

Vegane dunkle Soße

-

Laurin Mehrle

LM-4/22-VV--ZLS

18. Juni 2022

Aufwand	4	Art	VV	4	0	0
Vorbereitungszeit	1 P. ±	28m	Σ	0h 25m		
Garzeit	60m	30m	Personalanzahl		4	
Unterart	ZLS	Skalierbarkeit		Voll		
Anmerkung	Viel Schneidarbeit					

Zyklen und Bewertung

M'scher Zyklus	Normal	1	M'sche Bewertung	7
	Seemoos	0	Warm (60 °C)	

Geräte 7al.

SM	⌕
Kipper	Pfanne
Kipper	Pfanne
Kochkessel	Topf

Komponenten

Art	Unter-art	Pos.	Komponente	Zusatz	1 P.		Richtdauer	4 P.	0 P.	Σ
VV	ZLS	1	Erstes				0m 0s			0m 0s
VV	ZLS	2	Gemüsezwiebeln		50 g	0,2 Stk	1m 0s	200 g	0,8 Stk	0m 48s
VV	ZLS	3	Karotten		50 g	0,25 Stk	0m 18s	200 g	1 Stk	0m 18s
VV	ZLS	4	Knollensellerie		50 g	0,05 Stk	5m 0s	200 g	0,2 Stk	1m 0s
VV	ZLS	5	Rote Paprika		50 g	0,25 Stk	1m 18s	200 g	1 Stk	1m 18s
VV	ZLS	6	Weiße Champignons		100 g	2 Stk	0m 12s	400 g	8 Stk	1m 36s
VV	ZLS	7	Knoblauchzehen		2 g	0,5 Stk	0m 6s	8 g	2 Stk	0m 12s
VV	ZLS	8	Sternanis			0,25 Stk	0m 0s		1 Stk	0m 0s
VV	ZLS	9	Tomatenmark		15 g		0m 0s	60 g		0m 0s
VV	ZLS	10	Sojasoße		4 ml		0m 0s	16 ml		0m 0s
VV	ZLS	11	Dunkler Balsamico Essig		8 ml		0m 0s	32 ml		0m 0s
VV	ZLS	12	Gemüsebrühe		250 ml		0m 0s	1.000 ml		0m 0s
VV	ZLS	13	Zweites				0m 0s			0m 0s
VV	ZLS	14	Rosmarinzwieg			0,5 Stk	0m 0s		2 Stk	0m 0s
VV	ZLS	15	Thymianzwieg			0,5 Stk	0m 0s		2 Stk	0m 0s
VV	ZLS	16	Drittes				0m 0s			0m 0s
VV	ZLS	17	Maisstärke		3 g	0,6 EL	0m 0s	12 g	2,4 EL	0m 0s
VV	ZLS	18	Wasser für Stärke	Kalt	54 ml		0m 0s	216 ml		0m 0s
VV	ZLS	19	Viertes				0m 0s			0m 0s
VV	ZLS	20	Daraus resultierendes Gemüse		175 g		0m 0s	700 g		0m 0s
VV	ZLS	21	Daraus resultierende Sauce		120 ml		0m 0s	480 ml		0m 0s

I. Vorgehen		
Erste Arbeit		
1. Zwiebeln schälen und in grobe Stücke schneiden.		
2. Karotten waschen, Enden abtrennen und in grobe Scheiben schneiden.		
3. Knoblauch in der Schale zerdrücken und Schale abpellen.		
4. Champignons mit einem Küchentuch abtupfen oder mit einer Pilzbürste reinigen. Wasser würden sie aufsaugen, was beim Rösten behindert. Unteren Stiel abschneiden und Pilze vierteilen.		
4. Knollensellerie entschlafen und in 1 Zentimeter Würfel schneiden.		
5. Rote Paprika waschen und entkernen. In 3 Zentimeter Würfel schneiden.		
Zweite Arbeit		
1. Sonnenblumenöl in Pfanne geben und Gemüse ca. 15 Minuten rösten. Gemüse braucht eine schöne goldenen Bräunung. Zeitgleich können auch die Pilze zubereitet werden (Schritt 6)		
2. Tomatenmark hinzugeben und gut mit rösten. Mark gibt später Farbe und Rösten entfernt den säuerlichen Geschmack.		
3. Mit etwas Brühe ablöschen um Tomatenmark überall zu verteilen.		
4. Erneut rösten und zwei weitere Male ablöschen. Beim letzten Mal Knoblauch dazugeben.		
5. Alles mitsamt des ganzen Saftes in Topf füllen. Je mehr Saft, desto mehr Farbe.		
6. Sonnenblumenöl in Pfanne geben und Pilze eingeben.		
7. Pilze schön braten, bis sie Farbe haben.		
8. Balsamico dazugeben.		
9. Essig komplett einkochen, damit Säure entweicht.		
10. Pilze in Gemüßetopf geben und zurückbleibende Soße ebenfalls eingeben.		
Dritte Arbeit		
1. Restliche Brühe in Topf geben.		
2. Sojasoße, Sternanis, Thymian und Rosmarin dazugeben.		
3. Minimal Salz und Pfeffer streuen für ein wenig Grundwürze.		
4. Soße halbe Stunde köcheln lassen.		
5. Soße von Gemüse durch ein Sieb trennen, Gemüse am besten ausdrücken, abbinden.		
Vierte Arbeit		
1. Stärke in kaltem Wasser anrühren.		
2. Stärke unter ständigem Rühren mit Schneebesen eingeben, um ideale Konsistenz herzustellen. Soße sollte in einem vom Löffel fließen.		
3. Soße mit Stärke gut aufkochen, damit der Stärkegeschmack verschwindet.		
4. Mit Salz abschmecken.		

