



Jugend des Deutschen Alpenvereins

Jugendleiterschulung: „Zeltlagerküche“

„Wir bekochen den Landesjugendleitertag“

21. – 23. Februar 2014, Ravensburg





Inhalt

Kochen für Gruppen:.....	3	Marokkanischer Couscous .....	12
Aufbewahrung von Lebensmitteln.....	3	Couscous „Calanques“ mit Ratatouille.....	12
Gesunde Ernährung:.....	3	Gyros "Ararat" mit Tzatziki und Bulgur.....	13
Vollwertig Essen und Trinken nach den 10 Regeln der DGE	3	Quinoa-Gerichte.....	13
Ernährungspyramide.....	4	Andenpfanne.....	13
Das tägliche Soll – die Empfehlungen der Pyramide.....	5	Quinoa-Paella .....	14
Durchschnittsmengen:.....	5	Salate.....	14
Mengenmaße:.....	5	Karottensalat mit Nüssen.....	14
Teelöffel.....	5	Karottensalat pur .....	14
Esslöffel.....	6	Karottensalat mit Äpfeln.....	15
Tasse.....	6	Gurkensalat.....	15
Hygiene.....	6	Gemischter Salat.....	15
Küchengeräte:.....	6	Chinakohlsalat (mit Dijonsenf).....	15
Rezept Freitagabend.....	6	Krautsalat.....	16
Kokos-Kartoffel-Karotten-Suppe .....	6	Desserts.....	16
Abendessen Samstag.....	7	Obstsalat mit Puddinghaube.....	16
Reisgerichte.....	7	Kirschquark.....	16
Asiatischer Gemüsetopf.....	7	Grießpudding.....	17
Nepalesisches Dal Bat mit Gemüsecurry.....	7	Milchreis.....	17
Geflügelcurry mit Reis.....	8	Schokoladenpudding.....	17
Gemüse in Kokosmilch.....	8	Schokoladenjoghurt mit Birnen.....	17
Gemüse-Chop-Suey.....	9	Bananenquarkspeise.....	17
Pastagerichte.....	9	Sonntagssuppen.....	18
Pasta mit Auberginensauce.....	9	Afrikanische Erdnuss - Suppe.....	18
Penne mit Walnusssauce.....	9	Appenzeller Haferflockensuppe.....	18
Pasta Bolognese.....	10	Rote Linsensuppe mit Tomaten.....	18
Tortellini mit Schinken-Sahne-Sauce.....	10	Pizzasuppe.....	18
Grüne Nudeln mit Gorgonzolasauce .....	10	Linsen-Curry Topf.....	19
Pasta Carbonara.....	11	Mexikanische Maissuppe.....	19
Pasta mit roter Linsensauce.....	11	Käse-Lauch-Suppe.....	19
Couscous und Bulgur.....	12	Reissuppe mit Zucchini und Feta .....	20
		Currywurstsuppe .....	20

## Kochen für Gruppen:

Bei der Planung solltet ihr an folgendes denken bzw. schon im Vorfeld abklären:

- Es gibt Leute, die nur vegetarisch/vegan essen.
- Es gibt Leute, die Allergien gegen bestimmte Lebensmittel haben.
- Es gibt Leute, die kein Schweinefleisch essen.
- Es gibt auch mal Leute, die das was ihr gekocht habt nicht essen wollen oder nicht mögen.

Meistens ist es gar nicht so schwer, den unterschiedlichen Bedürfnissen der Teilnehmenden gerecht zu werden und etwas zu kochen, das (fast) alle glücklich und satt macht. Die meisten Probleme lassen sich mit etwas Verständnis und Flexibilität lösen.

Daher sollte die Kochgruppe nicht schon drei Wochen im Voraus den Speiseplan fertig haben, sondern im Rahmen ihrer Möglichkeiten offen für Anregungen, Vorschläge und Wünsche aus der Gruppe sein.

## Aufbewahrung von Lebensmitteln

Wenn keine Kühlschränke zur Verfügung stehen, gibt es besondere Anforderungen an die Aufbewahrung. Besonders dann gilt es, (frische) Lebensmittel nur zwei bis maximal drei Tage vorher einzukaufen. Lebensmittel, die schnell verderben, wie Frischmilchprodukte, sollten am Tag des Einkaufs verbraucht werden. Auch frisches Fleisch muss am Tag des Kaufes verbraucht werden, wenn es keine Kühlmöglichkeit gibt.

Wenn es keinen Kühlschrank gibt:

- Lebensmittel immer im Schatten lagern
- Kühltaschen mit Kühlakkus benutzen (Akkus regelmäßig aufgeladen)
- Wasserdichte Tonne oder Kiste in Bach oder Fluss stellen
- Lebensmittel mit einem feuchten Tuch abdecken
- Lebensmittel in einem selbst gegrabenen Erdloch lagern
- H-Milchprodukte und Sojaprodukte kaufen
- Eier nur hart gekocht verwenden

## Gesunde Ernährung:

### ***Vollwertig Essen und Trinken nach den 10 Regeln der DGE***

Vollwertig essen hält gesund, fördert Leistung und Wohlbefinden. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung hat auf der Basis aktueller wissenschaftlicher Erkenntnisse 10 Regeln formuliert, die helfen, genussvoll und gesund erhaltend zu essen.

#### 1. Vielseitig essen

Genießen Sie die Lebensmittelvielfalt. Merkmale einer ausgewogenen Ernährung sind abwechslungsreiche Auswahl, geeignete Kombination und angemessene Menge nährstoffreicher und energiearmer Lebensmittel

#### 2. Reichlich Getreideprodukte – und Kartoffeln

Brot, Nudeln, Reis, Getreideflocken, am besten aus Vollkorn, sowie Kartoffeln enthalten kaum Fett, aber reichlich Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente sowie Ballaststoffe und sekundäre Pflanzenstoffe. Verzehren Sie diese Lebensmittel mit möglichst fettarmen Zutaten.

#### 3. Gemüse und Obst – Nimm "5" am Tag...

Genießen Sie 5 Portionen Gemüse und Obst am Tag, möglichst frisch, nur kurz gegart, oder auch eine Portion als Saft – idealerweise zu jeder Hauptmahlzeit und auch als Zwischenmahlzeit: Damit werden Sie reichlich mit Vitaminen, Mineralstoffen sowie Ballaststoffen und sekundären Pflanzenstoffen (z. B. Carotinoiden, Flavonoiden) versorgt. Das Beste, was Sie für Ihre Gesundheit tun können.

