

Das
„Kochbuch“
für



Leitenden-Treffen 2025

Liebe „Küchenteams“,
wir möchten euch mit diesem „Kochbuch“ eine Hilfestellung bei der Umsetzung der angedachten Rezepte geben.

Die tatsächliche Umsetzung bleibt natürlich euch überlassen!

Wenn ihr trotz eurer Lagerküchenerfahrung noch Fragen zu den Rezepten habt, meldet euch gerne jederzeit bei uns.

Viel Spass und uns allen ein tolles Event!

1	Allgemeines	3
1.1	Nachbestellung/Mengenkorrekturen	3
1.2	Hygiene	3
1.3	Special Needs	3
1.4	Gewürzliste.....	4
1.5	Materialliste	4
2	Menüplan und Rezepte.....	5
2.1	Mittwoch, 31.04.25	5
2.1.1	Mittwoch, 31.04.25 - Abend	5
2.2	Donnerstag, 01.05.25	7
2.2.1	Donnerstag, 01.05.25 - Frühstück	7
2.2.2	Donnerstag, 01.05.25 -Mittag.....	8
2.2.3	Donnerstag, 01.05.25 - Abend	9
2.3	Freitag, 02.05.25	11
2.3.1	Freitag, 02.05.25 - Frühstück	11
2.3.2	Freitag, 02.05.25 - Mittag	12
2.3.3	Freitag, 02.05.25 - Abend	13
2.4	Samstag, 03.05.25	14
2.4.1	Samstag, 03.05.25 - Frühstück	14
2.4.2	Samstag, 03.05.25 - Mittag	16
2.4.3	Samstag, 03.05.25 – Abend – früher als normal	17
2.5	Sonntag, 04.05.25	19
2.5.1	Sonntag, 04.05.25 - Frühstück.....	19
2.5.2	Sonntag, 04.05.25 – Mittag – Lunchpaket!	20
3	Keine Waage?	21
4	Reste	16
5	Reflektion – ohne geht es auch im Küchenteam nicht!.....	22

1 ALLGEMEINES

Wir wollen, dass ihr als Küchenteam auch Teilnehmende der Veranstaltung sein könnt. Daher ist das geplante Essen einfach gehalten und schnell umzusetzen.

Das Basis-Frühstück hat keinen besonderen Schnickschnack, macht aber satt für den Tag. Mittag- und Abendessen bilden keine Highlights, aber sind ausgesprochen lecker und alle sollten etwas für sich finden.

Grundsätzlich greifen wir auf jahrelange Mengenkalkulationen aus den unterschiedlichsten Lagertypen zurück, aber jedes Lager ist trotzdem anders! Aus diesem Grund wollen und müssen wir sehr eng mit euch zusammenarbeiten, um möglichst flexibel zu sein, aber dennoch keinen unnötigen Lebensmittel Müll zu erzeugen.

Lebensmittel, die ihr einmal in eurer Küche habt, können wir aus hygienischen Gründen nicht mehr zurücknehmen und könnt ihr daher am Ende des Lagers mitnehmen. Lebensmittel, die im Zentrallager verbleiben, werden - soweit möglich - an bedürftige Stellen weitergegeben. Falls ihr bei euch in der Heimat noch Stellen habt, die ebenfalls noch Lebensmittel verwenden können, sagt uns gerne Bescheid, welche sinnvollen Mengen diese nutzen können, dann können wir die Mengen auch gut aufteilen.

1.1 Nachbestellung/Mengenkorrekturen

Die Mengenangaben der Rezepte für mittags und abends werden immer für eine Person angegeben. Wir kennen anhand der Anmeldungen eure Personenanzahl.

Unser Kalkulationstool rechnet für kohlenhydrathaltige Lebensmittel (Linsen, Nudeln, Brot) einen altersabhängigen Hungerfaktor mit ein.

Zur Info: die Warm-Lebensmittel für das Frühstück und das Mittagessen bekommt ihr mit der Spätlieferung am Tag vorher.

Lieferzeiten

- Frührunde: ab 07:00
- Spätrunde: ab 15:00

Beachtet bitte: Stehen Gewürze (wie Salz, Pfeffer, Kräuter, aber auch Zucker/Zitronensaft) im Rezept, ist deren Mengenangabe bitte nur als „Platzhalter“ zu verstehen. Schmeckt einfach wie üblich ab!

Die Auslieferung erfolgt in grünen Klappkisten. Sie werden bei der nächsten Auslieferung wieder eingesammelt und dürfen nicht zur Lagerung in den Küchen verwendet werden.

1.2 Hygiene

Grundsätzlich sind zwei hauptverantwortliche Küchenleitungen benannt. Diese sind für die Umsetzung der Hygiene an den Verarbeitungsstellen und Ausgaben verantwortlich.

Onlineschulungen für Küchenleitungen und Küchenhelfende sind im Vorfeld angeboten worden.

Unterweisungen für weitere Küchenhelfende können die verantwortlichen Küchenleitungen jederzeit vornehmen. Diese ist vor Ort schriftlich zu dokumentieren.