II. Anhang		
A. Geschichte		
Um Veganer zu befriedigen braucht es eine dunkle Soße ohne Gelatine und Knochen oder Fleischanteil.Sofern sie wunderbar schmeckt, gibt es nichts zu klagen.		
B. Zusatz		
1. Eine Portion ergibt rund 175 g Gemüse, welches man verwerten kann.		
2. Gemüsebrühe wird auch am besten selber gemacht. Dazu LM5/22.		
3. Das übrig gebliebene Gemüse kann mit Linsen aufgekocht und anschließend für eine VVZ Suppe eingesetzt werden.		
4. Die Saucenbindung hält ein paar Tage, wenn sie weg ist, muss mit aufgelöster Stärke nachgebunden werden.		
C. Links		
1. Originalrezept		
2. Über Speisestärke		

Vegane dunkle Soße									
-									
Laurin Mehrle									
LM-4/22-VV--ZLS									
18. Juni 2022									
	Aufwand	4	Art	VV	4	0	0		
	Vorbereitungszeit	1 P. +	28m	Σ		0h 25m			
	Garzeit	60m	30m	Personalanzahl		4			
	Unterart	ZLS	Skalierbarkeit		Voll				
	Anmerkung				Viel Schneidarbeit				

Vegane dunkle Soße									
-									
Laurin				Mehrle				L	M
Fortl. Nr.:	4	Jahr:	22	Grundart:	VV	Zusatzart:		Unterart:	ZLS
18. Juni 2022				LM-4/22-VV--ZLS					
Personalanzahl:	1	Aufwand:	4	Anmerkung:		Viel Schneidarbeit			
M.'scher Zyklus Nr.:	1	Skalierbarkeit:		Voll	Kosten:	Genug			
SM:	0	M.'sche Bewertung:		7	Hauptserviertemp.:		Warm (60 °C)		
Zeiten:									
Garzeit 1			60m	Richtdauer Grund- und Zusatzart Σ:				5m	
Garzeit 2			30m	Richtdauer Unterart Σ:				0m	
Zusatzdauer abhängig von Portionsanzahl Grundart:						0m			
Zusatzdauer abhängig von Portionsanzahl Zusatzart:						0m			
Zusatzdauer abhängig von Portionsanzahl & Personal Grundart:						0m			
Zusatzdauer abhängig von Portionsanzah & Personal Zusatzart:						0m			
Zusatzdauer abhängig von Personalanzahl:						0m			
Zusatzdauer unabhängig:						20m			
Richtzeit:						25m	≡	0h 25m	
							1 P.	28m	
Portionen nach Art aufgeschlüsselt:									
				Zusatzportionen:				Multiplikator:	
				Oder Abzug:					
Portionen Grundart:	0	VV	4	4			1,00	4	
Portionen Zusatzart:	0	0	0	0		0	1,00	0	
Portionen Unterart 1:	0	ZLS	0	0			1,00	0	
Portionen Unterart Z:	0		0	0			1,00	0	
Portionen Unterart L:	0		0	0			1,00	0	

Portionen nach Art aufgeschlüsselt:									
Gesamtportionen:	0								
Portionen Grundart:	0	VV							
Portionen Zusatzart:	0	0							
Portionen Unterart 1:	0	ZLS							
Portionen Unterart Z:	0								
Portionen Unterart L:	0								

Σ									
		O		Z		L		S	Σ
N	NO	0	NZ	0	NL	0	NS	0	0
V	VO	0	VZ	0	VL	0	VS	0	0
VV	VVO	0	VVZ	0	VVL	0	VVS	0	0
Σ		0		0		0		0	0

Gesamt-Lager (GeLa)									
O	Z	L	S	Σ					
0	0	0	0	0					
0	0	0	0	0					
0	0	0	0	0					
0	0	0	0	0					

Pluto					Saturn				
O	Z	L	S	Σ	O	Z	L	S	Σ
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