#### 4. Täglich Milch und Milchprodukte

ein- bis zweimal in der Woche Fisch; Fleisch, Wurstwaren sowie Eier in Maßen Diese Lebensmittel enthalten wertvolle Nährstoffe, wie z.B. Calcium in Milch, Jod, Selen und Omega-3-Fettsäuren in Seefisch. Fleisch ist wegen des hohen Beitrags an verfügbarem Eisen und an den Vitaminen B1, B6 und B12 vorteilhaft. Mengen von 300 – 600 g Fleisch und Wurst pro Woche reichen hierfür aus. Bevorzugen Sie fettarme Produkte, vor allem bei Fleischerzeugnissen und Milchprodukten

5. **Wenig Fett und fettreiche Lebensmittel**  
Fett liefert lebensnotwendige (essenzielle) Fettsäuren und fetthaltige Lebensmittel enthalten auch fettlösliche Vitamine. Fett ist besonders energiereich, daher kann zu viel Nahrungsfett Übergewicht fördern, möglicherweise auch Krebs. Zu viele gesättigte Fettsäuren fördern langfristig die Entstehung von Herz-Kreislauf-Krankheiten. Bevorzugen Sie pflanzliche Öle und Fette (z. B. Raps- und Sojaöl und daraus hergestellte Streichfette). Achten Sie auf unsichtbares Fett, das in Fleischerzeugnissen, Milchprodukten, Gebäck und Süßwaren sowie in Fast-Food- und Fertigprodukten meist enthalten ist. Insgesamt 70 – 90 Gramm Fett pro Tag reichen aus
6. **Zucker und Salz in Maßen**  
Verzehren Sie Zucker und Lebensmittel, bzw. Getränke, die mit verschiedenen Zuckerarten (z. B. Glucosesirup) hergestellt wurden, nur gelegentlich. Würzen Sie kreativ mit Kräutern und Gewürzen und wenig Salz. Bevorzugen Sie jodiertes Speisesalz.
7. **Reichlich Flüssigkeit**  
Wasser ist absolut lebensnotwendig. Trinken Sie rund 1,5 Liter Flüssigkeit jeden Tag. Bevorzugen Sie Wasser – ohne oder mit Kohlensäure – und andere kalorienarme Getränke. Alkoholische Getränke sollten nur gelegentlich und nur in kleinen Mengen konsumiert werden.
8. **Schmackhaft und schonend zubereiten**  
Garen Sie die jeweiligen Speisen bei möglichst niedrigen Temperaturen, soweit es geht kurz, mit wenig Wasser und wenig Fett – das erhält den natürlichen Geschmack, schont die Nährstoffe und verhindert die Bildung schädlicher Verbindungen.
9. **Nehmen Sie sich Zeit, genießen Sie Ihr Essen**  
Bewusstes Essen hilft, richtig zu essen. Auch das Auge isst mit. Lassen Sie sich Zeit beim Essen. Das macht Spaß, regt an vielseitig zuzugreifen und fördert das Sättigungsempfinden.
10. **Achten Sie auf Ihr Gewicht und bleiben Sie in Bewegung**  
Ausgewogene Ernährung, viel körperliche Bewegung und Sport (30 bis 60 Minuten pro Tag) gehören zusammen. Mit dem richtigen Körpergewicht fühlen Sie sich wohl und fördern Ihre Gesundheit.

**Ernährungspyramide**



Süßigkeiten, salzige Snacks, Alkohol

Streich-/Zubereitungsfett, Speiseöl

Milch, Milchprodukte, Eier, Fleisch, Fleischprodukte, Fisch

Gemüse und Obst

Brot, Nudeln, Reis, Kartoffeln, Müsli

Getränke

**Tipp:**

Denkt bei euren Aktionen mit Küche immer daran ein paar Tiefkühlgefäße mitzunehmen. Falls etwas übrig bleibt, könnt ihr so noch Reste mit Hause nehmen.



## Das tägliche Soll – die Empfehlungen der Pyramide

Jede Lebensmittelgruppe gehört dazu

Eine ausgewogene Ernährung setzt sich aus allen Lebensmittelgruppen zusammen, von allem etwas. Nur von manchen Lebensmitteln mehr, von anderen weniger.

Und so sehen die Empfehlungen aus:

### Getränke: 6 Portionen am Tag

**Eine Portion steht für ein großes Glas (300 ml), z.B. Mineralwasser, Kräuter- und Früchtetee, Gemüsesaft oder verdünnter Obstsaft.**

**1 Glas davon sollte ein (ungesüßter) Obst- oder Gemüsesaft sein. Brot, Nudeln, Reis, Kartoffeln, Müsli: 5 Portionen am Tag**

Eine Portion steht für eine Scheibe Brot, vorzugsweise Vollkornbrot (ca. 50 g), ein Brötchen (wiegt ebenfalls ca. 50 g) oder dieselbe Menge Getreideflocken oder 250 g gekochte Nudeln, Reis (125 g Rohgewicht) oder drei bis vier mittelgroße Kartoffeln.

### Gemüse und Obst: 4 Portionen am Tag

Eine Portion steht für 200 g Gemüse, gegart, roh oder als Blattsalat oder ca. 150 g Obst (das entspricht dem essbaren Anteil eines großen Apfels). Vier Portionen bedeuten zwei Portionen Gemüse in irgendeiner Form, zwei Portionen Obst, zusätzlich wird empfohlen, ein Glas reinen Saft zu trinken, „4 + 1“ heißt es deshalb auf dieser Stufe der Pyramide.

### Milch, Milchprodukte, Eier, Fleisch, Fleischprodukte, Fisch: „3 +1“ Portionen am Tag

3 steht für 3 Portionen Milchprodukte, ein Viertelliter Milch entspricht einer Portion, aber auch 1 Scheibe Käse (ca. 30 g) wird als eine Portion gerechnet. Die „+ 1“-Portion ist Fleisch, Wurst, Fisch oder Eiern gewidmet, in der Woche sollen dann 300 bis 600 g Fleisch und Wurst, 1 bis 2 Portionen Fisch (à 150 g) und maximal drei Eier zusammenkommen.

### Streich-/Zubereitungsfett, Speiseöl: 2 Portionen am Tag

Hier werden ein bis zwei Esslöffel Streichfett oder drei bis vier Esslöffel hochwertig kaltgepresstes Speiseöl als eine Portion am Tag gezählt.

### Süßigkeiten, salzige Snacks, Alkohol: 1 Portion süßes oder salziges „Extra“

z.B. ein Riegel Schokolade oder ein Stück Kuchen oder eine Hand voll Kartoffelchips dürfen es am Tag sein, wenn die Grundernährung (aus den breiteren Stufen der Pyramide) stimmt.

