

Mengentabellen / Mengenberechnungen

Teelöffel – Esslöffel

3 gestrichene Teelöffel = ca. 1 gestrichener Esslöffel = ca. 15 ml

1 Teelöffel, gestrichen

Inhalt ca. 5 ml

Wasser	5 g
Öl	4 g
Haferflocken	2 g
Haselnüsse (gemahlen)	2
Griess (fein)	3 g
Maizena	3 g
Maisgriess (grob)	3.5 g
Mehl	3.5 g
Zucker	4 g
Puderzucker	3 g
Salz	6.5 g
Butter	5 g
Reis (Vialone)	4 g
Sbrinz (gerieben)	2 g
Paniermehl	2 g
Honig	10 g
Zimt	2 g
Paprika	2 g
Backpulver	3 g

1 Esslöffel, gestrichen

Inhalt ca. 15 ml

15 g	Wasser
12 g	Öl
6 g	Haferflocken
6 g	Haselnüsse (gemahlen)
9 g	Griess (fein)
9 g	Maizena 9 g
10.5 g	Maisgriess (grob)
10 g	Mehl
12 g	Zucker
9 g	Puderzucker
20 g	Salz
13 g	Butter
12 g	Reis (Vialone)
8 g	Sbrinz (gerieben)
8 g	Paniermehl
25 g	Honig
5 g	Kakao

Mengentabellen / Mengenberechnungen

Suppen

(Mengen pro Liter)

Crèmesuppen, Gemüsesuppen, Puréesuppen

grössere Portion = 2,5 dl pro Person

kleinere Portion = 2 dl pro Person

1 Liter = 4 Teller / Tassen

1 Liter = 5 Teller / Tassen

Bouillons, klare Suppen, Kraftbrühe

1,5 dl - 2 dl pro Person

Spezialsuppen

1 dl - 1,5 dl pro Person

Suppenzutaten

Gemüse als Einlage für klare Suppen (ungerüstet)

200 g pro Liter

Teigwaren als Einlage für klare Suppen

30 g pro Liter

Gemüse für Gemüsesuppen (ungerüstet)

400 g pro Liter

Hülsenfrüchte für Puréesuppen

120 g pro Liter

Griess

50 g pro Liter

Mehl / Reismehl für Crèmesuppen (Bindung)

40 g pro Liter

Gerste

40 g pro Liter

Reis

40 g pro Liter

Haferflocken

60 g pro Liter

Mengentabellen / Mengenberechnungen

Fettstoffverbrauch

(Verbrauch an Fettstoff pro kg, Liter, Portion)

Fritieren

Fettverbrauch Durchschnitt

6 - 8% vom Fritiergut

Pommes frites

80 g pro kg Kartoffeln

Fisch, frittiert

80 g pro kg Fisch

Sautieren, dünsten, braten

Bratkartoffeln (rohe Kartoffeln)

50 g pro kg

Rösti (gekochte Kartoffeln)

100 g pro kg

Gemüse, gerüstet, zum Dünsten

30 g pro kg

Pfannengerichte, anbraten, Wok

80 g pro kg

Schnitzel, paniert

180 g pro kg

Braten

40 g pro kg

Fettstoff für Schmitze (Bindung)

Suppen

30 g pro Liter

Saucen

50 g pro Liter

Butter

Teigwaren, zum schwenken

5-10 g pro Portion

Gemüse, zum schwenken

5 g pro Portion

Als Beigabe zu kalten Vorspeisen

10 g

Als Beigabe zu Forelle blau

20 g / 30 g

Mengentabellen / Mengenberechnungen

Portionengrössen / Mengenberechnungen

(Mengenberechnungen pro Person / Liter usw.)

Salz, Zucker

5 g Salz	für 1 Liter Flüssigkeit
10 g Salz	für 1 kg Masse
150 g - 180 g Zucker	für 1 Liter Flüssigkeit (Crème, Glace, Sauce)
6 Blatt oder 1 Pack Gelatine gemahlen	für 5 dl Flüssigkeit

Saucen

Je nach Gericht	2 Essl. (Jus) - 1 dl (Tomatensauce) pro Person
Salatsauce	3 - 4 dl für 10 Personen

Brot, Brötli

Pro Person	50 g oder 1 Brötli
------------	--------------------

Aroma-Gemüse für Suppen und Braten

Gemüse für Bouillons	50 g pro Liter
Gemüse für Suppen	100 g pro Liter
Gemüse für Braten	100 g pro kg

Gemüse

Faustregel: Durchschnittlich reichen:

1 kg Gemüse, brutto, ungerüstet für	3 - 5 Portionen
1 kg Gemüse, tiefgekühlt für	6 - 8 Portionen
100 g Trockengemüse für (Bohnen usw.)	3 - 4 Portionen

Salate

Kopfsalat, gerüstet, gewaschen, trocken	50 g pro Portion
Nüssler, Kresse, gewaschen, trocken	40 g pro Portion
Gemüsesalate, gerüstet, gewaschen	ca. 100 g pro Portion
Salatteller, gerüstete Salate	ca. 200 g pro Teller

Kartoffeln

Rüstverlust von Hand:	20 %
Salzkartoffeln, roh, ungeschält	200 g pro Portion
Kartoffelsalat, roh, ungeschält	200 g pro Portion
Rösti, roh, ungeschält	250 g pro Portion
Kartoffelstock, roh, ungeschält	250 g pro Portion

Mengentabellen / Mengenberechnungen

Portionengrössen / Mengenberechnungen

(Mengenberechnungen pro Person / Liter usw.)

