



Lagerküche

Ausstattung, Menüplan, Einkaufsliste,
Mengenberechnung, Kochtipps und -tricks, Rezepte...

Lagerküche

Ausstattung, Menüplan, Einkaufsliste,
Mengenberechnung, Kochtipps und -tricks, Rezepte...



Impressum:

„Lagerküche“ ist für den internen Gebrauch der Mitglieder des Jugenddienst Überetsch EO bestimmt.

Jugenddienst Überetsch EO, St. Michael-Platz 18, 39057 Eppan, Tel. 0471 674512,

eppan@jugenddienst.it, www.jugenddienst.it

1. Auflage 2019

Quellen:

Rezepte von Mitgliedsvereinen

Katholische Jungschar Südtirol (2009): Rund um die Lagerküche. Bozen

Kaderli, Bertschy, Ritter (2001): kennen+können Handbuch für Gruppenaktivitäten und

Ferienlager. Luzern: Rex-Verlag

lagerkochbuch.ch (2006-2019)

kochenfuerviele.de

| | |
|---|-----------|
| 1. Wichtiges vor dem Lager..... | 6 |
| 2. Küchenausstattung und Material..... | 6 |
| Kühlen im Freien..... | 7 |
| Lagerung von Lebensmitteln..... | 8 |
| 3. Menüplan und Einkaufsliste..... | 9 |
| Allergien, Unverträglichkeiten und Medikamente..... | 10 |
| Zwischenverpflegung und Süßigkeiten..... | 10 |
| Trinken..... | 11 |
| Mengenberechnung..... | 12 |
| Beim Einkauf nicht vergessen..... | 14 |
| Online-Tool zum Erstellen von Menüplan und Einkaufsliste..... | 14 |
| 4. Kochtipps und -tricks..... | 15 |
| 5. Tisch- und Essensregeln..... | 16 |
| 6. Hygiene..... | 17 |
| Abspülen..... | 18 |
| 7. Resteverwertung..... | 18 |
| 8. Mithilfe der Kinder..... | 19 |
| 9. Wichtiges während dem Lager..... | 19 |
| 10. Rezepte..... | 22 |

| | |
|---|-----------|
| SALATE..... | 22 |
| Tomaten-Mozzarella-Salat..... | 23 |
| Kartoffelsalat..... | 24 |
| Reis- oder Nudelsalat..... | 25 |
| _____ | 26 |
| _____ | 27 |
| SUPPEN..... | 28 |
| Gulaschsuppe..... | 29 |
| Kartoffelsuppe..... | 30 |
| Gemüsesuppe..... | 31 |
| Grießsuppe..... | 32 |
| Fleischsuppe..... | 33 |
| Grießnockensuppe..... | 34 |
| Frittatensuppe..... | 35 |
| _____ | 36 |
| _____ | 37 |
| VOR- UND HAUPTSPEISEN..... | 38 |
| Risotto..... | 39 |
| Polenta..... | 40 |
| Spaghetti mit frischen Tomaten..... | 41 |
| Spaghetti Carbonara..... | 42 |
| Lasagne..... | 43 |
| Pellkartoffeln mit Aufschnitt..... | 44 |
| Röstkartoffeln..... | 45 |
| Kartoffelpüree..... | 46 |
| Gnocchi mit Tomatensoße..... | 47 |
| Pizza..... | 48 |
| Pizzastrudel..... | 49 |
| Knödel..... | 50 |
| Spinatspatzln mit Schinken und Sahne..... | 51 |
| Spatzln..... | 52 |
| _____ | 53 |
| _____ | 54 |
| _____ | 55 |

FLEISCHGERICHTE..... 56

| | |
|--------------------------|----|
| Rindsgulasch..... | 57 |
| Ragú..... | 58 |
| Wiener Schnitzel..... | 59 |
| Hamburger..... | 60 |
| Chili con carne..... | 61 |
| Burritos..... | 62 |
| Kalbsgeschnetzeltes..... | 63 |
| _____ | 64 |
| _____ | 65 |

EIER- UND SÜSSPEISEN..... 66

| | |
|-----------------------------|----|
| Rühreier..... | 67 |
| Schmarrn bzw. Omletten..... | 68 |
| Milchreis..... | 69 |
| _____ | 70 |
| _____ | 71 |

NACHSPEISEN..... 72

| | |
|------------------------------|----|
| Schokofondue..... | 73 |
| Quarkcreme mit Früchten..... | 74 |
| Einfache Quarkcreme..... | 75 |
| Obstsalat..... | 76 |
| Fruchtsaftcreme..... | 77 |
| Pudding..... | 78 |
| Sommer-Joghurt-Tiramisu..... | 79 |
| Apfelmus..... | 80 |
| Arme Ritter..... | 81 |
| Topfenknödel..... | 82 |
| _____ | 83 |
| _____ | 84 |
| _____ | 85 |

OUTDOOR-GERICHTE..... 86

| | |
|-------------------------------------|----|
| Lunchpaket mit belegten Broten..... | 87 |
| Grillen..... | 88 |

| | |
|-----------------------|----|
| Hot Dog..... | 89 |
| Folienkartoffeln..... | 90 |
| Käsefondue..... | 91 |
| Ei im Brotring..... | 92 |
| Stockpizza..... | 93 |
| Stockkuchen..... | 94 |
| Grillbananen..... | 95 |
| _____ | 96 |
| _____ | 97 |

11. FOLDER: Tischgebete und -sprüche..... 98

Wichtiges vor dem Lager

- Wie ist die Küche auf dem Lagerplatz **ausgerüstet**?
- Welche **Geräte** stehen zur Verfügung?
- Was müsst ihr eventuell noch **besorgen**?
- Gibt es **Einkaufsmöglichkeiten** in der Nähe des Lagerplatzes?
- Wie und woher bekommt ihr **Brot und Milch**? Bauernhof in der Nähe?
Bäcker, der Brot liefert?
- Ist das Leitungswasser am Platz **trinkbar**?
- Wer ist für das Kochen **verantwortlich**? Gibt es einen eigenen Koch/Köche
z.B. Eltern/Freiwillige, zuständiger Leiter...
- Gibt es ein Müllsystem zur **Mülltrennung**?
- Man kann die Eltern bitten, **Lebensmittel** mitzugeben z.B. Obst, Gemüse,
Kuchen, Marmelade, Sugo usw. Einfach auf den Elternbrief oder auf die
Gepäckliste schreiben. Eventuell auch mit der Bitte Bescheid zu geben, wer
was mitbringt. So kann besser kalkuliert werden.
- Erstellt einen **Menüplan** (siehe „Menüplan und Einkaufsliste“)

Küchenausstattung und Material

Je nach Küche (Zeltlager, Hüttenlager), muss unterschiedlich viel Material mitgenommen werden.



- Geschirr**: Teller, Besteck, Gläser, Tassen, Saftkrüge bzw. -kanister. Bringen die
Kinder ihr Geschirr selbst mit?
- Kochutensilien**: Töpfe, Pfannen, Messer, Kochlöffel, Schöpfer, Kartoffelschäler,
Sieb, Schüsseln, Schneidbretter, Parmesanhobel, Dosenöffner usw.

- Kühlschrank oder Kühltruhe** Falls nicht vorhanden: gibt es einen Bauer/Gasthaus in der Nähe, wo man Sachen kühlen kann? Siehe auch „Kühlen im Freien“.
- Lagermöglichkeit der Lebensmittel:** Verschießbare Kisten, Behälter o.ä.
- Kochmöglichkeit:** Gas-, Elektro-, Holzherd, Backofen? Wie viele Kochplatten? usw. Bei Gasherd an Gasflaschen denken.
- Wasseranschluss** Warmwasser vorhanden? Ist das Wasser trinkbar?
- Abwaschmöglichkeit:** Geschirrspüler, Waschbecken bzw. ‚Schaffln‘?
- Putzutensilien:** Lappen, Pfannenreiber, Schwämme, Spülmittel, Trockentücher, Besen, Kehrschaufel, evtl. Tabs für Geschirrspüler usw.