## Durchschnittsmengen:

	1 Person	10 Personen
Suppe		
Vorspeise	0,25 – 0,375l	3,5 – 4l
Hauptgericht	0,5 – 0,6l	5 – 6l
Soße		
Beilage	0,125l	1,25l
Hauptgericht	0,25l	2,5l
Fleisch		
ohne Knochen	100 – 150g	1 – 1,5kg
mit Knochen	150 – 200g	1,5 – 2kg
Hackfleisch	100g	1kg
Fischfilet	150 – 200g	1,5 – 2 kg
Gemüse (geputzt)		
Als Beilage	200g	2kg
Vegetarisches Gericht	300g	3kg
Kartoffeln (ungeschält)	300g	3kg
Nudeln		
Beilage	100g	1kg
Hauptgericht	150g	1,5kg
Reis	80g	800g

## Mengenmaße:

### Teelöffel

1 gestrichener Teelöffel:

Inhalt ca. 5 ml = 0,005l

Zimt 2 g

Paprika 2 g

Speisestärke 3 g

Backpulver 3 g

Zucker 4 g

Salz 5 g



### **Esstöffel**

1 gestrichener Esstöffel:

Inhalt ca. 15 ml = 0,015l  
Kakao 6 g  
Haferflocken 8 g  
Speisestärke 9 g  
Mehl, Semmelmehl 10 g  
Zucker, Grieß 12 g  
Salz, Reis 15 g  
Butter 20 g

3 gestrichene Teelöffel = ca. 1 gestrichener Esstöffel = 15 ml

### **Tasse**

Inhalt ca. 0,125l  
Haferflocken 65 g  
Mehl 80 g  
Grieß 100 g  
Zucker 100 g  
Reis 120 g

### **Hygiene**

Wichtig vor dem Kochen ist, dass die Helfer ihr Hände sorgfältig waschen.

Nachdem die Hände und auch das Küchengerät mit rohem Fleisch in Berührung kamen, muss erneut gewaschen werden.

Wenn Helfer eine Durchfallerkrankung haben, müssen sie vom Küchendienst ausgeschlossen werden. Sonst kann es im Lager zu einer Kettenreaktion kommen.

### **Küchengeräte:**

Hordenkocher für Gasbetrieb, Feuerzeug  
Töpfe, Pfanne  
Messer, Schneidbretter  
Dosenöffner  
Kochlöffel, Schöpfkelle  
Passierstab  
Gemüsereibe  
Schüsseln

### **Rezept Freitagabend**

#### **Kokos-Kartoffel-Karotten-Suppe**

Für 5 Personen:

1,25 kg Kartoffel(n)  
0,5 kg Möhre(n)  
20g Gemüsebrühe  
1 Dose Kokosmilch  
2 Zehen Knoblauch  
1/4 Liter Orangensaft  
Olivenöl  
1 Chilischote  
1/2 Becher Schmand  
Ingwer, frisch geriebenen  
1/4 Bund Petersilie  
Salz, Pfeffer

Kartoffeln und Möhren schälen und kleinschneiden. Kurz im Öl mit der zerkleinerten Chili anbraten, dann 1 Liter Wasser und die Brühe dazugeben und kochen, bis die Kartoffeln und Möhren gar sind. Vom Herd nehmen und mit dem Passierstab pürieren. Die Kokosmilch dazugeben und wieder auf den Herd stellen. Jetzt den Orangensaft und den Schmand dazugeben, nach Geschmack würzen und nochmal kurz aufkochen lassen.





## Abendessen Samstag

### Reisgerichte

#### Asiatischer Gemüsetopf

Zutaten für 30 Personen

2,5kg Reis  
Salz

2kg Karotten, gewürfelt  
2kg Broccoli, gewürfelt  
2kg Paprika, gewürfelt  
1kg Mais  
1kg Bohnenkeimlinge  
1kg Lauch, in Ringen  
500g Zwiebeln, in feinen Stücken  
500 g gesalzene Erdnüsse  
Sonnenblumenöl  
40g Gemüsebrühe  
200ml Sojasoße  
5 EL Currypulver, 3EL gemahlener schwarzer Pfeffer  
1 große Flasche Curryketchup

Zwiebeln im Öl glasig dünsten, danach die Karotten und nach und nach die Paprika, den Broccoli und den Lauch zugeben. Pfeffer, Curry und die Erdnüsse unterrühren, dann mit Sojasoße, Ketchup und 2l Wasser aufgießen. Brühe einrühren und den Mais zugeben. 10 min köcheln lassen, dann die Bohnenkeimlinge unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Reis mit 5l Wasser und 25 g Salz aufkochen und wenn Wasserpegel unterhalb des Reis ist, ausquellen lassen.

#### Nepalesisches Dal Bat mit Gemüsecurry

„Essen wie die Sherpa“

Zutaten für 30 Personen

2,5 kg Reis  
Salz  
5 EL Curry

1,5 kg rote Linsen  
10 Knoblauchzehen, gehackt  
500g Zwiebeln, gewürfelt  
2l Pfefferminztee  
3 EL Currypulver  
1 TL Chilipulver  
30g Gemüsebrühe  
Sonnenblumenöl

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

4 Stück Blumenkohl, in kleine Röschen geteilt  
3 kg Karotten, gewürfelt  
2,5 kg Erbsen aus der Dose  
500g Zwiebeln, fein gewürfelt  
5 EL Currypulver, 3EL gemahlener schwarzer Pfeffer  
40g Gemüsebrühe  
Sonnenblumenöl

Zwiebeln in Öl anbraten, bis sie glasig sind. Dann die Karotten und später den Blumenkohl zugeben. Gewürze unterrühren und mit 2l Wasser aufgießen. 10 min köcheln lassen und zum Schluss die Erbsen unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Reis mit 5l Wasser, Currypulver und 25 g Salz aufkochen und wenn Wasserpegel unterhalb der Reiskörner ist, ausquellen lassen.



## Geflügelcurry mit Reis

Zutaten für 30 Personen

1,5 kg Hühnerbrust  
1,5 kg Putenbrust  
7 große Zwiebeln  
7 gr. Dosen Pfirsiche  
1,5 L süße Sahne  
Salz und Pfeffer  
10 EL Curry  
Öl  
2,5 kg Reis

Zubereitung

Fleischstücke würfeln, portionsweise in Öl braun anbraten und anschließend aus der Pfanne nehmen. Die gewürfelten Zwiebeln in dem Sud leicht anbraten und mit dem Fleisch in einen großen Topf geben. Alles nochmals leicht anbraten, Currypulver darüber geben und mit dem Saft der Pfirsiche ablöschen. 10-15 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen.

Die Pfirsichhälften in kleine mundgerechte Stücke schneiden und in den Topf geben. Zum Schluss die Sahne hineingeben.

Reis mit 5l Wasser und 25 g Salz aufkochen und wenn Wasserpegel unterhalb der Reiskörner ist, ausquellen lassen.

## Gemüse in Kokosmilch

Dieses Gericht stammt aus Indonesien. Dort steht die Carstenz-Pyramide, einer der „seven Summits“.

