TROCKENE HAUPTMAHLZEITEN

10 herzhafte Ein-Beutel-Rezepte für den Vorrat. Alles trocken vorportionieren, zu Hause nur Wasser hinzufügen und nach Anleitung kochen oder quellen lassen.



VORRAT STATT FERTIGKONSERVE

Diese Mischungen sind selbst zusammengestellte Rezeptideen - keine geprüften Zehnjahres-Mahlzeiten. Alle Zutaten müssen bereits trocken sein. Wasser- und Kochangaben vor größeren Chargen praktisch testen.

Bilder: eigens erstellte, illustrative Gerichtedarstellungen; keine Fotos fertig getesteter Rezeptchargen.

SO FUNKTIONIERT DAS SYSTEM

Eine Portion = ein versiegelter Beutel. Keine frischen Zutaten nötig.

01 TROCKENE ZUTATEN WÄHLEN

Reis, trockene geschälte Hülsenfrüchte, Nudeln, Pulver, Flocken und Gewürze. Bei Bohnen und Kichererbsen ausdrücklich vorgegarte Trockenprodukte verwenden.

02 ALLES ZUSAMMEN ABWIEGEN

Die Grammangaben jedes Rezepts ergeben genau eine große Erwachsenenportion. Alles trocken und sauber vermischen, ohne Wasser oder Öl.

03 BEUTEL VERSCHLIESSEN

In einen trockenen, lebensmittelechten, heißsiegelfähigen Mylar-Beutel füllen; nach Herstellerangaben verschweißen. Rezept, Datum, Wasser und Kochzeit beschriften.

04 IM TOPF ZUBEREITEN

Ganzen Inhalt entnehmen, angegebene Wassermenge zufügen und je nach Rezept wirklich kochen oder mit kochendem Wasser quellen lassen.

Wichtig: „Nur Wasser hinzufügen“ bedeutet nicht automatisch „nur aufgießen“. Rohe Erbsen, Reis, Bulgur und Linsen müssen ausreichend gekocht werden.

BEIM EINKAUF DARAUF ACHTEN

Die Waren müssen sich für die Kombination in einem Beutel eignen.

GUT GEEIGNETE BASIS

Geschälte rote Linsen, trockene Schälerbsen, weißer Reis, Perlgraupen, Instant-Couscous, trockene Suppennudeln, Glasnudeln und ungewürztes Sojagranulat.

GEMÜSE UND PULVER

Industriell getrocknete Gemüseflocken, Tomatenpulver ohne Öl, trockenes Kräuter- und Gewürzpulver sowie möglichst fettarmes Gemüsebrühepulver.

KRITISCH: BOHNEN UND KICHERERBSEN

Für schnell zuzubereitende Rezepte ausschließlich **vollständig vorgekochte, anschließend getrocknete** oder gefriergetrocknete Ware verwenden. Mit normalen rohen Trockenbohnen sind die Kochzeiten dieser Rezepte nicht sicher erreichbar.

NICHT IN DIESEN BEUTEL

Frische Zwiebeln, Feuchtzutaten, Öl, Butter, Speck, Wurst, Milchprodukte, cremige Fertigsoßen und stark fetthaltige Fertigpulver. Bei jeder gekauften Zutat Mindesthaltbarkeit und Lagerhinweise beachten.

Allergene beachten: Unter anderem Gluten (Nudeln, Couscous, Graupen, Bulgur), Soja (TVP), Sellerie (Brühe oder Gemüse), ggf. Pilze und Kreuzkontamination laut Zutatenetikett.

ALLE 10 PORTIONEN IM VERGLEICH

Wasser- und Kochzeiten sind rechnerische Startwerte aus typischen Zutaten, keine praktisch gemessenen Endwerte.

GERICHT	TROCKEN	WASSER	DAUER
01 Erbseneintopf	**130 g**	**550 ml**	50–65 Min.
02 Minestrone	**132 g**	**520 ml**	20–30 Min.
03 Krupnik – Pilz-Graupen	**125 g**	**550 ml**	40–55 Min.
04 Ezogelin	**133 g**	**550 ml**	22–30 Min.
05 Masoor Dal	**116 g**	**450 ml**	20–30 Min.
06 Khichdi	**152 g**	**500 ml**	28–40 Min.
07 Gemüse-Couscous	**163 g**	**340 ml**	15–25 Min.
08 Harira	**144 g**	**600 ml**	25–35 Min.
09 Chili sin Carne	**154 g**	**520 ml**	25–35 Min.
10 Glasnudel-Pilz-Suppe	**104 g**	**540 ml**	15–25 Min.

Hinweis: Bei jeder neuen Rohwarenmarke eine Testportion kochen. Trockene Gemüseflocken, Bohnen und Pilze variieren deutlich in ihrer Wasseraufnahme. Lieber etwas heißes Wasser nachgießen als eine unzureichend gegarte Portion essen.

MYLAR, SAUERSTOFF UND LAGERUNG

Trockene Zutaten schützen - keine unbelegte Jahreszahl versprechen.

SO VERPACKE ICH DIE REZEPTPORTIONEN

1. Beutel und Trichter müssen sauber, vollständig trocken und für Lebensmittel zugelassen sein.
2. Trockenmischung hineinfüllen, Staub vom Schweißrand entfernen und ausreichend Rand für eine breite Naht lassen.
3. Beutel gemäß Material- und Schweißgeräteanleitung wärmeversiegeln; Schweißnaht und mögliche Einstiche prüfen.
4. Pro Beutel Rezeptnummer, Zutaten, Allergene, Wasser, Garzeit und Abfülldatum notieren. Alle Beutel gegen Nagetiere und Druck schützen.

WANN SAUERSTOFFABSORBER?

Die Utah State University warnt: In sauerstoffreduzierter Verpackung müssen Lebensmittel ausreichend trocken sein (ungefähr höchstens 10 % Wassergehalt). Da der Feuchtegehalt einer selbst zusammengestellten Gesamtmischung oft unbekannt ist, **nicht automatisch** einen O2-Absorber zugeben. Nur einsetzen, wenn alle Zutaten und der fertige Mix für diese Lagerweise nachweislich geeignet sind; Größe nach Beutelhersteller festlegen.

REALISTISCHE HALTBARKEIT

Die Lebensmittelbehörde NCHFP nennt für selbst getrocknete Produkte typischerweise 4 bis 12 Monate gute Lagerqualität. Industrielle Einzelzutaten können deutlich länger halten, aber **kein selbst gemischtes Komplettgericht ist damit automatisch 5 oder 10 Jahre haltbar**. Es gilt die empfindlichste Zutat; bei unsicherer Datenlage einen Rotationsvorrat führen.

Unbedingt entsorgen: sichtbarer Schimmel, Feuchte, ungewöhnlicher Geruch, Schädlingsspuren oder beschädigte Beutel. Nicht durch Probieren auf Sicherheit testen.

60 Beutel: dein Produktionsplan

DIE FESTGELEGTE MENGE: 6 EINZELPORTIONEN VON JEDEM GERICHT

Die Rezeptseiten im Hauptteil gelten bereits für 1 erwachsene Person = 1 trockenen Mylar-Beutel. Du stellst die Mischung sechsmal her. Es wird dabei weder Wasser noch Öl in den Beutel gegeben.

