

Alpha Kochbuch

für die

Freie evangelische Gemeinde in Wetzlar

*zusammengestellt
von
Ursula Fischer*

Wetzlar, den 08. Juni 2007

Ursula Fischer, Am Geißler 10, 35578 Wetzlar, Tel.: 06441 75812 E-Mail: ursula.fischer@online.de

Alpha Kochbuch

Inhaltsverzeichnis

- 1. Allgemeine Tipps**
- 2. Menüvorschläge für neun Abende**
 - 2.1 *Lasagne mit Eisbergsalat und Tiramisu***
 - 2.2 *Kräuter - Sahne Hähnchen und Reis, Feldsalat und Ananasquarkspeise***
 - 2.3 *Kasseler mit Kartoffelbrei, Eisbergsalat und Vanilleeis***
 - 2.4 *Gschnetzeltes Züricher Art, Eierspätzle, Blattsalat und Mousse au Chocolat***
 - 2.5 *Fleischkäse, Kartoffelsalat, Rote Grütze***
 - 2.6 *Nudel - Schinken Gratin, Hirtensalat und Schokoladenpudding***
 - 2.7 *Partygulasch, Kopfsalat und Erdbeerquark***
 - 2.8 *Grillwürstchen, Italienischer Nudelsalat und Eis***
 - 2.9 *Gewürzter Schweinerollbraten, Eierspätzle, Leipziger Allerlei und Buttermilchquark***
 - 2.10 *Tortelliniauflauf, Bunter Blattsalat, Früchtequark***
- 3. Rezepte**
 - 3.1 *Suppen***
 - 3.2 *Hauptspeisen***
 - 3.3 *Desserts***

1. Allgemeine Tipps zum FeG Alpha – Kurs

Die Wetzlarer FeG Küche besitzt nur zwei Backöfen und eine Kochmulde eines normalen Herdes, eine Mikrowelle, eine Haushaltsspülmaschine. Außer einer Großküchenspülmaschine sind ansonsten keine Großküchengeräte vorhanden.

Aus diesem Grunde werden bevorzugt Gerichte gekocht, die in Auflaufformen gebacken werden können.

Für das Küchen-Team: 5 – 6 feste Mitarbeiter jeden Abend und einige Helfer, die spontan beim Abräumen und Abtrocknen helfen können.

Einkaufen: wenn möglich aufteilen: - Hauptspeise: Fleisch und Beilagen
- Getränke, Kaffee
- Nachtisch
- Knabbersachen

Mahlzeiten für ungefähr 45 - 50 Personen (6 Tischgruppen à 8 Personen).

An den Abenden gibt es jeweils nur 2 Gänge, da die Mahlzeiten sonst zu lange dauern.

Für die Mahlzeiten sind jeweils ca. 2 Stunden Vorbereitungszeit nötig.

Eventuell muss mit dem Team abgesprochen werden, was schon zu Hause vorbereitet werden kann.

Getränke: zur Mahlzeit jeweils Apfel- und Orangensaft, Mineralwasser und Rot - und Weißwein.

Für die Kleingruppen pro Gruppe eine Thermoskanne (Koffein freier) Kaffee sowie noch mal Saft und Mineralwasser und etwas zum Knabbern.

Koch – und Spül – Team:

Pro Abend sollten jeweils 3 Leute im Koch – Team verantwortlich sein:
einer für Fleischzubereitung, einer für Beilagen und Salat und einer für Nachtisch,
dazu noch 2 – 3 Helfer.

(Wenn genügend Mitarbeiter da sind, kann auch ein extra Spül – Team eingesetzt werden.)

Zeitraumen:

17. 15 h - 17. 30 h Küchenteam trifft sich

19. 15 h - 20. 00 h Abendessen

Danach Spülen und Aufräumen

20. 15 h Kaffee aufsetzen, Teller mit Knabberzeug vorbereiten.