	<i>kleinere Portion</i>	<i>grössere Portion</i>
Kartoffeln, gerüstet	100 g	150 g
Teigwaren	60 g	80 g
Reis	50 g	80 g
Gemüse, gerüstet	100 g	150 g
Gemüse, tiefgekühlt	100 g	150 g
Dörrbohnen	25 g	35 g
Maisgriess	30 g	40 g
Hülsenfrüchte	30 g	40 g
Fisch		
Fisch, ganz, Pfannenfertig	200 g	250 g
Fischfilets	130 g	180 g

Mengentabellen / Mengenberechnungen

Fleisch

(Bruttomenge pro Person)

	<i>kleinere Portion</i>	<i>grössere Portion</i>
Rind		
Filet Gulasch	120 g	160 g
Entrcôte	140 g	180 g
Roastbeef, englisch gebraten	140 g	180 g
Geschnetzeltes (à la minute)	120 g	150 g
Schmorbraten	160 g	200 g
Gulasch, Ragout	160 g	200 g
Siedfleisch	160 g	200 g
Hackfleisch	100 g	150 g
Kalb		
Leber	120 g	150 g
Geschnetzeltes (à la minute)	120 g	150 g
Schnitzel, nature	130 g	160 g
Glasierter Braten	160 g	200 g
Schwein		
Steak vom Nierstück	130 g	170 g
Kotelett	150 g	200 g
Geschnetzeltes (à la minute)	120 g	150 g
Braten	160 g	200 g
Rippli	150 g	180 g
Saucisson	120 g	160 g
Lamm (mit Knochen)		
Kotelettes	150 g	200 g
Gigot	250 g	350 g
Geflügel (mit Knochen)		
Poulet	250 g	350 g
Ente	300 g	400 g
Truthahn	300 g	400 g

Mengentabellen / Mengenberechnungen

Fleisch

(Brutto und Nettogewicht durch Knochen, Geräte usw.)

	<i>Brutto</i>	<i>Netto</i>
Schwein		
Kotelett	200 Gramm	140 Gramm
Haxe	250 Gramm	180 Gramm
Kalb		
Kotelett	200 Gramm	140 Gramm
Haxe	250 Gramm	180 Gramm
Poulet		
Poulet ganz	1, 2 kg	600 Gramm
Pouletschenkel	200 Gramm	140 Gramm
Fisch		
1 Stück Crevette		20 Gramm
1 Stück Riesencrevette		40 Gramm
Muscheln (Mies / Venus)	1 kg	200 Gramm
1 Stück Jakobsmuschel		40 Gramm
1 Goldbrasse	ca. 500 Gramm	300 Gramm
1 Forelle / Felche	ca. 250 Gramm	180 Gramm
1 Lachsforelle	ca. 800 Gramm	560 Gramm
1 Zander	ca. 900 Gramm	630 Gramm
1 Seeteufel	ca. 1000 Gramm	700 Gramm

Mengentabellen / Mengenberechnungen

Rüstverluste

(Abfälle in % beim Rüsten von Gemüse)

Blumenkohl	30 %
Bohnen	5 %
Broccoli	60 %
Erbsen	50 %
Fenchel	15 %
Gurken	10 %
Karotte	20 %
Kartoffeln, von Hand geschält	20 %
Kartoffeln, mit der Maschine geschält	30 %
Kartoffeln, in der Schale gekocht	10 %
Kefen	5 %
Knollensellerie	30 %
Kohlrabi	15 %
Kopfsalat	30 %
Lattich	20 %
Lauch	20 %
Nüsslersalat	10 %
Peperoni	15 %
Randen	10 %
Rhabarber	15 %
Rosenkohl	15 %
Rotkraut	15 %
Schwarzwurzeln	30 %
Spargeln	30 %
Spinat	10 %
Tomaten, geschält, entkernt	50 %
Weisskabis	15 %
Zucchini	5 %
Zwiebeln	10 %

Mengentabellen / Mengenberechnungen

Fisch (Abgänge in %)		
	<i>Abgang in % durch Schuppen, Flossen Haut und Ausnehmen</i>	<i>Abgang in % durch Filetieren</i>
Süßwasserfische		
Aesche	10 %	40 %
Egli	12 %	65 %
Felchen	10 %	40 %
Forelle	10 %	45 %
Hecht (Kopf 15 %)	15 %	55 %
Karpfen	15 %	60 %
Salm	10 %	45 %
Zander	15 %	50 %
Salzwasserfische		
Kabeljau (ohne Kopf)	13 %	35 %
Seezunge	37 %	50 %
Steinbutt	40 %	70 %

Mengentabellen / Mengenberechnungen

Gewichtsverluste

durch Garen in %

Durch verschiedene Garmethoden, wie braten, schmoren, sieden und dämpfen usw.

Roastbeef, Rindshuft, Rindsfilet	17 - 20 %
Lamm Gigot, Lamm Karree	15 - 18 %
Rehrücken	10 - 15 %
Rehschlegel	12 - 16 %

Schmorbraten Rind

Stotzen, Schulter	32 - 36 %
Ältere Tiere	- 40 %

Glasierter Braten / Braten

Kalbsfrikassee, Schulter	23 - 27 %
Kalbsbrust	20 - 30 %
Kalbsbraten, Carré, Nuss	20 - 25 %
Schweinsbraten	20 - 25 %

Sieden von Fleisch

Rindszunge	28 - 32 %
Siedfleisch - Schulter, Brust, Federstück	32 - 36 %
Ältere Tiere	- 40 %
Speck, geräuchert	22 - 30 %

pochieren von geräuchertem Schweinefleisch

Rippli, Schinken	22 - 28 %
------------------	-----------