

Kochplan Übersicht (40 Personen)			
Tag	Mahlzeit	Gericht	Fokus & Anmerkungen
Freitag	Abendessen	Nudeln mit * Tomatensauce * Vegetarischer Bolognese * Pesto	<b>Toppings:</b> Parmesan, Mozzarella, Schafkäse Salat.
Samstag	Mittagessen	Curry mit Linsen und Huhn	<b>Beilagen:</b> Reis und Couscous. <b>Dessert:</b> Blitzkuchen
Samstag	Abendessen	Wrap-Buffet (Baukasten)	<b>Füllungen:</b> Bohnen, Mais, Kichererbsen, Frische Zutaten und Dips.
Sonntag	Mittagessen	Nudelsuppe Grießauflauf	1. Nudelsuppe (als Starter) 2. Grießauflauf mit Apfelmus.

NUDELBUFFET		
1. Tomatensauce mit Gemüse		
Zutat	Menge für 40 Personen	Einheit
Zwiebeln	8	Stück
Knoblauchzehen	6	Stück
Karotten, Sellerie, Zucchini, Paprika	je 1	kg
Olivenöl	300	ml
Dosentomaten (stückig)	7 - 8	Dosen (à 800g)
Passierte Tomaten	3	kg
Zucker	2 - 3	EL
Oregano (getrocknet)	6	EL
Frischer Basilikum	100	g
Salz, Pfeffer	Nach Geschmack	
Kochschritt 1: Gemüse zerkleinern		
Zwiebeln/Knoblauch:	In 2-3 Chargen in den Mixtopf geben und 5 Sek.   Stufe 5 zerkleinern. Umfüllen.	
Karotten/Sellerie/Paprika:	In 3-4 Chargen in den Mixtopf geben und 5 Sek.   Stufe 6 zerkleinern. Umfüllen.	
15 min	Zucchini: Wird in Würfel geschnitten, nicht zerkleinert (kann aber auch wie oben zerkleinert werden).	
Kochschritte Großtopf:		
15 min	Andünsten: Das Olivenöl in einem großen Topf (mind. 15 Liter) erhitzen. Die zerkleinerten Zwiebeln, Knoblauch, Karotten und Sellerie darin ca. 10-15 Minuten andünsten.	
10 min	Flüssigkeit/Gemüse: Die Dosentomaten, passierten Tomaten, die gewürfelten Zucchini, Zucker, Oregano, Salz und Pfeffer zugeben.	
45 min	Kochen: Die Sauce aufkochen und bei geringer Hitze ca. 45 Minuten köcheln lassen. Regelmäßig umrühren!	
Die Sauce mit Oregano abschmecken.		
2. Vegetarische Bolognese (mit Erbsenprotein-Hack)		
Zutat	Menge für 40 Personen	Einheit
Erbsenprotein-Hack	2.5 - 3.0	kg
Zwiebeln, Knoblauch	8 / 8	Stück / Zehen
Karotten, Staudensellerie	1.5 / 1.0	kg
Olivenöl	250	ml

	Tomatenmark	400	g
	Passierte Tomaten	6	kg
	Gemüsebrühe	2.5 - 3.0	Liter
	Oregano getrocknet	3	EL
	Thymian getrocknet	2	EL
	Salz, Pfeffer, Zucker	Nach Geschmack	
	<b>Kochschritt TM 1: Gemüse zerkleinern</b>		
15min	Zwiebeln, Knoblauch, Karotten und Sellerie portionsweise zerkleinern. Umfüllen.		
	<b>Kochschritte Großtopf:</b>		
10min	Andünsten: Öl in einem sehr großen Topf erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch, Karotten und Sellerie darin 8-10 Minuten andünsten.		
	Rösten: Das Erbsenprotein-Hack und das Tomatenmark zugeben und 3-5 Minuten mitbraten.		
	Flüssigkeit/Gewürze: Passierte Tomaten, Brühe, Oregano, Thymian und Lorbeerblätter zugeben und verrühren.		
45 min	Kochen: Aufkochen und bei geringer Hitze ca. 45-60 Minuten köcheln lassen. Regelmäßig umrühren.		
	Die Sauce mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.		
	<b>3. Pesto (Basilikum-Pesto)</b>		
	<b>Zutat</b>	<b>Menge für 40 Personen</b>	<b>Einheit</b>
	Basilikum-Pesto	5-6	Stück
	<b>4. Nudeln</b>		
	<b>Zutat</b>	<b>Menge für 40 Personen</b>	<b>Einheit</b>
	Nudeln	8	kg
	Parmesan (gerieben/am Stück)	1	kg
	Mozzarella, Schafkäse (Feta)	1	kg
	<b>Kochschritte Großtopf:</b>		
20 min	Wasser zum Kochen bringen, Salz hinzufügen, Nudeln nach Packungsanleitung kochen.		
10 min	Verschiedene Käsesorten klein schneiden, bzw. reiben		

