Nudeln, Reis, Kartoffeln, Couscous

- WuGu mit Nudeln
- Veganer Kartoffelsalat
- STAMPFKARTOFFELN
- Spaghetti, Tomatensauce, Salat
- Scrambled Tofu
- Rote Beete-Chips
- Rote Beete Linsen Salat mit Ofengemüse und Dip
- Reis mit veganer Erdnuss-Ananassoße
- REIS - Angebrannter Reisbrei?
- Ofenkartoffeln
- Nudelsalat
- Nudeln a la Tofu mit Broccoli
- NUDELN
- Mittags Reis mit Curry
- Linsendal
- Krautnudeln
- Kichererbsenspinaterbsencurryspinatkicher
- Kartoffelsalat
- Kartoffelbrei
- Indisches Dal
- Gyros mit Reis und Tzaziki
- COUSCOUS - SALAT
- 3-Komponenten Essen

WuGu mit Nudeln

Credits: AJUCA Küchencrew 2025

Zutaten:

Zutaten	Menge (50)	Menge (150)
Nudeln	6 kg	18 kg
Bratöl	200 mL	600 mL
Zwiebeln	3,75 kg	11,25 kg
Mehl	375 g	1,25 kg
Wurst	3 kg	9 kg
Brühpulver	120 g	360 g
Paprika, edelsüß	40 g	120 g
Pfeffer	25 g	75 g
Salz	65 g	195 g
Tomatenmark	800 g	2,4 kg
Ketchup	500 mL	1,5 L
Zucker	100 g	300 g



Zubereitung:

1. Zwiebeln in feine Streifen schneiden. Diese in einem 60L Topf in Öl glasig anbraten.
2. Während die Zwiebeln braten: Gemüsebrühe ansetzen und Tomatenmark der Brühe hinzugeben.
3. Nudelwasser aufsetzen in einem 100 L Topf. Suppenkelle Salz reinknallen.
4. Tofu in Würfel schneiden und separat auf einem Bräter anbraten und beiseitestellen.
5. Mehl über die Zwiebeln streuen und mit diesen vermengen, bis das Mehl nicht mehr sichtbar ist (nicht mehr pudrig). Großen Schneebesen zur Hand nehmen und unter aggressivsten und stetigen Rühren nach und nach die Brühe-Tomatenmark-Mischung hinzugeben, bis eine dickflüssige Soße entsteht.
6. Nudeln im Spargelsieb nach und nach kochen bis kurz vor al dente, in einem separaten Gastrobehälter sammeln und alle 10 Minuten wenden.
7. Tofu, Gewürze, Ketchup und Zucker in die Soße hinzugeben.

Veganer Kartoffelsalat

Quelle: https://autonomekuechefueralle.blogspot.com/p/rezepte-alter.html

Zutaten

- 500g Festkochende Kartoffeln
- 2 Paprika
- 3 Zwiebeln
- 6 Saure Gurken
- 100 g Sojastücken
- Salz
- Paprika Pulver
- Pfeffer
- Gemüsebrühe
- Dill (frisch)
- Petersilie (frisch)
- Schnittlauch (frisch)
- Öl
- Sojamilch
- Senf
- Tafelessig
- Zitronenkonzentrat

Zubereitung

1. Kartoffeln in einem Topf mit Wasser geben und kochen bis sie weich sind, abgießen und kalt stellen
2. Paprika, saure Gurken und Zwiebeln in kleine Würfel schneiden
3. Zwiebeln glasig anbraten
4. Sojastücke in einen Topf mit Wasser und etwas Gemüsebrühe geben und kochen lassen, bis sie schön weich sind, abgießen und anschließend goldbraun anbraten
5. Jetzt die Sojanese zubereiten (siehe Rezepte auf meiner Seite)
6. Nun die gekochten Kartoffeln in Scheiben schneiden und in eine Schüssel geben
7. Die sauren Gurken, die Paprika und die Zwiebeln in dem Topf geben, würzen und einmal richtig umrühren
8. Die fertige Sojanese zum Topf dazugeben und noch mal alles abschmecken

9. Zum Schluss die angebratenen Sojastücken und die frischen Kräuter dazugeben
10. Jetzt noch mal alles kräftig umrühren und servieren

Aküfa wünscht Guten Appeti

STAMPFKARTOFFELN

Zutaten und Material für 50 Leute

- • 30 L–Topf und Brenner **dazu vielleicht:**
- • Kartoffelschäler
- • Kartoffelstampfer mit möglichst langem Stiel
  - • 200 g Senf
  - • 30 g Muskat
  - • 100 g Hefeflocken
- • 15 kg Kartoffeln
  - • 1 Packung Magarine /
  - 200 ml Öl
- • 2 Liter Soja- und/ oder Reisdrink
- • 50 g Salz

