

Zukunft schützen



DAV

Deutscher Alpenverein e.V.
Familienbergsteigen



JDAV

Jugend des Deutschen Alpenvereins

Pudding, Pasta, Pulverschnee probieren erlaubt!

Ein Gruppenkochbuch



PUDDING, PASTA, PULVERSCHNEE

Inhalt

Seite

Vorwort	1
Selber kochen und soziales Lernen	2
Vollwertige Ernährung	5
Ernährungskreis	6
Vollwertdreieck	7
Bedeutung der Nährstoffe im Sport	8

Rezeptteil

1. Frühstück	13
2. Suppen	15
3. Salate	22
4. Saucen	25
5. Hauptgerichte/Beilagen - heut´ mal ohne Fleisch	28
6. Hauptgerichte mit Fleisch und Fisch	39
7. Hauptgerichte - Mehlspeisen und süße Köstlichkeiten	54
8. Gemüse	59
9. Dessert / Kuchen	64
10. Brotzeit	71
11. Getränke	76

Mengenberechnung	78
Gewürze	81
Kochen im Internet	82
Mitwirkende	84
Impressum	88

Probieren erlaubt !

Vorwort

Pfingsten 1999. Eine Jugendfahrt nach Innervillgraten auf die Alfenalm ist angesagt. Jedes Mal gibt´s das gleiche Problem - was kochen wir, was schmeckt allen, was läßt sich auf einem Holzherd kochen und was entspricht den neuesten Ernährungserkenntnissen? Spaghetti mit Tomatensauce ist zwar immer eine Notlösung, aber nicht besonders einfallsreich.

Dieses kleine Kochbuch mit Rezepten, die von Jugend- und Familiengruppenleitern zusammengetragen wurden und praxiserprobt sind, frei nach dem Motto eines Haubenkochs: "Probieren erlaubt", soll die Auswahl erleichtern.

Das Kochbuch ist auch als Ergänzung zum 1998/1999 erschienenen "Selbstversorgerhüttenverzeichnis" der JDAV (das sich ungebrochener Beliebtheit erfreut) gedacht.

Gleichzeitig ist es das erste gemeinsame Projekt von Jugend- und Familienbergsteigen nach der richtungsweisenden Hauptausschußsitzung vom November 1999, nachdem eine engere Kooperation bereits am Bundesjugendleitertag im September und im Ausschuß für Familienbergsteigen beschlossen worden war.

Es gibt Hoffnung auf viele gemeinsame fruchtbare Projekte.

Wir danken allen, die zu diesem Kochbuch beigetragen haben!

Ulrike Seifert
Beauftragte für Familienbergsteigen

Rainer Pollack
stv. Bundesjugendleiter

Pudding, Pasta, Pulverschnee

Selber kochen und soziales Lernen ...

Hüttenaufenthalte, Jugend- und Familienfreizeiten mit Selbstversorgung sind ein ausgezeichnetes Feld für soziales Lernen. Als erlebnispädagogische Aktion oder als Teil eines kooperativen Spiels entspricht das "Selber kochen mit allem was dazugehört" den Merkmalen der Erlebnispädagogik. Eine Wanderwoche mit "Teig Hermann" wird zum besonderen Erlebnis, von den Spiegeleiern mit Speck auf einem viel besuchten Gipfel wird noch wochenlang geschwärmt.



Ein Überdenken von geschlechtsspezifischen Rollenzuweisungen in der Küche, Eigeninitiative und Eigenverantwortung, Kreativität, Phantasie und Flexibilität werden gefordert. Eine besondere Lernchance besteht darin, über das eigene Eßverhalten und Eßgewohnheiten nachzudenken und die Möglichkeiten zu ergreifen, "Neues" kennenzulernen und umzusetzen.

Probieren erlaubt !

Praktische Tipps und Ratschläge werden ausgetauscht, und das gemeinsame Arbeiten schafft eine gute Atmosphäre für vertrauliche Gespräche. Die Herausforderung, gewaltige Mengen (kochen für 64 Personen) pünktlich zur Essenszeit auf den Tisch zu bringen, ist fast genauso groß wie eine schwierige Bergtour. Das Selbstvertrauen wird gestärkt, besonders, wenn alle Schüsseln leer sind und die Teilnehmer diese Mahlzeit in der Endbewertung mit 5 Sternen auszeichnen.

Jeder Selbstversorgeraufenthalt macht Arbeit, dies sollte jedem klar sein. Denn zur Mühe der Essenszubereitung kommen oft noch mangelnde Übung (wie beim Kartoffeln schälen), sowie eine oftmals eingeschränkte Ausrüstung der Küche. Das gemeinsame Kochen erfordert zahlreiche Prozesse zur Planung, Entscheidungsfindung und zur Konfliktbearbeitung.

Diese Ansatzpunkte für Lernprozesse haben eine unmittelbare Auswirkung auf den gesamten Freizeitaufenthalt. Die Organisation und Planung des Einkaufs, die Verteilung des Küchendienstes in der Gruppe, das Einspringen, wenn einmal Not am Mann/an der Frau ist, die Rücksicht auf das Küchenteam bei der Programmgestaltung für die Gesamtgruppe, die Rollenverteilung von Jungen und Mädchen beim Küchendienst, der Umgang mit religiösen Geboten in Bezug auf das Essen, die Behandlung vom Minderheiten, spezielles Essen für Kinder, all das sind Punkte, weshalb es auch zu Streitigkeiten kommen kann.

Wichtig ist deshalb, alle Informationen "Rund um die Küche" sichtbar zu machen. Wandzeitungen mit Zutatenliste, Speiseplan, Abspül- und Küchendiensteinteilungen sowie Einkaufslisten können gut zu Hause vorbereitet werden.

pudding, Pasta, Pulverschnee

Aber trotz der zu erwartenden Schwierigkeiten macht das gemeinsame Kochen und Essen besonderen Spaß. Gerade bei den Kindern sind selbst erlebte "Eßgeschichten" das Gesprächsthema für viele Stunden:

Die selbst gefundenen Pfifferlinge, in einer leeren Konservendose zubereitet, lassen das Herz jedes Gourmets höher schlagen. Die Transport-schwierigkeiten der 20 rohen Eier zur Hütte oder die nicht erwartete perfekte Gastronomieküche im Selbstversorgerhaus mit Spülmaschine und allem drum und dran... - all das machen eine gemeinsame Ferienaktion mit "Selbstversorgung" zum besonderen Erlebnis.

Probieren erlaubt !

Vollwertige Ernährung

1. Warum sollten wir uns vollwertig ernähren?

Als eine der wichtigsten Voraussetzungen unseres Lebens gilt die Ernährung. Sie liefert Bausteine und Energie, um den Organismus aufzubauen, zu erhalten und dessen Funktionen sicherzustellen. Besonders bei gesteigerten körperlichen Aktivitäten (wie Bergsteigen, Wandern, Klettern und Skifahren), die uns eine intensive Muskelarbeit abverlangen und somit gesteigerte Stoffwechselabläufe zur Folge haben, verbrauchen wir vermehrt Energie, Mineralstoffe und Vitamine.

Mit einer vollwertigen abwechslungsreichen Ernährung können wir unser Wohlbefinden bei körperlichen Aktivitäten erhalten oder sogar steigern, darüber hinaus beugen wir ernährungsbedingten Krankheiten vor.

2. Was heißt nun Vollwerternährung?

Die Vollwerternährung ist eine vorwiegend lacto-vegetabile Ernährungsform mit möglichst naturbelassenen Lebensmitteln. Sie besteht hauptsächlich aus Vollkornprodukten, Gemüse und Obst, Kartoffeln, Hülsenfrüchten sowie Milch und Milchprodukten. Daneben können auch geringe Mengen an Fisch, Fleisch und Eiern enthalten sein. Am besten sollten schonende Zubereitungsarten gewählt werden, ein großer Anteil sollte als Frischkost verzehrt werden.

Pudding, Pasta, Pulverschnee

Ernährungskreis

Von diesen Nahrungsmitteln sollten wir täglich essen !

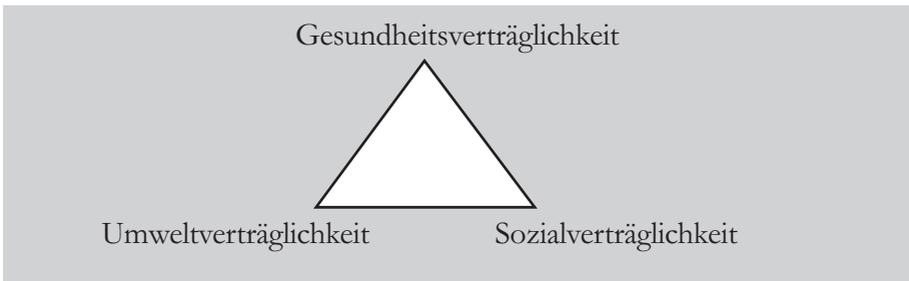


Probieren erlaubt !

Vollwertdreieck

Zusätzlich zu den gesundheitlichen Aspekten sollten auch die Umwelt- und Sozialverträglichkeit des gesamten Ernährungssystems in die Betrachtungen und Empfehlungen miteinbezogen werden.

Die Vollwert-Ernährung erfordert eine ganzheitliche Betrachtungsweise:



Gesundheitsverträglichkeit

1. Bevorzugung pflanzlicher Lebensmittel (überwiegend vegetabil)
2. Vermeidung unnötiger Lebensmittelverarbeitung (so natürlich wie möglich)
3. Etwa die Hälfte der Nahrungsmittel als unerhitzte Frischkost (Rohkost)
4. Vermeidung von Lebensmittelzusatzstoffen

Umweltverträglichkeit

5. Erzeugnisse aus kontrolliert-ökologischer (-biologischer) Landwirtschaft bevorzugen
6. Gemüse und Obst aus regionalem Anbau und entsprechend der Jahreszeit bevorzugen
7. Aufwendige Lebensmittelverpackungen vermeiden
8. Einsatz umweltverträglicher Technologien in Industrie, Verkehr und Haushalten

Sozialverträglichkeit

9. Verminderung von Veredelungsverlusten bei der Erzeugung tierischer Lebensmittel
10. Verminderung des Imports von Futtermitteln aus Entwicklungsländern
11. Verhinderung von Überschußproduktion und Lebensmittelvernichtung
12. Existenzsicherung kleiner und mittlerer bäuerlicher Betriebe (weltweit)

Bedeutung der Nährstoffe im Sport

Kohlenhydrate:

Die Hauptenergiequellen für alle körperlichen und geistigen Leistungen sind Kohlenhydrate. Die tägliche Ernährung sollte mindestens 100 - 120 g Kohlenhydrate/Tag enthalten. Eine kohlenhydratreiche Ernährung mit komplexen Kohlenhydraten in Form von Gemüse, Kartoffeln, Obst und Vollkornprodukten sind wichtig, damit genügend Glykogen im Muskelgewebe eingelagert wird. Kohlenhydrate werden in Form von Glykogen im Muskel und der Leber gespeichert und als Energie bei körperlichen Belastungen bereitgestellt.

Nach der körperlichen Belastung sollten die Glykogenspeicher wieder aufgefüllt werden, mit kohlenhydratreicher Ernährung geht dies am schnellsten. Fettiges Essen und Alkohol verzögern das Auffüllen der Speicher und wirken sich leistungsmindernd aus.

Auch während der sportlichen Aktivitäten sollten kohlenhydratreiche Getränke und kleine Essensgaben z.B. Müsliriegel zu sich genommen werden, um ein Absinken des Blutzuckerspiegels (infolge des Abbaus des Leberglykogens) zu vermeiden.

Fette

Bei geringer und mittlerer Belastung werden Fette zur Energiegewinnung (Muskeln) benötigt. Die tägliche Ernährung, auch bei Ausdauersport, sollte trotzdem fettarm sein und 61 - 73 g Fett/Tag nicht überschreiten. Dabei ist besonders auf die Qualität des Fettes zu achten, versteckte Fette sind zu vermeiden.

Probieren erlaubt !

Eiweiß

Eiweiß wird zum Aufbau und zur Erhaltung von Körperstrukturen und körpereigenen Wirkstoffen benötigt. Außerdem ist es Bestandteil von Abwehrstoffen und Transportmittel im Blut.

Bei Ausdauersport ist ein Mehrbedarf an Eiweiß nötig, da in der Erholungsphase der Verschleiß der Muskelfasern ausgeglichen werden soll. Die Eiweißzufuhr sollte 10 - 15 % der Gesamtenergie betragen, das sind 55 bis 82 g Eiweiß.

Bei normaler, qualitativ hochwertiger, vollwertiger Kost wird der Bedarf eines normalen Sportlers an Eiweiß gedeckt. Sinnvoll ist es, den Eiweißbedarf mit pflanzlichem Eiweiß (Getreide, Hülsenfrüchte, Kartoffeln) und wenig fettarmen, tierischen Lebensmitteln (magerem Käse, Quark) zu decken. Diese Eiweißkombinationen ergänzen sich besonders gut (Kartoffeln und Quark).

Vitamine

Vitamine sind für den Ablauf der Stoffwechselfunktion wichtig. Eine unzureichende Versorgung mit Vitaminen im Sport führt zum Absinken der körperlichen Leistungsfähigkeit.

Eine abwechslungsreiche Ernährung mit Lebensmitteln hoher Nährstoffdichte reicht aus, um die Vitaminversorgung sicher zu stellen und Mangelerscheinungen vorzubeugen. Bei der Speisenzubereitung ist auf eine sorgfältige Zubereitung zu achten, da Vitamine gegen Hitze und Licht empfindlich sind.

Pudding, Pasta, Pulverschnee

Vitamine:

C: verbessert die Eisenaufnahme,
enthalten in frischem Obst, Paprika, Johannisbeeren

B1: für das Nervensystem, wichtig für den Kohlenhydratwechsel,
enthalten in Vollkornprodukten, Geflügelfleisch

B2: beteiligt am Eiweiß- und Fettstoffwechsel,
enthalten in Milch, Milchprodukte, Vollkorn, Fleisch

Bei Vitaminmangel können folgende Symptome auftreten (Auswahl):
Müdigkeit (B1 und B2) Konzentrationsschwierigkeiten, Milchsäureablagerung (Muskelkater).

Mineralstoffe

Mineralstoffe sind anorganische Elemente, die über die Nahrung aufgenommen werden und nach einer schweißtreibenden Tätigkeit mit Wasser wieder ausgeschieden werden. Da Mineralstoffe wichtige Funktionen im Körper steuern, regulieren und aufrecht erhalten, ist besonders beim Sport auf Ausgleich von Flüssigkeitsverlusten zu achten.

Wichtige Mineralstoffe (Auswahl)

Kalium - für die An- und Entspannung des Muskels - enthalten in Fruchtsäften, Mineralwasser, Hülsenfrüchten.

Magnesium - Erregbarkeit von Muskel und Nervenzellen - enthalten in Getreide, Nüssen, Gemüse, Mineralwasser.

Eisen - Bildung von roten Blutkörperchen zur verbesserten Sauerstoffaufnahme im Blut - enthalten in Milch, Milchprodukten, Fleisch.

Probieren erlaubt !

Flüssigkeit

Durch Getränke (hauptsächlich) und Nahrungsmittel (Obst, Gemüse) wird unser Flüssigkeitsbedarf (mind. 1,5 l) gedeckt.

Bei schweißtreibender Tätigkeit verliert der Körper vermehrt Flüssigkeit und Elektrolyte. Dieser Verlust muß rechtzeitig ausgeglichen werden. Bei Ausdauerbelastungen sollte frühzeitig, oft schon vor dem Durstgefühl, mit dem Trinken begonnen werden, um Überhitzung vorzubeugen und Flüssigkeitsersatz zu liefern.