Curry-Buffet			
<b>1. Gelbes Linsen-Dal (Vegetarisch)</b>			
Zutat	Menge für 40 Personen	Einheit	
Gelbe Linsen	2.5	kg	
Zwiebeln	6	Stück	
Knoblauchzehen	6	Zehen	
Ingwer (frisch)	100	g	
Kokosmilch (cremig)	46	Dosen (à 400ml)	
Gemüsebrühe	3	Liter	
Olivenöl / Kokosöl	200	ml	
Currypulver (mild)	6	EL	
Kurkuma	4	EL	
Kreuzkümmel (Cumin)	3	EL	
Salz, Pfeffer, Chili	Nach Geschmack		
Frischer Koriander	100	g	
Erdnüsse	1	kg	
Zitronen / Limetten	5	Stück	
<b>Kochschritt 1: Gemüse zerkleinern</b>			
10 min	Andünsten: Öl in einem großen Topf (mind. 10 Liter) erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer darin ca. 8-10 Minuten andünsten.		
5 min	Gewürze: Currypulver, Kurkuma und Kreuzkümmel zugeben und 1-2 Minuten mitrösten.		
5 min	Linsen/Flüssigkeit: Linsen (gewaschen) und Brühe zugeben und aufkochen.		
35 min	Kochen: Bei geringer Hitze ca. 35-40 Minuten köcheln lassen, bis die Linsen sehr weich sind. Regelmäßig umrühren.		
5 min	Finalisieren: Kokosmilch einröhren. Mit Salz, Pfeffer und Chili abschmecken.		
	WICHTIG: Zitronen- oder Limettensaft der 5 Stück am Ende einröhren, um die nötige Frische/Säure zu geben.		
	Koriander erst vor dem Servieren hinzugeben.		
	Erdnüsse als Topping bereitstellen		

<b>2. Hähnchen Curry</b>			
<b>Zutat</b>	<b>Menge für 40 Personen</b>	<b>Einheit</b>	
Hähnchenbrust	4.5	kg	
Zwiebeln	6	Stück	
Knoblauchzehen	6	Zehen	
Ingwer (frisch)	100	g	
Kokosmilch (cremig)	5	Dosen (à 400ml)	
Passierte Tomaten	2	kg	
Olivenöl / Kokosöl	250	ml	
Currypaste (gelb/mild)	6	EL	
Garam Masala	3	EL	
Kreuzkümmel (Cumin)	3	EL	
Salz, Pfeffer, Zucker	Nach Geschmack		
<b>Kochschritt TM 1: Gemüse zerkleinern</b>			
15min	Zwiebeln, Knoblauch, Karotten und Sellerie portionsweise zerkleinern. Umfüllen.		
<b>Kochschritte Großtopf:</b>			
15 min	Anbraten: Öl in einem sehr großen Topf (mind. 10 Liter) erhitzen. Hähnchen in 2 Chargen scharf anbraten. Zur Seite stellen.		
10 min	Andünsten: Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer in den Topf geben und ca. 8-10 Minuten andünsten.		
5 min	Gewürze: Currypaste, Garam Masala und Kreuzkümmel zugeben und 1-2 Minuten mitrösten.		
20 min	Kochen: Passierte Tomaten, Kokosmilch und das angebratene Hähnchen zugeben. Aufkochen und bei geringer Hitze ca. 20 Minuten köcheln lassen.		
5 min	Finalisieren: Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.		
<b>3. Beilagen und Anrichten</b>			
<b>Zutat</b>	<b>Menge für 40 Personen</b>	<b>Einheit</b>	
Reis (Basmati oder Langkorn)	3-5	kg	

	Couscous	1.5	kg
	Wasser / Brühe	8 / 1.5	Liter / Liter
	Butter/Öl (für Reis)	100	g
	<b>Kochschritte Großtopf:</b>		
30 min	Reis kochen: 3.5 kg Reis gut waschen. Mit 7-8 Liter Wasser und Salz zum Kochen bringen. Hitze reduzieren und ca. 15-20 Minuten köcheln lassen (Packungsanweisung beachten).		
10 min	Couscous zubereiten: Couscous in eine große Schüssel geben. Mit 1.5 Liter kochender, gesalzener Brühe oder Wasser übergießen. Abdecken und 5-10 Minuten quellen lassen. Mit einer Gabel auflockern.		
10 min	Anrichten: Currys und Beilagen anrichten.		

