Pürierstab alles zu einer glatten Suppe pürieren und je nach Geschmack mit dem Ingwer, der Currypaste, sowie Salz und Pfeffer würzen.

Bei Bedarf noch etwas Wasser hinzugeben bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

Karfiol-Nudelauflauf



Einkaufsliste

- 27 Stk Karfiol (á ca. 500 g)
- 15 kg Nudeln nach Wahl (z.B. Spiralnudeln)
- ca. 40 Eier (Größe M)
- 20 Liter Milch
- 8 kg geriebenen Käse (Mozzarella und/oder Pizzakäsemischung)
- 5 kg Zwiebeln
- 1 kg Petersilie
- 500g Maisstärke
- 1 kg Semmelbrösel
- 2 kg Butter
- Salz, Pfeffer & Muskatnuss (gerieben)

Zubereitung

Den Karfiol putzen, waschen, in kleine Röschen teilen und im Dampfgarer al dente garen.

Spiralnudel in Salzwasser im Kipper al dente kochen und anschließend zur Seite stellen.

Die Zwiebeln zu kleinen Würfeln schneiden und die Petersilie fein hacken.

Die Butter im Kipper schmelzen, Zwiebelwürfel hinzugeben und bis sie glasig sind anbraten. Anschließend die Milch hinzugeben und schließlich die Maisstärke einrühren.

Das ganze ca. 3 min unter stetigem Umrühren köcheln lassen.

Dann die Petersilie und etwa die Hälfte vom Käse mit einrühren.

Die Nudeln und den Karfiol hinzugeben und schließlich die Eier unterrühren.

Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss je nach Geschmack würzen.

Am Ende alles in Einsätze füllen, mit dem restlichen Käse, sowie den Semmelbröseln bestreuen und alles für ca. 10 min im Dampfgarer überbacken.

Semmelknödel mit Schwammerlsauce



Einkaufsliste

- 15 kg Semmelwürfel
- 8 Liter Milch
- 100 Eier
- 3 kg Butter
- 3 kg Zwiebeln, fein gehackt
- 10 Bund Petersilie, fein gehackt
- Salz & Pfeffer
- 25 kg Champignons, in Scheiben geschnitten
- 3 kg Zwiebeln, fein gehackt
- 10 Liter Gemüsebrühe
- 8 Liter Schlagobers
- 2 kg geriebener Emmentaler
- 1,5 kg Butter
- 1 Pkg (500g) Maisstärke
- 5 Bund Petersilie
- Salz & Pfeffer

Zubereitung

Knödel

Milch erwärmen (aber nicht kochen lassen!) und über die Semmelwürfel gießen. Alles gut vermischen und ca. 30 Minuten ziehen lassen.

Zwiebeln in der Butter glasig dünsten, Petersilie hinzufügen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Dann die Eier zu den eingeweichten Semmelwürfeln geben und alles gut vermengen. Die Zwiebeln hinzufügen und erneut gut durchmischen.

Aus dem Teig mit feuchten Händen Knödel formen. Diese dann in einem großen Topf mit Salzwasser etwa 20-30 Minuten gar ziehen lassen.

Pilzsauce

Champignons und Zwiebel in der Butter im Kipper anbraten bis sie weich sind.

Maisstärke hinzugeben und alles gut umrühren.

Die Gemüsebrühe und den Schlagobers unter stetigem umrühren hinzufügen.

Die Soße köcheln lassen, bis sie eingedickt ist.

Mit Salz und Pfeffer würzen. Fertig.

Käsespätzle



Einkaufsliste

- 35 kg **fertige** Spätzlenudeln
- 15 kg Bergkäse
- 7 kg Emmentaler
- 5 kg Butter
- 2 kg Zwiebel (in Ringe geschnitten)
- Salz & Pfeffer

Zubereitung

Die Spätzlenudeln in Siebeinsätze aufteilen und im Dampfgerarerdämpfen bis sie al dente sind. In der Zwischenzeit den Käse reiben.

