

Caritas &Du



Kochbuch für freiwillige Kochgruppen

**Danke
für Euer
Engage-
ment!**

„Das Kochen mit meinen Kolleg*innen hat einfach so viel Spaß gemacht, wir haben uns ganz anders kennengelernt und nebenbei noch was Gutes getan.“

„Am meisten gefreut hat mich, dass wir die Lebenswelt von obdachlosen Menschen in Wien etwas kennen lernen durften. Es entstanden ein paar wirklich nette Gespräche mit den Besuchern während wir gekocht haben.“

„Sonst sitzen wir im Büro vorm PC, heute standen wir in der Küche und haben gut 120 Portionen Chili con Carne gekocht – ein sehr lustiger und spannender Tapetenwechsel.“

*Was
bisherige
Kochgruppen
von ihrem
Einsatz
mitgenommen
haben ...*

„Wir leben oft in einer Welt voller Überfluss und wissen gar nicht was wir noch alles brauchen könnten. Essen kochen und an Obdachlose auszugeben hat mich sehr dankbar gemacht, für den Wohlstand, in dem ich lebe.“

Die Besucher haben sich so herzlich für das von uns gekochte Essen bedankt. Schön, wenn man die Welt so einfach ein kleines Stück besser machen kann“

„Wir können nur Danke sagen, für diesen wunderbaren und lehrreichen Vormittag bei euch. Wir hatten große Freude für euch zu kochen und kommen sehr gerne wieder.“

Liebe Kochgruppen!

Kennen wir nicht alle das wohlige Gefühl nach dem Verzehr eines wärmenden Eintopfs an einem kalten Wintertag? Die Erfrischung nach einem knackigen Salat im Hochsommer oder einfach das zufriedene Bauchgefühl nach einem duftend süßen Kaiserschmarrn?

Wie wichtig eine gesunde und ausgewogene Ernährung für körperliche Gesundheit und geistiges Wohlbefinden ist, ist uns allen bekannt. Und dennoch gibt es Menschen, die es sich aufgrund Ihrer Lebenssituation nicht leisten können, auch nur einmal am Tag eine warme und vor allem nahrhafte Mahlzeit zu sich zu nehmen.

Wir möchten Ihnen daher auch im Namen unserer KlientInnen danke sagen, dass Sie sich die Zeit nehmen, im Tageszentrum am Hauptbahnhof für genau diese Menschen ein warmes Essen zuzubereiten und auszugeben.

Da wir Sie bei der Herausforderung, eine Mahlzeit für so viele Personen zuzubereiten, gerne so gut wie möglich unterstützen möchten, finden Sie in unserem Kochbuch schmackhafte Rezeptideen, die sich auch in großen Mengen mühelos zubereiten lassen.

Wir wünschen Ihnen viel Freude und spannende Erfahrungen bei Ihrem Kocheinsatz im Tageszentrum am Hauptbahnhof.

Vielen Dank für Ihr Engagement!



Günter Wimmer
Einrichtungsleiter

Die wichtigsten Infos auf einen Blick

Die Idee

Kochgruppen bereiten ein gesundes Essen für obdachlose Menschen zu.

Danach wird das Essen direkt an die Klient*innen ausgegeben.

Im Anschluss unterstützen die Kochgruppen beim Abwasch.

Tipps & Hinweise

- Der Einkauf ist am besten im Großhandel oder online zu erledigen (größere Mengen erleichtern das Kochen und verursachen weniger Müll). Bitte unbedingt vorab bezahlen.
- Die gekauften Lebensmittel können in der Regel am Vortag bereits in der Einrichtung eingelagert werden. Bitte vorher telefonisch Bescheid geben.
- Es besteht zusätzlich die Möglichkeit, den Einkauf direkt vom Team des Tageszentrums organisieren zu lassen. Dafür wird ein Pauschalbetrag von 600 Euro verrechnet.
- Die Speisen dürfen keinen Alkohol enthalten (z.B. manchmal Bestandteil im Joghurt oder Kuchen). Bitte auch kein Schweinefleisch verkochen.
- Achten Sie auf küchenadäquate Kleidung und geschlossene Schuhe. Bitte keine ärmellosen T-Shirts, kurzen Röcke oder Hosen, Schmuck oder Nagellack.
- Kochschürzen sind vorhanden, längere Haare bitte zusammenbinden und ggf. Mützen selbst mitbringen
- Leider sind keine eigenen Parkmöglichkeiten für die Dauer Ihres Kocheinsatzes vorhanden.
- Wir bitten um Verständnis, dass Kinder und Jugendliche unter 18 Jahren nicht mitkochen können.
- Die ideale Gruppengröße beträgt 3 bis 4 Personen, maximal können Gruppen von 5 Personen bei uns kochen.
- Für weitere Fragen erreichen Sie uns unter: kochen-taz@caritas-wien.at