Das ist die geplante Vorratsmenge

10	6	60
Gerichte	Beutel je Gericht	Einzelportionen

GESAMTBEDARF

8.118 g trockene Lebensmittel für 60 Einzelbeutel. Für die Zubereitung sind insgesamt 30,72 l Wasser als Startmenge vorgesehen; zusätzliches Wasser beim Kochen nicht eingerechnet.

So liest du jede Rezeptseite

01 Zutaten für 1 Person

Jeder aufgeführte Grammwert gehört genau einmal in einen Beutel. Beispiel: 75 g Schälerbsen beim Erbseneintopf.

02 Sechs gleiche Beutel

Für diesen einen Eintopf wiegst du dieselben 9 Zutaten sechsmal ab. Ein Beutel wird nach dem Befüllen sofort separat verschlossen.

03 Zusammengefasste Einkaufsliste

Am Ende des Buchs stehen alle Zutaten über sämtliche zehn Gerichte hinweg: für 1, 4 oder 6 Beutel je Gericht.

WAS MUSS ICH EINKAUFEN?

EINFACHE PRODUKTBESCHREIBUNG - VOR DEM ABWIEGEN LESEN

Das Etikett entscheidet, nicht die Produktabbildung. Kaufe trockene, ungekühlt lagerfähige Grundzutaten. Die Einkaufsliste am Schluss nennt das Mindestgewicht, nicht eine erfundene Packungsgröße.

Worauf du bei den Zutaten achten musst

GETREIDE & HÜLSENFRÜCHTE

Weißen Langkornreis, rote geschälte Linsen, gelbe geschälte Mungbohnen, gelbe Schälerbsen, Bulgur, Perlgraupen, Instant-Couscous, trockene kleine Nudeln und Glasnudeln kaufen.

GEMÜSE & PULVER

Knackig trockene Karotten-, Lauch-, Sellerie-, Paprika- und Spinatflocken wählen. Tomatenpulver ohne zugesetztes Öl und fettarmes, trockenes Brühepulver verwenden.

BOHNEN, KICHERERBSEN, MAIS

Hier ausdrücklich nach vollständig vorgegarten, anschließend getrockneten oder gefriergetrockneten Produkten suchen. Rohe Trockenbohnen sind kein Ersatz.

GEWÜRZE & PILZE

Nur trockene Gewürze, sicheres Speisepilz-Trockengut sowie Shiitake kaufen. Keinen Ölanteil, keine feuchten Pasten oder frische Zutaten beimischen.

WICHTIGER EINKAUFSCHECK

Vorgekocht bedeutet nicht automatisch bereits getrocknet. Konservierte Bohnen aus der Dose gehören nicht in diese Trockenbeutel. Außerdem muss der Hersteller die nötige Wiederbefeuchtung und Garzeit unterstützen.

SAUBER ABWIEGEN UND MISCHEN

FÜR EINEN BEUTEL - ANSCHLIESSEND FÜNF MAL WIEDERHOLEN

Bereite immer zuerst nur einen Testbeutel eines Gerichts zu. Erst wenn die Garzeit, die Wassermenge und alle Zutaten stimmen, die verbleibenden fünf Beutel für dieselbe Sorte abfüllen.

Benötigte Hilfsmittel

BEREITLEGEN

Digitale Küchenwaage mit 1-g-Schritten; für 1-3 g Gewürze besser eine geeignete Feinwaage. Dazu trockene Schüsseln, einen Trichter, 60 lebensmittelechte Mylar-Beutel, Etiketten, Filzstift und ein für diese Beutel geeignetes Heißsiegelgerät.

Abfolge am Beispiel Erbseneintopf

1. Arbeitsplatz vorbereiten

Hände waschen, Fläche reinigen. Schüsseln, Löffel und Trichter vollständig trocknen; Feuchtigkeit ist in der Vorratsmischung unerwünscht.

2. Ersten leeren Beutel aufstellen

Gericht und Chargennummer auf das Etikett schreiben. Öffnung sauber und trocken halten.

3. Zutaten einzeln abwiegen

Beispiel: 75 g Schälerbsen, danach 25 g getrocknete Kartoffelwürfel. Alle weiteren Grammangaben genau wie auf der Rezeptseite ergänzen.

SAUBER ABWIEGEN: SCHRITT 4-6

JEDEN BEUTEL EINZELN KONTROLLIEREN

Die Zutaten sind nach Sorte bereits im Rezept dargestellt. Nach dem Wiegen wird die Mischung als trockene Einzelportion in einen Mylar-Beutel gefüllt.

So geht es weiter

4. In den Beutel füllen

Jede abgewogene Zutat mit einem trockenen Trichter einfüllen. Nicht schütteln, wenn dadurch scharfe Bestandteile die Folie beschädigen könnten.

5. Gesamtgewicht prüfen

Beim Erbseneintopf müssen laut Rezept 130 g Trockenmischung enthalten sein. Kleine Unterschiede durch Messauflösung dokumentieren, nicht willkürlich ergänzen.

6. Noch fünf Beutel herstellen

Nur die getestete und freigegebene Mischung wiederholen. Alle sechs Beutel erhalten dieselbe Rezeptnummer und ein nachvollziehbares Abfülldatum.

GESAMTGEWICHT DER EINZELPORTION

Du findest es jeweils oberhalb der Zutatenliste. Dieses Gesamtgewicht ermöglicht die Gegenkontrolle: Fehlen Gramm, fehlen Zutaten oder es wurde falsch gewogen. Die kleinsten Gewürzmengen mit einer geeigneten Feinwaage abwiegen.

MYLAR-BEUTEL RICHTIG VERSCHLIESSEN

VAKUUM IST NICHT DASSELBE WIE EINE DICHTE SCHWEISSNAHT

Mylar ist ein Sammelbegriff: Verwende einen lebensmittelechten, heißsiegelfähigen Hochbarrierebeutel. Nur passende Geräte können dessen Folie zuverlässig vakuumieren und versiegeln. Prüfe die Geräte- und Beutelanleitung.

Die sichere Arbeitsreihenfolge

01 Passenden Beutel auswählen

Der Beutel muss zur trockenen Portion passen; nicht so voll packen, dass keine breite, saubere Schweißzone bleibt. Raue Pilz- oder Nudelstücke dürfen keine Löcher verursachen.

02 Luft nur vorsichtig entfernen

Bei ausdrücklich vakuumgeeigneten Mylar-Beuteln die Luft schonend absaugen, ohne die Mischung zu zerdrücken. Ein normales Balken-Außenvakuumiergerät funktioniert nicht automatisch mit glatter Mylar-Folie.

WICHTIG: NICHT ZU STARK VAKUUMIEREN

Der Beutel darf nicht durch scharfkantige Nudeln, Pilze oder Körner beschädigt werden. Manuelles sanftes Herausdrücken der Luft ist eine Alternative, wenn das Vakuumgerät die Mylar-Folie nicht unterstützt.

MYLAR: SCHWEISSNAHT UND O2

FÜR DIE LAGERUNG IST DIE DICHTE NAHT ENTSCHEIDEND

Eine fest versiegelte Hochbarrierefolie schützt die trockene Ware. Ob vakuumiert wurde, ersetzt weder das Heißsiegeln noch die Feuchteprüfung.