Besonders bei einem Zeltlager, muss zusätzlich daran gedacht werden, **wo gegessen wird** und ob Tische, Bänke usw. vorhanden sind. Eventuell müssen Gazebos organisiert werden, die vor Sonne und Regen schützen.

Kühlen im Freien

1. Nahrungsmittel in ein verschließbares, dichtes Gefäß geben und dieses in einen, mit **kaltem Wasser** gefüllten, Eimer legen. Zwischendurch immer wieder das Wasser wechseln.
2. Falls ein **Bach** in der Nähe des Lagerplatzes ist, können Lebensmittel dort in einem dichten Gefäß gekühlt werden.
3. Korb mit einem angefeuchteten **Frotteetuch** auslegen, darauf die Nahrungsmittel legen und mit einem weiterem feuchten Tuch zudecken. Das Tuch muss immer feucht sein.

Achtung: diese Tipps sind keine Alternative zu einem Kühlschrank, sondern eine **kurzfristige Lösung**. Leicht verderbliche Lebensmittel müssen, falls sie nicht ordnungsgemäß gekühlt werden können, frisch gekauft und verbraucht werden.

Lagerung von Lebensmitteln

Brot: In Stoff- oder Papiersäcken (keine Plastiksäcke) trocken lagern.

Fleisch: Kann nur sehr kurz gelagert werden, da rohes Fleisch sehr empfindlich ist. Unbedingt auf saubere und kühle Lagerung achten. Eventuell das Fleisch anbraten und dann lagern.

Käse: Den Anschnitt mit einem feuchtem Tuch bedecken, um das Austrocknen zu vermeiden. Den Käse kühl lagern.

Milch: Verdirbt bei warmen Temperaturen rasch, daher immer kühlen. Frischmilch wird haltbarer, wenn sie schnell aufgekocht und sofort wieder abgekühlt wird.

Kaffee, Kakao, Tee: In gut verschließbaren Behältern aufbewahren.

Fette und Öl: An einem kühlen und dunklen Ort lagern.

Zucker, Salz, Mehl usw.: Kann in der Originalverpackung verschlossen gelagert werden. Allerdings an einem trockenen Ort und nicht direkt am Boden.

Gemüse und Früchte: In einer Kiste luftig und kühl aufbewahren. Nicht übermäßig aufeinander schichten. Regelmäßig kontrollieren und faule Früchte oder Gemüse aussortieren bzw. angefaulte Stellen großzügig abschneiden. Bei angeschnittenen Lebensmitteln, die Schnittstellen abdecken.

Gekochte Lebensmittel: Auskühlen lassen und gut zugedeckt und kühl aufbewahren. Nicht in Aluminiumgefäßen, da diese säureempfindlich sind. Einige Speisen wie rohes Hackfleisch oder Desserts mit rohen Eiern wie Tiramisu, können nicht aufbewahrt werden.

Abfall: Organischen Müll trennen (Biomüll) und häufig entsorgen, damit keine Tiere angezogen werden.

Menüplan und Einkaufsliste

Erstellt vor dem Lager einen Plan, was es an den einzelnen Tagen zum Essen gibt und wann gegessen wird.



Parallel zum **Menüplan** solltet ihr auch einen **Einkaufsplan** (wann wird was eingekauft) erstellen (eventuell mit lagerkochbuch.ch siehe S. 14). Bedenkt dabei:

- Wie viel **Geld** kann ausgegeben werden?
- Wie viele **Personen** kommen ins Lager?
- Gibt es besondere **Essgewohnheiten/Allergien/Unverträglichkeiten** und welche?
- Gibt es **spezielle Mahlzeiten**? Passend zum Thema, Ausflüge (Lunchpakete), Sippenküche, Kochen über Lagerfeuer...
- Plant einen **ausgewogenen Menüplan** mit Kohlenhydraten (Reis, Nudeln, Kartoffeln, Brot oder Müsli, Zucker), Eiweißen (Fleisch, Fisch, Hülsenfrüchte wie Erbsen oder Linsen), Calcium (Milch, Milchprodukte wie Joghurt, Quark, Käse) und Vitaminen (Salat, Obst und Gemüse).
- Achtet darauf **saisonal und regional** einzukaufen!
- Achtet darauf **umweltfreundlich** einzukaufen und Verpackungsmüll zu vermeiden!
- Gibt es **Geburtstagskinder** während des Lagers? Eventuell Feier oder Kuchen einplanen!
- Was kann vor dem Lager gekauft werden und was muss **frisch** besorgt werden?

- Wie viel Zeit und wie viele Personen habt ihr zum **Zubereiten** der Mahlzeiten zur Verfügung?
- Plant **Zwischenmahlzeiten** und Nachspeisen ein!

Allergien, Unverträglichkeiten und Medikamente

Allergien und Unverträglichkeiten sind keine Seltenheit. Achtet darauf für diese Personen, **Alternativen** parat zu haben. Fragt die Eltern nach dem richtigen Umgang mit den Besonderheiten. Was muss beachtet werden? Erklärt den anderen Kindern, weshalb jemand eventuell ein anderes Gericht bekommt.



Wenn Kinder **Medikamente** einnehmen müssen, ist es sinnvoll, die Eltern ein Formular ausfüllen zu lassen, in welchem sie die Einnahme beschreiben. Lasst euch genau erklären was wann verabreicht werden muss und lasst euch das zur Sicherheit schriftlich geben (auch von einem Arzt). Achtet auf eine korrekte Lagerung der Medikamente z.B. falls sie gekühlt werden müssen und erinnert die Kinder an die Einnahme.



Zwischenverpflegung und Süßigkeiten

Bei nur drei großen Mahlzeiten am Tag zeigt die Blutzuckerkurve große Ausschläge. Das heißt kurz nach den Mahlzeiten ist man "überfressen", und vor den Mahlzeiten hungrig. Beides ist schlecht. Es ist deshalb besser, neben den drei großen Mahlzeiten (Frühstück, Mittagessen, Abendessen), **über den Tag verteilt mehrere kleinere Mahlzeiten** anzubieten. Diese sollten fix ins Programm und in den Menüplan eingebaut werden. z.B. Obst, Brot, etwas Süßes. Es kann auch sinnvoll sein die Nachspeise etwas später anzubieten.



Häufig haben Kinder Süßigkeiten und ähnliches von zu Hause dabei. Wenn es zu viele werden, ernähren sich die Kinder ausschließlich von Süßem und essen das Essen aus der Lagerküche nicht mehr. Um dies zu verhindern, müssen den Kindern und Eltern klare Regeln gegeben werden (in den Elternbrief bzw. auf die Packliste schreiben) z.B. statt Süßigkeiten lieber einen

Kuchen oder Nachspeise für alle mitgeben, Süßigkeiten begrenzen oder eventuell auch ganz verbieten.

Bei der ersten Mahlzeit, essen die Kinder meist weniger, aufgrund der Aufregung und der mitgebrachten Süßigkeiten.

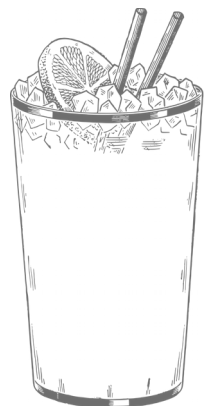
Trinken

Genügend zum Trinken soll immer zur Verfügung stehen (z.B. in großen Kanistern, an welchen die Kinder ihre Flaschen befüllen können).

Dies kann Wasser oder Tee (nicht oder nur leicht gesüßt, eventuell mit Zitrone) sein.

Kinder haben ein noch nicht so ausgeprägtes Durstgefühl. Deshalb sollte man sie zum Trinken auffordern.

An heißen Sommertagen könnt ihr den Tee auch leicht mit Salz ergänzen. Das Salz hilft beim vielen Schwitzen gegen Mineralstoffmangel.