Jupiter					Dritte				
O	Z	L	S	Σ	O	Z	L	S	Σ
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

Komponenten Referenztablelle

Art. Nr.	Art	Unter-art	Pos.	Komponente	Zusatz	1 P.		Richt-auer	4 P.	0 P.	Σ
	VV	ZLS	1	Erstes				0m 0s			0m 0s
	VV	ZLS	2	Gemüsezwiebeln		50 g	0,2 Stk	1m 0s	200 g	0,8 Stk	0m 48s
	VV	ZLS	3	Karotten		50 g	0,25 Stk	0m 18s	200 g	1 Stk	0m 18s
	VV	ZLS	4	Knollensellerie		50 g	0,05 Stk	5m 0s	200 g	0,2 Stk	1m 0s
	VV	ZLS	5	Rote Paprika		50 g	0,25 Stk	1m 18s	200 g	1 Stk	1m 18s
	VV	ZLS	6	Weiße Champignons		100 g	2 Stk	0m 12s	400 g	8 Stk	1m 36s
	VV	ZLS	7	Knoblauchzehen		2 g	0,5 Stk	0m 6s	8 g	2 Stk	0m 12s
	VV	ZLS	8	Sternanis			0,25 Stk	0m 0s		1 Stk	0m 0s
	VV	ZLS	9	Tomatenmark		15 g		0m 0s	60 g		0m 0s
	VV	ZLS	10	Sojasoße		4 ml		0m 0s	16 ml		0m 0s
	VV	ZLS	11	Dunkler Balsamico Essig		8 ml		0m 0s	32 ml		0m 0s
	VV	ZLS	12	Gemüsebrühe		250 ml		0m 0s	1.000 ml		0m 0s
	VV	ZLS	13	Zweites				0m 0s			0m 0s
	VV	ZLS	14	Rosmarinzweig			0,5 Stk	0m 0s		2 Stk	0m 0s
	VV	ZLS	15	Thymianzweig			0,5 Stk	0m 0s		2 Stk	0m 0s
	VV	ZLS	16	Drittes				0m 0s			0m 0s
	VV	ZLS	17	Maisstärke		3 g	0,6 EL	0m 0s	12 g	2,4 EL	0m 0s
	VV	ZLS	18	Wasser für Stärke	Kalt	54 ml		0m 0s	216 ml		0m 0s
	VV	ZLS	19	Viertes				0m 0s			0m 0s
	VV	ZLS	20	Daraus resultierendes Gemüse		175 g		0m 0s	700 g		0m 0s
	VV	ZLS	21	Daraus resultierende Sauce		120 ml		0m 0s	480 ml		0m 0s

Geräte 7al. Referenztablelle

SM	×
Kipper	Pfanne
Kipper	Pfanne
Kochkessel	Topf

I. Vorgehen

Erste Arbeit				
1. Zwiebeln schälen und in grobe Stücke schneiden.				
2. Karotten waschen, Enden abtrennen und in grobe Scheiben schneiden.				
3. Knoblauch in der Schale zerdrücken und Schale abpellen.				
4. Champignons mit einem Küchentuch abtupfen oder mit einer Pilzbürste reinigen. Wasser würden sie aufsaugen, was beim Rösten behindert. Unteren Stiel abschneiden und Pilze vierteln.				
4. Knollensellerie entschlafen und in 1 Zentimeter Würfel schneiden.				
5. Rote Paprika waschen und entkernen. In 3 Zentimeter Würfel schneiden.				
Zweite Arbeit				
1. Sonnenblumenöl in Pfanne geben und Gemüse ca. 15 Minuten rösten. Gemüse braucht eine schöne goldenen Bräunung. Zeitgleich können auch die Pilze zubereitet werden (Schritt 6)				
2. Tomatenmark hinzugeben und gut mit rösten. Mark gibt später Farbe und Rösten entfernt den säuerlichen Geschmack.				
3. Mit etwas Brühe ablöschen um Tomatenmark überall zu verteilen.				
4. Erneut rösten und zwei weitere Male ablöschen. Beim letzten Mal Knoblauch dazugeben.				
5. Alles mitsamt des ganzen Saftes in Topf füllen. Je mehr Saft, desto mehr Farbe.				
6. Sonnenblumenöl in Pfanne geben und Pilze eingeben.				
7. Pilze schön braten, bis sie Farbe haben.				
8. Balsamico dazugeben.				
9. Essig komplett einkochen, damit Säure entweicht.				
10. Pilze in Gemüsetopf geben und zurückbleibende Soße ebenfalls eingeben.				
Dritte Arbeit				
1. Restliche Brühe in Topf geben.				
2. Sojasoße, Sternanis, Thymian und Rosmarin dazugeben.				
3. Minimal Salz und Pfeffer streuen für ein wenig Grundwürze.				
4. Soße halbe Stunde köcheln lassen.				
5. Soße von Gemüse durch ein Sieb trennen, Gemüse am besten ausdrücken, abbinden.				
Vierte Arbeit				
1. Stärke in kaltem Wasser anrühren.				
2. Stärke unter ständigem Rühren mit Schneebesen eingeben, um ideale Konsistenz herzustellen. Soße sollte in einem vom Löffel fließen.				
3. Soße mit Stärke gut aufkochen, damit der Stärkegeschmack verschwindet.				
4. Mit Salz abschmecken.				

