Rezepte und Ideen fürs Lager

Ideen rund ums Frühstück

Käse und Aufschnitt vom regionalen Metzger
1-2 Scheiben pro Kind
Fleischwurst
Salami
Junger Gouda (oder anderer Käse)

Honig

Er kann Schoko ersetzen und kommt erstaunlich gut bei den Kindern an. Einige Gruppen haben es letztes Jahr ausprobiert und es war super, mal etwas anderes auszuprobieren. Gute Resonnanz sowohl bei Leitern als auch bei Kinder!
Adressen von einigen Imkervereinen angehörigen Imkern findet ihr in der Broschüre von 2010 auf Seite 20.
Mit Honig kann man auch den Joghurt, die Milch, den Kakao und jede Menge andere Gerichte toll süßen.

Man kann eine Honigvariante sogar selbst herstellen:

Löwenzahn-Honig

Der Löwenzahnhonig wird mit Löwenzahnblüten zubereitet und ist ein wohlschmeckender Honigersatz, der zudem noch gesund ist, weil er den Stoffwechsel anregt. Allerdings muss man berücksichtigen, dass der Löwenzahnhonig viel Zucker enthält, was natürlich nicht so gesund ist.
Zutaten:
3 Handvoll Löwenzahn-Blüten
1 l Wasser
1 kg Zucker
1/2 Zitrone, davon Saft und Schale

Sammel drei Handvoll Löwenzahnblüten und gib sie in einen Topf. Gieße 1 l Wasser über die Blüten. Bedecke den Topf mit einem Deckel und lass die Löwenzahnblüten im Wasser etwa 2 Stunden ziehen. Dann wird es Zeit, die Löwenzahnblüten und das Wasser zu erhitzen. Bring das Wasser zum Kochen und lass es dann langsam wieder abkühlen. Lass die Mischung über Nacht ziehen. Filter die Löwenzahnblüten am nächsten Morgen ab. Gib 1 kg Zucker und Saft und geriebene Schale einer halben Zitrone in die Flüssigkeit. Bring die Mischung unter Rühren zum Kochen. Sie sollte nur kurz kochen und anschließend auf kleiner Flamme leise köcheln. Lass die Flüssigkeit einkochen, bis sie Fäden zieht (das kann durchaus ein paar Stunden dauern). Um zu überprüfen, ob die Flüssigkeit lange genug geköchelt hat, kannst du eine kleine Menge auf einem kalten Teller auskühlen lassen. Der Löwenzahnhonig sollte so werden wie flüssiger Honig (Waldhonig). Wenn du dir mit der Konsistenz nicht sicher bist, kannst du auch die Gesamtmasse abkühlen lassen. Wenn sie dann noch zu flüssig ist, kannst du sie erneut erhitzen und weiterköcheln. Wenn der Löwenzahnhonig die nötige Konsistenz erreicht hat, fülle ihn in Gläser ab. Verschließe die Gläser und beschrifte sie mit Inhalt und Datum.
Den Löwenzahnhonig kannst du als Brotaufstrich verwenden, zum Süßen von Muesli und anderen Süßspeisen und allen anderen Einsatzzwecken, zu denen man normalerweise Honig benutzt.

Butter

...kann auch regional sein. Fragt einfach mal bei einigen Landwirten nach, ob sie auch Butter oder Sahne herstellen. Vielleicht lässt sich der Kauf auch mit einem Besuch der Kinder auf dem Hof kombinieren und der Preis lässt sich so ein bisschen drücken. Fragen, fragen, fragen – vielleicht sind die Höfe an eurer Mithilfe bei der Heimproduktion interessiert!?

Eier in verschiedenen Variationen

Rührei
Butter in einer Pfanne schmelzen. 10 Eier direkt in einer Pfanne (evtl. eine zweite oder mehrere Pfannen benutzen) aufschlagen. So spart ihr eine Schüssel und gerührt werden muss sowieso. Gut gerührt ist halb gewonnen, gilt auch für Rühreier: mit dem Pfannenwender verrühren und immer wieder vom Pfannenboden lösen. Dabei die Eier aber nicht zu gründlich verquirlen, sodass Eigelb und Eiweiß etwas getrennt bleiben. Das sieht schöner aus. Einen Becher Sahne zugeben (auf die verschiedenen Pfannen aufteilen, wenn ihr mit mehreren arbeitet), salzen und pfeffern. Eiermasse von der Mitte zum Rand schieben, bis sie gestockt, aber noch cremig und saftig ist. Dann das Rührei aus der Pfanne nehmen. Brät es zu lange, wird es trocken.
Tipp: Ihr könnt das Rührei mit vielen anderen Zutaten kombinieren. Schinkenreste vom Frühstück, Tomaten, Zucchini oder anderes Gemüse.

Frühstücksei
Das perfekte Ei bekommt man, wenn es ca. 6 Min. kocht. Das Eiweiß ist fest, das Eigelb innen noch flüssig, der äußere Rand schon etwas fester. Kocht Eier am besten, wenn sie bereits Raumtemperatur haben. Kommen sie direkt aus dem Kühlschrank, platzen sie leicht beim Kochen und die Garzeit verlängert sich.

Hartgekochte Eier
10 Eier in einem Topf mit kaltem Wasser erhitzen. Sobald das Wasser kocht, setzt ihr die Eieruhr auf 10 Minuten. Nach diesen 10 Minuten die Eier vom Herd nehmen und unter kaltem Wasser abschrecken damit sie sich anschließend besser pellen lassen. Kalt oder warm genießen.
Tipp: Abgeschreckte Eier halten sich nicht so lange. Also auf jeden Fall nur im Kühlschrank aufbewahren.

