

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
Tel. 01-376 02 01

Kochzeit

9 – 14 Uhr inkl. Einführung, Kochen, Essensausgabe, Abwasch

Anlieferung

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

Küchenausstattung

Kombi-Dämpfer (Dampfgarer), Gemüseschneidemaschine, ausreichend Geschirr, große Töpfe sowie Pfannen, ein Handmixer und ein Stabmixer.

Zusätzlich benötigte Kochgeräte bitte selbst mitbringen.

| | |
|--|----|
| Gemüse-Reis-Pfanne mit Huhn | 6 |
| Blechpizza | 7 |
| Chili con Carne mit Fladenbrot | 8 |
| Erdäpfelgulasch mit Frankfurter | 9 |
| Pasta Asciutta mit grünem Salat | 10 |
| Kässpätzle mit Salat | 11 |
| Schinkenfleckerl mit Gurkensalat | 12 |
| Reisfleisch | 13 |
| Kichererbsencurry mit Reis | 14 |
| Züricher Geschnetzeltes | 15 |
| Linsen mit Speck & Semmelknödel | 16 |
| Schnelle Chinesische Nudeln | 17 |
| Letscho mit Wurst & Reis | 18 |
| Kartoffel-Putenfleisch-Gratin | 19 |
| Esterhazy Gulasch | 20 |
| Faschierte Laibchen mit Kartoffelpüree & gedünsteten Karotten | 21 |
| Rindsrouladen | 22 |
| Grenadiermarsch | 23 |
| Spinatstrudel | 24 |
| Faschierter Braten mit Kartoffelpüree | 25 |
| Risotto mit Basilikumpesto & geschmorten Tomaten | 26 |
| Krautfleckerl | 27 |
| Kürbischgulasch | 28 |
| Nudelsalat | 29 |

Gemüse-Reis-Pfanne

mit Huhn



6 kg Basmatireis
14 kg Hühnerbrustfilet
3 kg Zwiebeln
1 kg Stangenlauch
5 kg Zucchini
5 kg Karotten
12 L Gemüsebrühe

Salz
Pfeffer
Paprika
Basilikum
Kräuter der Provence

Zunächst wird ein Topf mit Salzwasser für den Reis aufgesetzt. Anschließend die Hühnerbrustfilets waschen und in Streifen schneiden.

Die Zwiebeln werden geschält und in feine Würfel geschnitten. Den Lauch ebenfalls putzen und in kleine Ringe schneiden. Die Karotten waschen, grob putzen und in feine Streifen schneiden. Die Zucchini putzen und in mittelgroße Würfel schneiden.

Bis auf die Zwiebeln alles Gemüse in eine Schüssel geben und auf die Seite stellen. Während der Reis bissfest gart, wird das Hühnerfleisch angebraten. Währenddessen mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen. Wenn das Hühnerfleisch Farbe bekommen hat, werden die Zwiebeln hinzugefügt und mit angebraten. Anschließend gibt man das restliche Gemüse hinzu und lässt es dünsten.

Danach löscht man die Pfanne mit der Brühe ab und lässt es etwa **30 min** auf kleiner Flamme einköcheln. Zum Schluss hebt man den Reis unter, rührt noch einmal alles gut durch und schmeckt es mit Kräutern nach Geschmack ab.

Blechpizza



Für den Teig

9 kg Mehl
10 Würfel Hefe
(ca. 20g pro Würfel)
250 ml Olivenöl
5 L lauwarmes Wasser
Salz

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.

Für den Teig Mehl mit Salz mischen. Hefe mit einem Teil des lauwarmen Wassers verrühren, mit dem Öl zum Mehl geben und zu einem glatten Teig verarbeiten. Zugedeckt an einem warmen Ort etwa **60 min** gehen lassen.

Backbleche gut mit Öl bepinseln. Den Teig nochmals durchkneten, auf wenig Mehl ausrollen und auf die Backbleche geben. Die passierten Tomaten darauf verteilen. Anschließend nach Wunsch den Belag (siehe links) darauf verteilen.

Alles mit dem 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.