Anschließend die Spätzle in mehrere geschlossene Einsätze aufteilen (dabei ist es kein Problem, wenn ein wenig „Spätzlewasser“ mitgeschöpft wird). Sofort den geriebenen

Käse dazugeben und mit dem Kochlöffel durchmischen. Der Käse sollte durch die noch heißen Spätzle ein wenig schmelzen und „Fäden“ ziehen.

Zum Schluss die Spätzle auf Teller anrichten und mit den in Butter goldbraun gebratenen Zwiebeln garnieren.

Gnocchi al Pomodoro



Einkaufsliste

- 30 kg Gnocchi
- 20 kg Tomaten, gehackt
- 4 kg Zwiebeln, gehackt
- 10 Knollen Knoblauch
- 4 Liter Olivenöl
- 2 kg Tomatenmark
- 5 kg Parmesan (gerieben)
- 600 g Zucker
- Salz & Pfeffer

Zubereitung

Die Gnocchi in Siebeinsätze im Dampfgarer garen bis sie al dente sind (ca. 2-3 Minuten)

Anschließend Zwiebeln & Knoblauch klein schneiden und mit Olivenöl im Kipper glasig anbraten.

Die gehackten Tomaten, Tomatenmark, Zucker und Salz hinzugeben und gut umrühren.

Alles unter gelegentlichem Rühren etwa 30-40 Minuten köcheln lassen, bis die Tomaten zu einer dicken Soße reduziert sind.

Die Gnocchi in die Tomatensoße geben und gut umrühren.

Dann den geriebenen Parmesan hinzugeben und noch einmal umrühren, bis der Käse geschmolzen und die Gnocchi heiß sind.

***Tipp**
Servieren Sie die Gnocchi am besten
mit ein wenig schwarzem Pfeffer
und zusätzlichem Parmesan!*

Gemüselasagne



Einkaufsliste

Für die Lasagne

- 15 kg Lasagneblätter
- 5 kg Spinat (frische oder gefroren)
- 10 kg Zucchini, in Scheiben geschnitten
- 10 kg Melanzani, in Scheiben geschnitten
- 5 kg Mozzarella-Käse
- 5 kg Parmesan-Käse
- 30 kg passierte Tomaten
- 10 kg Zwiebeln, gehackt
- 10 Knollen Knoblauch
- 15 Liter Gemüsebrühe
- 3 Liter Olivenöl
- Salz & Pfeffer
-

Für die Bechamelsauce

- 10 Liter Milch
- 5 kg Butter
- 3 kg Mehl
- 1 Pkg Lorbeerblätter

Zubereitung

Sie fangen am besten mit dem Gemüse an

Braten Sie die Zwiebeln, die Zucchini-, die Melanzanischeiben und etwas zeitverzögert den Spinat im Kipper mit etwas Olivenöl leicht an.

Geben Sie anschließend die gehackten Tomaten und die Gemüsebrühe hinzu.

Alles gut umrühren und unter gelegentlichem Rühren etwa 30 Minuten köcheln lassen bis die Soße eingedickt ist.

Zubereitung der Bechamelsauce

Die Butter im Topf vorsichtig zum Schmelzen bringen. **Sie darf dabei nicht anbrennen!** Anschließend das Mehl vorsichtig unter ständigem Rühren dazugeben und schließlich die warme Milch ebenfalls unter stetigem umrühren hinzufügen. Alles ca. 10min unter ständigem umrühren köcheln lassen.

Jetzt kann die Lasagne geschichtet werden

Wählen Sie lieber mehrere flachere Kochgeschirre, als nur ein oder zwei sehr tiefe.

Beginnen Sie mit einer dünnen Schicht Bechamelsauce und darüber eine Schicht Lasagneblätter und dann wieder eine Schicht Bechamelsauce.

Geben Sie dann eine Schicht Gemüsesauce darauf und bestreuen Sie diese großzügig mit geriebenem Mozzarella- und Parmesan-Käse.

Anschließend wieder eine Schicht Lasagneblätter ->
Bechamelsauce -> Gemüsesauce-Käse -> ...