Folgende Ausstattung bekommt ihr dazu von uns:

- Einmal-Handschuhe (Größen M und XL)
- Spülmittel, Flüssigseife
- Lappen, Schwämme
- Handdesinfektion, Handschutzcreme
- Flächendesinfektion

1.3 Special Needs

Wir werden euch als Küchen mit allem notwendigen Material versorgen, damit ihr auf die besonderen Ernährungsbedürfnisse aller Dorfbewohnenden eingehen könnt.

Ihr erhaltet zu Beginn des Lagers eine Übersicht über alle Bedürfnisse, die ihr in eurem Dorf zu Gast habt.

Passend dazu bekommt ihr die entsprechenden Lebensmittel zur Verarbeitung und Ausgabe geliefert. Wir werden versuchen, die Gerichte so allgemein verträglich zu halten, wie es eben geht, um euch somit unnötige Differenzierungen zu ersparen.

In den Rezeptbeschreibung erhaltet ihr passende Informationen zu den Ernährungsgewohnheiten, Allergenen und Ersatzzutaten.

Bei Rückfragen nehmt gerne mit uns Kontakt auf!

1.4 Gewürzliste

Grundsätzlich bekommt ihr alle für die Gerichte notwendigen Gewürze von uns gestellt. Falls ihr selbst gerne noch etwas mitbringen wollt, denkt nur an die Allergien.

1.5 Materialliste

Wir können euch keine umfangreiche Liste geben, was ihr genau braucht, besonders da sich die Gruppengröße deutlich unterscheidet.

Neben Töpfen, Brättern, Messern, Schüsseln und ähnlichem, solltet ihr auf jeden Fall an folgende Dinge denken:

- Dosenöffner
- Knoblauchpresse
- Messbecher
- Reibe (am besten mehrere)
- Kleine Schüsseln, zum Portionieren von Marmelade, die in Großgebinden kommt
- Schöpfkellen etc.

2 MENÜPLAN UND REZEPTE

2.1 Mittwoch, 31.04.25

Noch habt ihr ein paar Stunden bevor die Teilnehmenden die erste Mahlzeit von Euch erwarten.

Die Zutaten sind schon bei euch oder kommen jeden Moment an!

Die Küchen und Ausgabenstruktur stehen!

2.1.1 Mittwoch, 31.04.25 - Abend

- **Dahl:**
Ingwer, Knoblauch und Zwiebeln schälen, fein schneiden und in Öl anschwitzen, nicht braten! Mit den stückigen Tomaten übergießen. Dann Linsen hinzugeben und alles zusammen aufkochen. Konsistenz im Blick behalten und schwindenden Flüssigkeitsanteil mit Wasser ersetzen – einfach nach Augenmaß.
Mit den Gewürzen abschmecken und köcheln lassen. Heiß servieren!
- **Fladenbrot**
fertig vom Bäcker, nur in Stücke schneiden!
- **Topping**
Joghurt mit Minze, Salz und Pfeffer abschmecken.
Hummus liebevoll und für das Auge genüsslich anrichten -> wenn es beliebt!
- **Salat**
Zutaten sichten, schlechte Teile aussortieren, danach waschen und nach Bedarf kleinschneiden, zerrupfen oder sonst wie in mundgerechte Stücke zerlegen.
Danach ohne Dressing zusammenmischen.
- **Dressing „Vinaigrette“**
Alle Zutaten (außer Gewürze) in einem Eimer/Messbecher/Standmixer zusammenschütten und verquirlen.
Danach mit Pfeffer und Salz abschmecken. Fertig.
- **Dressing „Joghurt“**
Alle Zutaten (außer Gewürze) in einem Eimer/Messbecher zusammenschütten und mit einem Schneebesen o.ä. bis zur gewünschten Konsistenz vermengen – hierbei kann mit Sahne/Milch eine dünnere oder mit Joghurt/Mayonnaise eine dickere Konsistenz erreicht werden.
- **Obst**
sichten und rausstellen

Mengen pro Portion:

Dahl (0,8 Portionen): 75.0 g rote Linsen 30.0 g Zwiebeln 150.0 g Tomaten stückig 3.0 g Knoblauch 3.0 g Ingwer 1.0 g Kurkuma 1.0 g Garam Masala 2.0 g Chilischoten 0.2 Stück Fladenbrot	Salat (1,4 Portionen): 0.07 Stück Salat Mix 0.05 Stück Gurke 15.0 g Karotte 15.0 g Tomaten 0.01 Bund Frühlingszwiebel 20.0 g Joghurt Natur 1.0 g Minze frisch 10.0 g Hummus	Salat-Dressing, Joghurt (8,3 Portionen): 40.0 ml Sahne 22.0 g Joghurt Natur 60.0 ml Milch 1.5 g Senf mittelscharf 2.0 g Zucker 3.0 ml Essig Zitrone 3.0 g Mayonnaise Großpack
--	--	---

