

Lass uns **Kochen**

Michael Rothbart

Richtige Portionsgrößen pro Person?

Nicht zu viel und nicht zu wenig Lebensmittel sollen auf den Tisch, schließlich will man nichts wegschmeißen und es soll trotzdem satt machen.



Wieviel Suppe pro Person?

Als Vorspeise: 300 ml

Als Hauptspeise: 500 ml (2 Teller je 250 ml)



Portion Reis pro Person?

auch Polenta / Hirse / Couscous / anderes Getreide

Als Beilage: 60 bis 80 Gramm*

Bei Vollkornprodukten kann es etwas weniger sein.

Der Grund: Sie sättigen etwas stärker.



Portion Nudeln / Spaghetti / Pasta pro Person?

Als Hauptgericht: 120 bis 150 Gramm*

Als Beilage: 50 bis 80 Gramm*

Auch hier gilt: Vollkornprodukte sättigen stärker.

Daher kann es etwas weniger sein.



Portion Fisch pro Person?

Fischfilet: 200 Gramm*

Ganze Fische: 300 Gramm* (Kopf, Gräten, Flossen, werden ja nicht mitgegessen)



Wieviel Fleisch pro Person?

Fleisch (Schwein, Rind, Kalb, Lamm): 150 bis 200 Gramm* pro Steak/ Schnitzel

Bei verarbeitetem Fleisch (z. B. Bolognese, Gulasch): 100 bis 120 Gramm*

Geflügelfleisch (Ente, Hähnchen, Pute, Gans): 120 bis 150 Gramm*

Fleisch mit Knochen: 200 bis 250 Gramm*



Portion Kartoffeln pro Person?

Als Beilage: 150 bis 200 Gramm.

Das sind in etwa zwei bis drei mittelgroße Kartoffeln.*

Kartoffelbrei: 150 Gramm



Portion Gemüse pro Person?

Als Beilage (z. B. Brokkoli, Rosenkohl): 180 bis 250 Gramm*

Als Hauptzutat: 400 bis 600 Gramm*

Weiter auf der Rückseite

www.michael-rothbart.de



Lass uns **Kochen**

Michael Rothbart



Portion Salat pro Person?

Tomaten-/Gurkensalat als Beilage: 200 Gramm

Blattsalat-Anteil: 60 Gramm (Beilage),

80 bis 200 Gramm (Hauptspeise)

Kartoffelsalat als Beilage: 200 Gramm

Natürlich sind die Portionsgrößen zu Lebensmitteln in dieser Tabelle nur grobe Richtwerte zur Orientierung.

Wieviel Fleisch pro Person am Ende zubereitet werden, muss individuell entschieden werden.

* Die mit Sternchen gekennzeichneten Grammangaben in dieser Tabelle gelten für den Rohzustand Trockenzustand (also nicht gekocht)