Die letzten Verpackungsschritte

03 Folie zuverlässig heißsiegeln

Den Schweißrand frei von Pulver, Körnern und Falten halten. Mit einem geeigneten Heißsiegler nach dessen Temperatur-/Zeitvorgaben schließen. Die Naht vollständig abkühlen lassen.

04 Jeden Beutel prüfen

Naht auf durchgehende Verbindung und Falten kontrollieren; nach Produktanweisung Dichtigkeit prüfen. Bei undichtem, beschädigtem oder verschmutztem Schweißrand neu verpacken.

SAUERSTOFFABSORBER NUR BEI GEPRÜFTEN MISCHUNGEN

USU warnt vor feuchten Lebensmitteln in sauerstoffreduzierten Verpackungen (Richtwert etwa 10 % Wassergehalt oder weniger). Ein Vakuum oder O2-Absorber trocknet das Essen nicht. Ist die Eignung aller Zutaten unsicher, keinen Sauerstoffabsorber einsetzen; stattdessen als Rotationsvorrat führen.

BESCHRIFTUNG & VORRATSKONTROLLE

DAMIT JEDER SPÄTER DEN BEUTEL RICHTIG ZUBEREITEN KANN

Die im Buch genannten Wassermengen und Garzeiten sind ungetestete Startwerte für selbst zusammengestellte Mischungen. Bevor 60 Beutel hergestellt werden, jeden Mix einmal mit denselben gekauften Zutaten vollständig probekochen.

Auf jeden der 60 Beutel schreiben

ETIKETT - MUSTER

REZEPT: 01 - Erbseneintopf
INHALT: 130 g | PORTION: 1 Person
WASSER: 550 ml | KOCHZEIT: 50-65 Min. (nach Probekoch)
HERGESTELLT: _____ | CHARGE: _____
ALLERGENE / ROTATION BIS: _____

Wo aufbewahren und wann entsorgen?

Kühl, trocken, dunkel

Beutel in einer schützenden Vorratsbox trocken, lichtgeschützt und vor Druckstellen sowie Nagetieren geschützt aufbewahren.

Haltbarkeit nicht erfinden

Das früheste relevante Hersteller-MHD und die Lagerhinweise aller Zutaten beachten. Für die selbst gemischten Komplettgerichte ist kein 5- oder 10-Jahres-MHD nachgewiesen.

Beim Prüfen nicht probieren

Bei Feuchtigkeit, Schimmel, Schädlingen, beschädigtem Beutel oder auffälligem Geruch verwerfen. Ein Vakuum garantiert keine Lebensmittelsicherheit.

LAGERUNG: DIE WICHTIGSTEN REGELN

WAS MYLAR SCHÜTZT - UND WAS ES NICHT KANN

Für eine verlässliche Langzeitlagerung müssen Feuchte, Material und Lebensmittelsicherheit zusammenpassen. Die unten angegebenen Quellen stammen von amerikanischen Universitäten und Konservierungsfachstellen.

Nach dem Verschweißen

AUF EINEN BLICK

Mylar: gute Barriere gegen Licht, Luft und Feuchtigkeit bei intakter Schweißnaht.
Vakuum: kann Restluft vermindern, ist allein keine Konservierung.
O2-Absorber: nur bei zuverlässig ausreichend trockener Ware verwenden.
Lagerdauer: ohne Chargenprüfung oder Herstellerzusage keine zehn Jahre zusichern.

QUELLEN FÜR DIE VERPACKUNG

Utah State University: Packaging Foods und How Can I Get the Most Out of My Food Storage. National Center for Home Food Preservation: Packaging and Storing Dried Foods. Konkrete Internetadressen stehen auf der Quellen-Seite im Hauptteil.

REZEPT 01

ERBSENEINTOPF

Schälerbsen, Kartoffeln und klassisches Suppengemüse



Deutschland | Sämiger Eintopf

1 PERSON	130 g TROCKEN	550 ml WASSER	50–65 Min.

ALLE ZUTATEN IN EINEM BEUTEL

Gelbe Schälerbsen, trocken	**75 g**	Zwiebeln, getrocknet	**4 g**
Kartoffelwürfel, vorgegart & getrocknet	**25 g**	Gemüsebrühepulver, fettarm	**5 g**
Karottenflocken, trocken	**10 g**	Majoran, getrocknet	**1 g**
Lauchflocken, trocken	**6 g**	Pfeffer, gemahlen	**1 g**
Sellerieflocken, trocken	**3 g**		

Bilder in diesem Heft sind illustrative Darstellungen; das tatsächliche Gericht kann anders aussehen.

REZEPT 01 | ERBSENEINTOPF

Alle abgewogenen Zutaten befinden sich gemeinsam in einem Beutel. Nach dem Öffnen wird nur die angegebene Wassermenge benötigt.

ZUBEREITUNG SCHRITT FÜR SCHRITT

01 Beutelinhalt und 550 ml kaltes Wasser in einen ausreichend großen Topf geben und gründlich verrühren.

02 Aufkochen. Anschließend bei kleiner bis mittlerer Hitze mit Deckel 50–65 Minuten sanft köcheln lassen.

03 Etwa alle 10 Minuten umrühren und den Wasserstand prüfen. Falls nötig, etwas heißes Wasser nachgießen.

04 Erst essen, wenn die Erbsen vollständig weich sind. Für eine sämigere Konsistenz einige Erbsen am Topfrand zerdrücken.

WICHTIGER PRAXISTIPP

Schälerbsen sind roh und brauchen echte Garzeit. Die Kartoffelwürfel müssen vorgegart und wieder vollständig getrocknet sein. Kein reines Aufgießgericht.

LAGERUNG DIESER MISCHUNG

Alle Bestandteile müssen vor dem Abfüllen vollständig trocken und für ungekühlte Lagerung vorgesehen sein. In dichten, lichtgeschützten Mylar-Beuteln kühl und trocken aufbewahren; anhand des kürzesten nachgewiesenen Produkt-MHDs bzw. eigener Qualitätskontrolle rechtzeitig rotieren.

HIER BESONDERS BEACHTEN

Erbsen können bei langer Lagerung härter werden; Brennstoff und zusätzliches Wasser einplanen.

REZEPT 02

MINESTRONE

Tomatige Gemüsesuppe mit kleinen Nudeln und Bohnen



Italien | Nudelsuppe

1 PERSON	132 g TROCKEN	520 ml WASSER	20–30 Min.

ALLE ZUTATEN IN EINEM BEUTEL

Kleine Suppennudeln, trocken	**50 g**	Tomatenpulver, rein	**15 g**
Bohnen, vollständig vorgekocht & getrocknet	**35 g**	Zwiebeln, getrocknet	**4 g**
Karotten- und Zucchiniflocken	**15 g**	Gemüsebrühepulver, fettarm	**5 g**
Getrocknete Paprikastücke, klein	**6 g**	Italienische Kräuter	**2 g**

Bilder in diesem Heft sind illustrative Darstellungen; das tatsächliche Gericht kann anders aussehen.

REZEPT 02 | MINESTRONE

Alle abgewogenen Zutaten befinden sich gemeinsam in einem Beutel. Nach dem Öffnen wird nur die angegebene Wassermenge benötigt.