Salat-Dressing, Vinigrette (1,25 Portionen): 1.5 ml Apfelessig 10.0 ml Sonnenblumenöl 7.0 g Zwiebeln 1.0 g Senf scharf	Nachtisch Obst (1 Portion): 25.0 g Apfel 25.0 g Banane 10.0 g Birne	
---	---	--

Zutat	Allergen	Ersatzzutat
Rote Linsen	Hülsenfrüchte	Kartoffeln (doppelte Menge!)
Fladenbrot	Gluten, Soja, Weizen, Zöliakie, Laktose, Sesam, Milch	Glutenfreies Fladenbrot
Joghurt natur	Laktose, Milch, Sahne, vegan	Joghurt vegan
Hummus	Kichererbsen	Frischkäse oder anderer veganer Aufstrich
Sahne	Laktose, Milch, Sahne, vegan	Sahne vegan
Kuhmilch	Laktose, Milch, Sahne, vegan	Hafermilch (für Soja-Allergiker) oder Sojamilch (Gluten-Allergiker)
Apfelessig	Apfel	Zitronenessig
Sonnenblumenöl	Sonnenblumenkerne	Olivenöl
Mayonnaise	vegan	Mayonnaise vegan
Zwiebeln, Knoblauch, Tomaten, Ingwer, Chilli, Obst, Karotte, Senf, Zucker		Ohne Ersatz, Zutat weglassen

Der erste Lauf ist geschafft! Spülen, reinigen und kurz reflektieren!

Schaut kurz, was gut war und was Potential hat. Legt fest, wie ihr es ggf. verbessern wollt!

Viel Spaß heute Abend!

2.2 Donnerstag, 01.05.25

Es war schon ganz cool gestern Abend, aber es ist nicht ganz leicht gefallen heute aufzustehen, aber schön, dass ihr da seid.

Die Vorfreude auf den Kaffee hilft enorm!

2.2.1 Donnerstag, 01.05.25 - Frühstück

- Brot und Brötchen
aus den Liefergebinden nehmen und anrichten – geht aber auch in den Liefergebinden.
- Kaffee / Tee
Empfehlung: ~12g/Tasse Kaffeepulver)
heißes Wasser für Tee ansetzen. Die Teeauswahl aus der Lieferung kann in den Liefer-Gebinden an die Ausgabe gehen; ggf. etwas hochstellen, damit diese keine Feuchtigkeit ziehen.
- Milch/Hafermilch
ggf. in kleine Kannen o.ä. abfüllen, keine großen Gebinde rausstellen -> was draußen war, darf nicht in die Küche zurück, kann aber auch an der Ausgabe verweilen.
- Zucker
in Schale/Streuer o.ä. abfüllen - auch hier keine weitere Verwendung zulässig.
- Käseaufschnitt
bedarfsorientierte Ausgabe;
wer es "schön" mag, kann Platten legen; hierbei dann max. 50% der Gesamtlieferung vorbereiten.
- Streichbelag
Hummus, Gemüseaufstrich, Frischkäse, Nutella und Margarine sowie Honig öffnen (immer nur max. zwei offene Packungen!) und mit Ausgabelöffeln versehen.
- Gurken
mit Salz waschen (ggf. schälen, wenn man genug Kapazitäten hat) und in angenehm dicke Scheiben schneiden/hobeln.
In Schale mit Gabeln zur Verfügung stellen.
- Obst
sichten, waschen und rausstellen.
- ES IST KALT !
Milch für Kakao auf niedriger Hitze unter ständigem Rühren erwärmen, bis die angenehme Trinktemperatur deutlich überschritten ist – kalt wird das Zeug dann von selbst, wärmt aber im Zweifel auch gut die Hände.

Zutat	Allergen	Ersatzzutat
Brot, Brötchen	Gluten, Weizen, Zöliakie	Glutenfreies Brot und Brötchen
Käse	Laktose, Vegan, Milch, Käse	Veganer Käse oder vegane Aufstriche
Marmelade	Obst, Fruktose, Erdbeeren, Histamin	Nutella, Frischkäse, vegane Aufstriche
Hummus	Kichererbsen	Frischkäse, vegane Aufstriche
Frischkäse	Laktose, Milch, vegan, Sahne, Käse	vegane Aufstriche
Nutella	Nüsse, Laktose, Milch, vegan	vegane Aufstriche, Schokocreme vegan, Marmelade, Frischkäse
Kuhmilch	Laktose, Milch, Sahne, vegan	Hafermilch (für Soja-Allergiker) oder Sojamilch (Gluten-Allergiker)

Obst, Zucker, Tee		Ohne Ersatz, Zutat weglassen
-------------------	--	------------------------------

2.2.2 Donnerstag, 01.05.25 -Mittag

- Couscous-Salat**
 Couscous mit gleicher Menge kochendem Wasser aufgießen und ziehen lassen, bis er die gewünschte Konsistenz hat, dabei regelmäßig umrühren.
 Tipp: nicht mehr als 2kg in einer Portion aufgießen.