21. 00 h Kleingruppen

Wenn möglich sollten die Kleingruppenmitarbeiter am Ende das Geschirr aus den Kleingruppen in die Spülmaschine einräumen und diese einschalten.

Die Menüs auf den folgenden Seiten können als "Bausteine" auch jeweils neu zusammengesetzt werden.

Salatmarinade wird hauptsächlich aus verschiedenen Sorten Salat Fix zubereitet.

2. Menüvorschläge für Alpha - Kurs für etwa 48 Personen

1. Abend:

Lasagne: 18 Päckchen von Knorr „Lasagne al forno“
4 kg Hackfleisch

Soße schon zu Hause kochen

6 Päckchen Lasagne Nudelplatten

8 kleine Zucchini mit Schale und

1 kg Möhren fein raspeln

6 große Auflaufformen einfetten

15 Becher Schmand und

4 Päckchen Kaffeesahne 10 % verrühren

12 Päckchen geriebenen Käse je 200g

Auflauf in den Backöfen ca. 45 Minuten bei der empfohlenen Temperatur backen.
(Nach der halben Zeit die Auflaufschalen tauschen.)

Eisbergsalat: 5 große Köpfe, klein schneiden, waschen
Öl

Dressing aus 6 Salat Fix Päckchen nach Angaben anrühren.

Tiramisu: 6 große Schüsseln (siehe Rezeptteil)
schon zu Hause vorbereiten lassen

2. Abend:

Kräuter – Sahne Hähnchen:

7 kg Hähnchenbrustfilets

20 Päckchen von Knorr „Kräuter – Sahne Hähnchen“

4,5 l Sahne

in 6 große Auflaufschalen schichten und
mit der Soße nach Angaben backen.

Reis: 3 kg (paboiled) Reis mit Salz kochen

Feldsalat: 10 Schalen Feldsalat x 500g mit

6 x 500 g kleine Tomaten, klein geschnitten mit

6 Päckchen Dressing (nach Angaben) anmachen

3 EL geröstete Sonnenblumenkerne

Ananas - Quarkspeise (siehe Dessertvorschläge)

3. Abend:

Kasseler in Scheiben, mit Ananas und Käse überbacken

10 kg Fleisch

10 Ananas Dosen, kleine Scheiben

4 Päckchen Gouda – Käse in Scheiben (zu je 6 Scheiben)

Fleisch in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden,

in 6 - 7 große Auflaufschalen legen, mit Ananasscheiben und Käsescheiben belegen. Etwa 1/2 Stunde im vorgeheizten Backofen bei 175 Grad (Umluft) überbacken.

Kartoffelbrei: von Maggi 9 x „3 x 3 Päckchen“

3 l Milch und 1 x Butter,

nach Anweisung zubereiten,

vor dem Servieren mit Tiefkühl- oder frische Petersilie bestreuen

Bunter Eisbergsalat: 5 Köpfe Eisbergsalat

2 Päckchen bunt gemischte Paprikaschoten

3 Salatgurken

6 Päckchen Dressing mit Sahnesoße von Salat Fix

Vanilleeis (3 x 2,5 l) mit Schokoladensauce, Krokant und Waffeln

4. Abend:

Geschnetzeltes Züricher Art mit Pilzen:

4 kg Schweinegeschnetzeltes, *schon zu Hause anbraten*

12 Päckchen Knorr „Geschnetzeltes Züricher Art“

6 Dosen Champignons

nach Anweisung zubereiten

Eierspätzle: 6 x 500 g nach Anweisung kochen

Gemischter Blattsalat: je 5 x Lollo rosso und bianco mit

6 x Salat Fix marinieren

Mousse au Chocolat zu Hause vorbereiten lassen (*Rezept im 3. Teil*)

5. Abend:

Fleischkäse zum Selberbacken: 7 kg, verschiedene Sorten (normal, Pizza, Pilze, Zwiebeln)

in Bratfolie gut 1 Stunde bei 190 Grad backen

Kartoffelsalat: 6 große Schüsseln zu Hause vorbereiten lassen, (siehe Rezeptteil)