Die Rezepte

Tageszentrum am Hauptbahnhof

Wiedner Gürtel 10
1040 Wien

Terminvereinbarung

[kochen-taz@
caritas-wien.at](mailto:kochen-taz@caritas-wien.at)

Tel. 01-376 02 01

Kochzeit

8.15 – ca. 13 Uhr inkl.
Einführung, Kochen,
Essensausgabe,
Abwasch

Anlieferung

tgl. bis 16 Uhr
nach Absprache in der
Mommsengasse 35
(Kurzparkzone)

Küchenausstattung

Kombi-Dämpfer (Dampf-
garer), Gemüseschnei-
demaschine, ausrei-
chend Geschirr, große
Töpfe sowie Pfannen,
ein Handmixer und
ein Stabmixer.

Zusätzlich benötigte
Kochgeräte bitte selbst
mitbringen.

Blechpizza	6
Erdäpfelgulasch mit Frankfurter	7
Pasta Asciutta mit grünem Salat	8
Schinkenfleckerl mit Gurkensalat	10
Reisfleisch	11
Kichererbsencurry mit Reis	12
Züricher Geschnetzeltes	13
Linsen mit Speck & Semmelknödel	14
Zucchini-auflauf mit grünem Salat Letscho mit Wurst & Reis	15 16
Kartoffel-Putenfleisch-Gratin	17
Esterhazy Gulasch	18
Gemüse Eintopf mit Fladenbrot	19
Grenadiermarsch	20
Spinatstrudel	21
Faschierter Braten mit Kartoffelpüree	22
Risotto mit Basilikumpesto & geschmorten Tomaten	23
Krautfleckerl	24
Kürbisgulasch	25
<i>Nachspeisen</i>	
Schnelle Gewürzschnitten	26
Mohnkuchen	27
Brownies	28

Blechpizza



Für den Teig

32x Fertig-Pizzateig
(zu je 400g)

Belag

9 kg passierte Tomaten
(Dose oder Tetrapack)
2 kg Käse, gerieben
(Pizzakäse, Mozzarella,
Emmentaler etc.)
Oregano

nach Wahl:

Putenschinken, Salami,
Thunfisch, Zwiebel, Mais
Champignons, Oliven,
Paprika, Pfefferoni etc.

Da es nicht möglich ist, 10 kg Teig auf dem eher beengten Platz in unserer Küche auszurollen, bitte einfach Fertig-Pizzateig verwenden.

Die Backbleche mit Öl bepinselnden, den Teig auf die Backbleche legen. Die passierten Tomaten darauf verteilen. Anschließend nach Wunsch den Belag (siehe links) verteilen.

Alles mit Käse bestreuen, salzen und pfeffern. Im vorgeheizten Ofen bei 200° C Unter- und Oberhitze ca. **30–35 min** goldbraun backen.

Vor dem Servieren mit Oregano bestreuen.

Erdäpfelgulasch

mit Puten-Frankfurter



20 kg Erdäpfel
(roh, geschält)
5 kg Zwiebel
5 Knoblauchknollen
7 kg Puten-Frankfurter
6 L Suppe oder Wasser
10 EL Essig
Salz, Pfeffer, Majoran,
Paprikapulver

Zwiebel fein würfelig und Frankfurter in Scheiben schneiden. Die Erdäpfel schälen und kurz abspülen.

Danach das Fett erhitzen, Zwiebel goldbraun anrösten und das Paprikapulver dazugeben. Sofort mit Essig und Wasser oder Suppe aufgießen, danach Erdäpfel, Knoblauch und die restlichen Gewürze dazugeben und unterrühren bis der Saft durch die Kartoffelstärke cremig wird und die Erdäpfel weichgekocht sind.

Die Frankfurter noch kurz mitkochen lassen und anschließend servieren.

