

Muotathaler Gerstensuppe



Anzahl	10 Liter
Autor	Marco Tresch
Quelle	Unbestimmt
Gruppe	Suppen, spezial
Art	Hot Fill
Saison	Ganzjährig



Zutaten (Netto-Menge)

0.100 kg	Kochbutter	AZ: Milch
0.500 kg	Zwiebeln, geschält	
0.500 kg	Lauch, grün, gerüstet	
1.300 kg	Karotten, geschält	
0.800 kg	Knollensellerie, geschält	AZ: Sellerie (inkl. Selleriesalz)
0.300 kg	Bündnerfleisch	
0.750 kg	Rollgerste	Im Wasser eingeweicht ca 2-3h AZ: Glutenhaltiges Getreide
9.000 l	Rindsbouillon	
1.500 l	Vollrahm	AZ: Milch
1 x	Abschmecken Salz, Pfeffer	

Vorbereitung

- Zwiebeln fein hacken, Gemüse in kleine Würfel (Brunoise) schneiden
- Bündnerfleisch ebenfalls in Brunoise oder Streifen schneiden
- Hold o mat auf 65°C vorheizen

Zubereitung

- Gemüse in Butter andünsten, Rollgerste zufügen und mitdünsten.
- Sieden, bis die Gerste weich ist, abschmecken.
- mit Rahm verfeinern.
- Eventuell mit Mehlschwitze Roux abbinden.

Weitere Zubereitung

- Bündnerfleisch auf einer Silikonmatte im Hold o mat bei entferntem Entfeuchter bei ca. 65°C/6h trocknen

Tipp

- Es Kann auch getrocknetes Trockenfleisch-Heu verwendet werden

Fertigstellung

- Die Suppe mit dem getrockneten Bündnerfleisch ausgarnieren und servieren

Alternative Kochmethoden

Hot Fill (MHD: 6-21Tage)

- Kochfester Vakuumbbeutel auf einen geeigneten Behälter aufziehen. Nicht mit den blossen Händen in den Vakuumbbeutel fassen (Hygiene)
- Flüssigkeit oder Produkt auf mindestens 82°C erhitzen und Hot Fill abpacken und versiegeln. Im FrigoJet Schnellkühler auf <3°C abkühlen.

Deklaration der allergenen Zutaten

Glutenhaltiges Getreide, Milch, Sellerie (inkl. Selleriesalz)

Nährwerte pro 100 g

kcal 9.9, kj 41.6, Fett, Total 0.7g, Kohlenhydrate 0.0g, Zucker 0.0g, Nahrungsfaser 0.2g, Protein 0.3g, Cholesterin 2.2mg, Natrium 92.6mg, Kalium 13.2mg, Magnesium 1.5mg, Calcium 3.3mg, Niacin 0.0mg, Phosphor 4.7mg, Eisen 0.1mg, Zink 0.0mg, Jod 0.2mg, Chlorid 3.2mg, Betacarotin 0.3ug, Pantothens. 18.2ug, Folat 0.7ug, Vitamin A 3.8ug, Vitamin B1 6.0ug, Vitamin B2 7.7ug, Vitamin B6 7.9ug, Vitamin B12 6.0ng, Vitamin C 0.6mg, Vitamin D 0.0ng, Vitamin E 24.9ug, Vitamin K 1.8ng



Getreiderisotto schockgefrostet



Anzahl	1.5 Kg.
Autor	Marco Tresch
Quelle	Unbestimmt
Gruppe	Beilagen
Art	Schockfrostet
Saison	Ganzjährig



Zutaten (Netto-Menge)

1.500 kg	Getreiderisotto 5kg
0.6 Stk	Lorbeerblatt
2.400 l	Gemüsebouillon
0.600 l	Weisswein
0.042 kg	Olivenöl Extra Vergine
0.600 kg	Zwiebeln, feingehackt
0.012 kg	Pfeffer, weiss, gemahlen

AZ: Glutenhaltiges Getreide

Vorbereitung

- Gemüsebouillon bereitstellen.
- Bleche 1/1 mit Silikonmatte auslegen.
- Schockfroster vorkühlen auf -40°C.**

Zubereitung

- Zwiebeln im Olivenöl andünsten.
- Reis begeben und glasig dünsten.
- Mit Weisswein ablöschen und leicht reduzieren lassen.
- Mit Bouillon auffüllen und zu 2/3 fertig kochen.
- Abschmecken
- Sofort auf vorbereitete Bleche ausstreichen und schockfrostet.
- Nach ca. 10 Minuten ein erstes Mal Verbrechen und weiter schockfrostet.
- Erneut nach 10 Minuten in feine Stücke brechen und fertig Durchfrieren.