Baguette: 5 große (500g) Baguettes

Rote Grütze: 6 x (zu Hause vorbereiten lassen) oder 6 x 1 kg kaufen (z. B. bei Aldi) und **Vanilleeis** 2 x 2 l

6. Abend:

Nudel – Schinken Gratin: 12 Päckchen von Knorr oder Maggi
3 kg Nudeln
6 x 200 g gekochter Schinken
6 x gewürfelter roher Schinken
Champignons aus der Dose
6 frische Zucchini
3,5 l Sahne
6 x 200 g geriebenen Käse

Hirtensalat: (s. Rezeptteil)

Schokoladenpudding: 12 Päckchen mit 6 l Milch nach Anweisung kochen und in Glasschälchen füllen, nach dem Erkalten mit Sahne und Schokostreuseln verzieren.

7. Abend:

Partygulasch (Rezept siehe Anhang)

Baguettes: 7 große

Kopfsalat mit Gurke und Radieschen: 6 Köpfe
6 Bund Radieschen
4 Salatgurken
Dressing: 6 x Salat Fix nach Anweisung

Erdbeerquark: 5 kg Quark mit Mineralwasser, Zucker und 6 Schalen frischen Erdbeeren anrühren, einige Erdbeeren zum Verzieren zurück behalten, mit frischen Minzeblättern garnieren.

8. Abend:

Grillwürstchen: 50 - 60 Stück verschiedene Sorten

Brötchen, Senf, Ketch up

Italienischer Nudelsalat (Rezept s. Anhang)
2,5 kg gekochte Nudeln (zu Hause kochen lassen)

Dessert: Eis: **Langnese Königsrolle** (8 X 1000 ml)

9. Abend:

Gewürzter Schweinerollbraten: 7 kg (verschiedene Sorten)
in Bratfolie gut 2 Stunden bei 180 Grad braten

Soße: Bratenfonds mit 4 (je 500 ml) Päckchen Tomatensoße und Gewürzen, Brühe und Sahne anrühren.

Eierspätzle: 6 x 500 g in Salzwasser nach Anweisung kochen,
vor dem Servieren mit Tiefkühl- oder frischer Petersilie bestreuen

Leipziger Allerlei: Tiefkühl – Mischgemüse (18 x 300g Päckchen) o. ä.
nach Angaben in wenig Salzwasser dünsten

Buttermilchquark mit Früchten: 4 kg Quark
4 x 1/2 l Buttermilch
20 Kiwis
20 Bananen
1 Päckchen Johannisbeeren, tiefgefroren
Zucker, Zitronensaft

10. Abend:

Tortellinauflauf: (siehe Rezeptteil)
500g Butter oder Margarine

500 g Mehl
7,5 l Milch (3,5 %)
6 x 500 g Tortellini (mit Käsefüllung)
6 Zwiebeln
6 x 200 g Hinterkochen
900 g Tiefkühlerbsen
500 g Gouda, gerieben

Bunter Blattsalat: 2 Köpfe Endiviensalat mit
2 kg Tomaten, klein schneiden und mit Marinade anmachen

Quarkspeise: 3,5 kg Quark mit Mineralwasser glatt rühren mit
Zucker abschmecken, dann mit
6 Gläser Schattenmorellen (Saft abgießen) mischen
in Schälchen füllen und mit
Schokoladenstreusel garnieren

Mittagessen am gemeinsamen Wochenende:

als leckere Vorschläge **verschiedene Suppen** (siehe Rezeptteil z. B. Lauchcremesuppe, Maiscremesuppe, Minestrone, Kartoffelsuppe).

Zum **Nachtisch** verschiedene Sorten Joghurt.

Für das Abschlussfest: Grillen und Buffet

verschieden gewürzte **Grillsteaks** (ca. 60 Stück)

Salate und Desserts für Buffet von Mitarbeitern und Gästen mitbringen lassen.

