

Inhalt

Biwakküche.....	1
Linsensuppe mit Buchstabennudeln (3 Personen)	1
Kartoffelbrei mit Thunfisch (3 Personen)	2
Pasta mit Ananas Sahne (3 Personen)	2
Suppe mit Polenta (3 Personen)	2
Suppe mit Couscous (3 Personen)	2
Hüttenküche	3
Rote Linsen – Kokos Suppe (3 Personen)	3
Spaghetti mit Zitronen-Käse-Soße (3 Personen)	3
Polenta mit Pilzsoße (3 Personen)	3
Couscous mit Ratatouille (3 Personen)	4
Spanische Brotsuppe (3 Personen).....	4
Nepalesisches Dal Bat (3 Personen)	4
Frühstück.....	5
Porridge-Grundrezept.....	5

Biwakküche

Linsensuppe mit Buchstabennudeln (3 Personen)

2 Packungen Knorr-Linsensuppe
1 Packung Buchstabennudeln
etwa Gemüsebrühe

Suppe wie in Packung beschrieben mit einer Tasse Wasser mehr zubereiten. Wenn die Suppe kocht die Nudeln zugeben, Suppe wieder ankochen lassen und dann ausquellen lassen. Mit Gemüsebrühe nachwürzen.

Kartoffelbrei mit Thunfisch (3 Personen)

2 Packungen Fertigpüree incl. Milch
1 Dose Thunfisch in Öl
1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen
Thymian, Rosmarin

Zwiebel in Fischöl anrösten bis sie glasig sind. Thymian, Rosmarin und fein gewürfelte Knoblauchzehe dazu, kurz umrühren dann das Wasser aufgießen. Unter das kochende Wasser das Püree gießen und zuletzt den mit der Gabel zerbröselten Thunfisch dazu

Pasta mit Ananas Sahne (3 Personen)

300g Spaghettini (kurze Kochzeit, kleines Packmaß)
1 kleine Dose Ananas
200g Sahne
etwas Gemüsebrühe

Nudeln in Salzwasser kurz vor gar kochen. Dann abgießen (ggf. Kochwasser mit Brühe abschmecken und als Vorsuppe in die Becher). Mit Sahne und die feingeschnittene Ananas und deren Saft aufgießen. Mit Gemüsebrühe abschmecken

Suppe mit Polenta (3 Personen)

2 Portionen Fertigsuppe (Spinatcreme oder Pilzcreme)
240g Blitzpolenta
etwa Gemüsebrühe

Suppe mit 1,5-facher Wassermenge zubereiten. Kurz vor Garende die Polenta zugeben, Suppe aufkochen lassen mit Gemüsebrühe abschmecken und ausquellen lassen.

Suppe mit Couscous (3 Personen)

2 Portionen Fertigsuppe (Kräutercreme oder Tomatencreme)
240g Couscous
etwa Gemüsebrühe

Suppe mit 1,5-facher Wassermenge zubereiten. Kurz vor Ende der Garzeit Couscous zugeben, Suppe aufkochen lassen mit Gemüsebrühe abschmecken und ausquellen lassen.

Hüttenküche

Rote Linsen – Kokos Suppe (3 Personen)

3 Zwiebeln,	fein würfeln, in
3 El. Olivenöl	andünsten.
1 Karotte (300g)	in dünne halbe Scheiben schneiden, zur Zwiebel geben.
150g rote Linsen	und
75g Kokosflocken	zugeben, kurz unterrühren, bis alles mit Fett benetzt ist. Dann
3 Tl. Currypulver	unterrühren und wenn alles gelb überzogen ist mit
900ml Gemüsebrühe	aufgießen. Köcheln lassen, bis die Linsen zerfallen, ca. 15 Min. Dann mit
Salz + Pfeffer	abschmecken.

Spaghetti mit Zitronen-Käse-Soße (3 Personen)

300g Spaghetti	in Salzwasser al dente kochen
200g Frischkäse	(wärmebehandelt) mit
150ml Gemüsebrühe	anrühren und erwärmen.
1 Zitrone	auspressen und Saft sowie Fruchtfleisch unter die Soße geben. Dann mit
Salz + Pfeffer	abschmecken.

Polenta mit Pilzsoße (3 Personen)

750 ml Wasser	mit Salz oder Gemüsebrühe gewürzt aufkochen und
240g Polenta	und
40g Parmesan	einrühren. 5 Min. ziehen lassen
3 Zwiebeln	fein würfeln und in
2 El Öl	andünsten
200g Sahne	zugeben und
40g Trockenpilze	nach Packungsangabe eingeweicht unterrühren. Aufkochen, Pilze garen
	lassen. Zuletzt mit
Salz + Pfeffer	abschmecken

Couscous mit Ratatouille (3 Personen)

240 ml Wasser	mit Salz oder Gemüsebrühe gewürzt mit
3 Tl Butter oder Öl	aufkochen und
240g Couscous (Instant)	einrühren und mind. 5 Min. quellen lassen. Vor dem Servieren den Couscous mit Löffel wieder fein zerbröseln.
3 Zwiebeln	in
2 El Öl	andünsten und
Thymian + Rosmarin	sowie
2 Knoblauchzehen	feingewürfelt zugeben
1 Packung getrocknete	Antipasti (Kattug) nach Vorgabe eingeweicht unterrühren und
1 kl. Dose Tomatenmark	zugeben. Aufkochen lassen und mit
Gemüsebrühe,	
Salz + Pfeffer	abschmecken

Spanische Brotsuppe (3 Personen)

3 feingehackte Knoblauchzehen	in
3 El	Olivenöl anrösten.
100g Semmelbröseln	zugeben und unterrühren mit
750 ml Gemüsebrühe	aufgießen.
200ml Sahne	zugeben, aufkochen lassen und mit
Paprikapulver	und
Salz + Pfeffer	abschmecken.

Nepalesisches Dal Bat (3 Personen)

240g Reis
Salz
1 TL Curry

240 g rote Linsen
2 Knoblauchzehen, gehackt
100g Zwiebeln, gewürfelt
0,4L Pfefferminztee
3 TL Currypulver
1 Msp Chilipulver
6g Gemüsebrühe
Öl

Zwiebeln in Öl glasig dünsten, die Linsen zugeben und kurz umrühren. Dann Knoblauch und Gewürze zugeben und mit Pfefferminztee aufgießen. Linsen weichkochen und eventuell Wasser nachgießen.

Reis mit 0,5l Wasser, Currypulver und 3 g Salz aufkochen. Wenn der Wasserpegel unterhalb der Reiskörner ist, ausquellen lassen.

Frühstück

Porrigde-Grundrezept

Zutaten für 2 Personen

1 Tasse grobe Haferflocken (80g)

3 Tassen Wasser (450 ml)

1 Prise Salz

Haferflocken im Topf trocken anrösten und mit Wasser aufgießen. Ca. 15 Min. köcheln lassen.
Anrichten mit Obst, Nüssen, ... je nach Geschmack