Geeignet ist Mineralwasser mit Fruchtsaft gemischt (z.B. Apfelsaftschorle), das Flüssigkeit, Kohlenhydrate, Mineralstoffe und Vitamine liefert.

Bei ausreichender Flüssigkeitszufuhr werden so die Glykogenspeicher rascher aufgefüllt.

Auf spezielle Sportlergetränke kann verzichtet werden. Es empfiehlt sich, die Schorle aus Mineralwasser und Fruchtsaft (Verhältnis 1:1) erst nach dem Sport zu trinken, um die Kohlenhydratspeicher wieder aufzufüllen.

Ernährungstipps für den Freizeitsportler

Für den Freizeitsportler ist eine vollwertige Ernährung wichtig und in der Regel auch ausreichend. Zusätzliche Belastungssituationen, wie starke Hitze oder Kälte, oder längere Ausdauerleistungen, können spezielle Ernährungsmaßnahmen erforderlich machen. Bei durchschnittlichen Freizeitsportlern ist eine regelmäßige abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung ausreichend.

Ein "Sportlerdrink" am Tourentag kann nicht die mangelhafte Ernährung von Jahren ausgleichen. Wenn eine regelmäßig vernünftige Ernährung und Training zusammen praktiziert werden, sind Leistungsverbesserungen und körperliches Wohlbefinden möglich.

Pudding, Pasta, Pulverschnee

Zusammenfassung:

1. Vielseitig, abwechslungsreich, aber nicht zuviel
2. Pflanzliche Lebensmittel in den Vordergrund stellen, öfters auch unerhitzt
3. Fleisch 2 - 3 mal in der Woche, Fisch mind. 1 mal in der Woche, 2 - 3 Eier pro Woche
4. Mehr komplexe Kohlenhydrate und Ballaststoffe
5. Vollkornprodukte bevorzugen
6. Tierisches und pflanzliches Eiweiß zu gleichen Teilen verzehren
7. Weniger Zucker und Salz, vor allem weniger Fett
8. Alkohol und Kaffee sind Genußmittel
9. Lieber mehrere kleine Mahlzeiten
10. Mindestens 1,5 l pro Tag trinken

Probieren erlaubt !

Vielleicht werdet Ihr Euch wundern, daß manche der folgenden Rezepte nun doch nicht so ganz dem Ideal der gesunden Ernährung entsprechen. Allerdings muß man unterwegs auch Kompromisse schließen. - Was könnte den meisten schmecken? Was ist unkompliziert zuzubereiten, schnell fertig und macht alle satt? Die folgende Sammlung an Rezepten ist das Resultat unserer Umfrage an Familiengruppenleiter und Jugendleiter, teilweise ergänzt durch Vorschläge aus dem Jugendreferat.

Alle Rezepte sind, falls nichts anderes angegeben ist, für 4 Personen berechnet.

Um für größere Gruppen ausreichende Mengen an Zutaten bereitzustellen, ist am Ende des Kochbuches eine Umrechnungstabelle angefügt.

1. Frühstück

Schnelles Muntermacher-Müsli

100g grobe Haferflocken, 20 g Sonnenblumenkerne, 500 g cremiger Joghurt, 1 - 2 reife Bananen, Zitronensaft, 200 g schwarze Johannisbeeren oder Brombeeren, Borretschblüten.

Haferflocken und Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fett hellbraun rösten. Den Joghurt mit den Bananen und Zitronensaft pürieren, die Beeren und die Flockenmischung unterheben und alles mit den Blüten garnieren.

pudding, Pasta, Pulverschnee

Crunchy

7 Teile Trockensubstanz, bestehend aus: 4-Kornflocken, Sonnenblumenkerne, grob gehackte Nüsse, 1 Teil Öl, 1 Teil Wasser, 1 Teil Honig. Alles vorsichtig vermengen und auf einem Backblech bei 170 Grad ca. 20 Minuten rösten. Kann auf Vorrat hergestellt werden. Zusammen mit Milch, Schwedenmilch o.ä. als Frühstück servieren.

Rezepte: Ulrike Seifert

Frischkornmüsli (8 - 10 Portionen)

150 g Weizen grob geschrotet, 250 g Hafer grob geschrotet, 300 ml Wasser, 800 g Äpfel, 600 g Bananen, 1.000 g Joghurt 3,5 %.

Am Vorabend das Getreide mit Wasser bedecken und an einem kühlen Ort quellen lassen. Äpfel dünn schälen und fein raspeln, Bananen schälen, in Scheibchen schneiden. Mit dem gequollenen Getreide vermischen, den Joghurt vorsichtig unterheben. Dazu schmecken gehackte Nüsse, Kokosflocken.

Rezept: Iris Hennrich-Klemz

Probieren erlaubt !

2. Suppen

Großmutter's Kartoffelsuppe

Ein Familienrezept aus dem Sudetenland

250 - 500 g Kartoffeln, 30 g Speck oder Wammerl, 1 Zwiebel, Wurzelwerk (Karotte, Sellerie, Lauch), 20 g Mehl, 1 1/4 l Flüssigkeit, Salz, Petersilie oder Majoran.

Kartoffeln waschen, schälen, in Würfel schneiden. Wurzelwerk putzen, kleinschneiden, mit der fein geschnittenen Zwiebel in Fett gut andünsten, dann Kartoffelwürfel zugeben, mit andünsten, mit Mehl stauben, durchdünsten, mit der Flüssigkeit aufgießen. Mit Salz und Majoran würzen und bei mäßiger Hitze garkochen. Mit Petersilie abschmecken. Die Suppe kann auch mit dem Passierstab oder Passiersieb zerkleinert werden. Vor dem Servieren streut man gewürfelten leicht angerösteten Speck oder Zwiebelscheiben darüber. Gut dazu passen auch geröstete Brotwürfel (ältere Brotreste der letzten Tage).

Garzeit: 20 - 25 Minuten

Besonders geeignet nach kalten Schlittennachmittagen zum Aufwärmen!

Rezept: Ilse Konrad

Allgäuer oder Engadiner Graupensuppe

- ein altes "Arme Leute"-Essen

Die Allgäuer wie auch die Engadiner kochten mit den Zutaten, die im eigenen Land erzeugt wurden. Dies waren Getreide (Gerste) Milch, Käse und Schmalz. Fleisch wurde meist haltbar gemacht und geräuchert oder gepökelt auf den Speiseplan gesetzt.

20 g Butter, 1 Zwiebel, 1 kleine Stange Lauch, 100 g Gerstengraupen, 1 l Wasser, evtl. gepökelttes Fleisch zum Auskochen, Salz und Pfeffer, Muskat, Gemüsebrühe.

Zur Geschmacksverbesserung: Räucherspeck oder gekochtes Wammerl

Butter erhitzen, kleingeschnittene Zwiebel und Lauch darin andünsten. Die Graupen zugeben, kurz mit anrösten. Mit Wasser aufgießen und kochen lassen. Besonders gut schmeckt die Suppe, wenn im Wasser vorher gepökelttes Fleisch oder Knochen ausgekocht wurden. Mit Gewürzen abschmecken.

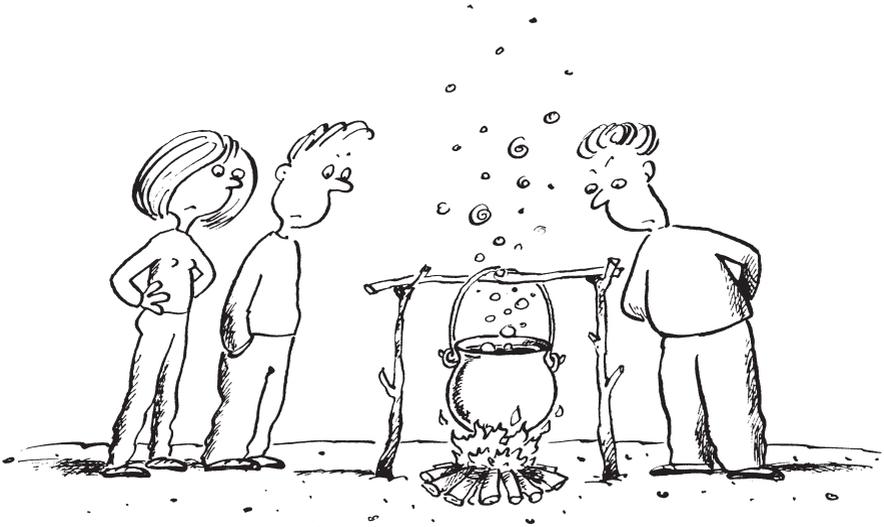
Kleingeschnittenen Räucherspeck oder gekochtes Wammerl zugeben.

Garzeit: etwa 20 - 30 Min.

Diese Suppe erinnert an das Kinderbuch "Der Hungerweg" von Othmar Franz Lang und wird passend gemeinsam aus einer großen Schüssel gegessen.

Rezept: Ulrike Seifert

Probieren erlaubt !



Tomaten-Bohnen-Suppe

1 Dose weiße Bohnen, 1 Dose geschälte Tomaten, Zwiebeln, geräucher-
te Wurst (pro Person 1 Cabanossi), 1 Becher Sahne.

Zwiebeln fein würfeln, Wurst in Scheiben schneiden, beides anbraten, mit
wenig Wasser ablöschen. Alles weitere hinzufügen, erwärmen - fertig. Als
Beilage schmeckt Baguette.

Zubereitungszeit: 1/2 Stunde

Ausprobiert: auf der Wiedenbachhütte mit ca. 16 Personen

Rezept: Frank-Gunnar Hamerski

Pudding, Pasta, Pulverschnee

Sauerkrautsuppe

("Mehr Platz auf der Matratz"), 30 Personen

3,5 kg Gehacktes halb und halb, 20 Mettenden, 7 Gläser Zigeunersauce, 25 - 30 Essiggurken, 7 große Dosen Weinsauerkraut (= 6 kg), 14 Zwiebeln, 14 EL Öl (nein, nicht zum Heizen), 7 l Brühe (Fleisch~), Tabasco nach Geschmack, Brot als Sättigungsbeilage

1. Hüttenküche für Unbefugte sperren
2. Ein Gruppenmitglied zum Zwiebelschälen bestimmen
3. Gehacktes, Zwiebeln und Öl im Hordentopf anbraten.
4. Topf in der Reihenfolge ihres Auftretens auffüllen mit: kleingeschnittenen Mettenden, gehackten Gurken, Zigeunersauce (ohne Glas!), Sauerkraut
5. Mit Brühe auffüllen, bis das Ganze gut bedeckt ist.
6. Ca. 1 Stunde bei kleiner Hitze vor sich hinkochen lassen.
7. In der Zwischenzeit eine Runde "Malefiz" spielen und danach unter dem Eindruck des Spielausgangs mit Salz, Pfeffer und Tabasco abschmecken.
8. Essen (Gourmets lassen die Suppe einen Tag zum Ziehen stehen)
9. Beim Abmarsch aufs Lager Schlafsack gut verschließen.

Als würdiges Getränk erweist sich dazu:

Feuerzangenbowle ("Sauerländer Abhärtung"):

Wein (sparsam verwenden!!!) wird erhitzt (auf 77° Grad, denn bei 78° verdampft der Alkohol (schluchz)). Feuerzange mit Zuckerhut auflegen. Rum und Apfelkorn 1:1 mischen, über den Zuckerhut gießen und anzünden.

Erstaufführung Anfang der 90er Jahre auf der Lüdenscheider Hütte/Sauerland; Jahresfahrt der Jugendklettergruppe im Januar.

Rezept: Wolfgang Kehren

Probieren erlaubt !



Porree-Käse-Suppe

20 g Margarine, 500 g Gehacktes, 1 dicke Zwiebel, 6 Stangen Porree, 1 Becher Schmand, 1 Becher Sahne, 1 Schmelzkäse (200 g), 1 Bund Petersilie, Salz, Knoblauch, Pfeffer, 1,5 l Brühe

Gehacktes in Margarine mit der kleingehackten Zwiebel anbraten, mit Brühe auffüllen, Porree fein schneiden und in die Suppe geben. 20 Minuten köcheln lassen. Schmand und Sahne zugeben, anschließend den Käse dazugeben, mit Salz, Pfeffer und Knoblauch abschmecken, zum Schluß die kleingehackte Petersilie zugeben.

Zubereitungszeit: 3/4 Stunde

Ausprobiert: Auf der Eifelhütte mit ca. 30 Personen

Rezept: Monika Sickmann

pudding, Pasta, Pulverschnee

Kürbissuppe (8 - 12 Personen)

2 kg Kürbis (am besten Hokkaidokürbis), 2 Bund Lauchzwiebeln, 8 mittelgroße Kartoffeln, 80 g Butter oder Margarine, Salz, Pfeffer, 200 g Crème fraiche, 2 Prisen Zucker und Pimentpulver, 2 TL Zitronensaft, 100 g Walnüsse.

Aus dem Kürbis die wattigen Teile mit den Kernen entfernen. Das Fruchtfleisch würfeln. Die Zwiebeln waschen, Wurzeln und das Grün abschneiden. Die weißen Teile würfeln, Kartoffeln waschen, schälen und würfeln. In einem Suppentopf die Butter mittelstark erhitzen, bis sie schäumt. Zwiebeln glasig braten. Kürbis und Kartoffeln untermischen und 1 - 2 Minuten unter Rühren andünsten.

3 Liter heißes Wasser dazugießen, 2 TL Salz und 2 Prisen Pfeffer untermischen, bei geringer Hitze 30 Minuten kochen. Das Gemüse mit dem Mixstab pürieren. Crème fraiche untermischen. Mit Salz, Pfeffer, Zucker und Piment abschmecken. Die Walnüsse grob hacken und darüberstreuen.

Rezept: Iris Hennrich-Klemz

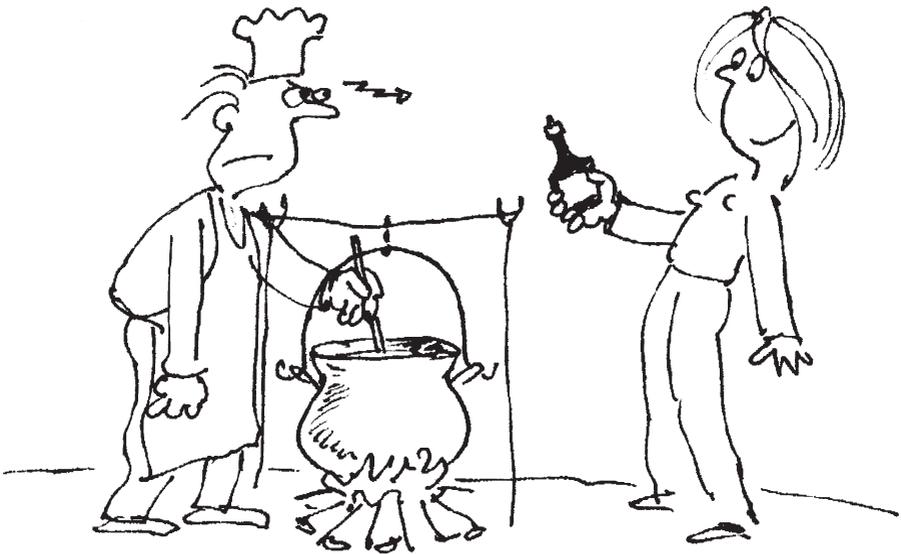
Probieren erlaubt !

Reis-Möhren-Suppe mit Limonen

1 Zwiebel, 2 Eßlöffel Butter, 100 g Langkornreis, 1 l Gemüsebrühe, 1 TL Salz, Muskat, 150 g Möhren, 3 Limonen, 2 EL Creme fraiche

Zwiebeln fein würfeln und in Butter glasig dünsten, Reis einstreuen und verrühren. Kurz andünsten, mit Gemüsebrühe aufgießen und den Reis in etwa 20 Minuten gar kochen. Mit Salz und Muskat würzen. Möhren schälen und würfeln, in die Suppe geben und 5 Minuten mitkochen. Limonen auspressen, den Saft in die Suppe gießen. Creme fraiche einrühren und nochmals alles erhitzen.

