



Kochen in Fetendimensionen

Das etwas andere Kochbuch



www.fairbay-mall.de

Inhaltsverzeichnis

Inhaltsverzeichnis	2
<i>Einleitende Worte zu dieser Sammlung</i>	4
<i>Einige Grundlagen zur Vorbereitung</i>	5
1. Vorspeisen	7
<i>Avocado-Creme (Guacomole)</i>	7
<i>Mango-Sauce (Mango-Chutney)</i>	9
<i>Aioli (Knoblauch Mayonnaise)</i>	10
<i>Tomaten-Chili-Butter</i>	11
<i>Frittierte Zwiebelringe</i>	12
<i>Gefüllte Gurkenröllchen</i>	13
2. Salate	14
<i>Weißkraut-Salat</i>	14
<i>Nudelsalat</i>	16
<i>Tzaitziki – Die ultimative Kontaktbremse</i>	18
<i>Rotkraut-Salat – die herzhaft-süße Alternative</i>	19
<i>Bohnensalat</i>	20
<i>Kartoffelsalat mit Salatgurke</i>	21
<i>Waldorfsalat</i>	22
<i>Gefüllte Zwiebeln</i>	23
<i>Gefüllte Zwiebeln – Sparer-Version</i>	24
<i>Heringssalat</i>	25
<i>Kohlrabi / Möhrengemüse</i>	26
<i>Apfelrotkohl</i>	27
3. Fleisch	28
<i>Chicken Wings:</i>	28
<i>Nackensteaks mariniert</i>	29
<i>Salzbraten</i>	30
<i>Puten Geschnetzeltes</i>	31
4. Eintöpfe und Suppen	32
<i>Hühnereintopf mit Gemüse</i>	32
<i>Zwiebelsuppe</i>	34
<i>Gulaschsuppe</i>	35
<i>Käse-Porree-Suppe</i>	36
<i>Herbstsuppe</i>	37
5. Nachtisch	38
<i>Frucht-Baiser mit Sahne</i>	38
<i>Himbeertraum schüsselweise</i>	39
6. Gemüsetipps von A bis Z	41
7. Abkürzungen / Maßeinheiten	45
<i>Verwendete Abkürzungen</i>	45
<i>Maßeinheiten theoretisch ...</i>	45
<i>... und die praktische Umsetzung</i>	45
8. Aus der Gerüchteküche	47
9. Fotonachweis	50
10. Kontakt	51

Einleitende Worte zu dieser Sammlung

Die meisten Rezeptbücher bieten Mengenangaben bei ihren Rezepten für 4 bis 6 Personen. Wenn wir von „Fete“ sprechen, sind aber meistens mehr als 4 Leute eingeladen – ansonsten hieße es ja „Das perfekte Dinner“. Meistens geht es um Dimensionen von 10 bis 50 Leuten oder mehr... Dann geht es an die Auswahl der Speisen und spätestens beim Einkaufszettel geht die Rechnerei los, was in welchen Mengen verdoppelt und verdreifacht werden muss.

Das ging uns ganz genau so. daher haben wir unsere Zettel mit den vielfältigsten Zutaten gesammelt und in diesem Fetekochbuch zusammengefasst. Alle Rezepte sind auf unzähligen Feten und Partys erprobt und daher nicht wirklich neu. Jedoch geht es bei einer Fete einfach um die Bewältigung vieler hungriger Mägen und nicht um Beköstigung mit ausgefallenen Speisen nach Art eines Sternekochs. Die Leute sollen Spaß haben, es soll schmecken und es soll von allem ausreichend da sein. DAS ist das Ziel, dessen Erreichung dieses Kochbuch einfacher gestalten hilft.

In diesem Sinne: MAHLZEIT!



Einige Grundlagen zur Vorbereitung

Mengenangaben in den Rezepten

Die Rezepte enthalten Personenzahl-Angaben.

Bei den **Salaten** sind die Mengenangaben so angelegt, dass pro Person etwa 100 bis 120 Gramm Salat entstehen und man so von etwa 3 verschiedenen Salaten pro Person im Verlaufe der Party / Fete ausgehen kann.

Es sind dann etwa 300 bis 350 Gramm Salate pro Gast eingeplant, was in aller Regel eine ganz gute Messgröße ist. Bei entsprechenden abweichenden Größen (Vielfraße / Wenigesser) sich vorher überlegen, wie viel im Schnitt von den Personen verdrückt wird. Danach dann die entsprechenden Rezepte anpassen oder die Anzahl der Salate reduzieren.

Bei den Angaben zu **Fleisch** sollte man etwa 250 Gramm Fleisch pro Person einkalkulieren. Ein klein wenig Reserve (wie zum Beispiel noch ein paar eingeschweißte Würstchen) haben noch nie geschadet und können, falls sie übrig bleiben, auch problemlos eingefroren werden. Aber bitte vor allem das Fleisch immer gut gekühlt aufbewahren.

Grundsätzlicher Mengenbedarf pro Person:

Suppe als Vorspeise:	¼ l
Suppe als Hauptgericht:	½ l
Fisch als Vorspeise:	100 - 150 g
Fischfilet als Hauptgericht:	200 - 250 g
Fleisch zum Braten:	100 - 125 g
Fleisch zu Ragout, Rouladen:	150 - 200 g
Soße:	1/8 l
Frischgemüse:	150 - 250 g
Kartoffeln:	250 - 300 g
Teigwaren als Hauptgericht:	100 - 125 g
Reis als Hauptgericht:	80 - 100 g
Obst:	100 - 125 g
Hülsenfrüchte:	100 - 125 g

Umrechnung von Maßangaben

Prise:	1 g
Messerspitze.	2 g
Teelöffel gestrichen:	5 g
Teelöffel gehäuft.	10 g
Esslöffel gestrichen:	12 g
Esslöffel gehäuft.	25 g
Schnapsglas:	2 cl (20 g)
Tasse (1):	25 ml (125 g)

Welche Gerätschaften brauche ich zur Vorbereitung?