Lauchzwiebeln, Tomaten und Gurke waschen und fein schneiden, bzw. würfeln.
 Petersilie, Knoblauch und Minze feinhacken und alles zusammen mit dem Dressing (Sojasoße, Olivenöl und Zitronensaft) mischen, eventuell noch mit Salz/Pfeffer abschmecken.

- Reis-Salat**
 Reis kochen (z.B. schon bei den Frühstücksvorbereitungen, dann wird das Zelt schön warm) und dann abkühlen lassen – immer mal wieder umrühren, sonst klumpt es.

Karotten reiben, Zwiebeln in kleine Würfel schneiden, mit Mais vermischen.

Das Grün der Frühlingszwiebel in Ringe schneiden und unterheben.

Alles zusammen mit dem Dressing (hierfür Honig, Senf und Zitronensaft mischen) kombinieren und dann final abschmecken.

- Laugengebäck**
 ggf. vorher halbieren oder dritteln, je nach Größe
- Kräuterbutter**
 Die Butter weich werden lassen. Dann den Knoblauch hacken und mit den Kräutern unter die Butter heben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und bis zum Essen kühl stellen.

Mengen pro Portion:

Couscous-Salat (0,9 Portionen):	Reis-Salat (1,53 Portionen):	Laugengebäck (1 Portion):
50.0 g Couscous	15.0 g Reis	1.0 Stück Laugengebäck
2.0 ml Sojasoße	15.0 g Karotte	10.0 g Butter
0.03 Bund Frühlingszwiebel	25.0 g Mais	1.0 g Kräuter TK
3.0 ml Zitronensaft	20.0 g Apfel	0.3 g Knoblauch
3.0 ml Olivenöl	0.05 Bund Frühlingszwiebel	
2.0 g Knoblauch	5.0 g Senf scharf	
30.0 g Tomaten	5.0 ml Olivenöl	
0.2 Stück Gurke	15.0 ml Zitronensaft	
0.04 Bund Petersilie glatt	5.0 g Honig	
2.0 g Minze frisch		

Zutat	Allergen	Ersatzzutat
Couscous	Gluten, Weizen, Zöliakie	Hirse
Olivenöl	Oliven	Sonnenblumenöl
Reis	Reis	Couscous
Butter	Vegan, Milch, Sahne	Butter vegan
Sojasoße, Zwiebeln, Zitronensaft, Knoblauch, Tomaten, Karotte, Mais, Apfel		Ohne Alternative, Zutat weglassen

2.2.3 Donnerstag, 01.05.25 - Abend

- Schwarzbrotbolognese:
Schwarzbrot zerkrümeln - bis es etwa Hackfleischgröße hat.

Zwiebeln, Knoblauch und Staudensellerie fein würfeln.

Karotte grob raspeln oder fein würfeln.

Tomatenmark in Öl anbraten, anschließend zur Seite stellen.

Schwarzbrot scharf in Öl anbraten, dabei mit Pfeffer und Paprikapulver würzen (ohne Salz), anschließend zur Seite stellen.

Zwiebel und Knoblauch andünsten, bis sie glasig werden (besser noch: beginnend braun).

Karotte und Staudensellerie dazugeben, bei mittlerer Hitze braten, bis die Karotten weich und die Zwiebeln braun sind.

Mit etwas Apfelessig ablöschen.

Tomatenmark in einem Bräter anschwitzen/ausschwitzen und dann mit den passierte Tomaten dazugeben.

Ca. 20-30 min vor dem Servieren das Schwarzbrot hinzufügen,

dann weiter abschmecken – hierfür auch Agavendick- und Orangensaft verwenden. Vorsichtig mit Salz, weil das Brot schon einiges mitbringt!
- Nudeln kochen
separat Parmesan und Röstzwiebeln mit ausgegeben.
- Blaubeerschmand
Schmand und Quark miteinander vermengen,

Buttermilch hinzugeben und zusammen mit 2/3 des Vanillezuckers cremig rühren.

Zitronensaft hinzugeben.

Die Blaubeeren mit dem restlichen Vanillezucker pürieren und als Fruchtspiegel auf die Schmand-Quark-Masse in der Servierschüssel geben
- Blaubeerjoghurt vegan:
Joghurt mit 2/3 des Vanillezuckers cremig rühren.

Zitronensaft hinzugeben.

Die Blaubeeren mit dem restlichen Vanillezucker pürieren und als Fruchtspiegel auf die Masse geben.