Zutaten für 30 Personen:

6 Zucchini  
3 Köpfe Blumenkohl  
12 Möhren  
6 gelbe Paprika  
3 Bund Frühlingszwiebeln  
900 g Bambussprossen aus der Dose  
6 Zwiebeln  
12 Knoblauchzehen  
3 TL Sambal Olek  
3000 ml Kokosmilch  
Öl  
Salz und Pfeffer  
750 ml Wasser

2,5 kg Reis

Zucchini in schmale Streifen schneiden. Blumenkohl in kleine Röschen zerteilen. Möhren schälen und würfeln. Paprika halbieren, Kerne entfernen und klein schneiden. Frühlingszwiebeln putzen und in dünne Ringe schneiden. Bambussprossen in einem Sieb abtropfen lassen und klein schneiden, falls ihr nicht welche in Scheiben gekauft habt.

Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein hacken.

Öl in einem Wok oder in einer großen Pfanne erhitzen und Zwiebeln und Knoblauch glasig andünsten.

Gemüse hinzugeben und weitere 5 Minuten unter rühren dünsten.

Mit Wasser und Kokosmilch ablöschen. Salz und Sambal Olek dazugeben, Deckel drauf und 10-15 Minuten köcheln lassen bis das Gemüse gar ist.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Reis mit 5l Wasser und 25 g Salz aufkochen und wenn Wasserpegel unterhalb der Reiskörner ist, ausquellen lassen.





## Gemüse-Chop-Suey

Zutaten für 30 Personen

1,5l Gemüsebrühe  
150 ml Öl  
6 Zwiebeln  
1,8 kg Staudensellerie  
1,2 kg rote Paprika  
3 Bund Frühlingszwiebeln  
750 g Chinakohl  
750 g Champignons  
10 Knoblauchzehen  
100g Ingwerwurzel  
900 g Sojasprossen  
60 g Mehl  
30 g Speisestärke  
0,5l Sojasauce  
Salz, Pfeffer

2,5 kg Reis

Staudensellerie in 3 cm lange Streifen schneiden, Chinakohl in Streifen schneiden, Paprika und Zwiebeln würfeln, Frühlingszwiebeln klein schneiden und Champignons in Scheiben schneiden. Alles nacheinander in Öl andünsten.

Ingwer und Knoblauch fein hacken, untermischen und mit Gemüsebrühe ablöschen. Kurze Zeit schmoren lassen. Sojasprossen hinzufügen. In etwas Wasser Mehl und Maisstärke anrühren und in die Gemüsemischung einrühren, bis sie andickt. Mit Sojasauce vorsichtig nachschmecken. Reis mit 5l Wasser und 25 g Salz aufkochen und wenn Wasserpegel unterhalb der Reiskörner ist, ausquellen lassen.

## Pastagerichte

### Pasta mit Auberginensauce

4kg Pasta  
1kg Zwiebeln, gewürfelt  
2kg Auberginen, gewürfelt  
50g Gemüsebrühe (für 2,5L)  
0,5l Rotwein  
500g Crème fraîche  
250g Dijon Senf  
Salz, Pfeffer, Paprikapulver, Oregano  
2 EL Estragon  
Olivenöl

Auberginen waschen, würfeln, salzen und nach 20 min mit Küchentuch trocken tupfen.

Öl im Topf erhitzen, erst Zwiebeln, dann die Aubergine andünsten. Mit Gemüsebrühe und Rotwein ablöschen, 20min köcheln und dann pürieren. Crème fraîche und den Senf einrühren, würzen.

Die Nudeln im Salzwasser (5g Salz/l) al dente kochen.

### Penne mit Walnussauce

Zutaten für 30 Personen:

4 kg Penne  
1,2l Milch  
16 Scheiben Vollkornbrot ohne Kruste  
1200g Walnüsse  
10 Knoblauchzehen, gehackt.  
400 g Parmesan gerieben  
800 ml Olivenöl  
1200 g Crème fraîche  
Salz und Pfeffer

Die Penne in Salzwasser (5g/l) kochen.



Milch in eine flache Schüssel gießen und Brot einweichen, bis es die ganze Milch aufgesogen hat.

Die Walnüsse in einer kleinen Pfanne ohne Fett kurz rösten. Vorsicht, die Nüsse werden leicht schwarz.

Brot, Walnüsse, Knoblauch, Parmesan und Öl mit Mixer zu einer gleichmäßigen Masse verarbeiten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und die Creme fraîche hinzufügen. Mit der heißen Pasta vermengen und servieren.

## Pasta Bolognese

Zutaten für 30 Personen:

5 kg Pasta  
3 kg gemischtes Hackfleisch  
400 g Speck, gewürfelt  
8 Zwiebeln, gewürfelt  
20 Knoblauchzehen  
8 Karotten, gewürfelt  
8 Stangen Staudensellerie, gewürfelt  
200 ml Tomatenmark  
4 kg gehackte Tomaten aus der Dose  
1,2l Rotwein  
Olivenöl  
4 EL Oregano  
2 EL Zucker  
4 Bund Petersilie, gehackt  
Salz, Pfeffer  
Parmesan

Nudeln in Salzwasser (5g/l) bissfest kochen.

Zwiebel in Olivenöl glasig andünsten, Knoblauch, Sellerie und Karotte mit dem Speck zugeben und für ca. 5 Minuten anbraten.

Parallel Hackfleisch in einer separaten Pfanne in 6 Portionen anbraten, bis das Fleisch braun geworden ist und in den Topf geben.

Tomatenmark einrühren, mit Rotwein ablöschen und die Tomaten, Oregano und Zucker hinzufügen. Alles einmal aufkochen lassen, die Hitze reduzieren und für mindestens eine, besser zwei Stunden köcheln lassen.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken und zum Servieren die Petersilie unterrühren.

## Tortellini mit Schinken-Sahne-Sauce

Zutaten für 30 Personen:

6 kg Tortellini  
400 g Parmesan, gerieben  
1000 g Kochschinken, gewürfelt  
8 Zwiebeln, gewürfelt  
1 l Sahne  
2 l Milch  
6 Dosen Erbsen  
40g Gemüsebrühe  
2 EL Oregano, 2 EL Paprikapulver  
Salz, Pfeffer

Tortellini in Salzwasser (5g/l) mit 6 EL Öl kochen.

Den Schinken zusammen mit der Zwiebel in etwas Olivenöl andünsten. Mit Sahne und Milch aufgießen, Gemüsebrühe, Oregano und Paprika zugeben und aufkochen.

Anschließend Parmesan und Erbsen dazugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken

## Grüne Nudeln mit Gorgonzolasauce

Zutaten für 30 Personen:

4 kg grüne Nudeln  
10 Zwiebeln, gewürfelt  
10 Knoblauchzehen, gehackt  
500gr eingelegte getrocknete Tomaten, gewürfelt  
1000gr Gorgonzola, gewürfelt  
2,5 L Milch  
2,5 L Wasser  
50g Gemüsebrühe  
Olivenöl  
Salz, Pfeffer  
4 Bund Petersilie, gehackt

Nudeln in Salzwasser (5g/l) mit 6 EL Öl bissfest kochen.



