













# Rezepte mit Herz

## WER ISST WIE VIEL?

Mit dieser Tabelle habt ihr die Mengen im Griff – auch wenn mal mehr Gäste kommen. Denn während man meist weiß, wie viel die eigene Familie so verdrückt, lässt sich das bei einer größeren Runde oft schlecht abschätzen. Hier hilft es, die Mengen zu überschlagen. So werden garantiert alle satt, und es bleiben nicht zu viele Reste übrig

Gericht 	Als Hauptgang pro Person	Als Beilagen, Komponente bei einem Menu, Buffet, Brunch o.ä. pro Person 
Klare Brühe		200 ml 
Suppe und Eintopf	400 ml	200–250 ml
Salat 	200 g	50–100 g
Fleisch	150–200 g	50–100 g
Fisch	150–200 g	50–100 g
Gemüse	300–350 g	150–200 g 
Kartoffeln	300 g	150–200 g
Reis und andere Getreidesorten (Trockengewicht)	80–100 g	50–70 g
Nudeln (Trockengewicht)	80–100 g	50–70 g 
Saucen (gehaltvoll und cremig)	80 ml	75 ml
Saucen (leicht und dünnflüssig)	125 ml	100 ml
Brot und Brötchen		80–100 g 
Dessert 		150–200 g
Käse		50 g 
Obst 		80–100 g
Gebäck 	¼ Springform (26 cm Durchmesser; z.B. bei Quiche)	½ Springform (26 cm Durchmesser; z.B. bei Kuchen und Torten) 

- Generell gilt:**
- Je mehr Gänge bei einem Menü bzw. je mehr Komponenten auf einem Buffet angeboten werden, desto kleiner können die einzelnen Mengen sein
  - Je höher der Anteil an Frauen, älteren Menschen und kleinen Kindern ist, desto weniger wird in der Regel insgesamt gegessen
  - Auch das Wetter kann einen Einfluss haben: an sehr heißen Tagen wird meist weniger gegessen, als an kalten Wintertage
  - Bei Nudel-, Kartoffel- oder Reisgerichten gilt, je üppiger die Saucen oder Beilagen dazu, desto geringer kann die Menge ausfallen