Mengen pro Portion:

<p>Schwarzbrot Bolognese (1 Portion): 20.0 g Zwiebeln 25.0 g Schwarzbrot 40.0 g Karotte 0.04 Stück Staudensellerie</p>	<p>Blaubeeren mit Schmandcreme (1,5 Portionen): 40.0 g Heidelbeere 80.0 g Schmand 40.0 g Quark 25.0 ml Buttermilch 2.0 g Vanillezucker</p>	
---	---	--

112.0 ml Tomaten passiert 6.0 g Tomatenmark 10.0 g Parmesan 2.0 ml Orangensaft 2.0 g Agavendicksaft vegan 2.5 g Röstzwiebel 140.0 g Nudel Spiral	0.5 ml Zitronensaft	
--	---------------------	--

Zutat	Allergen	Ersatzzutat
Schwarzbrot	Gluten, Weizen, Zöliakie	Glutenfreies Brot
Nudeln	Gluten, Weizen, Zöliakie	Glutenfreie Nudeln
Schmand, Quark	Laktose, Milch, Sahne, vegan	Joghurt vegan
Buttermilch	Laktose, Milch, Sahne, vegan	Hafermilch
Zwiebeln, Karotten, Sellerie, Tomaten, Tomatenmark, Parmesan, Orangensaft, Heidelbeeren, Zucker, Zitronensaft		Ohne Alternative, Zutat weglassen

Der Großteil für heute ist auch geschafft! Jetzt noch spülen, die Küche schick machen! Dann euch schick machen und los geht's!

2.3 Freitag, 02.05.25

*Heute ist fast Halbzeit! Ihr seht schon etwas angeschlagen aus....
wird schon mit dem ersten Kaffee besser!*

2.3.1 Freitag, 02.05.25 - Frühstück

- Brot und Brötchen
aus den Liefergebinden nehmen und anrichten – geht aber auch in den Liefergebinden.
- Kaffee / Tee
Empfehlung: ~12g/Tasse Kaffeepulver
heißes Wasser für Tee ansetzen. Die Teeauswahl aus der Lieferung kann in den Liefer-Gebinden an die Ausgabe gehen; ggf. etwas hochstellen damit diese keine Feuchtigkeit ziehen.
- Milch/Hafermilch
ggf. in kleine Kannen o.ä. abfüllen, keine großen Gebinde rausstellen -> was draußen war, darf nicht in die Küche zurück, kann aber auch an der Ausgabe verweilen.
- Zucker
in Schale/Streuer o.ä. abfüllen - auch hier keine weitere Verwendung zulässig.
- Käseaufschnitt
bedarfsorientierte Ausgabe ;
wer es "schön" mag, kann Platten legen; hierbei dann max. 50% der Gesamtlieferung vorbereiten.
- Streichbelag
Hummus, Gemüseaufstrich, Frischkäse, Nutella und Margarine sowie Honig öffnen (immer nur max. zwei offene Packung!) und mit Ausgabelöffeln versehen.
- Gurken
mit Salz waschen (ggf. schälen, wenn man genug Kapazitäten hat) und in angenehm dicke Scheiben schneiden/hobeln.
In Schale mit Gabeln zur Verfügung stellen.
- ES IST KALT !
Milch für Kakao auf niedriger Hitze unter ständigem Rühren erwärmen, bis die angenehme Trinktemperatur deutlich überschritten ist – kalt wird das Zeug dann von selbst, wärmt aber im Zweifel auch gut die Hände.

Zutat	Allergen	Ersatzzutat
Brot, Brötchen	Gluten, Weizen, Zöliakie	Glutenfreies Brot und Brötchen
Käse	Laktose, Vegan, Milch, Käse	Vegane Käse oder vegane Aufstriche
Marmelade	Obst, Fruktose, Erdbeeren, Histamin	Nutella, Frischkäse, vegane Aufstriche
Hummus	Kichererbsen	Frischkäse, vegane Aufstriche
Frischkäse	Laktose, Milch, vegan, Sahne, Käse	vegane Aufstriche
Nutella	Nüsse, Laktose, Milch, vegan	vegane Aufstriche, Schokocreme vegan, Marmelade, Frischkäse
Kuhmilch	Laktose, Milch, Sahne, vegan	Hafermilch (für Soja-Allergiker) oder Sojamilch (Gluten-Allergiker)
Obst, Zucker, Tee		Ohne Ersatz, Zutat weglassen

2.3.2 Freitag, 02.05.25 - Mittag

- Tortellini
Karotte, Knollensellerie, Porree und Zwiebeln mittelfein würfeln.

Das Gemüse scharf anbraten und mit Wasser ablöschen.

Mit granulierter Gemüsebrühe abschmecken und etwas köcheln/ziehen lassen.

Tortellini in der Gemüsebrühe ziehen lassen und kurz vor dem Servieren mit Schnittlauch und Petersilie dekorieren.