3. Rezepte

3.1. Suppen

Lauchcremesuppe (für 45 - 50 Personen)

40 Stangen Porree (Lauch)
20 Zwiebeln
500 g Butter
4 EL gekörnte Brühe
1 l Weißwein
5 TL Zucker
300 g Mehl
200 g Schmelzkäse
200 g gekochten Schinken, in feine Streifen schneiden
1,5 l Sahne
1 l Milch, 3,5 %
200 g geriebenen (Parmesan) Käse

Lauch der Länge nach spalten und gründlich waschen,
in 2 cm dicke Stücke schneiden,
Zwiebeln schälen und in feine Scheiben schneiden.
In Butter glasig dünsten,
mit 4 l Wasser auffüllen und 5 Minuten kochen,
Brühe, Wein und Zucker zufügen.

Mehl mit 1/2 l kaltem Wasser anrühren, in die kochende Suppe gießen und mit dem Schneebesen gut umrühren bis die Suppe verdickt.
Schmelzkäse in Flocken mit dem Schneebesen einrühren, danach die Schinkenstreifen und die Sahne und Milch.
Dazu den (Parmesan) Käse reichen.

Kartoffelsuppe mit Wiener Würstchen

(für 45 - 50 Personen)

5 große Zwiebeln
2 kg Suppengemüse (Möhren, Lauch, Sellerie)
4 kg mehlig kochende Kartoffeln
300 ml Öl
9 l Gemüsebrühe
4 Lorbeerblätter
Salz, Pfeffer, geriebene Muskatnuss
1 l Sahne
50 Wiener Würstchen

Zwiebeln schälen und würfeln,
Gemüse waschen und putzen,
Kartoffeln schälen und alles in Stücke schneiden.
Öl in einem Topf erhitzen und Zwiebeln darin glasig dünsten,
Gemüse und Kartoffeln zugeben, mit Brühe aufgießen, Lorbeerblätter zugeben,
15 - 20 Minuten kochen,
mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen

Lorbeerblätter entfernen, Suppe pürieren, Sahne zugeben und alles noch einmal aufkochen. Kurz vor dem Servieren die Würstchen in Scheiben schneiden und in der Suppe kurz erhitzen.

3.2. Fleischgerichte

Schnitzel mit Pusztaalat überbacken

(für 45 Personen)

60 kleine Schweineschnitzel
5 große Gläser Pusztaalat
30 Scheiben Gouda

Schnitzel in gefettete Auflaufformen verteilen, abgetropfter Pusztaalat darauf verteilen, mit 1/2 Käsescheibe belegen und im vorgeheizten Backofen ca. 30 Minuten bei 200 Grad überbacken

Dazu passt Reis.

Party Gulasch

(für 45 Personen)

3 kg Schweinefleisch
3 kg Rindfleisch (Bug geschnitten)
3 kg Dörrfleisch geschnitten
3 kg Schweinemett

6 bunte Paprika in Streifen geschnitten
5 kg Zwiebeln
6 Flaschen Chilisoße
4 Flaschen Zigeunersoße
10 Becher Schmand

Alle Zutaten in große Bräter der Reihe nach schichten (außer dem Schmand), zugedeckt 3 Stunden bei 200 Grad ohne rühren schmoren lassen.

Schmand unterrühren und noch kurz ohne Deckel schmoren.

Dazu passen Reis, Nudeln, Spätzle oder Baguette.

