Kohldampf – das Kochbuch
für das VCP Bundeslager 2017
Stand Juli 2017
Copyright © 2017 VCP, Kassel.

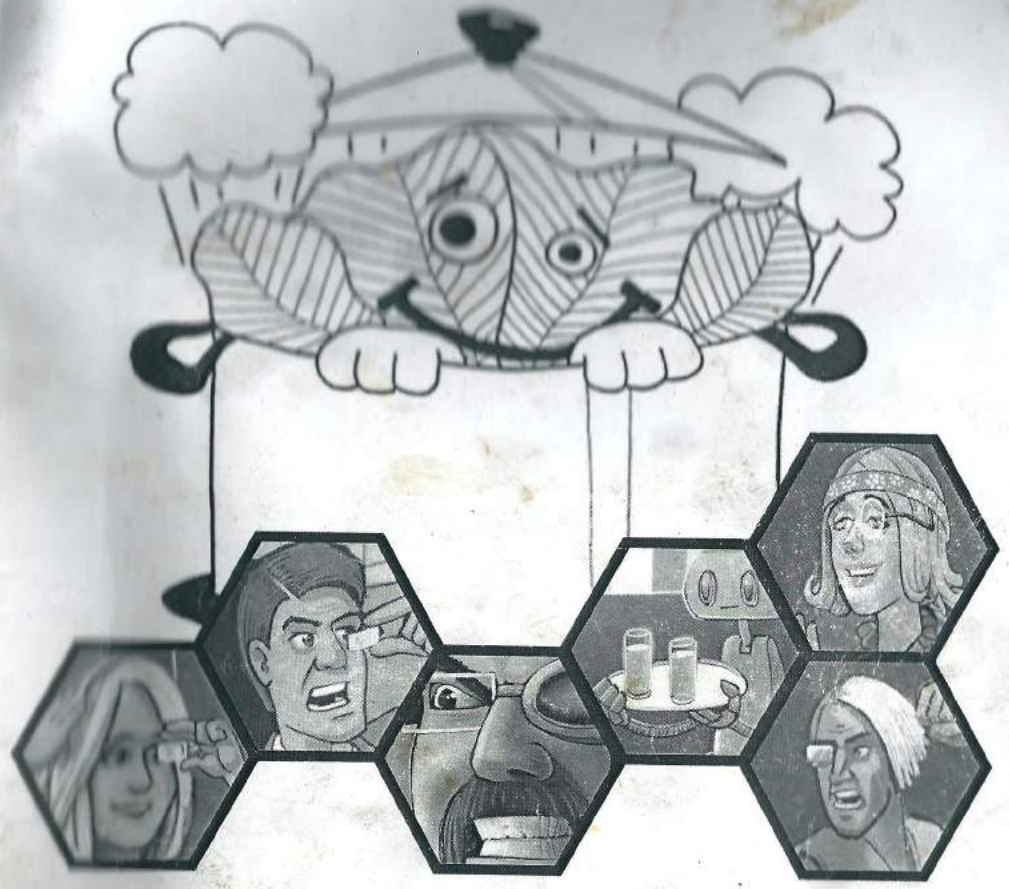
reformation2017

500.frei.will.ich

vcp VERBAND CHRISTLICHER PFADFINDERINNEN UND PFADFINDER

SCOUTS Creating a Better World

World Association of Girl Guides and Girl Scouts



Weitblick

VCP-BUNDESLAGER 2017

KOHLDAMPF - DAS KOCHBUCH

Wir bedanken uns für die Unterstützung unserer Arbeit.

Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend

Evangelische Kirche in Deutschland

Impressum:
Dieses Kochbuch ist für das Bundeslager 2017 des Verbandes Christlicher Pfadfinderinnen und Pfadfinder und nur für den internen Gebrauch gedacht.
Redaktion: Das „Kohldampf"-Team 2017
Layout: Thomas Kramer
Auflage: 100 Exemplare
Icons: Created by Freepik

Inhalt

Grußworte 2
Verpflegungsausgabe 4
Kochen mit internationalen Partnergruppen 5
Kohldampf „Team International" 5
Koschere Ernährung 5
Besonderheiten 6
Und sonst noch was? 7
Fragen oder Probleme? Zu viel oder zu wenig zu essen? 8
Kohldampf-Tresen - Eure Ansprechpartner im Falle eines Problems 8
Überzählige Lebensmittel 8
Der Sondereinkauf 8
Notwendige Küchenausstattung 9
Allergien 10
Hinweise zum Kochbuch 15

Rezepte

Donnerstag, 27.07.2017 16
Freitag, 28.07.2017 17
Samstag, 29.07.2017 20
Sonntag, 30.07.2017 23
Montag, 31.07.2017 26
Dienstag, 01.08.2017 29
Mittwoch, 02.08.2017 32
Donnerstag, 03.08.2017 36
Freitag, 04.08.2017 40
Samstag, 05.08.2017 (Heimfahrt) 42

Hajk-Verpflegung 43
Erste Hilfe beim Kochen 44
Restewertung 45

Liebe Kochgruppen,

das diesjährige Bundeslager ist nun das dritte Bundeslager, auf dem es regionale und saisonale, sowie möglichst ökologische Lebensmittel in den grünen Kisten für euch gibt. Vielleicht sind Dinge dabei, die euch bis dahin unbekannt waren. Oder nicht alles, was ihr aus dem Supermarkt kennt, steht auf dem Speiseplan.

Polenta, Bulgur, Mangold? Wir sehen darin die erneute Chance zu zeigen, dass Pfadfinder*innen es schaffen, dieses nachhaltigere Verpflegungskonzept für eine so große Anzahl an Menschen umzusetzen. Dieses Konzept ist in unseren Augen das, was Baden-Powell mit ‚die Welt ein Stückchen besser zurück lassen' gemeint hat.

Wir wünschen Euch einen Guten Appetit!

Eure Bundeslagerleitung

Peter Rike Steffi Arnold

Liebe Kochgruppen,

in euren Händen haltet ihr das Kochbuch des Bundeslagers ‚Weitblick' anno 2017. Seit knapp zwei Jahren beschäftigen wir uns mit der Verpflegung von knapp 4.000 hungrigen Menschen – das heißt für uns: mehr als 100.000 Mahlzeiten zur Verfügung stellen! Wir haben an den Rezepten gefeilt, mit ganz unterschiedlichen Lieferanten aus Nah und ein paar auch aus Fern verhandelt, wir haben gerechnet, Preise verglichen und ausgetüftelt, wie wir am besten eure Kisten packen. Für die Statistik-Fans unter euch: auf dem Lager werden wir gemeinsam rund 3 Tonnen Tomaten, ca. 6.000 Liter Milch, rund 400 kg Schokocreme und 2,5 Tonnen Nudeln verzehren. Die kürzeste Distanz von Produktion zu Teller sind die Tomaten – sie wachsen ca. 8km entfernt.

Wenn ihr satt und zufrieden seid, haben wir unser wichtigstes Ziel erreicht. Die anderen Ziele, die wir bei der Verpflegung dieser Großveranstaltung haben, bestehen darin, die Lebensmittel so auszuwählen, dass sie möglichst lokal und saisonal verfügbar sind. Wo es möglich ist, haben wir auch Produkte aus ökologischer Landwirtschaft bezogen.

Jetzt geht's endlich los und wir freuen uns auf euch! Wenn es bei euch Probleme gibt, ihr zu viel oder zu wenig Lebensmittel habt, es Allergiker bei euch in der Gruppe gibt oder ihr internationale Gruppen mit besonderen Ernährungsgewohnheiten zu Gast habt - kommt bitte zu uns zum Tresen neben dem Essensausgabe-Zelt, dann finden wir eine Lösung!

Im Titel der Rezepte findet ihr die Hinweise, welche euch anzeigen ob das Gericht koscher, halal oder vegetarisch kochbar und somit auch für eure Gastgruppen essbar ist. Bei fast allen Gerichten ist es möglich durch getrennte Zubereitung einer Zutat ein vegetarisches, koscheres oder halal Gericht zu kochen.

Lasst es euch schmecken und habt ein schönes Lager!

Henrik und Caspar
für das ganze Kohldampf!-Team

Verpflegungsausgabe

Wir kaufen für euch die Lebensmittel ein und packen sie so in Kisten um, dass ihr die richtigen Mengen für die jeweiligen Gerichte bekommt. Für euch fast so einfach wie Malen nach Zahlen, ihr müsst die Kisten nämlich nur noch abholen und kochen (die Zutaten, nicht die Kisten!). Ihr bekommt pro Tag zweimal Kisten mit Lebensmitteln von uns ausgegeben.

Eure Kisten holt ihr täglich bei der gleichen Ausgabe ab. Bitte bringt dazu eure Kochgruppenkarte, die ihr bei der Anmeldung bekommen habt, zur Ausgabe mit. Leere Kisten gebt ihr am Tresen ab.

Ausgabezeiten
Frühkiste: Abholung von 6:30 bis 7:30 Uhr
Inhalt: frische Zutaten fürs Frühstück und alle Zutaten fürs (meist kalte) Mittagessen

Spätkiste:Abholung von 15:00 bis 16:00 Uhr
Inhalt: alle Zutaten fürs warme Abendessen und die haltbaren Zutaten für den nächsten Tag

Ausgabe von Grundkistenartikeln
Zu Anfang des Lagers erhaltet ihr eure Grundkiste. In dieser findet ihr Dinge des alltäglichen Lager-Küchenbedarfs. Sollte euch einer dieser Artikel ausgehen, könnt ihr Ihn jederzeit zu den Ausgabezeiten der Verpflegung im Kiosk seitlich am Essensausgabe-Zelt erneut bekommen.

Folgende Artikel findet ihr in eurer Grundkiste:

- Salz
- Mehl
- Gemüsebrühe
- Öl
- Zucker
- Pfeffer
- Essig

- Kaffee
- Tee (Früchte, Schwarz, Pfefferminz)
- Kakao
- Kaffeefilter
- Getränkepulver (Zitronentee o.ä.)

- Margarine
- Marmelade
- Honig

- Frischhaltefolie
- Schwammtücher
- Spülmittel
- Küchenpapier
- Spülschwämme
- Müllsäcke

- Kräuter der Provence
- Paprikapulver
- Majoran
- Zimt
- Senf
- Oregano
- Thymian

Kochen mit internationalen Partnergruppen

Kohldampf „Team International"

Habt ihr internationale Gastgruppen mit besonderen Ernährungsgewohnheiten bzw. -vorschriften? Das wissen wir im Idealfall schon vor dem Lager. Wir haben versucht, für alle gängigen Ernährungsgewohnheiten Rezepte zu suchen, die man entsprechend kochen kann. Falls ihr Fragen oder Probleme habt, meldet euch bei unserem Tresenteam (in der Jurte seitlich vom Essensausgabe-Zelt) für die internationale Verpflegung.
Anbei findet ihr noch ein paar Tipps für den Umgang mit den Ernährungsgewohnheiten eurer internationalen Gastgruppen.

Koschere Ernährung

Koschere Tiere
Die Tora unterscheidet die zum Verzehr gedachten Tiere in erlaubte (koschere) und nicht erlaubte (nichtkoschere = treife) Tiere. Nach dieser Regelung sind von den Tieren nur solche als koscher zu betrachten, die zweigespaltene Hufe haben und Wiederkäuer sind (zum Beispiel Rinder, Schafe, Ziegen, Damwild etc). Damit ist beispielsweise Schweinefleisch als nicht koscher einzustufen, da Schweine zwar gespaltene Hufe haben, aber nicht wiederkäuen. Dementsprechend fallen alle weiteren Landtiere (Pferde, Esel, Hasen, Kaninchen, Meerschweinchen, Hunde, Katzen, etc.) in die Rubrik der nicht zum Verzehr geeigneten Tiere. Geflügel ist dann koscher, wenn die Tierarten domestiziert und keine Raubvögel sind (also beispielsweise sind Hühner, Gänse, etc. erlaubt). Truthahn wurde lange Zeit diskutiert, er gilt heute allgemein als koscher.
Von den im Wasser lebenden Tieren sind solche koscher, die Flossen und Schuppen haben. Die meisten Süßwasserfische sind also erlaubt, außer dem Aal und dem Wels. Auch nicht erlaubt sind von den Meerestieren all diejenigen, die keine Fische sind, zum Beispiel Hummer, Langusten, Muscheln, Tintenfische, Krokodile und Schnecken. (Gibt es aber vermutlich ohnehin eher selten auf euren Essensplänen.)
Ebenfalls gilt, dass alle Produkte von koscheren Tieren ebenfalls als koschere Lebensmittel gelten. So ist die Milch eines koscheren Tieres (Kuh, Ziege) selbst koscher, während die eines nichtkoscheren Tieres (z. B. Pferd) nicht erlaubt ist. Eine Ausnahme bildet Honig, der als koscher gilt, obwohl er von einem nicht-koscheren Tier (Biene) hervorgebracht wird.

