

# Mengenangaben in den Rezepten

Euch wird aufgefallen sein, dass ich kaum Mengenangaben bei den Rezepten mache. Aus gutem Grund:

1) Es soll eurem Geschmack überlassen werden, in welchem Verhältnis ihr die Zutaten verwendet. Habt ihr große Lust auf mehr Gemüsiges, so wird der Gemüseanteil höher ausfallen als der des Getreides oder der Nudeln. Habt ihr richtig Kohldampf, werden mehr Nudeln in die Krautfleckerl kommen.

2) Ein weiterer Grund ist Flexibilität: Wenn eure Lebensmittel- und Gemüsevorräte gerade die erwünschte Zutat nicht in ausreichender Menge vorweisen, kann z.B. aus einem Kürbis- Karottengemüse ein Kürbisgemüse werden.

3) Salate, Soßen und „Motz“ sind einfach nur Vorschläge, die ihr nach Belieben variieren oder ganz weglassen könnt. Wem unsere Rezepte zu wenig üppig sind: Ihr könnt sie selbstverständlich nach eigenem Geschmack auffetten (Öl, Sojacuisine, Sojarahm)

4) Wir verwenden relativ wenig Zwiebeln und Knoblauch (die Klassiker einmal ausgenommen). Alle Rezepte funktionieren sowohl mit als auch ohne Lauchgewächse. Alternativ zu Zwiebeln/Knoblauch nehme ich häufig ein Karotten-Selleriegemisch (sehr klein gehackt).

Share this: