



# Kochen in Fetendimensionen

Das etwas andere Kochbuch



[www.fairbay-mall.de](http://www.fairbay-mall.de)

# Inhaltsverzeichnis

---

<b>Inhaltsverzeichnis</b>	2
<i>Einleitende Worte zu dieser Sammlung</i>	4
<i>Einige Grundlagen zur Vorbereitung</i>	5
<b>1. Vorspeisen</b>	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
<b>2. Salate</b>	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
<b>Kartoffelsalat mit Salatgurke</b>	<b>21</b>
<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
<b>3. Fleisch</b>	28
<i>Chicken Wings:</i>	28
<i>Nackensteaks mariniert</i>	29
<i>Salzbraten</i>	30
<i>Puten Geschnetzeltes</i>	31
<b>4. Eintöpfe und Suppen</b>	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
<b>5. Nachtisch</b>	38
<i>Frucht-Baiser mit Sahne</i>	38
<i>Himbeertraum schüsselweise</i>	39
<b>6. Gemüsetipps von A bis Z</b>	41
<b>7. Abkürzungen / Maßeinheiten</b>	45
<i>Verwendete Abkürzungen</i>	45
<i>Maßeinheiten theoretisch ...</i>	45
<i>... und die praktische Umsetzung</i>	45
<b>8. Aus der Gerüchteküche</b>	47
<b>9. Fotonachweis</b>	50
<b>10. Kontakt</b>	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!

## Kartoffelsalat mit Salatgurke

Hier ist mal eine ganz andere Alternative des guten, alten Kartoffelsalats.

### Zutaten (für ca. 35 – 40 Personen):

- ♦ 3kg Kartoffeln (unbedingt festkochend! – Ansonsten wird es ein Matsch!)
- ♦ 2 Salatgurken
- ♦ 4 Zwiebeln
- ♦ ein saurer Apfel
- ♦ ein paar Spritzer Zitronensaft
- ♦ Pfeffer
- ♦ 2 EL Salz
- ♦ 2 EL gekörnte Brühe
- ♦ 2 mal Schmand (200 g / 24% Fett)
- ♦ 4 EL Walnussöl
- ♦ 1 TL Kümmel gemahlen
- ♦ (bitte kein Knoblauch!!)



### Zubereitung:

Die Kartoffeln (je nach Größe) ca. 20 bis 30 Minuten ungeschält kochen. In dieser Zeit die Salatgurken (je nach Geschmack – schälen und) hobeln. Danach 1 EL Salz untermischen, durchkneten (vor allem wenn die Gurken mit Schale verwendet werden) und stehen lassen.

Jetzt wird die Soße erstellt. Dazu die Zwiebeln und den Apfel möglichst klein würfeln. Über diese Mischung ein paar Spritzer Zitronensaft geben und umrühren. So wird der Apfel nicht braun. Danach die restlichen Zutaten (Pfeffer, gekörnte Brühe, Schmand, Walnussöl und Kümmel) dazu geben und die Soße glatt rühren.

Die gekochten Kartoffeln möglichst heiß schälen, denn dann geht die Schale am einfachsten ab.

Jetzt die Gurkenscheiben gut ausdrücken, da ansonsten der Salat zu „suppig“ wird. Anschließend die vorbereitete Soße mit den Gurkenscheiben vermengen.

Und jetzt kommt der (vor)letzte Akt: Kartoffeln in ca. 5mm dicke Scheiben schneiden und immer 2 bis Kartoffeln in den Salat geben und vorsichtig unterheben. Dadurch soll vermieden werden, dass die Kartoffelscheiben zu stark aneinander kleben bleiben und sich nicht richtig mit den Gurkenscheiben vermischen.

Vor dem Servieren nochmals umrühren und eventuell noch nachsalzen. Denn die Kartoffeln ziehen sehr stark das Salz auf. Aber wirklich erst kurz vor dem Servieren nachsalzen!

(Fotoquelle: kartoffeln\_by\_SueSchi\_pixelio.de)

## 10. Kontakt

---

Dieses Fetekochbuch ist erst der Anfang, denn wir haben noch ganz viele Ideen und die Erfahrungen mit großen Feten 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!