Pochierte Eier
2 l Wasser mit 200 ml Essig aufkochen. 10 frische Eier zuerst einzeln in Tassen schlagen (ohne das Eigelb zu zerstören), dann jeweils vorsichtig ins leicht siedende Wasser gleiten lassen. Mit einer kleinen Kelle auffangen. Das Eiweiß sollte dabei das Eigelb umhüllen. Die Eier 3-4 Minuten pochieren, anschließend vorsichtig aus dem Wasser heben und fertig ist das verlorene Ei.

Selbstgemachte Marmeladen

Himbeermarmelade
Zutaten für 6 Gläser:
1 kg Himbeeren
100 ml Wasser
500 gr Gelierzucker (2:1)
1 Zitrone

Himbeeren verlesen und in einen großen Topf geben. Wasser, Gelierzucker und den Saft der Zitrone unterrühren. Die Masse unter Rühren aufkochen und 3 Min. sprudelnd kochen. Masse aufschäumen und sofort randvoll in saubere Gläser füllen, verschließen und 5 Min. auf den Deckel stellen. Gläser umdrehen und vollständig abkühlen lassen.

Tipp: Die Marmelade könnt ihr natürlich mit vielen anderen Früchten (Erdbeeren, Rhabarber usw.) zubereiten. Oder macht doch einfach einen Mix aus verschieden Früchten!

Zwetschgen-Apfel-Konfitüre
Zutaten für 6 Gläser:
750 gr Zwetschgen
2 große säuerliche Äpfel
500 gr Gelierzucker oder normaler Zucker
1 Pk. Zitronensäure (5 gr)
1 Beutel Gelierpulver 2:1 (25 gr)

Zwetschgen waschen, halbieren, entsteinen und in 1 cm große Würfel schneiden. Äpfel waschen, vierteln und entkernen. Viertel in ½ cm kleine Würfel schneiden. Insgesamt 1 kg Zwetschgen und Apfelwürfel abwiegen und mit Zucker, Zitronensäure und Gelierpulver in einem großen Topf mischen. 30 Min. Saft ziehen lassen.
Früchtemischung unter Rühren aufkochen und bei milder Hitze mindestens 3 Min. kochen lassen. Gelierprobe machen und Konfitüre evtl. abschäumen. Sofort heiß in saubere Gläser füllen. Gläser 5 Min. auf den Deckel stellen, umdrehen und abkühlen lassen.

Apfelgelee

Zutaten:
3 kg Äpfel
500 ml Wasser
1 Pk Zitronensäure
400 gr Zucker
1 Tüte Gelierpulver (2:1)

Äpfel schälen, entkernen und in grobe Stücke schneiden. Mit Wasser und Zitronensäure in einen Topf geben und aufkochen. Bei mittlerer Hitze zugedeckt ca. 45 Min. kochen, bis die Äpfel anfangen zu zerfallen. Ein grobes Sieb über eine Schüssel mit einem Geschirrtuch auslegen. Die Äpfel in das Tuch gießen und am besten über Nacht abtropfen lassen, nur leicht ausdrücken. Zucker mit Gelierpulver mischen und in einem großen Topf mit dem Apfelsaft verrühren. Alles unter Rühren bei starker Hitze zum Kochen bringen und unter ständigem Rühren 3-4 Min. sprudelnd kochen. Entstandenen Schaum entfernen und den Saft in saubere Gläser mit Schraubdeckeln füllen. Sofort verschließen und 5 Min. auf die Deckel stellen. Dann umdrehen und vollständig abkühlen lassen.

Regionaler Joghurt mit selbstgemachter Marmelade

Für 10 Personen:
1 bis 1,5 l Joghurt mit 1 kleinem Glas Marmelade mischen (oder mehr, nach Geschmack).

Imbisse

Der ideale Imbiss bei einem heißen Sommerlager ist auf jeden Fall das Obst! Es erfrischt, steckt voller Vitamine und schmeckt herrlich – vor allen Dingen, wenn man das Obst kauft, dass auch gerade Saison hat, d. h. solches, das auch richtig natürlich reif ist. In der Broschüre von 2010 findet ihr auf Seite 18 und 19 (ganz praktisch genau in der Mitte der Broschüre) Obst- und Gemüsetabellen, die angeben, wann welche Pflanze bei uns wächst, bzw. reif ist. Indem ihr nicht nur regional, sondern auch saisonal konsumiert, tut ihr all den Pflanzen etwas Gutes, die so in der Natur anstatt in Gewächshäuser bei künstlichen Temperaturverhältnissen wachsen durften. Die Natur weiß schon, was sie tut.

Hier einige weitere Anregungen für den kleinen Hunger für zwischendurch.

Pudding

Die perfekte Lösung, wenn mal zuviel Milch vom Frühstück zuviel ist.
Zutaten
1 L Milch
4 EL Zucker
4 TL Vanillezucker
4 EL feine Speisestärke (80g)
2 Eigelb

Milch mit Zucker und Vanillezucker in einen Topf geben. 5 EL Milch abnehmen und mit der Speisestärke und den 2 Eigelb glatt rühren.

Milch aufkochen, angerührte Speisestärke untermischen. Unter ständigem Rühren kurz aufkochen lassen. Die heiße Creme in kalt ausgespülte Puddingformen oder Tassen gießen. Mit Folie bedecken und erkalten lassen. Mit einem Messer vom Formrand lösen und stürzen

Tipp: noch besser schmeckt der Pudding mit frischen Beeren oder anderen Früchten.

