

Bio-Rezept für deine Veranstaltung

Gemüsesuppe

Oscar
kocht



Meine Einkaufsliste

Gemüsesuppe (100 Portionen je 220 ml)

- 4 Stück Lauch
- 1 kg Zwiebel
- 2 kg Karotten
- 2 kg Zucchini
- 1 kg Stangensellerie bzw. 300 g Knollensellerie
- 5 Esslöffel Salz (1 gestr. EL = 12 g)

Gemüsesuppe

nach Oscar's Rezept

Zubereitung

Gemüse waschen und grob schneiden. 7-10 Minuten lang in heißem Öl anrösten, dann Wasser und Salz dazu geben. 40 Minuten lang kochen.

Alternativ zu Zucchini: wenn es keine Zucchini gibt, nimmt man vom Lauch, den Zwiebeln und den Karotten insgesamt 2 kg mehr.

Statt Stangensellerie kann auch Knollensellerie verwendet werden.

Bio-Zutaten 100 Portionen je 200 ml	Herkunft	Verfügbarkeit	Preis pro Einheit	Preis gesamt
4 Stück Lauch	Gemüse- bzw. Obstbauern	Mitte Juni bis Dezember	2,60 Euro/kg	3,10 Euro
1 kg Zwiebel		ab Mitte Aug.	2 Euro/kg	2 Euro
2 kg Karotten		ab Juni	2,50 Euro/kg	5 Euro
2 kg Zucchini		Mitte Juni bis Oktober	1,90 Euro/kg	3,80 Euro
1 kg Stangensellerie		Mitte Juni bis August	1,90 Euro/kg	1,90 Euro
5 EL Salz	Sonnenrot	immer	14,30 Euro/kg	0,86 Euro

Kosten für 100 Portionen 16,66 Euro
 Einnahmen (3,50 Euro/Portion) 350,00 Euro
 Möglicher Gewinn 333,34 Euro



Heiße Suppe in Einmachgläser füllen und fest verschließen. Bei kühler und dunkler Lagerung ist die Suppe noch viele Monate haltbar.



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.