Rezept: Jürgen Meyer



3. Salate

Karotten - Apfel - Rohkost (4 Personen)

gut geeignet als Vorspeise

4 - 5 Karotten, 1 - 2 säuerliche Äpfel, evtl. 2 - 3 EL Rosinen, 4 EL Zitronensaft, evtl. grob gehackte Walnußkerne, etwas Zucker oder flüssigen Honig, 1 EL gutes Speiseöl.

Die Karotten putzen, die Äpfel schälen, beides raspeln. Mit den Rosinen und dem Zitronensaft sowie den Nüssen vermengen. Mit Zucker (Honig) und Öl abschmecken und sofort servieren.

Schnell gemachter Vollwertsalat.

Rezept: Ulrike Seifert

Schneller Nudelsalat

500 g Spiralnudeln, 2 Packungen Aldi-Fleischsalat (Gewürzgurken, Peperoni).

Nudeln bißfest kochen und abgießen. Nach dem Abkühlen Fleischsalat und evtl. weitere Zutaten untermengen. Fertig!

Arbeitszeit: 1/2 Stunde

Ausprobiert: auf der Wiedenbachhütte mit ca. 16 Personen

Rezept: Helga Nowag

Probieren erlaubt !

Rote-Beete-Salat

Rote Beete fein raffeln, vorher Salatsauce aus saurer Sahne, Zitronensaft, Salz und Meerrettich herstellen und die geraffelten roten Rüben sofort untermischen, mit Sonnenblumenkernen oder gehackten Haselnüssen bestreuen.

Rettich mit Apfel und Sesam

1 Rettich (weiß oder schwarz, lang oder rund), 1 - 2 Äpfel, 1 Birne, ca. 8 halbe Walnußkerne

Sauce: 1/8 l Sahne (nicht ganz steif geschlagen), 1 EL Bioghurt, 1/2 EL Essig, 1 EL Öl (evtl. Walnußöl), Pfeffer, Kurkuma oder Curry.

Rettich gründlich bürsten, nur wenn nötig schälen. Obst zusammen mit dem Rettich und den Nüssen grob raffeln. In die zubereitete Sauce geben und abschmecken.

Garnitur: Halbe Walnußkerne oder leicht gerösteter Sesam

Tipp: Sesam in der trockenen Pfanne bei mittlerer Hitze so lange unter schütteln oder rühren rösten, bis er zu springen anfängt. Sofort in eine Schüssel geben, da er in der heißen Pfanne nachrösten würde.

Rezepte: Katja Becker

pudding, Pasta, Pulverschnee

7-Schichten-Salat

1 kl. Dose Mais, 1 kl. Dose Ananas, 3 Äpfel gewürfelt, 5 gekochte Eier (gewürfelt), 1 Glas Sellerie, 2 Stangen Porree (in kleine Ringe schneiden), 250 g gekochter Schinken (gewürfelt), kleines Glas Miracel Whip.

Alle Bestandteile in der o.g. Reihenfolge in einer Schüssel aufeinander-schichten, wobei das Miracel Whip auf dem gekochten Schinken verteilt wird.

Achtung! Der Salat wird erst am nächsten Tag kurz vor dem Verzehr vermengt! Als Beilage schmeckt Baguette.

Arbeitszeit: 1/2 Stunde + 1 Tag Wartezeit

Rezept: Marianne Hamerski

Salatvinaigrette (10 Personen)

1 Bund Petersilie, 1 Bund Kräuter nach Geschmack, z.B. Dill, Basilikum, Pimpinelle, 100 ml Obstessig, 1/4 l Gemüsebrühe, 2 EL Senf, 1 TL Kräutersalz, 1/4 l Öl, 1 Knoblauchzehe.

Die Kräuter waschen, gut abtropfen lassen und die Blätter von den Stielen zupfen. Die Kräuterblätter mit dem Essig, der Brühe, dem Senf, Salz und Öl im Mixer cremig schlagen. Den Knoblauch schälen, sehr fein hacken und untermischen. Die Vinaigrette in eine gut gewaschene, kochend heiß ausgespülte Flasche füllen. Vor dem Ausgießen immer gut schütteln.

Haltbarkeit: 1 Monat im Kühlschrank.

Rezept: Iris Hennrich-Klemz

Probieren erlaubt !

4. Saucen

Knoblauchsauce

6 große Knoblauchzehen, 6 Eigelb, 1 Tasse Essig, 1 Tasse Wasser oder Gemüsebrühe, Salz

Schält den Knoblauch, schneidet ihn ganz fein und zerdrückt ihn mit Salz. Dann verrührt ihn mit dem Eigelb, dem Essig und dem Wasser. Kocht das Ganze unter ständigem Rühren auf, bis es dick wird - und dann: Guten Appetit!

Bologneser Sauce ohne Fleisch

1 gr. Zwiebel, 1 gr. Möhre, 1 - 2 Knoblauchzehen, 4 EL. Olivenöl, 120 g geschroteter Grünkern oder Weizen, 1 EL Tomatenmark, frische abgezogene Tomaten, 1/2 l Gemüsebrühe, Salz, Paprika, Tabasco, Basilikum, Oregano, süße Sahne, 100 g geriebener Käse

Zwiebel, Möhre, Knoblauch zerkleinern und in Olivenöl glasig dünsten. Grünkern dazugeben und ebenfalls andünsten, Tomatenmark und frische Tomaten zugeben, mit Gemüsebrühe ablöschen und 15 Minuten schwach kochen lassen. Gewürze und Kräuter wahlweise zugeben und mit etwas Sahne verfeinern. Käse beim Anrichten darüberstreuen.

Rezept: Katja Becker

Lachssauce zu Nudeln

11 Stich Butter, 1 kleine Zwiebel (gewürfelt), 150 g Schinkenspeck (gewürfelt), 1 kl. Dose gewürfelte Tomaten (Pizza-Tomaten), 1 Becher süße Sahne, 1 Brett geräucherten Lachs (gewürfelt), 1 - 2 Glas trockenen Weißwein, Salz und Pfeffer zum Abschmecken.

Zwiebel glasig dünsten, Speck dazufügen, mit Sahne und Tomaten auffüllen. Leicht garen, Wein dazugeben. Zum Schluß den Lachs hinzufügen, nur heiß werden lassen, nicht kochen. Nach Belieben würzen. Dazu gibt's Nudeln.

Rezept: Helga Nowag

Gorgonzola-Sauce zu Nudeln, Gnocchi

2 EL Butter, 200 g Gorgonzola, 2 zerquetschte Tomaten (vorher abziehen), 3 EL Gemüsebrühe, 3 EL süße Sahne, 4 EL geriebener Parmesan oder Emmentaler, Pfeffer.

Butter in einem Topf schmelzen, Gorgonzola darin zergehen lassen. Tomaten und Gemüsebrühe einrühren. Die Sauce bis zum Servieren warmhalten. Die fertigen, gut abgetropften Teigwaren in der Sauce wenden, dann Sahne und Parmesan unterziehen. Mit frisch gemahlenem Pfeffer würzen. Diese Sauce läßt sich gut aufwärmen, z.B. Teigwaren- oder Gnocchireste in Portionsschälchen geben, den Saucenrest darübergießen und im Ofen überbacken. Ein feines kleines Abendessen.

Probieren erlaubt !

Pfeffersahne

1/8 l Sahne, 1 Joghurt, 1 TL Senf, 1 TL Pfefferkörner grün, Kräutersalz, 1 TL Schnittlauch, Pfeffer grob gemahlen.

Sahne steif schlagen, Joghurt cremig rühren und beides mischen. Mit den übrigen Zutaten würzen und zu Kartoffeln servieren.

Wildkräuter-Pesto zu Spaghetti

2 Knoblauchzehen, 50 g Sonnenblumenkerne, 50 g Walnüsse, 100 g Parmesankäse, 3/8 l Olivenöl, Saft einer Zitrone, Salz, 150 g gemischte Wildkräuter (z.B. Brennesselblätter, Giersch; von Spitzwegerich, Schafgarbe, Dost, Sauerampfer, Knoblauchrauke, Löwenzahn jedoch nur ein paar Blätter).

Wenn Du nicht so viele verschiedene frische Kräuter findest, würze das Pesto mit etwas getrocknetem Thymian, Oregano, Majoran oder Dill!

1. Die Kräuter waschen, trockenschütteln und kleinschneiden.
2. Den Parmesan reiben und zusammen mit Kräutern, Nüssen und Olivenöl pürieren.
3. Mit Zitronensaft und Salz würzen.

Dann kochst Du viele Spaghetti und genießt sie zusammen mit dieser würzigen Soße!

5. Hauptgerichte/Beilagen - heut´mal ohne Fleisch

Pellkartoffeln mit Kräuterquark-Variationen (6 Personen)

3 x 500 g Quark, 1 Becher Naturjoghurt (175 g), 1 Zwiebel, Salz, 2 kg Kartoffeln, z.B. eine Hand voll junger Löwenzahnblätter oder junger Spitzwegerichblätter oder kleine Sauerampferblätter (oben am Stengel unter der Blüte) oder Taubnesselblüten und Gänseblümchen ...

Kartoffeln waschen, in einen großen Topf legen und mit Wasser auffüllen. Zum Kochen bringen. Nach etwa einer halben Stunde mit einer Gabel testen, ob die Kartoffeln schon weich sind. In der Zwischenzeit den Quark zubereiten.

Der **1. Becher Quark** wird mit 1 - 2 EL Joghurt verrührt. Löwenzahnblätter unterheben, mit Salz abschmecken. Wer es pikanter mag, kann noch scharfen Paprika oder eine kleine Peperoni, gewürfelt, dazugeben.

Der **2. Becher Quark** kann mit den Sauerampferblättern, gehackter Zwiebel, wieder mit Joghurt und Salz angerichtet werden.

Für den **3. Becher Quark** eine milde Variante: Taubnessel-Blüten, Gänseblümchen-Köpfe, Salz, Joghurt miteinander verrühren.

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten.

Ausprobiert: auf der "Madrisa-Hütte"

Rezept: Ingrid Lehnardt

Probieren erlaubt !

Schnibbelkuchen

16 mittelgroße Kartoffeln, 4 Zwiebeln, 8 EL Mehl, 4 Eier, Salz, Pfeffer, gehackte Kräuter, geriebener Käse.

Kartoffeln grob raspeln und etwas ausdrücken. Zwiebeln fein würfeln, mit Mehl und Eier unter die Kartoffelmasse mengen. Mit Salz, Pfeffer und Kräuter würzen. Die Kartoffelmasse in eine erhitzte Pfanne gießen und von jeder Seite ca. 10 Minuten braun braten. Käse darüberstreuen und ca. 3 Minuten schmelzen lassen.

Tipp: Dazu paßt ein grüner Salat.

Folienkartoffeln

Ca. 750 g mittelgroße Kartoffeln unter fließendem Wasser sauberbürsten. Je 3 Stück nebeneinander auf ein Stück Alufolie legen, die Ränder oben dicht verschließen und bei 220 Grad ca. 30 - 40 Minuten im Backofen garen. In der Folie auf dem Tisch servieren. Dazu gibt's Tsatsiki.

Bircherkartoffeln

Kartoffeln sehr sauber bürsten. Abtrocknen, halbieren, mit der Schnittfläche in Kümmel tauche, auf ein geöltes Blech setzen und bei Mittelhitze ca. 30 Minuten backen. Mit der Schale essen. Ofen vorheizen nicht vergessen.

pudding, Pasta, Pulverschnee

Grünkernfrikadellen

Gemüsebrühe, 250 g Grünkern grob, 2 EL Sojamehl, 2 EL Hefeflocken, 100 g Lauch o.ä., 1 Zwiebel, 2 Eier, Pfeffer, Majoran, Lorbeerblatt, Petersilie, evtl. Vollkornbrösel, Fett zum Braten.

Gemüsebrühe mit Grünkernschrot, Lorbeerblatt und Majoran aufkochen, dann bei kleinster Hitze ca. 15 Minuten quellen lassen. Inzwischen Zwiebeln und Lauch fein würfeln und in Butter glasig dünsten. Die abgekühlte Grünkernmasse (ohne Lorbeerblatt) mit Zwiebeln, Lauch, Eiern, Sojamehl, Hefeflocken mischen. Falls die Masse zu weich erscheint, etwas Vollkornbrösel unterarbeiten. Mit nassen Händen Frikadellen formen. Evtl. in einer Mischung aus Brösel und Hefeflocken panieren. In Margarine oder ungehärtetem Pflanzenfett goldbraun braten. Dazu Blattsalat oder z.B. Currysauce reichen.

Variante: Auf einem Blech bei 200 Grad 20 Minuten backen. Mit je 1 Scheibe Ananas und Käse belegt kurz überbacken.

Deferegger Schlipfkrapfen

250 g Weizenmehl, 1 Ei, 1 Prise Salz, 1 EL Öl, ca. 100 ml lauwarmes Wasser

Fülle: 350 g Kartoffeln (gekocht, geschält, passiert), 100 g ausgedrückten Quark (Molke abtropfen lassen), 1 kleine feingehackte Zwiebel, Öl, 2 Bund Schnittlauch geschnitten, Salz und Pfeffer, geriebene Muskatnuß, 3 EL geschlagene Sahne, Weizenmehl für die Arbeitsfläche, 60 g zerlassene Butter.

Probieren erlaubt !



Auf einem Nudelbrett Mehl häufen, in der Mitte eine Mulde machen, Ei, Salz und Öl hineingeben, nach und nach Wasser hinzugeben und die Masse zu einem glatten und elastischen Teil verarbeiten. Ruhen lassen. Für die Fülle alle Zutaten verrühren und abschmecken. Teig dünn ausrollen und in 7 cm große Kreise ausstechen (dazu eignet sich z.B. ein Bierglas). Jeweils einen gehäuften Teelöffel der Fülle auftragen und zusammenklappen. Teigländer fest zusammendrücken. Im kochenden Salzwasser quellen lassen, bis die Schlipfkrapfen aufsteigen. Mit einem Siebschöpfer herausnehmen und gleich anrichten. Mit Butter übergießen.

Rezept: Rainer Pollack

pudding, Pasta, Pulverschnee

Lasagne alle Milanese

60 g Butter, 60 g Mehl, 1 l Milch, 1 eh. TL Salz, etwas Muskatnuß, 250 g Gorgonzola gewürfelt, 350 g frische Champignonscheiben, 1 Knoblauchzehe, 1/2 Bund frische Petersilie. 15 Blätter Lasagne, 60 g frisch geriebenen Parmesan.

Butter in einem Topf schmelzen, Mehl einrühren, kurz anschwitzen. Nach und nach Milch unter Rühren hinzufügen. Mit Salz und Muskatnuß würzen, einmal aufkochen. Gorgonzola hinzufügen, schmelzen lassen. Champignons, Knoblauch und Petersilie zur Sauce geben, kurz aufkochen lassen. Sauce und Parmesan in je 6 Portionen teilen. Eine Portion Sauce und Parmesan in eine gefettete Form einfüllen. Mit 3 Lasagneblättern (zubereiten wie auf Packung beschrieben) bedecken. So weiter fortfahren, letzte Schicht Sauce und Parmesan!

Im vorgeheizten Backofen ca. 30 Minuten bei 240 Grad oder 220 Grad im Heißluftherd backen. Vor dem Servieren ca. 10 Minuten im abgeschalteten Backofen ruhen lassen. Evtl. etwas Wasser in die Fettform füllen und mit in den Backofen stellen.

Rezept: Iris Hennrich-Klemz

Probieren erlaubt !