Zwiebel in Öl glasig dünsten. Den Knoblauch und die Tomaten kurz mit anbraten.

Anschließend die Milch und die Gemüsebrühe aufgießen und einmal aufkochen lassen.

Daraufhin die Hitze reduzieren und den Gorgonzola hinein geben und schmelzen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Schluss die Petersilie unterrühren.

Soße ggf. mit etwas in kaltem Wasser gelösten Mehl binden.

## Pasta Carbonara

Zutatenliste für ca. 30 Portionen

1,5 kg Speck, gut durchwachsen  
10 Knoblauchzehen  
6 Bund Petersilie  
3 Liter Milch  
200 Gramm Parmesan, geraspelt  
1 L oder Küchensahne  
20 frische Eier  
4 Kilo Pasta  
Salz und Pfeffer

Die Teigwaren nach Vorschrift kochen ..bitte al dente ( bissfest ) und warm halten.

Sahne, Milch, Parmesan, gepresste Knoblauchzehen gut vermengen und zum Schluss die Eier unterrühren.

Den gewürfelten Speck scharf anbraten und mit der kalten Sahnesoße ablöschen, ca.20 Minuten köcheln.

Am Schluss die feingehackte Petersilie unter heben und abschmecken

## Pasta mit roter Linsensauce

Für 30 Personen

Zutaten:

4kg Spaghetti  
Salzwasser  
einige Tropfen Olivenöl  
100g Butter  
6 Zwiebeln  
15 Knoblauchzehen  
3 Bund Frühlingszwiebeln  
1200 g rote Linsen  
3 l Gemüsebrühe  
750 g Crème fraîche  
1,5 kg Tomaten  
Speisestärke zum Binden  
Salz  
Pfeffer aus der Mühle  
1 EL Zucker  
1 EL Cayennepfeffer  
einige Tropfen Aceto balsamico  
3 Bund Schnittlauch

Zubereitung:

Die Spaghetti im Salzwasser bissfest garen, abgießen und gut abtropfen lassen. Butter in einem Topf erhitzen. Zwiebeln und Knoblauchzehen schälen, fein würfeln, ins Fett geben und glasig schwitzen. Frühlingszwiebeln putzen, waschen, in Scheiben schneiden, mit den gewaschenen, gut abgetropften Linsen in den Topf geben und kurz anschwitzen. Gemüsebrühe dazu und bei mäßiger Hitze 10-12 Minuten köcheln lassen. Crème fraîche einrühren, Tomaten in Würfel schneiden und zugeben. Einmal kräftig aufkochen lassen und mit etwas angerührter Speisestärke leicht binden.Sauce mit Salz, Pfeffer, Zucker, Cayennepfeffer und Aceto balsamico abschmecken. Die Spaghetti mit der roten Linsensauce im Topf mischen, nachwürzen, mit frisch geschnittenem Schnittlauch bestreuen und servieren.



## **Couscous und Bulgur**

Couscous ist ein Grieß, also der grobe Anteil, der beim Mahlen von Mehl entsteht. Bulgur ist eine Weizengrütze, das Korn wird nicht gemahlen sondern geschnitten.

### **Marokkanischer Couscous**

Essen wie im hohen Atlas! Das ist die marokkanische Gebirgskette, deren höchster Berg ist der Tubkal mit 4165m Höhe.

Zutaten für 30 Personen  
2,5kg Couscous (Instant)  
150 ml Öl  
50g Gemüsebrühe

0,5 kg Kichererbsen  
2kg Karotten, gewürfelt  
2kg Tomaten, gewürfelt  
2kg Paprika, gewürfelt  
2kg Zucchini, gewürfelt  
1kg Zwiebeln, fein gewürfelt  
60g Gemüsebrühe  
3 EL Zimt, 3 EL Kreuzkümmel, 3EL gemahlener schwarzer Pfeffer  
Salz, Pfeffer  
Olivenöl

Kichererbsen über Nacht oder über Tag einweichen, das Wasser abgießen und in frischem Wasser gar kochen.

Zwiebeln in Olivenöl anbraten, dann die Möhren dazugeben. Nacheinander Paprika, Zucchini zugeben, immer gut durchrühren Bevor etwas am Boden ansetzt Zimt, Kreuzkümmel und Pfeffer unterrühren, dann Tomaten dazu. Mit 2L Wasser aufgießen, Brühpulver verrühren. Ca 10min köcheln lassen, und zum Schluss die Kichererbsen einrühren. Mit Salz + Pfeffer abschmecken.

Bitte Packungshinweis auf Couscouspackung prüfen!

Für das Couscous, 2,5l Wasser mit der Gemüsebrühe und dem Öl aufkochen. In die kochende Brühe den Grieß einrühren. Mindestens 5min ausquellen lassen.

### **Couscous „Calanques“ mit Ratatouille**

So wird in den südfranzösischen Klettergebieten ein Gemüsetopf zubereitet.

Zutaten für 30 Personen  
2,5kg Couscous (Instant)  
150 ml Öl  
50g Gemüsebrühe

2kg Auberginen, gewürfelt  
2kg Paprika, gewürfelt  
2kg Zucchini, gewürfelt  
2kg Tomaten, gewürfelt  
1 kg Zwiebeln, gewürfelt  
1 Knoblauchzweig, gehackt  
1,5 l Rotwein  
2l passierte Tomaten  
6 EL Kräuter der Provence, 3EL gemahlener schwarzer Pfeffer  
Olivenöl  
60g Gemüsebrühe  
Salz, Pfeffer

Zwiebeln in Olivenöl glasig dünsten, dann nacheinander die Paprika, Auberginen und Zucchini zugeben. Pfeffer, Kräuter und Knoblauch einrühren, dann die Tomaten dazu. Kurz durchrühren, dann mit Tomatenpüree und Rotwein aufgießen, Brühpulver einrühren. Ca 20 – 30 min köcheln lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Bitte Packungshinweis auf Couscouspackung prüfen!

Für das Couscous, 2,5l Wasser mit der Gemüsebrühe und dem Öl aufkochen. In die kochende Brühe den Grieß einrühren. Mindestens 5min ausquellen lassen.