Zubereitung

1. 1. Ca. 8 Liter Wasser aufsetzen. Kartoffeln schälen, waschen und mit Salz kochen und schließlich abgießen.
2. 2. Soja/Reis-Drink und Senf (optional Hefeflocken) zu den Kartoffeln geben, nach Geschmack etwas Salz oder Muskatnuss dazu und mit dem Stampfer stampfen. Ihr könnt auch noch Magerine oder Öl reinkippen.
3. 3. Da der Kartoffelstampf schnell abkühlt, möglichst erst kurz vor dem Essen stampfen. Die ganzen Kartoffeln halten die Wärme besser als der Stampf.

Spaghetti, Tomatensauce, Salat

Quelle: Black Wok - KüfA Kollektiv Dresden

```
ca. 200 Portionen
```

Nudeln

- 25kg Nudeln
- Salz
- Öl

Tomatensauce

- 15kg Zwiebeln in 5mm Öl in 'ner Pfanne anbraten
- 5 Knollen Knoblauch und 4 Stangen Sellerie dazu
- 10kg Möhren und Paprika sowie 5kg Zucchini und Champignons dazu
- unter ständigem rühren anbraten bis es anfängt, festzukleben
- 22kg passierte Tomaten dazu
- so viel Wasser dazu das alles gerade bedeckt ist und nicht anbrät
- 5kg Tomatenmark rein
- viel Oregano, Basilikum, Thymian, Majoran, Paprika, Salz, Pfeffer, Zucker
- zum Kochen bringen
- 30min bei niedriger Flamme kochen
- frische Kräuter dazu (Petersilie, Basilikum, Oregano..)

Salat

- 15x Eisbergsalat
- 1l Öl
- 1l Weisweinessig
- Zucker, Pfeffer, Salz

Scrambled Tofu

Credits: AJUCA Küchencrew 2025

Zutaten	Menge (50)	Menge (200)
Naturtofu	2 kg	8 kg
Räuchertofu	1,4 kg	5,6 kg
Zwiebeln	600 g	2,4 kg
Haferjoghurt	500 g	2 kg
Öl zum Braten	150 mL	600 mL
Salz, Pfeffer, Paprika		
Kala Namak, Kurkuma		

1. Naturtofu zerkleinern und in einer Schüssel sammeln. Räuchertofu in kleine Würfel schneiden.
2. Zwiebeln in halbe Ringe schneiden
3. Kala Namak, Kurkuma, Pfeffer, Paprika, Knoblauchpulver und Salz zu Naturtofu hinzugeben und verrühren.
4. Räuchertofu in der Pfanne mit Öl (! Ihr braucht nicht sparsam sein) kross anbraten. Zwiebeln hinzugeben und braten bis diese glasig werden. Anschließend die Naturtofu-Mixtur hinzugeben. Alles anbraten, mit Haferjoghurt ablöschen und anschließend gerne nachwürzen.

Rote Beete-Chips

> Im **Rahmen** der **Juleica** **Zeitraum:** 11.3. bis 18.3.2017 **Author*innen:** Sabrina, Lisa und Jonas **Personen:** Gekocht für 23 Personen

Zutaten

- Rote Beete
- Salz
- Olivenöl
- Rosmarin

Zubereitung

1. Dünne Scheiben rote Beete mit einer Raspel oder Sparschäler herstellen.
2. In Öl und Gewürzen wälzen.
3. Einschichtig auf Blechen verteilen.
4. Bei 100 °C im Ofen austrocknen lassen.



Rote Beete Linsen Salat mit Ofengemüse und Dip

> Hier fehlen die Personenzahlangaben!

Rote Beete Linsen Salat

Zutaten:

- 1,19 kg Linsen (Kann auch auf 1,5 kg hochgegangen werden)
- 2,5 kg Rote Beete
- 0,5 kg Frühlingszwiebeln (Allergien abfragen)
- Petersilie (alles was da ist)
- 30 gr Senf
- 0,18 L Apfelessig
- 0,24 L Olivenöl
- 0,11 kg Agavendicksaft (Allergien abfragen)
- 30 gr Kreuzkümmel
- 30 gr Curry
- 2,1 L Gemüsebrühe

Schritte:

- Rote Linsen in Öl leicht anbraten, dann Kreuzkümmel und Curry dazu
- Mit Gemüsebrühe ablöschen, 8-10 Minuten kochen
- Abgießen und auf einer großen Fläche verteilen damit es abkühlen kann
- Alles andere klein schnibbeln und wenn abgekühlt, dazu
- Dressing dazu

Ofengemüse

Zutaten:

- 6,3 kg Kartoffeln
- 2,1 kg Aubergine

- 4,2 kg Rote Beete
- Tolle Marinade

Dip

Zutaten:

- 1,4 kg Sojajogurt
- 0,175 mL Olivenöl
- 0,175 mL Zitronensaft
- Salz Pfeffer
- Rest Tahin vlt?