Osttiroler und Kärntner Kost

Osttiroler und Kärntner Kost ist überlieferte Hausmannskost und ist von Produkten geprägt, die Acker und Stall damals lieferten, da ein Ankauf von Lebensmitteln aus finanziellen und verkehrstechnischen Gründen nicht möglich war. Der Speiseplan der damaligen Zeit war nicht sehr abwechslungsreich, dafür aber umso energiereicher, was durch anstrengende körperliche Arbeit auf den Bauernhöfen seine Berechtigung fand. "Wie die Verpflegung, so die Bewegung" - war ein Anspruch der Knechte.

Die Kost war einfach und gut. Zum Frühstück gab es vorwiegend Brennsuppe, ein Muas und Milch. Zum Mittagessen gab es eine Gerstensuppe und anschließend folgten dienstags und donnerstags Knödel, mittwochs Strauben und Nudeln, samstags Schlipfkrapfen, sonntags Knödel mit Kraut, manchmal sogar Fleisch (s. S. 40).

Lesachtaler Topfenspinatknödel (ca. 15 Knödel)

500 g Knödelbrot, 160 g Butter, 160 g Zwiebel, 250 g Quark/"Topfen", 200 g Blattspinat (fein gehackt), 6 Eier, 5 Zehen Knoblauch, Salz, Pfeffer, etwas Suppenpulver

Butter schmelzen lassen, klein geschnittene Zwiebel und Knoblauch darin hell rösten. Topfen, Eier und Blattspinat über die Semmelwürfel geben. Alle Zutaten vermengen, einige Minuten anziehen lassen. Wenn die Masse zu fest ist, etwas Milch begeben. Mit nassen Händen Knödel formen und in reichlich Salzwasser kochen. Beim Anrichten Käse und braune Butter über die Knödel geben. - Gutes Gelingen!

Rezept: Manuela Ortner

Pudding, Pasta, Pulverschnee

Rainer's Kasnocken

400 g Weizenmehl, 4 Eier, 1 gestr. Teelöffel Salz, 12 Eßlöffel Wasser, 400 g Käse (am besten 5 Sorten: Raclette, Bergkäse, Gorgonzola, Tilsiter, Appenzeller; besonders gut ist Pinzgauer Bierkäse), 1 kg Zwiebeln, Butter

Aus Mehl, Eiern, Wasser und Salz einen Teig bereiten, der solange mit einem Rührlöffel geschlagen werden sollte, bis er Blasen wirft. Den Teig portionsweise in einen "Nockenhobel" (in Deutschland als "Spätzlehobel, kurz" erhältlich) geben und in kochendes Salzwasser eintropfen lassen (die Nocken sind gar, wenn sie an der Wasseroberfläche schwimmen), wenn sie gar sind mit kaltem Wasser übergießen, abtropfen lassen.

Anschließend in einer großen Pfanne die geschnittenen Zwiebel mit Butter goldgelb anrösten. Zwiebeln herausnehmen, warm stellen. In die Pfanne erneut Butter geben, die Nocken hineingeben und anschließend den in Würfel geschnittenen Käse darüberstreuen. Die Kasnocken sind fertig, wenn der Käse schön verlaufen ist. Zum Schluß die Zwiebeln darüber geben. Alternative: Schnittlauch anstatt Zwiebeln darüberstreuen.

Erst durch die vielen Käsesorten werden die Nocken richtig gut.

Das Originalrezept stammt aus Osttirol bzw. vom Mittersiller Alpengasthof Tauernhaus Spital. In letzterem wird nur der äußerst würzige Pinzgauer Bierkäse verwendet.

Rezept: Rainer Pollack

Probieren erlaubt !

Fingernudeln (10 Personen)

1 kg Kartoffeln, 200 g Mehl, 100 g Grieß, 2 Eigelb, Muskat, Salz.

Kartoffeln dämpfen, schälen, ausdämpfen lassen. Die Kartoffeln durchpressen und mit den übrigen Zutaten und den Gewürzen vermischen. Ca. 2 cm dicke Stränge ausrollen, Stücke abschneiden und Nudeln abdrehen. Die Nudeln blanchieren (in kochendes Wasser geben), kurz durchkochen lassen, dann im kalten Wasser abkühlen, auf einem Sieb abtropfen lassen, mit Butter oder Schmalz goldgelb braten, evtl. mit Semmelbrösel nachbraten.

Rezept: Moritz Steinbacher

Hirse-Auflauf

250 g Hirse, 1/2 l Gemüsebrühe, 800 g Lauch, 200 g Schafskäse, 200 g Sauerrahm

Hirse in einem Topf darren und mit Gemüsebrühe ablöschen und 20 Minuten garen. Derweil Lauch in Streifen schneiden und mit etwas Butter und Wasser 10 Minuten dünsten. Schafskäse zerbröseln, Hirse, Lauch und Schafskäse schichtweise in eine gebutterte Auflaufform geben. Sauerrahm mit Lauchsud, Salz, frisch gemahlenem schwarzem Pfeffer vermengen, über den Auflauf gießen.

Backzeit: 30 Min. im Backofen überbacken

Rezept: Katja Becker

pudding, Pasta, Pulverschnee

Couscous süß oder herzhaft

Ungefähr 500 g Couscous (erhältlich als "Instant-Couscous" oder ganz normal zum Kochen in Wasser), eine Prise Salz, Beilagen wahlweise.

Herzhaft: Gemüse jeder Art, je nachdem wo man ist (Zucchini, Tomaten, Karotten), Käse (Gorgonzola, Gouda, Reibkäse), Saucen (Tomatensauce, Käsesauce, Champignonsauce - auch gut mit "Packerlsuppen" zu machen).

Süß: Obst (Dosenobst eignet sich am besten), Marmelade, Zimt/Zucker, Nutella, wahlweise auch Pudding und andere Cremes



Probieren erlaubt !

Das Couscous mit einer Prise Salz mit der auf der Packung angegebenen Menge Wasser kochen (verwendet man nur saure Beilagen ist es besser, gleich 2 bis 3 TL Salz in Wasser zu geben. Falls man erst Saures und dann zur Nachspeise noch Süßes essen will, kocht man das Couscous nur mit 1 Prise Salz, damit es "universell" verwendbar ist). Je nach Kochkünsten und Kochumständen kann man währenddessen die Beilagen zubereiten: Auf Hütten eignen sich schnelle und leicht zu transportierende Sachen wie Fertigsaucen oder Käse, die man unter das Couscous mischt (jeder einzeln, dann hat man weniger angebrannte Töpfe zu spülen) als Beilage gut.

Beim Zelten bei schönem Wetter kann man Gemüse nach Wahl dazu kochen (z.B. Zucchini): Eine Zwiebel in kleine Würfel schneiden (je kleiner, desto schneller sind sie fertig!) und in Öl anbraten. Dazu (je nach Größe 2 - 4) in Scheiben geschnittene Zucchini geben und mit Salz und ein wenig Wasser (Vorsicht, Zucchini verlieren sehr viel Flüssigkeit!) kochen, bis sie weich sind. Nun noch mit Pfeffer, Muskat (wenn vorhanden) und Kräutern würzen. Für die süßen Beilagen erübrigt sich wohl die Rezeptangabe! Generell sind der Phantasie hier keinerlei Grenzen gesetzt!

Zubereitungszeit: ca. 1/2 Stunde

Ausprobiert: Beim Zelten in Südfrankreich, wo Couscous gut und billig zu bekommen ist

Rezept: Steffi Benker

pudding, Pasta, Pulverschnee

Quinoa-Auflauf

1 Packung Quinoa, 500 g Gemüse (z.B. Zucchini, Tomaten, Lauch),
200 g Schafskäse in kleinen Stücken, 200 g Klosterkaas, gerieben,
1 Becher saure Sahne, 1 Ei, Gewürze

Quinoa in Öl anbraten, dann mit Wasser aufgießen und ohne Salz kochen, Gemüse in wenig Salzwasser fast garkochen ("al dente"), dann mit Schafskäsestückchen und Sahne-Ei mischen und in leicht gefettete Auflaufform geben, den geriebenen Klosterkaas zuoberst und bei ca. 200 ° im Ofen überbacken.

Daal Bhaat

Reis:

2 Tassen Wasser, 1 Tasse Reis, Salz, Butter, evtl. 1 Msp. Gelbwurz, etwas Punch Phora, Reis in kochendes Salzwasser geben, nicht umrühren, 1 mal aufkochen, dann auf kleinster Flamme ca. 15 Minuten ziehen lassen, zwischen Deckel und Topf ein Geschirrtuch legen!

Daal:

1 Tasse rote Linsen (Daal), in 2 Tassen Salzwasser kochen, ca. 10 Minuten auf kleiner Flamme. Bei Bedarf Wasser nachschütten. Butter, Zwiebeln in einer Pfanne anrösten, Knoblauch und Ingwer (Pulver od. Wurzel), Besar, Jira, Koriander und Chili dazugeben und durchköcheln. Mit dem Daal vermischen, evtl. nachsalzen.

Reis mit Daal servieren.

Rezepte: Dr. Wolfgang Wahl

Probieren erlaubt !

6. Hauptgerichte mit Fleisch und Fisch

Krautstrudel

Strudelteig: 250 g Mehl, Öl, warmes Wasser, Salz

Fülle: 500 g gehobeltes Weißkraut, Speckwürfel, Salz, Pfeffer, Zucker.

Zerlassene Butter, 1 Eidotter.

Schnittlauchsauce: 1 Becher Sauerrahm, Saft einer halben Zitrone, 1 EL geschnittener Schnittlauch, Salz

Für den Strudelteig die Zutaten auf einem Brett zu einem glatten Teig verarbeiten. Den Teig eher weich halten, eine Kugel formen, mit Öl bestreichen und zugedeckt 1/2 Stunde rasten lassen. Für die Krautfülle das Kraut hobeln, einsalzen und 10 Minuten rasten lassen. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen, Speckwürfel rösten, das geschnittene Kraut ebenfalls darin anrösten, mit Salz, Pfeffer, Zucker würzen und etwas dünsten lassen.

Den Strudelteig auf einem bemehlten Küchentuch ausrollen, mit etwas zerlassener Butter beträufeln und das gedünstete Kraut fingerdick auflegen. Zu einem Strudel zusammenrollen, auf ein eingefettetes Backblech geben und mit zerlassener Butter und mit einem versprudelten Eidotter bestreichen. Aus Sauerrahm, Zitronensaft, Schnittlauch und Salz eine Sauce bereiten. Nach dem Backen den Krautstrudel sofort aufschneiden und die Schnittlauchsauce darübergeben.

Im vorgeheizten Rohr ca. 20 Minuten backen.

Rezept: Rainer Pollack

pudding, Pasta, Pulverschnee

Schweinsbraten mit Tiroler Knödeln

1 kg Schweinebraten (am besten vom Schlegel), Salz, Pfeffer, Kümmel, Salz, Pfeffer, Kümmel, Senf, Knoblauch, Maggikraut, Wurzelwerk (Zwiebeln, Lauch, Karotten), ca. 1/4 l Bier (z.B. Erdinger Weißbier dunkel), 1/8 l Rahm, 1 EL Speisestärke.

Fleisch mit Knoblauchzehen und Gewürzen einreiben. Fleisch in Butter oder Öl kurz scharf anbraten. Wurzelwerk dazugeben, mit Bier aufgießen, ca. 1 1/2 - 2 Stunden im Backrohr auf 180 - 200 Grad braten. Falls die Flüssigkeit verdampft, Bier nachgießen. Kurz bevor der Braten fertig ist, Sauce durch einen Sieb passieren und mit Rahm vermischte Speisestärke zugeben, einmal kurz aufkochen lassen. Fleisch aufschneiden und Sauce darüberggeben.

Für die Tiroler Knödel:

400 g Knödelbrot (geschnittene Semmeln), 150 g gewürfelter Speck, 1 Zwiebel, Petersilie, Salz, 3 Eier, 1/4 l Milch, evtl. etwas Mehl.

Knödelbrot mit heißer Milch übergießen. Speck und Zwiebel in einer Pfanne anrösten. Zur Brotmasse hinzugeben, würzen. Gehackte Petersilie untermischen. Mit Eiern und evtl. etwas Mehl einen Knödelteig machen (darf nicht zu locker und nicht zu fest sein!). Mit nassen Händen Knödel formen. In kochendem Salzwasser garen. Die Knödel sind gut, wenn sie im Wasser aufsteigen. Immer einen Probeknödel kochen, um die Festigkeit des Teiges zu testen!

Rezept: Rainer Pollack

Probieren erlaubt !

Grenadier-Marsch

1 gr. Zwiebel, 100 g durchwachsener Speck, 20 g Margarine, 500 g Kartoffeln, 3 TL Paprika, Salz, 1 1/2 l Fleischbrühe (aus Würfeln), je 1 rote und grüne Paprikaschote, 250 g Nudeln.

Zwiebeln und Speck in Würfel schneiden. Margarine in einem Topf erhitzen und Zwiebeln und Speck anrösten. Geschälte Kartoffeln würfeln. Mit Paprika und Salz in einen Topf geben. Mit der Fleischbrühe auffüllen. Paprikaschoten halbieren, entkernen und in Würfel schneiden. In die Suppe geben. 20 Minuten kochen lassen. Die Nudeln in einem anderen Topf gar kochen, abschmecken und zu der Suppe geben.

Rezept: Rezept: Jürgen Meyer

Ravioli-Auflauf (Achtung: für 10 Personen)

4 Zwiebeln, 100 g Butter, 1/4 l Milch, 1/4 l Sahne, 5 Eigelb, Salz, Pfeffer, 3 Dosen (à 800 g) Ravioli in Tomatensauce, 150 g geriebenen Käse, 2 EL gehackte Kräuter

Zwiebel würfeln und in Butter andünsten. Mit Milch und Sahne ablöschen und etwas einkochen lassen. Etwas abkühlen lassen. Eigelb in die Flüssigkeit geben und vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Ravioli in gefettete Auflaufform geben und die Eiermasse darüber geben. Mit Käse bestreuen und backen. Nach dem Backen mit gehackten Kräutern bestreuen.

Kochzeit: ca. 40 Minuten bei 200 Grad

Rezept: Jürgen Meyer

pudding, Pasta, Pulverschnee

Reiscurry

500 g Reis, 1 l Wasser oder Brühe, Salz, Curry, außerdem: Speck oder Schinken, Zwiebeln, Pilze, Erbsen, Dosenpargel, Mais.

Schinken, Speck, Pilze, Zwiebeln und ähnliches zerkleinern und im Topf anbraten, den Reis dazugeben und kurz anrösten. Dann mit dem Wasser oder Brühe ablöschen und aufkochen. In ca. 20 min. den Reis garkochen und während dieser Zeit würzen. Zutaten wie Mais, Erbsen oder Spargel werden gegebenenfalls zerkleinert und zum Schluß untergemischt. Wenn nötig nochmals nachwürzen, ansonsten möglichst heiß servieren.

Rezept: Jeannine Nettekoven

Tortellini in Schmandsauce

500 g Tortellini (trocken), 200 g gekochter Schinken, gut 1 Becher Schmand, Knoblauch, Fondor (1 Würfel Fleischbrühe).

Schinken würfeln, Knoblauch pressen oder hacken, Schmand im Topf erwärmen, Schinken und Knoblauch dazufügen, mit Fondor abschmecken, Tortellini (in Fleischbrühe) kochen. Nach dem Abgießen des Kochwassers die Sauce hinzufügen und die Tortellini darin wenden. Als Beilage schmeckt bunter Salat.

Ausprobiert: auf der Wiedenbachhütte mit ca. 16 Personen, im Haus Rohren mit ca. 25 Personen.

Rezept: Elke Wolfram

Probieren erlaubt !