Mousaka

(für 45 Personen - es gibt einiges zu Hause vorzubereiten)

7 kg Auberginen in Scheiben schneiden und in
10 Tassen Öl auf beiden Seiten braten; auf Küchentrepp erkalten lassen.
(zu Hause vorbereiten)

Hackfleischmasse:

3,5 kg Hackfleisch anbraten
4 große Dosen geschälte Tomaten (Saft beiseite stellen)
14 Zwiebeln gewürfelt, 3 Bund Petersilie, gehackt
Oregano (7 TL), Salz, Pfeffer
zugeben und kräftig durch schmoren, erkalten lassen.
(zu Hause vorbereiten)

Semmelbrösel (14 EL) mit
7 Eier verquirlen und unter die Hackfleischmasse rühren.
3 kg Kartoffeln (*zu Hause kochen*) in sehr dünne Scheiben schneiden

2 l Helle Soße (Fertigprodukt) mit
Schmelzkäse (14 Ecken),
Zitronensaft,
Muskatnuss abschmecken

20 Tomaten in Scheiben schneiden

Auflaufformen fetten, abwechselnd mit Auberginen, Kartoffeln und Hackfleischmasse
füllen. Oberste Schicht: Auberginen.

Tomatenscheiben darauf legen, die Helle Soße darüber gießen,
die Mousaka im Backofen bei 200 Grad ca. 45 Min. backen (Auflaufformen nach der
halben Zeit tauschen)

Hähnchen al Limone

(für 45 Personen)

250 ml Öl
250g Butter
4 kg Hähnchenbrustfilets
800 ml Zitronensaft
1 Bund frische glatte Petersilie

Öl und die Hälfte der Butter in einer großen Pfanne erhitzen. Die Hähnchenfilets auf jeder Seite 2 Minuten anbraten. Beiseite stellen. *(Schon zu Hause vorbereiten!)*

Den Zitronensaft, die Petersilie und die restliche Butter in der Pfanne mengen und die Filets wieder in den Sud geben. Bei niedriger Hitze 3 - 4 Minuten gar köcheln lassen, einmal wenden.

Mit Salz und schwarzem Pfeffer würzen.

Dazu schmecken Linguine con Crema di Limone.

Linguine con Crema di Limone

(für 45 - 50 Personen)

9 x 500 g Linguine oder Spaghetti
3,5 l Sahne
3 l Hühnerbrühe oder Gemüsebrühe
5 EL geriebene Schale von 5 ungespritzten Zitronen

Die Pasta kochen, währenddessen die Sahne, die Brühe und die Zitronenschale in einem großen Topf aufkochen, gelegentlich umrühren. Die Soße bei niedriger Hitze 10 Minuten köcheln lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die gekochte Pasta zugeben und weitere 2 - 3 Minuten köcheln lassen

3.3 Salate

Hirtensalat:

Salatblätter in die Schüssel legen und fertigen Salat darauf legen

35 kleine Tomaten

5 Gurken

7 Zwiebeln

3 - 4 grüne Paprikaschoten

1 kg Schafskäse (Feta)

2 große Gläser schwarze Oliven

Marinade: 20 EL Essig, 40 EL Öl, Salz, Pfeffer, Knoblauchpulver, getrocknete Minze

Alle Zutaten klein schneiden, vorsichtig mischen, in Salatschüsseln anrichten und mit Marinade mischen.

Italienischer Nudelsalat:

2,5 kg gekochte Nudeln (*zu Hause vorbereiten*)

500g Hartkäse und

500g rohen Schinken in Streifen schneiden,

6 Eisbergsalat, waschen und in Stücke schneiden,

5 Zwiebeln schälen und in halbe Ringe schneiden,

20 Tomaten in Würfel schneiden,

6 Zucchini und

1 kg frische Champignons putzen, waschen und klein schneiden und sofort mit Zitronensaft beträufeln.

Alles vorsichtig mischen

Marinade aus 18 EL Obstessig, 14 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer, frischen Basilikum und Schnittlauch darüber streuen.

Schichtsalat (für 8 Personen, zu Hause vorbereiten)

4 große Äpfel
3 Stangen Porree
1 große Dose Ananas in Stücken
1 kleine Dose Mais
1 Salatgurke
400 g gekochter Schinken
400 g Gouda
Dressing:
400 g Salatmayonnaise
2 Becher Joghurt (je 150 g)
3 EL Salatkräuter, gefriergetrocknet
Salz, weißer Pfeffer
Zutaten verrühren.