II. Anhang

A. Geschichte				
Um Veganer zu befriedigen braucht es eine dunkle Soße ohne Gelatine und Knochen oder Fleischanteil.Sofern sie wunderbar schmeckt, gibt es nichts zu klagen.				
B. Zusatz				
1. Eine Portion ergibt rund 175 g Gemüse, welches man verwerten kann.				
2. Gemüsebrühe wird auch am besten selber gemacht. Dazu LM5/22.				
3. Das übrig gebliebene Gemüse kann mit Linsen aufgekocht und anschließend für eine VVZ Suppe eingesetzt werden.				
4. Die Saucenbindung hält ein paar Tage, wenn sie weg ist, muss mit aufgelöster Stärke nachgebunden werden.				
C. Links				
1. <u>Originalrezept</u>				
2. <u>Über Speisestärke</u>				

Menschenliste Verrechnungstabelle									
Σ									
		O		Z		L		S	Σ
N	NO	0	NZ	0	NL	0	NS	0	0
V	VO	0	VZ	0	VL	0	VS	0	0
WV	WVO	0	WVZ	0	WVL	0	WVS	0	0
Σ		0		0		0		0	0
Gesamt-Lager (GeLa)									
O	Z	L	S	Σ					
0	0	0	0	0					
0	0	0	0	0					
0	0	0	0	0					
0	0	0	0	0					
Pluto					Saturn				
O	Z	L	S	Σ	O	Z	L	S	Σ
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Jupiter					Dritte				
O	Z	L	S	Σ	O	Z	L	S	Σ
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

Vorname	Nachname	Buchungsnummer	Titel der Destination	Allergien	Art	Unterart	Unvertr. Lebensmittel	Info an Betreuer

Einfügeliste zur Vorformatierung der vom BDKJ gestellten Menschenlisten

Vorname	Nachname	Buchungsnummer	Titel der Destination	Allergien	Art	Unterart	Unvertr. Lebensmittel	Info an Betreuer

Komponenten Verzeichnis

Art. Nr.	Art	Unter-art	Pos.	Komponente	Zusatz	1 P.		Grobe Stücke	Grobe Scheiben	Würfel 10x10		
			1	Gemüse								
	VV	ZLS		Gemüßezwiebel		250 g	1 Stk	1m 0s				
	VV	ZLS		Knoblauchzehen		4 g	1 Stk	0m 6s				
	VV	ZLS		Große Karotte		200 g	1 Stk		0m 18s			
	VV	ZLS		Knollensellerie		1.000 g	1 Stk			5m 0s		
	VV	ZLS		Lauch / Poree			1 Stk		2m 18s			
	VV	ZLS		Kartoffeln								
	VV	ZLS		Paprika		200 g	1 Stk		1m 18s			
	VV	ZLS		Champignon	Ungebürstet	50 g	1 Stk	0m 12s				
				Backwaren								
	VV	LS		Brotscheibe		50 g	1 Stk					
403	VV	LS		Bauernbrot	Webers	500 g						
503	VV	LS		Männerbrot	Webers	500 g						
456	VV	LS		UDK Brot	Webers	500 g						
702	VV	LS		Hefezopf o. Rosinen	Webers	500 g						
686	VV	S		Mehrkornquarkbrot	Webers	750 g						
				Fertigprodukte								
	N	LS		Bürger Maultaschen	Die Gerollten	88 g						
	N	LS		Bürger Maultaschen	Die Besten	100 g						
	N	LS		Bürger Maultaschen	Die Schwäbischen	60 g						
				Einheiten								
				Gramm		1 g						
				Milliliter		1 ml						
				Esslöffel		1 EL	15 ml					
				Teelöffel		1 TL	5 ml					
				Blatt		1 Bl						
				Portionen		1 P.						
				Messerspitze		1 Msp						
				Pack		1 PK						
				Prise		1 pn						
				Schuss, Spur, Spritzer		1 Spr						
				Stange		1 Stg						
				Stück		1 Stk						
				Tropfen		1 Tr						
				Bund		1 Bd.						
				Schüssel		1 Schüssel						
				Kanne		1 Kanne						
				Auswahl	z.B. Teebeutel	1 Auswahl						
				Eimer	z.B. Müsli	1 Eimer						
				Glas	z.B. Marmelade	1 Gl						