Pasta Asciutta

mit grünem Salat



Pasta

12 kg Faschiertes
vom Rind
12 kg Spaghetti
2,5 kg Zwiebel
5 Knoblauchknollen
5 kg Zucchini
4 kg Karotten
6 L passierte Tomaten
2 kg Tomaten
Mehl für Einbrenn
Öl

Oregano, Basilikum,
Majoran, Salz und Pfeffer,
geriebenen Parmesan
nach Geschmack

Salat

25 Köpfe Chinakohl
Essig, Salz, Pfeffer, Zucker
und Öl nach Geschmack

Zwiebel, Knoblauch, Zucchini und Karotten waschen, schälen und schneiden.

Zwiebeln und Karotten in Öl anschwitzen und gemeinsam mit dem Faschierten anbraten. Das Wasser für die Spaghetti aufsetzen, die Zucchini mit den anderen Zutaten zu einer Sauce kochen und mit Salz, Pfeffer, Basilikum, Oregano und Majoran würzen.

Den Salat schneiden und mit Essig, Salz, Pfeffer, Zucker und Öl anrichten und beides gemeinsam servieren.

Schinkenfleckerl

mit Gurkensalat



Fleckerl

10 kg Fleckerl
6 kg Putenschinken
5 Knoblauchknollen
1,5 kg Zwiebel
4 L Sauerrahm
4 L Schlagobers
750 g Butter
Salz, Pfeffer Petersilie

Gurkensalat

20 kg Salatgurken
4 L Sauerrahm
2 Knoblauchknollen
Salz, Pfeffer, Essig und
Zucker nach Geschmack

In einem großen Topf Salzwasser aufkochen lassen. Die Fleckerl darin al dente, also bissfest, kochen (bei der Menge empfiehlt sich die Verwendung des Konvektomaten) Inzwischen den Schinken klein würfeln sowie Knoblauch und Zwiebel fein hacken. In einer großen Pfanne die Butter schmelzen, Zwiebel- und Knoblauchwürfel zugeben, kurz anschwitzen, Schinkenwürfel untermischen und gemeinsam weiter anschwitzen. Mit Sauerrahm und flüssigem Obers aufgießen, dabei die Hitze reduzieren. Anschließend Petersilie zugeben und die Sauce glattrühren. Die mittlerweile bissfest gekochten Fleckerl abgießen und gut abtropfen lassen. Zum Abschluss unter die Schinkensauce mischen und das Gericht mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Ganze lässt sich auch hervorragend – mit Käse gratiniert – im Ofen überbacken.

Gurkensalat

Die Salatgurken waschen und fein blättrig schneiden, **10–20 min** stehen lassen und gut ausdrücken. Während die Gurkenscheiben abtropfen, nimmt man eine geeignete Salatschüssel und vermischt den Sauerrahm mit Salz, Pfeffer und dem gepressten Knoblauch. Sobald die Gurkenscheiben abgetropft sind, gibt man sie in die Schüssel und vermischt sie mit dem Rest.

Reisfleisch



12,5 kg Puten- oder
Hühnerfleisch
12,5 L Klare Suppe
7,5 kg Reis
2 kg Zwiebel
400 ml Öl
½ TL Salz
25 g Majoran
1 Pkg Lorbeerblätter
2 Knoblauchknollen
Paprikapulver, süß
Paprikapulver, scharf
Pfeffer, Salz & Kümmel zum
Abschmecken

Das Fleisch in Würfel schneiden (ca. 3x3 cm). Die Zwiebeln schälen, klein schneiden und in einem großen Topf mit einem Schuss Öl anbraten – dabei ständig umrühren. Nun die Fleischwürfel etappenweise zu den angerösteten Zwiebeln in den Topf geben und mitrösten lassen – die Hitze ein wenig reduzieren – dabei ständig rühren. Das Paprikapulver (süß und scharf) hinzufügen und mit der klaren Suppe (am besten eignet sich Rinderbrühe) aufgießen – das Fleisch muss dabei von der Flüssigkeit komplett bedeckt sein. Salz, Pfeffer, Kümmel, Majoran, Lorbeerblatt und der kleingeschnittenen Knoblauchzehe und den Reis hinzufügen. Topf bei kleinerer Hitze (mit geschlossenem Deckel) für **ca. 50–60 min** dünsten lassen, bis kein Wasser mehr vorhanden ist.