Wiederholen Sie diesen Vorgang und achten Sie darauf, die oberste Schicht mit einer großzügigen Menge Käse zu bedecken!

Die Lasagne anschließend im Dampfgarer bei 180°C für etwa 45-60 Minuten backen, bis der Käse geschmolzen und goldbraun ist.

Immer wieder nachsehen, dass der Käse nicht anbrennt!

Erdäpfelgratin



Einkaufsliste

- 30 kg Erdäpfel (festkochend)
- 10 L Schlagobers
- 4 L Milch
- 40 Eier
- 1 L Öl (hitzebeständig)
- Je 1 Packung Salz, Pfeffer, Muskatnuss

Zubereitung

Erdäpfel kochen, schälen und in dünne Scheiben schneiden. Anschließend die Erdäpfel in Einsätze schichten.

Schlagobers mit Milch und Eier verquirlen und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss nach Belieben würzen.

Schließlich die Masse gleichmäßig über die Erdäpfel gießen und alles für ca. 45 min im Ofen backen. Dieses Gericht eignet sich auch hervorragend als Beilage.

Mediterranes Ofengemüse



Einkaufsliste

- 30 kg Erdäpfel festkochend
- 5 kg Tomaten
- 5 kg Zucchini
- 5 kg Paprika
- 5 kg Karotten
- 3 kg Zwiebeln
- 3 kg Melanzani
- 5 kg Champions
- 5 Knollen Knoblauch
- 10 kg Feta Käse
- 5 Liter Olivenöl
- getrocknete Kräuter (z.B. Thymian, Oregano, Basilikum)
- Salz & Pfeffer

Zubereitung

Die Erdäpfel und das Gemüse waschen und in mundgerechte Stücke schneiden.

Alles gleichmäßig auf Kocheinsätze für den Dampfgarer aufteilen.

Großzügig mit Olivenöl, Balsamico, Knoblauch und Kräuter vermengen.

Das Gemüse im Dampfgarer so lange anbraten, bis alles bissfest gebraten ist.

Tipp

Zum mediterranen Ofengemüse passt sehr gut ein Sauerrahm-Joghurt Dip. Es kann auch in einen grünen oder bunten Salat gemengt und mit einem frischen Stück Brot serviert werden.

Süßkartoffel-Spinat- Kichererbsen Pfanne



Einkaufsliste

- 15 kg Blattspinat (frisch oder tiefgefroren)
- 35 kg Süßkartoffeln
- 7 kg Karotten
- 35 Bund Frühlingszwiebeln
- 15 kg Kichererbsen (Abtropfgewicht)
- 3 L Öl (hitzebeständig – zum anbraten)
- 1 L Sojasauce
- Salz + Pfeffer

Zubereitung

Süßkartoffeln schälen und grob würfeln und in kochendem Salzwasser kochen.

Karotten und Frühlingszwiebeln klein schneiden.

Die Kichererbsen mit den Süßkartoffeln und den Karotten im Kipper leicht anbraten.

Anschließend die Frühlingszwiebeln und den Spinat hinzugeben, mit etwas Wasser ablöschen und mit der Sojasauce, Salz, Pfeffer würzen.

Minze-Zitronen Dip

- 20 l griechischer od. türkischer Naturjoghurt
- 1 l Zitronensaft (fertig oder aus ca. 50 Zitronen frisch gepresst)
- 500 g frische Minze
- Salz & Pfeffer

Die Minze zerkleinern, mit dem Joghurt vermengen und mit dem Zitronensaft, sowie Salz und Pfeffer nach Belieben abschmecken.

Tortellini mit Kräutersauce



Einkaufsliste

- 20 kg Tortellini
- 8 L Sahne
- 2 kg Butter
- 10 kg Schmelzkäse
- 2 kg Kräutermix (frisch oder tiefgefroren)
- Salz und Pfeffer

Zubereitung

Die Tortellini in Salzwasser kochen.

Sahne, Butter, Schmelzkäse und Kräuter zu einer Sauce verarbeiten.

Sauce und Tortellini miteinander vermengen.

