

Rotes-Linsen-Dal
Aus Indien
Veronika Forchhammer
VF-7/22--VV-ZLS
5. Juli 2022

Aufwand	3	Art	0	0	VV	4
Vorbereitungszeit	1 P. ±	10m	Σ	0h 10m		
Garzeit	30m	0m	Personalanzahl		1	
Unterart	ZLS	Skalierbarkeit				
Anmerkung						

Zyklen und Bewertung

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

Geräte 7al.

SM	≡
Kochkessel	Topf

Komponenten

Art	Unter-art	Pos.	Komponente	Zusatz	1 P.		Richtdauer	0 P.	4 P.	Σ
VV	ZLS	1	Erstes				0m 0s			0m 0s
VV	ZLS	2	Rote Linsen		75 g		0m 0s	300 g		0m 0s
VV	ZLS	3	Passierte Tomaten	Oder gehackt	63 ml		0m 0s	250 ml		0m 0s
VV	ZLS	4	Zwiebeln		50 g		0m 0s	200 g		0m 0s
VV	ZLS	5	Knoblauchzehen		2 g	0,5 Stk	0m 0s	8 g	2 Stk	0m 0s
VV	ZLS	6	Kurkuma		1 g	0,25 TL	0m 0s	4 g	1 TL	0m 0s
VV	ZLS	7	Koriander		1 g	0,25 TL	0m 0s	4 g	1 TL	0m 0s
VV	ZLS	8	Kreuzkümmel		1 g	0,25 TL	0m 0s	4 g	1 TL	0m 0s
VV	ZLS	9	Paprikapulver		1 g	0,25 TL	0m 0s	4 g	1 TL	0m 0s
VV	ZLS	10	Garam Masala		1 g	0,25 TL	0m 0s	4 g	1 TL	0m 0s
VV	ZLS	11	Zitronensaft		8 ml	0,5 EL	0m 0s	32 ml	2 EL	0m 0s
VV	ZLS	12	Gemüsebrühe		195 ml		0m 0s	780 ml		0m 0s
VV	ZLS	13	Kokosmilch		63 ml		0m 0s	252 ml		0m 0s
VV	ZLS	14	Salz				0m 0s			0m 0s
VV	ZLS	15	Öl		3 ml	0,25 EL	0m 0s	12 ml	1 EL	0m 0s

I. Vorgehen		
Erste Arbeit		
1. Zwiebeln und Knoblauch entschalen und würfeln.		
2. Ingwer reiben.		
3. Gemüsebrühe aufsetzen.		
4. Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln rund 3 Minuten glasig dünsten.		
5. Knoblauch und Ingwer hinzugeben und eine weitere Minute braten.		
6. Zuletzt die Gewürze und einige Sekunden anschwitzen.		
8. Linsen in den Topf geben, mit Gemüsebrühe aufgießen, umrühren und zum Kochen bringen.		
9. Zugedeckt 10 Minuten köcheln lassen.		
10. Schließlich Kokosmilch und passierte Tomaten hinzufügen und weitere 5-10 Minuten köcheln lassen, bzw. Bis die Linsen gar sind.		
11. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken		

II. Anhang		
A. Geschichte		
-		
B. Zusatz		
1. -		
C. Links		
1. Originalrezept		

Rotes-Linsen-Dal	Aufwand	3	Art	0	0	VV	4
Aus Indien	Vorbereitungszeit	1 P. ±	10m	Σ		0h 10m	
Veronika Forchhammer	Garzeit	30m	0m	Personalanzahl		1	
VF-7/22--VV-ZLS	Unterart	ZLS		Skalierbarkeit			
5. Juli 2022	Anmerkung						

Rotes-Linsen-Dal									
Aus Indien									
Veronika				Forchhammer				V	F
Fortl. Nr.:	7	Jahr:	22	Grundart:		Zusatzart:	VV	Unterart:	ZLS
5. Juli 2022					VF-7/22--VV-ZLS				
Personalanzahl:		1	Aufwand:		3	Anmerkung:			
M.'scher Zyklus Nr.:		0	Skalierbarkeit:			Kosten:			
SM:		0	M.'sche Bewertung:			Hauptserviertemp.:		Warm (60 °C)	
Zeiten:									
Garzeit 1			30m	Richtdauer Grund- und Zusatzart Σ:				0m	
Garzeit 2			0m	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:							10m		
Richtzeit:							10m	≡	0h 10m
								1 P.	10m
Portionen nach Art aufgeschlüsselt:									
			Zusatzportionen:				Multiplikator:		
			Oder Abzug:						
Portionen Grundart:	0	0	0	0	0	1,00	0		
Portionen Zusatzart:	0	VV	4	4		1,00	4		
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	0							
Portionen Zusatzart:	0	VV							
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)					Σ				
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