## Gyros "Ararat" mit Tzatziki und Bulgur

Zutaten für 30 Portionen

3750 g Schweineschnitzel  
 2,5 EL Cayennepfeffer  
 7 EL Paprikapulver, edelsüß  
 7 EL getrocknete italienische Kräuter  
 2250 g Spitzkohl  
 15 Knoblauchzehen  
 15 Paprikaschoten, rote und grüne  
 2250 g Tomaten  
 1125 g Schafskäse  
 0,3 l Öl  
 7 Zwiebeln  
 Salz, Pfeffer

3000 ml Joghurt  
 750 g Quark  
 3 Gurken  
 15 Knoblauchzehen  
 90 ml Essig  
 90 ml Olivenöl  
 Salz

2 kg groben Bulgur  
 10 Zwiebel  
 200 ml Olivenöl  
 400 g Tomatenmark  
 Salz, schwarzer Pfeffer, Paprikapulver

Schweineschnitzel in dünne Streifen schneiden. Mit Cayennepfeffer, Paprikapulver, italienischen Kräutern und Pfeffer kräftig würzen.

Kohl putzen und in dünne Streifen schneiden. Knoblauch pellen und würfeln. Paprikaschoten halbieren, putzen und in dünne Streifen schneiden. Tomaten in grobe Würfel schneiden. Schafskäse grob zerbröseln. Zwiebeln halbieren und in Streifen schneiden.

Öl in Pfanne erhitzen. Die Fleischstreifen portionsweise kräftig anbraten. In einen großen Topf geben und danach in der Pfanne noch Knoblauch und Kohl sowie Paprika- und Zwiebelstreifen braten. Alles in den großen Topf

geben und die Tomaten mitschmoren. Schafskäse untermischen und alles mit Salz und Pfeffer würzen.

Für das Tzatziki die Gurken schälen und grob raspeln. Joghurt und Quark in eine Schüssel geben und mit den Gurkenraspeln verrühren. Die Knoblauchzehen schälen und durch die Knoblauchpresse drücken. Essig und Olivenöl dazugeben und alles verrühren. Mit Salz abschmecken.

Bulgur in einem Sieb waschen bis das Wasser klar ist und abtropfen lassen. Zwiebeln fein würfeln. Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebeln glasig dünsten, Tomatenmark und Gewürze untermischen. Dann Bulgur mit 5 l heißem Wasser zugeben und etwa 10 Min bei offenem Topf kochen. Hitze reduzieren und zugedeckt weitere 20-30 Min garen. Noch 10 Min stehen lassen. Bulgur mit einer Gabel auflockern und abschmecken.

## Quinoa-Gerichte

Quinoa, das sogenannte Andenkorn wächst in Höhen bis 4000m. Typisch ist es für die Küche in Bolivien, Peru und Ecuador. Man nennt es auch das Korn der Inka.

## Andenpfanne

Zutaten für 30 Personen:

1,8 kg rote Bohnen (getrocknet)  
 1,5 kg Quinoa  
 3 l Wasser  
 7 Esslöffel Suppenbrühe  
 3,6 kg Weißkohl  
 12 Zwiebeln  
 12 Knoblauchzehen  
 150 ml Olivenöl  
 Je 2 EL Basilikum und Oregano, 1-2 EL Salbei

Bohnen über Nacht einweichen und in frischem Wasser ohne Salz gar kochen.

Quinoa waschen und mit der Suppenbrühe zum kochen bringen. 20 Min. bei geringer Hitze ausquellen.

Zwiebeln und den Knoblauch hacken und in dem Öl sanft anbraten. Den in feine Streifen geschnittenen Weißkohl hinzugeben und mit etwas Brühe gar dünsten. Anschließend die Bohnen und die gekochte Quinoa hinzugeben und mit den Kräutern, Salz und Pfeffer würzen.

## Quinoa-Paella

Zutaten für 30 Personen

8 Zwiebeln, gewürfelt  
2250 g Quinoa  
4 l passierte Tomaten  
2 kg Paprika, grün + gelb  
2 kg Kidneybohnen aus der Dose  
90 g Gemüsebrühe für 4,5l Wasser  
2 kg Zucchini  
1125 g Erbsen, TK  
Kurkuma  
8 Chilischoten  
Paprikapulver  
Kreuzkümmel  
Cayennepfeffer  
Salz

Zubereitung

Das Quinoa mehrmals waschen und gut abtropfen lassen. Die Zwiebel glasig anschwitzen, Quinoa und Kurkuma dazugeben und unter Rühren 2 Minuten anbraten.

Paprikapulver, Kreuzkümmel, Cayennepfeffer, Tomaten, Chilischoten, Kidneybohnen und Gemüsebrühe dazugeben. Aufkochen und zugedeckt 15 Minuten köcheln lassen. Wenn nötig, mehr Flüssigkeit zugeben. Zucchini längs halbieren, dann in Scheiben schneiden, und mit den gewürfelten Paprika dazugeben und weitere 5 Minuten garen. Dann die Erbsen zufügen und wieder etwa 5 Minuten garen, bis die Flüssigkeit verdampft ist

## Salate

### Karottensalat mit Nüssen

Zutaten für 30 Personen

3kg Karotten, grob geraffelt  
5 Äpfel, Grob geraffelt  
3 Zwiebeln, in feinen Würfeln  
300g Walnüsse, grob gehackt  
2 Bund Petersilie, fein gewiegt  
Salz, schwarzer Pfeffer

5 EL Senf

500g Joghurt

Saft von 3 Zitronen

120 ml Olivenöl

60 ml Balsamessig

6 Zehen Knoblauch, gehackt

Karotten + Äpfel grob raffeln. Mit Nüssen + Zwiebeln + Petersilie mischen. Restliche Zutaten zu Dressing verarbeiten und unterrühren

### Karottensalat pur

Zutaten für 30 Personen

5 kg Karotten, schälen und raffeln

1 L Orangensaft

150 g Zucker

75 ml Olivenöl

Salz, Pfeffer

Die Karotten mit Orangensaft, Öl und Zucker mischen, durchziehen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



## Karottensalat mit Äpfeln

Zutaten für 30 Personen

3 kg Karotten  
3 große Äpfel  
600 g saure Sahne  
450 g Joghurt  
180 ml Mayonnaise, (Salatcreme)  
180 ml Balsamessig  
300 ml Rapsöl  
24 g Zucker  
Salz und Pfeffer  
120 ml Apfelsaft

Zubereitung

Die Karotten und den Apfel raspeln.

In einer separaten Schüssel die saure Sahne mit Joghurt, Salatcreme, Essig, Öl, Apfelsaft und Zucker verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Karotten und Apfel dazu geben und alles gut vermischen. Mindestens 2 Stunden ziehen lassen, dann nochmal abschmecken und evtl. nachwürzen.

## Gurkensalat

Zutaten für 30 Personen

15 Gurken, geschält und in dünne Scheiben geraffelt

3 Bund Dill, gehackt  
500g Joghurt  
250g Saure Sahne  
125ml Zitronensaft  
2 EL Zucker  
Salz, schwarzer Pfeffer

Zutaten fürs Dressing mischen und mit den geraffelten Gurken vermischen.