ZUBEREITUNG SCHRITT FÜR SCHRITT

01 Die komplette Trockenmischung mit 520 ml Wasser im Topf verrühren.

02 Einmal aufkochen und dann 20–30 Minuten mit Deckel köcheln lassen. Zwischendurch mehrmals umrühren.

03 Prüfen, ob die Bohnen vollständig weich und die Gemüsestücke durchgegart sind. Je nach Produkt kann es länger dauern.

04 Bei Bedarf mit etwas Wasser verdünnen und heiß servieren.

WICHTIGER PRAXISTIPP

Nur Bohnen verwenden, die als verzehrfertig vorgekocht und danach getrocknet verkauft werden. Roh getrocknete Kidneybohnen gehören nicht in diese kurze Kochzeit.

LAGERUNG DIESER MISCHUNG

Alle Bestandteile müssen vor dem Abfüllen vollständig trocken und für ungekühlte Lagerung vorgesehen sein. In dichten, lichtgeschützten Mylar-Beuteln kühl und trocken aufbewahren; anhand des kürzesten nachgewiesenen Produkt-MHDs bzw. eigener Qualitätskontrolle rechtzeitig rotieren.

HIER BESONDERS BEACHTEN

Die Nudeln können während langer Kochzeit weich werden. Für eine getestete Charge die verwendete Nudelgröße dokumentieren.

REZEPT 03

KRUPNIK – PILZ-GRAUPEN

Deftiger Graupeneintopf mit getrockneten Pilzen



Polen | Getreideeintopf

1 PERSON	125 g TROCKEN	550 ml WASSER	40–55 Min.

ALLE ZUTATEN IN EINEM BEUTEL

Perlgraupen, trocken	**75 g**	Zwiebeln, getrocknet	**5 g**
Pilze, getrocknet, klein geschnitten	**12 g**	Gemüsebrühepulver, fettarm	**5 g**
Karottenflocken, trocken	**10 g**	Petersilie, getrocknet	**2 g**
Kartoffelwürfel, vorgegart & getrocknet	**15 g**	Pfeffer, gemahlen	**1 g**

Bilder in diesem Heft sind illustrative Darstellungen; das tatsächliche Gericht kann anders aussehen.

REZEPT 03 | KRUPNIK – PILZ-GRAUPEN

Alle abgewogenen Zutaten befinden sich gemeinsam in einem Beutel. Nach dem Öffnen wird nur die angegebene Wassermenge benötigt.

ZUBEREITUNG SCHRITT FÜR SCHRITT

01 Alle Zutaten mit 550 ml kaltem Wasser in einen Topf geben; 10 Minuten stehen lassen.

02 Zum Kochen bringen und anschließend 40–55 Minuten zugedeckt sanft köcheln.

03 Mehrmals umrühren. Wenn die Graupen Wasser binden, schluckweise heißes Wasser zugeben.

04 Vor dem Essen prüfen, ob Graupen, Pilze und Kartoffeln vollständig weich sind.

WICHTIGER PRAXISTIPP

Die verwendeten Pilze müssen lebensmittelecht getrocknet sein. Getrocknete Waldpilze niemals ungeprüft selbst sammeln; nur sicher bestimmte Ware einsetzen.

LAGERUNG DIESER MISCHUNG

Alle Bestandteile müssen vor dem Abfüllen vollständig trocken und für ungekühlte Lagerung vorgesehen sein. In dichten, lichtgeschützten Mylar-Beuteln kühl und trocken aufbewahren; anhand des kürzesten nachgewiesenen Produkt-MHDs bzw. eigener Qualitätskontrolle rechtzeitig rotieren.

HIER BESONDERS BEACHTEN

Pilze können je nach Schnittgröße deutlich unterschiedlich lange zum Weichwerden brauchen.

REZEPT 04

EZOGELIN

Würzige Suppe aus roten Linsen, Bulgur und Minze



Türkei | Linsen-Bulgur-Suppe

1 PERSON	133 g TROCKEN	550 ml WASSER	22–30 Min.

ALLE ZUTATEN IN EINEM BEUTEL

Rote Linsen, trocken	**70 g**	Gemüsebrühepulver, fettarm	**4 g**
Feiner Bulgur, trocken	**35 g**	Getrocknete Minze	**2 g**
Tomatenpulver, rein	**14 g**	Paprikapulver, edelsüß	**2 g**
Zwiebeln, getrocknet	**5 g**	Kreuzkümmel, gemahlen	**1 g**

Bilder in diesem Heft sind illustrative Darstellungen; das tatsächliche Gericht kann anders aussehen.

REZEPT 04 | EZOGELIN

Alle abgewogenen Zutaten befinden sich gemeinsam in einem Beutel. Nach dem Öffnen wird nur die angegebene Wassermenge benötigt.

ZUBEREITUNG SCHRITT FÜR SCHRITT

01 Gesamten Beutelinhalt in 550 ml Wasser einrühren.

02 Unter Rühren zum Kochen bringen und auf kleine Hitze reduzieren.

03 22–30 Minuten garen, bis die Linsen zerfallen und der Bulgur weich ist; zwischendurch umrühren.

04 Die Suppe nach Wunsch etwas dickflüssiger einkochen oder mit Wasser verlängern.

WICHTIGER PRAXISTIPP

Rote, geschälte Linsen verkürzen die Garzeit. Die Rezeptur enthält kein Öl, deshalb schmeckt sie etwas leichter als eine klassische Version.

LAGERUNG DIESER MISCHUNG

Alle Bestandteile müssen vor dem Abfüllen vollständig trocken und für ungekühlte Lagerung vorgesehen sein. In dichten, lichtgeschützten Mylar-Beuteln kühl und trocken aufbewahren; anhand des kürzesten nachgewiesenen Produkt-MHDs bzw. eigener Qualitätskontrolle rechtzeitig rotieren.

HIER BESONDERS BEACHTEN

Bulgur enthält Gluten. Bei Unverträglichkeit nicht verwenden.

REZEPT 05

MASOOR DAL

Würziger roter Linseneintopf ohne frische Zutaten



Indien | Sämiges Dal

1 PERSON	116 g TROCKEN	450 ml WASSER	20–30 Min.

ALLE ZUTATEN IN EINEM BEUTEL

Rote Linsen, trocken	**90 g**	Kurkuma, gemahlen	**1 g**
Tomatenpulver, rein	**12 g**	Ingwerpulver	**1 g**
Zwiebeln, getrocknet	**5 g**	Knoblauchgranulat	**1 g**
Gemüsebrühepulver, fettarm	**3 g**	Koriander, gemahlen	**1 g**
Kreuzkümmel, gemahlen	**2 g**		

Bilder in diesem Heft sind illustrative Darstellungen; das tatsächliche Gericht kann anders aussehen.

REZEPT 05 | MASOOR DAL

Alle abgewogenen Zutaten befinden sich gemeinsam in einem Beutel. Nach dem Öffnen wird nur die angegebene Wassermenge benötigt.

ZUBEREITUNG SCHRITT FÜR SCHRITT

01 Komplette Mischung mit 450 ml Wasser in den Topf geben.

02 Aufkochen, dann bei niedriger Hitze 20–30 Minuten sanft köcheln lassen.

03 Regelmäßig umrühren, weil die Linsen am Boden ansetzen können. Bei Bedarf heißes Wasser ergänzen.

04 Nur servieren, wenn die Linsen vollständig weich und zerfallen sind.

WICHTIGER PRAXISTIPP

Dal wird üblicherweise mit Fett und frischen Gewürzen aromatisiert. Diese trockene Version priorisiert Einfachheit und eine fettarme Vorratsmischung.