Reis mit veganer Erdnuss-Ananassoße

Quelle: https://autonomekuechefueralle.blogspot.com/p/rezepte-alter.html

Zutaten für 30 Personen

- 4 kg Reis
- 4 Dosen Ananas (in Stücken)
- 8 mal Erdnussbutter (ohne Stücken)
- Gemüsebrüche (ohne Glutamat)
- 2,5 kg Zwiebeln
- Chili
- Salz
- Pfeffer
- 1 Knolle Knoblauch
- Paprikapulver
- Currypulver
- 1,5 kg Sojastücke

Zubereitung

- als erstes einen großen Topf nehmen und Wasser und Salz dazu geben und zum Kochen bringen, dann den Reis hinein geben, wieder kochen lassen, solange bis er die gewünschte Festigkeit hat
- jetzt die Sojastücken in eine Schüssel mit warmen Wasser geben, dazu die gewünschte Menge an Gemüsebrühe, Salz, Pfeffer und Paprikapulver dazugeben und einweichen lassen, bis es den gewünschten Weichegrad erreicht hat, dann die Sojastücken in ein Nudelsieb geben und abtropfen lassen
- nun einen großen Topf nehmen, Öl hinein geben und die Sojas- und Ananasstücken dazu geben, dann würzen und anbraten, jetzt die Zwiebeln in Streifen schneiden und zum Topf dazu geben und mit anbraten
- anschließend die Sojamilch zum Topf geben und kurz aufkochen lassen, dann Stück für Stück die Erdnussbutter unter ständigen Rühren langsam dazu geben und noch einmal aufkochen lassen

- jetzt einen Löffel nehmen und noch mal abschmecken und gegebenenfalls nachwürzen

Kleiner Tipp: Man kann noch extra Zwiebeln in einer Pfanne anbraten, kurz abschmecken mit Pfeffer und Salz mit oben drauf geben!







REIS - Angebrannter Reisbrei?

Material und Zutaten für 50 Leute

- • Brenner und 15 L-Topf
- • 3 kg (Parboiled-)Reis
- • 6 L Wasser
- • 100 g Salz



Zubereitung



Beim Kochen von Reis kommt es meistens zu vielen matschigen Überraschungsgerichten. Es gibt aber

ein paar Tricks, um Richtung fluffige Beilage zu steuern. Am einfachsten in großen Mengen lässt sich Parboiled-Reis kochen. Wichtig ist es, nicht zuviel auf Kilos auf einmal zu kochen – aber 3kg sind noch eine gute Fuhr.

1. 1. Das Wasser braucht ca. 10 Minuten. Den Reis in kochendes Salzwasser schütten. Dann gut aufpassen. Nach ner Viertelstunde ist er wahrscheinlich so weit. Das merkt ihr daran, dass er nur noch leicht könig in der Mitte ist. Häufig ist das genau dann, wenn das Wasser noch mal aufkocht.
2. 2. Wenn der Reis gerade so bissfest ist, vom Herd SCHNELL raus schöpfen. Falls noch Wasser im Topf ist, einfach abseihen. Dann in flache Wannen umfüllen, damit er sich nicht selbst zerquetscht und ausdampfen kann.



Ofenkartoffeln



> Im Rahmen der Juleica Zeitraum: 11.3. bis 18.3.2017 Author*innen: Sabrina, Lisa und Jonas Personen: Gekocht für 23 Personen

Ofenkartoffeln

Zutaten

- 12 kg Kartoffeln
- 1 Bund Rosmarin
- Italienische Kräuter
- Pfeffer, Salz, Paprikagewürz
- Olivenöl

Zubereitung

1. Kartoffeln achteln.
2. Ölen und würzen.
3. Bei 200 °C mind. 1 h in den Ofen.
4. Kräuterquark zusammenrühren.
5. Dazu: Salat.