Tipp

- Maximum 2kg pro Charge machen, da sonst die Gefahr besteht das der Risotto verkocht beim Rausnehmen.
- Sobald das Risotto richtig gefroren ist kann es auch mit einem Fleischklopfert zerleinert werden.

Fertigstellung

- in Vakuumsäcke verpacken, und nur Siegeln. Danach in Grüne IFCO Kisten im TK Lagern

Alternative Kochmethoden

Schockfrostet (MHD: 3-6 Monate)

- Schnellkühler auf -40°C vorkühlen
- Das Produkt ungedeckt (oder ggf. vakuumiert) in den vorgekühlten Schockfroster geben
- Sobald das Produkt tiefgekühlt ist, in die gewünschte Verpackung abpacken und in Tiefkühler legen (-18°)

Lose Schockfrostet (MHD: 3-6 Monate)

- Schnellkühler auf -40°C vorkühlen
- Die Sauce oder das Produkt in eine GN Schale mit Silikonmatte giessen.
- Die Sauce oder das Produkt ungedeckt in den vorgekühlten Schnellkühler geben
- Nach ungefähr 15 Minuten kontrollieren ob das Produkt schon angefroren ist, falls dies der Fall ist die Sauce oder das Produkt in Stücke brechen und fertig schockfrostet
- In die gewünschte Verpackung abpacken

Deklaration der allergenen Zutaten

Glutenhaltiges Getreide

Nährwerte pro 100 g

kcal 197.1, kj 825.8, Fett, Total 1.8g, Fettsäuren gesättigt 0.1g, Kohlenhydrate 18.9g, Zucker 1.2g, Nahrungsfaser 1.3g, Protein 9.1g, Fettsäuren ungesättigt 0.1g, Cholesterin 0.0mg, Natrium 9.8mg, Kalium 149.8mg, Magnesium 2.3mg, Calcium 4.4mg, Niacin 0.0mg, Phosphor 5.7mg, Eisen 0.1mg, Zink 0.0mg, Jod 3.5mg, Chlorid 2.8mg, Betacarotin 0.2ug, Pantothens. 14.0ug, Folat 0.8ug, Vitamin A 1.0ug, Vitamin B1 7.0ug, Vitamin B2 3.5ug, Vitamin B6 18.6ug, Vitamin C 0.8mg, Vitamin E 16.4ug

Produkte Spezifikation

Getreiderisotto 5kg

Getreide 85% (GERSTE, Vollreis, HAFER, DINKEL, ROGGEN), Linsen braun, Buchweizen, Linsen rot, Wildreis





Kalbskopfbacken geschmort mit Bier

Anzahl	10 Port.
Autor	GP GastroPerspektiv
Quelle	Unbestimmt
Gruppe	Fleischgerichte, warm
Art	Hold o Mat
Saison	Ganzjährig

gastro
perspektiv
wir coachen profiküchen

Zutaten (Netto-Menge)

2.000 kg Kalbsbäckchen, dressiert
50.00 g Olivenöl

1 Rüebli

1 Selleriestängel

4 Zwiebeln

1 Knoblauchzehe

80.00 g Tomatenpüree

1.500 kg Bier, dunkel

4.500 kg Brauner Kalbsfond

2 Thymianzweige

2 Lorbeerblätter

1 Rosmarinzweig

Vorbereitung

- Hold o Mat auf 80°C vorwärmen
- Gemüse, schälen, in Würfel schneiden

Zubereitung

- Kalbsbacken würzen und im heissen Öl rundum anbraten und in eine GN-Schale geben.
- Das Gemüse im Bratensatz andünsten.
- Tomatenpüree zugeben und mitrösten.
- Mit dunklem Bier ablöschen und einkochen lassen.
- Fond und Bier dazugeben, aufkochen und abbinden, heiss über das Fleisch giessen.
- Kräuter zufügen, GN-Schale zudecken und im Hold-o-maten mit geschlossener Klappe bei 80 °C ca. 10-12 Stunden schmoren

Tipp

Mit Kartoffelpüree oder Polenta servieren.