<b>Kuchen</b>			
<b>1. Blitzkuchen (Thermomix)</b>			
<b>Zutat</b>	<b>Menge für 40 Personen</b>	<b>Einheit</b>	
Rapsöl	480	l	
Eier	16	Stück	
Zucker	400	g	
Apfel	4	Stück	
Karotten	400	g	
Bananen	4	Stück	
Mandeln	400	g	
Zartbitter Schokolade	400	g	
Mehl	1	kg	
Backpulver	2	Pkg	

<b>Wrap</b>			
<b>1. Füllung</b>			
<b>Zutat</b>	<b>Menge für 40 Personen</b>	<b>Einheit</b>	
Schwarze Bohnen (Dose)	8	Dosen (à 400g)	
Kichererbsen (Dose)	8	Dosen (à 400g)	
Mais (Dose)	6	Dosen (à 285g)	
Wraps (Tortillas, groß)	80	Stück	
Olivenöl	100	ml	
Gewürze (Kreuzkümmel, Paprika, Salz)	Nach Geschmack		
<b>Kochschritt 1: Gemüse zerkleinern</b>			
5 min	Vorbereitung: Bohnen und Kichererbsen abspülen und abtropfen lassen. Mais abgießen.		
10 min	Bohnen/Kichererbsen erwärmen: Öl in einem großen Topf erhitzen.		
	Bohnen und Kichererbsen zugeben und mit den Gewürzen (Paprika, Kreuzkümmel, Salz) vermengen. Kurz erwärmen. Warmhalten.		
5 min	Mais erwärmen: Mais kurz erwärmen (muss nicht gebraten werden). Warmhalten.		
<b>2. Frische Komponenten &amp; Dips</b>			
<b>Zutat</b>	<b>Menge für 40 Personen</b>	<b>Einheit</b>	
Blattsalat (Eisberg/Römer)	4	Köpfe	
Tomaten	4	kg	
Gurken	5	Stück	
Zwiebeln (rot)	4	Stück	
Sour Cream / Schmand	2	kg	
Salsa (fertig)	2	kg	
Avocados (für Guacamole)	10 - 12	Stück	
Käse	1	kg	

<b>Kochschritte:</b>			
45 min	Alle Komponenten schneiden.		
20 min	Avocados zerdrücken, mit Limettensaft (oder Zitrone), Salz, Pfeffer und den gewürfelten roten Zwiebeln vermengen. Kühnen.		
	Wraps erwämen		

<b>Suppe &amp; Grießschmarrn</b>			
<b>1. Nudelsuppe</b>			
<b>Zutat</b>	<b>Menge für 40 Personen</b>	<b>Einheit</b>	
Gemüsebrühe (klar)		15	Liter
Suppennudeln (kleine Sorte)		3	kg
Karotten		1.5	kg
Lauch (Porree)	1.0		kg
Sellerie (Knolle/Stange)		500	g
Frische Petersilie		3	Bund
<b>Kochschritt 1: Gemüse zerkleinern</b>			
20 min	Vorbereitung: Das Gemüse (Karotten, Lauch, Sellerie) waschen, schälen und in feine, mundgerechte Stücke schneiden.		
15 min	Brühe & Gemüse: Die 15 Liter Brühe aufkochen. Das vorbereitete Gemüse (Karotten zuerst) zugeben und ca. 10-15 Minuten garen, bis es noch leicht bissfest ist.		
10 min	Nudeln: Die 1.2 kg Nudeln separat in Salzwasser kochen, abgießen und eventuell mit etwas Öl vermengen, damit sie nicht verkleben.		
5 min	Servieren: Die Nudeln kurz vor dem Servieren zur Brühe geben oder in die Teller vorlegen und die heiße Brühe mit Gemüse darüber schöpfen. Mit frischer Petersilie bestreuen.		
<b>1. Grießauflauf mit Topfen</b>			
<b>Zutat</b>	<b>Menge für 40 Personen</b>	<b>Einheit</b>	
Milch (Vollmilch)		3	Liter
Hafermilch Vanille		2	Liter
Weichweizengrieß		2.0	kg
Topfen (Quark, 20%)		3.5	kg
Eier (getrennt)		25	Stück
Zucker		800	g
Butter		250	g
Vanillezucker / Vanilleextrakt		8	Päckchen / TL
Salz		2	TL
Kompotte/Apfelmus		10	Gläser (720ml)
Zimt & Puderzucker		Nach Bedarf	
<b>Kochschritt</b>			