Mengenberechnung

In einem Kochbuch findet man häufig Angaben wie ein Teelöffel oder ähnliches. Da dies bei der Umrechnung in große Mengen mühsam ist, hier eine **Umrechnungstabelle**:

| Einheit | Abkürzung | Entspricht | In Gramm |
|--------------|-----------|-----------------|--|
| Teelöffel | TL | 5ml | <u>Zucker und Salz</u> : 5g, <u>Mehl</u> : 3g |
| Esslöffel | EL | 15ml | <u>Zucker und Salz</u> : 15g <u>Mehl</u> : 10g, <u>Öl</u> : 12g, |
| Prise | Pr. | ca. 0,05ml | <u>Zucker und Salz</u> : ca. 0,05g |
| Messerspitze | Msp. | ca. 0,1 – 0,5ml | <u>Zucker und Salz</u> : 0,1-0,5g |
| Tasse | | 2 dl | <u>Zucker</u> : 180g, <u>Mehl</u> : 120g, <u>Reis</u> : 180g |

Da in Rezepten oft eine Gewichtsangabe steht, und man nicht jeden Apfel wiegen will oder kann, ist es nützlich zu wissen, wie viel die verschiedenen Sachen in etwa wiegen.

| | | | | |
|-----------------|----------|--|-------------------------|---------|
| Apfel | 100-160g | | Tomate | 80-100g |
| Birne | 100-200g | | Zwiebel | ca. 50g |
| Orange | ca. 200g | | Scheibe Brot | ca. 40g |
| Pfirsich | 75-120g | | Scheibe Käse | 20-40g |
| Karotten | 80-100g | | Scheibe Schinken | 25-40g |
| Gurke | ca. 100g | | | |

Neben den Angaben in den Rezepten, ist es nützlich, wenn man weiß wie viel eine durchschnittliche Person **zirka** isst. Bedenkt aber, dass je nach Aktivität und Wetter der Hunger in einem Lager größer oder kleiner sein kann. Kinder essen meist weniger, Jugendliche, besonders männliche, meist mehr.

Frühstück

| | |
|--|-------------------|
| Brot | 150g (2 Brötchen) |
| Marmelade, Honig, Schokoladecreme | 20g |
| Butter | 15g |
| Getränk (Milch/Kakao/Tee) | 2-3 dl |
| Cornflakes, Müsli | 25g |
| Joghurt | 70g |
| Aufschnitt | 15g |
| Käse | 30g |

Hauptmahlzeit

VS= Vorspeise, HS= Hauptspeise, BL= Beilage

| | |
|--|----------------------|
| Suppe | 2 dl (VS), 4 dl (HS) |
| Teigwaren (z.B. Nudeln) | 60g (VS), 100g (HS) |
| Reis | 60g (BL), 80g (HS) |
| Tiefkühlprodukte (Schluzer, Spätzln...) | 200g |
| Pellkartoffeln | 150g |
| Bratkartoffeln, Rösti, Püree | 200g |
| Polenta | 50g (BL) |
| Gemüse | 120-150g |
| Kopfsalat, Eisbergsalat | Einer für 4 Pers. |
| Maissalat | 800g für 8 Pers. |
| Tomatensalat | 1 Tomate pro Pers. |
| Gurkensalat | 1 Gurke für 4 Pers. |
| Karottensalat | 120g pro Person |
| Hackfleisch | 100-120g |

| | |
|---------------------------|----------|
| Schnitzel, Braten | 130-150g |
| Ganzer Fisch | 150g |
| Fischfilets | 120g |
| Brot (als Beilage) | 50g |
| Pudding | 1,5-2 dl |

Beim Einkauf nicht vergessen

Einige der folgenden Artikel werden auf dem Menüplan nicht immer erwähnt, dürfen aber eigentlich **nie fehlen**:

- Gewürze und Kräuter
- Öl, Essig
- Zucker
- Getränke (Sirup)
- Zwischenmahlzeiten (Obst, Brot...)
- Kaffeefilter
- Küchenrolle
- Klarsichtfolie, Alufolie, Backpapier
- Zündhölzer, Feuerzeug, evtl. Diavolina
- Müllsäcke
- Putzmittel: Spülmittel, Schwämme...

Online-Tool zum Erstellen von Menüplan und Einkaufsliste

www.lagerkochbuch.ch

Registriert euch dort **kostenlos** und ihr könnt den Plan für euer Lager zusammenstellen. Dabei könnt ihr aus bereits gespeicherten **Rezepten mit**

Mengenangaben auswählen, eine Variante dieser erstellen (indem ihr Zutaten hinzufügt oder abändert), oder eigene Rezepte erstellen. Diese könnt ihr zu eurem Lagerplan hinzufügen.

Nach dem Zusammenstellen des Planes wird euch eine **Einkaufsliste** erstellt. In dieser sind dann alle verwendeten Lebensmittel zusammengezählt.

Falls ihr ein großes Lager habt, wo ihr mehrfach einkaufen geht, könnt ihr auch nur eine Einkaufsliste für einen Teil des Lagers erstellen. Beim PDF Export könnt ihr auch alle Rezepte ausgeben lassen. Dann werden die Mengen aller Rezepte auf eure Anzahl von TeilnehmerInnen angepasst.

Kochtipps und -tricks

Wasser kochen: Große Mengen Wasser zum Kochen zu bringen braucht seine Zeit. Gesalzenes Wasser braucht länger bis es kocht, daher erst salzen, wenn das Wasser kocht. Ein Deckel auf dem Kochtopf spart Zeit und Energie.

Angebrannte Gerichte: Den Kochtopf mit Inhalt in kaltes Wasser stellen und einige Minuten wirken lassen. Nicht umrühren! Den Inhalt, ohne das Angebrannte, in einen anderen, sauberen Topf umschöpfen und dort fertig kochen.



Versalzene Gerichte: Einige rohe Kartoffeln mitkochen und vor dem Servieren herausnehmen. Wenn das Gericht nur wenig versalzen ist, kann (wenn es zum Gericht passt) etwas Sahne beigefügt werden.

Fleisch braten: Große Mengen portionsweise anbraten, da das Fleisch sonst Saft zieht und die Krustenbildung erschwert.

Fleisch würzen: Alle Gewürze in einem Gefäß mischen und dann auf dem Fleisch verteilen. Fleischstücke erst kurz vor dem Anbraten salzen. Salz entzieht dem rohen Fleisch Saft und trocknet es aus.

Spritzendes Fett vermeiden: Wenn beim Braten das Fett stark spritzt, einige Prisen Salz dazugeben.

Alufolie richtig verwenden: Um Speisen frisch oder warm zu halten, glänzende Seite nach außen (schirmt Wärme bzw. Kälte ab). Um etwas in Alufolie zu garen, matte Seite nach außen, da diese Hitze aufnimmt und ins Innere weiterleitet.

Verkochen von Nudeln vermeiden: Nudeln verkochen und verkleben nicht, wenn man sie mit kaltem Wasser abbraust und dann später nochmals kurz ins Kochwasser gibt. Bei großen Mengen prinzipiell kürzere Garzeiten einrechnen, da sie nach dem Abschütten des Wassers in sich noch weiterkochen.

Zitronensaft: Verhindert das Braunwerden von Früchten (Bananen, Äpfel oder Birnen).

Tisch- und Essensregeln

Die Regeln müssen allen LeiterInnen/BetreuerInnen klar sein und den Kindern von Beginn an mitgeteilt werden:

- Wie werden die Kinder zum Essen **gerufen**? z.B. Pfeifen, Rufen, Signal
- Wo wird gegessen? Gibt es eine **Sitzordnung**?
- Gibt es ein **Tischgebet**? Wer bereitet dieses vor? Der Gebetsdienst und weitere Dienste können auf einem großen Plakat festgehalten werden, wo eingetragen wird, wer wann welchen Dienst übernimmt.

