

Bio-Rezept für deine Veranstaltung

Kartoffelgulasch

Oscar
kocht



Meine Einkaufsliste

Kartoffelgulasch (100 Portionen je 250 ml)

10 Liter Gemüsesuppe

10 kg Kartoffel

4 kg Zwiebel

1 Tasse Paprikapulver = 250 g

3 Esslöffel Salz = 36 g

1/2 Tasse Öl (1 Tasse = 200 ml)

Kartoffelgulasch

nach Oscar's Rezept

Zubereitung

Zwiebel schälen, grob schneiden und in einem zugedeckten Topf mit dem Öl auf heißer Flamme 4-5 Minuten braten bis die Zwiebeln leicht braun sind. Vom Herd nehmen, Suppe (Brühe und Gemüse), Salz und Paprika dazu geben. Mit dem Stabmixer pürieren. Geschälte und grob würfelig geschnittene Kartoffeln hinzufügen und gut verrühren. Solange köcheln lassen bis die Kartoffeln gar (bissfest) sind. Konsistenz mit Brühe/Wasser oder mehr Kartoffeln anpassen. Abschmecken und evtl. mit Paprike oder Salz nachwürzen.

Mit Schnittlauch oder fein gehackten Frühlingszwiebeln und ein wenig Paprikapulver servieren.

Bio-Zutaten 100 Portionen je 200 ml	Herkunft	Verfügbarkeit	Preis pro Einheit	Preis gesamt
Gemüsesuppe (siehe Rezept)	Gemüsebauern	siehe Rezept Gemüsesuppe	0,83 Euro/l	8,33 Euro
10 kg Kartoffel		ab Mitte Juni	1,20 Euro/kg	12 Euro
4 kg Zwiebel	Biogast / Sonnenator / Bio vom Berg	ab Mitte August	2 Euro/kg	8 Euro
1 Tasse Paprikapulver		immer	14,40 Euro / 600 g	6 Euro
3 EL Salz	14,30 Euro/kg		0,52 Euro	
1/2 Tasse Sonnenblumenöl	Naturwurzel		20 Euro/l	2 Euro

Kosten für 100 Portionen 36,85 Euro
 Einnahmen (4 Euro/Portion) 400,00 Euro
 Möglicher Gewinn 363,15 Euro



Man kann die Suppe auch mit Kümmel, Pfeffer, Majoran, Lorbeerblatt und Knoblauch würzen und bei Bedarf Sauerrahm einrühren.



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.