Fertigstellung

- Fleisch aus dem Fond nehmen und warm stellen.
- Schmorfond durch ein Sieb giessen, auf einen Drittel einkochen lassen und mit Bier abschmecken, eventuell abbinden.
- Mit Salz und Pfeffer würzen.

Bemerkungen

- Anstatt Kalbskopfbacken können auch Rinds.- oder Schweinskopfbacken verwendet werden

Hinweis für die Praxis

- Greenvac: Wird das Produkt nach dem Garprozess im FrigoJet Schnellkühler gedeckt abgekühlt und danach bei <3°C vakuumiert erhält man eine sehr lange Lagerzeit. (ca. 10 Tage)
- Hot-Fill: Das Produkt nach dem Gärprozess Hott Fill abpacken und versiegeln. Dann im FrigoJet Schnellkühler auf <3°C abkühlen, somit erhält man eine sehr lange Lagerzeit. (ca. 21 Tage)



Alternative Kochmethoden

Übernachtgaren

- Das Gargut aufkochen und heiss in das gewünschte Geschirr abfüllen.
- Zugedeckt im Hold o Mat (vorheizen) bei 80°C mit geschlossener Entlüftungsklappe je nach Produkt 10-12 Stunden garen.
- Sobald die Garzeit länger als 12 Stunde ist muss die Temperatur um 1 - 2 Grad reduziert werden.

Nährwerte pro 100 g

kcal 192.5, kj 808.6, Fett, Total 6.0g, Nahrungsfaser 0.0g, Protein 18.2g, Cholesterin 56.0mg, Natrium 94.4mg, Kalium 310.0mg, Magnesium 16.0mg, Calcium 11.4mg, Phosphor 160.0mg, Eisen 1.1mg, Chlorid 60.0mg, Pantothens. 720.0ug, Folat 4.0ug, Vitamin A 2.4ug, Vitamin B1 122.4ug, Vitamin B2 258.0ug, Vitamin B6 320.0ug, Vitamin B12 0.8ng, Vitamin C 0.3mg, Vitamin E 0.3ug





Glasierte Karotten Carottes glacées

gastro
perspektiv
wir coachen profiküchen

Anzahl	10 Port.
Autor	Marco Tresch
Quelle	Unbestimmt
Gruppe	Gemüse
Art	GreenVac
Saison	Ganzjährig

Zutaten (Netto-Menge)

0.050 kg	Butter	AZ: Milch
1.200 kg	Karotten, geschält	
0.010 kg	Zucker	
1 x	Salz	
0.100 Liter	Gemüsefond	AZ: Sellerie (inkl. Selleriesalz)

Vorbereitung

- Die geschälten Karotten in Stäbchen schneiden und evtl. leicht abkanteln.

Zubereitung

- Karotten in einem Lochgitter mit Auffangschale im Steamer dämpfen bis sie den gewünschten biss haben.
- Butter in einer Sauteuse schmelzen, Karotten begeben und dünsten.
- Mit dem aufgegangenen Fond aufgiessen und einreduzieren und fertig gasieren.
- Mit Zucker und Salz würzen.

Hinweis für die Praxis

GreenVac (MHD: 10 Tage)

1. Vorbereitung:

- Greenvac-Geschirr sauber, Dichtungen aufgezoogen
- Schnellkühler vorgekühlt im FNG-Modus auf -40°C.
- Gargut (Gemüse/Reis) gewaschen, gerüstet, evtl. portioniert.