LAGERUNG DIESER MISCHUNG

Alle Bestandteile müssen vor dem Abfüllen vollständig trocken und für ungekühlte Lagerung vorgesehen sein. In dichten, lichtgeschützten Mylar-Beuteln kühl und trocken aufbewahren; anhand des kürzesten nachgewiesenen Produkt-MHDs bzw. eigener Qualitätskontrolle rechtzeitig rotieren.

HIER BESONDERS BEACHTEN

Die richtige Wasseraufnahme hängt von Sorte und Alter der Linsen ab.

REZEPT 06

KHICHDI

Milder Reis-Mungbohnen-Eintopf mit Kurkuma



Indien | Reis-Linsen-Eintopf

1 PERSON	152 g TROCKEN	500 ml WASSER	28–40 Min.

ALLE ZUTATEN IN EINEM BEUTEL

Weißer Langkornreis, trocken	**70 g**	Gemüsebrühepulver, fettarm	**4 g**
Gelbe geschälte Mungbohnen, trocken	**60 g**	Kreuzkümmel, gemahlen	**2 g**
Karottenflocken, trocken	**10 g**	Kurkuma, gemahlen	**1 g**
Zwiebeln, getrocknet	**4 g**	Ingwerpulver	**1 g**

Bilder in diesem Heft sind illustrative Darstellungen; das tatsächliche Gericht kann anders aussehen.

REZEPT 06 | KHICHDI

Alle abgewogenen Zutaten befinden sich gemeinsam in einem Beutel. Nach dem Öffnen wird nur die angegebene Wassermenge benötigt.

ZUBEREITUNG SCHRITT FÜR SCHRITT

01 Die trockene Mischung mit 500 ml Wasser im Topf vermischen.

02 Aufkochen, Deckel auflegen und bei kleiner Hitze 28–40 Minuten garen.

03 Währenddessen gelegentlich prüfen, ob ausreichend Wasser vorhanden ist. Vorsichtig umrühren.

04 Das Gericht ist fertig, wenn Reis und Mungbohnen weich sind. Für breiige Konsistenz etwas länger köcheln.

WICHTIGER PRAXISTIPP

Gelbe geschälte Mungbohnen sind für diese Variante vorgesehen; ganze grüne Mungbohnen benötigen deutlich andere Garzeiten.

LAGERUNG DIESER MISCHUNG

Alle Bestandteile müssen vor dem Abfüllen vollständig trocken und für ungekühlte Lagerung vorgesehen sein. In dichten, lichtgeschützten Mylar-Beuteln kühl und trocken aufbewahren; anhand des kürzesten nachgewiesenen Produkt-MHDs bzw. eigener Qualitätskontrolle rechtzeitig rotieren.

HIER BESONDERS BEACHTEN

Nur weißen Reis verwenden; brauner Reis hat andere Garzeiten und kürzere Lagerqualität.

REZEPT 07

GEMÜSE-COUSCOUS

Mit Kichererbsen und mild-würzigem Gemüse



Marokko-inspiriert | Couscousgericht

1 PERSON	163 g TROCKEN	340 ml WASSER	15–25 Min.

ALLE ZUTATEN IN EINEM BEUTEL

Instant-Couscous, trocken	**90 g**	Tomatenpulver, rein	**8 g**
Kichererbsen, vorgegart & gefriergetrocknet	**35 g**	Zwiebeln, getrocknet	**4 g**
Karottenflocken, trocken	**10 g**	Gemüsebrühepulver, fettarm	**5 g**
Paprikaflocken, klein	**8 g**	Ras-el-Hanout-Gewürz	**3 g**

Bilder in diesem Heft sind illustrative Darstellungen; das tatsächliche Gericht kann anders aussehen.

REZEPT 07 | GEMÜSE-COUSCOUS

Alle abgewogenen Zutaten befinden sich gemeinsam in einem Beutel. Nach dem Öffnen wird nur die angegebene Wassermenge benötigt.

ZUBEREITUNG SCHRITT FÜR SCHRITT

01 340 ml Wasser aufkochen. Die gesamte Trockenmischung in ein hitzefestes Gefäß geben.

02 Kochendes Wasser angießen und gründlich umrühren; sofort abdecken.

03 15–25 Minuten quellen lassen. Prüfen, ob die vorgegarten Kichererbsen und Gemüsestücke weich geworden sind.

04 Vor dem Essen nochmals umrühren. Sind die Kichererbsen noch hart, in einem Topf mit etwas Wasser weitergaren.

WICHTIGER PRAXISTIPP

Funktioniert ohne längeres Kochen nur mit Kichererbsen, deren Hersteller eine schnelle Rehydration nach vollständigem Vorgaren vorsieht.

LAGERUNG DIESER MISCHUNG

Alle Bestandteile müssen vor dem Abfüllen vollständig trocken und für ungekühlte Lagerung vorgesehen sein. In dichten, lichtgeschützten Mylar-Beuteln kühl und trocken aufbewahren; anhand des kürzesten nachgewiesenen Produkt-MHDs bzw. eigener Qualitätskontrolle rechtzeitig rotieren.

HIER BESONDERS BEACHTEN

Klassische nur getrocknete rohe Kichererbsen funktionieren hier NICHT. Couscous enthält Gluten.

REZEPT 08

HARIRA

Tomaten-Linsen-Suppe mit Kichererbsen und feinen Nudeln



Marokko | Suppe mit Hülsenfrüchten

1 PERSON	144 g TROCKEN	600 ml WASSER	25–35 Min.

ALLE ZUTATEN IN EINEM BEUTEL

Rote Linsen, trocken	**55 g**	Sellerieflocken, trocken	**4 g**
Kichererbsen, vorgegart & getrocknet	**35 g**	Gemüsebrühepulver, fettarm	**4 g**
Feine Suppennudeln, trocken	**20 g**	Ingwerpulver	**1 g**
Tomatenpulver, rein	**18 g**	Kurkuma, gemahlen	**1 g**
Zwiebeln, getrocknet	**5 g**	Koriander, gemahlen	**1 g**

Bilder in diesem Heft sind illustrative Darstellungen; das tatsächliche Gericht kann anders aussehen.

REZEPT 08 | HARIRA

Alle abgewogenen Zutaten befinden sich gemeinsam in einem Beutel. Nach dem Öffnen wird nur die angegebene Wassermenge benötigt.

ZUBEREITUNG SCHRITT FÜR SCHRITT

01 Alle trockenen Zutaten mit 600 ml kaltem Wasser in einen großen Topf geben.

02 Unter Rühren aufkochen und bei kleiner Hitze 25–35 Minuten köcheln lassen.

03 Umrühren und bei Bedarf heißes Wasser zufügen; Tomate und Linsen verdicken die Suppe.

04 Kontrollieren, ob die Kichererbsen, Linsen und Nudeln vollständig weich sind.

WICHTIGER PRAXISTIPP

Für die Ein-Beutel-Version werden rote Linsen statt einer Mischung verschieden schnell garender Linsen verwendet.