10 min	Grießbrei-Basis: Milch, 400 g Zucker, Butter, Vanille und Salz aufkochen. Grieß unter Rühren einrieseln lassen und 3–5 Minuten quellen lassen. Vom Herd nehmen.
10 min	Eigelb/Topfen: Die 25 Eigelb und den Topfen (Quark) unter die leicht abgekühlte Grießmasse rühren.
10 min	Eischnee: Die 25 Eiweiß mit dem restlichen Zucker (400 g) steif schlagen.
5 min	Masse: Den Eischnee vorsichtig, aber zügig, unter die Grieß-Topfen-Masse heben, um die Luftigkeit zu erhalten. In gefettete Backformen/Bleche füllen.
45–55 min	Backen: Bei ca. 180 °C Ober-/Unterhitze backen, bis der Auflauf goldbraun ist und sich in der Mitte fest anfühlt.
5 min	Servieren: Den Auflauf kurz abkühlen lassen, mit Zimt/Puderzucker bestreuen und mit dem Kompott servieren.

<b>Frühstück</b>			
<b>Kategorie</b>	<b>Zutat</b>	<b>Menge für 40 Personen</b>	<b>Einheit</b>
<b>Brot/Gebäck</b>	Diverse Schwarzbrote (Vollkorn, Roggen)	10	Laibe
	Haltbares Scheibenbrot (Mischbrot)	4	Packungen
	Toastbrot	4	Packungen
<b>Warme Basis</b>	Haferflocken (zart)	2.0	kg
<b>Molkereiprodukte</b>	Milch	10	Liter
	Hafermilch	4	Liter
	Naturjoghurt	6	kg
	Topfen	1,5	kg
	Butter/Margarine	3	kg
<b>Aufstriche/Belag</b>	Verschiedene Käsesorten	3	kg
	Verschiedene Wurst/Aufschnitt	3	kg
	Marmelade/Konfitüre (verschiedene)	8	Gläser
	Honig / Schokoladencreme	4	Gläser
<b>Frischware/Toppin</b>	Frisches Obst (Äpfel, Bananen)	10	kg
	Nüsse, Samen, Trockenobst	2.0	kg
	Müsli (kalt, Basis)	1.0	kg
<b>Getränke</b>	Kaffee	4	Päckchen (à 500g)
	Tee (verschiedene Sorten)	4	Packungen (Beutel)
	Sirup	5	Liter
	Orangensaft	12	Liter
	Apfelsaft		Liter
<b>Sonstiges</b>	Zucker, Salz	12	
	<b>Kochschritt TM (Schnelles warmes Müsli)</b>		

<b>Einkaufsliste gesamt</b>				
<b>Kategorie</b>	<b>Zutat</b>	<b>Menge für 40 Personen</b>	<b>Einheit</b>	
<b>Frisches Gemüse / Obst</b>	Zwiebeln (gelb)	14	Stück	
	Zwiebeln (rot)	4	Stück	
	Knoblauchzehen	14	Zehen	
	Karotten	4.5	kg	
	Sellerie (Knolle und Stange)	2.5	kg	
	Zucchini	1.0	kg	
	Paprika	1.0	kg	
	Tomaten (frisch)	4.0	kg	
	Gurken	5	Stück	
	Blattsalat (Eisberg/Römer)	4	Köpfe	
	Avocados	12	Stück	
	Ingwer (frisch)	200	g	
	Zitronen / Limetten	5	Stück	
	Frisches Obst (Äpfel, Bananen, etc.)	10.0	kg	
	Frischer Basilikum	100	g	
	Frischer Koriander	100	g	
	Frische Petersilie	3	Bund	
<b>Getreide / Hülsenfrüchte</b>	Nudeln (trocken)	8.0	kg	
	Suppennudeln (kleine Sorte)	3.0	kg	
	Reis (Basmati oder Langkorn)	5.0	kg	
	Couscous	1.5	kg	
	Haferflocken (zart)	2.0	kg	
	Dinkelmehl	1	kg	
	Weichweizengrieß	2.0	kg	
	Erbsenprotein-Hack	3.0	kg	
	Gelbe Linsen	2.5	kg	
	Schwarze Bohnen (Dose)	8	Dosen (à 400g)	