Tipp

Das fertige Reisfleisch mit etwas Parmesan servieren.

Der Topf kann nach Zugabe vom Reis auch ins vorgeheizte Backrohr (**ca. 25–30 min**) bei 180° C geschoben werden, so gibt es kein anbrennen oder überlaufen. Zusätzlich können auch Paprika- und Karottenstücke in das Reisfleisch gemischt werden – die müssen natürlich mitgekocht werden.

Kichererbsencurry

mit Reis



250 ml Kokosöl
1kg Zwiebeln, gehackt
4 Knoblauchknollen,
fein gehackt
10 kg gehackte Tomaten
6 L Kokosmilch
25 Dosen Kichererbsen
Garam Masala
Curry
Kreuzkümmel
Salz, Pfeffer & Chili
6 kg Reis

Öl in einem großen Topf erhitzen. Knoblauch und Zwiebeln hinzufügen und glasig werden lassen. Gehackte Tomaten (auch aus der Dose möglich) und Kokosmilch hinzufügen und ein paar Minuten köcheln lassen.

Abgetropfte Kichererbsen hinzufügen und **ca. 10 min** einkochen lassen. Gewürze hinzufügen, dann weitere fünf Minuten köcheln lassen.

Mit Salz, Pfeffer und Chili abschmecken, dann mit Reis und frischem Koriander servieren.

Tipp

Mit etwas Gemüse wie z.B. Karotten, Zucchini, Paprika oder Kürbis kann man das Curry noch richtig aufpeppen.

Züricher Geschnetzeltes



18 kg Putenfleisch,
geschnitten
4 kg Champignons
1 kg Zwiebeln
Öl nach Bedarf
4 L Schlagobers
2,5 L Sauerrahm
500 g Mehl
4 L Suppe zum Aufgießen
Petersilie, Salz & Pfeffer
nach Geschmack
12 kg Spätzle

Das Putenfleisch scharf anrösten. Genauso die Zwiebel (ohne Farbe) und später die Champignons hinzugeben. Anschließend das Suppenpulver für **10–15 min** in Wasser aufkochen lassen und mit Schlagobers aufgießen.

Das Ganze weitere **5 min** kochen lassen, um es gemeinsam mit dem Fleisch nochmal **5 min** einkochen zu lassen. In der Zwischenzeit Sauerrahm, Mehl und 1 Liter Wasser verrühren. Bei Mehlbröckerln einfach den Stabmixer verwenden. Wenn das Fleisch-Flüssigkeitsverhältnis passt, das Sauerrahmgemisch dazu gießen und unter ständigem Rühren aufkochen lassen.

Jetzt aber die Hitze reduzieren, damit der Sauerrahm nicht ausflockt. Sollte die Sauce zu flüssig sein einfach mehr Mehl mit Wasser vermischen und noch einmal einrühren. Nun nur noch mit Salz und Pfeffer abschmecken und vor dem Anrichten die gehackte Petersilie untermischen.

Die Spätzle aus der Verpackung nehmen, mit den Fingern lockern und im Kombidämpfer **10–12 min** erhitzen. Anschließend die zerlassene Butter zugeben und mit Salz würzen.

Linsen *mit*

Semmelknödel



Linsen

20 kg Linsen (Dose)
3,5 kg Zwiebel
1 L Rapsöl
1 kg Mehl
3 Knollen Knoblauch
250 ml Essig
Salz
15 g Pfeffer
Thymian
Bohnenkraut
10 Blätter Lorbeer

Semmelknödel

6,5 kg Semmelwürfel
6,5 L Milch
1,75 kg Butter
50 Eier
3 Bund Petersilie
Salz
Muskatnuss gerieben

Specklinsen

Die Linsen aus der Dose geben und abwaschen. Dann in Öl erhitzen, Zwiebel anrösten, die Linsen, mehrere Liter Wasser und Gewürze dazugeben. **30 min** kochen. Das restliche Öl erhitzen, das Mehl beigegeben und eine Einbrenn machen. Dazu röstet man das Mehl kurz an bis es etwas Farbe bekommt, stellt es dann zur Seite und rührt nach und nach die Linsen unter. Jetzt noch verkochen lassen, am Schluss den Essig einrühren, abschmecken und mit den Knödeln servieren!