Erli Würgu (Erbsenlinsenwürstchengulasch)

Vorbereitungen:

a) der Gruppenleitung:

- großen Topf suchen
- 1 Sack Kartoffeln kaufen
- Pro Fahrtteilnehmer 1 kleines Würstchen besorgen

b) der Fahrtteilnehmer:

- "Bitte bring 1 Stück Gemüse mit (bzw. eine 1-Mann-Portion), das aller Wahrscheinlichkeit nach Dir und/oder anderen schmecken könnte".

- Alles kleinschneiden (Kartoffeln vorher schälen), Erbsen, Bohnen, Linsen (nicht schälen sondern) quellen lassen
- alles in den großen Topf geben
- mit mitgebrachten bzw. von Vorgängern auf der Hütte hinterlassenen Gewürzen verfeinern
- ggf. mit Tomatenmark oder saurer Sahne (Schmand) aufwerten.

1 1/2 - 2 Stunden köcheln

Rezept: Wolfgang Kehren

pudding, Pasta, Pulverschnee

Hähnchen in Weißweinsauce

4 Hähnchenkeulen, 1 - 2 Zwiebeln (je nach Größe), 1 kl. Knoblauchzehe, 150 g Reis, 150 g Creme fraiche, 0,1 l Weißwein, Salz, Pfeffer, Öl, 0,2 l Wasser, evtl. einige getrocknete Pilze (z.B. Morcheln).

Die Zwiebeln schälen und kleinschneiden; die Knoblauchzehe auspressen oder kleinschneiden. Die Hähnchenkeulen mit Wasser ab- und mit Salz einreiben. Alles zusammen mit etwas Öl in einen Topf geben (am besten einen Gußtopf) und so lange anbraten, bis die Keulen leicht braun sind. Die Keulen nun mit dem Wasser und dem Wein ablöschen und den Reis sowie ggf. die Pilze hinzugeben. Das Ganze ca. 20 Minuten köcheln lassen (bis der Reis gar ist). Kurz bevor ihr den Topf vom Ofen nehmt, die Creme fraiche hinzugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Evtl. noch etwas Wein hinzugeben, wenn die Sauce zu fest ist.

Rezept: Sebastian Balaresque

Scharfe-Hähnchen-Nudelpfanne

500 g Hähnchenbrustfilet, 8 Karotten, 4 kl. Zucchini, 4 Zwiebeln, 4 TL Öl, 500 g gekochte Nudeln, Salz, Cayennepfeffer, Paprikapulver scharf.

Hähnchenfilet in Streifen, Karotten und Zucchini in Scheiben schneiden und Zwiebel würfeln. Öl in einer Pfanne erhitzen. Fleisch und Zwiebeln darin anbraten. Karotten- und Zucchinischeiben dazugeben und alles ca. 10 Minuten garen. Nudeln untermischen und alles noch ein paar Minuten erwärmen. Pikant abschmecken.

Tipp: An heißen Sommertagen kann das Gericht auch gut gekühlt als Nudelsalat serviert werden.

Rezept: Rezept: Jürgen Meyer

Probieren erlaubt !

Mie goreng (gebratene Nudeln) oder
Nasi goreng (gebratener Reis), 5 Personen

2 Päckchen chinesische Nudeln (ca. 3 Min. überbrühen) oder 500 g Reis,
1 - 2 Putenschnitzel, Gemüse nach Belieben und Saison: Karotten,
Lauch, Zucchini, Weißkraut, ..., 3 - 4 Zehen Knoblauch, Sojasauce salzig
(evtl. auch süße).

Fleisch und Knoblauch in der Pfanne anbraten. Gemüse fein geschnitten
unter ständigem Rühren in der Pfanne braten, bis es noch einen knackigen
Biß hat. Nudeln oder Reis (gekocht) mit den anderen Zutaten in der
Pfanne vermischen und braten. Sojasauce nach Geschmack hinzufügen
und würzen. Nach Belieben: feingeschnittene Streifen Eiomelette oben
drauf.

Ausprobiert auf vielen Familienfreizeiten für 64 - 30 Personen.

Rezept: Gaby und Andy Wachter

Wurstchen im Schlafrock

60 g Magerquark, 2 EL Milch, 1 Ei, 2 EL Öl, 1/2 TL Salz, 125 g Mehl,
1/2 Backpulver, 6 Wurstchen, Eiweiß, Dosenmilch

Quark, Milch, Ei, Salz und Öl miteinander verrühren. Mehl und Backpulver
vermischen und unter die Quarkmasse kneten. Den Teig ausrollen
und in 6 Rechtecke teilen. Je ein Wurstchen in ein Teigstück wickeln. Da-
bei die Ränder mit etwas Eiweiß bestreichen und fest andrücken. Die
Wurstpakete auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen und mit Do-
senmilch bestreichen.

Backzeit: 15 - 20 Minuten bei 200 Grad im E-Herd

Rezept: Jürgen Meyer

pudding, Pasta, Pulverschnee

Tomaten-Eier-Pfanne

150 g durchwachsenen Speck, 2 EL Öl, 2 große Zwiebeln, 6 Tomaten, 6 Eier, 3 EL Milch, 2 EL geriebenen Käse.

Durchwachsenen Speck in dünne Scheiben schneiden und in Öl ausbraten. Dann die Zwiebelringe dazugeben, goldbraun braten. Inzwischen die Tomaten abziehen, halbieren, pfeffern und salzen. Speck, Zwiebeln und Tomaten in eine gefettete Auflaufform geben. Aus Eiern, Milch, Salz, Muskat und geschnittenem Schnittlauch eine Eiermilch zubereiten und über die Tomaten gießen. Den geriebenen Käse darüberstreuen und den Auflauf backen.

Garen: 20 Minuten bei 200 Grad im E-Herd.

Fleischwurst in Tomatensauce

4 Zwiebeln, 500 g Tomaten, 4 EL Öl, 50 g durchwachsener Speck, 350 g Fleischwurst, 1/4 l Fleischbrühe aus Würfeln, 1/2 Becher Joghurt, 1 EL Mehl, Salz, 1 EL Paprika, 2 TL Zitronensaft.

Zwiebeln schälen und in Scheiben schneiden. Tomaten mit kochendem Wasser übergießen. Häuten und in Scheiben schneiden. Öl im Topf erhitzen. Fein gewürfelte Speck darin glasig werden lassen. Dann die Zwiebeln zum Speck geben, hellgelb braten. Dann die Tomatenscheiben zugeben, 5 Minuten dünsten. Fleischwurst häuten, würfeln und ebenfalls dazugeben. Heiße Fleischbrühe angießen. Noch 5 Minuten ziehen lassen. Joghurt mit Mehl verquirlen, Sauce damit binden. Mit Salz, Paprika und Zitronensaft abschmecken.

Dazu Reis, Brot oder Kartoffelbrei.

Probieren erlaubt !

Schnüsch

250 g Möhren, 1 Kohlrabi, 250 g grüne Bohnen, 250 g Kartoffeln, 250 g TK-Erbesen, Salz, etwas Zucker, 400 ml Milch, 50 g Butter, 1 Bund Petersilie, 3 Eigelb.

Möhren schälen und in Scheiben schneiden. Kohlrabi schälen, in Stifte schneiden. Bohnen putzen und halbieren. Das Gemüse in wenig Salzwasser mit 1 Prise Zucker garen. Die Kartoffeln in Schale kochen, schälen und würfeln. Die Erbsen in wenig Salzwasser garen. Das ganze Gemüse in einem Topf mischen und mit der heißen Milch und den Eigelben so lange unter rühren erwärmen, bis die Sauce leicht gebunden ist. Butter dazu geben und die Petersilie unterrühren.

Dazu reicht man Katenschinken oder milde Matjesfilets.

Rezepte: Jürgen Meyer

Pichelsteiner Gemüseintopf

1 EL Öl erhitzen, 100 g geräuchertes Wammerl feinwürfeln, anbraten, 300 g Schweinegulasch waschen, gut abtrocknen, anbraten. 1 kg Gemüse (Gelbe Rüben, Lauch, Sellerie, Weißkraut) putzen, waschen, zerkleinern (würfeln oder in Scheiben schneiden), lagenweise in den Topf einschichten. 500 g Kartoffeln waschen, schälen, würfeln, zuletzt ebenfalls einschichten. 1 EL gekörnte Brühe darüberstreuen, 1 Tasse heißes Wasser darübergießen. Mit etwas Kümmel, Pfeffer würzen.

Zugedeckt ca. 30 - 40 Minuten garen.

Eintopf nicht umrühren!

Pudding, Pasta, Pulverschnee

Kasseler in Senfsauce mit Möhren

800 g rohes Kassler am Knochen, 3 Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen, 600 g Möhren, 2 EL Öl, 4 EL Senfkörner, 400 ml trockener Weißwein (ersatzweise Gemüsebrühe), 1 TL grober Senf, Salz, Zucker, Pfeffer, 1 TL Butter, 1 EL Mehl, Estragonstengel, 1.000 g Kartoffeln, 1/4 l Milch, Salz, Butter.

Kasseler abwaschen, um evtl. Knochensplitter zu entfernen. Zwiebeln schälen, 2 grob, 1 fein hacken. Knoblauch schälen und hacken. Möhren waschen und putzen. 200 g Möhren in grobe Stücke schneiden, den Rest in dünne Scheiben schneiden. 1 EL Öl in einem großen Topf erhitzen, die Senfkörner zerdrücken. Grobe Zwiebelwürfel, Knoblauch, Möhrenwürfel und Senfkörner im Öl andünsten, mit dem Wein und gut 1/2 l Wasser ablöschen und aufkochen lassen. Fleisch dazugeben und 30 - 35 Minuten köcheln lassen. Inzwischen Kartoffeln waschen, schälen, in Würfel schneiden und mit etwas Salz in ca. 15 - 20 Minuten garen. Abgießen, mit dem Handrührgerät fein zerkleinern, mit heißer Milch, Salz und etwas Butter cremig aufschlagen.

Zwiebelwürfel und Möhrenscheiben in restlichen Öl andünsten, mit ca. 300 ml Kochsud vom Kasseler ablöschen und 5 Minuten dünsten. Mit Senf, Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. Butter mit dem Mehl verkneten, in die Sauce einrühren und aufkochen. Das Kasseler aus dem Sud heben, vom Knochen lösen und in Scheiben schneiden. Estragon hacken und unter die Möhren mischen. Anrichten.

Rezept: Iris Hennrich-Klemz

Probieren erlaubt !



Kartoffel-Gulasch

5 - 8 mittelgroße Kartoffeln, etwas Butterschmalz, 1 Zwiebel, etwas Brühe, Salz, Pfeffer, Paprikapulver, 1 rote und 1 grüne Paprikaschote, 1 Lyoner oder Fleischwurst.

Die feingewürfelte Zwiebel in dem zerlassenen Butterschmalz goldgelb andünsten (langsam glasig werden lassen), ca. 20 Minuten. Kartoffeln schälen, in kleine Würfel schneiden und im Butterschmalz leicht anrösten. Salzen, pfeffern und mit Paprikapulver bestreuen. Mit Brühe aufgießen, so daß die Kartoffeln leicht bedeckt sind. Nun das Ganze 1/2 Stunde leicht weich kochen. Paprika putzen, waschen, und ebenfalls klein würfeln und zu den Kartoffeln geben. Am Schluß der Garzeit die Lyoner oder Fleischwurst würfeln und unter die Kartoffeln mischen.

Kochzeit: ca. 3/4 Stunde

Rezept: Elli Ebner

Pudding, Pasta, Pulverschnee

Bunte Pfanne

400 g Kartoffeln, 100 g Speck, 1 Dose Erbsen oder Erbsen & Möhren, 1 - 2 Zwiebeln (je nach Größe), Salz, Pfeffer, Öl, 4 Eier.

Die Kartoffeln ungeschält in einem Topf mit Wasser kochen, bis sie fast gar sind (15 - 20 Minuten je nach Größe). In der Zwischenzeit den Speck und die Zwiebeln in einer Pfanne anbraten. Die gekochten Kartoffeln schälen und in Würfel oder Scheiben schneiden und mit etwas Öl zum Speck in die Pfanne geben. Die Kartoffeln jetzt salzen und pfeffern und von allen Seiten schön braun braten. Die Eier aufschlagen und verrühren. Kurz bevor die Kartoffeln gar sind, erst die Erbsen/Möhren in die Pfanne geben und dann die Eier. Wenn diese gestockt sind, die Pfanne vom Herd nehmen.

Tipp: Am besten eine beschichtete Pfanne nehmen. Damit die Kartoffeln braun werden, nicht zu wenig Öl benutzen.

Rezept: Sebastian Balaresque

Hackfleischpizza

750 g Gehacktes "halb und halb", 1 großes Glas Zigeunersauce, Belag nach Belieben (Tomaten, Champignons, Oliven, Zwiebeln), Käse zum Überbacken.

Gehacktes gleichmäßig auf einem Backblech verteilen. Die Zigeunersauce darüber verteilen, nach Geschmack belegen. Das Blech im Ofen 1/2 Stunde backen, danach mit Käse überstreuen und nochmals 1/4 Stunde in den Ofen. Dazu gibt's Baguette.

Rezept: Frank-Gunnar Hamerski

Probieren erlaubt !

Pizza à la Sebastian

300 g Mehl, 1/2 Würfel Hefe, Salz, Pfeffer, Wasser, Öl.

1 Dose Pizzatomaten, 250 - 300 g geriebenen Käse (Gouda), 4 Eier, 1 Zwiebel, 100 g Speck, italienische Gewürzmischung (Oregano).

Das Mehl in eine Schüssel geben, einen Krater bilden und die zerbröckelte Hefe, Salz und etwas Wasser (nicht zuviel) hinzugeben. Nun vorsichtig das Ganze vermischen (das Mehl von außen nach innen umrühren). Nach und nach etwas Wasser hinzugeben und den Teig so lange kräftig kneten, bis man aus ihm bequem eine Kugel formen kann. Er darf weder zu trocken und rissig sein, noch davonlaufen und kleben. Den Teig nun 1/2 Stunde zugedeckt in der Schüssel an einem warmen Ort gehen lassen. Danach den Teig ausrollen und auf das eingefettete Blech legen. Belag: Die Pizzatomaten gut verrühren und mit den italienischen Kräutern (reichlich!), Salz und Pfeffer abschmecken. Die Zwiebel schälen und kleinschneiden. Den Speck in einer Pfanne auslassen. Die Tomatensauce nun auf den Teig geben. Anschließend den geriebenen Käse darüberstreuen. Dann die Zwiebeln und den Speck gleichmäßig auf dem Blech verteilen. Zuletzt die Eier aufschlagen und auf das Blech geben.

Das Ganze im Ofen bei 220 Grad ca. 20 - 25 Minuten backen.

Rezept: Sebastian Balaresque

pudding, Pasta, Pulverschnee

Sebastian's Kaaasspatzen

500 g Spätzle, 200 g Speck, 300 g Käse (evtl. gerieben), 2 - 3 Zwiebeln (je nach Größe), Salz.

Die Spätzle kochen. Salz nicht vergessen! Den Speck und die Zwiebeln (kleingeschnitten) in einer Pfanne anbraten. Den Käse kleinreiben. Wenn die Spätzle gar sind, sie abschütten und 1/4 - 1/3 von ihnen in eine Schüssel geben. Dann 1/3 des Specks mit den Zwiebeln und 1/3 des Käses darübergeben. Anschließend wieder Spätzle usw. Zum Schluß die Schüssel mit Käse bestreuen. Wenn Ihr wollt, könnt Ihr die Spätzle noch unterrühren oder direkt servieren.

Rezept: Sebastian Balaresque

Gratiniertes Zanderfilet (10 Personen)

3 kg Zander, 150 g Butter, 100 g Weißbrotkräutermischung, Salz, Thymian, Petersilie.