Fleischig und milchig
Sehr wichtig ist die grundsätzliche Unterscheidung von fleischigen und milchigen Speisen. Danach sind fleischige Speisen nicht nur Fleischprodukte, sondern alle Lebensmittel, in denen Fleischprodukte verarbeitet sind, während milchige Lebensmittel all diejenigen sind, in denen Milch oder Produkte aus Milch enthalten sind. Diese Unterscheidung ist deshalb wichtig, weil der gleichzeitige Verzehr von fleischigen und milchigen Speisen verboten ist und milchige Speisen nach dem Verzehr von fleischigen erst nach einer geraumen Zeit (je nach Tradition unterschiedlich) gestattet sind; die umgekehrte Reihenfolge wird wegen der schnelleren Verdauung milchiger Speisen weniger streng gehandhabt. Ihr solltet also nicht gerade Rahmgeschnetzeltes für das gemeinsame Essen planen und darauf achten, dass Wurst und Käse getrennt gereicht werden.

Vor allem im aschkenasischen Judentum hat sich zudem die Unterscheidung von fleischigem und milchigem Geschirr durchgesetzt, so dass fleischige Speisen nicht vom milchigen Geschirr gegessen werden dürfen und umgekehrt. Aus diesem Grund hat eine Küche von observanten Juden, also denjenigen, die die strenge rabbinische Auslegung der biblischen Gesetze befolgen, meist zweifaches Kochgeschirr, Geschirr und Besteck sowie die Möglichkeit zum getrennten Geschirrspülen (zwei Sortimente an Spülgeräten. Es ist nicht wahrscheinlich, dass diese strenge Form in eurer Gastgruppe verlangt wird, falls doch, unterstützen wir euch gerne bei der Umsetzung.

Neutrale Lebensmittel

Neben der Unterscheidung „fleischig" und „milchig" gibt es auch eine dritte Kategorie von Lebensmitteln, die man als parve, neutral bezeichnet. Hierzu gehören nicht nur sämtliche Obst-, Gemüse- und Getreidesorten, sondern auch Eier, Honig und Fisch.
Diese neutralen Lebensmittel können, mit Ausnahme von Fisch, sowohl zusammen mit fleischigen als auch mit milchigen Speisen verzehrt werden. Fisch gilt zwar als parve, darf aber nach den Vorschriften nicht zusammen mit Fleischigem zubereitet oder verzehrt werden.

Besonderheiten

Wein

Obwohl Traubenwein Wein ein pflanzliches Produkt ist, ist es für orthodoxe Juden dennoch notwendig, nur Traubenwein mit einem Koscher-Zertifikat zu trinken. Der Grund hierfür liegt in dem Umstand, dass Traubenwein in anderen Religionen eine rituelle Bedeutung hatte und hat, und daher der Gefahr unterliegt, im Rahmen von Götzendienst gebraucht zu werden. Daher ist es üblich geworden, dass nur der Wein aus Trauben, der in der Produktion von hierfür beauftragten Juden begleitet wird, als koscherer Wein gilt und entsprechend zertifiziert ist. Das Gleiche gilt für Traubensaft und alle Lebensmittel, die Traubenwein oder Traubensaft enthalten. Auch dürfen koschere Weine und Säfte nicht mittels Gelatine (sogenannte „Gelatine-Tannin-Schönung") geklärt sein.

Milch

Da Milch in früheren Zeiten durchaus auch von nicht erlaubten Tieren sein konnte, hat es sich eingebürgert, dass nur Milch als koscher gilt, die ein entsprechendes Zertifikat aufweist. Da es heute allerdings gänzlich unüblich geworden ist, Kuhmilch mit Stutenmilch zu strecken (Stutenmilch ist mittlerweile sehr viel teurer), ist zertifizierte Milch nur noch in ultraorthodoxen Kreisen üblich.

Käse

Auch Käse gilt als ein sensibles Produkt im Blick auf die Kaschrut. Dies hat aber weniger mit der Problematik der Milch zu tun (s.o.), als vielmehr mit dem Herstellungsverfahren. Käse benötigt zur Gerinnung Lab, das früher stets tierisch war. Dies bringt das Problem mit sich, dass bei der Verwendung von tierischem Lab die Trennung von Milchigem und Fleischigem nicht eingehalten wird. Heute wird Hartkäse oft mit mikrobiellem Lab hergestellt.

Eier

Eier von koscheren Tieren (z.B. Hühnern) gelten prinzipiell als koscher, allerdings nur, wenn das aufgeschlagene rohe Ei auf Blutspuren untersucht wird und keine vorhanden sind. Wenn eine Blutspur im Inneren des Hühnereis vorhanden ist, darf das Ei nicht gegessen werden.

Halal

Einem Muslim ist das Essen von Schweinefleisch und dessen Nebenprodukten, der Genuss von berauschenden Getränken (Alkohol) und von Blut verboten. Es dürfen nur Tiere gegessen werden, die regelgerecht geschlachtet wurden und nicht bereits verendet waren.
Allgemein ist festzuhalten, dass die islamischen Speisevorschriften in der Praxis zahlreiche Fragen und Zweifelsfälle mit sich bringen, zu denen Gelehrte unterschiedliche Auslegungen anbieten. Entsprechend vielfältig sind die Haltungen von Muslimen in diesem Kontext.
In muslimisch geprägten Ländern wird vorausgesetzt, dass Nahrungsmittel entsprechend der religiösen Vorschriften „halal" sind. Bei in nicht-muslimischen Staaten hergestellten Lebensmitteln wird dies nicht vorausgesetzt, da hier übliche Herstellungsverfahren (insbesondere bei Fleisch und tierischen Produkten) normalerweise nicht auf muslimische Ernährungsgewohnheiten ausgerichtet sind.

Und sonst noch was?

In manchen typisch deutschen „Spezialitäten" verbergen sich hin und wieder für einige unserer Gäste „verbotene Substanzen". Die allseits beliebten Gummibärchen enthalten z.B. häufig Schweinegelatine. Versucht doch einfach mal beim Einkauf auf die Zutaten zu achten, dabei erfährt man dann so manches, was man bis dahin nie beachtet hat.

Fragen oder Probleme? Zu viel oder zu wenig zu essen?

Kohldampf-Tresen - Eure Ansprechpartner im Falle eines Problems

Ihr habt zu wenig Lebensmittel in eurer Kiste? Ihr wisst schon gar nicht mehr, wo ihr die Lebensmittel noch hinpacken sollt, die ihr von uns bekommen habt? Euch ist das Brot ausgegangen? Dann wendet euch an unser Tresenteam in der Jurte neben dem Essensausgabe-Zelt – dort findet ihr nicht nur kompetente Ansprechpartner in allen Fragen bezüglich der Ernährungsgewohnheiten eurer internationalen Gäste, sondern auch für alle großen und kleinen Probleme mit der Verpflegung.

Wir versuchen euch möglichst schnell zu helfen, haben natürlich auch noch Nudeln, wenn es zu wenig waren oder reduzieren die Ausgabemenge, wenn es viel zu viel war. Auch bei allen anderen Problemen findet ihr hier ein offenes Ohr. Deshalb wäre es besonders wichtig, wenn ihr euch in den ersten zwei Tagen des Lagers meldet, wenn ihr immer viel zu viel oder viel zu wenig von etwas bekommt. Je eher wir es wissen, desto besser packen wir in der Zukunft besser.

Wir sind für euch da!

Überzählige Lebensmittel

Aus Gründen der Hygiene dürfen wir keine Lebensmittel zurücknehmen.
Solange die Lebensmittel noch "gut" sind, könnt ihr diese aber untereinander tauschen. Vielleicht kann ja ein Nachbarstamm mit den Kartoffeln, die bei euch zu viel sind, etwas anfangen? Dazu wird es wieder ein Nachhaltigkeits-Cafe geben, das einen Raum dafür bietet. Schaut doch mal dort vorbei!

Der Sondereinkauf

Wir bieten euch, neben der Lebensmittelversorgung, noch einen ganz besonderen Service. Täglich sind unsere ‚schnellen Einkäufer' für euch in der Region um Wittenberg unterwegs und erfüllen eure Wünsche.

Ihr braucht eine Badehose? Einen Geburtstagskuchen? Neue Zahnbürsten für eure Sipplinge? Euch ist der Holzleim für eure Werkstatt ausgegangen und der Sektor kommt ins Wanken? Kein Problem! – dafür sind wir gerüstet. Wir besorgen euch innerhalb von 24 Stunden (fast) alles, was ihr nicht bei F&F bekommt. Aber bitte schaut erst bei F&F vorbei.

Eine Bestellung könnt ihr bei unserem Sondereinkauf, im Zelt neben der Verpflegung, aufgeben.

Notwendige Küchenausstattung

Die Arbeit mit regionalen, saisonalen und ökologischen Produkten und Lebensmitteln ist natürlich ein wenig mehr Arbeit als „Dose auf, warm machen und fertig"... was braucht ihr – grundsätzlich in der Küche?

- Töpfe mit Deckeln
- Pfanne
- Küchenmesser
- Schneidebretter
- Schüsseln
- Pfannenwender
- Kochlöffel
- Sieb
- Suppenkellen
- Schneebesen
- Küchenreibe
- Geschirrtücher
- Schere
- Messbecher
- Kartoffelstampfer

Wenn ihr, darüber hinaus, noch ein paar helfende Hände zusätzlich in der Küche einplanen könnt, dann seid ihr gut gerüstet... und wenn doch mal was hakt dann kommt gerne auf uns zu uns wir werden unser Möglichstes tun, um euch zu helfen!

Allergien

Zu den Lebensmitteln, die wir auf dem Bundeslager ausgeben werden, müssen wir auf die enthaltenen Allergene hinweisen. Diese findet ihr auf den folgenden Seiten. Solltet ihr Fragen zu einzelnen Lebensmitteln haben die hier nicht aufgelistet sind, dann kommt einfach auf uns zu.

Buttercroissant
Inhaltsstoffe: Weizenmehl, Wasser, Butter, Vollei, Hefe, Zucker, Jodsalz (Kochsalz, Jod), Weizenmalzmehl, Palmfett, Rapsöl, Säuerungsmittel E 330 Zitronensäure, Natürliches Aroma

Dessauer Misch (Mischbrot) 62% Roggenmehl; 38% Weizenmehl
Inhaltsstoffe: Wasser, Roggenmehl, Weizenmehl, Jodsalz (Kochsalz, Jod), Weizenkleber, Hefe, Weizenmalzmehl

Hefezopf
Inhaltsstoffe: Weizenmehl, pflanzliches Fett, Zucker, Hefe, Jodsalz, Backmittel

Roggenvollkornbrot
Inhaltsstoffe: Wasser, Roggenvollkornschrot mittel, Roggenvollkornschrot grob, Roggenvollkornmehl, Weizenvollkornmehl, Roggenmehl, Jodsalz (Kochsalz, Jod), Margarine (Palmfett,Kokosfett, Rapsöl, Wasser, Salz, Aroma), gerösteter Roggen, Hefe

Roggenvollkornbrötchen
Inhaltsstoffe: Wasser, Roggenvollkornmehl, Weizenvollkornmehl, Weizeneiweiß, Molkenerzeugnis, Gerstenmalz, Zucker, Traubenzucker, Rapsöl, Weizenmehl, Roggenmehl, Jodsalz (Kochsalz, Jod), Weizenkleber, Hefe, Margarine (Palmfett, Kokosfett, Rapsöl, Wasser, Salz, Aroma)

Tafelbrötchen
Inhaltsstoffe: Weizenmehl, Wasser, Gerstenmalz, Zucker, Trauben-zucker, Weizenkleber, Jodsalz (Kochsalz,Jod), Hefe, Margarine (Palmfett, Kokosfett, Rapsöl, Wasser, Salz, Aroma)

Weißbrot
Inhaltsstoffe: Weizenmehl, Wasser, Roggenmehl, Margarine (Palmfett, Kokosfett, Rapsöl, Wasser, Salz, Aroma), Jodsalz(Kochsalz,Jod), Hefe, Weizenvorteig, Weizenprotein, Zucker

FLEISCH- UND WURSTWAREN
Reinsdorfer
MANUFAKTUR

Kunde: 10307 VST 307, Wittenberg / Artikelauswahl - Selektion: Expeditions-Artikel / Artikelbereichsauswahl: Verkauf, Laden / Vorhanden / Spuren