- Wie verläuft die **Essensausgabe**? Müssen die Kinder sich das Essen an einer Stelle holen, wird mit dem Essen von Tisch zu Tisch gegangen? Dürfen sich die Kinder selbst schöpfen? (Es ist meist sinnvoll die Kinder selbst schöpfen zu lassen -nicht zu viel- und ihnen mitzuteilen, dass sie nachschöpfen können. So wird das Wegschmeißen von Essen vermieden).
- Welche Regeln gibt es bezüglich der **Lautstärke**?
- Wann dürfen die Kinder aufstehen bzw. das Essen **verlassen**?
- Wie verläuft das **Abspülen**? Siehe „Abspülen“.
- Wo können **Essensreste** entsorgt werden?

Hygiene

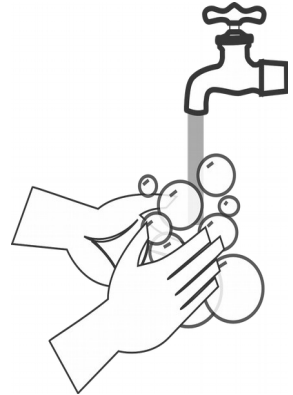
Achtet beim Lager unbedingt auf Hygiene, um Krankheitserregern und Keimen keine Chance zu lassen.

Ein paar einfache Tipps:

- Haltet Hände, Arbeitsflächen und Küchengeräte **sauber**.
- Immer mit **heißem Wasser** und Spülmittel abspülen.
- Alle Lebensmittel gut **erhitzen**, Keime abtöten.
- Lagert Lebensmittel korrekt, eventuell geschlossen und bei "**sicheren**" **Temperaturen**.
- Keine verderblichen tierischen Produkte **roh** benutzen (rohe Eier, rohes Fleisch).
- Gemüse und Früchte stets gut **abwaschen**.

Abspülen

- Immer mit **heißem** Wasser und **Spülmittel** abspülen.
- Achtet auf **saubere** Schwämme, ‚Hangerlen‘ und ‚Hudern‘.
- Wer** spült? Sinnvoll ist es, wenn die Kinder ihr Geschirr selbst abspülen müssen, vor allem wenn jeder sein eigenes Geschirr dabei hat und es keine Spülmaschine gibt.
- Wer** spült die **allgemeinen Sachen** wie Töpfe und Kochutensilien? Gibt es einen Küchendienst, der dies übernimmt?
- Wo** wird **abgespült**? Gibt es Waschbecken mit heißem Wasser oder müssen Abwaschstationen mit ‚Schaffln‘ eingerichtet werden? Rechtzeitig vorbereiten!
- Nach **welcher Reihenfolge** dürfen die Kinder abspülen gehen? Reihenfolge evtl. täglich ändern, um Aussagen wie: „Wir sind immer die Letzten“, zu vermeiden.
- Wechselt** die Utensilien zum Abspülen und das Spülwasser aus! Achtet auf Sauberkeit!



Resteverwertung

Um Reste auf den Tellern zu vermeiden, kann es sinnvoll sein, die Kinder selbst **schöpfen** zu lassen -nicht zu viel- und ihnen mitzuteilen, dass sie jederzeit nachschöpfen können. Verwendet dafür eine kleine Kelle.

Versucht so wenig wie möglich wegzuschmeißen, Reste können **wiederverwert** werden. Übriggebliebenes auskühlen lassen, zudecken und kühl aufbewahren.

Aus Reis kann z.B. Milchreis gemacht werden. Am Ende des Lager kann eine Art Buffet gemacht werden, bei dem Reste aufgebraucht werden. „Arme Ritter“ eignen sich um altes Brot zu verwerten. (Siehe Rezepte).

Mithilfe der Kinder

Es kann hilf- und lehrreich für die Kinder sein, wenn sie bei der Essenzubereitung mithelfen können/müssen. Möglichkeiten der Mitarbeit (je nach Alter, Erfahrung, Fähigkeit, Küchenpersonal):

- Getränke zubereiten
- Gemüse waschen, schälen, schneiden
- Tisch decken
- Tischgebet vorbereiten
- Küchendienst: Tische abräumen, abspülen, Tische putzen und kehren.

Der Küchendienst und weitere Dienste können auf einem großen Plakat festgehalten werden, wo eingetragen wird, wer welchen Dienst wann übernimmt.

Wichtiges während dem Lager

- Aufgabenteilung**: Wer geht einkaufen, wer kocht, wer räumt auf usw. Besprecht die Aufgaben untereinander, damit alle informiert sind.
- Vergesst nicht die Kinder zum **Trinken** aufzufordern.

- Bietet **Zwischenmahlzeiten** wie Obst oder Brot an.
- Allergien und Unverträglichkeiten** berücksichtigen.
- Bespricht mit den Kindern die **Tisch- und Essensregeln**.
- Bereitet das **Abspülen** vor.
- Falls ihr verschiedene **Dienste** wie Küchendienst oder Gebetsdienst habt, achtet darauf, dass immer jemand für den Dienst eingetragen ist.
- Reste** sollen verwertet werden.
- Lagert** die Lebensmittel richtig (verschlossen, gekühlt...).
- Achtet auf die **Mülltrennung**.
- Achtet stets auf **Sauberkeit**.
- Fragt zwischendurch nach, ob die KöchInnen **Hilfe** oder Sonstiges benötigen.

Die folgenden Rezepte stammen vorwiegend von den Mitgliedsvereinen des Jugenddienst Überetsch EO bzw. von Köchinnen und Köchen, welche selbst bereits auf Lagern gekocht haben.

Die Mengenangaben sind für 8 Personen gedacht, allerdings sind sie als Richtwert zu verstehen. Bitte bedenkt, dass je nach Aktivität und Wetter der Hunger größer oder kleiner sein kann. Kinder essen meist weniger, Jugendliche, besonders männliche, meist mehr.

Neben der Zutatenliste findet ihr Platz, um die Mengen an eure Gruppengröße anzupassen.

Am Ende jeder Kategorie habt ihr noch die Möglichkeit das Lagerkochbuch mit euren eigenen Rezepten zu ergänzen.

Viel Spaß beim Kochen und Mahlzeit :)

Salate



Tomaten-Mozzarella-Salat
Kartoffelsalat
Reis- oder Nudelsalat

Tomaten-Mozzarella-Salat

| | |
|---|--|
| Für 8 Personen | |
| 500g Mozzarella 800g Tomaten Essig, Öl Pfeffer, Salz, Origano Basilikum | |

Tomaten und Mozzarella in Scheiben schneiden und abwechselnd auf einem Teller anrichten. Öl, Essig, Salz, Pfeffer und Origano mischen und auf die Tomaten und Mozzarella geben. Basilikum schneiden und darüber streuen.

Notizen:

Kartoffelsalat

| | |
|--|--|
| Für 8 Personen | |
| 1,5kg Kartoffeln ½ Zwiebel 150ml Wasser 1 ½ Suppenwürfel (Gemüse) Essig, Öl, Schnittlauch, Salz, Pfeffer Naturjoghurt oder/und Mayonnaise | |

Kartoffeln in Salzwasser kochen, schälen und in Scheiben schneiden. Zwiebel hacken. Wasser mit Suppenwürfel aufkochen und unter die Zwiebel und Kartoffeln mischen. 10 Minuten ziehen lassen. Schnittlauch hacken. Öl, Essig, Salz, Pfeffer, Naturjoghurt und/oder Mayonnaise zu einer Sauce rühren und unter die Kartoffeln rühren. Mindestens 15 Minuten stehen lassen, damit die Kartoffeln die Sauce aufnehmen (je länger, desto besser).

Variante: Auch Senf kann beigefügt werden. Mayonnaise kann weggelassen bzw. teilweise oder ganz durch Quark, Naturjoghurt oder saurerer Sahne ersetzt werden. Auch können Essiggurken oder Peperoni geschnitten und untergemischt werden.