Vegetarische Tortellini-Pfanne



Zutaten

- 50 Packungen Tortellini vegetarisch gefüllt
- 20 Stk. Lauchstangen
- 10 kg Champignons
- 10 Knollen Knoblauch
- 3 kg Zwiebeln
- 25 Stk. Brokkoli
- 10 kg Fisolen
- 25 Pkg. Cocktailtomaten
- 5 kg Parmesan
- 10 Liter Sahne
- 500g Gemüsebrühe-Pulver
- 3 kg Butter
- Salz und Pfeffer

Zubereitung

Die Tortellini in Salzwasser „al dente“ kochen, abgießen und beiseitestellen.

Die Bohnen in Salzwasser ca. 8 Minuten kochen, dann die Brokkoliröschen für weitere 3-4 Minuten dazugeben, das Gemüse abgießen, kalt abschrecken und beiseitestellen.

Butter in einer Pfanne erhitzen und klein gehackte Zwiebeln und geschnittener Lauch, geviertelte Pilze und gepresster Knoblauch darin anschwitzen.

Anschließend mit der Sahne ablöschen und die Tortellini, Fisolen und die Brokkoliröschen untermischen und alles heiß werden lassen.

Die halbierten Cherrytomaten unterheben.

Schließlich mit dem Gemüsebrühe-Pulver und dem Salz und Pfeffer abschmecken

Mit geriebenem Parmesan bestreut servieren.

Putengeschnetzeltes in Champignon/Zucchini- Rahmsoße



Einkaufsliste

- 30 mittelgroße Zwiebeln (1 x 10 Kilo Sack)
- 1 Dose (ca. 500g) geschälter Knoblauch
- 10 kg frische Champignons
- 10 kg Zucchini
- 6 Liter Rapsöl/Sonnenblumenöl
- 3 Liter Creme Fraiche mit Kräuter (und 1 Liter Rahm)
- Pfeffer
- 10 Bund frische Petersilie
- Gemüsesuppe Brühwürfel
- Mehl oder Maizena (zum binden der Soße)
- 25 kg Hühner/Putenfilet
- 20 kg Pasta oder 12 kg Reis

Zubereitung

Die Zwiebel abziehen und fein würfeln. Die Champignons in dünne Scheiben schneiden. Zucchini waschen, halbieren und ebenfalls in dünne Scheiben schneiden. Das Fleisch in mundgroße Stücke schneiden.

Das Rapsöl in einer großen Pfanne erhitzen und die Putenstücke darin ca. 3 Minuten unter Wenden kross anbraten. Nacheinander die Zwiebel, Champignons und Zucchini zum Fleisch geben und 2 Minuten mitbraten lassen. Sahne zufügen und ca. 3 Minuten einkochen lassen, bis die Soße sämig ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Petersilie waschen, trocken schütteln, abzupfen und fein hacken. Über das Putengeschnetzelte streuen.

Fleischlaberln mit Erdäpfelsalat



Einkaufsliste

Fleischlaberl

- 20 kg Faschiertes gemischt (Schwein/Rind)
- 40 Eier
- 40 Semmeln
- Majoran (4 Handvoll)
- Salz und Pfeffer
- 2 kg Zwiebel fein gehackt
- 2 kg Brösel
- 20 l Frittierfett

Erdäpfelsalat

- 25 kg Salaterdäpfel
- 2 kg Zwiebel fein gehackt
- 1 l Apfelessig
- 1 l Sonnenblumenöl
- Wasser oder Gemüsebrühe nach Bedarf
- 3 Tuben Estragonsenf
- Salz und Pfeffer

Zubereitung

Man nehme 4 Gefäße und verteile/vermische je 5 kg Fleisch, je 10 Eier, je 50 dag Zwiebel.

Dazu kommen pro Gefäß noch 10 in kleine Stückchen zerzupfte, eingeweichte und dann fest ausgedrückte Semmeln.

Das Ganze jeweils immer mit einer Handvoll Majoran, Salz und Pfeffer fest durchkneten. Daraus faustgroße Laberln formen und diese noch in Brösel wälzen. In Öl/Frittierfett herausbacken. Fertig!