- Tortellini vegan
bitte vegane Tortellini in einem eigenen Topf parallel zubereiten

ziehen lassen.
- Brot sowie Aufschnitt und Aufstrich Reste vom Frühstück bereitstellen

Mengen pro Portion:

Gemüsesuppe mit Tortellini und Brot (1 Portion): 180.0 g Tortellini vegetarisch 30.0 g Karotte 15.0 g Knollensellerie 20.0 g Porree 20.0 g Zwiebeln 2.0 g Schnittlauch frisch 0.04 Bund Petersilie glatt 5.0 g Brühe Gemüse granuliert vegan 30.0 g Brot		
--	--	--

Zutat	Allergen	Ersatzzutat
Brot	Gluten, Weizen, Zöliakie	Glutenfreies Brot
Tortellini vegetarisch	Vegan	Tortellini vegan
Karotten, Sellerie, Zwiebeln, Gemüsebrühe		Ohne Ersatz, Zutat weglassen

2.3.3 Freitag, 02.05.25 - Abend

- Hot Dogs
 - Gurken abgießen und Gurken und Röstzwiebeln in passenden Schalen anrichten
 - Soßengebinde öffnen und bereitstellen
 - HotDog-Brötchen (falls notwendig) aufschneiden, in geeigneten Behältern bereitstellen
 - Würstchen in warmen Wässern (nicht kochend) erwärmen. Lasst die Würstchen nicht zu lange im Wasser liegen.
 - Vegane Würstchen müssen angebraten werden, sonst zerfallen sie im Wasser.

- Pudding bereitstellen und mit Streuseln ausgeben

Mengen pro Portion:

Hotdog (0,66 Portionen): 2.0 Stück Hot Dog Würstchen vegetarisch 2.0 Stück Hot Dog Brötchen 40.0 g Gurkensalat Dänisch 10.0 g Röstzwiebel 15.0 g Remoulade 15.0 g Ketchup 5.0 g Senf mittelscharf	Pudding (1 Portion): 60.0 ml Pudding, Vanille 60.0 ml Pudding, Schoko 4.0 g Zuckerstreusel	
---	--	--

Zutat	Allergen	Ersatzzutat
Hotdog Würstchen vegetarisch	vegan	Bratwurst vegan
Hotdog Brötchen	Gluten, Weizen	Hotdog Brötchen glutenfrei
Vanille-/Schokopudding	Laktose, Milch, Sahne, vegan	Vanille-/Schokopudding vegan
Mayonnaise	vegan	Mayonnaise vegan
Zwiebeln, Remoulade, Ketchup, Senf		Ohne Ersatz, Zutat weglassen

*Chacka! Es war bestimmt lecker!
 Ihr kennt das ja schon! Spülen, Küche saubermachen!
 Euch chic machen und ab geht's!*

2.4 Samstag, 03.05.25

Oh man, wie gut, dass das Frühstück keine besondere Herausforderung mehr für Euch darstellt!

...aber die Hoffnung beruht auf einen guten Kaffee!!!!

2.4.1 Samstag, 03.05.25 - Frühstück

- Brot (und Brötchen)
aus den Liefergebinden nehmen und anrichten – geht aber auch in den Liefergebinden.
- Kaffee / Tee
Empfehlung:~12g/Tasse Kaffeepulver
heißes Wasser für Tee ansetzen. Die Teeauswahl aus der Lieferung kann in den Liefer-Gebinden an die Ausgabe gehen; ggf. etwas hochstellen damit diese keine Feuchtigkeit ziehen.
- Milch/Hafermilch
ggf. in kleine Kannen o.ä. abfüllen, keine großen Gebinde rausstellen -> was draußen war, darf nicht in die Küche zurück, kann aber auch an der Ausgabe verweilen.
- Zucker
in Schale/Streuer o.ä. abfüllen - auch hier keine weitere Verwendung zulässig.
- Käseaufschnitt
bedarfsorientierte Ausgabe;
wer es "schön" mag, kann Platten legen; hierbei dann max. 50% der Gesamtlieferung vorbereiten.
- Streichbelag
Hummus, Gemüseaufstrich, Frischkäse, Nutella und Margarine sowie Honig öffnen (immer nur max. zwei offene Packung!) und mit Ausgabelöffeln versehen.
- Gurken
mit Salz waschen (ggf. schälen, wenn man genug Kapazitäten hat) und in angenehm dicke Scheiben schneiden/hobeln.
In Schale mit Gabeln zur Verfügung stellen.
- Obst
sichten, waschen und rausstellen.
- ES IST KALT!
Milch für Kakao auf niedriger Hitze unter ständigem Rühren erwärmen, bis die angenehme Trinktemperatur deutlich überschritten ist – kalt wird das Zeug dann von selbst, wärmt aber im Zweifel auch gut die Hände.

Zutat	Allergen	Ersatzzutat
Brot, Brötchen	Gluten, Weizen, Zöliakie	Glutenfreies Brot und Brötchen
Käse	Laktose, Vegan, Milch, Käse	Veganer Käse oder vegane Aufstriche
Marmelade	Obst, Fruktose, Erdbeeren, Histamin	Nutella, Frischkäse, vegane Aufstriche
Hummus	Kichererbsen	Frischkäse, vegane Aufstriche
Frischkäse	Laktose, Milch, vegan, Sahne, Käse	vegane Aufstriche
Nutella	Nüsse, Laktose, Milch, vegan	vegane Aufstriche, Schokocreme vegan, Marmelade, Frischkäse
Kuhmilch	Laktose, Milch, Sahne, vegan	Hafermilch (für Soja-Allergiker) oder Sojamilch (Gluten-Allergiker)

Obst, Zucker, Tee		Ohne Ersatz, Zutat weglassen
-------------------	--	------------------------------

2.4.2 Samstag, 03.05.25 - Mittag

- Nudelsalat:
Nudeln kochen und abgießen, während des abkühlens regelmäßig umrühren - sonst klumpt es

eingelegte Tomaten abgießen und in feine Stücke schneiden (dauert lange!).

