

Mengenangaben und Maße in Rezepten

Gramm, Esslöffel, Becher – die Mengenangaben in Rezepten können teilweise sehr unterschiedlich sein. Hier eine Übersichtstabelle der **gängigsten Lebensmittel & Maße** zum Herausnehmen.



Foto: stockxchng

Wie viel ist ein Teelöffel?

(Angaben für 1 TL mit ca. 4 ml Wasser Fassungsvermögen. Die Werte sind als ungefähre Richtwerte zu sehen)

Backpulver	4–5 g
Butter/Margarine	8 g
Gewürze, gemahlen	4–5 g
Kakaopulver	2–3 g
Kräuter frisch, gehackt / Schnittlauchröllchen	8 g
Kräuter, getrocknet	1 g
Kristall-/Vanillezucker	5–6 g
Kümmel/Anis/Fenchel, ganz	4 g
Milch	4–5 g
Salz	5 g
Senf/Ketchup/ Tomatenmark	8–9 g
Speisestärke	5 g
Suppenwürze, Pulver	4 g
Wasser	4 g

Wie viel ist ein Esslöffel?

(Angaben für 1 EL mit ca. 10 ml Wasser Fassungsvermögen. Die Werte sind als ungefähre Richtwerte zu sehen)

Butter/Margarine/ Schmalz	15–20 g
Crème fraîche/ Mayonnaise	25–30 g
Essig	9 g
Haferflocken, je nach Stärke	5–10 g
Honig/Marmelade	20 g
Käse, gerieben	10 g
Ketchup/Senf/ Tomatenmark	20 g
Kokosraspel	8 g
Kräuter frisch, gehackt	8 g
Kräuter, getrocknet	2 g
Kürbis-/Sonnenblumen/ Pinienkerne	10 g
Leinsamen/Sesam	12 g
Mandelblättchen	13–14 g
Mehl	15 g
Milch	12 g
Mohn, gemahlen	10 g
Nüsse, ganz	20 g

Nüsse, gerieben	16 g
Obers, ungeschlagen	10 g
Öl	10 g
Parmesan, frisch gerieben	3 g
Puddingpulver	12 g
Rosinen	15 g
Rum	8 g
Sauerrahm/Joghurt	15–20 g
Schokoraspel	6 g
Semmelbrösel	9–10 g
Sojasauce	10 g
Speisestärke	10 g
Staubzucker	10 g
Suppenwürze, Pulver	10 g
Topfen	25 g
Zitronensaft	10 g
Kristallzucker	16 g
Zwiebel, gehackt	15 g
Wasser	9–10 g



II Mengenangaben und

Gramm, Esslöffel, Becher – die Mengenangaben in Rezepten können teilweise sehr unterschiedlich sein. Hier eine Übersichtstabelle der **gängigsten Lebensmittel & Maße** zum Herausnehmen.

Wie viel wiegt ...

1 Würfel ...
frische Germ 42 g



1 Hand voll...
Kräuter, gehackt ca. 22 g
Salat ca. 50 g



1 Bund ...
Schnittlauch ca. 30 g
Petersilie ca. 50–70 g



Foto: stock.xchng

1 Packung ...
Backpulver 16 g
Gelatine, gemahlen 9 g
entspricht 6 Gelatine-Blättern
Puddingpulver 37 g
zum Anrühren mit
500 ml Flüssigkeit



Tortengelee 12 g
zum Anrühren mit
250 ml Flüssigkeit
Trockenhefe 7 g
Vanillezucker 8 g
1 Briefchen Safran 0,1 g

Wie viel wiegt ein Ei?

Small	bis unter 53 g
Medium	53 bis unter 63 g
Large	63 bis unter 73 g
Extra Large	mindestens 73 g

1 Eigelb (durchschnittlich)	20 g
1 Eiweiß (durchschnittlich)	35 g

Eischwer

Da Eier einen Teig lockerer machen, sollte für eine gute Qualität bei gewissen Massen das Gewicht der anderen Zutaten auf das Gewicht der verwendeten Eier abgestimmt werden. So bleibt das Mengenverhältnis, unabhängig von der Größe der Eier, konstant. EISCHWER = Eischwer bedeutet, dass man ein Ei mit Schale abwägt („1 eischwer“ meint daher das Gewicht eines Eis von mittlerer Größe, d. h. ca. 55 g). Wenn die Mengenangabe z. B. „5 eischwer“ lautet, so entspricht das dem Gewicht von 5 Eiern, also etwa 275 g.