Erdäpfel kochen, schälen und abkühlen lassen. Zwiebel fein hacken, Erdäpfel in Scheiben schneiden mit Essig, Öl und Senf mischen. Wenn nötig mit Wasser oder besser Gemüsebrühe begießen. Salzen und pfeffern (je 1 Handvoll).

Reisfleisch mit Krautsalat



Einkaufsliste

- 22 kg Schweinsschulter
- 60 Stück Zwiebel
- 4 Knollen Knoblauch
- 2 L Öl
- 30 g Paprikapulver edelsüß
- 30 g Paprikapulver scharf
- 20 L Gemüsebrühe
- 15 g Kümmel gemahlen
- 30 g Majoran
- 12 kg Reis
- 10 Stück Krautköpfe
- 50 g Salz
- 1 L Essig
- 1 L Öl
- 1 Hand Zucker
- 15 g Kümmel ganz

Zubereitung

Reisfleisch

Das Fleisch in mundgerechte Stücke schneiden und im heißen Fett anbraten. Dann die Hitze reduzieren und die gewürfelten Zwiebel mit dem Knoblauch zugeben und mitbraten.

Mit Gemüsebrühe ablöschen und mit Pfeffer, Salz, Paprika, Kümmel und Majoran würzen. Den Reis dazugeben und alles aufkochen lassen.

Bei geringer Hitze mit Deckel garen lassen bis der Reis die Brühe aufgesogen hat. Nach Bedarf noch einmal mit Pfeffer und Salz nachwürzen, fertig!

Krautsalat

Das Kraut fein hobeln und mit der heißen Marinade aus den übrigen Zutaten übergießen

Kaiserschmarrn mit Apfelmus



Einkaufsliste

- 10 kg Mehl
- 1,5 kg Zucker
- 200 Eier
- 15 Liter Milch
- 2 kg Butter
- 1,5 kg Rosinen
- 2 kg Staubzucker
- 1 Pkg. Salz
- 50 kg Apfelmus

Zubereitung

Mehl, Zucker, Salz, Eidotter und Milch zu einem dickflüssigen Teig verrühren

Eiklar zu einem steifen Schnee schlagen und unter den Teig heben.

Butter in Pfanne aufschäumen lassen und den Teig langsam eingießen und beidseitig anbacken

Anschließend Teig in Backrohr bei ca. 180 Grad Heißluft 10-12min goldbraun fertig backen.

Fertigen Teig in unregelmäßige Stücke zerreißen, Rosinen hinzugeben und nochmal kurz in heißes Backrohr geben.

Kaiserschmarrn auf dem Teller mit Staubzucker bestreuen und gemeinsam mit Apfelmus servieren.

Mohnnudeln mit Apfelmus



Einkaufsliste

- 20 kg Kartoffeln (mehlig)
- 4 kg Mehl (glatt)
- 2 kg Weizengrieß
- 5 kg Butter
- 40 Eier
- 4 kg Mohn
- 3 kg Staubzucker
- 30 kg Apfelmus
- Salz & Pfeffer

Zubereitung

Kartoffeln kochen, schälen und durch eine Kartoffelpresse (bzw. Fleischwolf) drücken und mit Mehl, Grieß, Salz, 2kg Butter und dem Eidotter (am besten mit den Händen) zu einem Teig kneten

Aus dem Teig anschließend die Nudeln formen und in leicht gesalzenes, schwach köchelndes Wasser geben bis sie oben schwimmen.

Restliche Butter in Kipper zerlassen und darin die Nudeln kurz anrösten.

Mohn und Staubzucker vermischen und zu den Nudeln hinzugeben und alles gut vermischen.

Auf dem Teller die Mohnnudeln mit Puderzucker bestreuen und gemeinsam mit Apfelmus servieren.

Tipp:

Die Nudeln können alternativ auch bereits fertig gekauft werden und dann eignet sich dieses Gericht auch hervorragend als Nachspeise.