

# Essskalation am Herd

## #1 PIZZABRÖTCHEN MONTAG, 24. AUGUST

1 x Koch

2 x Hilfsköche

Backofen

Backpapier

Backblech

2 x Schneidebretter

2 x Messer

Evtl. Schere

3 x Schüsseln

2 x Löffel

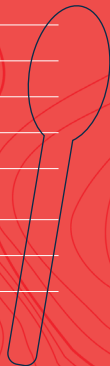
Zackenmesser

Wecker/Timer

Salatschüssel

Kleine Schüssel

Salatbesteck



## ZUTATEN

für drei versch. Brötchen (Salami, Hawaii, vegetarisch)

	1 P	4 P
Aufbackbrötchen	1–2	6–8
Reibekäse	150 g	600 g
Zwiebeln	Halbe	2 x
Salami	30 g	120 g
Mais	140 g	570 g
Paprika	Halbe	2 x
Ananas	50 g	200 g
Schinken	50 g	200 g
Pilze	50 g	200 g
Tomaten	1 x	4 x

## Gewürze

Salz

Pfeffer

Curry

Paprika

Oregano

Oder Pizzagewürz

## Salat

Grüner Salat	¼ Kopf	1 Kopf
Sahne	25 ml	100 ml
Senf	1 TL	1–2 EL
HONIG	20 g	80 g
Pfeffer, Salz, Paprika, Kräutersalz		

Für Vegetarier: Nehme nur die vegetarische Variante!

# Essskalation am Herd

## #2 PUTENGESCHNETZELTES MIT REIS UND GEMÜSE DIENSTAG, 25. AUGUST

1 x Koch

2 x Hilfsköche

Herd

1 x Pfanne

3 x Töpfe

2 x Schneidebretter

2 x Messer

Evtl. Wasserkocher

2 x Kochlöffel

Gabel

Soßenschöpfer

Schüssel

Schäler

Kl. Schüssel

Kl. Schneebesen

Soßenschöpfer

Tasse

Löffel



<b>ZUTATEN</b>	<b>1 P</b>	<b>4 P</b>
Öl	2 – 3 EL	ca. 8 EL
Zwiebel	½ – 1	3 – 4
Champignon (Hahnenwasser)	100 g	400 g
Putenbrust	ca. 150 g	ca. 600g
Sahne	100 ml	400 ml
Evtl. Mehl	2 EL	ca. 6 EL
Reis	100 g	400 g
Karotten	160 g	640 g
Honig	1 EL	4 EL
Evtl. Petersilie		

### **Gewürze**

#### **CURRY-SALZ**

Salz

Pfeffer

Paprika

Evtl. Curry

Für Vegetarier: Nehme Sojageschnetzeltes!

# Essskalation am Herd

## #3 SPAGHETTI BOLOGNESE

MITTWOCH, 26. AUGUST

1 x Koch

2 x Hilfsköche

Herd

2 x Pfanne

2 x Töpfe

2 x Schneidebretter

2 x Messer

Evtl. Wasserkocher

2 x Kochlöffel

Gabel

Nudelsieb

Soßenschöpfer

Nudelzange

Löffel



<b>ZUTATEN</b>	<b>1 P</b>	<b>4 P</b>
Öl	2–3 EL	ca. 8 EL
Butter	2 EL	ca. 8 EL
Zwiebel	1 x	4 x
Sellerie Knolle	35 g	150 g
Karotten	1	4–5
Tomaten (stückig, passiert oder Tomatensoße)	100 g	400 g
(Hahnenwasser)	100 g	400 g
Hackfleisch	120 g	500 g
Milch	60 ml	240 ml
<b>BRÜHWÜRFEL</b>	1 Würfel	4 Würfel
Spaghetti	100 g	400 g
Evtl. Parmesan/Reibekäse		

### **Gewürze**

Salz

Pfeffer

Paprika

Für Vegetarier: Nehme Sojahackfleisch oder lass es einfach weg.

# Essskalation am Herd

## #4 BRATKARTOFFELN MIT SAIEN- WÜRSTCHEN UND GRIECH. SALAT DONNERSTAG, 27. AUGUST

1 x Koch

2 x Hilfsköche

Herd

1 x Pfanne

1 x Topf

2 x Schneidebretter

2 x Messer

2 x Schäler

Evtl. Wasserkocher

Kochlöffel / Pfannwender

Salatschüssel

kl Schüssel

Rührbesen

Salatbesteck

Zange

Löffel



<b>ZUTATEN</b>	<b>1 P</b>	<b>4 P</b>
Öl	3 EL	ca. 12 EL
Kartoffeln	3 m.-große	12 m.-große
Zwiebeln	1 x	4 x
Saitenwürste	2	8
(Hahnenwasser)		
KETCHUP	20 g	80 g
Evtl. Schnittlauch		
Tomaten		
Gurke	1–2 x	6 x
Paprika	¼ Stück	1 x
Feta / Schafskäse	½	2 x
Essig	80 g	350 g
Olivenöl	30 ml	120 ml
Senf	1 EL	4 EL
Zucker	1 TL	1 TL

### **Gewürze**

Salz

Pfeffer

Paprika

Für Vegetarier: Nehme Tofu-Würstchen oder eine andere Alternative, wie zum Beispiel Fetakäse im Backofen oder Falafel. Sei kreativ und suche dir etwas, was dir schmeckt!