2. Produktion:

- Gargut fixfertig zubereiten und heiss (min. 82°C) in Greenvac-GN geben.
- Je nach Bedarf tendenziell eher kleine Chargen abfüllen.
- Deckel inkl. Dichtung und Ventil drauflegen.
- Schalen zusammen in Schnellkühler geben:
 - -40° 20-30min / 3° ca. 60min (je nach Menge länger).
- Nach der Abkühlung auf min. 3°C, mittels Greenvac-Vakuumpumpe das Vakuum im Greenvac Geschirr herstellen.
- Der Deckel bleibt immer drauf!

3. Lagerung:

- Anschreiben / Datieren.
- Sofort kühl lagern (0°-5°C).
- Haltbarkeit bestimmen, mittels Laboranalyse.
- Wird das Produkt nach dem Garprozess im FrigoJet Schnellkühler gedeckt abgekühlt und danach bei <3°C vakuumiert erhält man eine sehr lange Lagerzeit. (ca. 10 Tage)

Deklaration der allergenen Zutaten

Milch, Sellerie (inkl. Selleriesalz)

Nährwerte pro 100 g

kcal 52.6, kj 220.8, Fett, Total 3.2g, Kohlenhydrate 0.7g, Zucker 0.0g, Nahrungsfaser 3.0g, Protein 0.9g, Cholesterin 8.5mg, Natrium 74.8mg, Kalium 254.6mg, Magnesium 15.9mg, Calcium 36.3mg, Niacin 0.0mg, Phosphor 30.7mg, Eisen 1.7mg, Zink 0.0mg, Jod 12.8mg, Chlorid 52.5mg, Betacarotin 15.6ug, Pantothens. 235.8ug, Folat 7.2ug, Vitamin B1 61.5ug, Vitamin B2 49.2ug, Vitamin B6 83.3ug, Vitamin C 6.9mg, Vitamin E 517.7ug, Vitamin K 69.8ng



MEP
Produkt: Süßkartoffel
Produkt: U. B. B. 2
14.08.20

MEP
Produkt: Wurst
Produkt: U. B. B. 2
14.08.20

Lachs Sous Vide



Anzahl	10 Port.
Autor	Marco Tresch
Quelle	Unbestimmt
Gruppe	Fischgerichte, warm
Art	Sous Vide
Saison	Ganzjährig

Zutaten (Netto-Menge)

1.0 Stk	Lachsfilet, frisch ohne Haut	AZ: Fische
1.000 l	Salzwasser	10% Salzwasserlösung
0.050 kg	Olivenöl Extra Vergine	
1 x	Meersalz, grob	Abschmecken

Vorbereitung

- 10% Salzlake vorbereiten
- SV-Bad auf 56°C vorwärmen

Zubereitung

- Die Lachsfilets entgräten und für 10 min in die Salzlake legen. Nach 5 min wenden.
- Kurz abtupfen und schnellkühlen
- In ca. 60gr Würfel portionieren
- Lachswürfel schockfrostern
- In Kochfeste Vakuumsäcke füllen. ACHTUNG die Stücke sollten sich nicht berühren!
- Auf dem Fischprogramm (Normweise Nr.2) Vakuumieren

Tipp

- Die Lachswürfel können auch mit einem Aromatisiertem Öl im Vac-Beutel mariniert werden.

Fertigstellung

- Die Lachswürfel bei 50° C für ca. 10-15 min in vorgewärmte SV-Bad geben und garen.
- Herausnehmen, abtupfen und eventuell mit wenig Meersalz abschmecken



Bemerkungen

- Kann nach dem garen auch mit diversen Panaden verfeinert werden

Alternative Kochmethoden

Sous Vide Garen (MHD: 6-21Tage)

- Beim Sous Vide Garen ist die Hygiene oberste Priorität. GHP beschreiben, Schulungen nachweisen.
- Nie mit blossen Händen in den kochfesten Vakuumbbeutel fassen, immer mit Handschuhen verpacken
- Produkt muss immer kühl (unter 5°C) vakuumiert werden
- Temperaturlisten und Garzeiten beachten
- Haltbarkeit bestimmen, mittels Laboranalyse pro Produktgruppe (Bsp. Gemüse, Geflügel, Kurzbratstücke, Langzeitgarstücke etc.)