LAGERUNG DIESER MISCHUNG

Alle Bestandteile müssen vor dem Abfüllen vollständig trocken und für ungekühlte Lagerung vorgesehen sein. In dichten, lichtgeschützten Mylar-Beuteln kühl und trocken aufbewahren; anhand des kürzesten nachgewiesenen Produkt-MHDs bzw. eigener Qualitätskontrolle rechtzeitig rotieren.

HIER BESONDERS BEACHTEN

Kichererbsen müssen vorgekocht sein. Die Garzeit hängt von deren Trocknungsform ab.

REZEPT 09

CHILI SIN CARNE

Tomatiger Bohneneintopf mit Sojagranulat



Mexiko-inspiriert | Proteinreicher Eintopf

1 PERSON	154 g TROCKEN	520 ml WASSER	25–35 Min.

ALLE ZUTATEN IN EINEM BEUTEL

Sojagranulat, trocken	**55 g**	Zwiebeln, getrocknet	**5 g**
Kidneybohnen, voll gegart & gefriergetrocknet	**40 g**	Gemüsebrühepulver, fettarm	**4 g**
Maiskörner, vorgegart & getrocknet	**15 g**	Kreuzkümmel, gemahlen	**2 g**
Paprikaflocken, trocken	**10 g**	Geräuchertes Paprikapulver	**2 g**
Tomatenpulver, rein	**20 g**	Chilipulver, mild	**1 g**

Bilder in diesem Heft sind illustrative Darstellungen; das tatsächliche Gericht kann anders aussehen.

REZEPT 09 | CHILI SIN CARNE

Alle abgewogenen Zutaten befinden sich gemeinsam in einem Beutel. Nach dem Öffnen wird nur die angegebene Wassermenge benötigt.

ZUBEREITUNG SCHRITT FÜR SCHRITT

01 Ganze Beutelportion mit 520 ml Wasser in einen Topf geben und verrühren.

02 Fünf Minuten einweichen lassen, anschließend aufkochen.

03 25–35 Minuten zugedeckt sanft köcheln; zwischendurch umrühren und Wasser ergänzen.

04 Vor dem Verzehr sicherstellen, dass die Bohnen vollständig weich sind und das Sojagranulat durchgegart ist.

WICHTIGER PRAXISTIPP

Nur industriell vollständig gegarte und anschließend getrocknete Kidneybohnen einsetzen. Rohe/halbgegarte Kidneybohnen können gesundheitsschädliche Lektine enthalten.

LAGERUNG DIESER MISCHUNG

Alle Bestandteile müssen vor dem Abfüllen vollständig trocken und für ungekühlte Lagerung vorgesehen sein. In dichten, lichtgeschützten Mylar-Beuteln kühl und trocken aufbewahren; anhand des kürzesten nachgewiesenen Produkt-MHDs bzw. eigener Qualitätskontrolle rechtzeitig rotieren.

HIER BESONDERS BEACHTEN

Enthält Soja; die Bohnen- und Maisprodukte müssen für schnelle Rehydration ausgelegt sein.

REZEPT 10

GLASNUDEL-PILZ-SUPPE

Glasnudeln mit Shiitake, Gemüse und Ingwer



Ostasien-inspiriert | Klare Nudelsuppe

1 PERSON	104 g TROCKEN	540 ml WASSER	15–25 Min.

ALLE ZUTATEN IN EINEM BEUTEL

Glasnudeln, trocken	**65 g**	Spinatflocken, getrocknet	**4 g**
Shiitake-Pilze, getrocknet, fein	**12 g**	Gemüsebrühepulver, fettarm	**6 g**
Karottenflocken, trocken	**10 g**	Ingwerpulver	**1 g**
Lauchflocken, trocken	**5 g**	Knoblauchgranulat	**1 g**

Bilder in diesem Heft sind illustrative Darstellungen; das tatsächliche Gericht kann anders aussehen.

REZEPT 10 | GLASNUDEL-PILZ-SUPPE

Alle abgewogenen Zutaten befinden sich gemeinsam in einem Beutel. Nach dem Öffnen wird nur die angegebene Wassermenge benötigt.

ZUBEREITUNG SCHRITT FÜR SCHRITT

01 Trockenmischung mit 540 ml Wasser in einen Topf geben und 10 Minuten vorquellen lassen.

02 Aufkochen und danach 15–25 Minuten leicht köcheln lassen.

03 Den Pilz weich garen und kontrollieren, ob die Glasnudeln und Gemüsestücke die gewünschte Konsistenz haben.

04 Heiß servieren. Wird die Suppe zu dick, etwas heißes Wasser zugießen.

WICHTIGER PRAXISTIPP

Ganze dicke Shiitake-Scheiben brauchen länger als feine Stücke. Für eine gleichmäßige Garzeit möglichst kleine Stücke wählen.

LAGERUNG DIESER MISCHUNG

Alle Bestandteile müssen vor dem Abfüllen vollständig trocken und für ungekühlte Lagerung vorgesehen sein. In dichten, lichtgeschützten Mylar-Beuteln kühl und trocken aufbewahren; anhand des kürzesten nachgewiesenen Produkt-MHDs bzw. eigener Qualitätskontrolle rechtzeitig rotieren.

HIER BESONDERS BEACHTEN

Pilze dürfen nur von sicheren, geprüften Bezugsquellen stammen; Algen wurden wegen variabler Jodgehalte bewusst nicht aufgenommen.

VORRAT ERST TESTEN, DANN EINLAGERN

Praktischer Probekoch für jede Sorte und jeden Rohwarenwechsel.

DER 1-BEUTEL-TEST

1. Abwiegen

Eine Portion exakt nach Tabelle auf einer Küchenwaage abwiegen. Gewichte notieren.

2. Wasser prüfen

Zunächst genau die angegebene Wassermenge nutzen, den Topf abdecken und bei Bedarf nachgießen.

3. Garpunkt prüfen

Alle Bestandteile kosten und kontrollieren: Hülsenfrüchte und Pilze müssen vollständig durchgegart sein.

4. Aufschreiben

Tatsächliche Wasserzugabe, Kochdauer, Geschmack und Konsistenz festhalten.

5. Erst danach abfüllen

Nur mit den getesteten Zutaten mehrere Portionen herstellen.
Bei einer anderen Marke den Probekoch wiederholen.

MUSTER: BEUTEL-ETIKETT

Gericht: _____ **Charge:** _____
Abgefüllt am: _____ **Wasser:** _____ ml **Kochzeit:** _____ Min.
Allergene: _____ **Rotation / MHD:** _____

QUELLEN UND EINORDNUNG

Was aus Fachquellen stammt und was für dieses Heft angepasst wurde.

Die zehn Gerichte orientieren sich an traditionellen Rezeptideen und Trockenmahlzeiten aus verschiedenen Ländern. **Die konkreten Mengen, Wasser- und Kochzeiten dieses Hefts sind neu zusammengestellte Versuchsrezepturen** und kein laborgeprüfter Herstellerstandard. Für Lagerdauer und Sicherheit wurden die nachstehenden Fachquellen berücksichtigt.