## Gemischter Salat

Zutaten für 30 Personen

6 Köpfe Eisbergsalat, in Stücke schneiden und waschen  
1 kg Paprika bunt, in feine Streifen geschnitten  
3 Dosen Mais

100 ml Essig  
100 ml Öl  
2 EL süßer Senf  
2 EL geriebener Meerrettich  
750 g Naturjoghurt  
125g saure Sahne

Für das Dressing die Gewürze im Essig auflösen, dann Öl und andere Zutaten einrühren.

## Chinakohlsalat (mit Dijonsenf)

Zutaten für 30 Personen

3.000 g Chinakohl  
450 g Magerquark  
150 ml Vollmilch

Saft von 6 Zitronen

50 g Honig  
6 TL Dijon-Senf  
3 Bund Petersilie

Chinakohl putzen, waschen und in Streifen schneiden. Mit einem Dressing aus Magerquark, Milch, Zitronensaft, Honig, Dijonsenf und Petersilie übergießen und anrichten.





## **Krautsalat**

Zutaten für 30 Personen

3 Kopf Weißkohl  
375 ml Öl  
375 ml Essig  
300g Zucker  
24g Salz  
6 kleine Zwiebeln

Kohl und Zwiebel raspeln. Öl, Essig, Zucker und Salz aufkochen und über den Kohl gießen. 2 Std. ziehen lassen. Etwas pfeffern.

## **Desserts**

### **Obstsalat mit Puddinghaube**

Zutaten für 30 Personen

7 Bananen  
7 Äpfel  
6 Orangen  
6 Kiwis  
3 Zitronen  
50g Zucker

3 Packungen Vanillepudding  
1,5l Milch  
0,5l Sahne  
1L Joghurt

Obst schneiden und mit Zucker und Zitronensaft mischen. Vanillepudding kochen, nach dem Abkühlen mit Joghurt und geschlagener Sahne mischen und über den Salat geben

### **Kirschquark**

Zutaten für 30 Personen

3kg Quark  
1l Joghurt  
evtl Zucker  
6 Glas Kirschen

Quark mit Joghurt verrühren, 0,5l Kirschsaff einrühren. Am Schluss die abgetropften Kirschen unterrühren.



## Grießpudding

Zutaten für 30 Personen

5 Liter Milch  
1 L Sahne  
500 g Zucker  
500 g Grieß (Hartweizengrieß)  
5 Vanilleschoten  
5 kleine Dosen Fruchtcocktail

Die Milch mit der Sahne in einen Topf geben und erhitzen. Ab und zu mit dem Schneebesen umrühren, damit nichts anbrennt. Kurz vor dem Aufkochen der Milch Zucker und Grieß unter Rühren dazu geben. Das Ganze eine Minute kochen und dann in Schüssel gießen. Abkühlen lassen und mit Fruchtcocktail zum Nachtisch reichen.

## Milchreis

Zutaten für 30 Portionen

4 Liter Milch  
4 Pck. Puddingpulver, Vanillegeschmack  
500g Milchreis  
160g Zucker  
4 Gläser Zwetschgen

Von der Milch 0,5L abnehmen, den Rest aufkochen und den Milchreis dazugeben. Das Ganze bei niedriger Hitze weiter köcheln lassen bis der Milchreis gar ist. In der Zeit Puddingpulver mit den 0,5 l Milch und dem Zucker anrühren. Wenn der Milchreis gar ist, von der Herdplatte nehmen, das angerührte Puddingpulver unterrühren und noch einmal kurz aufkochen. Wenn der Milchreis zu dick ist, einfach noch etwas Milch zugeben.

## Schokoladenpudding

Zutaten für 30 Portionen

5L Milch  
500g Zucker  
450g Puddingpulver

Von der Milch 0,6l abnehmen und mit dem Puddingpulver und dem Zucker verrühren. Restliche Milch aufkochen. Die Puddingmischung zu der heißen Milch geben. Unter Rühren aufkochen lassen und in eine Schüssel füllen.

## Schokoladenjoghurt mit Birnen

Zutaten für 30 Portionen

3 kg Magerjoghurt  
1,5 kg Birnen  
150 g Kakao  
150 g Kokosraspeln  
Zimt  
150g Honig

Birnen fein würfeln, Joghurt dazugeben. Mit Kakao verrühren und mit Honig sowie einer Prise Zimt abschmecken. Mit Kokosraspeln bestreuen.

## Bananenquarkspeise

Zutaten für 30 Portionen

3 kg Magerquark  
0,5l Mineralwasser  
150 g Honig  
1,5 kg Bananen  
Saft von 3 Zitronen  
300g Mandelblätter

Quark mit Mineralwasser glatt rühren. Mit Honig süßen. Bananen zerkleinern und mit Zitronensaft beträufeln. Unter den Quark heben und mit angerösteten Mandelblättern bestreuen.



## Sonntagssuppen

### Afrikanische Erdnuss - Suppe

Zutaten für 30 Portionen

150g Butter  
8 Zwiebel(n), gehackt  
8 große Tomate(n), gewürfelt  
80g Mehl  
4 Liter Hühnerbrühe (am besten frisch gekocht)  
700g Erdnüsse, fein gehackt, ungesalzen  
2 L Milch

Erdnüsse hacken und mit der Milch verrühren, zur Seite stellen. Butter im Kochtopf schmelzen, gehackte Zwiebel und Tomatenwürfelchen darin andünsten. Mehl einrühren, kurz schwitzen lassen. Brühe unter Rühren zugeben, 5 Minuten kochen lassen. Erdnüsse mit der Milch einrühren und mit geschlossenem Deckel 20 Minuten ziehen lassen.

### Appenzeller Haferflockensuppe

Zutaten für 30 Personen

5 Zwiebeln, in halbe Ringe geschnitten  
400g Haferflocken  
100 g Butter  
4 Bund Petersilie, fein geschnitten,  
4 Lauchstangen, in Streifen geschnitten,  
6,5l Gemüsebrühe  
1,5l Sahne  
750 g Reibkäse  
4 Bund Schnittlauch gehackt

Die Zwiebeln in heisser Butter glasig werden lassen. Haferflocken zugeben und unter Rühren 2 bis 3 Minuten rösten. Petersilie und Lauch ebenfalls dazugeben und kurz mitdünsten. Mit Brühe ablöschen und 15 bis 20 Minuten köcheln lassen. Mit Sahne verfeinern. Beim Anrichten mit Reibkäse und Schnittlauch bestreuen.

### Rote Linsensuppe mit Tomaten

Zutaten für 30 Personen:

1,5 kg rote Linsen  
3 kg stückige Dosentomaten  
3 L Kokosmilch  
5 L Gemüsebrühe  
12 Knoblauchzehen, gehackt  
6 Zwiebeln, fein gewürfelt  
5 rote Chilischoten  
4 EL Koriander gehackt  
Salz, Pfeffer  
Curcuma  
Öl

Zwiebeln in Öl glasig dünsten, Knoblauch und Chili unterrühren, dann Curcuma zugeben. Die Linsen, gestückelten Tomaten und Gemüsebrühe dazugeben.