Friede, Freude, Pfannekuchen

Zutaten:
4 EL Zucker
1 Prise Salz
400 gr Mehl
8 Eier
600 ml Milch
Butter oder Butterschmalz für die Pfanne

Zucker, Salz und Mehl mischen. Eier mit Milch verquirlen. Die Eiermilch nach und nach in die Mehlmischung einrühren, bis ein glatter Teig entsteht. 10 Min. quellen lassen.
Butter in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Eine Portion Teig in der Pfanne verteilen und von jeder Seite 1-2 Min. goldbraun backen und mit Zimtzucker servieren.

Tipp: Pfannkuchen lässt sich prima mit den verschiedensten Zutaten kombinieren. Mischt einfach Äpfel, Rosinen usw. unter den Teig oder bestreicht die Pfannkuchen nach dem Backen mit selbstgemachter Marmelade.

Waffeln

Zutaten für ca. 30 Stück:
400 gr Butter
350 gr Zucker
12 Eier
700 gr Mehl
700 ml Milch
6 TL Backpulver
1 Prise Salz
2 Pk. Vanillezucker
Etwas Zitronensaft

Das Mehl mit Salz und Backpulver vermischen. Dann die weiche Butter mit Eiern, Zucker und Vanillezucker schaumig rühren. Nun abwechselnd Mehl und Milch in die Buttermasse einrühren. Der Teig muss dickflüssig vom Löffel fallen, die Milchmenge richtet sich nach der Größe der Eier. Zum Schluss einige Tropfen Zitronensaft zugeben und die Waffeln ausbacken.

Herzhafte Waffeln (Pizzawaffeln)

Zutaten:
4 EL Butter
300 gr Weizenvollkornmehl
4 Eier
2 EL Tomatenmark
500 ml Milch
200 gr gekochter Schinken
200 gr geriebener Käse
Öl
500 gr Schmand oder Crème Fraiche

Butter zerlassen und abkühlen lassen. Weizenvollkornmehl, Eigelb, Tomatenmark Milch und zerlassene Butter verrühren. 10 Min. quellen lassen. Schinken klein würfeln und mit dem Käse unter den Teig geben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Das Eiweiß mit 1 Prise Salz steif schlagen und vorsichtig unter den Waffelteig heben. Waffeleisen erhitzen, mit Öl einfetten und nacheinander die Waffeln backen. Mit dem Schmand servieren.

Muffins

Zutaten für ca. 30 Stück:
10 Eier
500 gr Zucker
500 gr zerlassene Butter
500 gr Mehl

Die Eier mit dem Zucker schaumig rühren. Die Butter nach und nach dazurühren. Das Mehl unterrühren. Die Mulden der Muffinform ca. zwei Drittel hoch mit dem Teig füllen. Bei 180 °C im vorgeheizten Backofen in 20-25 Minuten goldgelb backen.

Tipp: Mischt ein paar Löffel Kakaopulver unter den Teig für braune Muffins oder dekoriert sie nach dem backen mit Zuckerguss, Zuckerperlen, Schokoguss,…

Herzhafte Muffins

Lauch-Schinken-Muffins
Zutaten für ca. 20 Muffins:
4 EL Sonnenblumenöl
2 Stangen Lauch in Ringe geschnitten
500 gr Mehl
4 TL Backpulver
2 große Eier, leicht verquirlt
600 gr Naturjoghurt
8 EL zerlassene Butter
100 gr geriebener Käse
50 gr gehackten Schnittlauch
300 gr Kochschinken
Fett für die Förmchen

Den Backofen auf 200°C vorheizen. Backformen für Muffins einfetten. Das Öl in der Pfanne erhitzen und den Lauch bei geringer Hitze andünsten. Abkühlen lassen. Erst die trockenen Zutaten in einer Schüssel vermischen, dann die nassen Zutaten vorsichtig untermischen. Der Teig ist am besten, wenn er noch leicht klumpig ist. Den Teig gleichmäßig auf die Förmchen verteilen. Muffins ca. 20 Minuten backen. Muffins warm servieren oder vollständig abkühlen lassen.

Tipp: Die Muffins können selbstverständlich auch mit anderen leckeren Zutaten kombiniert werden wie z. B. Tomaten, Zucchini usw.

Hefekuchen mit regionalen und saisonalen Früchten

Zutaten für 40 Hefekuchen:
1 kg Mehl
1 Würfel Hefe – Tipp: erhält man beim regionalen Bäcker
3/4 l Milch
3 Esslöffel Zucker
1 Prise Salz
3 Eier
Schmalz und Margarine zum Braten

Mehl in eine Schüssel geben und in der Mitte eine Mulde bilden. Hefe, 1 Esslöffel Zucker und 1 Tasse lauwarme Milch in die Mulde geben. Handtuch über die Schüssel legen und Teig eine halbe Stunde gehen lassen.
3 Eier, 1 Prise Salz und 2 Esslöffel Zucker hinzugeben und kneten. Milch nach und nach hinzufügen. Der Teig muss sehr dickflüssig sein. Anschließend Teig wieder eine halbe Stunde zugedeckt gehen lassen.
Saisonales Obst waschen, schälen und/oder entkernen und in Streifen schneiden.