01 Utah State University – Packaging Foods

https://extension.usu.edu/preserve-the-harvest/food-storage-packaging

02 Utah State University – Food Storage (O2-Warnung)

https://extension.usu.edu/news_sections/home_family_and_food/get_the_most_of_food_storage

03 NCHFP – Packaging and Storing Dried Foods

https://nchfp.uga.edu/how/dry/general-information-drying/packaging-and-storing-dried-foods/

04 NCHFP – Drying / Rehydrieren

https://nchfp.uga.edu/how/dry/

05 Backpacking Chef – Dehydrated Soup Recipes

https://www.backpackingchef.com/dehydrated-soup-recipes.html

06 Backpacking Chef – TVP Chili

https://www.backpackingchef.com/textured-vegetable-protein-recipes.html

07 The Mediterranean Dish – Harira

https://www.themediterraneandish.com/harira-recipe/

08 USU – Buying a Home Freeze-Dryer

Keine Haltbarkeitsgarantie: Aus den Fachquellen ergibt sich keine pauschale Lagerfreigabe von fünf oder zehn Jahren für diese selbst gemischten Vollmahlzeiten. Das Dokument ist eine Anleitung zum Zusammenstellen und Testen eines rotierenden Trockenvorrats.

PRODUKTWAHL - NUR EINMAL EINKAUFEN

BEVOR DIE TABELLEN STARTEN

Die folgende Einkaufsliste fasst gleiche Produkte aus allen zehn Gerichten zusammen. Du kaufst also beispielsweise Zwiebelstücke oder Tomatenpulver nur einmal in ausreichender Gesamtmenge.

Was wurde zusammengefasst?

Kichererbsen

Für Couscous und Harira werden insgesamt 70 g pro vollständigem Zehner-Durchlauf benötigt. Dasselbe Produkt ist nur geeignet, wenn es vollständig vorgegart, anschließend getrocknet und für beide Garweisen schnell rehydrierbar ist.

Paprikaflocken

Klein geschnittene, vollständig getrocknete Paprikastücke aus Minestrone, Gemüse-Couscous und Chili dürfen als ein gemeinsamer Einkaufsartikel gerechnet werden, wenn Schnittgröße und Qualität passen.

Kleine Suppennudeln

Für Minestrone und Harira zusammengefasst. Wähle für beide Rezepte dieselbe kleine Nudelsorte, damit die Kochzeiten ungefähr passen.

Karotten-Zucchini-Mischflocken

Diese 15 g aus der Minestrone sind ein separater Fertigmix. Sie sind in der Einkaufsliste nicht als normale Karottenflocken mitgezählt.

Speisepilze und Shiitake

Die getrockneten Speisepilze für Krupnik und die Shiitake für die Glasnudelsuppe bleiben getrennte Einkaufspositionen.

6 BEUTEL PRO GERICHT - ARBEITSPLAN

WIE VIEL IN DIE BEUTEL KOMMT

Ein Beutel ist eine Erwachsenenportion. Für jedes Gericht die Einzelrezeptur genau sechsmal abwiegen und sechs separate Beutel verschließen. Wasser gehört erst beim Kochen dazu.

Mischungsgewichte und benötigtes Wasser

GERICHT	1 BEUTEL	6 BEUTEL	WASSER / 1	WASSER / 6
01 Erbseneintopf	130 g	780 g	550 ml	3300 ml
02 Minestrone	132 g	792 g	520 ml	3120 ml
03 Krupnik (Pilz-Graupen)	125 g	750 g	550 ml	3300 ml
04 Ezogelin (Linsen-Bulgur)	133 g	798 g	550 ml	3300 ml
05 Masoor Dal	116 g	696 g	450 ml	2700 ml

ZUM ABWIEGEN

Bei jedem Gericht gehören die Grammwerte der entsprechenden Rezeptseite genau einmal in eine Einzelportion. Für sechs Beutel jeden Einzelansatz sechsmal herstellen. Nur trocken mischen.

6 BEUTEL - RESTLICHE FÜNF GERICHTE

MENGENÜBERSICHT MIT GESAMTSUMME

Auch diese fünf Rezepte bestehen aus je sechs separat versiegelten Beuteln. Zusammen ergeben alle zehn Sorten 60 Einzelportionen.

Mischungsgewichte und Wassermengen

GERICHT	1 BEUTEL	6 BEUTEL	WASSER / 1	WASSER / 6
06 Khichdi (Reis-Mungbohnen)	152 g	912 g	500 ml	3000 ml
07 Gemüse-Couscous	163 g	978 g	340 ml	2040 ml
08 Harira	144 g	864 g	600 ml	3600 ml
09 Chili sin Carne	154 g	924 g	520 ml	3120 ml
10 Glasnudel-Pilz-Suppe	104 g	624 g	540 ml	3240 ml
GESAMT	**1.353 g**	**8.118 g**	**5.120 ml**	**30.720 ml**

WASSER IST KEIN VERPACKUNGSBESTANDTEIL

Wasser niemals in die Vorratsbeutel geben. Die 30,72 l sind die Summe der anfänglichen Rezept-Wassermengen für alle 60 Mahlzeiten. Je nach Rohwaren, Verdampfung und Garzeit zusätzliches Wasser bereitstellen.

Schrittplan für die 60 Beutel

1. Je Rezept einen Probekoch machen. 2. Nach erfolgreichem Probekoch 6 Beutel pro Gericht abwiegen. 3. Jeden Beutel einzeln verschweißen und beschriften. 4. Die sechs Beutel einer Sorte gemeinsam in einer Vorratsbox ablegen, jedoch einzeln versiegelt lassen.

PACK- UND LAGERPROTOKOLL

60 PORTIONEN - ZEHN SORTEN

Dieses Protokoll kann ausgedruckt werden. Die 60 Einzelportionen bestehen aus jeweils sechs Portionen pro Gericht. Hake nach jeder fertig verpackten Sorte die sechs Beutel ab.

Sechs Kästchen je Gericht

01	Erbseneintopf	☐	☐	☐	☐	☐	☐
02	Minestrone	☐	☐	☐	☐	☐	☐
03	Krupnik (Pilz-Graupen)	☐	☐	☐	☐	☐	☐
04	Ezogelin (Linsen-Bulgur)	☐	☐	☐	☐	☐	☐
05	Masoor Dal	☐	☐	☐	☐	☐	☐
06	Khichdi (Reis-Mungbohnen)	☐	☐	☐	☐	☐	☐
07	Gemüse-Couscous	☐	☐	☐	☐	☐	☐
08	Harira	☐	☐	☐	☐	☐	☐
09	Chili sin Carne	☐	☐	☐	☐	☐	☐
10	Glasnudel-Pilz-Suppe	☐	☐	☐	☐	☐	☐

CHARGE UND ABFÜLLDATUM NOTIEREN

Abgefüllt am: _____ Chargenkennzeichen: _____
Schweißgerät / Beuteltyp: _____
Frühestes relevantes Zutaten-MHD: _____

EINKAUFSLISTE: BASIS

TEIL 1 VON 2 - DIESE EINKAUFSTABELLEN BILDEN DEN ABSCHLUSS

Alle Werte sind zusammengefasste Trockengewichte für sämtliche zehn Gerichte. Die Spalte 6 je Gericht deckt 60 Vorratsbeutel ab. Für 10 zusätzliche Probekoch-Portionen die Werte der Spalte 1 noch hinzukaufen.