Artikel-Nr.	Bezeichnung	Glutenhaltiges Getreide	Krebstiere	Eier	Fisch	Erdnüsse	Soja	Milch (einschließlich Laktose)	Schalenfrüchte	Sellerie	Senf	Sesamsamen	Schwefeldioxid und Sulfite	Lupinen	Weichtiere (Mollusken)
200	Bauchspeck mager gewürfe							V							
201	Bauchspeck mager							V							
209	Nussschinken							V							
210	Rsdf. Frühstücksschinken							V							
211	Rsdf. Frühstücksschinken g							V							
213	Reinsdorfer Landschinken C							V							
218	Ostdeutscher Kochschinken							V							
232	Spargelpastete											V			
301	Bierschinken Kaliber 105											V			
302	Bierschinken port.											V			
304	WVK Bockwurst 100g/Stck	V					S	S		S	S	S			
305	Currywurst 150g mit Darm	V					V	S		V	V	S			
306	Käsewürstchen	V						V		S	S	S			
307	Bockwurst	V					S	S		S	S	S			
308	Currywurst im Schäldarm 1	V					S	S		V	V	S			
310	Filetpastete mit 65 % Filet											V			
311	Currywurst 120g Ser Pack S	V					S	S		S	S	S			
312	Pastete n. Wildschweinart											V			
313	Roster gebr. Grobeinlage +										V				
314	WVK Jagdwurst 800g/Stck						S				V	V			
315	Jagdwurst 75						S				V	V			
316	Jagdwurst port.						S				V	V			
317	Kochsalami 60 er										V	V			
318	Kochsalami port. 55 er										V	V			
319	Jagdwurst Kal. 55 St. 800 g										V	V			
320	Jagdwurst Kal. 105 (für RA										V	V			
321	Leberkäse 105											V			
324	Lyoner Champignon 90											V			
326	Wienermasse	V					S	S		S	S	S			
327	Krakauer Rund										V	V			
328	Römerbraten										V	V			
329	Rostbratwurst ND begast 1											V			
330	Rostbratwurst Schäldarm 1											V			
331	WVK Roster ND 100 g/St. b											V			
332	Rostbratwurst roh Schnecke										V				
333	Rostbratwurst roh, grob										V				
334	Weißwürstchen ND						V	V		V					
335	Wiener Würstchen	V					S	S		S	S	S			
336	WVK Wiener Würstchen	V					S	S		S	S	S			
337	Partywiener	V					S	S		S	S	S			
338	Berliner Roster ESD 100 g						V					V			
339	Rsdf.Griller mit Kräuter (10											V			
340	Weißwurst im Ser-Pack						V	V			V				
341	Krakauer										V	V			
343	Grünkohl n. Hausmacherart	V					V			V					
344	Erbsensuppe port.	S				S	V	V			V				
345	Reinsd. Mini-Griller grob										V				
346	Reinsd. Griller grob Ser-Pac										V				

Artikel-Nr.	Bezeichnung	Glutenhaltiges Getreide	Krebstiere	Eier	Fisch	Erdnüsse	Soja	Milch (einschließlich Laktose)	Schalenfrüchte	Selerie	Senf	Sesamsamen	Schwefeldioxid und Sulfite	Lupinen	Weichtiere (Mollusken)
347	Mini-Wiener 33g/Stck	V					S	S		S	S		S		
348	Reinsd. Griller weiß Ser-Pac												V		
349	Bärlauch-Rostbratwurst Ser												V		
354	Bauernhackbraten	V					S	V		S	S		S		
355	Fleischwurst im Ring	V					V	S		S	S		S		
356	Bockwurst im Schäldarm	V					S	S		S	S		S		
358	Reinsdorfer Rostbratwurst r												V		
359	Krakauer (2er Pack vak.)										V		V		
360	Roster Berliner Art ND vak												V		
361	Weißwürstchen roh mit Zitr						V	V		V					
363	Rostbratwurst roh endlos										V				
370	Bockwurst vak	V					S	S		S	S		S		
375	Wiener Würstchen (50g für	V					S	S		S	S		S		
377	Kapernbierschinken120 trar												V		
378	Gyrosfleischkäse (für RÄ)							V			V		V		
379	Bierschinken 300g 3St./Kett												V		
380	Jagdwurst 300g 4St./Kette										V		V		
381	Lyoner 300g 4St./Kette (für						V								
382	Leberkäse Perfol (für RÄ)												V		
383	Rostbratwurst fein 50g (für												V		
384	Bockwurst 3 St Hartschale (	V					S	S		S	S		S		
385	Erbsensuppe Kal. 120	S				S	V	V			V				
386	Grünkohl n. Hausmacherart	V					V			V					
387	Erbsensuppe mit Bockwurst	V				S	V	V		S	V		V		
389	Currywurst 160 g	V					V	S		V	V		S		
390	Wiener vak	V					S	S		S	S		S		
391	Soljanka-Bockwurst	V					S	S		S	V		S		
392	Bärlauch-Rostbratwurst (Kil						V						V		
393	Bockwurst im Saitling	V					S	S		S	S		S		
394	Rinderrostbratwurst (kg-Pre										V				
395	Rinderrostbratwurst 5 Stück										V				
396	Bierschinkenpastete Champ												V		
401	Kasslerleberwurst												V		
403	einf. Hausm. Blutwurst Kal.	S					S	S		S	S		S		
404	einfache Hausm. Blutwurst	S					S	S		S	S		S		
405	Lendenwurst												V		
406	Fleischblutwurst Mitteldarm	S					V	S		S	S		V		
408	Gutsleberwurst												V		
422	Schweinekopfsülze												V		
423	Kümmelmagen (für RÄ)						V						V		
424	Tomatenleberwurst Stange							V							
425	Tomatenleberwurst port.							V							
427	Gutsherrenrotwurst						V								
428	Zungenwurst in Kappe							V							
429	Zungenwurst 105							V							
431	Schnittlauchleberwurst port							V							
432	Schnittlauchleberwurst Star							V							
433	Schwartenmagen weiß												V		

Artikel-Nr.	Bezeichnung	Glutenhaltiges Getreide	Krebstiere	Eier	Fisch	Erdnüsse	Soja	Milch (einschließlich Laktose)	Schalenfrüchte	Selerie	Senf	Sesamsamen	Schwefeldioxid und Sulfite	Lupinen	Weichtiere (Mollusken)
437	Tomatenleberwurst Schlack							V							
438	Champignonleberwurst Sch												V		
439	Dessauer Schwartenmagen												V		
501	Bauernsalami schnittfest 43									V					
502	Bauernsalami schnittfest 75									V					
503	Bauernsalami schnittf. 100									V					
504	Bauernschlackwurst schnitt									V	V				
505	Berliner Mettwurst Kümmel										V				
507	WVK Knacker 100g/Stck be										V				
508	Knacker nach Bauernart										V				
509	Knackwurst Hausm Art Krar										V				
510	Knackwurst Hm Art Kranzd										V		V		
511	Neuenhagener nach Art ein									V	V				
512	Weihnachtsmotive im									V					
513	Metersalami im Karton ca.1									V					
514	echte Reinsdorfer schnittfes									V					
515	Rsdf. Knoblauchwurst Kran										V		V		
516	Bierbeisser										V				
517	Frische Zwiebelmettwurst p												V		
518	WVK Rohwurstpaket Berl. K										V				
519	WVK Rohwurstpaket Rsdf.										V		V		
520	Metersalami auf Standwage									V					
521	Schinkenteewurst grob									V					
522	Teewurst fein									V					
523	Bauernsalami schnittfest 43									V					
524	Berliner mit Kümmel ausge										V				
525	Reinsdorfer Knoblauchwurs										V		V		
526	Reinsdorfer Runde									V			V		
527	Knackw.Hausm. Art ausgen										V				
528	Metersalami im Karton									V					
529	Mini-Salami										V				
530	Metersalami 3 Stck im Kart									V					
531	Luthertaler												V		
532	Bauernschlackwurst port.									V	V				
533	Schinkenknacker Saitling 12										V				
534	Knackwurst Hausm Art Krar										V				
536	Rätzels Edelsalami (für RÄ)									V					
537	Camping-Salami 250g									V					
538	Metersalami im Karton ca.1									V					
539	Camping-Salami									V					
540	Pinkel 50g										V				
542	Lammsalami (kg-Preis)									V					
543	Bierbeisser 500g Pack										V				
545	Weißenseer Mettwurst grob												V		
546	Rsdf. Knoblauchwurst Kran										V		V		
547	Berliner Mettwurst Kümmel										V				
548	Bockwurst im ESD 120 g 18	V					V	S		S	S		S		
549	Wiener im Saitling 50 g 20 (	V					V	S		S	S		S		

Kunde: 10307 VST 307, Wittenberg / Artikelauswahl - Selektion: Expeditions-Artikel / Artikelbereichsauswahl: Verkauf, Laden / Vorhanden / Spuren

Artikel-Nr.	Bezeichnung	Glutenhaltiges Getreide	Krebstiere	Eier	Fisch	Erdnüsse	Soja	Milch (einschließlich Laktose)	Schalenfrüchte	Sellerie	Senf	Sesamsamen	Schwefeldioxid und Sulfite	Lupinen	Weichtiere (Mollusken)
561	Luthertaler								V						
592	1x Berliner Mettwurst Kümm									V					
593	3x Berliner Mettwurst Kümm									V					
597	Knacker nach Bauernart, lo									V					
601	Fleischsalat 150 g Becher	V		V						V					
602	Fleischsalat 250 g Becher	V		V						V					
603	Fleischsalat 1 kg Becher	V		V						V					
604	Fleischsalat 5 kg Eimer	V		V						V					
609	Jagdwurst 160 g/Glas (Stüc									V					
617	Eisbein m. gekoch. Mettfüll											V			
691	Il Foculare							V							
694	Joghurtpastete mit Paprika							V		V	V				
702	MARTEN Baguette-Salami							S			S				
710	Aktions-Leberpastete							V	V			V			
725	Frischkäse mit Pepperdew							V							
726	Frischkäse mit Lauch							V							
734	Grand Talerino Kräuter									S	S				
767	Schinkenröllchen Meerrettic			V				V				V			
780	Sw-Kamm o. Kn. i. Pusata M						V			V	V				
782	Sw-Kamm o. Kn. i. Pikanta						V	V			V				
784	Sw-Kamm o. Kn. i. Kräuter							V							
787	Sw-Kamm o. Kn. i. Biermar									V	V				
788	Sw-Kamm o. Kn. i. Chili-Ma										V				
797	Grillplatte						V			V	V				

Hinweise zum Kochbuch

In den Rezepten sind jeweils die Mengen für eine Person angegeben, so dass ihr ohne Probleme abschätzen könnt, wie viele der Zwiebeln aus eurer Kiste es zum Beispiel zu Mittag und wie viele es zum Abendessen geben soll.

Im Kochbuch findet ihr nach den Abendessen die Rezepte für Salate und Desserts.

Für bestimmte Gerichte können wir euch auch vegetarische Ersatzprodukte bieten. Falls ihr Fragen hierzu habt, wendet euch an unser Tresen-Team.

Solltet Ihr Lebensmittel zu viel haben, dann nehmt bei der nächsten Kistenausgabe weniger mit, verbraucht eure Reste und meldet dem Tresenteam, wovon ihr auch in Zukunft weniger haben wollt.

Tipp: Nudeln kochen für Anfänger und Fortgeschrittene

1. Nudeln brauchen Platz im Kochtopf um richtig gut zu werden, auf einen Teil Nudeln kommen etwa 10 Teile Wasser.
2. Nudeln ins sprudelnd kochende Wasser geben und sofort umrühren damit sie nicht zusammenklumpen.
3. Garprobe: eine Nudel herausnehmen und zerteilen. Wenn im Inneren nur noch ein ganz kleiner weißer Punkt ist, dann ist die Nudel bissfest und gar.

Donnerstag, der 27.07.2017

Abendessen 1
Schinkennudeln mit Käse und Ei

Zubereitung (ca. 45 Minuten)

Einen großen Topf mit Wasser aufstellen, reichlich salzen und zum Kochen bringen. Währenddessen die Eier in einer großen Schüssel aufschlagen und mit der Milch verrühren. Den Schinken in kleine Würfel schneiden und mit dem geriebenen Käse zu der Ei-Masse geben. Dies mit Pfeffer und Muskat würzen und salzen.
Wenn das Wasser kocht, die Nudel hinzufügen und etwa 10-15 Minuten kochen lassen, bzw. bis sie "al dente" sind. Wenn sie fertig gekocht sind, Wasser abgießen und die Ei-Masse mit den Nudeln zusammen in einen Topf geben. Erhitzen und alles so lange umrühren, bis die Ei-Masse fest wird (es soll kein Glibber mehr da sein). Achtet beim Umrühren darauf, dass nichts anbrennt.

Tipp: Durch weglassen von Schinken auch vegetarisch, koscher und halal kochbar.

Zutaten pro Person:

Nudeln	150	gr	Eier	0,75	Stück
Käse, gerieben	30	gr	Milch	60	ml
Schinken, gekocht	35	gr	Salz	2	gr
Pfeffer	0,5	gr	Muskatnuss	1	Prise

Abendessen 2:
Käsespätzle

Zubereitung (ca. 45 Minuten)
Reichlich Wasser in einen Topf geben (eventuell zwei Töpfe nehmen), Salz hinein und zum kochen bringen.

Die Zwiebeln schälen, in Ringe schneiden und in Butter leicht anbraten. Wenn das Wasser kocht, die Spätzle hineingeben und ca. 15 Minuten kochen lassen. Die Spätzle abgießen, mit dem geriebenen Käse vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen. Wer mag, kann die gebratenen Zwiebelringe drüber streuen.

Zutaten pro Person:

Spätzle	200	gr	Pfeffer	0,5	gr
Käse, gerieben	75	gr	Zwiebeln	50	gr
Salz	2	gr	Butter	15	gr

Freitag, der 28.07.2017

Frühstück, normal

Zubereitung (ca. 30 Minuten)
Die Brötchen ggf. aufschneiden, dazu gibt es Marmelade, Aufschnitt, Streichwurst, Käse. Die Margarine nicht vergessen.