Rucola waschen und rupfen.

Cocktailtomaten vierteln. Wer Kapazitäten hat, kann die Sonnenblumenkerne anrösten.

Alles zusammen mit dem Pesto anrichten.

Mengen pro Portion:

Nudelsalat (0,71 Portionen): 100.0 g Nudel Penne 20.0 g Tomaten eingelegt 3.0 g Rucola 50.0 g Tomate Cocktail 12.5 g Pesto Basilikum vegan 3.0 g Sonnenblumenkerne		
---	--	--

Zutat	Allergen	Ersatzzutat
Nudeln	Gluten, Weizen, Zöliakie	Nudeln glutenfrei
Tomaten		Ohne Ersatz, Zutat weglassen

ACHTUNG!! heute ist das Abendessen früher als normal für die Abendveranstaltung!!!

2.4.3 Samstag, 03.05.25 – Abend – früher als normal

- Spinat-Sahne-Gnocchi:

Spinat (kommt als TK) auftauen lassen.

Knoblauch (kommt schon geschält) fein hacken und in Butter andünsten.

Spinat hinzufügen kurz(!) mitdünsten und mit Sahne und Wasser ablöschen.

Mit Salz, Pfeffer, Gemüsebrühe und Muskat abschmecken. Wenn ihr noch frische oder TK Kräuter übrig habt, kann dort alles rein.

Gnocchi kurz kochen, bis sie oben schwimmen, und mit der Soße vermischt

fertig zur Ausgabe ausgeben.

- Käse-Gnocchi:

Knoblauch (kommt schon geschält) fein hacken und in Butter andünsten.

Sahneschmelzkäse und ca. 1/3 der Milch hinzufügen.

Masse mit Milch bis zur gewünschten Konsistenz aufgießen.

Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Gnocchi kurz kochen, bis sie oben schwimmen, und mit der Soße vermischt

fertig zur Ausgabe ausgeben.

- Vegane Spinat-Sahne-Gnocchi:

Spinat waschen und fein schneiden.

Knoblauch fein hacken und in veganer Butter andünsten.

Spinat hinzufügen kurz mitdünsten und mit veganer Sahne und Wasser ablöschen.

Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Gnocchi kurz kochen, bis sie oben schwimmen, und mit der Soße vermischt

fertig zur Ausgabe ausgeben.

Mengen pro Portion:

Gnocci Käse (2 Portionen): 250.0 g Gnocchi 50.0 ml Käse Schmelz Sahne 50.0 ml Milch 1.5 g Knoblauch 3.0 g Butter	Gnocci Spinat (2 Portionen): 250.0 g Gnocchi 80.0 g TK Blattspinat 50.0 ml Sahne 1.5 g Knoblauch 5.0 g Butter	
--	---	--

Zutat	Allergen	Ersatzzutut
Gnocci	Kartoffeln	Nudeln

Sahneschmelzkäse	Laktose, Milch, Sahne, vegan, Käse	Sahne vegan
Sahne	Laktose, Milch, Sahne, vegan	Sahne vegan
Kuhmilch	Laktose, Milch, Sahne, vegan	Hafermilch (für Soja-Allergiker) oder Sojamilch (Gluten-Allergiker)
Butter	Vegan, Milch, Sahne	Butter vegan
Knoblauch, Spinat		Ohne Ersatz, Zutat weglassen

*Heute ging es zügig mit der Ausgabe!
Jetzt Hackengas Spülen, Sauber machen!
Ab zur Abschlussfeier! Übertreibt es nicht!
Morgen früh noch und dann Endspurt*

2.5 Sonntag, 04.05.25

Schei... ist das übel, aber schön war es trotzdem! Mal sehen, wieviele Menschen heute überhaupt zum Frühstück kommen!

So wie ihr aussieht, tut Euch ein Kaffee voll gut!

