

Bio-Rezept für deine Veranstaltung

Gemüsespieße

Oscar
kocht



Meine Einkaufsliste

Gemüsespieße (für 100 Portionen: 3 Spieße
à ca. 100 g)

- 10 kg Zucchini
- 6 kg Paprika
- 4 kg Zwiebel
- 7 kg Kirschtomaten bzw. 6 kg normale Tomaten
- 6 kg Champignons
- 2 l Öl zum Braten

Gemüsespieße

nach Oscar's Rezept

Zubereitung

Zucchini in daumenbreite Scheiben schneiden (2-3 cm), Paprika und Zwiebel grob schneiden, die Stücke sollen ca. 3x3 cm groß sein. Kirschtomaten als Ganzes belassen, größere Tomaten in 8 Spalten schneiden. Champignons halbieren, kleinere ganz lassen. Holzspieße über Nacht im Wasser ziehen lassen. Pro Spieß:

- 3 Zucchinischeiben
- 3 Paprikastücke
- 2 Kirschtomaten bzw. 2 Tomatenspalten
- 2 Zwiebelstücke
- 2 Champignonshälften oder 2 kleine Champignons

Spieße auf dem Grill oder in einer Pfanne mit wenig Öl 3-4 Minuten braten, dabei ab und zu wenden. Mit Salat oder Kartoffelsalat und Sauerrahmsauce servieren.

Bio-Zutaten 100 Portionen je 200 ml	Herkunft	Verfügbarkeit	Preis pro Einheit	Preis gesamt
10 kg Zucchini	Gemüsebauern	Mitte Juni bis Oktober	1,90 Euro/kg	19 Euro
6 kg Paprika		Ende Juli bis Mitte Oktober	2,40 Euro/kg	14,40 Euro
4 kg Zwiebel		ab Mitte August	2 Euro/kg	8 Euro
7 kg Kirschtomaten bzw. 6 kg Tomaten	Tiroler Biopflanze	Mitte Juli bis Ende September	2,50 Euro/kg	15 Euro
6 kg Champignons		immer	6 Euro/kg	36 Euro
2 l Öl zum Braten	Naturwurzöl	immer	20 Euro/l	40 Euro

Kosten für 100 Portionen 132,40 Euro
 Einnahmen (3,50 Euro/Portion) 350 Euro
 Möglicher Gewinn 217,60 Euro



Weiße Champignons mit etwas Zitronensaft einreiben, dann bleiben sie hell.



Klimabündnis
Tirol

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.