Notizen:

Reis- bzw. Nudelsalat

| | |
|--|--|
| Für 8 Personen | |
| 560g Reis ½ Zwiebel 1,2kg verschiedenes Gemüse (Tomaten, Karotten, Peperoni, Erbsen, Mais...) evtl. 6-7 gekochte Eier, 8 Essig- gurken, Mozzarella, Thunfisch... Olivenöl | |

Zwiebel im Öl anrösten, den Reis dazugeben, mit 1,5-mal soviel Wasser aufgießen. Ca. 20 Minuten köcheln (evtl. Flüssigkeit dazugeben) und danach abkühlen lassen. In der Zwischenzeit alle anderen Zutaten klein schneiden, zum Reis geben und mit Olivenöl verrühren. Nach Belieben abschmecken.

Nudelsalat: Das Selbe kann natürlich auch als Nudelsalat gemacht werden. Dafür 640g Nudeln kochen, abkühlen lassen und mit den Zutaten verrühren.

Tipp: Reis bzw. Nudeln nach dem Kochen mit kaltem Wasser abschrecken, damit sie nicht in sich weiter kochen und evtl. verkochen.

Notizen:



| Für 8 Personen | |
|----------------|--|
| | |



| Für 8 Personen | |
|-----------------------|--|
| | |

Suppen



Gulaschsuppe
Kartoffelsuppe
Gemüsesuppe
Grießsuppe
Fleischsuppe
Grießnockensuppe
Frittatensuppe

Gulaschsuppe

| | |
|--|--|
| Für 8 Personen | |
| 700g Rindfleisch Öl 2 Zwiebeln 80g Tomatenmark 1-2 Esslöffel Paprika Rotwein Salz, Pfeffer, Mehl 3l Wasser oder Fleischbrühe 1-2 Lorbeerblätter ca. 500g geschälte Kartoffeln Gulaschgewürz (Knoblauch, Kümmel und Majoran) | |

Fleisch in kleine Würfel schneiden. Zwiebeln klein hacken und im Öl anrösten. Tomatenmark und Paprika dazugeben und kurz mitrösten. Mit Rotwein löschen. Sobald dieser eingekocht ist, das Fleisch dazugeben, würzen und die entstehende Flüssigkeit zugedeckt eindünsten lassen. Dann das Fleisch mit etwas Mehl anstauben, unterrühren, mit Wasser oder Fleischbrühe aufgießen und zum Kochen bringen. Nach ca. einer $\frac{3}{4}$ Stunde die Lorbeerblätter und die, zu kleinen Würfeln geschnittenen, Kartoffeln dazugeben. So lange kochen lassen, bis die Kartoffeln gar sind. Die Suppe kurz vor Garende mit dem fein gehackten Gulaschgewürz abschmecken.

Notizen:

Kartoffelsuppe

| | |
|--|--|
| Für 8 Personen | |
| 800g Kartoffeln 1 Zwiebel Öl etwas Mehl ca. 2l Fleischsuppe oder 2l Wasser mit 2 Suppenwürfeln ca. 2 Teelöffel Majoran Salz, Pfeffer evtl. Sahne | |

Die klein geschnittene Zwiebel in Öl glasig dünsten. Die, in kleine Würfel geschnittenen, Kartoffeln dazugeben und mit etwas Mehl bestäuben. Mit der Fleischsuppe oder dem Wasser aufgießen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Suppe ca. 30 Minuten kochen lassen und evtl. mit Sahne verfeinern. Am Ende mit Majoran abschmecken.

Notizen:

Gemüsesuppe

| | |
|---|--|
| Für 8 Personen | |
| ca. 900g Gemüse (Karotten, Sellerie, Bohnen, Kohl, Kartoffeln...) ca. 2l Wasser 1 Zwiebel Öl, Salz evtl. Reis oder Nudeln | |

Das Gemüse in kleine Stücke schneiden. Die fein gehackte Zwiebel in Öl anrösten und das Gemüse dazugeben, salzen und 2 Minuten dünsten lassen. Mit ca. 2l Wasser aufgießen. Das Gemüse weich kochen und evtl. im letzten Moment gekochten Reis oder Nudeln dazugeben.

Notizen:

Grießsuppe

| | |
|--|--|
| Für 8 Personen | |
| ca. 2l Fleischsuppe oder 2l Wasser mit 2 Suppenwürfeln ca. 80g mittelfeiner Weizengrieß Salz 2 Eidotter 100ml Sahne Schnittlauch | |

Die Fleischsuppe oder das Wasser zum Kochen bringen, den Grieß dazugeben und mit dem Schneebesen kräftig umrühren. Ca. 20 Minuten kochen lassen und salzen. Die Sahne und die Eidotter vermengen und die, nicht mehr kochende, Suppe einrühren. Abschließend Schnittlauch fein hacken und über die Suppe streuen.

Notizen:

Fleischsuppe

Für Nudelsuppe, Knödelsuppe, Grießnockensuppe, Frittatensuppe...

| | |
|--|--|
| Für 8 Personen | |
| 600g Rindfleisch 4l Wasser 1 Zwiebel 1 Karotte 1 Lauch 80g Petersilie Salz | |

Das Fleisch und das Gemüse in kochendes Salzwasser geben und ca. 1-1,5 Stunden leicht kochen lassen. Danach das Gemüse und das Fleisch aus der Suppe nehmen. Je nach Einlage kann das Fleisch anschließend klein geschnitten und in die Fleischsuppe gegeben werden. Als Einlage eignen sich alle Knödelsorten, Backerbsen, Nudeln, Grießnocken, Frittaten...

Notizen:

Grießnockensuppe

| | |
|--|--|
| Für 8 Personen | |
| 120g Butter 2 Eier 240g mittleren Weizengrieß Salz 2l Fleischsuppe oder 2l Wasser mit 2 Suppenwürfeln | |

Die weiche Butter schaumig rühren und salzen. Die Eier einzeln einrühren, dann den Grieß untermengen. Die Masse ca. 15 Minuten ruhen lassen. Mit einem Teelöffel kleine Nocken formen und in der Fleischsuppe (bzw. Wasser mit Suppenwürfel) langsam ca. 30 Minuten kochen lassen.

Variante: Grießnocken-Fertigmischung kaufen – mit einer Packung erhält man ca. 10 Nocken.

Notizen:

Frittatensuppe

| | |
|---|--|
| Für 8 Personen | |
| 120g Mehl 200ml Milch Salz 2 Eier 1 Esslöffel fein geschnittenen Schnittlauch Öl 2l Fleischsuppe oder 2l Wasser mit 2 Suppenwürfeln | |

Das Mehl mit der Milch und dem Salz verrühren. Die Eier und den Schnittlauch unterrühren. In einer Pfanne ein wenig Öl erhitzen und anschließend den Pfannenboden mit einer gleichmäßigen, dünnen Teigschicht bedecken. Den Teig auf beiden Seiten gelb backen. Die entstehenden Omletten einrollen und in dünne Streifen schneiden. Die Frittaten anschließend in die Fleischsuppe (siehe Rezept Seite 33) oder in das Wasser mit Suppenwürfeln geben.

Notizen:



| Für 8 Personen | |
|-----------------------|--|
| | |



| | |
|-----------------------|--|
| Für 8 Personen | |
| | |

Vor- und Hauptspeisen



Risotto

Polenta

Spaghetti mit frischen Tomaten

Spaghetti Carbonara

Lasagne

Pellkartoffeln mit Aufschnitt

Röstkartoffeln

Kartoffelpüree

Gnocchi mit Tomatensoße

Pizza

Pizzastrudel

Knödel

Spinatspatzln mit Schinken und Sahne

Spatzln

Risotto

| | |
|---|--|
| Für 8 Personen | |
| 1-2 Zwiebeln evtl. 2 Knoblauchzehen 2 Esslöffel Butter oder Öl 600g Reis 1,8l Wasser oder Suppe Salz, Pfeffer 120g Parmesan | |

Zwiebeln und Knoblauchzehen fein hacken und in Butter oder Öl dünsten. Reis dazugeben und glasig dünsten. Wasser oder Suppe nach und nach dazugießen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Bei kleiner Hitze unter gelegentlichem Umrühren ca. 15-20 Minuten kochen. Parmesan unterrühren.