2.5.1 Sonntag, 04.05.25 - Frühstück

- Brötchen
aus den Liefergebinden nehmen und anrichten – geht aber auch in den Liefergebinden.
- Kaffee / Tee
Empfehlung: ~12g/Tasse Kaffeepulver
heißes Wasser für Tee ansetzen. Die Teeauswahl aus der Lieferung kann in den Liefer-Gebinden an die Ausgabe gehen; ggf. etwas hochstellen damit diese keine Feuchtigkeit ziehen.
- Milch/Hafermilch
ggf. in kleine Kannen o.ä. abfüllen, keine großen Gebinde rausstellen -> was draußen war, darf nicht in die Küche zurück, kann aber auch an der Ausgabe verweilen.
- Zucker
in Schale/Streuer o.ä. abfüllen - auch hier keine weitere Verwendung zulässig.
- Käseaufschnitt
bedarfsorientierte Ausgabe;
wer es "schön" mag, kann Platten legen; hierbei dann max. 50% der Gesamtlieferung vorbereiten.
- Streichbelag
Hummus, Gemüseaufstrich, Frischkäse, Nutella und Margarine sowie Honig öffnen (immer nur max. zwei offene Packung!) und mit Ausgabelöffeln versehen.
- Gurken
mit Salz waschen (ggf. schälen, wenn man genug Kapazitäten hat) und in angenehm dicke Scheiben schneiden/hobeln.
In Schale mit Gabeln zur Verfügung stellen.
- Obst
sichten, waschen und rausstellen.
- ES IST KALT!
Milch für Kakao auf niedriger Hitze unter ständigem Rühren erwärmen, bis die angenehme Trinktemperatur deutlich überschritten ist – kalt wird das Zeug dann von selbst, wärmt aber im Zweifel auch gut die Hände.

Zutat	Allergen	Ersatzzutat
Brot, Brötchen	Gluten, Weizen, Zöliakie	Glutenfreies Brot und Brötchen
Käse	Laktose, Vegan, Milch, Käse	Veganer Käse oder vegane Aufstriche
Marmelade	Obst, Fruktose, Erdbeeren, Histamin	Nutella, Frischkäse, vegane Aufstriche
Hummus	Kichererbsen	Frischkäse, vegane Aufstriche
Frischkäse	Laktose, Milch, vegan, Sahne, Käse	vegane Aufstriche
Nutella	Nüsse, Laktose, Milch, vegan	vegane Aufstriche, Schokocreme vegan, Marmelade, Frischkäse

Kuhmilch	Laktose, Milch, Sahne, vegan	Hafermilch (für Soja-Allergiker) oder Sojamilch (Gluten-Allergiker)
Obst, Zucker, Tee		Ohne Ersatz, Zutat weglassen

2.5.2 Sonntag, 04.05.25 – Mittag – Lunchpaket!

Wie ihr die letzte Mahlzeit gestaltet, ist Euch überlassen!
Ihr habt entsprechende Lunchbeutel bekommen!

- Lunchpakete
„Reste“ vom Frühstück oder was Eure Kühlschränke noch hergeben

Zutat	Allergen	Ersatzzutat
Wraps	Gluten, Weizen, Zöliakie	Glutenfreie Wraps
Müsliriegel Banane/Schokolade/Haselnuss	Gluten, Nüsse, vegan, Weizen	Müsliriegel vegan oder glutenfrei
Obst		Ohne Ersatz, Zutat weglassen

3 KEINE WAAGE?

Wer kennt das nicht – da braucht man 17,5g Zucker, aber eine Feinwaage hat man nicht dabei. Um zumindest ansatzweise in die Nähe des gewünschten Wertes zu kommen, haben wir eine kleine Tabelle aufgestellt, an der man sich orientieren kann.

Die Werte schwanken je nach Füllung des Löffels etwas, aber was passiert schon, wenn man 2g Butter zu viel nimmt . . .

Zutat	Teelöffel	Esstlöffel
Backpulver	3g	10g
Butter	4g	10g
Creme fraiche	5g	15g
Honig	10g	20g
Kaffeepulver	2g	6g
Kaffeesahne	5g	15g
Kakaopulver	2g	5g
Käse, gerieben	3g	8g
Konfitüre, Marmelade	6g	16g
Kräuter, gehackt	2g	4g
Mandeln, gemahlen	3g	8g
Margarine	4g	10g
Mayonnaise	4g	12g
Mehl	3g	10g
Milch	5g	15g
Öl	3g	10g
Puddingpulver	3g	10g
Puderzucker	3g	10g
Sahne, süß (flüssig)	5g	13g
Salz	5g	15g
Senf	5g	9g
Speisestärke	3g	9g
Tomatenmark	5g	15g
Zucker	5g	15g
Zusätzliche Einheiten		
Gewürze gemahlen	gestrichen 2 g	
Butter		gehäuft, etwa 20 - 25 g
Reis		etwa 15 g
Semmelmehl		etwa 20
Semmelmehl		gestrichen etwa 12g
Milch	eine Tasse etwa 150 ml	
Würfelzucker	1 Stück etwa 3-5 g	

4 REFLEKTION – OHNE GEHT ES AUCH IM KÜCHENTEAM NICHT!

- Welches Wort fiel in eurer Küche am häufigsten?
- Wie viele Pflaster wurden verbraucht?
- Wer ist der Master-Würzer?
- Wer der Master-Schneider?
- Auf einer Skala von 1-10: wie gehts euch?

*Wir hoffen ihr hattet als Küchenteam auch etwas Spaß!
Gerne nehmen wir Euer Feedback mit!
Die Kontaktdaten sind bekannt! – Es darf auch positives sein ! 😊*

WIR SAGEN: DANKE SCHÖN!