Mutationsdatum 20.09.2020

Deklaration der allergenen Zutaten

Fische

Nährwerte pro 100 g

kcal 42.7, kj 179.4, Fett, Total 4.7g, Fettsäuren ungesättigt 0.4g, Cholesterin 0.1mg, Vitamin A 5.7ug, Vitamin E 0.6ug

Orangen-Couscous



Anzahl	10 Port.
Autor	GP GastroPerspektiv
Quelle	Unbestimmt
Gruppe	Kalte Vorspeisen
Art	GreenVac
Saison	Ganzjährig

gastro
perspektiv
wir coachen profiküchen

Zutaten (Netto-Menge)

200.00 g	Couscous
6.000 l	Andros Orangensaft 1l
1 x	Orangenschale, abgerieben
1 x	Abschmecken Salz, Pfeffer
1 x	Ras El Hanout
0.050 l	PISTOR EXTRA NATIVES OLIVENÖL

Zubereitung

- Orangensaft und die Gewürze zusammen aufkochen
- Langsam mit einer Kelle in den Couscous eingiessen und unterrühren
- Mit dem Olivenöl zur gewünschten Konsistenz verarbeiten
- Abschmecken mit Orangenabrieb, Salz und Pfeffer

Tipp

- Im Maghreb wird oft noch gehackte frische Minze beigegeben

Bemerkungen

Unter Maghreb versteht man vor allem die nordafrikanischen Territorien von Tunesien, Algerien, Marokko und Westsahara, die aufgrund ihrer Geographie und Geschichte viele Gemeinsamkeiten haben. Auch Libyen und Mauretanien werden mitunter dazugezählt.

Alternative Kochmethoden

GreenVac (MHD: 10 Tage)

1. Vorbereitung:

- Greenvac-Geschirr sauber, Dichtungen aufgezogen
- Schnellkühler vorgekühlt im FNG-Modus auf -40°C.
- Gargut (Gemüse/Reis) gewaschen, gerüstet, evtl. portioniert.

2. Produktion:

- Gargut fixfertig zubereiten und heiss (min. 82°C) in Greenvac-GN geben.
- Je nach Bedarf tendenziell eher kleine Chargen abfüllen.
- Deckel inkl. Dichtung und Ventil drauflegen.
- Schalen zusammen in Schnellkühler geben:
- -40° 20-30min / 3° ca. 60min (je nach Menge länger).
- Nach der Abkühlung auf min. 3°C, mittels Greenvac-Vakuumpumpe das Vakuum im Greenvac Geschirr herstellen.

- Der Deckel bleibt immer drauf!

3. Lagerung:

- Anschreiben / Datieren.
- Sofort kühl lagern (0°-5°C).
- Haltbarkeit bestimmen, mittels Laboranalyse.
- Wird das Produkt nach dem Garprozess im FrigoJet Schnellkühler gedeckt abgekühlt und danach bei <3°C vakuumiert erhält man eine sehr lange Lagerzeit. (ca. 10 Tage)

Nährwerte pro 100 g

kcal 53.7, kj 227.9, Fett, Total 0.8g, Fettsäuren gesättigt 0.1g, Kohlenhydrate 10.6g, Zucker 10.6g, Protein 0.7g

Produkte Spezifikation

Andros Orangensaft 1l
Orangensaft.

Ras El Hanout

Roh-Rohrzucker, Ingwer, Piment, Schnittlauch, Zwiebel, Muskatnuss, Muskatblüte, Anis, Kardamom, Pastinaken, Pfeffer, Zimt, Curcuma, Galgant, Tomatenpulver, Nelken, Koriander, Rosenblüten, Mohn, Kreuzkümmel, Gewürze

PISTOR EXTRA NATIVES OLIVENÖL

Natives Olivenöl extra





Polenta mit Mascarpone Polenta au mascarpone

Anzahl
Autor
Quelle
Gruppe
Art
Saison

1 Kg.
GP GastroPerspektiv
Unbestimmt
Getreidegerichte
Schockfrostern
Ganzjährig



Zutaten (Netto-Menge)

0.060 kg	Butter	AZ: Milch
0.100 kg	Zwiebeln, geschält	
0.010 kg	Knoblauch, geschält	
1.000 Liter	Bouillon	
0.250 kg	Vollmilch	AZ: Milch
0.270 kg	Maisgriess	grob (Bramata)
1.0 Stk	Lorbeerblätter	
1 x	Salz, Pfeffer, weiss aus der Mühle	
0.200 kg	Mascarpone	AZ: Milch

Vorbereitung

- Zwiebeln und Knoblauch fein hacken.