Kräuterquark

Zutaten

- 2 kg Quark
- Italienische Kräuter
- 1 Zitrone
- Salz, Pfeffer
- 1 Bund Lauchzwiebeln

- Paprikapulver

Nudelsalat

Credits: AJUCA Küchencrew 2025

Zutaten:

Zutaten	Menge (50)	Menge (150)
Nudeln	5 kg	15 kg
getrocknete Tomaten in Sonnenblumenöl	1 kg	3 kg
Rucola	1 kg	3 kg
Feldsalat	1 kg	3 kg
Sonnenblumenkerne	250 g	750 g
Tomaten	2,5 kg	7,5 kg
Olivenöl	250 mL	750 mL
Knoblauch	5 Zehen	1,5 Knollen
Basilikum	5 Bund	15 Bund
Aceto Balsamico	50 mL	150 mL
Salz		
Oregano		
Pfeffer		

Zubereitung:

1. Nudelwasser (25 L H_2O) in einem 40 L Topf aufsetzen und gute Kelle Salz reinwerfen. Nudeln in Extra-Einsatz (Spargeltopfartig) kochen bis kurz vor al dente, in einem separaten Gastrobehälter sammeln und alle 10 Minuten wenden. Nudeln in mehreren Fuhren kochen und anschließend ausdampfen lassen.
2. Getrocknete Tomaten klein schneiden, Öl auffangen. Frische Tomaten waschen und in kleine Würfel schneiden. Knoblauch schälen und klein hacken (wenn gewollt anbraten, muss aber nicht). Basilikum waschen und klein hacken.
3. Sonnenblumenkerne in extra Pfanne anrösten.
4. Feldsalat und Rucola waschen und in Salatschleuder trocken bekommen.

5. Anschließend Nudeln mit Olivenöl und/oder Öl aus getrockneten Tomaten ummanteln. Salate, Tomaten, Basilikum, getrocknete Tomaten, Knobi und Sonnenblumenkerne hinzugeben und ordentlich vermengen. Mit Salz, Pfeffer und Oregano abschmecken.

Nudeln a la Tofu mit Broccoli

Quelle: https://autonomekuechefueralle.blogspot.com/p/rezepte-alter.html

Zutaten

- 500 g Nudeln
- 1 Würfel Räuchertofu
- 500 g Broccoli
- 3 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- Salz (je nach Geschmack)
- 50 Alsan Margarine
- 100 g Mehl
- Pfeffer (je nach Geschmack)
- 50 ml Sojamilch
- 2 EL Gemüsebrühe
- Öl
- 600 ml Wasser

Zubereitung

Schritt 1: Wasser in einen Topf geben, mit 2 TL Salz salzen und die 500 g Nudeln dazu geben und ca. 11 Minuten biss-fest kochen lassen

Schritt 2: Broccoli in einem anderen Topf leicht kochen, sodass er schön weich ist, anschließend das Wasser abgießen

Schritt 3: Nun Zwiebeln in Würfel schneiden und in einen Topf mit etwas Öl geben, den Räuchertofu in Würfel schneiden und auch dazu geben, jetzt schön anbraten, sodass die Zwiebeln und der Tofu goldbraun werden

Schritt 4: anschließend den Brokkoli dazu geben, kurz anbraten lassen, 1 TL Salz dazu geben, sowie 1 Priese Pfeffer und 2 Knoblauchzehen, die vorher kleingeschnitten werden

Schritt 5: 600 ml Wasser und 2 Esslöffel Gemüsebrühe dazu geben und kurz aufkochen lassen

Schritt 6: eine Pfanne nehmen, 50 g Alsan hinein geben und flüssig werden lassen, dann das Mehl dazu geben, gleichmäßig umrühren (am besten mit einem Schneebesen), sodass es eine homogene Masse wird

Schritt 7: Diese Masse anschließend in den Topf mit dem Brokkoli geben und gleichmäßig umrühren und dann eine Minute kochen lassen, anschließend von der Kochfläche nehmen. Gegebenenfalls kann noch veganer Streukäse dazu gegeben werden

Ich wünsche ihnen ein Guten Appetit

Mit freundlichen Grüßen: AKÜFA

NUDELN

Material und Zutaten für 50 Leute

- • Brenner und 40 L–Topf
- • Siebkelle
- • 20 L–Schüssel
- • 5-7 kg Nudeln (z.B. Spirelli)
- • 25 L Wasser
- • 150 g Salz



Zubereitung

1. 1. Das Wasser zum Kochen bringen (Zeit: ca 1/2 h). Am besten nacheinander mehrere Runden Nudeln ins sprudelnde Salzwasser schmeissen – nicht zu viele auf einmal, maximal 5 kg.
2. 2. Kochen, bis sie bissfest sind. Die Nudeln 2-3 Minuten vor eurer Lieblingskonsistenz mit der Siebkelle rausfischen. Mit nem Spritzer Öl in ein flaches Gefäß füllen, damit sie sich nicht zerquetschen. Nicht zu viele zusammen, sonst habt ihr Nudelbeton.
3. 3. Danach die nächste Runde Nudeln ins gleiche Wasser schmeissen. Einfacher geht's mit Spirelli, die bleiben schön in Form.