Serviettenknödel

Für die Serviettenknödel die Butter zerlassen und die Milch erwärmen. Salz und Muskat über die Semmelwürfel geben, etwas ziehen lassen und dann mit den Eiern und der Petersilie gut vermengen.

Auf gefettete Bleche Stangen mit ca. 10 cm Durchmesser formen – je 2 davon pro Blech – und die Oberfläche mit Wasser glattstreichen. Dann im Kombidämpfer **35 min** dämpfen, **10 min** rasten lassen und anschließend am Blech mit einem Sägemesser schneiden.

Zucchiniauflauf

mit grünem Salat



15 kg Kartoffeln
90 Stück Zucchini
1.5 kg Butter

Bechamelsauce

1,5 kg Butter
1,5 kg Mehl
15 L Milch
Salz, Pfeffer,
Muskatnuss, Thymian
30 Eier

Zutaten zum Bestreuen

6 kg Gouda

Eisbergsalat

15 Köpfe

Die Zucchini waschen und in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Die Kartoffeln mit der Schale ca. **40 min** in Salzwasser bissfest kochen, abseihen, ausdämpfen lassen und ebenso in ca. 0,3–0,5 cm dicke Scheiben schneiden. Diese Scheiben werden nun in eine gut ausgebutterte Auflaufform stehend geschichtet.

Die Butter in einem Topf zerlassen, das Mehl unter Rühren zufügen und mit der Milch aufgießen – das verquirlte Ei ebenso einrühren. Dann mit Salz, Pfeffer, Thymian und Muskat würzen und mit dem Schneebesen sorgfältig glattrühren.

Anschließend wird die Masse über die Zucchini-Kartoffeln in die Form gegossen und großzügig mit dem geriebenen Gouda bestreut.

Zuletzt kommt der Auflauf bei 180° C Heißluft für **10–15 min** in den Ofen zum Backen.

Wenn die Kartoffeln roh sind, diese **50–60 min** backen.

Letscho

mit **Wurst** *und* **Reis**



2 kg Zwiebeln,
in Scheiben geschnitten
7,5 kg rote Paprika,
in Streifen geschnitten
3,5 kg gelbe Paprika,
in Streifen geschnitten
3,5 kg grüne Paprika,
in Streifen geschnitten
60 Paar Puten-Frankfurter
18 Dosen (à 400g)
gestückelte Tomaten
200 g Tomatenmark
350 g scharfes Ketchup
90 g Suppenwürze
3 Knoblauchknollen
180 g süßes Paprikapulver
Öl
Salz
Pfeffer
scharfes Paprikapulver
(optional)

6 kg Reis

Öl in einem großen Topf erhitzen und
Zwiebel glasig darin anschwitzen.

Paprika in einen großen Topf geben, etwas
Wasser darüber gießen, abdecken und
köcheln. Zwiebel hinzufügen und gut
umrühren.

Würstchen klein schneiden und einige
Minuten in dem Topf, in dem die Zwiebeln
waren, anschwitzen. Zu den Paprika
hinzugeben und **20 min** köcheln, bis die
diese weich sind. Tomaten, Tomatenmark
und Ketchup hinzufügen und umrühren.
Mit Suppenwürze, Knoblauch und
Paprikapulver würzen, gut umrühren und
weitere **10 min** köcheln. Mit Salz und Pfeffer
abschmecken. Nach Belieben ein wenig
scharfes Paprikapulver dazugeben.

Je länger das Letscho köchelt, desto besser
schmeckt es. Man kann sich also ruhig
Zeit lassen. Der Eintopf schmeckt auch am
nächsten Tag noch wunderbar, wenn nicht
sogar noch besser!

Dazu Reis oder Kartoffeln servieren.

Kartoffel-Puten- fleisch-Gratin



22 kg Kartoffeln,
festkochend
15 kg Blattspinat
12 kg Putenfleisch
3 L Schlagobers
3 L Sauerrahm
45 Eier
1,5 kg geriebener Käse
Salz, Pfeffer,
Muskat, Thymian,
Knoblauchgranulat
Fett für die Form

Kartoffeln kochen, schälen, in grobe Scheiben schneiden. Spinat kurz blanchieren (z.B. im Kartoffelwasser ziehen lassen bis er zusammenfällt), abtropfen und ausdrücken. Putenfleisch in Streifen schneiden.