Tomatenrisotto: 600g Tomaten dazugeben.

Pilzrisotto: 400g Pilze dazugeben.

Safranrisotto: 2 Briefchen Safran (250mg) kurz vor Ende der Kochzeit unterrühren.

Gemüserisotto: 800g Gemüse dazugeben.

Notizen:

Polenta

| | |
|--|--|
| Für 8 Personen | |
| 1,6l Wasser Salz 400g mittleres oder feines Polentamehl Butter | |

Die Polenta mit einem Schneebesen langsam ins kochende Salzwasser einrühren, sodass keine Klumpen entstehen. Umrühren, bis die Polenta fest ist und ca. 25-30 Minuten leicht kochen lassen. Zum Schluss ein Stück kalte Butter unterrühren.

Die Polenta kann mit Spiegeleiern, Gorgonzola oder Pfifferlingen serviert werden. Sie eignet sich als Beilage für Gulasch und Braten.

Als Hauptspeise die Menge verdoppeln.

Notizen:

Spaghetti mit frischen Tomaten

| | |
|---|--|
| Für 8 Personen | |
| 800g Spaghetti 600g frische Tomaten 1-2 Zwiebeln 2-3 Knoblauchzehen (nach Belieben) Öl, Salz, Pfeffer evtl. Origano, Basilikum, Majoran 100g Parmesan | |

Zwiebeln und Knoblauch in Öl anrösten, die Tomaten in Stückchen schneiden, würzen und 30 Minuten dünsten lassen. Spaghetti kochen. Tomaten und Spaghetti vermischen und servieren. Parmesan dazureichen.

Varianten: ca. 120g Speck mitrösten.

100ml Sahne kurz vor dem Servieren untermengen.

Frische Tomaten können auch durch „Pelati“ ersetzt werden.

Notizen:

Spaghetti Carbonara

| | |
|--|--|
| Für 8 Personen | |
| 800g Spaghetti 250g Speck 3-4 Eidotter 100ml Sahne ca. 50g Parmesan Butter Salz, Pfeffer | |

Nudeln in Salzwasser kochen. In einer Pfanne Butter zergehen lassen und den kleingeschnittenen Speck darin langsam anbraten. In einer Schüssel Eidotter verrühren. Sahne, Parmesan und Pfeffer daruntermischen. Die Nudeln in die Pfanne mit dem Speck geben und umrühren. Die Eidottermasse darübergeschütten und kurz umrühren. Sofort servieren.

Notizen:

Lasagne

| | |
|---|--|
| Für 8 Personen | |
| 80g Butter 80g Mehl 1-1,5l Milch Salz, Pfeffer, Muskat Parmesan 30 Stück Lasagneblätter Ragú (siehe Rezept Ragú Seite 58) | |

Béchamel: Butter zergehen lassen, darin das Mehl gelb anrösten. Mit der Milch aufgießen und unter ständigem Rühren aufkochen lassen. Sollte die Béchamelsoße zu dick sein, mit etwas Milch verdünnen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Lasagneblätter, Béchamel und Ragú abwechselnd in gefettete Auflaufformen schichten. Die erste und letzte Schicht ist die Béchamelsoße. Zum Schluss Parmesan darüber streuen und im Backofen bei 200 Grad ca. 40-50 Minuten garen.

Notizen:

Pellkartoffeln mit Aufschnitt

| | |
|---|--|
| Für 8 Personen | |
| 1,5kg Kartoffeln Salz je 150g von 4 verschiedenen Wurstsorten (Schinken, Salami...) je 120g von 2 verschiedenen Käsesorten Essiggurken 250g Brotaufstrich (Streichkäse, Butter...) evtl. Tomaten, Eier, Gemüse, Salate usw. | |

Kartoffeln in einen Topf geben, mit Wasser übergießen bis sie knapp bedeckt sind. Bei mittlerer Hitze ca. 30-40 Minuten im Salzwasser kochen. Sobald man die Kartoffeln mit einer Gabel aufstechen kann, sind sie gar (bei der größten Kartoffel testen). Den Aufschnitt evtl. zusammen mit Tomaten, Eiern, Gemüse und Salaten auf Platten anrichten. Salz und Butter zu den Kartoffeln reichen.

Notizen:

Röstkartoffeln

| | |
|---|--|
| Für 8 Personen | |
| Butter oder Öl 1 große Zwiebel 1,6kg Kartoffeln Salz, Pfeffer evtl. 600g Rindfleisch evtl. Speck, Eier | |

Kartoffeln in Salzwasser kochen.

In einer großen Pfanne Butter oder Öl erwärmen, den klein gehackten Zwiebel dazugeben und anrösten. Die bereits gekochten, geschälten und in Scheiben geschnittenen Kartoffeln in die Pfanne geben und würzen. Die Kartoffeln braten bis sie braun und knusprig sind.

Variante 1: 600g gekochtes Rindfleisch klein aufschneiden und mit den Kartoffeln mitbraten.

Variante 2: Speck und Spiegeleier dazu reichen.

Notizen:

Kartoffelpüree

| | |
|---|--|
| Für 8 Personen | |
| 1,6kg Kartoffeln Salz 300ml Milch Butter 2 Messerspitzen Muskat | |

Kartoffeln schälen, vierteln und in Salzwasser kochen. Durch die Kartoffelpresse drücken und salzen. Milch wärmen, salzen, mit Muskat abschmecken und unterrühren.

Variante: mit 400g gekochten und pürierten Karotten wird das Püree gelb, mit 400g Erbsen wird es grün.

Notizen:

Gnocchi mit Tomatensoße

| | |
|---|--|
| Für 8 Personen | |
| 1,2kg Kartoffeln 2 Eier Salz 2 Messerspitzen Muskat 200-240g Mehl 1 Zwiebel 700ml Tomatensoße | |

Kartoffeln schälen, vierteln und in Salzwasser kochen. Durch die Kartoffelpresse drücken und Eier, ca. $\frac{3}{4}$ Teelöffel Salz und Muskat dazugeben. Kartoffelmasse und Mehl gut miteinander verkneten, bis es nicht mehr klebt. Daumen-dicke Rollen formen und in ca. 2cm lange Stücke schneiden. Evtl. mit einer Gabel eine Verzierung eindrücken.

Die Gnocchi ins kochende Salzwasser geben bis sie an die Oberfläche steigen. Nicht zu stark kochen, da sie sonst zerfallen. „Schwimmende“ Gnocchi mit einer Kelle herausfischen.

Zwiebel andünsten, Tomatensoße dazugeben und würzen.

Notizen:

Pizza

| | |
|---|--|
| Für 8 Personen | |
| 800g Mehl 2 Teelöffel Salz 4 Esslöffel Olivenöl 500ml lauwarmes Wasser 30g frischer Germ (Hefe) 600g Tomatensoße Salz, Origano 500g Mozzarella | |
| Belag nach Belieben, z.B: 500g Gemüse 300g Schinken 300g Pilze 150g Mais | |

Das Mehl in eine Schüssel geben und in die Mitte eine Mulde machen. Die Hefe in lauwarmen Wasser auflösen und dies zusammen mit dem Olivenöl und dem Salz in die Mulde geben. Das Ganze zu einem Teig kneten.

Den Teig an einem warmen Ort so lange gehen lassen, bis er sich in etwa verdoppelt hat (je nachdem wie warm es ist, ca. 1h). Ausrollen oder in die gewünschte Form ziehen. Die Tomatensoße mit Salz und Origano würzen, auf der Pizza verteilen und belegen. Bei 200 Grad ca. 25 Minuten backen.

