

Veganes Rührei
-
Rebecca Hinrichs
RH-1/22-VV--ZLS
3. September 2022

Aufwand	3	Art	VV	4	0	0
Vorbereitungszeit	1 P. ±	6m	Σ	0h 6m		
Garzeit	0m	0m	Personalanzahl			1
Unterart	ZLS	Skalierbarkeit				
Anmerkung	Hoffentlich nicht mehr trocken					

Zyklen und Bewertung

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

Geräte 7al.

SM	⌘
Kipper	Pfanne

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	Tofu		63 g	1 Stk	0m 0s	252 g		0m 0s
VV	ZLS	3	Zwiebeln		152 g	0,25 Stk	6m 0s	608 g	1 Stk	6m 0s
VV	ZLS	4	Pilze		450 g		0m 0s	1.800 g		0m 0s
VV	ZLS	5	Tomaten	Cherry	200 g		0m 0s	800 g		0m 0s
VV	ZLS	6	Sojasahne	Alpro	27 ml		0m 0s	108 ml		0m 0s
VV	ZLS	7	Kurkuma				0m 0s			0m 0s
VV	ZLS	8	Curry				0m 0s			0m 0s
VV	ZLS	9	Salz				0m 0s			0m 0s
VV	ZLS	10	Pfeffer				0m 0s			0m 0s
VV	ZLS	11	Gemischte Kräuter				0m 0s			0m 0s

I. Vorgehen		
Erste Arbeit		
1. Tomaten waschen und klein würfeln.		
2. Pilze Abbürsten oder abtupfen und klein würfeln.		
3. Tofu zerbröseln und mit Öl in Pfanne goldgelb anbraten.		
4. Tofu mit Kurkuma.		
5. Gemüse mit dazu geben und würzen.		
6. Bis zu 10 Minuten braten lassen.		

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

Veganes Rührei
-
Rebecca Hinrichs
RH-1/22-VV--ZLS
3. September 2022

Aufwand	3	Art	VV	4	0	0
Vorbereitungszeit	1 P. ±	6m	Σ	0h 6m		
Garzeit	0m	0m	Personalanzahl		1	
Unterart	ZLS	Skalierbarkeit				
Anmerkung	Hoffentlich nicht mehr trocken					

Veganes Rührei									
-									
Rebecca				Hinrichs				R	H
Fortl. Nr.:	1	Jahr:	22	Grundart:	VV	Zusatzart:		Unterart:	ZLS
3. September 2022					RH-1/22-VV--ZLS				
Personalanzahl:		1	Aufwand:	3	Anmerkung:		Hoffentlich nicht mehr trocken		
M.'scher Zyklus Nr.:		0	Skalierbarkeit:			Kosten:			
SM:		1	M.'sche Bewertung:			Hauptserviertemp.:		Warm (60 °C)	
Zeiten:									
Garzeit 1			0m	Richtdauer Grund- und Zusatzart Σ:				6m	
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:							0m		
Richtzeit:							6m	≡	0h 6m
							1 P.	6m	
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	VO	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	4 P.	0 P.	Σ
	VV	ZLS	1	Erstes				0m 0s			0m 0s
	VV	ZLS	2	Tofu		63 g	1 Stk	0m 0s	252 g		0m 0s
	VV	ZLS	3	Zwiebeln		152 g	0,25 Stk	6m 0s	608 g	1 Stk	6m 0s
	VV	ZLS	4	Pilze		450 g		0m 0s	1.800 g		0m 0s
	VV	ZLS	5	Tomaten	Cherry	200 g		0m 0s	800 g		0m 0s
	VV	ZLS	6	Sojasahne	Alpro	27 ml		0m 0s	108 ml		0m 0s
	VV	ZLS	7	Kurkuma				0m 0s			0m 0s
	VV	ZLS	8	Curry				0m 0s			0m 0s
	VV	ZLS	9	Salz				0m 0s			0m 0s
	VV	ZLS	10	Pfeffer				0m 0s			0m 0s
	VV	ZLS	11	Gemischte Kräuter				0m 0s			0m 0s

Geräte 7al. Referenztablelle

SM	×
Kipper	Pfanne

I. Vorgehen		
Erste Arbeit		
1. Tomaten waschen und klein würfeln.		
2. Pilze Abbürsten oder abtupfen und klein würfeln.		
3. Tofu zerbröseln und mit Öl in Pfanne goldgelb anbraten.		
4. Tofu mit Kurkuma.		
5. Gemüse mit dazu geben und würzen.		
6. Bis zu 10 Minuten braten lassen.		

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

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)					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
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
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
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

Vorname	Nachname	Buchungs- nummer	Titel der Destination	Allergien	Art	Unter- art	Unvertr. Lebensmittel	Info an Betreuer
-	-							

Einfügeliste zur Vorformatierung der vom BDKJ gestellten Menschenlisten

Vorname	Nachname	Buchungs- nummer	Titel der Destination	Allergien	Art	Unter art	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				
	VV	ZLS		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 Kaffe							
	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		Bratscheibe		50 g	1 Stk					
	VV	LS		Brötchen		80 g						
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						
				Cornflakes	Ein 10 Liter Eimer werden gerne von 100 Personen pro Tag eingenommen	1.700 g	1 Eimer					
				Anderes								
				Mehl Type 405	25000 Gramm passen in die weiße Tonne	25.000 g	1 Eimer					
				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						