Kartoffelscheiben, Putenstreifen, Blattspinat in eine Auflaufform füllen.

Schlagobers, Sauerrahm, Eier und geriebenen Käse mit Salz, Pfeffer und den Gewürzen verrühren und über den Auflauf gießen. Bei ca. 200° C **ca. 30 min** überbacken, anschließend servieren.

Tipp

Kartoffel lassen sich im Dampfgarer mit dem Locheinsatz rasch und einfach zubereiten.

Esterhazy Gulasch



15 kg Hühnerfleisch
1 kg Zwiebel
2,5 kg Karotten
8 kg Knollensellerie
3 kg Lauchstangen
2 kg Creme Fraiche zum
Verfeinern
Öl zum Anbraten
Salz, Pfeffer, Paprikapulver,
Lorbeerblatt

Hühnerfleisch in kleine Stücke sowie den Lauch in Scheiben schneiden und in heißem Öl anbraten. Gewürze (Salz, Pfeffer, Paprikapulver, Lorbeerblatt) hinzugeben mit Wasser aufgießen und etwas schmoren lassen.

Zwiebel, Karotten und Sellerie putzen, schälen und kleinwürfelig schneiden. Das Gemüse zum Fleisch dazugeben und mitdünsten. Wenn notwendig, das Wasser nachfüllen.

Das Ganze weitere **30 min** schmoren lassen und zum Schluss mit Creme Fraiche abschmecken.

Als Beilage eignen sich frische Semmeln oder Spätzle sehr gut.

Gemüse Eintopf

mit Fladenbrot



2 kg Zwiebeln
7.5 kg Knollensellerie
8 kg Karotten
12 kg Kartoffeln
(festkochend)
30 Stück Zucchini
geschmacksneutrales Öl
30 L Gemüsebrühe
7.5 kg weiße Bohnen /
Abtropfgewicht (1 Dose)
Salz
Pfeffer
30 Bund Petersilie
20 Fladenbrote

Zwiebeln abziehen und fein würfeln. Sellerie, Kartoffeln und Karotten schälen. Sellerie und Kartoffeln in mundgerechte Würfel schneiden. Karotte in Scheiben schneiden. Zucchini waschen und ebenfalls in Scheiben schneiden. Öl in einem hohen Topf erhitzen. Das Gemüse hinzufügen und bei mittlerer bis hoher Hitze ungefähr **5 min** anbraten, bis es vereinzelt kleine Röststellen bekommt.

Das Gemüse mit Brühe aufgießen und mit Pfeffer würzen. Die Hitze etwas reduzieren und den Eintopf **35–40 min** leicht köcheln lassen, bis die Kartoffeln weich sind. Bohnen hinzufügen und noch einmal kurz köcheln lassen, bis die Bohnen heiß sind.

Mit Fladenbrot servieren.

Grenadiermarsch



500 ml Öl
1,5 kg Zwiebel
7,5 kg Putenschinken
7,5 kg Kartoffeln
5 kg Nudeln
5 Bund Schnittlauch
Salz und Pfeffer

Zuerst die Kartoffeln kochen und schälen. Den Putenschinken und die Zwiebel dünn und in kleine Stücke aufschneiden. Währenddessen die Nudel in Salzwasser kochen.

Nun in eine Pfanne ein wenig Fett geben und die Zwiebel gut anrösten.

Weiters die Kartoffeln, Nudeln und den Schinken in die Pfanne hinzugeben und gut anbraten. Zum Schluss den Grenadiermarsch gut salzen und pfeffern.

Den Grenadiermarsch heiß servieren und Schnittlauch drüberstreuen.

Spinatstrudel



30 Rollen Blätterteig
11 kg TK-Blattspinat
8 kg Feta
3 kg Zwiebel
500 ml Olivenöl
5 Knoblauchknollen
Eier zum Bestreichen

3 kg Sauerrahm
3 kg Joghurt
5 Bund Petersilie
Salz, Pfeffer, Muskatnuss

20 kg Kartoffeln
Butter

Olivenöl in einem Topf erhitzen, Zwiebel darin glasig anrösten und Blattspinat dazugeben. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Die Spinatmischung auf dem Teig verteilen und Feta draufbröseln. Die Ränder dabei großzügig freilassen. Die Längsseiten mit Ei bestreichen und den Strudel zusammenklappen. Die Oberfläche ebenfalls mit Ei bestreichen und mit einer Gabel einstechen. Zuerst einige Minuten bei 220° C anbacken und dann auf 180° C reduzieren und fertig backen.