Den Fisch filetieren (am besten filetiert kaufen!), die Haut abziehen, die Gräten entfernen und die Filets in ca. 160 g Portionsstücke schneiden. Weißbrot ohne Rinde reiben, Thymian zupfen und schneiden, Petersilie waschen, zupfen und hacken. Das Weißbrot mit den Kräutern mischen. Die Zanderstücke salzen, in Mehl wenden und in Butter braten. Den gebratenen Fisch mit der Weißbrotkräutermischung bestreuen mit flüssiger Butter beträufeln und anschließend überbacken (gratinieren).

Rezept: Moritz Steinbacher

Probieren erlaubt !

Lasagne alla Siciliana

4 EL Olivenöl, 1.200 g geschälte Tomaten (Konserve), 300 g geschälte Garnelen (schmeckt besonders edel, kann man aber auch weglassen), 150 g Thunfisch (Konserve), 70 g Oliven schwarz, 2 1/2 TL Salz, 3 Msp. weißen Pfeffer, 1 TL gerebelten Oregano, 1 1/2 TL gekörnte Brühe, 1 - 2 Gemüsebrühwürfel, 1 EL grob gehackte Kapern, 1/2 Bund gehackte Petersilie, 400 g Mozzarella gewürfelt, 15 Blätter Lasagne, 40 g Paniermehl, 20 g Butter.

Öl in einem Topf erhitzen, Tomaten hinzufügen, ca. 10 Minuten dünsten. Garnelen und abgetropften Thunfisch hinzufügen, aufkochen. Übrige Zutaten für die Sauce hinzufügen. Sauce und Mozzarella in 7 Portionen teilen. Eine Portion Sauce und Mozzarella in eine gefettete Form füllen mit 3 Lasagne-Blättern (zubereiten wie auf Packung beschrieben) bedecken. So weiter fortfahren. Als letzte Schicht 2 Portionen Sauce und Mozzarella einschichten. Mit Paniermehl bestreuen, Butterflöckchen darauf setzen.

Im vorgeheizten Backofen ca. 30 Minuten bei 240° (oder 220° Heißluft) backen. Vor dem Servieren noch 10 Minuten im abgeschalteten Backofen ruhen lassen. Evtl. etwas Wasser in die Fettform füllen und mit in den Backofen stellen.

Rezept: Iris Hennrich-Klemz

7. Hauptgerichte - Mehlspeisen und süße Köstlichkeiten

Mehlschmarrn*

Der Ursprung dieses Gerichtes kommt von den Holzknechten, welche tagelang im Wald bei der Holzarbeit waren und zum Essen nur Mehl und Schmalz dabei hatten um daraus einen reinen Mehlschmarrn (Mehl und Wasser) herzustellen den sie im Schmalz ´rausbuken.

Grundrezept wie bei Pfannkuchen *

500 Gramm Mehl, 2-4 Eier, ca. 1/2 Liter Milch, bekommt man evtl. auch bei der Sennerin* auf der Alm, 1 Prise Salz, Öl oder Fett (zum Ausbacken), Zucker evtl. mit Zimt (zum Bestreuen), Apfelkompott (Die Krönung, für den der zuwenig im Rucksack hat).

Mehl, Eier, Milch und Salz mit einem Schneebesen zu einen dickflüssigen Teig verrühren (nicht zu dick). Optimal ist er, wenn er ziagat* vom Schneebesen runtertropft.

Öl oder Fett in Pfanne erhitzen, Teig reinlaufen lassen (ca. 0,5 cm dick) gleichmäßig verteilen und goldgelb anbacken. Dann wenden, kurz anbacken und jetzt schnell mit Holzwender zerreißen und mit kurzen, kräftigen Stößen zerhacken. Dabei immer wieder umrühren. Je mehr gehackt wird, desto kleiner werden die Teile und um so besser schmeckt er. Das ganze auf einen Teller mit Zucker, bzw. Zimtzucker überstreuen und mampfen*. Für Gourmets als Beilage Apfelkompott oder Apfelmus. - Laßt es euch schmecken!

Pro Pfanne ergibt es 1 - 2 Portionen. Entweder nacheinander essen, oder erst alles rausbacken und warmhalten.

Probieren erlaubt !

Bleibt Teig übrig, mit Milch etwas verdünnen und Pfannkuchen backen, diese erkalten lassen, in Streifen schneiden und am anderen Tag als Suppeneinlage hernehmen (nur mit heißer Brühe übergießen).

Diese Suppe nennt man Pfannkuchensuppe und in Österreich Frittatensuppe.

Vorbereitung ca. 15 Minuten, Backzeit pro Pfanne ca. 5 - 10 Minuten

Ausprobiert: mehrmals auf SV-Hütten mit Jugendgruppen und natürlich erfolgreich daheim.

Rezept: Peter Parsiegla

***Übersetzung für unsere norddeutschen Freunde:**

Mehlschmarrn = zerhackter Pfannkuchen

ziagat = ziehend, zähflüssig

Pfannkuchen = Eierkuchen

Sennerin = Almwirtschaftlerin

Mampfen = mit Appetit essen

pudding, Pasta, Pulverschnee

Schneepfannkuchen

2 1/2 Tassen Mehl, 1 Tasse Milch , 3 Eier, Salz, Muskat, Fett

Die Eier trennen. Aus dem Eigelb und den übrigen Zutaten (außer dem Fett) einen ziemlich dicken Teig rühren und zuletzt den steifen Eierschnee unterziehen. In einer Pfanne Fett erhitzen, darin kleine Pfannkuchen von beiden Seiten goldbraun backen und sofort servieren.

Dazu: Gemüse oder grüner Salat.

Nudelschmarren

150 g Nudelhörchen, 150 g Rosinen, 600 g Äpfel, 50 g Butter, 50 g Zucker, 12 Eier, 120 g Zucker, Salz, 2 Vanillezucker, 300 g Mehl, 600 g Milch, Butter zum Braten, Puderzucker.

Nudeln bißfest kochen, abgießen und dann gut abtropfen lassen.

Inzwischen Äpfel schälen, Kerngehäuse entfernen und achteln. Butter erhitzen und die Äpfel einige Minuten darin dünsten. 50 g Zucker dazu geben und unter rühren schmelzen lassen.

Die Eier, Zucker, etwas Salz, Vanillezucker schaumig rühren. Das Mehl und die Milch unterrühren und zum Schluß die Nudeln und Rosinen untermischen.

Butter in einer Pfanne erhitzen, Pfannkuchen backen. Dann die Pfannkuchen mit 2 Gabeln in Stücke zupfen und Teller mit den gedünsteten Äpfeln anrichten. Mit Puderzucker bestreuen.

Rezepte: Jürgen Meyer

Probieren erlaubt !

Germknödel

500 g Mehl, 1 Pck. Trockenhefe, 4 - 6 EL lauwarme Milch, 2 TL Zucker, 2 Eidotter, 2 EL flüssige Butter, 1 Prise Salz

Für die Füllung: 250 g Zwetschgenmarmelade ("Pflaumenmus"), Zimt, 2 TL Rum

Zum Drüberstreuen: 50 g Butter, 50 g gemahlener Mohn, Puderzucker

Mehl in eine Schüssel geben, in die Mitte eine Mulde drücken und die Trockenhefe mit dem Zucker hineingeben. Mit lauwarmer Milch, Eidotter, Butter und Salz vermischen. Den Teig so lang schlagen, bis er Blasen wirft und sich vom Schüsselboden lösen läßt. Der Teig muß weich und geschmeidig sein, ist er zu fest, noch etwas Milch zugeben. Mit einem Tuch bedeckt etwa 1 Stunde aufgehen lassen. Anschließend nochmals kurz durchkneten und in 12 Stücke schneiden. Quadrate ausrollen. Die Zwetschgenmarmelade mit Zimt und Rum verrühren und jeweils einen Löffel voll in die Mitte der Teigstücke geben. Teig darüberschlagen, festdrücken, damit beim Kochen nichts auslaufen kann. Zu Knödeln formen und noch einmal 30 Minuten gehen lassen.

In einem großen Topf reichlich Salzwasser zum Kochen bringen. Die Germknödel hineingeben, einmal aufkochen lassen und mit einer Gabel vorsichtig umdrehen. In sanft kochendes Wasser geben und 12 Minuten garen. Mit einem Schaumlöffel herausheben, gut abtropfen lassen. Mit heißer Butter begießen, mit gemahlenem Mohn und Puderzucker bestreuen und sofort servieren. Dazu paßt auch Vanillesauce.

Rezept: Rainer Pollack

pudding, Pasta, Pulverschnee

Armer Ritter

300 ml Milch, 3 Eigelb, 2 EL Zucker, 8 Scheiben altbackenes Kastenweißbrot, 3 Eiweiß, 100 g geriebene Mandeln, Butter zum Backen.

Milch, Eigelb und Zucker verrühren. Die Brotscheiben in eine Schüssel legen und mit der Milch übergießen. Weichen lassen, bis die Milch aufgesogen ist.

Das Eiweiß mit einer Gabel leicht anschlagen, die Brotscheiben in Eiweiß, dann in Mandeln wenden. Dann in der heißen Butter knusprig braun braten.

Tipp: Dazu Zimtzucker oder Apfelmus servieren.

Rezept: Jürgen Meyer

Probieren erlaubt !

8. Gemüse

Wildkräutergemüse

200-250 Wildkräuter (Brennnessel, Sauerampfer, Spitzwegerich, Löwenzahn, Winterkresse) 1 EL Butter, 1 Zwiebel, 1 EL Mehl, etwa ¼ l Gemüsebrühe, Salz, weißer Pfeffer, 1 EL Sahne

Wildkräuter vorbereiten und fein kleinschneiden. Gewürfelte Zwiebel in Butter andünsten, Mehl überstäuben, kurz durchrösten, mit der Fleischbrühe aufgießen und unterrühren 5 Minuten kochen. Kräuter dazugeben und weitere 5 Minuten bei schwacher Hitze ziehen lassen, würzen und zuletzt die Sahne hineinrühren.

Tipps zum Kräutersammeln:

1. Wildkräuter wachsen überall. Nicht an befahrenen Straßen und gedüngten Wiesen sammeln.
2. Nicht die ganze Pflanze ausreißen, sondern nur wenige Triebe und Blätter abnehmen.
3. Als Werkzeug ein scharfes Taschenmesser verwenden.
4. Nur die Menge mitnehmen, die auch wirklich verwendet wird.
5. Am Besten jede Kräutersorte einzeln verpacken in Papier und luftigen Stoffbeuteln.

Milch-Rüebli

20 Möhren, 1/2 l Milch, Salz, Pfeffer, gehackte Petersilie.

Möhren in Scheiben schneiden und in der Milch ca. 10 Minuten bißfest dünsten. Milch bei großer Hitze einkochen lassen und die Möhren mit Salz, Pfeffer und Petersilie abschmecken. Dazu wird Brot serviert.

pudding, Pasta, Pulverschnee

Schnelle Linsensuppe

1 Dose fertiges Linsengemüse, Zwiebeln, Fett, Brühe, Essig, Salz, etwas Tomatenmark

zum Verfeinern: Würstchen, Geräuchertes, geröstete Speckwürfel.

Dose fachmännisch öffnen (Schweizer Taschenmesser), Zwiebeln in Fett andünsten, kleingeschnittene gelbe Rüben dazugeben, andünsten. Linsen aus der Dose zugeben, mit Tomatenmark abschmecken und mit Brühe aufgießen, nach Wunsch verfeinern und zum Schluß mit wenig Essig abschmecken.

Als Hauptgericht wird das Linsengemüse etwas dicker zubereitet. Dazu passen am besten Spätzle



Probieren erlaubt !

Bayerischer Gemüsetopf

40 - 50 gr Fett, 2 kleine Zwiebeln, 1/2-1 kleinen Kopf Weißkraut, 1/2 kg Gelbe Rüben, 3/4 kg Kartoffeln,
Salz, Kümmel, etwas Brühe, Petersilie, zum Verfeinern Speckwürfel.

Gewaschenes Kraut in breite Streifen schneiden, gelbe Rüben ebenfalls in Streifen schneiden, Kartoffeln in dickere Scheiben. Klein geschnittene Zwiebeln in Fett andünsten, lagenweise Kraut, gelbe Rüben und Kartoffeln einschichten, würzen, heiße Brühe zugeben und zugedeckt bei wenig Hitze etwa 1/2 Std. garen.

Mit Petersilie angerichtet und leicht angerösteten Speckwürfeln servieren.

Rezepte: Ulrike Seifert

Gemüseburger

1 Pfund gelbe Rüben, 4 mittelgroße Kartoffeln,
Kartoffeln grob raspeln, Möhren feiner raspeln, beide Anteile sollten mengenmäßig gleich sein.

“Leimer Panat”, 1 große Zwiebel möglichst klein hacken,
geriebenen Emmentaler Käse zum Darüberstreuen, Öl zum Ausbacken.

Zutaten in Schüssel mit Panat mischen, so lange kneten und Panat untermengen, bis Masse eine formbare Konsistenz hat.

Dann Küchlein formen und in der Pfanne beidseitig knusprig braten.
Käse darüberstreuen.

Tipp für Fingerfertige: Käse kann auch in die Mitte der Küchlein gefüllt werden. - Überraschungseffekt beim Essen!

Pudding, Pasta, Pulverschnee

Chinesisches Gemüse süß-sauer

geht schnell und ist sehr lecker!

2 Stangen Lauch bzw. 1 Bund Frühlingszwiebeln, 1 Bund Möhren, 4 Paprikaschoten (von jeder Farbe etwas ist am schönsten), 1 Dose Bambussprossen, 200 g frische Sojasprossen, gibt's aber auch im Glas: dann 1 Glas Sojasprossen, Pilze (im Originalrezept Mu-err-Pilze, das sind Baumpilze, gibt es getrocknet beim Asiaten zu kaufen, muß man vor dem Kochen in Wasser einweichen und putzen; wem das zu exotisch ist, der kann auch frische Champignons oder Egerlinge nehmen), 2 bis 3 Knoblauchzehen, Öl zum Anbraten, Sojasauce, Essig und Zucker zum Würzen.

Lauch bzw. Frühlingszwiebeln in Scheiben schneiden, die Möhren in streichholzartige Stifte, die Paprika in längliche Streifen, Bambus ist meist schon in Streifenform in der Dose, die Pilze vierteln oder in Scheiben schneiden. Die verschiedenen Gemüse wegen der unterschiedlichen Garzeit in der angegebenen Reihenfolge unter ständigem Rühren in Öl anbraten. Wenn die Sprossen aus der Dose sind, kommen sie erst dann dazu, wenn alles andere fertig ist.



Probieren erlaubt !

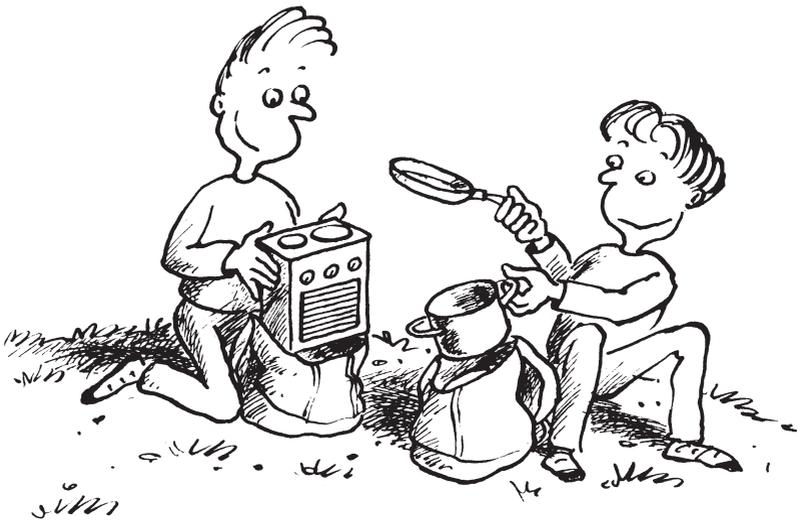
Würzen: 4 EL Sojasauce, 4 EL Essig und 3 EL Zucker in Tasse vorher mischen und über das Gemüse verteilen, gepressten oder kleingehackten Knoblauch dazugeben (Trick: wenn man beim Hacken ein wenig Salz dazugibt, tritt das Aroma besser aus).

