

Grundmengen, Garzeiten, Grundrezepte

1. Maße und Gewichte (Richtwerte)

1 Tasse	= ca.	125 ml	
1 Schnapsglas	= ca.	20 ml	= 2 cl
1 Esslöffel EL	= ca.	15 ml	
1 Teelöffel TL	= ca.	5 ml	
1 Prise	=	die Menge, die man zwischen zwei Fingern halten kann	

<u>Lebensmittel</u>	<u>1 gestrichener EL</u>	<u>1 gestrichener TL</u>
Mehl	10 g	3 g
Speisestärke	10 g	3 g
Zucker	15 g	5 g
Salz	15 g	5 g
Backpulver	10 g	3 g
Kaffee	10 g	5 g
Tee	6 g	3 g
Semmelmehl	10 g	3 g
Öl	12 g	4 g
Margarine/Butter	15 g	5 g
Joghurt	15 g	8 g
Quark	20 g	10 g
Milch	15 g	5 g
Wasser	15 g	5 g

1 Päckchen Backpulver	=	15 g	
1 Päckchen Vanillinzucker	=	8 g	
1 Päckchen Gelatine, gemahlen	=	12 g	= 6 Blatt
1 Blatt Gelatine	=	2 g	

1 Eigelb ersetzt 5 g Bindemittel

Umrechnung (bezogen auf Wasser)

1 kg	=	1000 g	=	1 Liter	=	1000 ml
¾ kg	=	750 g	=	¾ Liter	=	750 ml
½ kg	=	* 500 g	=	½ Liter	=	500 ml
¼ kg	=	250 g	=	¼ Liter	=	250 ml
⅛ kg	=	125 g	=	⅛ Liter	=	125 ml
1/10 kg	=	100 g	=	1/10 Liter	=	100 ml

* oder 1 Pfund

1 Gewürzdosis:	1	Lorbeerblatt (klein)
	3	Pfefferkörner
	4	Pimentkörner
	1	Nelke
	1	Zwiebel, klein

1 Bund Suppengrün:	1	Möhre
	1	Scheibe Sellerie
	½	Stange Porree
	½	Petersilienwurzel

2. Garzeiten (in Minuten)

<u>Kochgut</u>	<u>Konventionelles Garen</u>	<u>Dampfdrucktopf</u>
Reis	ca. 20	7 - 9
Vollkornreis	ca. 30	9 - 10
Nudeln	8 - 10	4 - 5
Vollkornnudeln	10 - 12	5 - 6
Kartoffeln	20 - 30	8 - 12
Blumenkohl	15 - 30	6 - 8
Bohnen, grün	15 - 20	5 - 7
Erbsen, grün	10 - 15	4 - 6
Grünkohl	30 - 40	10 - 15
Kohlrabi, zerkleinert	5 - 10	2 - 3
Möhren, zerkleinert	ca. 10	4 - 6
Porree	10 - 15	4 - 6
Rosenkohl	15 - 20	5 - 7
Rot-/Weißkohl	30 - 40	12 - 15
Schwarzwurzeln	10 - 20	6 - 8
Sellerie, zerkleinert	10 - 15	4 - 6
Spargel	10 - 20	6 - 8
Spinat	ca. 5	-
Hülsenfrüchte	45 - 60	20 - 30
Gulasch / 500 g	50 - 70	15 - 20
Schweinbraten / kg	80 - 90	20 - 25
Kalbsbraten / kg	70 - 80	15 - 20
Rinderbraten / kg	90 - 120	35 - 45
Rouladen / kg	60 - 90	25 - 35
Suppenhuhn	75 - 90	25 - 35
Schweineschnitzel	4 - 6 pro Seite	-
Schweinekotelett	6 - 8 pro Seite	-
Schweineleber	3 - 4 pro Seite	-
Rindersteak	3 - 5 pro Seite	-

3. Grundmengen (4 Personen)

Suppe - Vorspeise	1 l	
Suppe - Hauptgericht	2 l	
Soße - Beilage	0,5 l	
Soße - süß	¼ l	- 0,375 l
Fleisch - ohne Knochen	500 g	
Fleisch - mit Knochen	600 g	- 1000 g
Hackfleisch	400 g	
Fischfilet	600 g	
Fisch - ganz	800 g	
Kartoffeln - ungeschält	1 kg	
Reis o. Nudeln - Hauptgericht	250 g	- 350 g
- Beilage	200 g	- 250 g
- Suppeneinlage	20 g	- 30 g
Gemüse – geputzt	800 g	
Rohkost	300 g	- 600 g
Frischobst	500 g	- 750 g
Obst - Kompott	50 g	- 100 g
Süßspeise - Quark, Creme	400 g	- 500 g
Flüssigkeit für Flammeri und Gelatinespeisen	0,5 l	