Für die Beilage Kartoffel schälen und in einem Topf mit Wasser zum Kochen bringen. Anschließend in Butter schwenken und servieren.

Für eine Joghurtsoße Joghurt, Sauerrahm sowie Petersilie vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Faschierter Braten

mit Kartoffelpüree



Braten

60 Eier
15 kg Faschiertes vom Rind
30 Semmeln
1,5 kg große Zwiebel
15 Bund Petersilie
1,2 kg Brösel
10 Knoblauchknollen

Kümmel, Salz & Pfeffer,
Majoran

Püree

30 kg Kartoffeln,
festkochend oder mehlig
3 L Milch (erwärmen)
750 g Butter,
Muskatnuss & Salz

Zuerst Semmeln einweichen und Petersilie bzw. Knoblauch hacken. Zwiebel klein schneiden und in Öl anrösten. Alles mit Faschiertem, Majoran, Brösel, Kümmel, Salz und Pfeffer gut durchkneten.

Backrohr bei 170° C Ober-/Unterhitze vorheizen. Nun den Braten auf einem Backblech oder in einen Bräter (Konvektomaten) geben und etwa eine Stunde braten, dabei nicht abdecken. Bei Bedarf mit ein wenig Gemüsesuppe angießen. Der Braten wird außen herum sehr knusprig, fast wie herausgebacken.

Die Kartoffeln schälen, in etwa gleich große Stücke schneiden und in einen Topf mit so viel Wasser geben, dass die Kartoffeln gerade bedeckt sind. Salzen, aufkochen und bei geschlossenem Deckel **ca. 20 min** köcheln lassen. Den Topf vom Herd nehmen, Milch und Wasser, Butter und etwas Muskatnuss und Kümmel zufügen.

Mit dem Kartoffelstampfer zerstampfen und mit einem Schneebesen flaumig schlagen bis ein richtiges Kartoffelpüree entsteht.

Risotto

mit Basilikumpesto *und* geschmorten Tomaten



1,5 kg Butter
1,5 kg Zwiebel
5 kg Risottoreis
6 L Gemüsebrühe
Salz, Pfeffer
6 kg Pesto,
z.B. Basilikumpesto
2 kg geriebener Parmesan
6 kg Cocktailtomaten
300 g Butter

Salz, Pfeffer, Thymian

Gehackte Zwiebel und Reis in Butter anschwitzen, mit Gemüsebrühe nach und nach aufgießen (Reis soll immer bedeckt sein) und einkochen lassen.

Kurz vor dem Servieren wieder erwärmen, Parmesan und Pesto einrühren. Tomaten ganz lassen oder halbieren, in Butter anrösten und auf das Risotto geben.

Tipp

Es kann auch nach Belieben Gemüse (Kürbis, Zucchini, Lauch, Karotten, Kohlrabi etc.) klein geschnitten und zu Beginn zum Reis und den Zwiebeln gegeben werden.

Krautfleckerl



15 kg Fleckerln
0,5 kg Butter
250 g Kristallzucker
2 kg Zwiebel
15 kg Weißkraut

Kümmel, ganz
Salz & Pfeffer

Für die Krautfleckerl das Kraut putzen, vierteln, den Strunk entfernen, die Viertelstücke mit dem Wiegemesser fein nudelig schneiden, salzen.

Das geschnittene Kraut zusammendrücken und **15 min** stehen lassen.

Den Zucker im heißen Fett karamellisieren lassen, die Zwiebel darin hell rösten und das ausgedrückte Kraut dazugeben. Zugedeckt, aber unter wiederholtem Umrühren leicht braun rösten bzw. weich dünsten für **ca. 60 min**.

Nun pfeffern. Zum Schluss die in Salzwasser gekochten Fleckerln begeben, zugedeckt erhitzen und noch etwas dünsten lassen.