Chili con Carne

mit Fladenbrot



15 kg Faschiertes

4 kg Zwiebel

3 kg Mais

6 kg Kidneybohnen

7 L pürierte Tomaten

2 kg getrocknete Tomaten

2 Tuben Tomatenmark

100g dunkle Schokolade

Chilipulver, Kreuzkümmel,

Paprikapulver, Suppenpulver, Öl zum Anbraten

20 Fladenbrote

Zwiebel und Knoblauch schälen und mit den Chilischoten klein hacken. Das Öl im Topf erhitzen und das Fleisch anrösten. Anschließend die Zwiebel zugeben und weiter anbraten. Sobald die Zwiebeln weich sind, Chili und Kreuzkümmel begeben.

Etwas später folgen Paprikapulver, Tomaten und -mark. Jetzt mit der Bouillon bedecken, jeweils die Hälfte von Salz und Pfeffer begeben, genauso wie Bohnen und Mais. Unter häufigem Umrühren dünsten lassen und später nachwürzen. Die Schokolade fein raspeln, zum Chili dazugeben und alles eine gute Stunde köcheln lassen.

In der Zwischenzeit das Brot schneiden und danach noch final abschmecken.

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.

Kässpätzle

mit Salat



12 kg Mehl
150 Stk Eier
3 L Milch
9 kg Bergkäse
4 kg Emmentaler
1,5 kg Zwiebel
(in Ringe geschnitten)

15 Köpfe Salat,
Essig und Öl

Muskatnuss
Salz
Pfeffer

Für die Kässpätzle das Mehl, die Eier und die Milch in einer Schüssel mit dem Kochlöffel vermischen (muss nicht wirklich glatt sein) – der Teig sollte zähflüssig sein. Ist der Teig zu fest, kann man noch ein wenig Wasser hinzufügen. Nun Salz, Pfeffer und Muskatnuss hinzufügen, gut verrühren und **10 min** ruhen lassen.

Anschließend den Teig durch das Spätzlesieb in kochendes Salzwasser (großer Topf) lassen, einmal aufkochen und mit einem Lochsieb abschöpfen. In eine Schüssel geben (dabei ist es kein Problem, wenn ein wenig „Spätzlewasser“ mitgeschöpft wird). Sofort den geriebenen Käse dazugeben und mit dem Kochlöffel durchmischen. Der Käse sollte durch die noch heißen Spätzle ein wenig schmelzen und „Fäden“ ziehen.

Zum Schluss die Spätzle auf Teller anrichten und mit den in Butter goldbraun gebratenen Zwiebeln garnieren.

Tipps

Zu den Vorarlberger Kässpätzle serviert man einen Kartoffelsalat oder einen grünen Blattsalat. Und kauft man fertige Spätzle beim Großhändler und lässt diese nur fertig garen, dann bleibt noch Zeit, eine kleine Nachspeise zu zaubern.

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.

Schnelle Chinesische Nudeln



8,5 kg Chinesische
Mie-Nudeln
8 kg Hühnerfilet
150 g Paprikapulver
6,5 kg Karotten
1,5 kg Zwiebeln
6 kg Paprika
3,5 kg Zucchini
1,5 kg Petersilwurzel
600 ml Wok-Öl
2 L Sojasauce

getrocknete Asia-Kräuter
Knoblauchpfeffer

Die Nudeln in kochendem Wasser laut Packungsanleitung kochen. Die Hühnerfilets in Streifen schneiden und mit Kräutersalz, Knoblauchpfeffer und Paprikapulver würzen. In einer großen Pfanne bzw. in einem Topf Öl erhitzen und das Fleisch darin von allen Seiten anbraten.

Das Fleisch wieder herausnehmen und zur Seite stellen. Das Gemüse schälen und klein schneiden. Ebenfalls gut anbraten. Das Fleisch wieder dazugeben und die gekochten Nudeln daruntermischen. Mit etwas Wasser aufgießen. Asia-Kräuter hinzufügen. Mit Sojasauce gut würzen.

Noch kurz köcheln lassen und dann servieren.

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.

