

Mengenberechnung für Buffet-Salate

Es ist nicht möglich, genaue Mengenangaben für ein Salat-Buffet zu machen, hängen doch diese stark von der Zusammenstellung der ausgewählten Salate und ebenso von den Gästen ab. Die unten stehenden Mengenangaben verstehen sich als Richtwerte, können aber stark schwanken. Werden zum Beispiel einem Reissalat noch Fleisch oder Thon, viel Gemüse und eine gehaltvolle Sauce beigegeben, benötigt man weniger Reis als wenn nur etwas Tomaten- und Gurkenwürfel sowie eine leichte Sauce dazukommen. Ebenso wird man grössere Mengen benötigen, wenn zehn sehr gute Esser in der Runde sind als wenn viele Kinder unter den Gästen sind. Generell gilt, bei einer Einladung lieber etwas zu viel als zu wenig bereit stellen.

Zutaten (roh)	pro Person	für 10 Personen	für 20 Personen	Besonderes
Blattsalate	80–100 g	1 kg	1¾ kg	Sauce kurz vor dem Servieren mit dem Salat mischen oder separat dazu servieren, in diesem Fall braucht es mehr Sauce
Nüsslisalat	40–60 g	500 g	800 g	wie Blattsalat
Gemüse	150–200 g	1½ kg	2¾ kg	ca. 30 Min. ziehen lassen
Getreide	50–70 g	500 g	800 g	ca. 30 Min. ziehen lassen
Kartoffeln	220–250 g	2½ kg	4 kg	ca. 30 Min. ziehen lassen
Reis	60–80 g	600 g	1 kg	ca. 30 Min. ziehen lassen
Hülsenfrüchte	50–80 g	600 g	1 kg	ca. 30 Min. ziehen lassen
Fleischsalate	150 g	1¼ kg	2 kg	ca. 15 Min. ziehen lassen
Brot	100–150 g	1 kg	2 kg	

Grilliergut zum Salat-Buffet

Fleisch/Wurst	120–150 g	1¼ kg	2 kg
---------------	-----------	-------	------

Salatsauce Je grösser die Salatmenge ist, umso weniger Sauce wird benötigt. Wird z. B. ein Salat Rezept für 4 Personen verdreifacht, kann die doppelte Saucenmenge reichen. **Tipp:** Sauce in eher knapper Menge zubereiten, nach und nach mit dem Salat mischen, evtl. noch etwas Sauce zubereiten und beigegeben.

Gut zu wissen:

- Nur 4 bis 6, höchstens aber 8 Sorten Salat servieren, selbst wenn viele Leute eingeladen sind. In diesem Fall einfach die Mengen erhöhen.
- Auf eine gute Mischung der Salate achten: 2 bis 3 Sorten sättigende Salate (z. B. 1 Kartoffel-, 1 Reis-, 1 Hülsenfrucht-Salat) mit 2 bis 3 Gemüsesalaten und evtl. einem Fleischsalat kombinieren. Blattsalate können das Buffet ergänzen.
- Mengen knapper berechnen, wenn vorgängig eine Suppe serviert, zum Salat-Buffet grilliert wird oder ein reichhaltiges Dessert-Buffet dem Salat-Buffet folgt.
- Sind Vegetarier unter den Gästen, darauf achten, dass eine gute Auswahl an fleischlosen Salaten auf Stärke- und Eiweissbasis (z. B. Reis-, Linsen-, Pilzsalat) bereit steht.
- Für Blattsalate die Sauce immer separat dazu servieren, es braucht dann 2–3-mal mehr Sauce als wenn der Salat gemischt wird, dafür bleibt der Salat schön knackig auf dem Buffet und allfällige Reste können am nächsten Tag noch verwertet werden.
- Immer ausreichend Brot, evtl. verschiedene Sorten, bereit halten.
- Auch Pommes Chips, Taco-Chips oder Grissini können ein Salat-Buffet ergänzen.