

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

Version #1

Erstellt: 2026-05-10 09:18:09 UTC von capra

Zuletzt aktualisiert: 2026-05-10 09:21:07 UTC von capra