Wie groß sollten die Schüsseln sein? Kurze Antwort: Recht groß!

Meistens ist es so: Entweder man hat zu kleine Schüsseln oder gar keine in der richtigen Größe. Für das Servieren hat sich das Aufteilen gleicher Speisen auf mehrere kleinere Schüsseln bewährt, die verschieden platziert werden. So bilden sich nicht zu lange Schlangen an der Essensausgabe.

Bei der Vorbereitung sieht das schon anders aus. Da ist ein großer „Bottich“ zum Umrühren der Zutaten ganz hilfreich. Wer den nicht hat, kann auch einen 10-Liter-Kochtopf (oder größer) nehmen. Es soll auch Leute geben, die Riesenportionen Wäschekorbeweise umrühren....

An dieser Stelle noch einige grundsätzliche Sätze in der Vorbereitung:



- Scharfe Messer sind Pflicht (Pflaster in Reichweite allerdings auch)
- Kein Wiegemesser für die frischen Kräuter verwenden, denn dabei werden die Kräuter meistens einfach nur zerquetscht und die Aromen bleiben auf dem Küchenbrett
- Vorher mal in klein ausprobieren und die Rezepte nach eigenem Gusto verfeinern
- Mit Salz vorsichtig agieren, besser kurz vor dem Servieren noch mal abschmecken

Und jetzt kann es losgehen!

Nackensteaks mariniert

Der Klassiker der Grillsaison. Da muss nur noch vorher die Dienstenteilung für den Grill stehen – denn wer Grillmeister ist, lässt sich nicht durch einen Wettbewerb der Gäste klären. Meist werden dann zu vorgerückter Stunde die Zustandsfarben von Grillfleisch und Gast immer dunkler...

Hier gehen wir von ca. 200 bis 300g pro Nackensteak aus (je nachdem, wie groß sie ausfallen) - und weil sich gern zweimal am Grill angestellt wird, rechnen wir auch mit 2 pro Mann bzw. Frau. Die Steaks werden einen Tag vorher mariniert und sollten am Fetentag nicht alle auf einmal der prallen Sonne ausgesetzt werden. „Sollte“ Fleisch übrig bleiben: einfach fertig grillen und ab in den Kühlschrank – so kann man am Tag danach den Spätaufstehern noch etwas „Festes“ bieten...

Zutaten (für ca. 10 Personen):

- ♦ Ca. 4 bis 5 kg Nackensteaks
- ♦ 15 Zwiebeln (bzw. Frühlingszwiebeln)
- ♦ gekörnte Brühe
- ♦ 5 EL dunkle Sojasoße
- ♦ 6 Knoblauchzehen
- ♦ Curry, Curcuma (sparsam) Kümmel, Paprika
- ♦ eine Flasche Veltins
- ♦ Walnussöl



Nackenkotelett
vorher

Zubereitung:

Einen Tag vorher werden die frischen (oder aufgetauten) Nackensteaks und Hähnchenflügel mariniert. Für die Marinade werden die Knoblauchzehen durchgepresst und mit Walnussöl, Kümmel, Paprika und dem Inhalt einer Flasche Veltins verrührt (das Bier wirklich komplett in die Marinade und nicht schummeln!!!). Das Fleisch in eine ausreichend großen Behälter legen und die Marinade drüber gießen. Abgedeckt in den Kühlschrank stellen und ziehen lassen. (Neues Bier einkaufen gehen).



Nackenkotelett
nachher

(Fotoquellen:
Vorher - by_m.gade_pixelio.de
Nachher - by_georg-Haberecht_pixelio.de)

10. Kontakt

Dieses Fetekochbuch ist erst der Anfang, denn wir haben noch ganz viele Ideen und die Erfahrungen mit großen Fetten werden sicher nicht weniger.

Wer seine Erfahrungen, Anregungen, Kritik und Ideen für die nächste Auflage beisteuern möchte, kann dies gerne tun – am besten in schriftlicher Form, wir freuen uns darauf!.

Das fairbay-mall-Team erreicht man unter:

Jörg Schacht Handelsagentur GmbH

Geschäftsführer Jörg Schacht
Mobil: 0177 8729599
E-Mail: joerg.schacht@fairbay-mall.de

Büro Mülheim (Firmensitz)

Auf der Heide 27a
45473 Mülheim an der Ruhr
Telefon: 0208 941799-28
Fax: 0208 941799-29

Weitere Daten zur Firmenidentifizierung

eingetragen beim Amtsgericht Duisburg
Handelsregister-Nummer: HRB 17741
Umsatzsteueridentifikationsnummer: DE242141617

Büro Wesel (Außenstelle)

Dagmar Persing
Norbertstraße 1a
46483 Wesel
Telefon: 0281 1637726
Fax: 0281 16499088
E-Mail: dagmar.persing@fairbay-mall.de

Schlusswort:

Alle Rezepte sind von unseren Freunden, Familien und Verwandten geliefert und jahrelang erprobt. Ein Anspruch auf Verletzung der Urheberschaft ist somit ausgeschlossen. Eine Vervielfältigung zu kommerziellen Zwecken, auch auszugsweise, ist nur mit unserer Genehmigung möglich. Vielen Dank für das Verständnis!