GETREIDE, HÜLSENFRÜCHTE, SOJA

ZUTAT / MINDEST-EINKAUF	1 JE GERICHT	4 JE GERICHT	6 JE GERICHT
Gelbe Schälerbsen	75 g	300 g	450 g
Rote Linsen, geschält	215 g	860 g	1290 g
Gelbe geschälte Mungbohnen	60 g	240 g	360 g
Weißer Langkornreis	70 g	280 g	420 g
Feiner Bulgur	35 g	140 g	210 g
Perlgraupen	75 g	300 g	450 g
Instant-Couscous	90 g	360 g	540 g

WICHTIG BEIM EINKAUF

Nur passende, trockene Produkte: Bohnen und Kichererbsen vollständig gegart und wieder getrocknet; roh getrocknete Kidneybohnen eignen sich nicht als Ersatz. Je nach Produkt Rehydrierzeit überprüfen.

EINKAUFSLISTE: BASIS

TEIL 2 VON 2 - DIESE EINKAUFSTABELLEN BILDEN DEN ABSCHLUSS

Alle Werte sind zusammengefasste Trockengewichte für sämtliche zehn Gerichte. Die Spalte 6 je Gericht deckt 60 Vorratsbeutel ab. Für 10 zusätzliche Probekoch-Portionen die Werte der Spalte 1 noch hinzukaufen.

GETREIDE, HÜLSENFRÜCHTE, SOJA

ZUTAT / MINDEST-EINKAUF	1 JE GERICHT	4 JE GERICHT	6 JE GERICHT
Kleine Suppennudeln	70 g	280 g	420 g
Glasnudeln	65 g	260 g	390 g
Sojagranulat, natur	55 g	220 g	330 g
Bohnen, vollständig vorgegart/getrocknet	35 g	140 g	210 g
Kidneybohnen, voll gegart/getrocknet	40 g	160 g	240 g
Kichererbsen, voll gegart/getrocknet	70 g	280 g	420 g

WICHTIG BEIM EINKAUF

Nur passende, trockene Produkte: Bohnen und Kichererbsen vollständig gegart und wieder getrocknet; roh getrocknete Kidneybohnen eignen sich nicht als Ersatz. Je nach Produkt Rehydrierzeit überprüfen.

EINKAUFSLISTE: GEMÜSE & PULVER

TEIL 1 VON 2 - DIESE EINKAUFSTABELLEN BILDEN DEN ABSCHLUSS

Alle Werte sind zusammengefasste Trockengewichte für sämtliche zehn Gerichte. Die Spalte 6 je Gericht deckt 60 Vorratsbeutel ab. Für 10 zusätzliche Probekoch-Portionen die Werte der Spalte 1 noch hinzukaufen.

TROCKENGEMÜSE, PILZE & PULVER

ZUTAT / MINDEST-EINKAUF	1 JE GERICHT	4 JE GERICHT	6 JE GERICHT
Kartoffelwürfel, vorgegart/getrocknet	40 g	160 g	240 g
Karottenflocken	50 g	200 g	300 g
Karotten-Zucchini-Mischflocken	15 g	60 g	90 g
Lauchflocken	11 g	44 g	66 g
Sellerieflocken	7 g	28 g	42 g
Zwiebeln, getrocknet	41 g	164 g	246 g
Paprikaflocken, klein	24 g	96 g	144 g

WICHTIG BEIM EINKAUF

Trockengewichte: Diese Grammangaben beziehen sich auf Flocken, Pulver und Trockenpilze - nicht auf Frischware oder Gemüsekonserven. Karotten-Zucchini-Mischflocken separat kaufen.

EINKAUFSLISTE: GEMÜSE & PULVER

TEIL 2 VON 2 - DIESE EINKAUFSTABELLEN BILDEN DEN ABSCHLUSS

Alle Werte sind zusammengefasste Trockengewichte für sämtliche zehn Gerichte. Die Spalte 6 je Gericht deckt 60 Vorratsbeutel ab. Für 10 zusätzliche Probekoch-Portionen die Werte der Spalte 1 noch hinzukaufen.

TROCKENGEMÜSE, PILZE & PULVER

ZUTAT / MINDEST-EINKAUF	1 JE GERICHT	4 JE GERICHT	6 JE GERICHT
Mais, vorgegart/getrocknet	15 g	60 g	90 g
Spinatflocken, getrocknet	4 g	16 g	24 g
Getrocknete Speisepilze, fein	12 g	48 g	72 g
Shiitake, getrocknet/fein	12 g	48 g	72 g
Tomatenpulver, ohne Öl	87 g	348 g	522 g
Gemüsebrühepulver, fettarm	45 g	180 g	270 g

WICHTIG BEIM EINKAUF

Trockengewichte: Diese Grammangaben beziehen sich auf Flocken, Pulver und Trockenpilze - nicht auf Frischware oder Gemüsekonserven. Karotten-Zucchini-Mischflocken separat kaufen.

EINKAUFSLISTE: GEWÜRZE

TEIL 1 VON 2 - DIESE EINKAUFSTABELLEN BILDEN DEN ABSCHLUSS

Alle Werte sind zusammengefasste Trockengewichte für sämtliche zehn Gerichte. Die Spalte 6 je Gericht deckt 60 Vorratsbeutel ab. Für 10 zusätzliche Probekoch-Portionen die Werte der Spalte 1 noch hinzukaufen.

KRÄUTER & GEWÜRZE

ZUTAT / MINDEST-EINKAUF	1 JE GERICHT	4 JE GERICHT	6 JE GERICHT
Majoran	1 g	4 g	6 g
Pfeffer, gemahlen	2 g	8 g	12 g
Italienische Kräuter	2 g	8 g	12 g
Petersilie, getrocknet	2 g	8 g	12 g
Minze, getrocknet	2 g	8 g	12 g
Paprikapulver, edelsüß	2 g	8 g	12 g
Paprikapulver, geräuchert	2 g	8 g	12 g

WICHTIG BEIM EINKAUF

Kleine Gewürzmengen: Mit Feinwaage abwiegen; Pulver trocken und staubarm handhaben. Gewürze mit Ölzusätzen oder feuchten Pasten sind nicht geeignet.

EINKAUFSLISTE: GEWÜRZE

TEIL 2 VON 2 - DIESE EINKAUFSTABELLEN BILDEN DEN ABSCHLUSS

Alle Werte sind zusammengefasste Trockengewichte für sämtliche zehn Gerichte. Die Spalte 6 je Gericht deckt 60 Vorratsbeutel ab. Für 10 zusätzliche Probekoch-Portionen die Werte der Spalte 1 noch hinzukaufen.

KRÄUTER & GEWÜRZE

ZUTAT / MINDEST-EINKAUF	1 JE GERICHT	4 JE GERICHT	6 JE GERICHT
Kreuzkümmel, gemahlen	7 g	28 g	42 g
Kurkuma, gemahlen	3 g	12 g	18 g
Ingwerpulver	4 g	16 g	24 g
Knoblauchgranulat	2 g	8 g	12 g
Koriander, gemahlen	2 g	8 g	12 g
Ras el-Hanout	3 g	12 g	18 g
Chilipulver, mild	1 g	4 g	6 g

WICHTIG BEIM EINKAUF

Kleine Gewürzmengen: Mit Feinwaage abwiegen; Pulver trocken und staubarm handhaben. Gewürze mit Ölzusätzen oder feuchten Pasten sind nicht geeignet.