Äpfel waschen, Kerngehäuse entfernen und in kleine Spalten schneiden,
Porree putzen, waschen und in kleine Ringe schneiden,
Ananas und Mais abtropfen lassen,
Gurke waschen und in feine Scheiben schneiden,
Schinken und Käse in Streifen schneiden.

Salatzutaten schichtweise in eine Schüssel geben und das Dressing darauf verteilen,
Salat über Nacht durchziehen lassen,
mit Salatkräutern bestaut servieren.

3.4 Desserts

Mousse au chocolat

(für etwa 45 Personen)

800 g halbbittere Kuvertüre (oder Blockschokolade)

400 g Butter

24 Eier

500 g Zucker

Die Kuvertüre mit Butter im Wasserbad oder bei sehr milder Hitze auf der Herdplatte schmelzen und etwas abkühlen lassen.

(Oder die Blockschokolade reiben und mit der Butter schmelzen lassen.)

Die Eier trennen.

Die Eigelbe mit 250 g Zucker sehr schaumig rühren.

Die Eiweiße mit dem restlichen Zucker zu sehr steifem Schnee schlagen.

Die Schokoladenmasse unter den Eigelbschaum ziehen und den Eischnee unterheben.

In Glasschüsseln im Kühlschrank etwa 60 Minuten fest werden lassen.

(Mousse kann man im Kühlschrank bis zu 24 Stunden zugedeckt aufbewahren).

Tiramisu

(für 8 Personen = 1 Tischgruppe)

700 g Mascarpone (halbfett)

8 Eßl. Eierlikör

2 Päckchen Biskuitstangen

300 ml kalter Espresso

4 Eßl. Amaretto

etwas Kakao zum Bestäuben

Mascarpone und Eierlikör verrühren.

Eine große Form mit einer Lage Biskuitstangen auslegen.

Kaffee mit Amaretto mischen und die Biskuits damit beträufeln.

Nun eine etwa 2 Zentimeter hohe Schicht Creme darauf streichen.

Wieder eine Schicht getränkte Biskuits und Mascarponecreme darübergeben.

Die fertige Speise abgedeckt mindestens 5 Stunden kalt stellen.

Zum Servieren das Tiramisu mit Kakao bestäuben.

Cappuccino Creme

(für 45 - 48 Personen)

3,5 kg Magerquark
3 l fettarmer Joghurt
1 Glas Cappuccinopulver (Instant mit Zucker)
500 g Zucker
2,5 l Schlagsahne
100 kleine Amarettikexse
Zitronenthymian zum garnieren

Quark mit Joghurt und Cappuccinopulver und Zucker verrühren.

Sahne steif schlagen und unterheben

50 Kekse beiseite legen, restliche Amarettikexse zerbröseln und locker unter die Creme heben.

Masse in Schälchen füllen, mit restlichen Keksen und Zitronenthymian garnieren.

Quarkspeise mit Pfirsichen

(für 45 - 50 Personen)

6 Dosen Pfirsiche (425 ml)
4 kg Magerquark
4 kg Vanillejoghurt
1/2 l Zitronensaft
Minzeblättchen

Pfirsiche abtropfen lassen, Saft auffangen und Pfirsiche in Spalten schneiden. Quark, Joghurt, Zitronensaft und 1 l Pfirsichsaft glatt rühren.

Pfirsichspalten darauf anrichten und mit Minzeblättchen garnieren

Buttermilchquark mit Früchten:

5 kg Quark
5 x 1/2 l Buttermilch
20 Kiwis
20 Bananen
Johannisbeeren tiefgefroren
Zucker, Zitronensaft

Quarkspeisen

lassen sich in vielen Variationen und Geschmacksrichtungen zubereiten:

einfach mit Obstkonserven (Fruchtcocktail, Ananas, ...) gemischt, oder mit frischen Früchten, mit Sahne oder mit Vanillemilch. Einfach verschiedenes ausprobieren. Eignet sich auch gut um süße Reste zu verwerten.