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.		Richtd auer	0 P.	4 P.	Σ
	VV	ZLS	1	Erstes				0m 0s			0m 0s
	VV	ZLS	2	Rote Linsen		75 g		0m 0s	300 g		0m 0s
	VV	ZLS	3	Passierte Tomaten	Oder gehackt	63 ml		0m 0s	250 ml		0m 0s
	VV	ZLS	4	Zwiebeln		50 g		0m 0s	200 g		0m 0s
	VV	ZLS	5	Knoblauchzehen		2 g	0,5 Stk	0m 0s	8 g	2 Stk	0m 0s
	VV	ZLS	6	Kurkuma		1 g	0,25 TL	0m 0s	4 g	1 TL	0m 0s
	VV	ZLS	7	Koriander		1 g	0,25 TL	0m 0s	4 g	1 TL	0m 0s
	VV	ZLS	8	Kreuzkümmel		1 g	0,25 TL	0m 0s	4 g	1 TL	0m 0s
	VV	ZLS	9	Paprikapulver		1 g	0,25 TL	0m 0s	4 g	1 TL	0m 0s
	VV	ZLS	10	Garam Masala		1 g	0,25 TL	0m 0s	4 g	1 TL	0m 0s
	VV	ZLS	11	Zitronensaft		8 ml	0,5 EL	0m 0s	32 ml	2 EL	0m 0s
	VV	ZLS	12	Gemüsebrühe		195 ml		0m 0s	780 ml		0m 0s
	VV	ZLS	13	Kokosmilch		63 ml		0m 0s	252 ml		0m 0s
	VV	ZLS	14	Salz				0m 0s			0m 0s
	VV	ZLS	15	Öl		3 ml	0,25 EL	0m 0s	12 ml	1 EL	0m 0s

Geräte 7al. Referenztablelle

SM	⌘
Kochkessel	Topf

I. Vorgehen

Erste Arbeit		
1. Zwiebeln und Knoblauch entschalen und würfeln.		
2. Ingwer reiben.		
3. Gemüsebrühe aufsetzen.		
4. Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln rund 3 Minuten glasig dünsten.		
5. Knoblauch und Ingwer hinzugeben und eine weitere Minute braten.		
6. Zuletzt die Gewürze und einige Sekunden anschwitzen.		
8. Linsen in den Topf geben, mit Gemüsebrühe aufgießen, umrühren und zum Kochen bringen.		
9. Zugedeckt 10 Minuten köcheln lassen.		
10. Schließlich Kokosmilch und passierte Tomaten hinzufügen und weitere 5-10 Minuten köcheln lassen, bzw. Bis die Linsen gar sind.		
11. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken		

II. Anhang

A. Geschichte		
-		
B. Zusatz		
1. -		
C. Links		
1. Originalrezept		

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	Ringe	
			1	Gemüse								
	VV	ZLS		Gemüßezwiebel		250 g	1 Stk	1m 0s				
				Gemüsezwiebel EDEKA		600 g	1 Stk				6m 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				
	VV	ZLS		Banane		250 g	1 Stk					
				Vegane Produkte								
	VV	ZLS		Reismilch	Zum Kochen, niemals zum Kaffee							
	VV	ZLS		Sojamilch	Eher zum kochen, da Reismilch zu viel Eigengeschmack aufweist							
	VV	ZL		Mandelmilch	Zum Kaffee, nicht zum kochen falls Nussallergiker							
	VV	LS		Hafermilch								
	VV	LS		Hafermehl								
				Grillware								
				Steak								
				Rote Wurst								
				Weiße Bratwurst								
				Gewürz								
				Koriander	Für 17% der europäischen Völker schmeckt Koriandergewürz wie Seife							
				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						