Die Linsensuppe aufkochen und für ca. 20 Minuten köcheln lassen. Koriander unterrühren, die Linsensuppe mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### Pizzasuppe

Zutaten für 30 Personen:

7 Dosen Tomaten  
7 gelbe Paprikaschoten  
5 Stangen Porree  
2 l Gemüsebrühe  
1,5 kg Champignons  
600 g Schmelzkäse  
Salz, Pfeffer  
Oregano, Basilikum

Die Paprikaschoten putzen und würfeln. Die Porreestangen putzen und in Ringe schneiden. Die Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Alles zusammen in einem passenden Topf anbraten. Dann mit den pürierten Tomaten und der Gemüsebrühe aufgießen und aufkochen lassen. Zum Schluss den Schmelzkäse und die Gewürze zugeben.



## Linsen-Curry Topf

Zutaten für 25 Personen

3 Köpfe Blumenkohl  
1,2 kg Möhren  
600 g rote Linsen  
6 rote Paprikaschoten  
600 ml Schlagsahne  
6 Gemüsezwiebeln  
150 ml Öl  
6 Knoblauchzehen  
1,2 l Gemüsebrühe  
3 TL Kurkuma  
8 EL Currypulver mild  
1,2 l Karottensaft  
100 ml Limettensaft

Möhren schälen, halbieren und schräg schneiden. Paprika putzen, entkernen, und in 1,5 cm große Würfel schneiden. Blumenkohl waschen und in Röschen zerteilen.

Die Knoblauchzehen und die Zwiebeln schälen und fein würfen. Das Öl in einen Topf geben und erhitzen. Dann Möhren, Zwiebeln und Linsen zugeben und anbraten. Currypulver, gehackten Knoblauch und Kurkuma darüber streuen und unter ständigem Rühren kurz anschwitzen. Jedoch nicht zu lange, da sich sonst ein bitterer Geschmack entwickelt. Dann noch mit Pfeffer und Salz nach Belieben würzen.

Nun werden noch die Gemüsebrühe sowie der Karottensaft hinein gegossen, der Topf abgedeckt und auf mittlerer Hitze weitere 5 Minuten köcheln. Am Ende noch die Schlagsahne einrühren und nochmals aufkochen. Zum Schluss mit Limettensaft abschmecken.

## Mexikanische Maissuppe

Zutaten für 30 Personen:

5 kg Mais aus der Dose  
3 kg Paprika gemischt, in Würfel geschnitten  
5 Zwiebeln, in Würfel geschnitten

5 Stangen Lauch, in Ringe geschnitten  
Chili  
500g Schmand  
100g Gemüsebrühe  
Salz, Pfeffer  
Petersilie

Die Hälfte der Paprikastücken kurz anbraten und für später in einer Schüssel aufbewahren.

Die Zwiebeln in etwas Öl anbraten bis sie glasig sind. Danach den übrigen Paprika und Porree zugeben und etwas später den abgetropften Mais (Wasser für später aufbewahren) hinein geben und etwas schmoren. Mit Wasser (ca. 5l) auffüllen bis alles bedeckt ist, Maiswasser dazu mit Gemüsebrühe, Salz, Pfeffer und Chili würzen und etwa eine Viertel Stunde köcheln lassen. Dann alles mit dem Passierstab pürieren.

Nun die zuvor angebratenen Paprikastücken und den Schmand dazugeben. Petersilie zerhacken und dazugeben. Maissuppe kurz durchziehen lassen

## Käse-Lauch-Suppe

Zutaten für 30 Personen:

24 Stangen Lauch, in Ringe geschnitten  
10 Zwiebeln, in feine Würfel geschnitten  
4,5 L Wasser  
100 g Butter  
0,75 l Weißwein  
3 TL Zucker  
100g Gemüsebrühe  
1,2 kg Schmelzkäse  
1,2 l Sahne  
600 g Kochschinken  
maximal 100 g Mehl  
maximal 400ml kaltes Wasser  
Geriebene Muskatnuss  
Salz und Pfeffer



Den Lauch und die Zwiebeln kleinschneiden, in der Butter glasig werden lassen und dann mit 4,5 l Wasser ablöschen, Brühpulver zugeben. Ca. 5 Minuten köcheln.

Wein, Muskat und Zucker zufügen. Den Schmelzkäse in Stückchen mit dem Schneebesen einrühren, auflösen lassen.

Je nach Sämigkeit der Suppe Teilmenge vom Mehl mit kaltem Wasser anrühren, in die kochende Suppe gießen, mit dem Schneebesen rühren und abwarten, bis die Suppe sich verdickt.

Schinkenstreifen und die Sahne zufügen.

## Reissuppe mit Zucchini und Feta

Zutaten für 20 Personen

1,5 kg Zucchini, gewürfelt  
1 kg Paprika, gewürfelt  
5 Zwiebeln, gewürfelt  
10 Knoblauchzehen, fein gehackt  
1 EL Kräuter der Provence  
75 ml Olivenöl  
750g Langkornreis  
100g Gemüsebrühe (für 5L)  
50g Tomatenmark  
500g Sahne  
Salz, Pfeffer, Paprikapulver  
500g Fetakäse

Öl im Topf erhitzen, Zwiebeln andünsten, Paprika und danach die Zucchini sowie den Knoblauch zugeben. Den Reis und das Tomatenmark unterrühren und 5l Brühe angießen. Ca 15 min köcheln, bis der Reis gar ist. Sahne untermischen und mit Gewürzen abschmecken. Den Feta fein krümeln und vor dem Servieren unterrühren. Mit Baguette servieren.

## Currywurstsuppe

Zutaten 30 für Portionen

1,25 kg Zwiebel(n)  
3 kg weiße Bratwurst  
100 ml Öl  
75 g Curry  
60 g Gemüsebrühe, für 3 l Wasser  
8 Dosen geschälte Tomaten  
80 g brauner Zucker  
Salz und Pfeffer  
500 g Curryketchup  
1 kg Schmand  
3 Beutel Kartoffelsticks  
Curry

Zubereitung

Zwiebel schälen würfeln. Würste in Scheiben schneiden.

Das Öl in einem großen Topf erhitzen, die Wurstscheiben darin anbraten und herausnehmen. Die Zwiebeln in dem Bratfett glasig anschwitzen und Currypulver darüberstreuen.

Mit Brühe ablöschen, Tomaten mit Saft, Zucker und Salz zufügen und zugedeckt 15 min. köcheln lassen. Die Suppe pürieren und Curryketchup einrühren.

Die Wurstscheiben zugeben, den Schmand unterrühren und nochmal abschmecken. Mit Kartoffelsticks und Currypulver anrichten.