Zutaten pro Person:

Käse in Scheiben	25	gr	Brötchen, weiß	105	gr
Vollkornbrot	70	gr	Milch	150	ml
Müsli	50	gr	Streichwurst	10	gr

Mittagessen: Grüner Salat & Salat

Zubereitung (ca. 30 Minuten)
Von dem Salat die äußersten Blätter entfernen und den Stiel mit einem Messer abschneiden. Sofern äußere Blätter oder Stellen schlecht oder braun sind, entfernen und wegwerfen. Die restlichen Blätter klein rupfen und gründlich in kaltem Wasser waschen. Bei viel Erde/ Schmutz auch ein zweites Mal in frischem Wasser waschen. Danach die Blätter trocknen (z.B. in ein Sieb legen, Geschirrhandtuch drüber spannen und kräftig schütteln) und in eine große Schüssel geben.
Den Strunk der Tomaten entfernen und in Stücke schneiden. Zu dem Salat geben.
Dressing: Die Zwiebeln schälen und in feine Würfel schneiden. Dazu Essig und Öl, mit Salz, Pfeffer und Senf verrühren. Wenn das Dressing fertig ist, erst kurz vor dem Essen darüber geben und dann alles gut mit einander vermengen.

Tipp: Ihr könnt den Salat und das Dressing getrennt anrichten. Dann muss sich zwar jeder den Salat selbst anmachen, aber die Reste können aufgehoben werden.

Zutaten pro Person:

Salat	0,13	St	Pfeffer	0,5	gr
Tomaten	50	gr	Zwiebeln	10	gr
Salz	2	gr	Essig	5	ml
Speiseöl	5	ml	Senf	3	ml
Weizenmischbrot	50	gr			

Abendessen 1: Möhrengemüse mit Kartoffeln

HALAL حلال · K KOSHER · VEGETARISCH

Zubereitung (ca. 120 Minuten)
Die Kartoffeln schälen, vierteln und in einem Topf mit Wasser bedeckt und gut gesalzen etwa 20 Minuten gar kochen (bis sie weich sind).
Währenddessen die Möhren waschen, eventuell schälen und den Grün-Ansatz abschneiden. Dann längs halbieren oder vierteln und in Scheiben schneiden.
Die Zwiebeln schälen und in feine Würfel schneiden.
Einen Topf mit Wasser aufsetzen und kochen lassen. Die Gemüsebrühe (zur Gemüsebrühe: 1 gehäuften EL = 20 g der Trockenbrühe in einem Liter Wasser auflösen) hinzugeben.
Die Zwiebeln in Öl glasig dünsten. Die Möhren hinzugeben und mit andünsten lassen. Nach ca. 2 Minuten die Möhren mit der Gemüsebrühe ablöschen und garen lassen.
Die Petersilie waschen, klein hacken und zusammen mit Salz und Pfeffer zum Gemüse geben. Die Kartoffeln gibt es dazu.

Zutaten pro Person:

Speiseöl	10	ml	Petersilie	0,1	Bund
Kartoffeln	170	gr	Möhren	250	gr
Pfeffer	0,5	gr	Salz	2	gr
Gemüsebrühe	100	ml	Zwiebeln	25	gr

Abendessen 2: Kartoffel-Tomatentopf mit Bulgur

Zubereitung (ca. 120 Minuten)
Die Kartoffeln schälen und vierteln. Anschließend in einen Topf geben und die Kartoffeln mit Wasser bedecken. Gut salzen und etwa 20 Minuten gar kochen (bis sie weich sind).
Währenddessen Zwiebeln schälen und in feine Würfel schneiden. Den Lauch in Scheiben schneiden und sehr gut waschen. Das Grüne kann man auch mitessen, es muss nur in noch dünnere Ringe geschnitten werden. Dann beides in Öl andünsten, den Bulgur hinzugeben und mit andünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen.
Wenn alles halb gar ist, die gewaschenen und kleingeschnittenen Tomaten hinzufügen und mit Paprika würzen und gardünsten lassen.
Sollte in der Zwischenzeit alles ein bisschen zu trocken werden, einfach eine oder zwei Tassen Wasser hinzufügen. Ganz zum Schluss die Creme fraiche unterheben und nicht mehr kochen lassen. Die Kartoffel gibt es dann dazu.

Zutaten pro Person:

Speiseöl	5	ml	Bulgur	30	gr
Kartoffeln	150	gr	Lauch	50	gr
Pfeffer	0,5	gr	Salz	2	gr
Creme fraiche	20	gr	Zwiebeln	25	gr
Paprikapulver	0,5	gr	Tomaten	200	gr

Abendessen 3: Kartoffelgulasch

Zubereitung (ca. 120 Minuten)
~~Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden,~~ Paprika ~~waschen und in Rauten~~ schneiden, Zwiebel ~~schälen und würfeln~~. Kartoffeln in Gemüsebrühe mit Lorbeer kochen. ~~Die Tomaten klein-schneiden und in einem Topf mit dem Löffel zerdrücken (oder in einem Sieb, dann tropft das Tomatenwasser gleich ab). Die Tomaten nun bei geringer Hitze so lange einkochen, bis eine Art Tomatenmark entsteht. Nach Belieben abschmecken. Das Tomatenmark sollte noch in etwa 1/10 des Gewichts der Tomaten haben (also 10gr Tomatenmark aus 100 gr Tomaten).~~
Wenn die Kartoffeln weich sind abgießen, aber Brühe auffangen. 1/10 der Kartoffeln durch ein Sieb in die Brühe pressen. ~~Knoblauch schälen und hacken, Petersilie hacken, mit etwas Salz, Kümmel und Majoran zu einer Paste zerdrücken, beiseite stellen.~~ Öl erhitzen, Zwiebeln anbraten, Paprika dazu geben, Tomaten unterrühren, mit Paprikapulver und Cayennepfeffer würzen, mit den restlichen Kartoffelwürfeln und der Brühe zusammen kippen. Würzpaste einrühren und alles noch 5 Minuten kochen lassen.

Zutaten pro Person:

Speiseöl	5	ml	Paprika	100	gr
~~Kartoffeln~~	150	gr	Tomaten	50	gr
Pfeffer	0,5	gr	Salz	2	gr
Gemüsebrühe	100	ml	Zwiebeln	80	gr
Lorbeer	0,3	gr	Cayennepfeffer	0,1	gr
Speiseöl	5	ml	Salz	2	gr
Knoblauch	2	gr	Kümmel	0,5	gr
Majoran	0,5	gr	Petersilie	0,1	Bund
Paprikapulver	0,5	gr			

Salat: Tomatensalat

Zubereitung (ca. 20 Minuten)
Die Tomaten kleinschneiden, Zwiebel und Knoblauch klein würfeln. Das Ganze in einer Schüssel mit Speiseöl, Essig, Salz und Pfeffer vermengen und ziehen lassen; je länger, desto besser.

Zutaten pro Person:

Tomaten	150	gr	Zwiebeln	30	gr
Knoblauch	2	gr	Weißbrot	100	gr
Pfeffer	0,5	gr	Salz	2	gr
Essig	5	ml	Speiseöl	5	ml

Dessert: Joghurt mit Obst

Zubereitung (ca. 10 Minuten):
Obst waschen und kleinschneiden, mit dem Joghurt vermischen. Evtl. mit Honig süßen oder Marmelade mit einmischen.

Zutaten pro Person:

Obst	50	gr	Joghurt, natur	150	gr

Samstag, der 29.07.2017

Frühstück, normal

Zubereitung (ca. 30 Minuten)
Die Brötchen ggf. aufschneiden, dazu gibt es Marmelade, Aufschnitt, Streichwurst, Käse. Die Margarine nicht vergessen.

Zutaten pro Person:

Käse in Scheiben	25 gr	Brötchen, weiß	105 gr
Vollkornbrot	70 gr	Milch	150 ml
Müsli	50 gr	Streichwurst	10 gr

Mittagessen Brot-Wurst-Käse & Müsliriegel

Zubereitung (ca. 15 Minuten) Brot aufschneiden. Alle Zutaten anrichten. Fertig! ;)

Zutaten pro Person:

Käse in Scheiben	35 gr	Aufschnitt	35 gr
Vollkornbrot	50 gr	Weizenmischbrot	50 gr
Obst	150 gr	Salatgurke	0,2 St
Müsliriegel	1 St		

Abendessen 1: Ratatouille

Zubereitung (ca. 120 Minuten)
Etwa ein Drittel der Tomaten kleinschneiden und in einem Topf mit dem Löffel zerdrücken (oder in einem Sieb, dann tropft das Tomatenwasser gleich ab). Die Tomaten nun bei geringer Hitze so lange einkochen, bis eine Art Tomatenmark entsteht. Nach Belieben abschmecken. Das Tomatenmark sollte noch in etwa 1/10 des Gewichts der Tomaten haben (also 10gr Tomatenmark aus 100 gr Tomaten). Zucchini, Auberginen und Paprika waschen und in 2 cm Würfel schneiden, Zwiebel schälen und würfeln, Knoblauch schälen und hacken, Tomaten grob würfeln. Öl erhitzen, Zwiebeln anschwitzen, Zucchini, Aubergine und Paprika dazu geben und weiter braten. Mit Salz und Pfeffer würzen, Knoblauch, Thymian und Rosmarin zufügen. Tomatenmark unterrühren, Tomaten zufügen und alles zusammen köcheln lassen, bis das Gemüse weich ist. Das Weißbrot aufschneiden und zum Ratatouille servieren.

Zutaten pro Person:

Tomaten	150 gr	Paprika	100 gr
Aubergine	100 gr	Knoblauch	2 gr
Zucchini	100 gr	Salz	2 gr
Zwiebeln	50 gr	Pfeffer	1 gr
Rosmarin	1 gr	Weißbrot	100 gr
Thymian	1 ml	Speiseöl	5 ml

Abendessen 2: Chilitopf mit Gemüse

Zubereitung (ca. 90 Minuten)
Die Bohnen 1 Std. weich kochen lassen (kein Salz zugeben!!) Währenddessen das Gemüse waschen, putzen und klein schneiden. Öl erwärmen, Zwiebeln und Knoblauchzehen hacken und anbraten. Klein geschnittenes Gemüse dazu geben, mit Chilipulver, Salz, Pfeffer würzen. Bei großer Hitze anbraten, bis es zischt. Bei kleiner Hitze ca. 10 Min. dünsten, Topf von Zeit zu Zeit etwas rühren. Gemüsebrühe (200 ml / Pers.) und Tomatenmark zugeben und 30 Min. weiter dünsten. Die weichen Bohnen dazu. Abschmecken mit Salz und Pfeffer.
Zur Gemüsebrühe: 1 gehäuften EL = 20 g der Trockenbrühe in einem Liter Wasser auflösen
Das Gericht lässt sich sehr gut vorkochen. Nicht zu scharf würzen, weil sich beim Aufwärmen die Schärfe verstärkt! Sahne mildert die Schärfe. Brot schneiden und dazu reichen.

Zutaten pro Person:

Rote Bohnen, getr.	80 gr	Paprika	50 gr
Aubergine	50 gr	Chilipulver	1 gr
Zucchini	80 gr	Salz	2 gr
Kartoffeln	100 gr	Pfeffer	1 gr
Tomatenmark	15 ml	Weißbrot	100 gr
Sahne, sauer	25 ml		

ACHTUNG bei Abendessen 2 / 3: Die Bohnen über Nacht in Wasser einweichen lassen!

Abendessen 3: Chili con Carne

Zubereitung (ca. 60-90 Minuten)
Vor Zubereitung des Chilis die Bohnen im Einweichwasser gar kochen, erst am Ende der Garzeit salzen! In einem großen Topf zuerst das Hackfleisch und den Speck anbraten. Wenn beides gut durch ist, klein geschnittene Zwiebeln hinzufügen, glasig dünsten, dann die gewürfelten Tomaten unterrühren. Einen großzügigen Schluck Wasser hinzutun, damit das Hackfleisch nicht weiter brät. Hitze mindern und die Gemüsebrühe in den Topf geben.
Die Bohnen abgießen und dazugeben. Mit dem Tomatenmark eine dicke Konsistenz herstellen. Als letztes den Knoblauch untermischen und das Chili mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver, Oregano und Chilipulver abschmecken.Das Chili bei niedriger Temperatur noch etwa 15 Minuten ziehen lassen. Das Brot als Beilage aufschneiden. Wer mag, kann dem Chili noch einen guten Schluck Kaffee beigeben - dadurch bekommt es eine etwas rauchige Note.