Maße in Rezepten

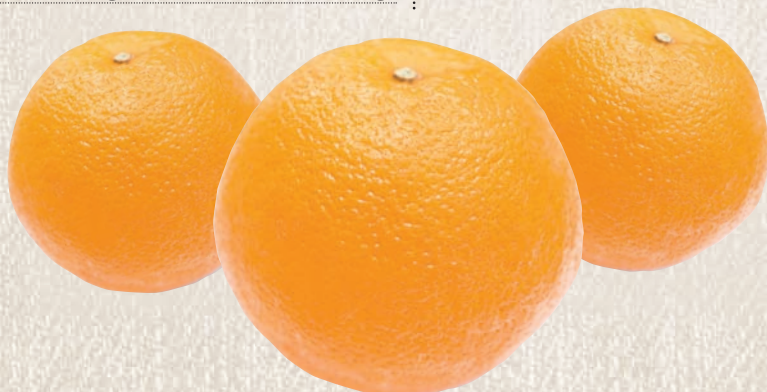
III

Wie viel ist (durchschnittlich) ...



Foto: stock.xchng

der Saft von 1 Limette (ca. 100–105 g)	40–50 ml
der Saft von 1 Orange (ca. 230–250 g)	80–100 ml
die abgeriebene Schale von 1 Orange, frisch	ca. 7 g
die abgeriebene Schale von 1 Orange, getrocknet	ca. 5 g
der Saft von 1 Zitrone (ca. 130 g)	40–50 ml
die abgeriebene Schale von 1 Zitrone, frisch	ca. 5 g
die abgeriebene Schale von 1 Zitrone, getrocknet	ca. 2,5 g



Wie viel ist ...

1 Tasse ca. 150 ml
(bis zum Rand gefüllt)

Bohnen/Erbsen/ Kichererbsen	ca. 150 g
Getreide, ganzes Korn	ca. 120 g
Getreide, Schrot	ca. 70–80 g
Grieß/Polenta	140–150 g
Linsen	ca. 150–160 g
Milch	ca. 155 g
Reis	ca. 120 g
Wasser	150 g

1 Becher 250 ml

Buttermilch	ca. 240–250 g
flüssige Butter	ca. 250 g
Joghurt	250 g
Kakaopulver, gesüßt (z. B. Benko)	ca. 100 g
Kokosette	100–115 g
Kristallzucker	ca. 200 g
Mandelblättchen	ca. 130 g
Mehl	140–150 g
Mohn, gemahlen	ca. 100–110 g
Nüsse, gerieben	ca. 100 g
Öl	200 ml



Foto: stock.xchng

1 Becher 250 ml

Sauerrahm	250 g
Schlagobers	250 ml
Semmelbrösel	125–130 g
Speisestärke	ca. 100 g
Staubzucker	ca. 160 g

1 Schnapsglas/
Stamperl

2 cl bzw. 20 ml	
1 Seidel	300–350 ml

IV

Mengenangaben und Maße in Rezepten

Bei den Werten handelt es sich um grobe Richtwerte, die genauen Werte hängen von Bauart und Herstellerfirma des Herdes ab.

Umrechnung von Temperaturen

Elektroherd

120 °C

150 °C

175 °C

200 °C

225 °C

250 °C

275 °C

300 °C

Umluft

100 °C

130 °C

150 °C

180 °C

200 °C

225 °C

250 °C

280 °C

Gasherd

Stufe 1/2–1

Stufe 1

Stufe 2

Stufe 3

Stufe 4

Stufe 5

Stufe 6

Stufe 7



Foto: stock.xchng

Jenseits des großen Teichs misst man ein bisschen anders.

Hier die wichtigsten amerikanischen Maße ...

Cups

1 Cup (c./cu = Maßstasse) 235 ml

 $\frac{1}{2}$ Cup 120 ml $\frac{1}{3}$ Cup 80 ml $\frac{1}{4}$ Cup 60 ml $\frac{1}{8}$ Cup 30 ml

Spoons

1 tbsp.
(tablespoon = Esslöffel) 15 ml1 tsp.
(teaspoon = Teelöffel) 5 ml $\frac{1}{2}$ tsp. 2,5 ml $\frac{1}{4}$ tsp. 1,25 ml $\frac{1}{8}$ tsp. 0,625 ml

Pfund & Unzen

1 oz (ounce) ca. 28,35 g

1 lb (pound) ca. 454 g

1 fl oz (fluid ounce) ca. 30 ml

