

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.



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.