

MEZZE von Christoph Muster

Mengen für 10 Personen

Folgende "Gerichte" sind geplant

Hummus

Joghurt-Kräuter-Dip / Tzaziki

Tomaten-Gurken-Salat

Gegrillte Peperoni und Zucchini

Fladenbrot / Naan

Gemüsedips

Falafel

Halloumi

Maiskolben

Melone & andere Früchte

Fatoush-Salat

Baba Ganoush

Quelle: ChatGPT ;)

Gewürze: Petersilie, Pfeffer, Salz

850 g Kichererbsen	Kichererbsen gekocht (850-1000g) Kichererbsen trocken (330g)
160 g Tahina	
600 g Nature Joghurt	griechischer Joghurt
1.25 kg Gurken	
1.2 kg Tomaten	
1.5 kg Pepperoni (g)	
500 g Rüebl	
800 g Zucchetti (g)	
800 g Grillkäse (Halloumi)	
6.0 Stück Maiskolben	
10 Stück türkisches Fladenbrot	Naan
500 g Falafel	
1.2 kg Auberginen (g)	
100 g Gemüse nach Wahl	Radieschen!
1.0 Stück Salat	Lattich (Romanasalat) ca. 500g

Detailmengen

Hummus

Hummus: 700–800 g

Joghurt-Kräuter-Dip / Tzatziki

Naturjoghurt bzw. fertiger Dip: 500–600 g

Tomaten-Gurken-Salat (ca. 1–1,2 kg)

Tomaten: 500 g

Gurken: 420 g

Zwiebeln: 80 g

Petersilie/Kräuter

Zitronensaft

Olivenöl

Gemüsesticks (ca. 1–1,3 kg)

Karotten: 500 g

Gurken: 330 g

Peperoni: 330 g

Gegrillte Peperoni & Zucchini (ca. 1,3–1,7 kg)

Zucchini: 800 g

Peperoni: 700 g

Einkaufsliste für 10 Personen

Kichererbsen (für Hummus): ca. 330 g trocken oder 850–1'000 g gekocht

Tahini: 80–120 g

Naturjoghurt: 500–600 g

Gurken: ca. 750 g (Salat + Gemüsesticks)

Tomaten: 500 g

Karotten: 500 g

Peperoni: ca. 1 kg (Gemüsesticks + Grillgemüse)

Zucchini: 800 g

Halloumi: 700–800 g

Maiskolben: 6–7 Stück

Fladenbrot / Naan: 4–5 Stück

Falafel: 40–50 Stück

Zitronen, Knoblauch, Petersilie, Minze, Olivenöl, Salz, Pfeffer

Diese Mengen eignen sich als Grundrezept pro 10 Personen und lassen sich für deine Menüplanung einfach multiplizieren (z. B. $\times 3$ für 30 Personen oder $\times 7$ für 70 Personen).

Baba Ganoush für 10 Personen

Zutaten

- 1,2 kg Auberginen (ca. 4–5 mittelgrosse)
- 80 g Tahini
- 2–3 Knoblauchzehen, fein gehackt oder gepresst
- Saft von 1½ Zitronen (ca. 60 ml)
- 50 ml Olivenöl (plus etwas zum Servieren)
- 1 TL Kreuzkümmel, gemahlen
- 1 TL Salz
- ½ TL schwarzer Pfeffer

Fattoush für 10 Personen

Zutaten

Gemüse

- 700 g Tomaten (ca. 5–6 Stück)

- 500 g Gurken (ca. 2 Stück)
- 2 Peperoni (ca. 300 g)
- 1 grosse rote Zwiebel (ca. 150 g)
- 5–6 Radieschen (ca. 100 g)
- 2 Mini-Romanasalate oder 1 grosser Romanasalat (ca. 500 g)

Kräuter

- 1 Bund Petersilie (ca. 50 g)
- ½ Bund Minze (ca. 20 g)

Dressing

- 80 ml Olivenöl
- 60 ml Zitronensaft (ca. 1½–2 Zitronen)
- 1 EL Granatapfelsirup (Melasse) (optional, aber sehr empfehlenswert)
- 2 TL Sumach
- 1 TL Salz
- ½ TL schwarzer Pfeffer
- 1 kleine Knoblauchzehe, fein gerieben (optional)