Mittags Reis mit Curry

> Hier fehlen die Personenzahlangaben!

Zutaten

- 2,8 kg Reis
- 4,2 L Wasser zum kochen
- 1 kg Zwiebeln
- 100gr Ingwer
- 1,4 kg Kichererbsen
- 4,2 L Kokosmilch
- 1,4 kg Kürbis
- Lauch das was da ist
- 175 gr Curry

Schritte

- Reis im Topf waschen, sooft wasser ablassen, dass das wasser nicht mehr ganz milchig ist.
- Wasser dazugeben, Deckel zu und aufkochen
- Wenn kocht, dann Platte ausmachen, Deckel zu machen und nach 20 Minuten gucken, ob Reis gut ist. Wenn nicht, dann auf mittlere Hitze und ggf. Wasser nachfüllen
- Gemüse alles klein schnibbeln
- Ingwer und Zwiebeln in Öl andünsten
- Kürbis, Lauch dazugeben
- Currypulver dazugeben, etwas anrösten lassen
- Kokosmilch dazugeben ggf. noch wasser
- Am Ende Kichererbsen und noch aufkochen

Linsendal

Credits: AJUCA Küchencrew 2025

Zutaten	Menge (50)	Menge (400)
Rote Linsen	5 kg	40 kg
Bratöl	0,4 L	3,2 L
Kokosmilch	2,5 L	20 L
Gemüsebrühe	2,5 L	20 L
Zwiebeln	1 kg	8 kg
Chilischoten	1 Stück	8 Stück (40 g)
Kreuzkümmel	150 g	1,2 kg
Garam Masala	150 g	1,2 kg
Kurkuma	180 g	1,4 kg
Knoblauch	140 g	1,1 kg
Ingwer, frisch	160 g	1,3 kg
Fladenbrot	5 kg	40 kg

1. Blumenkohl waschen und Rösschen abtrennen, anschließend dünsten in einem 50 L Topf.
2. Zwiebeln in kleine Würfel schneiden. Frischen Ingwer schälen (geht gut mit Teelöffel) und klein hacken. Knoblauch schälen und ebenso klein hacken. Gleiches gilt für die Chilis.
3. Linsendal in mehreren Töpfen (100 L) ansetzen. Dafür Zwiebeln in Öl gut anschwitzen (richtig gut rühren). Knoblauch, Chili und Ingwer sowie die Gewürze hinzugeben und anrösten. Anschließend Linsen hinzugeben und alles miteinander vermengen.
4. In 3L Messbecher Gemüsebrühe vorbereiten.
5. Zu den Töpfen Gemüsebrühe hinzugeben, gut umrühren. Zu späterem Zeitpunkt die Kokosmilch hinzugeben. Eventuell mit Gemüsebrühe mehr Flüssigkeit hinzugeben, wenn benötigt. Kochen bis Linsen gar sind.
6. Zugeben von vorgekochtem Blumenkohl zu den Töpfen.
7. Abschmecken mit Salz, Pfeffer etc. und am Ende mit gelieferten Fladenbrot servieren.

Krautnudeln

Quelle: Black Wok - KüfA Kollektiv Dresden

```
circa 200 Portionen
```

- 25 kg Kohl
- 15 kg Nudeln
- 100 Zwiebeln
- 3 l Öl
- 2 l Essig (weißwein)
- 2 kg Zucker
- 5 kg Räuchertofu
- Kümmel
- 12 Bund Petersilie
- Paprika (scharf und edelsüß) macht das ganze pikanter und würziger
- Ingwer (nur ein bisschen)
- Salz
- Pfeffer

Kraut kann ggfs. schon am Tag vorher geschnibbelt und in Plastesäcken aufbewahrt werden!

