

Bio-Rezept für deine Veranstaltung

Kartoffelsalat

Oscar
kocht



Meine Einkaufsliste

Kartoffelsalat (100 Portionen je 220 g)

- 15 kg Kartoffel
- 5 kg Zwiebel
- 2 Liter Essig
- 1 Liter Senf
- 2 Bund Schnittlauch
oder 1 Bund Frühlingszwiebel
- 1-2 Tassen Kürbiskernöl (1 Tasse = 200 ml)
- 3 Esslöffel Salz (1 gestr. EL = 12 g)

Kartoffelsalat

nach Oscar's Rezept

Zubereitung

Kartoffel mit Wasser und Bürste waschen. In einen Topf so viel Wasser geben bis der Wasserrand ca. 20 cm hoch ist. Kartoffel dazu geben, zudecken und zum Kochen bringen. Immer wieder kontrollieren, ob die Kartoffel noch mit Wasser bedeckt sind.

Während die Kartoffel kochen, Zwiebel klein schneiden und in einen Behälter geben. Zwiebel mit sehr heißem (fast kochenden) Wasser übergießen. Nach 15 Minuten abtropfen und mit frischem Wasser spülen und wieder abtropfen lassen. 2 Liter Essig dazu geben. Schnittlauch oder Frühlingszwiebel fein hacken.

Die Kartoffel sollten nach 40 Minuten durch sein. Wasser abschütten, Kartoffel auskühlen lassen, danach schälen und in 1 bis 1,5 cm breite Scheiben schneiden. Anschließend zum Essig und den Zwiebeln geben. Senf, Salz, Schnittlauch/Frühlingszwiebel und eine Tasse Kürbiskernöl dazu geben. Eventuell mit Kürbiskernöl oder Salz abschmecken.



Um die Kochzeit zu verkürzen, kann man große Kartoffel halbieren.
Man kann den Salat mit Kresse oder Vogerlsalat garnieren.

| Bio-Zutaten 100 Portionen je 220 g | Herkunft | Verfügbarkeit | Preis pro Einheit | Preis gesamt |
|---|---|---------------|----------------------|-----------------|
| 15 kg Kartoffel | Gemüse- bzw. Obstbauern | ab Mitte Juni | 1,20 Euro/kg | 18 Euro |
| 5 kg Zwiebel | | ab Mitte Aug. | 2 Euro/kg | 10 Euro |
| 2 l Essig | | immer | 4 Euro/l | 8 Euro |
| 2 Bund Schnittlauch oder 1 Bund Frühlingszwiebel | | Juni bis Okt. | 1 Euro/Bund | 2 Euro |
| 1 l Senf | Biogast / Sonnetor / Bio vom Berg | immer | 3,13 Euro/kg | 3,13 Euro |
| 3 EL Salz | | immer | 14,30 Euro/kg | 6,80 Euro |
| 1-2 Tassen Kürbiskernöl | | immer | 11,28/0,5l | 0,70 Euro |

Kosten für 100 Portionen 45,50 Euro
Einnahmen (3 Euro / Portion) 300,00 Euro
Möglicher Gewinn 254,50 Euro



Um die Kochzeit zu verkürzen, kann man große Kartoffel halbieren.
Man kann den Salat mit Kresse oder Vogerlsalat garnieren.



GREEN EVENTS TIROL ist eine Initiative von Klimabündnis Tirol und Umwelt Verein Tirol in Zusammenarbeit mit dem Land Tirol zur Förderung einer umwelt- und sozialverträglichen Veranstaltungskultur.