Zubereitung

- Zwiebeln und Knoblauch in Butter glasig dünsten.
- Helle Bouillon und Vollmilch begeben und zum Siedepunkt bringen.
- Lorbeerblatt begeben und mit Salz und Pfeffer würzen.
- Grober Mais (Bramata) unter Rühren mit dem Schwingbesen einrieseln lassen.
- Bei schwacher Hitze im Ofen bei ca. 120 °C zugedeckt etwa 1½ Stunden garen (nicht rühren).
- Lorbeerblatt entfernen, den Mascarpone unter die Polenta mischen.

Weitere Zubereitung

-Schockfroster auf -40°C vorkühlen

- Polenta in Halbrundformen abfüllen und glattstreichen
- noch in heissem Zustand diereckt im Schockfroster auf -18°C Gefrieren
- Polenta aus der Form nehmen und Vepacken

Hinweis für die Praxis

- Je nach Gartemperatur und Qualität des Maisgrießes muss allenfalls noch Bouillon zugegeben werden. Der Bramata-Mais benötigt genügend Zeit zum Quellen und sollte deshalb sehr langsam gegart werden. Mascarpone kann auch durch Ricotta oder Gorgonzola ersetzt werden.

Alternative Kochmethoden

Lose Schockfrostern (MHD: 3-6 Monate)

- Schnellkühler auf -40°C vorkühlen
- Die Sauce oder das Produkt in eine GN Schale mit Silikonmatte giessen.
- Die Sauce oder das Produkt ungedeckt in den vorgekühlten Schnellkühler geben
- Nach ungefähr 15 Minuten kontrollieren ob das Produkt schon angefroren ist, falls dies der Fall ist die Sauce oder das Produkt in Stücke brechen und fertig schockfrostern
- In die gewünschte Verpackung abpacken

Deklaration der allergenen Zutaten

Milch

Nährwerte pro 100 g

kcal 68.4, kj 287.3, Fett, Total 3.7g, Kohlenhydrate 0.1g, Zucker 0.1g, Nahrungsfaser 0.2g, Protein 2.1g, Cholesterin 12.3mg, Natrium 93.9mg, Kalium 54.7mg, Magnesium 6.8mg, Calcium 17.2mg, Niacin 0.0mg, Phosphor 32.3mg, Eisen 0.4mg, Zink 0.0mg, Jod 0.8mg, Chlorid 3.4mg, Betacarotin 30.6ug, Pantothers. 93.9ug, Folat 1.4ug, Vitamin A 16.2ug, Vitamin B1 44.7ug, Vitamin B2 42.2ug, Vitamin B6 14.4ug, Vitamin B12 28.7ng, Vitamin C 3.5mg, Vitamin E 74.1ug, Vitamin K 4.3ng

Quinoa Burger



Anzahl	10 Port.
Autor	GP GastroPerspektiv
Quelle	Unbestimmt
Gruppe	Getreidegerichte
Art	Schockfrozen
Saison	Ganzjährig

gastro
perspektiv
wir coachen profiküchen

Zutaten (Netto-Menge)

0.250 kg	Quinoa	
0.500 l	Gemüsebouillon	
2.5 Stk	Knoblauch gehackt	
0.001 kg	Ingwer, frisch, geschält	
0.250 kg	Karotten, geschält	fein gerieben
0.425 kg	Zucchini, grün, gerüstet	fein gerieben
0.080 kg	Frühlingszwiebeln, gerüstet	
0.150 kg	Champignons, frisch, gerüstet	fein schneiden
0.025 kg	Koriander, frisch	gehackt
3 TL	Salz	
2.5 Stk	Eier, frisch	AZ: Eier
0.150 kg	Appenzellerkäse, gerieben	AZ: Milch
5 EL	Weissmehl	AZ: Glutenhaltiges Getreide
1 TL	Salz	
3 EL	Olivenöl	