1. anbraten: Zwiebeln, Zucker, Ingwer
2. Räuchertofu schön kross
3. Kraut bis es durch ist + Kümmel
4. Nudeln noch wenige minuten anbraten
5. Paprika + Essig

Kichererbsenspinaterbsencurryspinatkicher

Quelle: Black Wok - KüfA Kollektiv Dresden

```
circa 200 Portionen
```

- 3 kg Zwiebel
- 1 kg Knoblauch
- 6 kg Zucchini
- 8 kg Kichererbsen
- 10l Cocosmilch
- 5 kg TK-Erbsen
- 7 kg TK Spinat
- 500 g Garam Masala
- (200g) rote Currypaste
- 2 Zitronen
- Olivenöl
- Salz + Pfeffer
- etwas getrockneten Chili
- (5l) Gemüsebrühe
- Ingwer
- 23 kg Reis

1. Currypaste in etwas Öl anbraten, bis alles lecker nach Curry riecht
2. Dann Zwiebel, Knobi und Chili fein würfeln und ebenfalls anbraten
3. Die gewürfelte Zucchini dazugeben
4. Wenn die Zwiebeln glasig sind, die abgetropften Kichererbsen und Erbsen hinzufügen und mit der Kokosmilch ablöschen
5. Den angtauten Spinat reinwerfen und mit Gewürzen sowie Zitronensaft so lange köcheln lassen, bis das Curry eine leicht sämige Konsistenz hat

Kartoffelsalat

Credits: AJUCA Küchencrew 2025

Zutaten	Menge (50)	Menge (250)
Kartoffeln	10 kg	50 kg
Äpfel	2 kg	10 kg
Räuchertofu	1 kg	5 kg
Zwiebeln	2 kg	10 kg
Gewürzgurken	1 kg	5 kg
Schnittlauch	3 Bund	15 Bund
Salz		
Pfeffer		
Essig/Zitronensaft		
Muskatnuss		
Zucker		
eine Version mit		**150**
Sojanaise	1 L	3 L
Sojamilch	330 mL	1 L
Öl	660 mL	2L
Zitronensaft	50 mL	150 mL
eine Version mit		**100**
Essig	750 mL	1,5 L
Öl	1 L	2 L

1. Kartoffeln in mehreren Fuhren kochen. Wasser aufsetzen in einem 50 L Topf, Salz hinzugeben. Die Schale der rohen festkochenden Kartoffeln mit einem scharfen Messer in der Mitte einritzen. Anschließend in den Topf geben und kochen bis diese gar sind. Kartoffeln abgießen und kurz auskühlen lassen.
2. Gekochte Kartoffeln pellen (sollte easier gehen wenn vorher präpariert) und in mundgerechte Stücke in anderen Topf oder Maurertubbe schnippeln. Geschnippelte Kartoffeln auf zwei große Töpfe aufteilen.

3. Äpfel, Zwiebeln, Räuchertofu und Gewürzgurken in kleine Würfel schneiden. !Gewürzgurkenwasser aufheben.
4. Schnittlauch waschen und klein hacken.
5. Dressing in separaten Gefäßen vorbereiten:
    1. Sojanaise: Sojamilch mit einem Schuss Zitronensaft mit Pürierstab häxeln. Nach und nach die Doppelte Menge Öl hinzugeben. Anschließend mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss, Hefeflocken abschmecken. Am besten in mehreren Fuhren a 1,5 L vorbereiten.
    2. Essig-Öl-Dressing anrühren, ebenso Gemüsebrühe dazurühren Prise Zucker nicht vergessen, sowie ausreichend würzen mit Salz und Pfeffer
6. In den zwei Töpfen zu den Kartoffeln das Gurkenwasser geben und anschließend alle klein geschnittenen Dinge hinzugeben (am besten ein Topf „all in“: Alle möglichen Allergene rein, also Soja (durch die sojanaise und den räuchertofu), Zwiebel, Äpfel und einen Allergietopf mit dem Essig-Öl-Dressing). Mit dem dazugehörigen Dressing ummanteln.
7. Mit Schnittlauch abschließend den Kartoffelsalat toppen.

Kartoffelbrei

Credits: AJUCA Küchencrew 2025

Zutaten	Menge (50)	Menge (300)
Kartoffeln	15 kg	90 kg
Hafermilch	2L (+0,5 L)	12 L (+3L)
Salz	50 g	300 g
Margarine	500 g	3 kg
Muskat		100 -200 g
Hefeflocken		500 g

1. Wasser in 100 L Topf aufsetzen.
2. Kartoffeln schälen, waschen und mit Salz kochen und schließlich abgießen.
3. Hafermilch und eventuell Senf (optional Hefeflocken) zu den Kartoffeln geben, nach Geschmack etwas Salz oder Muskatnuss dazu und mit dem Stampfer stampfen. Margarine reinkippen.
4. Da der Kartoffelstampf schnell abkühlt, möglichst erst kurz vor dem Essen stampfen. Die ganzen Kartoffeln halten die Wärme besser als der Stampf.