Wenn das Gemüse noch einen Biß hat, schmeckt es am besten! - Also schnell kochen und rechtzeitig damit aufhören!

Paßt am besten zu Basmati-Reis.

Dazu schmeckt besonders gut:

In Sojasauce (Anregung: mit frischem Ingwer oder Knoblauch würzen) marinierte Putenfleischstreifen, die ebenfalls schnell in der Pfanne zubereitet sind.



9. Dessert / Kuchen ...

Errötende Jungfrauen

Etwa 16 Zwieback in eine Schüssel geben. Gut 1/4 l warme Milch über den Zwieback gießen, einweichen lassen. 60 g Butter und 80 g Zucker schaumig rühren, 3 Eier, Zitronensaft und 100 g geriebene Mandeln hinzugeben und alles verrühren. Die Masse über die eingeweichten Zwiebacke geben. In eine gut gefettete, mit Paniermehl ausgestreute Auflaufform füllen. Dazu reicht man eine heiße, rote Sauce.

Backzeit: ca. 60 Minuten bei 180 - 200 Grad.

Apfelpudding

8 säuerliche Äpfel, 2 EL Rosinen, 50 g Semmelbrösel, 80 g Zucker, 2 TL Zimt, 1 Prise Salz, 50 g Butter.

Äpfel schälen, vierteln und in eine gefettete Form schichten. Rosinen über die Äpfel streuen. Semmelbrösel, Zucker, Zimt, Salz und Butter mischen und in einem Topf erwärmen, bis die Butter geschmolzen ist. Zwischendurch umrühren. Die Masse über die Äpfel geben. Form mit Alufolie abdecken und backen.

Dazu Vanillesauce reichen.

Backzeit: 10 - 15 Minuten bei 200 Grad im E-Herd

Rezept: Jürgen Meyer

Probieren erlaubt !

Bratpfel mit Hagebuttenfüllung

4 Äpfel, 1 Saft von Zitrone, 100 g Hagebuttenmus, 3 EL Crème fraiche, 1 Prise Zimt, 1 TL Tannenhonig.

Äpfel waschen, Kerngehäuse ausstechen und eine feuerfeste Form setzen. Mit dem Zitronensaft beträufeln. Jeden Apfel mit einem EL Hagebuttenmus füllen. Restliches Hagebuttenmus mit Crème fraiche, Zimt und Honig verrühren und in die Form geben. Das Ganze in den vorgeheizten Backofen, mittlere Schiene, setzen und bei 180 Grad ca. 20 - 30 Minuten je nach Größe der Äpfel backen. Heiß servieren.

Rezept: Iris Hennrich-Klemz

Birne Helene

1 Banane, 5 EL Süße Sahne, 1 EL Kakao, 1 - 2 EL Honig, 1 Msp. Vanille, 2 EL Orangensaft, 2 Birnen, Mandelsplitter

Die Banane zerkleinern, mit dem Honig, der Sahne, dem Gewürz und Kakao im Mixer pürieren. Birnen halbieren, Kerngehäuse entfernen, schälen, je eine Hälfte in eine Dessertschale geben, mit der Schokocreme begießen. Mit Mandelsplitter garnieren.

Rezept: Katja Becker

Pudding, Pasta, Pulverschnee

Erdbeerquark mit Melisse

500 g Erdbeeren, 500 g Quark, Vanillezucker, Honig oder Zucker nach Geschmack, einige Melisseblättchen.

Die Erdbeeren waschen und putzen, einige als Garnitur beiseite legen. Die restlichen Erdbeeren mit dem Quark pürieren (oder die Hälfte pürieren, die anderen kleinschneiden), abschmecken und nach Geschmack süßen. Mit den restlichen Erdbeeren und den Melisseblättchen garnieren.

Schneenocken mit Vanillesauce

1/2 Vanilleschote (oder 2 Päckchen Vanillezucker), 250 ml Milch, 125 ml Sahne, 3 Eigelb, 150 g Zucker, 3 Eiweiß, 1/2 Zitrone, 1 TL Zitronensaft, 50 g Mandelblättchen oder Krokant.

Milch und Sahne erhitzen, ausgeschabtes Mark der Vanilleschote oder Vanillezucker zugeben. Eigelb, 100 g Zucker in einer Metallschüssel cremig rühren, Vanillemilch zufügen und im heißen Wasserbad schaumig rühren. Dann im kalten Wasserbad unter Rühren erkalten lassen. Auf 4 Teller gießen, mind. 10 Minuten kühlen.

Reichlich Wasser in einem großen Topf aufkochen. Inzwischen das Eiweiß steifschlagen. Nach und nach 50 g Zucker, Zitronenschale und Zitronensaft zufügen. Mit 2 feuchten Löffeln Nocken abstechen. Diese in das siedende Wasser geben. In ca. 2 Minuten garziehen lassen. Herausheben, auf die Vanillecreme setzen. Mandelblättchen in einer Pfanne ohne Fett rösten, die Schneenocken damit überstreuen.

Probieren erlaubt !

Bananenjoghurtspeise

2 Bananen pürieren (mit Pürierstab oder Gabel), 1/2 Zitrone (ausgepreßt, Saft sofort über die Bananen geben), 2 Becher Naturjoghurt unterrühren, 2 EL Zucker ebenfalls unterrühren, 1/4 l Schlagsahne festschlagen, unter die Creme heben. Creme portionieren und kühlstellen.

Wandern mit "Hermann"- Das etwas andere "Tamagotschi"

Guten Tag, ich bin

Hermann

Euer neues Gruppenmitglied für die nächsten 10 Tage.

Ich bin ein kleiner Teigansatz und Ihr bekommt mich geschenkt.

Wenn Ihr mich pflegt und regelmäßig füttert, schenke ich Euch 3 Kinder.

Bitte bewahrt mich nur im Glas- oder Plastikbehälter auf. - Ich vertrage keine Metalllöffel! Außerdem ist es mir im Kühlschrank zu kalt. Auf dem Kühlschrank fühle ich mich am wohlsten.

- 1. Tag:** Heute braucht Ihr Euch noch nicht um mich zu kümmern. Wir sollten uns erst aneinander gewöhnen.
- 2. - 4. Tag:** Ich brauche etwas Bewegung, bitte einmal pro Tag umrühren.
- 5. Tag:** Jetzt habe ich Hunger.
Bitte füttere mich: je 1 Tasse Mehl, Zucker, Milch und rührt gut um. Um zu verhindern, daß ich mich selbständig mache und mein Gefäß verlasse, solltet Ihr mich in ein größeres Gefäß umfüllen.
- 6. - 9. Tag:** Ich brauche nur einen kleinen Spaziergang.
Einmal umrühren.

pudding, Pasta, Pulverschnee

10. Tag:

Nun ist es endlich spannend. Bitte füttert mich:
Je 1 Tasse Mehl, Zucker, Milch. Rührt mich gut um.
Dann dürft Ihr 3 Kinder (Tassen) von mir abnehmen und
an 3 liebe Freunde weitergeben (Jugend- oder Familien-
gruppenleiter, Jugendreferat, JA oder Bundesjugend-
leitung). Überlegt gut, ob Ihr vielleicht ein Kind selbst
behalten wollt. Nach dieser schwierigen Geburt habe ich
Hunger. Bitte füttert mich mit:

1 Tasse Öl, 3 Eiern, 2 TL Vanillezucker, 2 Tassen Mehl,
2 TL Backpulver, 1 Tasse Zucker, 1 Prise Salz, 1 TL Zimt.

Wenn Ihr wollt, könnt Ihr mich auch mit kandierten Früchten, Mandeln
oder Nüssen, geriebener Schokolade oder Obst verwöhnen. Nachdem
Ihr mich umgerührt habt, könnt Ihr mich in einer gefetteten Spring- oder
Kastenform backen.

Backzeit: 40 - 45 Minuten bei 150 - 160 °.

Ausprobiert von Urs Seifert (12 Jahre) bei einer Kletter- und Wanderwo-
che im Elbsandstein.

Probieren erlaubt !

Engadiner Torte (12 - 16 Stücke)

Teig: 350 g Mehl, 1 Ei, 125 g Zucker, 1 Prise Salz, abgeriebene Schale einer halben Zitrone, 150 g Butter.

Füllung: 300 g gehackte Walnüsse oder Mandeln, 250 g Zucker, 2 EL Honig, 1 Becher Sahne, 2 cl Kirschwasser. Mehl zum Ausrollen, 1 Eigelb, 1 EL Milch

Aus den Teigzutaten einen Teig bereiten, zu einer Kugel formen, in Pergamentpapier einschlagen und 30 Minuten im Kühlschrank rasten lassen. Für die Füllung die Nüsse grob hacken, Zucker und Honig in einem Topf bei schwacher Hitze unter ständigem Rühren langsam schmelzen. Topf vom Herd nehmen und die Sahne vorsichtig in die heiße Lösung rühren. Mit Kirschwasser und Nüssen mischen (das Kirschwasser verdampft beim Backen!). Füllung abkühlen lassen.

Teig in eine Springform von 26 cm Durchmesser legen und Rand hochziehen. Die abgekühlte Füllung auf den Teig streichen. Ein Gitter aus den Teigstreifen auf die Torte legen. Eigelb mit Milch verquirlen, Teiggitter bestreichen (Variante: Teigdeckel über die Füllung legen). In den vorgeheizten Ofen auf die mittlere Schiene schieben.

30 Minuten bei 200 Grad. Während der letzten 10 Minuten die Torte mit Pergamentpapier oder Alufolie abdecken. Torte aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen. In Alufolie verpackt und kühl aufbewahrt bleibt diese Torte einige Wochen frisch.

Tip: nur kleine Stücke abschneiden, da die Torte ziemlich süß und kalorienbeladen ist ...

Auf diversen Sektionstouren als "Begrüßungsschmanker!".

Rezept: Rainer Pollack

pudding, Pasta, Pulverschnee

Apfelstrudel

Strudelteig: 250 g Mehl, 1 Prise Salz, 1 Eidotter, 2 EL Öl, knapp 1/8 l lauwarmes Wasser

Fülle: 1,5 kg säuerliche Äpfel, 60 g Rosinen, 80 g flüssige Butter, 80 g Zucker, 1 EL Vanillezucker, 2 - 3 EL Semmelbrösel (Paniermehl), 1 EL gemahlener Zimt

Puderzucker zum Bestäuben.

Das gesiebte Mehl mit dem Salz auf eine Arbeitsplatte häufen, in die Mitte eine Mulde drücken und Eidotter, Öl sowie das Wasser hineingießen. Mit einer Gabel verquirlen und mit den Händen zu einem weichen Teig verkneten. Der Teig muß geschmeidig, glatt und leicht glänzend sein. Zu einer Kugel formen und die Oberfläche mit Öl bepinseln. 30 Minuten rasten lassen. In der Zwischenzeit die Äpfel schälen, entkernen und in hauchdünne Scheiben oder Würfel schneiden. Rosinen in Wasser einweichen. Den Strudelteig auf einem leicht bemehlten großen Küchentuch so dünn wie möglich ausrollen. Die Hälfte mit der zerlassenen Butter bestreichen und mit einer Mischung aus Äpfel, Zucker, Vanillinzucker, Semmelbrösel und Zimt, bestreichen. Den Strudel mit Hilfe des Tuches aufrollen. Die Rolle mit der Teignaht nach unten auf ein gefettetes Backblech gleiten lassen. Die Oberfläche mit etwas zerlassener Butter bestreichen. 30 - 40 Minuten auf ca. 200 Grad backen. Nach Backen dick mit Puderzucker bestäuben.

Schmeckt mit Vanillesauce auch als Hauptgericht.

Ausprobiert in ca. 280 Exemplaren während der "Hüttenhauszeit" 1990 und 1993 (insgesamt 3 1/2 Monate) auf dem Friesenberghaus/Zillertaler Alpen der Sektion Berlin.

Rezept: Rainer Pollack

Probieren erlaubt !

10. Brotzeit



Stockbrot

6 gehäufte Hände Mehl, etwas Salz, 1 flache Hand voll Zucker, evtl. 2 Eier, Wasser oder Milch, 1/2 Tütchen Backpulver

Mehl, Salz, Zucker, Eier mit Wasser oder Milch vermengen und kneten, bis ein klebriger Teig entsteht. Backpulver unterkneten. Den Teig zu Würstchen rollen und um eine Stockspitze wickeln. Über Glut backen, bis der Teig anschwillt und sich eine braune Kruste bildet.

Ausprobiert: Auf der Eifelhütte mit ca. 10 Kindern.

Pudding, Pasta, Pulverschnee

Gefülltes Fladenbrot

Kleine runde (Vollkorn-) Fladenbrote, 200 g Quark, 150 g cremiger Joghurt, 1 Knoblauchzehe, 1 geh. TL Schwarzkümmel, Minzeblätter, Salz, Pfeffer, 1 große Möhre, 1 - 2 Tomaten, 1 Stück Gurke, 1/2 gelbe Paprika, einige Salatblätter.

Die Fladenbrote halbieren, dann jeweils eine Tasche hineinschneiden. Quark und Joghurt verrühren, die Knoblauchzehe durchpressen und mit dem Schwarzkümmel unter den Joghurtquark rühren. Mit feingeschnittenen Minzeblättern, Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Möhre putzen und grob raspeln, die Tomaten und die Gurke in Scheiben, die Paprika und den Salat in Streifen schneiden. Die Quarkcreme abwechselnd mit dem Gemüse in die Brote füllen.

Vollwertsemmeln

1 kg Weizenmehl, 700 - 800 ml Wasser, 1 Würfel Hefe oder entsprechend Trockenhefe, 1 EL Salz, Gewürze oder Kräuter nach Geschmack

Die Hefe wird mit dem Salz in kaltem Wasser aufgelöst und dann vorsichtig mit dem Mehl vermengt. Den Teig etwa 15 Minuten kneten, dann etwa 1/2 Std. ruhen (gehen) lassen. Nochmals durchkneten, kleine Semmeln formen, wieder gehen lassen. Die Oberfläche mit Wasser bestreichen und schnell ins Backrohr schieben. 1/2 Tasse Wasser ins Backrohr schütten (Vorsicht bei Gasöfen) oder ein Gefäß mit kochendem Wasser in den Ofen stellen. Fertig sind die Semmeln, wenn es sich beim Hinklopfen von unten hohl anhört.

Backzeit: ca. 15 - 20 Minuten bei 200 ° C.

Probieren erlaubt !

Kräuterbutter -

Vitaminstoß zu jeder Jahreszeit, stärkt die Abwehrkräfte

Butter, Salz, verschiedene Kräuter

Die Butter schaumig rühren oder mit der Gabel weich zerdrücken. Die Kräuter waschen und trocken schleudern, grobe Blatteile entfernen, dann sehr fein schneiden. Kräuter mit der weichen Butter verrühren, mit Salz abschmecken. Paßt gut zu frischem Brot (selbstgebackenem).

Welche Kräuter nimmt man?

Alles aus dem Garten: Schnittlauch, Petersilie, Knoblauch, Zitronenmelisse, Oregano, Estragon, Dill, Liebstöckel, usw.

Kräuterbutter mit mediterranem Geschmack: Ysop, Rosmarin, Oregano, Estragon, Salbei, Thymian, Knoblauch.

mit Wildkräutern: Giersch, Minze, Gänseblümchen, Knoblauch-Rauke, Pimpernelle, Thymian, Oregano, Minze, Brennessel, Bärlauch, Spitzwegerich, Kresse, Sauerampfer, Schafgarbe.