Zutaten pro Person:

Chilipulver	0,5 gr	Paprikapulver	0,5 gr
Gemüsebrühe	50 ml	Pfeffer	0,5 gr
Hackfleisch	100 gr	Rote Bohnen getr.	50 gr
Knoblauch	3 gr	Salz	2 gr
Oregano	0,1 gr	Speck, durchwachsen	10 gr
Speiseöl	10 ml	Tomatenmark	15 ml
Tomaten	100 gr	Weizenmischbrot	120 gr
Zwiebeln	20 gr		

Tipp: Für die Vegetarier in einem separaten Topf einen dicken Eintopf mit einer großzügigen Menge an Bohnen, Tomaten, Zwiebeln und den zusätzlich zugefügten Kartoffeln. (Die Kartoffeln sind nur fürs vegetarische Chilli gedacht!)

Salat: Rohkost mit Dip „Fingerfood"

Zubereitung (ca. 20 Minuten)
Möhren und Kohlrabi schälen und in mundgerechte Stückchen schneiden.
Für den Dip den Knoblauch schälen und klein hacken oder pressen. Die Kräuter waschen und ebenfalls klein hacken. Mit dem Joghurt und den Gewürzen in einer Schüssel vermengen und kräftig abschmecken. Etwas durchziehen lassen und evtl. noch mal nachwürzen.

Zutaten pro Person:

Möhren	70 gr	Knoblauch	3 gr
Kohlrabi	70 gr	Paprikapulver	2 gr
Joghurt, natur	70 gr	Schnittlauch	0,08 Bund
Salz	1 gr	Pfeffer	0,5 gr

Dessert: Obst

Obst waschen, evtl. kleinschneiden und servieren.

Zutaten pro Person:

Obst	75 gr

Sonntag, der 30.07.2017

Frühstück mit Croissant und Schokocreme

Zubereitung (ca. 20 Minuten)
Das Brot schneiden und die Croissant raus legen. Dazu gibt es Aufschnitt, Streichwurst und Käse. Butter, Frischkäse und Schokocreme nicht vergessen!

Der Apfelsaft ist auch fürs Frühstück!

Zutaten pro Person:

Aufschnitt	25 gr	Milch	150 ml
Frischkäse	20 gr	Schokocreme	40 gr
Käse in Scheiben	25 gr	Streichwurst	10 gr
Croissant	1 St	Apfelsaft	110 ml
Weizenmischbrot	125 g		

Mittagessen: Couscous Salat

Zubereitung (ca. 90 Minuten)
In einem kleinen Topf die Gemüsebrühe aufkochen. Den Couscous in eine Schüssel geben und mit der Gemüsebrühe übergießen. Kurz umrühren und mindestens eine Stunde quellen lassen (währenddesssen müsst ihr keine Hitze zuführen! – aber am besten abgedeckt stehen lassen – zum Beispiel in eine Decke eingewickelt)

Währenddessen Tomaten, Petersilie und Zucchini gut waschen, ggf. schälen und klein schneiden. Die Zwiebeln schälen, in kleine Würfel schneiden und mit Essig, Öl, Salz und Pfeffer abschmecken. Das alles zu dem Couscous geben und gut untermischen. Dazu wird Brot mit Frischkäse gegessen.
Zum Nachtisch bekommt jeder einen Müsliriegel.

Zutaten pro Person:

Couscous	75 gr	Pfeffer	0,5 gr
Essig	5 ml	Salz	2 gr
Frischkäse	30 gr	Speiseöl	5 ml
Gemüsebrühe	30 ml	Tomaten	50 gr
Müsliriegel	1 Stück	Weizenmischbrot	75 gr
Petersilie	0,1 Bund	Zucchini	40 Gr
Zwiebeln	15 gr		

Abendessen 1: Blumenkohl-Curry

Zubereitung (ca. 90 Minuten)
Blumenkohl in Röschen teilen, Kartoffeln schälen und in 3cm Würfel schneiden, Zwiebeln schälen und würfeln, Tomaten waschen und vierteln. Öl erhitzen und die Zwiebeln anbraten. Kartoffeln und Blumenkohl dazu geben, 3 Minuten weiter braten. Jetzt die Gewürze dazu geben und ebenfalls 3 Minuten mit braten. Die Tomaten und den Joghurt dazu geben, alles knapp mit Wasser bedecken und gut salzen. Ca. 20 Minuten kochen lassen bis die Kartoffeln weich sind. Dabei öfter umrühren.

Zutaten pro Person:

Blumenkohl	150	gr	Kartoffeln	150	gr
Zwiebeln	50	ml	Pfeffer	0,5	gr
Tomaten	50	gr	Salz	2	gr
Chillypulver	0,5	gr	Speiseöl	5	ml
Kreuzkümmel	0,5	gr	Currypulver	0,5	gr
Paprikapulver	0,5	gr	Joghurt, natur	30	gr

Abendessen 2: Nudeln mit Mangold

Zubereitung (ca. 90 Minuten)
Einen großen Topf mit Wasser und reichlich Salz zum Kochen bringen.
Währenddessen die Zwiebeln und den Knoblauch schälen und klein schneiden. Beim Mangold den Stiel abschneiden, gut waschen und dann in Streifen schneiden (ruhig auch das weiße, aber darauf achten, ob es sehr holzig wirkt, dann kann es bitter sein).

In einem weiteren Topf die Zwiebeln und den Knoblauch in etwas Öl andünsten. Die Sonnenblumenkerne dazu geben und dann den geschnittenen Mangold in den Topf geben. Alles gut umrühren. Nicht wundern, wenn der Mangold zusammenfällt, das soll so ein!

Die Nudeln ins kochende Wasser geben und ca. 10-15 Minuten kochen lassen, bis die Nudeln „al dente" sind. In den Topf mit dem Mangold die Gemüsebrühe geben und 5-10 Min. kochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zutaten pro Person:

Speiseöl	5	ml	Knoblauch	1	gr
Pfeffer	0,5	gr	Gemüsebrühe	50	ml
Salz	2	gr	Nudeln	150	gr
Zwiebeln	60	gr	Mangold	300	gr
Sonnenblumenkerne	5	gr			

Abendessen 3: Mangold-Curry

Zubereitung (ca. 90 Minuten)
Kartoffeln schälen und in 3cm Würfel schneiden, Möhren waschen und in 1cm Scheiben schneiden, Mangold waschen und in breite Streifen schneiden, Zwiebeln schälen und würfeln, Knoblauch schälen und klein schneiden. Öl erhitzen, Zwiebeln anbraten, Kartoffeln und Möhren dazu geben, kurz mit anbraten. Jetzt Knoblauch und Mangold dazu geben und weiter braten. Die Gewürze zugeben und mit der Gemüsebrühe auffüllen. Alles kochen lassen, bis die Kartoffeln weich sind.

Zutaten pro Person:

Gemüsebrühe	200	ml	Currypulver	0,5	gr
Kartoffeln	100	gr	Pfeffer	0,5	gr
Knoblauch	2	gr	Salz	2	gr
Mangold	200	gr	Kreuzkümmel	0,5	gr
Zwiebeln	50	gr	Speiseöl	5	ml

Salat: Salat mit Ei

Zubereitung (ca. 30 Minuten)
Den Salat wie gewohnt waschen und putzen. Die Zwiebeln schälen und in kleine Stücke oder Ringe schneiden und in den Salat geben. Einen kleinen Topf mit Wasser auf den Kocher stellen, etwas Salz hinzu geben und kochen lassen. Die Eier in das kochende Wasser geben. Nach etwa 8 Min. die Eier aus dem Wasser nehmen, schälen, klein schneiden und zu dem Salat geben.
Für die Salatsoße halb so viel Essig, wie Öl nehmen (z.B. vier Löffel Öl, zwei Löffel Essig) und Salz und Pfeffer hinzugeben. Gut verrühren, abschmecken, über dem Salat verteilen und anmachen.

Zutaten pro Person:

Salat	0,15	Stück	Zwiebeln	20	gr
Eier	0,5	Stück	Salz	2	gr
Essig	2	ml	Pfeffer	0,5	gr
Speiseöl	5	ml			

Dessert: Quarkkeulchen

Zubereitung (ca. 30-45 Minuten)
Quark, Eier, Zucker verrühren, Mehl und Grieß einrühren, Rosinen einrühren, 10 Minuten quellen lassen. Öl erhitzen und mit 2 Löffeln kleine Häufchen der Masse in das heiße Öl geben, goldbraun ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und mit Zimt und Zucker bestreuen.

Zutaten pro Person:

Quark	125	ml	Zucker	12	gr
Mehl	30	gr	Zimtpulver	0,5	gr
Salz	0,5	gr	Eier	0,5	St
Weizengrieß	10	gr	Rosinen	12	gr
Zucker	5	gr	Speiseöl	10	ml

Montag, der 31.07.2017

Frühstück mit Rührei

Zubereitung (ca. 30 Minuten)
Milch und Eier mit Salz, Pfeffer und den Gewürzen mischen. Speck und Zwiebeln würfeln, in einer heißen Pfanne anbraten und das Eiergemisch darüber geben. Vorsichtig in der Pfanne wenden, bis es komplett gestockt ist. Warm servieren.

Wenn nicht alle Milch für das Rührei gebraucht wird: zum Frühstück servieren.

Zutaten pro Person:

Aufschnitt	25	gr	Pfeffer	0,5	gr
Vollkornbrot	60	gr	Salz	2	gr
Eier	1,5	St	Rosmarin	0,5	gr
Käse in Scheiben	25	gr	Speck, durchw.	25	gr
Milch	125	ml	Speiseöl	5	ml
Thymian	0,5	gr	Zwiebeln	15	gr
Weizenmischbrot	60	gr			

Mittagessen: Bauernsalat (kosher/halal/vegetarisch)

Zubereitung (ca. 30 Minuten)
Salat waschen und zerkleinern. Paprika, Zucchini, Radieschen und Tomaten vorsichtig waschen (nichts schälen!) und klein schneiden. Den Feta auch klein schneiden und alles zum Salat geben.

Dressing: Die Zwiebeln schälen und in feine Würfel schneiden. Die Kräuter vorsichtig waschen, fein hacken und zu den Zwiebeln geben. Dazu Essig und Öl mit Salz und Pfeffer verrühren. Wenn das Dressing fertig ist, erst kurz vor dem Essen darüber geben und dann alles gut mit einander vermengen.

Das Weißbrot gibt es dazu. Als Nachtisch gibt es für jeden einen Müsliriegel.

Zutaten pro Person:

Essig	5	ml	Pfeffer	0,5	gr
Feta	30	gr	Radieschen	0,2	Bund
Kräutermischung	0,1	Bund	Salat	0,2	Stück
Müsliriegel	1	Stück	Salz	2	gr
Paprika	35	gr	Speiseöl	10	ml
Tomaten	30	gr	Zucchini	50	gr
Weißbrot	100	gr	Zwiebeln	25	gr

Abendessen 1: Rotkohleintopf

Zubereitung (ca. 90 Minuten)
Kartoffeln waschen und als Pellkartoffeln aufsetzen. Zwiebeln schälen und würfeln, Rotkohl vierteln, Strunk entfernen und in Streifen schneiden, Äpfel in Würfel schneiden. Öl erhitzen, Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen und anbraten, aus dem Topf nehmen und beiseite stellen. Zwiebeln anbraten, Rotkohl und Äpfel dazu geben und braten. Mit Brühe auffüllen, Fleisch und Gewürze zugeben und ca 30 Minuten köcheln lassen, bis alles gar ist.
Mit den Kartoffeln servieren. Jede/-r pellt seine Kartoffeln selbst.

Zutaten pro Person:

Rotkohl	0,15	St	Pfeffer	0,5	gr
Schweinegeschn.	100	gr	Gemüsebrühe	100	ml
Kartoffeln	150	gr	Äpfel	50	Stück
Nelken	0,5	gr	Salz	2	gr
Lorbeer	0,2	gr	Speiseöl	10	ml
Zwiebeln	50	gr			

Abendessen 2: Schweinegeschnetzeltes mit Spätzle

Zubereitung (ca. 90 Minuten)
Einen großen Topf mit Wasser und reichlich Salz zum Kochen bringen. Währenddessen die Zwiebeln schälen und klein schneiden und in einem größeren Topf mit Öl andünsten. Das Fleisch dazu geben und mit anbraten. Mit Salz und Lorbeer würzen und dünsten lassen.
Die Möhren nicht schälen, wenn sie gut gewaschen sind. In kleine Scheiben oder Würfel schneiden. Die Gewürzgurken auch in kleinen Würfel schneiden und beides zu den Zwiebeln und Fleisch geben und mit dünsten lassen. Die Champignons nur vorsichtig waschen. Nur das Holzige des Stiles abschneiden, den Rest kann man mitessen! Kleinschneiden, hinein in den Topf mit dem Fleisch und Gemüse und etwa 5 Minuten dünsten lassen.
Etwas Mehl mit in den Topf, umrühren und kurz mitdünsten, jetzt mit Gemüsebrühe ablöschen, umrühren und ca. 10 Min. köcheln lassen. Die Spätzle ins kochende Wasser geben und ca. 10-15 Minuten kochen lassen, bis sie weich sind.