Indisches Dal

> Im **Rahmen** der **Juleica** **Zeitraum:** 11.3. bis 18.3.2017 **Author*innen:** Sabrina, Lisa und Jonas **Personen:** Gekocht für 23 Personen

Zutaten

- 2 kg rote Linsen
- 1 kg Zwiebeln
- 1 großes Stück Ingwer (etwa 10 cm)
- 1,5 Knollen Knoblauch
- Ca. 60 g Garam Masala
- 110 g Curry-Paste
- Salz
- 2 Dosen Kokosmilch
- 2 kg (Basmati)Reis

Zubereitung

1. Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer anbraten.
2. Rote Linsen waschen und hinzufügen. Direkt mit Wasser aufgießen.
3. Immer wieder Wasser nachgießen bis Linsen vollständig gequollen sind und das Dal die gewünschte Konsistenz hat.
4. Nebenbei mit Garam Masala, Currypaste und Salz würzen und dabei immer wieder testen, ob bereits der gewünschte Geschmack erreicht ist.
5. Kokosmilch hinzugeben.
6. Reis mit doppeltem Volumen Wasser aufkochen und quellen lassen bzw. Restwasser verkochen.

Dazu: Zitronensäure und Chilisoße.

Hätte für dreißig Personen zum Mittagessen gereicht.



Gyros mit Reis und Tzaziki

Credits: AJUCA Küchencrew 2025

Gyros

Zutaten	Menge (50)	Menge (200)
Sojageschnetzeltes	2,5 kg	10 kg
Gemüsebrühe	5 L	20 L
Tomatenmark	100 g	400 g
Senf	100 g	400 g
Gyrosgewürz	100g	400 g
Öl zum Anbraten	500 mL	2 L
Zwiebeln	500 g	2 kg

Zubereitung:

1. Wasser für Gemüsebrühe aufsetzen. Sojaschnetzel im 1:2 Verhältnis in einer Maurertubbe einweichen lassen. Zwischendurch Sojageschnetzeltes unter Wasser drücken. Anschließend weiche Sojaschnetzel ausdrücken und für Weiterverarbeitung in einen Gastrobehälter schmeißen.
2. Zwiebeln in kleine Würfel schneiden.
3. Im besagten Gastrobehälter werden die Sojaschnetzel mit den aufgeführten Gewürzen und ausreichend Tomatenmark und Senf, evtl. Sojasoße einmassiert (!Handschuhe).
4. Auf dem Bräter Sojaschnetzel nach und nach gemeinsam mit den Zwiebeln anbraten und in einem separaten Behälter sammeln.



Reis

Zutaten	Menge (50)	Menge (200)
Reis	3,5 kg	14 kg
Wasser	7 L	28 L
(Passata)	wenn dann 1,5/6 L (bei H_2O abziehen)	
Salz	3,5 EL	14 EL

Zubereitung:

1. Koche den Reis am besten in 3 kg – Fuhren in einem 50 L Topf.
2. Den Reis in 6L kochendes Salzwasser schütten. Dann gut aufpassen. Nach ner Viertelstunde ist er wahrscheinlich so weit. Das merkt ihr daran, dass er nur noch leicht körnig in der Mitte ist. Häufig ist das genau dann, wenn das Wasser noch mal aufkocht.
3. Wenn der Reis gerade so bissfest ist, vom Herd SCHNELL raus schöpfen. Falls noch Wasser im Topf ist, einfach absieben. Dann in flache Wannen (Gastrobehälter) umfüllen, damit er sich nicht selbst zerquetscht und ausdampfen kann.

Krautsalat

Zutaten	Menge (50)	Menge (200)
Weißkohl	3 Köpfe	12 Köpfe
Öl	300 mL	1,2 L
Essig	300 mL	1,2 L
Zucker	150 mL (150 g)	600 mL (600 g)
Salz	3 EL	12 EL
Senf	3 EL	12 EL
Pfeffer		

Zubereitung:

