



MEZZE von Christoph Muster

Mengen für 55 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: Salz, Pfeffer, Petersilie

4.68 kg Kichererbsen	Kichererbsen gekocht (850-1000g) Kichererbsen trocken (330g)
880 g Tahina	
3.3 kg Nature Joghurt	griechischer Joghurt
6.88 kg Gurken	
6.6 kg Tomaten	
8.25 kg Pepperoni (g)	
2.75 kg Rüebli	
4.4 kg Zucchetti (g)	
4.4 kg Grillkäse (Halloumi)	
33 Stück Maiskolben	
55 Stück türkisches Fladenbrot	Naan
2.75 kg Falafel	
6.6 kg Auberginen (g)	
550 g Gemüse nach Wahl	Radieschen!
5.5 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. ×3 für 30 Personen oder ×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)