Zutaten pro Person:

Gemüsebrühe	50	ml	Lorbeer	0,2	gr
Champignons	50	gr	Pfeffer	0,5	gr
Speiseöl	5	ml	Salz	2	gr
Gewürzgurken	80	ml	Schweinegeschn.	130	gr
Mehl	10	gr	Spätzle	100	gr
Möhren	20	gr	Zwiebeln	15	gr

Tipp: Für die vegetarische Variante macht ihr eine Pilzrahmsauce: eine ordentliche Portion der Pilze dafür klein schneiden. Zwiebeln würfeln. Öl in einem separaten Topf erhitzen, Zwiebeln anbraten, Pilze zugeben und ebenfalls kurz anbraten. Mit Gemüsebrühe ablöschen und bei schwacher Hitze ca. 10 Min. köcheln lassen. Die Sahne zugeben und ca. 5 Minuten einkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und - nach Belieben - mit etwas Muskat abschmecken

Abendessen 3: Nudeln mit Pilzsoße

Zubereitung (ca. 60-90 Minuten)
Topf mit Nudelwasser aufsetzen. Zwiebeln schälen und würfeln, Knoblauch schälen und hacken, Pilze bei Bedarf mit einem Küchentuch abreiben (nicht waschen, Pilze sind wie Schwämme und saugen das Wasser auf). Öl erhitzen, Zwiebeln anbraten, Pilze und Knoblauch zugeben, mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen. Brühe und Sahne angießen und 15 Minuten köcheln lassen. In der Zwischenzeit die Spätzle al dente garen.

Zutaten pro Person:

Gemüsebrühe	90 ml	Sahne, süß	50 gr
Champignons	200 gr	Pfeffer	0,5 gr
Knoblauch	3 gr	Salz	2 gr
Paprikapulver	0,5 gr	Speiseöl	5 ml
Mehl	10 gr	Spätzle	100 gr
Möhren	20 gr	Zwiebeln	50 gr

Nach Belieben mit etwas Muskat abschmecken.

Gurkensalat

Zubereitung (ca. 30 Minuten)
Dill klein hacken und je nach Geschmack mit Essig, Öl, Salz und Pfeffer vermischen. Etwas ziehen lassen.
Die Gurken waschen und in feine Scheiben schneiden oder hobeln und erst ca. 15 Min. vor dem Servieren mit der Sauce vermischen. (Sonst ziehen die Gurken so viel Wasser)

Zutaten pro Person:

Salatgurke	80 gr	Dill	1 gr
Essig	15 ml	Salz	2 gr
Speiseöl	25 ml	Pfeffer	1 gr

Dessert: Arme Ritter

Zubereitung (ca. 30-45 Minuten)
In einer Schüssel Eier, Milch, Zucker und eine Prise Salz verrühren. Weißbrot kurz in die Eiermilch tauchen, herausnehmen und feucht in einer heißen Pfanne mit Öl von beiden Seiten goldbraun braten. Mit Zucker und Zimt bestreuen.

Zutaten pro Person:

Weißbrot	25 gr	Zimtpulver	1 gr
Eier	0,3 St	Zucker	2 gr
Milch	20 ml		

Dienstag, der 01.08.2017

Süßes Frühstück mit Joghurt

Zubereitung (ca. 20 Minuten)
Joghurt anrichten.

Die Brötchen ggf. aufschneiden, dazu gibt es Marmelade, Honig. Die Margarine nicht vergessen.

Tipp: Einen Löffel Marmelade oder Honig zum Verfeinern in den Joghurt geben.

Zutaten pro Person:

Brötchen, weiß	93 gr	Joghurt, natur	100 gr
Milch	175 ml	Brötchen, Vollkorn	47 gr
Müsli	50 gr	Schokocreme	30 gr

Mittagessen Brot-Wurst-Käse & Müsliriegel

Zubereitung (ca. 15 Minuten)
Brot aufschneiden. Alle Zutaten anrichten. Fertig! ;)

Zutaten pro Person:

Käse in Scheiben	35 gr	Aufschnitt	35 gr
Vollkornbrot	50 gr	Weizenmischbrot	50 gr
Wassermelone	250 gr	Salatgurke	0,2 St
Müsliriegel	1 St		

Abendessen 1: Laucheintopf

Zubereitung (ca. 60 Minuten): Die Kartoffeln schälen, vierteln und in einem Topf mit Wasser bedeckt gut gesalzen etwa 20 Minuten gar kochen (bis sie weich sind). Währenddessen einen weiteren Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen. Den Lauch in Scheiben schneiden und sehr gut waschen. Das Grüne kann man auch mitessen, diesen Teil besonders dünn schneiden. Wenn der Lauch gar ist, mit einer Kelle herausnehmen und das Wasser nicht weg schütten. Dieses wird noch für die Mehlschwitze benötigt. Für die Mehlschwitze die Butter in einem Topf zerlassen, das Mehl sorgfältig hinein rühren und solange anschwitzen, bis sich Butter und Mehl zu einer gleichmäßigen Masse verbunden hat (nicht anbrennen lassen). Anschließend so schnell wie möglich das Lauchwasser (Vorsicht: es darf kein Sand mehr drin sein!), zusammen mit der Milch mit einem Schneebesen verrührend. Gut umrühren, damit es nicht anbrennt und alles einmal aufkochen lassen. Den Schinken in kleine Würfen schneiden und zusammen mit dem Lauch, geriebenem Käse und Schmand hinzugeben und alles nochmals erwärmen. Mit Pfeffer, Salz würzen. Die Petersilie waschen, klein schneiden und zu dem Lauch geben. Dazu die Kartoffeln reichen.
Tipp: Speck weglassen und schon ist es vegetarisch!

Zutaten pro Person:

Lauch	175	gr	Pfeffer	0,5	gr
Kartoffeln	200	gr	Salz	2	gr
Käse, gerieben	30	gr	Schinken, gekocht	30	gr
Mehl	10	gr	Schmand	20	ml
Petersilie	0,1	Bund	Speiseöl	10	m

Abendessen 2: Borschtsch

Zubereitung (ca. 60 Minuten): Rote Bete schälen (evtl. Handschuhe anziehen – rote Beete färbt sehr stark!) und in Streifen schneiden, Weißkohl vierteln, den Strunk entfernen und in Streifen schneiden, Möhren waschen und raspeln, Lauch waschen (oberen Teil längs einschneiden und auch die einzelnen Lagen waschen) und in Ringe schneiden, Kartoffeln schälen und würfeln, Zwiebel schälen und würfeln. Die Tomaten kleinschneiden und in einem Topf mit dem Löffel zerdrücken (oder in einem Sieb, dann tropft das Tomatenwasser gleich ab). Die Tomaten nun bei geringer Hitze so lange einkochen, bis eine Art Tomatenmark entsteht. Nach Belieben abschmecken (z.B. Salz, Pfeffer, Oregano/ Kräuter der Provence). Das Tomatenmark sollte noch in etwa 1/10 des Gewichts der Tomaten haben (also 10gr Tomatenmark aus 100 gr Tomaten). Öl erhitzen, Zwiebeln anschwitzen, alle Gemüse zugeben und weiter braten. Tomatenmark und Zucker unterrühren, mit Essig ablöschen und mit Brühe auffüllen, Lorbeerblätter zugeben. Alles ca. 40 Minuten kochen, bis alles gar ist. Saure Sahne einrühren und gehackte Petersilie darüber streuen.

Zutaten pro Person:

Rote Beete	100	gr	Pfeffer	0,5	gr
Weißkohl	80	grml	Salz	2	gr
Möhren	50	gr	Oregano	0,5	gr
Lauch	50	gr	Gemüsebrühe	300	ml
Kartoffeln	100	gr	Sahne, sauer	20	ml
Zwiebeln	50	gr	Petersilie	0,1	Bund
Tomaten	50	gr	Zucker	1	gr
Lorbeer	0,1	gr	Essig	1	ml
Speiseöl	5	ml			

Abendessen 3: Weißkohlpfanne

Zubereitung (ca. 60 Minuten)
Weißkohl vierteln, Strunk entfernen und in Streifen schneiden, Zwiebeln schälen und in Streifen schneiden, Kartoffeln waschen und als Pellkartoffeln garen. Öl erhitzen, Zwiebeln anschwitzen, Hackfleisch dazu geben und "krümelig" anbraten, Weißkohl dazugeben und weiter dünsten. Mit Salz, Pfeffer, Paprika und Kümmel würzen.

Zutaten pro Person:

Weißkohl	150	gr	Zwiebeln	50	gr
Hackfleisch	100	gr	Kümmel	0,5	gr
Kartoffeln	150	gr	Pfeffer	0,1	gr
Salz	2	gr	Paprikapulver	0,5	gr
Speiseöl	10	ml			

Salat: Grüner Salat

Zubereitung (ca. 20 Minuten)
Von dem Salat die äußersten Blätter entfernen und den Stiel mit einem Messer abschneiden. Sofern äußere Blätter oder Stellen schlecht oder braun sind, entfernen und wegwerfen. Die restlichen Blätter klein rupfen und gründlich in kaltem Wasser waschen. Bei viel Erde/ Verschmutzung auch ein zweites Mal in frischem Wasser waschen. Danach die Blätter mit einer Salatschleuder trocknen (oder in ein Sieb legen, Geschirrhandtuch drüber spannen und kräftig schütteln) und in eine große Schüssel geben.
Bei den Tomaten den Strunk entfernen und in Stücke schneiden. Zu dem Salat geben.

Dressing: Die Zwiebeln schälen und in feine Würfel schneiden. Dazu Essig und Öl, mit Salz, Pfeffer und Senf verrühren. Wenn das Dressing fertig ist, erst kurz vor dem Essen darüber geben und dann alles gut mit einander vermengen.

Tipp: Ihr könnt den Salat und das Dressing getrennt hinstellen. Dann muss zwar jeder sich den Salat selbst anmachen, aber die Reste können aufgehoben werden.

Zutaten pro Person:

Salat	0,13	St	Essig	5	ml
Zwiebeln	10	gr	Pfeffer	0,5	gr
Tomaten	45	gr	Senf	3	gr
Salz	2	gr	Weizenmischbrot	70	gr
Speiseöl	10	ml			

Dessert: gefüllter Keks

Wikana-Keks für jeden

Mittwoch, der 02.08.2017

Frühstück, normal

Zubereitung (ca. 30 Minuten):
Die Brötchen ggf. aufschneiden, dazu gibt es Marmelade, Aufschnitt, Streichwurst, Käse. Die Margarine nicht vergessen.

Zutaten pro Person:

Käse in Scheiben	25 gr	Brötchen Voll	70 gr
Aufschnitt	25 gr	Milch	150 ml
Brötchen weiß	70 gr	Streichwurst	10 gr

Mittagessen: Nudel-Salat

Zubereitung (ca. 120 Minuten):
Einen großen Topf und einen kleinen Topf mit Wasser aufstellen, reichlich salzen und zum Kochen bringen. Währenddessen die Möhren gut waschen (müssen nicht geschält werden), halbieren und in kleine Scheiben schneiden.

Wenn das Wasser kocht:
- In den großen Topf die Nudel geben und etwa 10 Minuten kochen lassen.
- In den kleinen Topf die Möhren geben.

Beides all dente (bissfest) kochen, das Wasser abgießen und zusammen in einer großen Schüssel abkühlen lassen.

Tomaten waschen und in kleine Würfel schneiden. Den Käse ebenfalls in Würfel schneiden. Beides zu den Nudeln geben. Die Mayonnaise, Salz und Pfeffer gut miteinander verrühren und zu den Nudeln geben. Alles vermischen. Zum Nudelsalat gibt es Brot mit Wurst und Käse.

Tipp: Je länger der Nudelsalat zieht, desto besser schmeckt er.

Zutaten pro Person:

Aufschnitt	20 gr	Möhren	70 gr
Käse am Stück	30 gr	Nudeln	170 gr
Käse in Scheiben	20 gr	Pfeffer	0,5 gr
Kekse	30 gr	Salz	2 gr
Mayonnaise	25 ml	Tomaten	20 gr
Vollkornbrot	100 gr		

Abendessen 1: Soljanka

Zubereitung (ca. 150 Minuten):
Schinken in Streifen schneiden, Zwiebeln schälen und in Streifen schneiden, Karotten waschen und raspeln, Paprika waschen und in Streifen scheiden, Gurken in Streifen schneiden. Öl erhitzen und Zwiebeln darin anschwitzen, Paprika, Karotten und Schinken dazu geben. Kleingeschnittene Tomaten zugeben und mit der Brühe auffüllen. Gurken dazu geben und alles aufkochen. Zum Schluss die saure Sahne einrühren. Mit Brot servieren.