1. Kohlköpfe vierteln und Strunk entfernen. Elektrischen Gemüseschneider besorgen und Streifenklinge einsetzen. Stelle sicher, dass unter der Klingeder Gemüreausschupser-Aufsatz eingesetzt ist. Platziere einen Gastrobehälter auf einer Erhöhung (z.B. Bierbank) unter der Öffnung des Reibegerätes und besorge dir eine Schüssel voll Salz.
2. Nach und nach die geviertelten Weißkohlköpfe durch den Aparillo jagen.
3. Streue alle zwei Kohlköpfe eine großzügige Prise Salz auf die Kohlstreifen und finde jemanden der gerne Kohl massiert (!Handschuhe).
4. Wenn jeglicher Kohl zerhexelt ist, schnappe dir einen weiteren Gastrobehälter und einen Eimer. Wende den Inhalt deines Behälters grundlegend. Drücke das überschüssige Wasser aus dem Kohl in den Eimer und transferiere diesen Kohl daraufhin in Gastrobehälter Nummer 2.
5. Bediene dich eines 3 L Messbechers oder eine große Schüssel. Rühre in dieser das Dressing aus Essig und Öl, Salz, Zucker, Pfeffer an (wenn du genügend Zeit hast, koche das Gemisch ohne Salz + Pfeffer kurz auf bis sich der Zucker auflöst).
6. Gebe das Dressing auf deinen Kohl und vermenge gewissentlich.

Tzaziki

Zutaten	Menge (50)	Menge (200)
veganer Sauerrahm	2 kg	8 kg
Haferjoghurt	2 kg	8 kg
Gurke	4 Stück	16 Stück
Knoblauch	5 Zehen	2 Knollen
Frühlingszwiebel	2 Bund	8 Bund
Dill	1 Bund	4 Bund
Olivenöl	120 mL	480 mL
Essig	60 mL	240 mL

Zubereitung:

1. Gurken durch Gemüse-Aparillo jagen.
2. Frühlingszwiebeln in kleine Röllchen schneiden.
3. Knoblauch schälen und klein hacken. Dill ebenfalls.
4. In großer Schüssel veganen Sauerrahm und Sojajoghurt miteinander mischen. Anschließend den kleingehäkelten Scheiß hinzugeben.
5. Mit Olivenöl, Essig, Salz und Pfeffer abschmecken.

COUSCOUS - SALAT

Kaltes, flottes Gericht ohne viel Ausrüstung

Ausrüstung und

Zutaten für 50 Leute

- • Brenner und 5 L-Topf
- • 20 L-Schüssel
- • 3 kg CousCous
- • 3 L Wasser
- • 200 ml Zitronensaft
- • 10 Gurken ca. 3 kg
- • 5 kg Tomaten
- • ca. 5 Bund Petersilie
- • 50 g Salz, 20 g Pfeffer
- • 100 ml Olivenöl

Zubereitung

1. 1. Gemüse sehr klein hacken. Wasser aufsetzen.
2. 2. Den Couscous trocken in die Wanne geben und mit Öl, Salz und Gewürzen gut durchmischen.
3. 3. Dann das heiße Wasser dazu und 10 Minuten quellen lassen.
4. 4. Mit Gemüse, Kräutern und Zitronensaft vermischen.

SPEZIALTIPP:



#20 Wenn ihr keine Brenner habt, könnt ihr den Couscous auch über Nacht ziehen und kalt quellen lassen.



1 Große Zwiebel
2 Avocados
1 kg Tomaten
Zubehör: Paprika
1/2 Pfeffer
50g Petersilie
50g Salz
1 Esslöffel Salz
1 Esslöffel Chilipulver
2 Mölkenkäse

1 Pinz Mezin
2 Basilien
1/2 Tomaten
200ml Zitronensaft
10kg Gurken
5kg Tomaten
50g Salz
1 Pinz Mezin
1 Pinz Mezin
1 Pinz Mezin
1 Pinz Mezin

Zegafansches Tirok

Wasserkocher, Zucchini und Gurken in kleine
Würfel schneiden und in einen großen
Topf geben und gekochte Petersilie dazugeben.
Tomaten, Avocados und Pfeffer in kleine
Würfel schneiden und dazugeben.
Salz und Pfeffer dazugeben.
Dann das heiße Wasser dazugeben und
10 Minuten quellen lassen.

3-Komponenten Essen

Quelle: Black Wok - KüfA Kollektiv Dresden

```
circa 200 Portionen
```

- 20 kg Kartoffeln
- 15 kg Erbsen
- 8 kg Seitan
- 5 Sojasteaks
- 0,5kg Knoblauch
- 1,5kg Zwiebeln
- 5 l Sojasauce
- 10 l Gemüsebrühe
- 2,5kg Tomatenmark
- 15 l braune Sauce
- 500g Maismehl als Saucenbinder
- Salz, Pfeffer, Gewürze für Seitan

Als Beilage: Salat

- 15x Eisbergsalat
- 1l Öl
- 1l Weisweinessig
- Zucker, Pfeffer, Salz