Faschierte Laibchen *mit* Kartoffelpüree *und* gedünsteten Karotten



Faschierte Laibchen

15 kg Faschiertes,
bevorzugt Rind
2 kg Zwiebel
5 Knoblauchzehen
3 kg Semmelwürfel,
oder würfelig geschnittene
alte Semmeln, Weißbrot
3 L Milch
30 Eier
Salz, Pfeffer, Majoran,
Muskatnuss & Kümmel

Gedünstete Karotten

15 kg Karotten
50 g Zucker
Salz, Pfeffer, (Oliven-) Öl

Kartoffelpüree

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

Für die Faschierten Laibchen Semmelbrot in Milch einweichen. Zwiebeln und Knoblauch klein würfeln und in Öl glasig anbraten.

Faschiertes mit Semmelwürfeln und restlichen Zutaten vermischen und Laibchen daraus formen. Form etwas fetten, im Backrohr bei ca. 200° C für **30 min** backen, nach **15 min** wenden.

Für das Kartoffelpüree die Kartoffeln schälen eventuell vierteln, in gesalzenem Wasser weichkochen. Wasser abgießen, warme Milch und Butter dazu und die Kartoffeln stampfen. Mit Muskat und Salz würzen.

Für die gedünsteten Karotten die Karotten schälen und im Häcksler in feine Scheiben schneiden. Mit Etwas Öl und Zucker im abgedeckten Topf andünsten, mit Salz und Pfeffer würzen.

Tipp

Die Laibchen mit Ei oder Öl bestreichen, damit sie nicht trocken, sondern besonders lecker werden.

Rindsrouladen



120 Stk Rindsschnitzel
3 kg Zwiebeln
1,5 kg Karotten
1,5 kg Essiggurken
3 kg Speck
6 kg Sauerrahm
600 g Mehl
5 kg Nudeln
(Spiralen oder Hörnchen)
2 Tuben Tomatenmark
Lorbeerblätter
Estragonsenf
Rindsuppenbrühwürfel

Fleisch salzen, pfeffern und mit Senf bestreichen. Karotten und Essiggurkerl in feine Streifen schneiden. Fleisch mit Speck, Karotten und Essiggurkerln belegen, einrollen und mit Faden oder Spieß (Zahnstocher) fixieren.

Rouladen im Konvektomaten portionsweise anbraten, mit etwas Mehl bestäuben und braun anrösten. Tomatenmark beigegeben und kurz weiterrösten, jedoch nicht zu lang, das Tomatenmark wird sonst bitter.

Rouladen nun mit Rinderbrühe löschen und den Sud zu den Rouladen geben. Mit Rinderbrühe aufgießen, salzen und pfeffern und die Lorbeerblätter dazugeben. Zugedeckt bei 180° C **ca. 90 min** dünsten.

Rouladen aus der Soße heben, die Soße mit Sauerrahm, Mehl und Estragonsenf verrühren. Das Ganze so lange im köcheln lassen, bis eine schöne Sauce entstanden ist.

Die Nudeln kochen und als Beilage gemeinsam mit den Rindsrouladen 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 beigegeben, zugedeckt erhitzen und noch etwas dünsten lassen.

Kürbischgulasch



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.

Nudelsalat



6 kg Nudeln,
Hörnchen oder Spiralen
2,5 kg Äpfel
5 Gläser Essiggurkerl
4,5 kg Schinken
4,5 kg Emmentaler oder
Gouda
frische Petersilie
4 kg Creme Fraiche
5 kg Joghurt
5 kg Sauerrahm
250 g Ketchup
100 g Senf
250 ml Essig

Salz, Pfeffer, Paprikapulver

Nudeln bissfest kochen, abseihen und abkühlen lassen. Äpfel waschen und in kleine Stücke schneiden.

Essiggurken, Schinken und Käse in kleine Würfel schneiden. Petersilie waschen und hacken. Creme Fraiche, Joghurt, Sauerrahm, Ketchup, Senf, Essig und die Gewürze verrühren und abschmecken.

Sauce mit den anderen Zutaten unter die Nudeln mischen und den Nudelsalat gut durchziehen lassen.

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, November 2022