



# Chochete vom 8. April 2024

\*\*\*\*\*

Tavolata surprise

\*\*\*\*\*

# Ziele und Ablauf des Kochabends

## Ziele und Ablauf

### Ziele

- Förderung der eigenen Kreativität
- Stärkung der kommunikativen Fähigkeiten
- Übung im Zeitmanagement verbessern
- Gemeinsames Essen geniessen

### Thema:

Jede Gruppe hat als Ausgangslage einen Warenkorb mit Lebensmitteln. Daraus soll sie 3 Gerichte erstellen. Die Gerichte sollen nicht primär aufwendig, sondern ideenreich sein. Die Gerichte sollen auch nicht Vorspeise oder Hauptgang heissen, sondern einfach aus einzelnen „Platos“ bestehen. Diese Platos werden dann zu einer Tavolata zusammengefügt und gemeinsam genossen. Dessert ist nicht vorgesehen.

### Ablauf

Ziel ist es, dass um 21:00 h sämtliche Platos servierbereit sind.

### Vorgehen

Jede Gruppe MUSS alle Zutaten ihres Korbes verwenden. Auf einem zentralen Tisch gibt es weitere Zutaten, die je nach Gericht zusätzlich verwendet werden können oder müssen.

#### Wichtig:

1. Das Zeitmanagement und die Koordination zwischen den Gruppen sind das A und O des Abends.
2. Definiert als erstes, welche Platos ihr kreieren wollt
3. Beschafft Euch falls notwendig die entsprechenden Rezepte.
4. Stellt alle benötigten Zutaten in abgemessenen, bzw. abgewogenen Portionen bereit. (mis en place)
5. Sprecht Euch mit den anderen Gruppen über benötigte Infrastruktur ab.
6. Für alle jene, die es mit der eigenen Kreativität nicht so haben, stellen die Organisatoren eine Auswahl von möglichen Rezepten bereit.

# Warenkorb Gruppe 1

## Korbinhalt

- Gemüse:**
- 2 Avocados
  - Cherrytomaten

- Konserven:**
- 2 Büchsen Thon

- Getreide:**
- Bulgur

## Milchprodukte:

- Fleisch:**
- 300 g Pouletbrust
  - 300 g Gambas roh

# Warenkorb Gruppe 2

## Korbinhalt

- Gemüse:**
- 1 rote Peperoni
  - Tomaten
  - Blumenkohl
  - 250 g Champignons klein

- Konserven:**
- Rote Linsen

- Getreide:**
- 1 Pack Spaghetti

**Milchprodukte:**

- Fleisch:**
- 400 g Rindshackfleisch

# Warenkorb Gruppe 3

## Korbinhalt

- Gemüse:**
- 1 kg Kartoffeln
  - 1 rote Peperoni
  - 2 Rüebli
  - Sellerie
  - 250 g Champignons gross

## Konserven:

## Milchprodukte:

- Fleisch:**
- 400 g Rindsfilet

# Warenkorb zentraler Tisch

## Korbinhalt

### Gemüse:

- 1 kg Tomaten
- 2 rote und gelbe Peperoni
- 2 Zucchetti
- Soja Sprossen
- 3 Knoblauch ganz
- Bärlauch frisch
- Schalotten
- 1 Lauchstange
- 3 B Peterli glatt
- 4 Rüebli
- 1 Sellerie
- 1 B Rosmarin
- 2 Salatköpfe
- Peperoncini
- 4 rote Peperoni
- 4 B Frühlingszwiebeln
- 100 g Ingwer frisch
- Thai Kit (Zitronengras, Kaffirlimettenblätter, Thai Basilikum)
- Zitronengras
- 2 P Kräuterseitlinge à 150 g
- 3 Limetten
- 1 B Koriander
- 2 Zitronen Bio
- 1 P Pfälzer Rüebli

### Konserven:

- Olivenöl
- Kräuteressig
- Senf scharf
- Sonnenblumenöl
- Tomatenpüree
- Chilisauce
- Rapsöl
- Sardellenfilets
- Worcestershire Sauce
- Hot Ketchup
- Gewürzgurke in Scheiben
- Hühnerbouillon

- Sojasauce
- Teryaki Sauce
- Rohzucker
- Erdnüsse geröstet
- Tomatenpassato
- Agavendicksaft
- 6 dl Kokosmilch
- Sesamöl
- 3 Dosen Pellati
- Rote Linsen
- Sambal Oelek
- Knorr Demi Glace
- Backpulver
- Essiggurken in Streifen

**Milchprodukte:**

- 12 Eier
- 6 Eier hartgekocht
- 1 Kochbutter
- 5 dl Halbrahm
- Reibkäse (Parmesan)
- 1 B Crème fraîche
- 1 lt Milch

**Gewürze:**

- Cayenne-Pfeffer
- Kreuzkümmel
- Morga Gemüsebouillon (Paste)
- Knorr Gemüsebouillon
- Nestle Rindsbouillon
- Kräutermischung italienisch
- Paprikapulver
- Currymischung
- Koriander gemahlen
- Garam Massala
- Kurkuma gemahlen
- Getrocknete Steinpilze
- Cayenne Pfeffer
- Harissa
- Lomo Gewürz

**Getreide:**

- Paniermehl
- Fladenbrot
- Maizena
- 1 Baguette frisch

– Risottoreis

**Getränke:**

– Nouilly Prat

– Sherry medium dry