Zutaten pro Person:

Schinken, gekocht	100 gr	Möhren	80 gr
Paprika	80 gr	Gewürzgurken	30 gr
Gemüsebrühe	300 ml	Pfeffer	0,5 gr
Kartoffeln	100 gr	Salz	1 gr
Tomaten	30 gr	Speiseöl	5 ml
Zwiebeln	60 gr	Sahne, sauer	30 ml
Weißbrot	100 gr		

Abendessen 2: Gurkengulasch

Zubereitung (ca. 60 Minuten)
Zwiebeln schälen und würfeln, Gurke waschen, längs halbieren, Kerngehäuse auskratzen (NICHT WEGWERFEN!) und Gurke in Stücke schneiden. Die Tomaten kleinschneiden und in einem Topf mit dem Löffel zerdrücken (oder in einem Sieb, dann tropft das Tomatenwasser gleich ab). Die Tomaten nun bei geringer Hitze so lange einkochen, bis eine Art Tomatenmark entsteht. Nach belieben abschmecken (z.B. Salz, Pfeffer, Oregano/ Kräuter der Provence). Das Tomatenmark sollte noch in etwa 1/10 des Gewichts der Tomaten haben (also 10gr Tomatenmark aus 100 gr Tomaten).
Öl erhitzen, Zwiebeln und Fleisch anbraten. Gurkenkerne zugeben, salzen, das Paprikapulver und die Tomaten zugeben. Evtl. etwas Wasser zufügen und 30 Minuten auf mittlerer Hitze schmoren lassen. Gurkenstücke dazu geben und noch einmal 30 Minuten schmoren lassen. In der Zwischenzeit Nudelwasser aufsetzen. Wenn es kocht reichlich salzen und Nudeln al dente kochen.

Zutaten pro Person:

Gemüsebrühe	90	ml	Schweinegeschn.	100	gr
Tomaten	50	gr	Pfeffer	0,5	gr
Salatgurke	0,1	St	Salz	2	gr
Paprikapulver	0,5	gr	Nudeln	120	gr
Zwiebeln	80	gr	Speiseöl	5	ml

Tipp: Koscher & Halal
= kein Schweinefleisch

Abendessen 3: Minestrone

Zubereitung (ca. 90 Minuten)
Zwiebeln schälen und würfeln, alle Gemüse waschen und in Würfel schneiden, Kartoffeln schälen und würfeln, Knoblauch schälen und hacken. Öl erhitzen, Zwiebeln anschwitzen, Gemüse, Kartoffeln und Knoblauch dazu geben und 10 Minuten dünsten lassen. Brühe dazu geben und alles ca 40 Minuten köcheln lassen, bis die Kartoffeln gar sind. Mit Salz, Pfeffer und frischem Basilikum abschmecken, mit geriebenem Parmesan bestreuen.

Zutaten pro Person:

Gemüsebrühe	250	ml	Kartoffeln	100	gr
Zucchini	50	gr	Pfeffer	0,5	gr
Möhren	50	gr	Salz	2	gr
Paprika	50	gr	Zwiebeln	50	gr
Champignons	50	gr	Speiseöl	5	ml
Tomaten	50	gr	Basilikum	0,1	gr
Parmesan, gerieben	10	gr	Knoblauch	2	gr

Salat: Taboule

Zubereitung (ca. 30 Minuten):
Couscous mit doppelt soviel kochendem Salzwasser übergießen, kurz durchrühren und gar ziehen lassen (es braucht keine weitere Hitze – am besten aber abgedeckt stehen lassen – zum Beispiel unter einer Decke). Währenddessen Zwiebeln in feine Ringe schneiden und die Tomaten würfeln. Den Couscous mit einer Gabel auflockern und mit Salz, Pfeffer, Paprika, Petersilie und Koriander abschmecken. Gut mischen und min. 1 Stunde ziehen lassen.

Zutaten pro Person:

Salz	2	gr	Zwiebeln	20	gr
Couscous	60	gr	Tomaten	20	Gr
Koriander	0,1	Bund	Paprika	15	gr
Petersilie	0,1	Bund	Pfeffer	0,5	gr

Dessert: Grießbrei

Zubereitung (ca. 30 Minuten)
Milch in einen großen Topf füllen und etwas Zucker und Salz hinzugeben. Alles erhitzen und unter ständigem Rühren aufkochen lassen. Obacht, die Milch kann schnell anbrennen oder überkochen!
Den Grieß zur kochenden Milch hinzugeben und weiter bei kleiner Flamme köcheln lassen. Immer kräftig rühren, rühren, rühren, bis die Konsistenz dickflüssig ist.
Den Zimt dazu servieren.
Falls es trotz Rühren angebrannt sein sollte, schnell den oberen Grieß in einen anderen Topf geben. Dazu eine Schöpfkelle nehmen und aufpassen, dass man den angebrannten Boden nicht aufkratzt. Den Topf sofort in heißem Wasser einweichen.

Zutaten pro Person:

Milch	250	ml	Zimtpulver	2	gr
Weizengrieß	30	gr	Zucker	10	gr
Salz	0,5	gr			

Tipp: Serviert übrig gebliebenes Obst dazu, kleingeschnitten oder zu einem Kompott gekocht.

Donnerstag, der 03.08.2017

Frühstück mit Obst

Zubereitung (ca. 20 Minuten)
Das Brot aufschneiden, dazu gibt es Marmelade, Honig. Die Margarine nicht vergessen. Das Obst waschen, evtl. aufschneiden.

Zutaten pro Person:

Weizenmischbrot	75 gr	Vollkornbrot	75 gr
Obst	130 gr	Milch	125 ml

Mittagessen: Insalata di Farro (Dinkel-Salat)

Zubereitung (ca. 120 Minuten)
Den Dinkel am Vorabend waschen und in einer Schüssel mit Wasser bedeckt etwas quellen lassen. Dadurch wird es leckerer.
Wem das zu aufwändig ist, kocht den Dinkel ohne vorheriges Wässern in einem Topf mit reichlich kaltem Wasser und einer Prise Salz ungefähr 10 Minuten. Gut abgießen und abkühlen lassen.
Möhren und Kartoffeln schälen, zusammen mit dem Sellerie würfeln und ebenfalls in kochendem, gesalzenen Wasser ungefähr 10 Minuten „bissfest" kochen und abkühlen lassen.
Den Käse in kleine Würfel und die Tomaten in Stücke schneiden. Alles zusammen mit dem Dinkel in eine Schüssel geben und diesen Salat kurz vor dem Servieren mit Öl, Essig, Salz sowie fein geschnittener Zwiebel und, wenn er würziger sein soll, mit Pfeffer und/oder Chilipulver anmachen.

Zutaten pro Person:

Dinkelkörner	75 gr	Chillypulver	0,5 gr
Knollensellerie	75 gr	Speiseöl	5 ml
Möhren	75 gr	Essig	5 ml
Kartoffeln	75 gr	Pfeffer	1 gr
Tomaten	45 gr	Salz	2 gr
Zwiebeln	20 gr	Kräuter der Provence	1 gr
Käse am Stück	50 gr	Weißbrot	50 gr

Abendessen 1: Bratwurst & Püree mit Senfmöhren

Zubereitung (ca. 90 Minuten)
Kartoffeln schälen, in kleine Würfel schneiden und in einem großen Topf mit gesalzenem Wasser gar kochen.
Währenddessen die Möhren putzen und in Scheiben scheiden (müssen nicht unbedingt geschält werden), in einem zweiten Topf in der Gemüsebrühe etwa 10 Minuten kochen, bis es bissfest, aber nicht zu weich ist.
Die weichgekochten Kartoffeln abgießen und zusammen mit der Milch und der Sahne zerstampfen. Möhren dazugeben und das Püree mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer abschmecken.
Die Bratwürstchen in heißem Öl braten. Mehrmals wenden, damit sie gleichmäßig goldbraun werden. Währenddessen die Zwiebeln schälen und kleinschneiden. Würstchen aus der Pfanne nehmen und warmstellen.
Die Zwiebeln in die leere Bratwurst-Pfanne geben und in dem Bratwurstfett goldgelb anbraten. Sind die Zwiebeln gar, die Bratwürste wieder dazu geben und alles warmhalten.

Variante: Ihr könnt die Möhren auch als "Senfmöhren" extra zubereiten. Dazu die Möhren schälen und der Länge nach vierteln. In einem Topf Margarine (pro Person 1/2 TL) zerlassen, etwas Zucker einrühren und diesen schmelzen lassen. Möhren dazugeben und umrühren, so dass sie vom Fett überzogen sind. Gemüsebrühe angießen und den Deckel auflegen und ca. 5-10 Minuten garen, biss die Möhren bissfest sind. Dann Senf unterziehen (pro Person etwa 1/2 TL) und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Kartoffelpüree bereitet ihr dann einfach ohne Möhren zu.

Zutaten pro Person:

Bratwürstchen	1 St	Speiseöl	5 ml
Milch	50 ml	Essig	5 ml
Muskatnuß	1 Prise	Pfeffer	1 gr
Möhren	120 gr	Salz	2 gr
Zwiebeln	45 gr	Sahne, süß	30 ml
Kartoffeln	300 gr	Gemüsebrühe	50 ml
Senf	15 ml	Zucker	2 gr

Abendessen 2: Eier in Senfsoße

Zubereitung (ca. 60 Minuten)
Die Kartoffeln schälen, vierteln, waschen, zum kochen bringen und etwa 20 min. gar kochen bis sie weich sind. Einen Topf mit Wasser aufsetzten, zum kochen bringen und die Eier etwa 7-10 min. hart kochen. Danach schälen und beiseite legen.
Nun machen wir die Senfsauce, hierzu machen wir eine Mehlschwitze indem wir Magarine erhitzen, den Senf mit andünsten lassen, umrühren, Zucker und Essig hinzufügen, umrühren und mit dünsten lassen. Nun Mehl hinzufügen und solange rühren bis sich das Mehl mit den anderen Zutaten zu einer Paste vermischt hat. Anschließend so schnell wie möglich die Milch mit Gemüsebrühe zusammen hineinrühren und mit einem Schneebesen gut umrühren bis die Sauce angedickt ist. Nun noch mit Salz und Pfeffer abschmecken zum Schluss kommt noch die Sahne hinzu. Danach die geschälten Eier in die Sauce und nochmal mit der Sauce heiß werden lassen, aber nicht mehr kochen. Die Kartoffel gibt es extra.

Zutaten pro Person:

Eier	2	St	Speiseöl	5	ml
Margarine	5	gr	Essig	2	ml
Mehl	10	gr	Pfeffer	1	gr
Gemüsebrühe	100	ml	Salz	2	gr
Zwiebeln	45	gr	Sahne, süß	50	ml
Kartoffeln	150	gr	Milch	200	ml
Senf	15	ml	Zucker	2	gr

Abendessen 3: Erbseneintopf mit Bockwurst

Zubereitung (ca. 150 Minuten)
UNBEDINGT BEACHTEN: Bitte die Erbsen schon am Vorabend mit reichlich Wasser einweichen. Sie sollten vor dem Kochen min. 12 Stunden im Wasser liegen. Da die Erbsen dabei quellen, ist es sinnvoll ein großes Gefäß zu nehmen (Schüssel oder Topf mit Deckel), damit nichts überläuft. Ggf. Wasser nachschütten, so dass die Erbsen vom Wasser bedeckt sind.
Möhren, Petersilienwurzel, Knollensellerie und Zwiebeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Kartoffeln schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. Zwiebeln, Möhren, Petersilienwurzel und Knollensellerie im Topf in Öl kurz anbraten. Gemüsebrühe angießen. Die eingeweichten Erbsen abgießen und in den Topf geben. Dort ca. 1 Stunde auf kleiner Flamme köcheln lassen. Immer wieder rühren und aufpassen, dass nichts anbrennt.
Nach ca. 1 Stunde die Kartoffelstücke dazugeben und gar kochen (weitere ca. 15 Minuten). Die Bockwürstchen kurz vor Ende der Garzeit in den Topf geben und erwärmen. Wenn ihr Vegetarier in der Gruppe habt, oder die Essgewohnheiten eurer internationalen Gäste das erfordern, solltet ihr die Würstchen einfach in einem separaten Topf erwärmen und getrennt ausgeben.

Zutaten pro Person:

Bockwürstchen	1	Stück	Möhren	10	gr
Erbsen, getrocknet	100	gr	Petersilienwurzel	15	gr
Gemüsebrühe	10	ml	Pfeffer	0,5	gr
Kartoffeln	100	gr	Salz	1	gr
Knollensellerie	30	gr	Speiseöl	10	ml
Zwiebeln	30	gr			

Salat mit Croutons

Zubereitung (ca. 40 Minuten):
Den Salat und das Gemüse wie gewohnt waschen, putzen und zerkleinern. Das Weißbrot in kleine Stücke schneiden. In eine Pfanne Öl geben, so dass der Boden leicht bedeckt ist. Die Brotstücke darin leicht anbraten, bis sie hellbraun sind.
Für die Salatsoße brauchst du Essig und Öl. Nimm halb so viel Essig wie Öl und gibt Salz und Pfeffer hinzu. Gut verrühren, abschmecken, über dem Salat verteilen und anmachen. Die Croutons drüberstreuen.

Zutaten pro Person:

Essig	5	ml	Speiseöl	5	ml
Pfeffer	0,5	gr	Tomaten	30	gr
Salat	0,15	Stück	Weißbrot	20	gr
Salz	2	gr	Zwiebeln	20	gr

Süße Polenta

Zubereitung (ca. 30 Minuten):
Wasser aufsetzen: pro 100 gr Polenta 400 ml Wasser, bzw. pro Tasse Polenta 2 Tassen Wasser. Die Polenta in das kochende Wasser geben und kräftig umrühren. Nur noch auf ganz kleiner Flamme köcheln lassen bzw. ganz von der Flamme ziehen.
Nachdem die Polenta zu einem dicken Brei aufquollen ist, werden in die noch heiße Polenta Eier, Honig und Butter untergemischt.
Die Haselnüsse nur untermengen, wenn ihr keine Nuss-Allergiker habt. Das Obst schälen und als Extra dazu servieren.