Etwas Schmalz und Margarine in die Pfanne geben. 1 Esslöffel Teig in die heiße Pfanne geben, etwas Obst darauf verteilen und flach drücken. Bei kleiner Hitze von beiden Seiten goldbraun braten. Zum Abschluss den Hefekuchen mit Zimt und Zucker bestreuen.

Tipp: Die Hefekuchen können kalt oder warm gegessen werden und eignen sich besonders zu Eintopf oder als Imbiss.

Mittag- oder Abendessen

Püree, Bouletten, Rotkohl

Zutaten für 10 Personen:
50 Kartoffeln
1-1,5 l Milch
Pfeffer, Salz, Muskatnuss und Butter

1 Rotkohl
1 dicke Zwiebel
Pfeffer und Salz
2 Äpfel
1 Schuss Essig
evtl. Zucker zum Nachsüßen

1,5 kg Hackfleisch
etwas Mehl
3 Eier
1 dicke Zwiebel
Pfeffer und Salz

Die Kartoffeln schälen und mit dem gesalzenen Wasser kochen, bis sie weich sind, anschließend stampfen. In einem separaten Topf einen Teil der Milch, Butter, Pfeffer, Salz und geriebene Muskatnuss kurz aufwärmen, sodass die Butter ganz geschmolzen ist. Anschließend mit den gestampften Kartoffeln vermengen. Dies je nach Geschmack und/oder Konsistenz des Pürees solange wiederholen, bis der Püree euren Vorstellungen entspricht.

Zwiebel kleinschneiden und in genügend Fett im großen Topf andünsten. Den Rotkohl mit einem großen Messer in Schnipsel schneiden und hinzugeben. Wenn der Rotkohl leicht angedünstet ist, etwa 1 cm Wasser in den Topf geben und das Ganze zusammen mit den geschälten Apfelstückchen unter regelmäßigem Umrühren auf mittlerer Flamme köcheln lassen. Später einen Schuss Essig, Pfeffer, Salz und eventuell einen Schuss Essig als Würze hinzugeben. Wenn der Rotkohl gar ist, kann man mit Zucker nachsüßen und den Rotkohl nochmal köcheln lassen.
Tipp: Den Rotkohl einige Wochen vor eurem Lager kochen – dann aber nicht ganz garen, sondern ihn ein wenig knackig halten – und ihn dann einfrieren. So braucht ihr im Lager dann nicht mehr Zeit zum eventuellen Nachsüßen und Aufwärmen als bei Fertigkohl aus der Konserve oder aus dem Glas.

Hackfleisch mit feingehackter Zwiebel, etwas Mehl, 3 Eiern, Pfeffer und Salz verkneten (vorher Händewaschen nicht vergessen) und aus der Masse kleine Bouletten formen. In einer großen Pfanne braten und im Backofen bei etwa 80°C warmhalten.
Die Kinder fliegen auf dieses Gericht!!

Croque-Monsieur

Pro Kind 2 Croque-Monsieur berechnen
Für 10 Personen brauchen wir:
40 Scheiben Kastenweißbrot
20 Scheiben Käse
Tipp: große Scheiben in 2 schneiden – somit braucht ihr nur die Hälfte
10 große Scheiben gekochter Schinken, die in 2 geteilt werden oder sogar in 3

Weißbrot mit Schinken und Käse belegen und anschließend im Croque-Monsieur Eisen goldbraun backen.
Die fertigen Croque-Monsieur im Backofen bei ca. 80°C warm halten.

Tipp: 1 Scheibe Tomate zwischen Schinken und Käse legen.
Tipp: Zu den Croque-Monsieur kann man verschiedene Salate anbieten (Möhren, grüner Salat, Gurkensalat, Weißkohlsalat…)

Hamburger selbstgemacht

3 Hamburger pro Kind
Rezept für 10 Kinder:
3 kg Hackfleisch
4 Eier
Pfeffer, Salz, Paprika, Muskat, feingehackte Zwiebeln…
8-10 EL Paniermehl oder normales Mehl
Tipp: alte trockene Brötchen sammeln und zu Paniermehl verarbeiten/beim Bäcker nachfragen, ob Brötchen vom Vortag gratis zu haben sind
Margarine
30 Brötchen
4-5 frische oder Röstzwieblen
2 Salate (waschen und portionieren)
2 Gurken (gut waschen und in Scheiben schneiden)
5-6 Tomaten (waschen und in Scheiben schneiden)
1 Glas Gewürzgurken (in Scheiben schneiden)
Tipp: Gewürzgurkenwasser aufbewahren – kann als Essigersatz für Salatsoßen verwendet werden.
Evtl. Zucker
Ketchup

Hackfleisch mit Eiern, Paniermehl und Gewürzen gut vermengen. Kugeln formen und flach drücken. Anschließend Margarine in eine Pfanne geben und die Hamburger von beiden Seiten braten. Diese bei 80°C im Backofen warm halten.
Frische Zwiebel in dünne Scheiben schneiden und mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker in Margarine langsam goldbraun braten.
Brötchen aufschneiden, nach Bedarf belegen und guten Appetit.

Tipp: Um Durcheinander zu vermeiden, können die Kinder sich vorab in einer Liste eintragen mit der Wahl der jeweiligen Beilagen zu ihrem Hamburger. Dies vereinfacht die Vorbereitung in der Küche.

