

Mengen der Speisen

Suppe als Vorgericht (Menübestandteil)

| | |
|----------|--------|
| 1 Teller | 250 ml |
| 1 Tasse | 150 ml |

Suppe als Hauptgericht (Eintopf) 500ml

| | |
|-----------------|-------------------|
| Soße zu Fleisch | 100 ml (ca. 6 EL) |
| Soße zu Dessert | 60 ml |

Fleisch (Rohgewicht):

| | |
|--------------------------------------|-------|
| ohne Knochen | 150 g |
| ohne Knochen | 250 g |
| Kotelett/Schnitzel/Steak | 200 g |
| Kotelett/Schnitzel/Steak | 150 g |
| Wild mit Knochen | 300 g |
| Geflügel mit Knochen (wie Ente/Gans) | 400 g |
| Geflügel ohne Knochen | 200 g |



Wurst/Käse (als Aufschnitt) je 100 g

Fisch (Rohgewicht):

| | |
|-----------|-------|
| als Filet | 200 g |
| im Ganzen | 300 g |

Gemüse (Rohgewicht):

| | |
|----------------------|-------|
| küchenfertig geputzt | 200 g |
| als Hauptgericht | 400 g |
| als Rohkost | 150 g |
| grüner Salat | 150 g |

Obst:

| | |
|-------------------|-------|
| frisch Rohgewicht | 200 g |
| als Kompott | 150 g |

Wein:

zu einem festlichen Essen 1/4 L Tischwein

Bier:

zu einem rustikalen Essen 1/2 L

Zum Binden von Flüssigkeiten braucht man für 1 Liter:

gebundene Suppen:

| | |
|--------------|---------|
| Stärkemehl | 30-40 g |
| Haferflocken | 60 g |
| Grieß | 50 g |
| Mehl | 50 g |
| Reis | 60 g |
| Sago | 40 g |
| Graupen | 50 g |