Notizen:

Pizzastrudel

| | |
|--|--|
| Für 8 Personen | |
| 2-3 Packungen Blätterteig 1,5l Tomatensoße 500g Mozzarella 200g Schinken Salz, Pfeffer, Origano, Basilikum evtl. Pilze, Mais, Tomaten | |

Den Blätterteig auf einem Backblech auslegen. Tomatensoße würzen und etwas davon auf dem Teig verteilen. Mozzarella schneiden und mit dem Schinken auf dem Teig auslegen. Das Ganze zu einem Strudel rollen, die Enden gut verschließen und laut Packungsanleitung backen. Die restliche Tomatensoße wärmen, würzen und dazu reichen.

Variante: Es können auch Pilze, Mais, Tomaten usw. in den Pizzastrudel gegeben werden.

Notizen:

Knödel

| | |
|--|--|
| Für 8 Personen | |
| 1kg Knödelbrot Salz Butter 1 Zwiebel 3 Eier 400ml Milch Mehl Parmesan | |

Knödelbrot in eine Schüssel geben und salzen. Die gehackten Zwiebeln in etwas Butter anrösten und alles in das Knödelbrot geben. Die Eier mit ca. 200ml Milch verquirlen und in die Brotmasse geben. Die Masse mit der restlichen Milch verkneten, ca. eine halbe Stunde ziehen lassen, dann mit etwas Mehl anstauben und nochmals kneten. Rasten lassen und nach ca. einer halben Stunde Knödel formen und in kochendem Salzwasser ca. 20 Minuten kochen lassen. Mit Parmesan und flüssiger Butter servieren.

Käseknödel: 300-500g Käse (Fontina) kleinschneiden und unter die Knödelmasse geben.

Speckknödel: 300g Speck kleinschneiden und unter die Knödelmasse geben.

Spinatknödel: 500-600g Spinat (frisch oder tiefgefroren).

Frischen Spinat waschen und gar kochen, abseihen, gut ausdrücken und passieren. Tiefgekühlten Spinat zuerst auftauen lassen und dann evtl. passieren. Den Spinat 5 Minuten mit den Zwiebeln mitdünsten und unter die Knödelmasse geben.

Spinatspatzln mit Schinken und Sahne

| | |
|--|--|
| Für 8 Personen | |
| 1,6kg tiefgekühlte Spinatspatzln (oder selber machen siehe: Spatzln) 800ml Sahne 500g Schinken Salz, Pfeffer Parmesan | |

In einer großen Pfanne etwas Butter erwärmen, die Sahne dazugeben und aufkochen lassen. Würzen und den kleingeschnittenen Schinken untermischen. Alles köcheln lassen, bis die Sahne etwas eingedickt ist. Die Spinatspatzln in kochendes Salzwasser geben und aufkochen lassen. Herausnehmen, in der Soße schwenken und dann mit Parmesan servieren.

Notizen:

Spatzln

| | |
|---|--|
| Für 8 Personen | |
| 3 Eier 200ml Wasser etwas Muskat Salz 500g Mehl 6-7 Esslöffel Butter | |

Eier, Wasser, Muskat und Salz in einer Schüssel verrühren. Das Mehl dazugeben. Alles zu einem glatten, zähflüssigen Teig verrühren. Einige Minuten ruhen lassen. Den Teig mit einer Spatzlhobel in das kochende Salzwasser hobeln. Umrühren, damit keine Klumpen entstehen. Die Spatzln kurz aufkochen lassen und aus dem Wasser heben. In kaltem Wasser abschrecken und in einem Sieb abtropfen lassen. In einer Pfanne Butter schmelzen, die Spatzln darin erhitzen, evtl. nochmals salzen.

Tipp: Als Beilage zu Gulasch, Geschnetzeltem oder Rindsbraten.

Spinatspatzln: 500g passierten Spinat (evtl. tiefgekühlt) zum Teig geben.

Notizen:



| | |
|-----------------------|--|
| Für 8 Personen | |
| | |

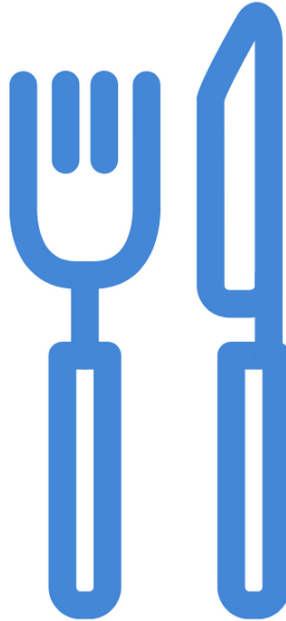


| | |
|-----------------------|--|
| Für 8 Personen | |
| | |



| | |
|-----------------------|--|
| Für 8 Personen | |
| | |

Fleischgerichte



Rindsgulasch
Ragú
Wiener Schnitzel
Hamburger
Chili con carne
Burritos
Kalbsgeschnetzeltes

Rindsgulasch

| | |
|--|--|
| Für 8 Personen | |
| 500g Rindfleisch 1 Zwiebel Öl 1-2 Esslöffel Tomatenmark Rotwein 2,5-3l Wasser oder Fleischsuppe 1 Teelöffel Paprika 1-2 Lorbeerblätter Pfeffer, Salz, Knoblauch, Majoran | |

Die klein gehackten Zwiebeln in heißem Öl in einem Topf gelb anrösten. Das in Würfel geschnittene Rindfleisch dazugeben und kräftig anbraten. Tomatenmark dazugeben und kurz mitrösten. Mit Paprika bestreuen, mit Rotwein löschen, einkochen lassen, salzen. Mit Fleischsuppe oder Wasser aufgießen und ca. 1,5 Stunden langsam kochen lassen. Zum Schluss fein gehackten Knoblauch und Majoran unterrühren.

Notizen:

| Für 8 Personen | |
|---|--|
| 800g Faschiertes Öl 1 große Zwiebel 1 Flasche Tomatensugo Salz, Petersilie, Basilikum 1 Karotte 1 Knoblauchzehe | |

Die gehackte Zwiebel in Öl leicht anrösten, Faschiertes dazugeben und anbraten. Tomatensugo dazugeben, mit etwas Wasser aufgießen und leicht köcheln lassen. Salzen und etwas gehackte Petersilie und Basilikum dazugeben. Karotte hineinschaben und den fein gehackten Knoblauch unterrühren. Ca. 1,5 Stunden langsam kochen lassen.

Notizen:

Wiener Schnitzel

| | |
|---|--|
| Für 8 Personen bzw. 8 Schnitzel | |
| 8 Kalbsschnitzel 100g Mehl 4 Eier Salz 300g Semmelbrösel Pflanzenöl oder Butterschmalz Zitronen und Preiselbeer-Marmelade | |

Die Schnitzel klopfen. Drei große Teller bereit stellen: In einen das Mehl, in einen die Eier und in den dritten die Semmelbrösel geben. Die Eier mit einer Gabel kurz verquirlen und etwa einen 1/2 Teelöffel Salz dazu geben. Zusätzlich kann man auch die Schnitzel selbst ein wenig salzen. Den Butterschmalz oder das Öl in eine große Pfanne geben und erhitzen. Die Schnitzel zuerst im Mehl, danach im verquirlten Ei und dann in den Semmelbröseln wenden. Etwa 2-3 Minuten von jeder Seite im Fett braten. Schnitzel herausnehmen und mit Küchenpapier abtupfen. Mit Zitrone und Preiselbeermarmelade servieren.