4. Grundrezepte

Suppen

Helle Grundsuppe mit Mehlschwitze

30 g Fett
40 g Mehl
1 l Flüssigkeit: Brühe,
Milch o. Wasser
Geschmackszutaten

Dunkle Grundsuppe mit Mehlschwitze

40 g Fett
50 g Mehl
1 l Flüssigkeit:
Brühe o. Wasser
Geschmackszutaten

Obstsuppe

500 g Obst oder
150 g Trockenobst
1 l Flüssigkeit
20 g Speisestärke
40 g oder Grieß
oder Sago
Geschmackszutaten

Milchsuppe

1 l Milch
20 - 40 g Speisestärke
40 g oder Grieß
oder Sago
Geschmackszutaten

Klare Brühe

250 g Fleisch oder
500 g Knochen
1 l Wasser
Suppengrün
Geschmackszutaten

Hülsenfruchtsuppe

350 - 500 g Hülsenfrüchte
200 - 250 g Kartoffeln
2 l Flüssigkeit
Suppengrün
Geschmackszutaten

Fleischeinlage

Gemüseintopf

750 - 1000 g Gemüse
250 - 375 g Fleisch
evtl. 15 g Fett
500 g Kartoffeln
100 g oder Grieß
Reis, Nudeln
250 - 500 ml Flüssigkeit
Geschmackszutaten

Soßen - Marinaden

Helle Grundsoße mit Mehlschwitze

30 g Fett
40 g Mehl
0,5 l Flüssigkeit: Brühe,
Milch oder Wasser
Geschmackszutaten

Dunkle Grundsoße mit Mehlschwitze

40 g Fett
50 g Mehl
0,5 l Flüssigkeit:
Brühe o. Wasser
Geschmackszutaten

Bratensoße

0,5 l Bratensaft
20 g Mehl
Geschmackszutaten

Vanillesoße

0,5 l Milch
½ Vanillestange oder
2 P. Vanillezucker
20 g Zucker
20 g Speisestärke

Obstsoße

250 g Obst oder
100 g Trockenobst
0,5 l Wasser
10 g Speisestärke
Geschmackszutaten

Essig-Marinade Zitronen-Marinade

2 EL Essig oder
Zitronensaft
2 EL Öl
2 EL Wasser
Geschmackszutaten

Joghurt-Marinade

125-150g (Joghurt oder
süße/saure
Sahne,
Dickmilch,
Buttermilch
1 EL Essig oder
Zitronensaft
Geschmackszutaten

An jede süße Speise eine
Prise Salz -
An jede salzige Speise eine
Prise Zucker!

Teige und Massen

Hefeteig

500 g Mehl
40 g Hefe
¼ l Milch
60 g Zucker
60 g Fett
evtl. 1 Ei

Mürbeteig

250 g Mehl
1 TL Backpulver
65 g Zucker
1 Ei
125 g Fett

Rührmasse

250 g Fett
200 g Zucker
4 Eier
500 g Mehl
1 P. Backpulver
⅛ l Milch

Biskuitmasse - Torte

4 Eier
4 EL Wasser
150 g Zucker
100 g Mehl
100 g Speisestärke
2 TL Backpulver

Biskuitmasse - Rolle

4 Eier
4 EL Wasser
100 - 150 g Zucker
75 g Mehl
75 g Speisestärke
1 TL Backpulver

Brandmasse

¼ l Wasser
60 g Fett
150 g Mehl
4 - 5 Eier

Quark-Öl-Teig

150 g Quark
6 EL Milch
6 EL Öl
75 g Zucker
300 g Mehl
1 P. Backpulver

Hackfleisch-Teig

250 - 375 g Hackfleisch
1 Brötchen
1 Ei
1 Zwiebel
Geschmackszutaten

Süßspeisen

Flammeri zum Stürzen

0,5 l Milch
30 g Zucker
60 g Grieß oder
45 g Speisestärke
1 Ei, getrennt

Gekochte Creme

0,5 l Milch
30 g Zucker
50 g Grieß oder
40 g Speisestärke
1 Ei, getrennt

Obstgrütze

500 g Obst
¼ l Wasser oder
½ l Obstsaft
60 - 80 g Zucker
40 g Sago

Gelatinespeise

0,5 l Flüssigkeit
6 Blatt Gelatine
Geschmackszutaten

Quarkspeise

500 g Quark
125 g Flüssigkeit:
Milch, Sahne
oder Obstsaft
100 g Zucker
1 P. Vanillinzucker

Abwandlung:
Geschmackszutaten, z.B.
Kakao, geriebene Nüsse,
Rosinen, 250 g Obst

Bei Verwendung von
Vollkornmehlen ist die in
den Grundrezepten
angegebene Flüssigkeits-
menge um 5 - 10 % zu
erhöhen.