Kartoffelsalat

Zutaten für 10 Portionen:
2 kg festkochende Kartoffeln
5 hartgekochte Eier
6-7 EL Mayonnaise oder Vinaigrette
Etwas Milch
3-4 Knackwürstchen/Schinkenwurst (0,5 cm dick)
Tipp: Reste vom Frühstück können verwendet werden.
3-4 Scheiben Käse Tipp: Reste vom Frühstück können verwendet werden.
1 Gurke
5-6 Gewürzgurken
Salz, Pfeffer, Essig oder Gewürzgurkenwasser
Kräuter (Schnittlauch, Petersilie, Dill)

Eier in kaltes Wasser legen und zum Kochen bringen. Wenn Wasser kocht, 9 Minuten warten. Eier kalt abspülen, abkühlen lassen, schälen und in Würfel schneiden.
Die Kartoffeln als Pellkartoffeln (mit Schale) in Salzwasser kochen, abkühlen lassen und dann in kleine Würfel schneiden.
Die Gurke schälen und in Würfel schneiden. Schinkenwurst, Käse und Gewürzgurken ebenfalls in Würfel schneiden.

Die Mayonnaise mit Gewürzen und Kräutern abschmecken und mit etwas Milch verdünnen. Anschließend alle Zutaten mischen.

Tipp: Die Kartoffeln saugen das Saure der von euch angerührten Soße auf und neutralisieren so den Geschmack. Es darf also ruhig großzügig mit Essig und Gewürzen umgegangen werden.

Nudelsalat

Zutaten für 10 Portionen:
2 kg Nudeln
Die gleichen Zutaten wie für den Kartoffelsalat
2 Dosen Mais
Mayonnaise

Die Nudeln nach Packungsanweisung in Salzwasser kochen und unter kaltem Wasser abschrecken. In der Zwischenzeit den Mais in ein Sieb geben und abtropfen lassen.
Die anderen Zutaten in Würfel schneiden und mit den Nudeln und dem Mais vermengen. Mayonnaise hinzufügen und nochmals gut durchrühren.

Achtung: Hierzu passt die obengenannte Vinaigrette nicht.

Püree mit Möhren und Gulasch

Zutaten für 10 Personen:
50 Kartoffeln
1-1,5 l Milch
Pfeffer, Salz, Muskatnuss und Butter

2 kg Möhren
1 kleine Zwiebel
1 Brühwürfel aufgelöst in 1 l Wasser
80 gr Margarine
Zucker oder Honig
Salz und Pfeffer
Petersilie

1,5 kg Gulasch
Tipp: Metzger fragen ob er dieses vorab klein schneiden kann
Salz, Pfeffer und Gulaschgewürz
Margarine
(Zwiebel)
Brühe oder Wasser

Die Kartoffeln schälen und mit dem gesalzenen Wasser kochen, bis sie weich sind, anschließend stampfen. In einem separaten Topf einen Teil der Milch, Butter, Pfeffer, Salz und geriebene Muskatnuss kurz aufwärmen, sodass die Butter ganz geschmolzen ist. Anschließend mit den gestampften Kartoffeln vermengen. Dies je nach Geschmack und/oder Konsistenz des Pürees solange wiederholen, bis der Püree euren Vorstellungen entspricht.

Möhren schälen und in Würfel oder Streifen schneiden. Margarine schmelzen. Zwiebel ganz fein würfeln und kurz anbraten. Möhren hinzufügen, mit Brühe auffüllen, Gewürze und Honig oder Zucker hinzufügen.
Achtung: Die Möhren nicht zu weich kochen.
Tipp: Die Möhren mit etwas Mehl binden

Zwiebel fein hacken und kurz anbraten. Fleisch einmal durch normales Mehl rollen und hinzugeben, würzen und weich kochen. Nach und nach Brühe oder Wasser hinzufügen um Soße zu erhalten.

Putengeschnetzeltes mit Reis und Kompott

Zutaten für 10 Personen:

1,3 kg Hühnerfilet
Tipp: beim Metzger nachfragen, um das Fleisch für euch kleinzuschneiden und das Fleisch einzulegen
4-5 EL Öl
750 gr-1 kg Reis
3-5 Köpfe Salat
Brühe

80 gr Mehl
80 gr Margarine
1 l Milch + Brühe
Brühe
1 Prise Muskat, Salz, Pfeffer

Geschnetzeltes mit Öl in einer Pfanne braten und gut umrühren. Nach und nach Brühe hinzugeben, damit nichts anbrennt.

Mehlschwitze:
Margarine schmelzen, Mehl hinzugeben, so lange umrühren bis ein weißer Belag im Topfboden sichtbar wird. Dann sofort mit Brühe und Milch ablöschen. Immer gut umrühren, damit keine Klümpchen entstehen. Nach Geschmack würzen.

Hähnchen mit Soße mischen.

Reis mit etwas Salz in kochendes Wasser geben und fertig kochen.

Salat gut waschen.
Vinaigrette selbst gemacht oder Mayonnaise

Spaghetti mit Gemüse-Bolognese

Zutaten für 10 Personen:
1,5 kg Hackfleisch
8 frische Tomaten
Evtl. Ein paar Dosen pürierte Tomaten (flüssig) für die Konsistenz
1 dicke Zwiebel
2-3 Knoblachzehen
3 Paprika
1 Dose frische Pilze
1 Zucchini
Evtl. frischer Mais
Gewürze: Pfeffer, Salz, Paprikagewürz, frischer Basilicum, Thymian und/oder Oregano, 1 EL Zucker um die Säure der Tomaten zu kompensieren.