Vorbereitung

- Öl in einer Pfanne erwärmen, Knoblauch andämpfen, Quinoa beigegeben, kurz mitdämpfen.
- Bouillon dazugießen, aufkochen, zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 15 Min. köcheln.
- In einem Sieb ca. 30 Min. ziehen lassen, gut ausdrücken.
- Im Schnellkühler etwas abkühlen.

Zubereitung

- Ingwer, Champignon, Rübli, Zucchini, Frühlingszwiebeln in wenig Öl sautieren.
- Im Schnellkühler kühlen.

Weitere Zubereitung

- Alle Zutaten gut mischen und würzen.
- Mit nassen Händen zu 10 Hamburger-Tätschli formen.

Tipp

- Sauce: Mit Guacamole oder Harissamayonnaise Servieren

Fertigstellung

- Öl in einer beschichteten Bratpfanne erhitzen, Tätschli beidseitig je ca. 5 Min. braten.

Hinweis für die Praxis

Alternative Kochmethoden

Lose Schockfrostern (MHD: 3-6 Monate)

- Schnellkühler auf -40°C vorkühlen
- Die Sauce oder das Produkt in eine GN Schale mit Silikonmatte giessen.
- Die Sauce oder das Produkt ungedeckt in den vorgekühlten Schnellkühler geben
- Nach ungefähr 15 Minuten kontrollieren ob das Produkt schon angefroren ist, falls dies der Fall ist die Sauce oder das Produkt in Stücke brechen und fertig schockfrostern
- In die gewünschte Verpackung abpacken

Deklaration der allergenen Zutaten

Glutenhaltiges Getreide, Eier, Milch

Nährwerte pro 100 g

kcal 66.3, kj 278.6, Fett, Total 0.3g, Nahrungsfaser 1.7g, Protein 4.5g, Natrium 16.3mg, Kalium 170.0mg, Magnesium 4.0mg, Calcium 15.0mg, Phosphor 23.8mg, Eisen 0.8mg, Jod 2.3mg, Chlorid 15.5mg, Betacarotin 95.8ug, Pantothers. 239.1ug, Folat 3.6ug, Vitamin B1 153.1ug, Vitamin B2 73.8ug, Vitamin B6 20.9ug, Vitamin C 5.8mg, Vitamin D 0.2ng, Vitamin E 104.1ug, Vitamin K 14.1ng





Rührei Oeufs brouillés



Anzahl	10 Port.
Autor	GP GastroPerspektiv
Quelle	Unbestimmt
Gruppe	Eierspeisen
Art	Sous Vide
Saison	Ganzjährig

Zutaten (Netto-Menge)

1.200 kg	Vollei pasteurisiert	
1 x	Salz, Pfeffer, weiss aus der Mühle	
0.050 kg	Butter	AZ: Milch
0.150 kg	Vollrahm 35%	AZ: Milch

Vorbereitung

- Vollei in eine Schüssel geben und mit Salz und weißem Pfeffer würzen.

Zubereitung

- Die gewünschte Menge in eine Kochfesten Vacumbeutel geben und so gut es geht Vacumieren
- Nun im vorgewärmten Kompisteamer bei 80°C ca 20min.
- Danach im Schockfroster auf +3°C kühlen

Fertigstellung

- Für ca 8min bei 70°C im Wasserbad erwärmen

Hinweis für die Praxis

- Das Rührei kann mit unterschiedlichen Zutaten kombiniert werden, z.B. mit Käsewürfeln, Tomatenwürfeln, kleinen Krevetten, diversen Gemüsen und Kräutern. Zum Frühstück werden häufig gebratene oder grillierte Schinken- oder Specktranchen oder Cipolatas dazu serviert.