Zutaten pro Person:

Polenta	50	gr	Butter	15	gr
Honig	30	gr	Haselnüsse	15	gr
Eier	0,7	St	Obst	65	gr

Tipp: wenn ihr Nuss-Allergiker habt, die Haselnüsse separat servieren.

Freitag, der 04.08.2017

Frühstück Hefezopf und Schokocreme

Zubereitung (ca. 15 Minuten)
Den Hefezopf aufschneiden und anrichten. Dazu gibt es Marmelade, Honig und Schokocreme. Die Margarine nicht vergessen.

Zutaten pro Person

Hefezopf	140 gr	Vollkornbrot	75 gr
Schokocreme	30 gr	Streichwurst	30 gr
Milch	100 ml	Käse in Scheiben	25 gr
Brötchen, Vollkorn	70 gr		

Mittagessen Brot-Wurst-Käse & Müsliriegel

Zubereitung (ca. 15 Minuten)
Brot aufschneiden. Alle Zutaten anrichten. Fertig! ;)

Zutaten pro Person:

Käse in Scheiben	35 gr	Aufschnitt	35 gr
Vollkornbrot	50 gr	Weizenmischbrot	50 gr
Obst	150 gr	Salatgurke	0,2 St
Müsliriegel	1 St		

Abendessen 1: Spaghetti Napoli

Zubereitung (ca. 60 Minuten)
Topf mit Wasser für die Nudeln aufsetzen. Zwiebeln schälen und würfeln, Knoblauch schälen und hacken, Tomaten waschen und würfeln. Öl erhitzen, Zwiebeln anschwitzen, Tomaten und Knoblauch dazugeben. Mit Salz, Zucker und Pfeffer würzen und mit Essig ablöschen. Brühe und Kräuter zufügen und alles zusammen köcheln lassen. Nudelwasser gut salzen und Nudeln al dente kochen. Nudeln und Sauce mit Parmesan servieren

Tipp: Je länger die Soße köchelt, desto besser wird sie. Alternativ könnt ihr auch Kräuter der Provence und/ oder Thymian in die Soße tun.

Zutaten pro Person:

Knoblauch	2 gr	Pfeffer	0,5 gr
Gemüsebrühe	50 ml	Salz	2 gr
Oregano	0,5 gr	Spaghetti	150 gr
Parmesan, gerieben	15 gr	Speiseöl	5 ml
Tomaten	230 gr	Zwiebeln	50 gr
Essig	1 ml	Zucker	1 gr

Abendessen 2: Nudeln mit Spinat

Zubereitung (ca. 60 Minuten)
Nudelwasser aufsetzen. Knoblauch schälen und hacken und den Spinat waschen, Tomaten waschen und würfeln, den Feta kleinschneiden und mit Salz und Pfeffer würzen. Öl erhitzen und den Spinat darin dünsten. Anschließend den Knoblauch und Tomatenwürfel zugeben, mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel würzen. Parallel, in gut gesalzenem Wasser die Nudeln al dente kochen. Alles miteinander vermischen und Feta dazu geben.

Zutaten pro Person:

Spinat	200 gr	Pfeffer	0,5 gr
Tomaten	90 gr	Salz	2 gr
Feta	50 gr	Spaghetti	150 gr
Knoblauch	3 gr	Speiseöl	10 ml
Kreuzkümmel	0,5 gr		

Abendessen 3: Spaghetti Bolognese

Zubereitung (ca. 45 Minuten)
Zwiebeln und Knoblauch schälen und würfeln, Hackfleisch im heißen Öl anbraten und Zwiebeln und Knoblauch hinzufügen.
Tomaten klein schneiden und zusammen mit dem Tomatenmark in den Topf geben und bei mittlerer Hitze umrühren. Mit Salz, Pfeffer, Kräuter der Provence, Oregano und ggf. Gemüsebrühe abschmecken und weiter köcheln lassen.
Währenddessen einen Topf mit gesalzenen Wasser aufsetzen, zum Kochen bringen und die Spaghetti darin al dente kochen. Mit Parmesan servieren.

Tipp: Je länger die Soße köchelt, desto besser wird sie.

Zutaten pro Person:

Gemüsebrühe	50 ml	Parmesan, gerieben	15 gr
Hackfleisch	100 gr	Pfeffer	0,5 gr
Knoblauch	2 gr	Salz	2 gr
Kräuter der Provence	1 gr	Spaghetti	150 gr
Oregano	1 gr	Speiseöl	10 ml
Tomaten	100 gr	Zwiebeln	40 gr
Tomatenmark	20 ml		

Tipp: Für die vegetarische Variante in einem separaten Topf Tomatensoße zubereiten. Siehe Rezept Spaghetti mit Tomatensauce.

Salat: Möhrensalat

Zubereitung (ca. 20 Minuten)
Möhren und Äpfel klein raspeln. Essig und Öl unterrühren, mit Salz und Zucker abschmecken. Dazu gibt es Brot, Wurst und Käse.

Zutaten pro Person:

Äpfel	50 gr	Salz	2 gr
Essig	5 ml	Speiseöl	5 ml
Möhren	100 gr	Wasser	5 ml
Zucker	3 gr	Weizenmischbrot	90 gr
Käse in Scheiben	30 gr	Aufschnitt	30 gr

Dessert: Obstsalat

Zubereitung (ca. 20 Minuten)
Obst waschen und würfeln und Honig unterrühren - fertig.

Zutaten pro Person:

Äpfel	50 gr	Weintrauben	50 gr
Birnen	50 gr	Honig	5 gr
Pflaumen	50 gr		

Samstag, der 05.08.2017 (Heimfahrt)

Müslifrühstück

Zubereitung (ca. 20 Minuten)
Das Müsli anrichten und die Milch dazu stellen. Das Obst waschen, ggf. schälen und klein schneiden. Ebenfalls in eine Schüssel geben und zu dem Müsli stellen.

Die Brötchen ggf. aufschneiden, dazu gibt es alles, was ihr noch habt. Die Margarine nicht vergessen.

Tipp: Wenn ihr das Müsli nicht mit dem Obst mischt, dann könnt ihr es noch mit nach Hause nehmen.

Zutaten pro Person:

Milch	175 ml	Müsli	50 gr
Brötchen, weiß	46 gr	Weizenmi	50 gr
Frischkäse	20 gr	Käse in Scheiben	25 gr
Brötchen, Vollkorn	24 gr	Aufschnitt	25 gr

„Mit Weitblick heimwärts" Lunchpaket

Hajk-Verpflegung

Kalt-Verpflegung

Falls ihr beim Hajk keine Kochmöglichkeit habt, könnt ihr euch mit diesem Paket auch kalt verpflegen.
Im Wesentlichen bestehen eure Mahlzeiten dann aus Brot, Wurst und Käse sowie Obst und Gemüse.

Zutaten pro Person:

Weizenmischbrot	450 gr	Möhren	200 gr
Obst	130 gr	Kekse	30 gr
Radieschen	0,15 Bund	Salami am Stück	130 gr
Müsliriegel	1 Stück	Käse am Stück	130 gr
Rettich	80 gr	Marmelade	30 Gr
Vitamintabletten	0,1 Rolle	Margarine	1 gr
Eier, gekocht	1 Stück		

Warm-Verpflegung

Für die Mittagessen und fürs Frühstück sind Brot, Wurst, Käse und ein bisschen Gemüse vorgesehen.
Zum Abendessen gibt es zwei Varianten:
Variante 1: Käsenudeln - Deftig und etwas abwasch-intensiver: Nudeln wie gewohnt in Salzwasser kochen & abschütten. Die Zwiebeln kleinschneiden und im Topf dünsten. Mit den Nudeln vermischen und den Käse unterheben, schmelzen lassen und pikant mit Gewürzen abschmecken.
Variante 2: Nudelsuppe - für Abwasch-faule: Kleingeschnittenen Zwiebeln und Möhren im Topf andünsten, mit Gemüsebrühe ablöschen, Nudeln darin gar kochen und vor allem bei Sauwetter genießen. Den übrigen Käse könnt ihr bei den anderen Mahlzeiten umso dicker aufs Brot legen!

Zutaten pro Person:

Weizenmischbrot	300 gr	Möhren	200 gr
Obst	130 gr	Kekse	30 gr
Radieschen	0,1 Bund	Nudeln	150 gr
Müsliriegel	1 Stück	Zwiebeln	50 gr
Rettich	100 gr	Käse am Stück	165 gr
Speiseöl	15 ml	Margarine	3 gr
Salz	2 gr	Vitamintabletten	0,1 Rolle
Pfeffer	0,5 gr	Salami am Stück	90 gr
Gemüsebrühe	100 ml	Marmelade	15 gr

Tipp: Nicht vergessen weitere Zutaten wie Gewürze, Marmelade, Kaffee und Tee aus der Grundkiste mitzunehmen.

Viel Spaß beim Hajken wünscht euch das Kohldampf Team!

Erste Hilfe beim Kochen

Gericht versalzen: Es gibt zwei Möglichkeiten:

1. Der Suppe oder Soße Wasser hinzugeben.
2. Eine rohe Kartoffel in die Suppe reiben. Sie bindet das Salz und die Suppe schmeckt milder. Bei klaren Suppen eine ganze Kartoffel mitgaren und vor dem Servieren entfernen.

Gericht angebrannt

Auf keinen Fall umrühren!!! Das Gericht sofort vorsichtig in einen neuen Topf füllen und alle angebrannten Reste zurücklassen. Den Topf mit angebranntem Essen sofort einweichen.

Suppe oder Soße zu dünn

Es gibt zwei Möglichkeiten eine dünne Soße zu verdicken:

1. Am einfachsten die Soße weiterkochen, dann wird sie dicker, denn die Flüssigkeit verdampft. Dann ein kleines Stückchen Butter in die Soße geben.
2. Eine Mehlschwitze (1 EL Mehl in ein wenig Öl anrühren – geht auch mit Wasser, aber es klumpt dann leichter) mit einem Schneebesen in die kochende Soße/ Suppe geben. Vorsicht! Es dauert ein wenig, bis es andickt.

Suppe oder Soße zu dick

Am besten etwas Wasser oder Gemüsebrühe dazu geben und noch mal aufkochen lassen.

Klebende Nudeln

Klebende Nudeln können von vornherein vermieden werden, wenn

- die Nudeln ausreichend Wasser und Platz im Topf haben, hin und wieder mal rühren
- etwas Öl oder Salz in das Kochwasser gegeben wird
- man zwischendurch mal probiert, ob die Nudeln al dente sind. Wenn es doch passiert ist und die Nudeln kleben, dann gib etwas Butter auf die heißen Nudeln und misch sie gut unter.

Verkochte Kartoffeln

Das kann man vermeiden, wenn man ab und zu eine Garprobe macht, also mit einem Messer in die Kartoffel sticht und prüft, ob sie schon weich sind. Wenn die Kartoffeln vom Messer rutschen, sind sie fertig. Ansonsten hilft nur Kartoffelpüree daraus machen (mit einem Stampfer pürieren, etwas Milch dazu und mit Muskat und Salz würzen).

Zu viel Essig

Bei viel Essig kann man etwas Zucker zum Ausgleichen hinzugeben.

Aufgeplatzte Eier

Das kann vermieden werden, wenn man Salz ins Kochwasser gibt und die Eier vorher ansticht (hierzu gibt es aber auch verschiedene Meinungen).

Restewertung

Salatsoße

Öl-Essig-Zucker
Öl-Essig-Senf
Joghurt-Kräuter

Croutons

Brot in Würfel schneiden, bei kleiner Hitze in Öl bräunen, nach Geschmack mit Knoblauch oder Kräutern verfeinern, zum Salat reichen

Tomatensuppe

Die Tomaten kleinschneiden, den Strunk entfernen. Zwiebeln schälen, kleinschneiden und in Öl anschwitzen, Tomaten und Kräuter nach Belieben hinzufügen und aufkochen.

Süßer CousCous oder Bulgur

Siehe das Rezept von Grießbrei

Käsetoast

Brot mit einer Scheibe Käse belegen und auf einen Schaumlöffel oder ähnliches legen. Der Käse schmilzt am Lagerfeuer wunderbar, wenn ihr den Käsetoast unter die Feuerschale haltet.

Gemüsesuppe

Wenn ihr eine weitere warme Mahlzeit haben wollt, weil es vielleicht kalt ist, dann macht eine Minestrone aus Gemüse.

Gemüse-Nudel-Pfanne

Oder ihr macht eine Gemüse-Nudel-Pfanne mit Curry.

Fruchtkompott

aus Obstresten, Geschmacksvariationen mit 1. Zimt, 2. Thymian, 3. Honig

Pfannkuchen / Crepe

aus Mehl, Eiern, Milch, dazu Obst oder Kompott