In großen Dimensionen zu kochen muss nicht unbedingt in großes Chaos ausarten. Hier ein Tipp, Soße mit vielen verschiedenen Zutaten im großen Topf für eine Menge hungriger Münder zu einem Genuss werden zu lassen:
Die gehackte Zwiebel und den zerstückelten Knoblauch im großen Lagertopf mit etwas Fett andünsten. Die Tomaten vierteln (evtl. vorher schälen) und zusammen mit etwas Wasser hinzugeben. Auf kleinster Stufe kann der Topf nun während des restlichen Kochvorgangs vor sich hin Köcheln. Ab und zu umrühren.
Nun kommen nur noch Pfannen zum Einsatz. Während 1-2 Köche das Gemüse würfeln, machen die anderen sich am Herd zu schaffen: 1 Pfanne und 1 Herdplatte pro Koch. Nach und nach werden Hackfleisch, die restlichen Zwiebelwürfel und das Gemüse in einzelnen Pfannen gut durchgebraten und gewürzt, bevor sie dann immer wieder zu den Tomaten in den großen Topf gegeben werden. Nach und nach füllt sich so der Soßentopf, den wir nach wie vor regelmäßig umrühren. Zum Schluss wird, wenn überhaupt nötig, die Soße insegesamt mit Gewürzen verfeinert und wenn ihr so vorgeht, brennt mit Sicherheit nichts an. Guten Appetit

Suppen

Kunterbunte Gemüsesuppe

Zutaten:
2 Zwiebeln
400 gr Knollensellerie
400 gr Möhren
240 gr Petersilienwurzel
200 gr Kartoffeln
200 gr Lauch
2 EL Butter
2 EL Gemüsebrühe
400 ml Schlagsahne
Salz, Pfeffer

Zwiebeln fein würfeln. Sellerie, Möhren, Petersilienwurzel und Kartoffeln putzen, schälen und in Würfel schneiden. Lauch putzen, längs halbieren, gründlich waschen und in Stücke schneiden. Butter in einem Topf schmelzen und die Zwiebeln bei mittlerer Hitze 2 Min. glasig dünsten. Gemüse zugeben und 3 Min. mitdünsten. Brühe und Sahne zugießen, aufkochen und alles zugedeckt 15 Min. garen. Suppe fein pürieren und mit Salz und Pfeffer würzen.

Tipp: Ihr könnt diese Suppe anschließend nach Lust und Laune mit verschiedensten Zutaten einlegen, wie z. B. knusprig gebratene Speckstreifen, geröstete gemischte Kerne (Sonnenblumen-, Kürbis-, Sesam- usw.), fein gewürfelte Möhren, Käse, verschiedene Kräuter (Kerbel, Kresse, Petersilie,…), Mini-Bockwürstchen, Reis usw.

Möhrensuppe

Zutaten:
600 gr Möhren
200 gr Kartoffeln
4 kleine Zwiebeln
2 EL Butter
1600 ml Gemüsebrühe
400 ml Schlagsahne
4 EL Kerbelblättchen
Salz und Pfeffer

Die Möhren, Zwiebeln und Kartoffeln schälen und würfeln. Butter in einem Topf zerlassen und die Zwiebeln glasig dünsten. Möhren und Kartoffeln zugeben und 5 Min. mitdünsten, dabei leicht salzen. Gemüsebrühe und Schlagsahne zugießen, aufkochen und bei mittlerer Hitze zugedeckt 15-20 Min. garen. Suppe mit einem Pürierstab pürieren und mit Salz und Pfeffer würzen. Mit den Kerbelblättchen bestreut servieren.

Tipp: Ob Kartoffel-, Möhren- oder Gemüsesuppe, der Weg ist der gleiche. Ersetzt einfach ca. 2/3 der Kartoffeln durch z. B. Broccoli, Blumenkohl, Sellerie oder anderes Gemüse.

Fritten, Bratwurst und Salat

Zutaten für 10 Personen:
4 kg Frittenkartoffeln
Salz

10 regionale Bratwürste
Bratfett

2 Kopfsalate
1 Gurke
2-3 Tomaten

Kartoffeln (z. B. Bintje) schälen, waschen und anschließend in die übliche Frittengröße schneiden (eine Frittenschneidemaschine erleichtert die Arbeit). Die rohen Fritten in einem Küchenhandtuch

etwas trockenrubbeln. Die Fritten portionsweise auf 170 °C etwa 4 Min. in 2-3 l Öl vorgaren (bis sie anfangen zu „singen“). Anschließend das Fett auf 190 °C erhitzen und die Fritten wieder portionsweise fertig ausbraten. Mit Salz bestreuen und servieren.

Bratwürste in etwas Butter oder Öl erst von beiden Seiten an- und dann gut durchbraten.

Gemüse waschen, kleinschneiden und in eine große Schüssel geben. Salat sollte unbedingt Dressing oder Vinaigrette tanken, bevor er auf den Tisch kommt. Aber nicht zu früh, sonst wird er schlapp.

Omelett

15 Eier mit einem Becher Schlagsahne und etwas Salz kräftig verquirlen. Butter in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Die Eiermasse hineingießen. Bei milder Hitze mit einem Pfannenwender die Eiermasse 3-4 Mal von außen zur Pfannenmitte schieben. Nun könnt ihr das Omelett zusätzlich mit verschiedenen Zutaten belegen (wie z. B. Käse, Schinken, Gemüse usw.).

