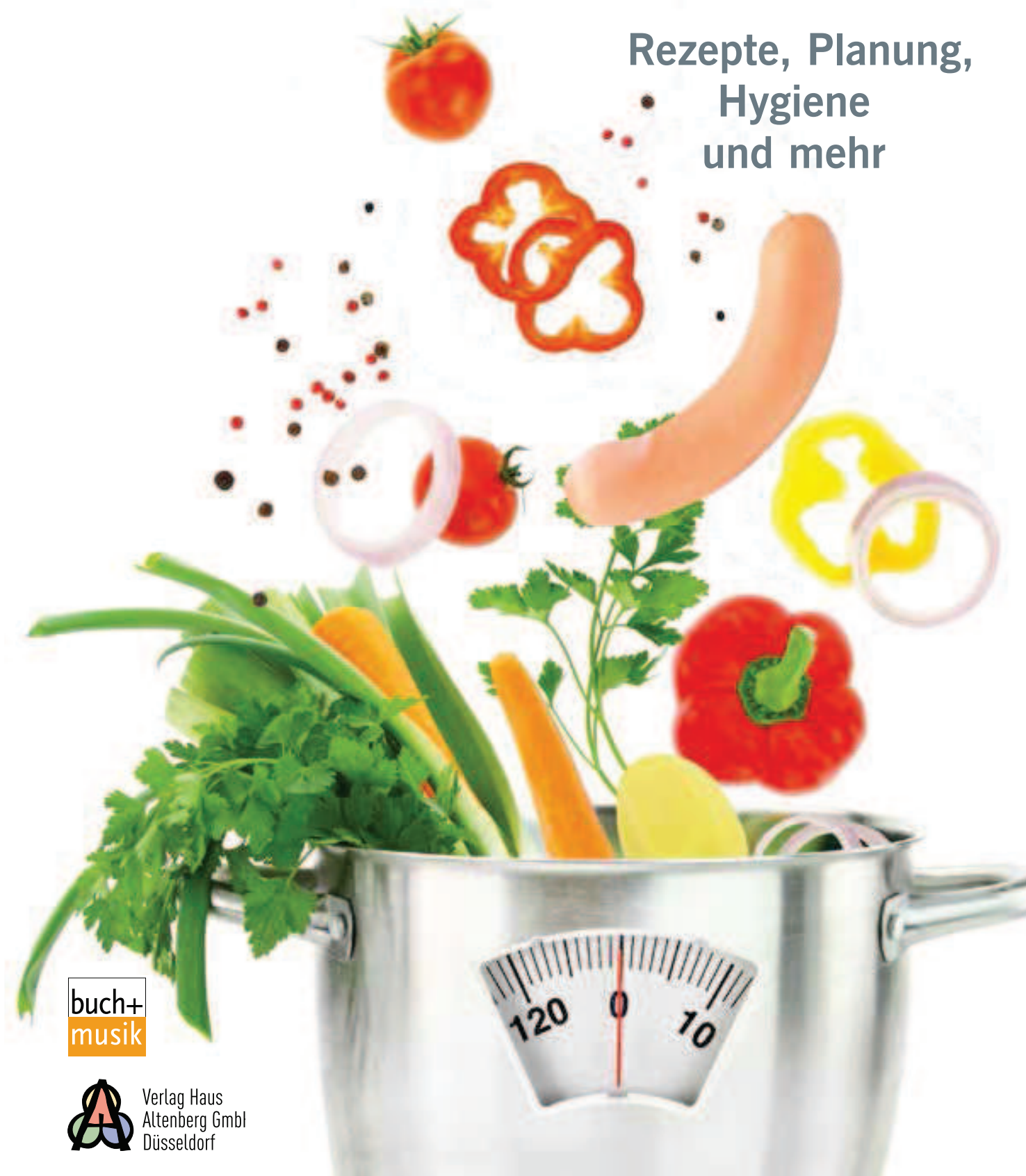


Anke Walliser und Alexander Strobel

# Rund ums Kochen

Rezepte, Planung,  
Hygiene  
und mehr



buch+  
musik



Verlag Haus  
Altenberg GmbI  
Düsseldorf



## IMPRESSUM

© 1. Auflage 2013

buch + musik, ejw-service gmbh, Stuttgart

ISBN: 978-3-86687-082-6

Verlag Haus Altenberg GmbH, Düsseldorf

ISBN: 978-3-7761-0298-7

### Bildrechte

Titel: viperagg-Fotolia.com, Natika-Fotolia.com; Fotolia S. 2, © spinetta; S. 5, 43, 247 ©Kesu; S. 7, ©absolutimages; S. 10, ©Gina Sanders; S. 28, ©iLight foto; S. 32, ©Lucky Dragon; S. 41, ©Jon Le-Bon; S. 42, ©Daorson; S. 43, ©Kesu-Fotolia; S. 79, ©Andrea Wilhelm; S. 144, ©Africa Studio; S. 156, ©by-studio; S. 158, ©Harald Biebel; S. 174; ©Kevin Maloney; S. 220, ©Anterovium; S. 226, ©atoss; S. 230, © Thomas Francois; S. 240, ©Rob Stark; S. 256, ©spinetta; Icon: Seite 53, 145, 157, 160, ©JiSIGN; alle © Fotolia.com

Alle Bilder zu den Rezepten stammen von Alexander Strobel und Anke Walliser.