Kürbisgulasch



15 kg Kürbis,
Hokkaido oder Muskat
10 kg Zwiebeln,
grob geschnitten
600 g Paprikapulver (süß)
30 TL Tomatenmark
600 ml Öl
15 L Wasser oder
Gemüsebrühe

Salz & Pfeffer
Majoran
Kümmel (gemahlen)
15 Bund Petersilie,
zum Garnieren

Den Kürbis halbieren, schälen, mit einem Löffel die Kerne entfernen und das Fleisch in Würfel schneiden und beiseite stellen – einen Hokkaido muss man nicht schälen.

Die grob geschnittenen Zwiebeln im Öl glasig dünsten, Paprikapulver, Tomatenmark und Gewürze (Salz, Pfeffer, Majoran, Kümmel) dazugeben, kurz rühren und mit Wasser oder Gemüsebrühe aufgießen.

Mit dem Stabmixer cremig mixen und die Kürbiswürfel hineingeben. Weitere **10 min** auf kleiner Stufe kochen.

Die Suppe nochmals nach Belieben mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Petersilie garnieren.

Schnelle Gewürzschnitten



1 kg Butter
1 kg Zucker
5 Pkg. Vanillezucker
30 Eier
1 kg Haselnüsse, gerieben
1 kg Schokostreusel
1 kg Mehl
5 Pkg. Backpulver

Zimt, Lebkuchengewürz,
Rum-Aroma,
Schokoladenglasur

Alle Zutaten gut verrühren.

Anschließend auf mit Backpapier
ausgelegte Backbleche streichen und im
Ofen bei 175° C rund **20 min** backen.

Auskühlen lassen, mit der
Schokoladenglasur überziehen und in
Stücke schneiden.

Mohnkuchen



3,5 kg Butter
3,5 kg Zucker
3,5 kg geriebene Nüsse
3,5 kg geriebener Mohn
100 Stk Eier
10 Pkg. Vanillezucker
7 Pkg. Backpulver
Zitronenschale

Aus dem Eiklar sehr festen Schnee schlagen. Butter, Zucker und Eidotter sehr schaumig rühren.

Mohn, Backpulver und Nüsse einmengen und zuletzt den Schnee leicht unterheben.

In Formen geben und bei 160° C
ca. 45 min backen.

Brownies



3 kg Zucker
1 kg Kakao
2 kg Mehl
100 ml Zitronensaft
10 Pkg. Backpulver
1,5 kg Butter
30 Eier

Zuerst gibt man den Kakao und den Zucker in eine Schüssel.

Danach schmilzt man die Butter in einem extra Topf. Die Eier schaumig schlagen. Die geschmolzene Butter abwechselnd mit dem Mehl, Zitronensaft und dem Backpulver in die Schüssel zu den Eiern geben. Zum Schluss die Kakao-Zucker-Mischung zufügen.

Die Brownies bei 170° C rund **20 min** backen

Wir freuen uns über
Eure Rückmeldungen
zum Kochbuch unter
kochen-taz@caritas-wien.at



Danke für Euer





Engagement!



Caritas &Du



Nach der Flucht vor ihrem Mann und erfolgloser Arbeitssuche ist Ingrid M. auf der Straße gelandet – und jetzt seit 4 Jahren obdachlos. „Der Moment, an dem du dir eingestehst, dass du obdachlos bist, ist am schlimmsten. Ich habe lange gebraucht, dieses Wort auszusprechen, besonders die ersten Wochen waren schwer. Ich war hungrig und auf der Suche nach warmen Essen.“

Die Geschichte von Ingrid M. ist leider keine Seltenheit.

BIC GIBAATWWXXX

IBAN AT47 2011 1890 8900 0000

Kennwort Tageszentrum Hauptbahnhof

Oft reicht ein Ereignis wie eine Erkrankung, Scheidung oder der Tod eines geliebten Menschen und das eigene Leben gerät aus den Fugen. Armut und Obdachlosigkeit betreffen alle sozialen Schichten – es kann sehr schnell gehen.

„Durch das Tageszentrum habe ich jeden Tag eine warme Mahlzeit“, sagt Ingrid. „Für diese Unterstützung bin ich sehr dankbar.“

Impressum

Für den Inhalt verantwortlich,
Copyright: Caritas der Erzdiözese Wien;
Redaktion:
Anna Gamperl,
Bianca Kunz,
Magdalena Waibel;
Koordination:
Nikolaus Sigl,
Fundraising;
Fotos: Caritas,
Erscheinungsort:
Wien, Dezember 2022