Regionale Würstchen, Püree, Spinat

Zutaten für 10 Personen:
50 Kartoffeln
1-1,5 l Milch
Pfeffer, Salz, Muskatnuss und Butter

20 Knackwürstchen

2 kg frischen Spinat
2 große Zwiebeln
200g Speck
100ml Sahne
Muskat
Salz, Pfeffer
Mehl

Die Kartoffeln schälen und mit dem gesalzenen Wasser kochen, bis sie weich sind, anschließend stampfen. In einem separaten Topf einen Teil der Milch, Butter, Pfeffer, Salz und geriebene Muskatnuss kurz aufwärmen, sodass die Butter ganz geschmolzen ist. Anschließend mit den gestampften Kartoffeln vermengen. Dies je nach Geschmack und/oder Konsistenz des Pürees solange wiederholen, bis der Püree euren Vorstellungen entspricht.

10 regionale Knackwürstchen in Wasser erhitzen. Achtung das Wasser sollte nicht kochen, sonst platzen die Würstchen.

Den Spinat gut putzen und in kochendem Salzwasser blanchieren, abgießen, fein hacken und beiseite stellen. Die Zwiebel sehr fein würfeln. Den Speck fein würfeln und in einer Pfanne auslassen, die Zwiebeln zugeben und braten, bis sie glasig sind. Den Spinat und die Sahne zugeben und mit den Gewürzen abschmecken und mit ein bisschen Mehl binden.

Regionale Currywurst, Bratkartoffeln, Kompott

Zutaten für 10 Personen:
10 Currywürstchen vom regionalen Metzger
40 Kartoffeln
15 dicke Äpfel
Zucker je nach Geschmack

Zu allererst solltet ihr den Metzger nach der Herstellung seiner Currywurst und nach der Herkunft des dazu verwendeten Fleischs fragen. Ist alles regional – Produkt und Herstellung –, so kommt recht einfach ein weiteres regionales Gericht zustande:
Currywürste braten bis sie gar sind und im Backofen bei 80°C warmhalten.
Etwa 40 Kartoffeln schälen und in Scheiben oder Würfel schneiden, anschließend festkochen. Abkühlen lassen (man kann sie also prima am Vortag kochen und auskühlen lassen, oder sogar

zuviele Kartoffeln für ein anderes Gericht kochen und spätestens zwei Tage später Bratkartoffeln daraus machen). In Butter, Margarine oder Öl, gegebenenfalls auch mit Zwiebelringen und Speck, in der Pfanne kross braten.
Etwa 2 cm hoch Wasser in einen Kochtopf geben und die geschälten in Würfel geschnittenen Äpfel hinzugeben. Unter regelmäßigem Umrühren erst bei großer Flamme aufkochen und dann bei mittlerer Flamme köcheln lassen. Zum Schluss eventuell mixen und je nach Geschmack sogar Zucker hinzufügen.

Zusätzliche Tipps und Ideen

Selbstgemachtes Tomatenketchup

Ketchup ist ein so alltägliches Fertigprodukt, dass man gar nicht auf die Idee kommt, es selbst zu machen. Dabei macht die Herstellung einen Heidenspaß und kann prima im Voraus mit den Kindern vorbereitet werden.

Zutaten für ca. 500ml:
1 große rote Zwiebel
½ Fenchelknolle
1 Stange Staudensellerie
Etwas Öl
1 daumengroßes Stück frischer Ingwer
2 Knoblauchzehen
1 Bund frisches Basilikum
1 El Koriandersamen
2 Gewürznelken
1 TL Pfeffer
Salz
1 kg Tomaten
200 ml Rotweinessig
70 gr brauner Zucker

Zwiebeln, Fenchel und Sellerie schälen bzw. putzen und grob gewürfelt in einen großen Topf mit einem Schuss Öl geben. Ingwer schälen und grob hacken, Knoblauch in Scheiben schneiden, Basilikumblätter hacken und alles mit dem Koriander und den Nelken zu der Zwiebel-Fenchel-Sellerie-Mischung geben. Alles gut vermengen. Mit Pfeffer und einer kräftigen Prise Salz würzen. Das Gemüse bei schwacher Hitze 10-15 Min. sanft schmoren. Zwischendurch regelmäßig umrühren. Gewürfelte Tomaten und 350 ml kaltes Wasser zugeben, zum Kochen bringen und leicht köchelnd auf die Hälfte einkochen lassen. Die Basilikumblätter unterrühren und anschließend alles mit dem Pürierstab pürieren. Die Masse zweimal durch ein feines Sieb streichen, damit sie schön glatt und geschmeidig wird. Die Sauce in einen sauberen Topf gießen, Essig und Zucker unterrühren und auf nicht zu hoher Hitze weiter einkochen lassen, bis sie die Konsistenz von Tomatenketchup hat. Das Ketchup noch mal abschmecken und in Glasflaschen (mit breitem Flaschenhals) füllen. Fest verschließen und bis zum Gebrauch an einem dunklen, kühlen Ort lagern (Haltbarkeit: ca. 6 Monate).

Mayonnaise

Zutaten für ein „Glas“:
1 Ei
1/4 l regionales Speiseöl
1 Schuss Essig
Saft von 1 halben Zitrone
Pfeffer, Sals, 1 TL Senf

Ideal zur Herstellung von Mayonaise eignet sich ein 10-20 cm hoher, enger Plastikbehälter (z. B. ein runder Messbecher), in den der Durchmesser des Pürierstabs hineinpasst. Erst das Ei, dann Öl, Pfeffer, Salz, Senf und zum Schluss Essig und/oder Zitronensaft hinzugeben. Den Pürierstab bis ganz unten in die Masse tunken und dann einschalten. Das Gerät auf dem Boden des Behälters halten, bis

es gänzlich von fertiger weißer Mayonnaise umgeben ist. Erst dann den Pürierstab vorsichtig anheben, Zentimeter pro Zentimeter vorgehen bis nur noch weiße Mayonnaise im Topf ist. Lecker!