Rezepte: Ulrike Seifert

pudding, Pasta, Pulverschnee

Müsliriegel

400 g grob geschroteten Hafer, 120 g Sonnenblumenkerne, 100 g geriebene Nüsse, 90 g Sesam, 80 g Kokosflocken, 250 g Honig, 60 g Pflanzenöl

Alle Zutaten mischen und auf einem Backblech ausrollen.

30 - 40 Minuten bei 100 Grad backen, im warmen Zustand schneiden!

Rezept: Katja Becker

Selbstgemachte Frucht-Müsliriegel

6 eckige, große Backoblaten, Öl zum Bestreichen, 250 g getrocknete Aprikosen, 200 g gehackte Mandeln, 100 g gehackte Haselnüsse, 100 g Sesamsamen, 50 g Leinsamen, 125 g kernige Haferflocken, 100 g Butter, 200 g Honig, 1/4 l Sahne, 1 Prise Salz, abgeriebene Schale einer unbehandelten Orange, 2 Eßlöffel Aprikosenmarmelade

Ein Backblech mit Alufolie belegen, darauf drei Oblaten nebeneinander legen. Die Butter mit dem Honig, der Sahne, Salz und Orangenschale aufkochen lassen. Die kleingeschnittenen Aprikosen, Mandeln, Haselnüsse, Sesamsamen, Leinsamen und Haferflocken zugeben und unter ständigem Rühren ca. 4 Minuten kochen lassen, bis die Masse etwas abgebunden ist. Die Aprikosenmarmelade unterrühren, dann die fertige Masse auf die Oblaten gießen, glattstreichen und mit den restlichen Oblaten belegen. Mit einem Holzbrett kurze Zeit gut beschweren und dann backen. Nach dem Erkalten in Riegel schneiden.

Ausprobiert: Ulrike Seifert

Probieren erlaubt !

Indianerkugeln

250 g frisch geschroteter Weizen, Honig, soviel der Weizen aufnimmt, Nußmus nach Geschmack, Kakao oder Zimt mit Vanillezucker.

Der geschrotete Weizen wird mit dem Honig und dem Nußmus vermengt. Dann dreht man daraus Kugeln und wälzt diese nach Geschmack in Kakao oder Vanillezucker mit Zimt. Die Kugeln sollten eine Weile getrocknet werden. Gut verpackt lassen sich diese "Energiebomben" gut mit auf Tour nehmen.



11. Getränke

Apple blossom

4 EL Früchteteemischung, 200 ml Wasser, 400 ml Apfelsaft, 200 ml Mineralwasser, einige Gänseblümchen

Die Teemischung mit kochendem Wasser übergießen und ca. 10 Min. ziehen lassen. Etwas erkalten lassen, dann mit Apfelsaft und Mineralwasser aufgießen und mit Blütenblättern von Gänseblümchen verzieren.

Hollerbusch

3 EL Hagenbuttentee, 1 Zimtstange, 1 Gewürznelken, Schale einer unbehandelten Zitrone, 400 ml Wasser, 400 ml Holundersaft

Hagebuttentee, Zimtstange, Nelke und Zitronenschale mit kochendem Wasser überbrühen und 15min ziehen lassen. Abseihen und mit dem Holundersaft nochmals erwärmen aber nicht kochen lassen.

Zugedeckt ziehen lassen, abseihen und abschmecken, heiß servieren

Malvenlimonade

3 gehäufte Eßlöffel getrocknete Malvenblüten, 1 l Wasser, Schale von 1/4 Zitrone (unbehandelt), 750 ml Apfelsaft

Die Malvenblüten mit dem Wasser und der Zitronenschale einmal kurz aufkochen, dann zugedeckt ziehen und abkühlen lassen. Den kalten Tee mit dem Apfelsaft mischen

Probieren erlaubt !

Gepfeffertes Apfel

1 Bund Minzeblätter oder 4 Beutel Pfefferminztee, 400 ml Wasser, Saft einer 1/2 Zitrone, 400 ml Apfelsaft

Die Teeblätter mit kochendem Wasser übergießen und ca. 10 Min. ziehen lassen. Zitronensaft und Apfelsaft zufügen.

Schwarzen Johannisbeer-Punsch

750 ml schwarzer Johannisbeersaft, 750 ml Apfelsaft, Schale einer unbehandelten Zitrone und Orange, 3 Nelken, 1/2 Stange Zimt, Saft von 1 Zitrone und 4 Orangen, Zucker nach Geschmack

Johannisbeersaft, Apfelsaft mit wenig Zucker, den Gewürzen und der dünn geschälten Zitronen- und Orangenschale erhitzen, jedoch nicht ko-

Fix gemixt

250 ml Süßmost (Kirsch-, Johannisbeer-, Trauben-, Sauerkirsch-, Apfelsaft), 2 EL Zitronensaft, 250 ml Mineralwasser, evtl. etwas Zucker

Saft nach Wahl mit Zitronensaft und (nach Bedarf) Zucker gut mixen, mit Mineralwasser aufgießen.

(alle Rezepte von Ulrike Seifert)

Mengenberechnung

"Das schmeckt so gut! Wir haben großen Hunger! Habt Ihr noch mehr!"-
"Hilfe, es bleibt so viel übrig!"

Die zubereiteten Essenmengen so zu berechnen, daß immer alles genau aufgegessen wird und niemand hungrig bleibt, daß nichts weggeworfen wird und nicht wieder riesige Rucksäcke vom Berg geschleppt werden müssen, ist gar nicht so einfach. Auch mit viel Erfahrung ist eine genaue Kalkulierung der Essensmenge bei Gruppen nicht immer möglich.

Folgende Faktoren sollten deshalb mit beachten werden:

- * Luftveränderung und körperliche Aktivitäten lassen den Hunger größer werden
- * kleine Kinder essen meist nur die Hälfte der Erwachsenenportion,
- * manches mögen sie gar nicht, anderes um so lieber
- * Jugendliche haben oft einen gesegneten Appetit
- * nach anstrengendem Sport hat man meist weniger Hunger, dafür mehr Durst
- * erst nach einer Erholungsphase können ungeahnte Mengen vertilgt werden.
- * manche Teilnehmer leiden am "Hamstersyndrom" (Hauptsache ich!)
- * oder "die Augen sind größer als der Hunger"
- * Bei Langeweile (lahmes Gruppenprogramm) wird mehr gegessen.

Geschmack, appetitliches Essen, ein schön gedeckter Tisch sowie eine ruhige Atmosphäre haben einen wesentlichen Anteil auf Eßverhalten und Essensmenge. Reste können zur Weiterverarbeitung am nächsten Tag bewußt eingeplant werden. Halb aufgerissene Packungen oder angebrochene Dosen können schlecht aufbewahrt werden, deshalb ist es besser den Inhalt mit zu kochen, um sie später zu verarbeiten.

Probieren erlaubt !

Die im Folgenden angegebenen Mengen verstehen sich als Richtwerte.

In der Regel werden pro Person berechnet:

Suppe	<u>Für 1 Pers.</u>	<u>Für 4 Pers.</u>
als Vorgericht	1/4 l	1 l
als Hauptgericht	1/2 l	2 l
Fleisch	<u>Für 1 Pers.</u>	<u>Für 4 Pers.</u>
Hackfleisch in Soßen und Aufläufen	80 g	300 - 500 g
Hackbraten/Frikadellen	75 - 100 g	300 - 500 g
Je nach Semmelzugabe	100 g	400 - 600 g
Fleischstücke in Soße	150 g	400 - 600 g
Fleisch gebraten in Scheiben	180 g	600 - 750 g
Fleisch mit Knochen		
Geflügel	<u>Für 1 Pers.</u>	<u>Für 4 Pers.</u>
(Huhn gebraten)	250 g	1000 g
Fisch	<u>Für 1 Pers.</u>	<u>Für 4 Pers.</u>
Fisch im Ganzen mit Gräten	200 - 250 g	1000 g
Fischfilet	150 - 200 g	600 - 750 g
Gemüse	<u>Für 1 Pers.</u>	<u>Für 4 Pers.</u>
Als Beilage (Frischgemüse)	200 - 250 g	750 - 1000 g
Tiefgefroren	ca. 150 g	ca. 600 - 750 g
Dose/Glas	ca. 150 g	ca. 600 - 750 g

pudding, Pasta, Pulverschnee

Gemüse	<u>Für 1 Pers.</u>	<u>Für 4 Pers.</u>
Als Rohkost / Salat, (je nach Gemüseart)	100 - 150 g	400 g - 600 g
Reis	<u>Für 1 Pers.</u>	<u>Für 4 Pers.</u>
Als Beilage	65 - 75 g	250 - 300 g
Als Hauptgericht	100 g	300 - 400 g
Als Suppeneinlage	15 g	60 g
Als Süßspeise	50 - 65 g	200 - 250 g
Teigwaren	<u>Für 1 Pers.</u>	<u>Für 4 Pers.</u>
Als Beilage	75 - 90 g	250 - 300 g
Als Hauptgericht	100 - 125 g	300 - 500 g
Als Suppeneinlage	15 g	60 g
Obst	<u>Für 1 Pers.</u>	<u>Für 4 Pers.</u>
Frisch je nach Art	125 - 250 g	500 - 1000 g
Kartoffeln	<u>Für 1 Pers.</u>	<u>Für 4 Pers.</u>
Vor dem Schälen	300 g	1200 g
Pellkartoffeln	200 - 250 g	750 - 1000 g
Kartoffelbrei	200 g	750 - 900 g
Kartoffelsalat	200 g	1000 g
Soße	<u>Für 1 Pers.</u>	<u>Für 4 Pers.</u>
Soße für Süßspeisen	1/8 l	1/2 l
Als Nachtisch	1/8 l	1/2 l
Pudding	<u>Für 1 Pers.</u>	<u>Für 4 Pers.</u>
	1/4 l Flüssigk.	3/4 l Flüssigk.

Probieren erlaubt !

Frühstück	<u>Für 1 Pers.</u>	<u>Für 4 Pers.</u>
Getränk, Tee, Kakao	0,3 l	1 1/4 l
Marmelade, Honig	30 g	100 g
Wurst	15 - 20 g	75 - 80 g
Käse	15 - 20 g	75 - 80 g
Butter, Fett	20 g	80 g
Cornflakes, Müsli	50 - 80 g	200 - 320 g
Milch dazu	1/4 l	1 l
Brot, je nach Sorte	3 Scheiben	10 Scheiben
Kaffee	40 - 60 g / l	100 - 200 g / l

Gewürze

Beim Würzen ist zu beachten, daß die Mengengewohnheiten vom Kochen in kleinen Gruppen für 2 oder 4 Personen nicht einfach durch Multiplizieren hochzurechnen sind. Gewürze sind sehr geschmacksintensiv und dominieren zu stark, wenn man ihre Menge erhöht. Besser ist es, am Anfang sparsam zu würzen, um dann am Schluß nachzuwürzen. Dies gilt auch für die Verwendung von Pfeffer und Salz.

Bei selbst gesammelten Kräutern (z.B. Brunnenkresse, Löwenzahn, Oregano), die frisch verwendet werden, kann etwas mehr verwendet werden, da der Wasseranteil in frischen Kräutern hoch ist.

pudding, Pasta, Pulverschnee

Kochen im Internet (eine Auswahl - Angaben ohne Gewähr)

<http://www.anet.baynet.de/kochen/index.htm>

<http://members.tripod.de/kochen/index.htm>

<http://home.t-online.de/home/guenterauwaerter/kochen.htm>

http://www.gv-net.de/kochen/m_ko.htm

<http://www.kochen-und-geniessen.de/archiv/special.html>

<http://www.ping.de/sites/klein/kochen.htm>

<http://www.was-kochen.de>

<http://www.lecker-kochen.de>

http://www.gu-online.de/kochen/rg_kuech/rg_kuech.htm

<http://www.rezepte.net/>

<http://www.chefkoch.de>

<http://www.knorr.de>

<http://www.kochfantasie.de>

<http://www.fortunecity.de/gourmet/>

Probieren erlaubt !

<http://www.tm3.de/qt/d/tipps/1/index.html>

<http://www.yar.net/nicole>

<http://www.swr1.de/grossmutter/rezepte/index.html>

<http://www.kochatelier.de>

<http://www.online-backen.purespace.de>

Pudding, Pasta, Pulverschnee

Mitwirkende:

Sebastian Balaresque, Beisitzer in der Bundesjugendleitung

Katja Becker, stv. Landesjugendleiterin Rheinland-Pfalz/Saarland

Elli Ebner, Jugendreferentin der Sektion Kaufbeuren und Bezirksjugendleiterin Schwaben

Frank-Gunnar Hamerski, Familiengruppe DAV- Sektion Düsseldorf

Iris Hennrich-Klemz im Rahmen der Jugendleiter-Fortbildung "erfolgreiche Raubtierfütterung"/Rheinland-Pfalz, Saarland.

Wolfgang Kehren, Jugendleiter der Sektion Bonn

Ilse Konrad, Großmutter und Kneipp-Köchin der Familiengruppe Sektion Kaufbeuren

Jürgen Meyer, Landesbeauftragter für Familienbergsteigen, NWD-Sektionenverband.

Jeannine Nettekoven

Helga Nowag, DAV-Sektion Düsseldorf

Manuela Ortner, Oberhof, St. Lorenzen/Lesachtal

Peter Parsiegla, Kastanienweg 10, 83224 Grassau; Jugendreferent und -leiter der Sektion Achantal

Probieren erlaubt !

Rainer Pollack, stv. Bundesjugendleiter, Jugendleiter Sektion Alpenkranzl Erding

Ulrike Seifert, Familiengruppenleiterinn der Sektion Kaufbeuren

Urs Seifert (12 Jahre)

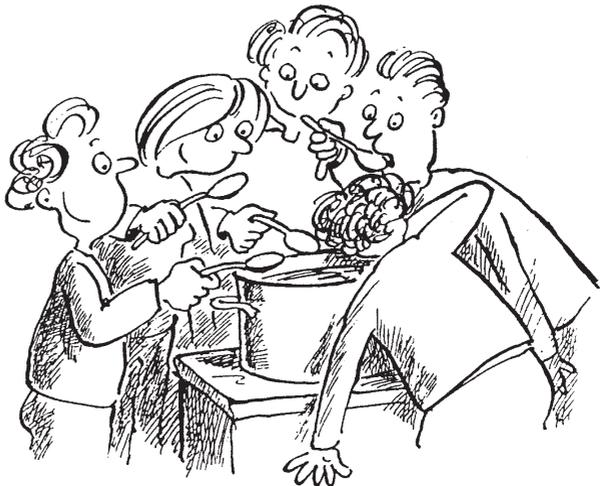
Monika Sickmann, Familiengruppe DAV-Sektion Dortmund

Moritz Steinbacher, Jugend II, Sektion Alpenkranzl Erding

Gaby und Andy Wachter, Familiengruppe der Sektion Kaufbeuren

Dagmar Wahl, Sektion Augsburg

Elke Wolfram, DAV-Sektion Düsseldorf



pudding, Pasta, Pulverschnee

Probieren erlaubt !

Pudding, Pasta, Pulverschnee

Impressum

Herausgeber:	Jugend des Deutschen Alpenvereins Von-Kahr-Straße 2 - 4 80997 München Tel. 089 / 14 00 3- 0 Fax.. 089 / 14 00 3-66 e-mail: jdav@alpenverein.de internet: http://www.jdav.de
Verantwortlich:	U. Seifert und R. Pollack
Redaktion:	Jugendreferat
Titelbild:	F. Lenz
Zeichnungen:	S. Schrank
Layout:	C. Bolz
1. Auflage:	April 2000, 5.000 Stück



■ Deutscher Alpenverein e.V.
Von-Kahr-Straße 2-4
80997 München
Tel. (089) 140 03 -0
Fax (089) 140 03 -66
E-Mail: info@alpenverein.de
Internet: <http://www.alpenverein.de>