	Kichererbsen (Dose)	<b>8</b>	Dosen (à 400g)
	Mais (Dose)	<b>6</b>	Dosen (à 285g)
<b>Fertigprodukte / Konserven</b>	Dosentomaten (stückig)	<b>8</b>	Dosen (à 800g)
	Passierte Tomaten	<b>5.0</b>	kg
	Tomatenmark	<b>400</b>	g
	Basilikum-Pesto	<b>6</b>	Gläser
	Salsa (fertig)	<b>2.0</b>	kg
	Kompotte / Apfelmus	<b>10</b>	Gläser (à 720ml)
	Wraps (Tortillas, groß)	<b>80</b>	Stück
<b>Fleisch / Geflügel</b>	Hähnchenbrust	<b>4.5</b>	kg
<b>Molkereiprodukte / Kühlung</b>	Milch (Vollmilch)	<b>14.0</b>	Liter
	Hafermilch	<b>7.0</b>	Liter
	Kokosmilch (cremig)	<b>11</b>	Dosen (à 400ml)
	Eier	<b>41</b>	Stück
	Topfen (Quark, 20% + Naturjoghurt)	<b>5.0</b>	kg
	Sour Cream / Schmand	<b>2.0</b>	kg
	Parmesan (gerieben/am Stück)	<b>1.0</b>	kg
	Mozzarella, Schafkäse (Feta)	<b>je 1.0</b>	kg
	Käseblock	<b>2.0</b>	kg
	Verschiedene Käsesorten (Aufschnitt)	<b>3.0</b>	kg
	Verschiedene Wurst/Aufschnitt - Frühstück?	<b>3.0</b>	kg
	Butter/Margarine	<b>3.35</b>	kg
<b>Brot / Frühstück</b>	Diverse Schwarzbrote (Vollkorn, Roggen)	<b>10</b>	Laibe
	Haltbares Scheibenbrot (Mischbrot)	<b>4</b>	Packungen
	Toastbrot	<b>4</b>	Packungen
	Müsli (kalt, Basis)	<b>1.0</b>	kg
	Marmelade/Konfitüre	<b>8</b>	Gläser
	Honig / Schokoladencreme	<b>4</b>	Gläser
<b>Gewürze / Öl / Backen</b>	Olivenöl	<b>1.0</b>	Liter

	Kokosöl	<b>450</b>	ml
	Rapsöl	<b>480</b>	g
	Gemüsebrühe (Pulver/Paste)	<b>Ca. 18 Liter</b>	Pulver/Paste
	Zucker	<b>1.0</b>	kg
	Oregano (getrocknet)	<b>Großes Glas</b>	
	Thymian (getrocknet)	<b>Kleines Glas</b>	
	Currypulver (mild)	<b>Großes Glas</b>	
	Kurkuma	<b>Kleines Glas</b>	
	Kreuzkümmel (Cumin)	<b>Kleines Glas</b>	
	Currypaste (gelb/mild)	<b>Kleines Glas</b>	
	Garam Masala	<b>Kleines Glas</b>	
	Vanillezucker / Vanilleextrakt	<b>8</b>	Päckchen / TL
	Backpulver	<b>2</b>	Pkg
	Nüsse, Samen, Trockenobst	<b>2.0</b>	kg
	Mandeln	<b>400</b>	g
	Erdnüsse	<b>1.0</b>	kg
	Salz, Pfeffer, Chili, Zimt, Puderzucker	<b>Nach Bedarf</b>	
<b>Getränke</b>	Kaffee	<b>4–5</b>	Päckchen (à 500g)
	Tee (verschiedene Sorten)	<b>4</b>	Packungen (Beutel)
	Orangensaft	<b>10</b>	Liter
	Apfelsaft	<b>10</b>	Liter
<b>Zusätzliches</b>	Kekse		
	Dunkle Schokolade	<b>400</b>	g
	Reis- Maiswaffeln, Knäckebrot		
	Weihnachtsgeschenke		