Salatsoßen & Co.

Selbstgemachte Vinaigrette

Zutaten:
6 EL Öl
6 EL Gemüsebrühe
1-2 Teelöffel Senf
1 Prise Salz
1 Prise Zucker oder Honig
Pfeffer
Essig
Kräuter

Gemüsebrühe selbst machen

Porree
Möhren
Sellerie
1 Lorbeerblatt
2 Nelken
Einige Pfefferkörner, Salz, Petersilie
1 kleiner Zweig Liebstöckel

Alle Zutaten in 1/2 l Wasser 45-60 Minuten leicht köcheln lassen. Anschließend durchsieben und fertig ist die Brühe.

Senfdressing mit Ei

8 gekochte Eier pellen und halbieren. Eigelbe, 240 ml Wasser, 240 ml Öl, 4 EL Senf und Salz in einem hohen Gefäß mit dem Pürierstab gründlich mixen. ½ Beet Kresse abschneiden und untermischen.

Insel-Dressing

300 ml Milch, 300 gr Vollmilchjoghurt, 6 EL Mayonnaise (wenn möglich selbstgemacht), 4 EL Tomatenketchup (wenn möglich selbstgemacht) und 1 Prise Salz in einem hohen Gefäß mit dem Pürierstab gründlich mixen. 4 EL gehackte Petersilie untermischen.

Joghurt-Dressing

600 gr Vollmilchjoghurt, 4 EL Öl, 4 TL Zitronensaft, Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker in einem hohen Gefäß mit dem Schneidstab gründlich mixen. 4 EL Schnittlauch untermischen.

Honig-Vinaigrette

4 EL Apfelessig, Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker verrühren, bis sich Salz und Zucker aufgelöst haben. 2 TL Honig und 12 EL Öl kräftig unterschlagen, bis eine Emulsion entstanden ist.

Nudeln selbstgemacht

Zutaten fürs Grundrezept:
1 kg Hartweizengrieß
10 Eier
2 EL Olivenöl
Hartweizengrieß, Eier und Öl in eine Schüssel geben. Zuerst mit den Knethaken des Handrührers, dann kräftig und geduldig mit den Händen zu einem geschmeidigen, festen Teig verkneten. Wenn das Kneten zu schwierig ist, kann der „Teigklops“ halbiert und nacheinander geknetet werden. In Klarsichtfolie gewickelt mindestens 2 Stunden kaltstellen. Anschließend wird der Teig auf einer leicht mit Grieß bestreuten Arbeitsfläche hauchdünn ausgerollt (wenn möglich mit einer Nudelmaschine). Dann in dünne Streifen schneiden und im Salzwasser kochen.

Eintopf

Der Eintopf ist das einfachste Gericht überhaupt bei einem regionalen Lager. Reste vom Gulasch, Kartoffeln, Gemüse, Wurst – ja sogar die Spaghetti-Soße darf hier nochmal verwertet werden – alles darf verarbeitet werden. Manche Händler, wie zum Beispiel euer Metzger, schenken euch bestimmt gern ein paar Wurstenden oder die Ecken eines Schinkens.
Wichtig bei der Wiederverwertung ist nur, dass ihr Essensreste immer kühl lagert und genügend Platz in Kühlschränken vorseht.
Ihr müsst einfach alle zusammenpassenden Reste in einem großen Topf mischen und aufwärmen. Eventuell Flüssigkeit hinzufügen und würzen. Zusätzlich vielleicht noch ein paar vorgekochte Tomaten, Knackwürstchen, Paprika, Zucchini und frischgekochte Kartoffeln kaufen und/oder hineinschnippeln und ähnlich wie bei der Bolognese-Gemüse-Soße unter regelmäßigen umrühren köcheln lassen. Mit Brot servieren. Hmmm... Lecker!

Tipp: Reste wiederverwerten bringt auch für eure KLJ-Kasse angenehme Nebeneffekte mit sich. Und zu Hause wirft man schließlich auch nicht gleich alles weg, was übrig bleibt.

Eingelegtes Obst

1-2 Früchte pro Kind
Zutaten:
Birnen, Aprikosen, Pflaumen, Pfisische,… (je nach Saison)
0,5-1 l Wasser
1 kg Obst
400 gr Zucker
1 Zimtstange

Obst gut waschen, schälen, Kerngehäuse entfernen und halbieren. Alle Zutaten in einen Topf geben und bissfest kochen. Anschließend erkalten lassen, gegebenenfalls einkochen

Tipp: Pfirsiche schälen: Kurz in kochendes Wasser legen; anschließend lässt sich die Haut leicht abziehen.

Sirup aus Tee

Zutaten für 1,5 l Saft:
1 l Wasser
10 Teebeutel (Himbeere, Hagebutte, Früchtetee…)
500 gr Zucker
3 Tütchen Zitronensäure

Wasser sprudelnd kochen. Teebeutel hinzufügen und 10 Minuten ziehen lassen. Teebeutel aus dem Wasser nehmen und Zucker und Zitronensäure unterrühren. Anschließend nochmal alles aufkochen. Den Sirup in saubere Flaschen füllen und im Kühlschrank aufbewahren. Sirup ist bis zu 4 Wochen haltbar.
Der Sirup ist genau wie Grenadine mit Wasser zu verdünnen und kühl zu genießen.