Alternative Kochmethoden

Sous Vide Garen (MHD: 6-21Tage)

- Beim Sous Vide Garen ist die Hygiene oberste Priorität. GHP beschreiben, Schulungen nachweisen.
- Nie mit blossen Händen in den kochfesten Vakuumbbeutel fassen, immer mit Handschuhen verpacken
- Produkt muss immer kühl (unter 5°C) vakuumiert werden
- Temperaturlisten und Garzeiten beachten
- Haltbarkeit bestimmen, mittels Laboranalyse pro Produktgruppe (Bsp. Gemüse, Geflügel, Kurzbratstücke, Langzeitgarstücke etc.)

Deklaration der allergenen Zutaten

Milch

Nährwerte pro 100 g

kcal 192.1, kj 806.7, Fett, Total 16.0g, Protein 11.3g, Cholesterin 358.9mg, Natrium 128.2mg, Kalium 136.6mg, Magnesium 11.5mg, Calcium 56.2mg, Phosphor 191.3mg, Eisen 1.8mg, Chlorid 161.8mg, Pantothers. 1403.6ug, Folat 56.1ug, Vitamin A 215.4ug, Vitamin B1 88.6ug, Vitamin B2 282.6ug, Vitamin B6 106.6ug, Vitamin B12 44.6ng, Vitamin C 0.1mg, Vitamin D 171.5ng, Vitamin E 716.8ug, Vitamin K 38.6ng



Shepherts Pie



Anzahl 10 Stk.
Autor Marco Tresch
Quelle Unbestimmt
Gruppe Rindfleischgerichte
Art Schockfrostet
Saison Ganzjährig



Zutaten (Netto-Menge)

15.000 kg	Kartoffeln, mehlig kochende	
4.000 kg	Gemüsebrunoise	Assortiert zu je 100 gramm
50.00 g	Rapsoel	
15.000 kg	Rindfleisch, gehackt	5 mm
75 EL	Tomatenpüree	
7.500 l	Rindsbouillon	
6.250 l	Milch	AZ: Milch

Vorbereitung

- Kartoffeln schälen, waschen und in Salzwasser 25-30 Minuten kochen

Zubereitung

Rindsgehacktes

Rapsöl in einer Pfanne erhitzen
Gemüsebrunoise und Rinderhackfleisch zugeben und 5-8 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten
Tomatenmark zugeben und leicht mitrösten
Mit der Rindsbouillon ablöschen und mit Salz und Pfeffer abschmecken

Kartoffelstock

Kartoffeln abgießen, abtropfen lassen und zerstampfen
Milch in einem Topf erwärmen und unterrühren
Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen

Fertigstellung

Pie

Hackfleisch auf vier Auflaufformen oder Alternativ in HUG Tartelette Boden aufteilen
Kartoffelpüree in einen Spritzbeutel mit Sternentülle geben und auf dem Hack verteilen

Anrichten

Mit Kräutern garnieren



Alternative Kochmethoden

Schockfrosten (MHD: 3-6 Monate)

- Schnellkühler auf -40°C vorkühlen

- Das Produkt ungedeckt (oder ggf. vakuumiert) in den vorgekühlten Schockfroster geben

- Sobald das Produkt tiefgekühlt ist, in die gewünschte Verpackung abpacken und in Tiefkühler legen (-18°)

Deklaration der allergenen Zutaten

Milch

Nährwerte pro 100 g

kcal 82.9, kj 348.0, Fett, Total 3.2g, Nahrungsfaser 1.2g, Protein 7.7g, Cholesterin 20.4mg, Natrium 183.5mg, Kalium 286.2mg, Magnesium 18.9mg, Calcium 25.3mg, Phosphor 72.8mg, Eisen 1.3mg, Jod 2.9mg, Chlorid 32.2mg, Betacarotin 6.4ug, Pantothers. 320.9ug, Folat 3.7ug, Vitamin A 3.9ug, Vitamin B1 66.9ug, Vitamin B2 89.3ug, Vitamin B6 79.3ug, Vitamin B12 55.9ng, Vitamin C 5.6mg, Vitamin D 7.8ng, Vitamin E 80.2ug, Vitamin K 22.9ng