Gestaltung: AlberDESIGN. Filderstadt

Druck: Werbedruck GmbH Horst Schreckhase



# Inhalt

Vorwort .....	SEITE	4
---------------	-------	---

## Basics

Die richtige Vorbereitung .....	SEITE	6
Hygiene .....	SEITE	10
Mikroorganismen .....	SEITE	19
Lagerung von Lebensmitteln .....	SEITE	25
Erkennen von verdorbenen Lebensmitteln .....	SEITE	27
Lebensmittelunverträglichkeiten .....	SEITE	29
Saisonkalender für Obst und Gemüse .....	SEITE	35
Maße und Gewichte .....	SEITE	38
Wiegen ohne Waage .....	SEITE	39
Grundmengen pro Person .....	SEITE	41

## Rezepte

Suppen .....	SEITE	44
Salate .....	SEITE	52
Dressings .....	SEITE	74
Komplette Gerichte .....	SEITE	80
Fleischgerichte .....	SEITE	138
Soßen .....	SEITE	148
Beilagen .....	SEITE	156
Nachtisch .....	SEITE	166
Kuchen .....	SEITE	196
Brote & Brötchen .....	SEITE	218
Sonstiges .....	SEITE	234
Getränke .....	SEITE	240

## Register

Thematische Übersicht .....	SEITE	248
Alphabetische Übersicht .....	SEITE	252

# Vorwort

Es gibt zahlreiche Kochbücher und es gibt viele Kochsendungen. Was hat uns also dazu bewogen, selbst ein „Kochbuch“ herauszugeben?

Als langjährige Freizeitköche haben wir uns einen großen Schatz an Erfahrungen angeeignet, was nicht immer ganz schmerzfrei war. Für große Gruppen zu kochen ist etwas anderes, als zu Hause in der eigenen Küche für sich alleine oder die Familie. Diese Erfahrungen möchten wir gerne weitergeben.

Schon Teresa von Ávila sagte:

„Tu deinem Leib etwas Gutes, damit deine Seele Lust hat, darin zu wohnen.“

Eine Freizeit ist Futter für die Seele: Gemeinschaft mit anderen Menschen, neue Erfahrungen, den Alltag hinter sich lassen, von der Liebe Gottes hören und Geborgenheit erfahren.

Eine Grundlage dazu ist für uns, neben einem kompetenten Arbeiterteam, Futter für den Leib. Die Mahlzeiten strukturieren den Tag, stärken, wärmen und spenden auch mal Trost.

„Wenn es trotz Regen oder Kälte mein Lieblingsessen gibt, scheint für mich die Sonne“, ... so ein Teilnehmender auf einer Freizeit.

Zum guten Essen gehört heute aber mehr als gut kochen – deshalb haben wir versucht, neben bewährten Rezepten für Gruppen, auch die Themen Hygiene, den Umgang mit Lebensmittelunverträglichkeiten, die Lagerung von Lebensmitteln und Wiegen ohne Waage zu beleuchten.

Auch auf konkrete Fragestellungen wie „Was muss ich bei der Planung bedenken?“, „Wo lagere ich welche Lebensmittel im Kühlschrank?“ und „Wann haben Obst und Gemüsesorten Saison?“ gehen wir ein.

Wir wünschen einen guten Appetit!

Anke Walliser und Alexander Stobel

# BASICS





# SOßEN

## Hackfleischsoße



Mahlzeit:

Soße

Vegetarisch:

nein



Vegetarisch leicht möglich:

nein

Schwierigkeitsgrad:

\*\*

### Zutaten für 10 Personen

1,3 kg Hackfleisch  
650 g passierte Tomaten  
120 g Zwiebeln  
260 g Sahne  
2 Karotten  
1/2 Bund Petersilie  
Salz, Pfeffer, Paprika  
Fleischbrühe  
Öl zum Anbraten  
150 g geriebener Käse

### Zutaten für 60 Personen

6 kg Hackfleisch  
3 kg passierte Tomaten  
500 g Zwiebeln  
1 l Sahne  
8 Karotten  
2 Bund Petersilie  
Salz, Pfeffer, Paprika  
Fleischbrühe  
Öl zum Anbraten  
700 g geriebener Käse



### Zubereitung

- 1 Zwiebeln schälen und in kleine Würfel schneiden.
- 2 Karotten schälen und ebenfalls in kleine Würfel schneiden.
- 3 Petersilie waschen, trocken tupfen, von den Stielen entfernen und hacken.
- 4 Die Zwiebeln zusammen mit dem Hackfleisch in einer Pfanne anbraten, mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen.
- 5 Das angebratene Hackfleisch zusammen mit den Karotten und der Petersilie in einen großen Topf geben, passierte Tomaten hinzufügen.
- 6 Mit Salz, Pfeffer und Gemüsebrühe abschmecken und noch eine halbe Stunde vor sich hin köcheln lassen.
- 7 Vor dem Servieren die Sahne zur Soße hinzufügen und noch einmal abschmecken.