Notizen:

Hamburger

| | |
|---|--|
| Für 8 Personen bzw. 8 Burger | |
| 4 Zwiebeln 500g Hackfleisch 3 Eier 3 Esslöffel Semmelbrösel Salz, Pfeffer Öl 4 Tomaten 1 Salatkopf 8 Brote (Hamburgerbrötchen oder Semmel) 8 Scheiben Käse ca. 240g evtl. Gewürzgurken, Mayonnaise, Ketchup, Senf | |

Zwei fein gehackte Zwiebeln, Eier, Semmelbrösel, Salz, und Pfeffer mit dem Hackfleisch vermischen. Daraus Fleischkrapfln formen und in Öl anbraten. Die Tomaten und die restlichen Zwiebeln in Scheiben schneiden (Zwiebeln evtl. anbraten), Salatblätter waschen. Käse bereit legen. Burger nach Geschmack belegen.

Notizen:

Chili con carne

| | |
|---|--|
| Für 8 Personen | |
| 1,5kg Rinderhackfleisch 3 große Zwiebeln 2 Knoblauchzehen Öl 2 Peperoni 2 große Dosen (ca. 1,5kg) Tomaten (Pelati) 2 Dosen Kidneybohnen 2 Dosen Mais Salz, Pfeffer, Paprikapulver, Chilipulver, Tabasco, Cayennepfeffer | |

Zwiebeln in Würfel schneiden und in einem tiefen Topf im Öl anbraten. Hackfleisch dazugeben. Peperoni in Würfel schneiden und zum Hackfleisch geben. Die Tomaten, den zerkleinerten Knoblauch, sowie Gewürze (Salz, Pfeffer, Paprika, Tabasco, Chili oder Cayenne) nach Belieben zugeben (vorsichtig würzen und gegebenenfalls nachwürzen). Kurz vor Ende der Garzeit Bohnen und Mais zufügen und kurz mitgaren.

Tipp: Am besten schmeckt ein Chili gut durchgezogen, evtl. also am Tag vorher zubereiten!

Notizen:

Burritos

| Für 8 Personen bzw. 8 Burritos | |
|---|--|
| 8 Piadina 800g Hackfleisch 1 Zwiebel 6 Tomaten 1 Teelöffel Tomatenmark 2 Dosen Mais 2 Dose Bohnen (Kidney) Salat Salz, Pfeffer, Öl evtl. Käse, Zucchini, Peperoni, Pilze, Kichererbsen, Karotten usw. | |

Zwiebel fein hacken und in Öl andünsten. Hackfleisch zugeben und mitbraten (evtl. weiteres Gemüse dazugeben). Tomatenmark unterrühren und würzen. Bohnen und Mais unter das Hackfleisch geben und erhitzen. Tomaten fein würfeln. Piadina in einer Pfanne von beiden Seiten erhitzen. Evtl. etwas Käse darauf schmelzen lassen. Piadina mit Hackfleisch-Mischung, Salat und Tomaten belegen und einrollen.

Piadina: 400g Mehl mit 2 Teelöffel Salz in eine Schüssel geben. 2 Esslöffel Öl und ca. 200ml Wasser dazugeben. Zu einem Teig verkneten. 8 Kugeln formen und diese ausrollen. In einer beschichteten Bratpfanne ohne Öl ca. 3 Minuten pro Seite braten.

Tipp: Am Besten mit dem Belag in der Mitte einen Streifen machen, das untere Ende nach oben klappen und dann die Seiten einklappen.

Kalbsgeschnetzeltes

| | |
|---|--|
| Für 8 Personen | |
| 1,2kg Kalbsfleisch Öl 3 Zwiebeln 2 Esslöffel Mehl 150ml Sahne 800ml Fleischsuppe Salz, Pfeffer, Petersilie evtl. Curry, 300g Pilze | |

Die feingehackten Zwiebeln in Öl kurz anrösten. Das Fleisch in dünne Streifen schneiden, salzen & pfeffern, mit Mehl bestäuben und mit den Zwiebeln anbraten. Mit Fleischsuppe aufgießen und das Fleisch weich dünsten. Mit Sahne verfeinern. Mit Reis, Spätzln o.ä. servieren.

Variante: Statt Kalbsfleisch kann auch Truthahn verwendet werden.

Currygeschnetzeltes: Das Ganze mit Curry abschmecken.

Geschnetzeltes mit Pilzen: 300g Champignon oder Steinpilze schneiden und mitbraten.

Notizen:

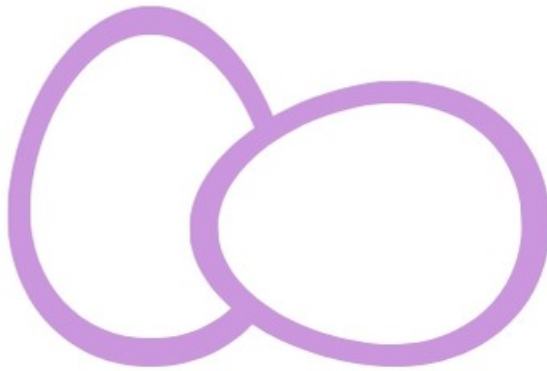


| Für 8 Personen | |
|-----------------------|--|
| | |



| Für 8 Personen | |
|-----------------------|--|
| | |

Eier- und Süßspeisen



Rühreier
Schmarrn bzw. Omletten
Milchreis

Rühreier

| | |
|--|--|
| Für 8 Personen | |
| 8 Eier ca. 100ml Milch (und/oder Wasser) ½ Teelöffel Salz Pfeffer, Butter, Schnittlauch evtl. Erbsen, Tomaten, Pilze, Gemüse, Spargeln, Speck | |

Eier, Milch (und/oder Wasser), Salz und Pfeffer gut vermengen. In einer Pfanne etwas Butter erhitzen, Eiergemisch dazugeben. Verrühren bis die Eiermasse flockig wird. Mit Schnittlauch bestreuen und servieren.

Variante: Man kann auch Erbsen, Tomatenstücke, Pilze, Gemüse, Spargeln, Speck usw. beimengen.

Notizen:

Schmarrn bzw. Omletten

| | |
|--|--|
| Für 8 Personen bzw. 16 Omletten | |
| 400g Mehl 800ml Milch (oder 400ml Milch und 400ml Wasser) 4 Eier 2 Teelöffel Salz Öl evtl: Staubzucker, Marmelade, Schokolade, Schinken, Käse, Kompott, Rosinen, Äpfel usw. | |

Milch (und evtl. Wasser), Salz und die Eier gut verrühren. Das Mehl mit der Flüssigkeit vermengen. In einer Pfanne Öl erwärmen, Teig hineingießen und gleichmäßig verteilen. Die Omletten auf beiden Seiten backen. Nach Belieben mit Marmelade, Schokolade, Schinken, Käse usw. füllen.

Für Schmarrn die Omletten in Stücke reißen und mit Zucker, Kompott oder Marmelade servieren.

Tip: Damit der Schmarrn fluffiger wird, die Eier trennen. Eigelb zur Milch geben und das Eiweiß zu Schnee schlagen und zum Schluss unter die Teigmasse heben.

Variante: In den Teig können auch Rosinen und/oder Apfelschnitten gegeben werden.

Notizen:

Milchreis

| | |
|--|--|
| Für 8 Personen | |
| 2l Milch 1 Vanilleschote 4 Prisen Salz 300g Reis 3 Esslöffel Zucker 1 Esslöffel Zimt 4 Esslöffel Butter evtl. Rosinen | |

Milch in einen Topf geben, die Vanilleschote auskratzen und mit der Schote zur Milch geben. Alles aufkochen lassen und würzen. Den Reis einrühren und auf kleinem Feuer ca. 30-40 Minuten köcheln lassen. Ab und zu umrühren, damit er nicht anbrennt. Zucker und Zimt mischen. Vor dem Servieren das Zucker-Zimt-Gemisch darüberstreuen und mit zerlassener Butter übergießen.

Variante: Man kann auch Rosinen untermischen.

Notizen:



| | |
|-----------------------|--|
| Für 8 Personen | |
| | |



| | |
|-----------------------|--|
| Für 8 Personen | |
| | |

Nachspeisen



Schokofondue
Quarkcreme mit Früchten
Einfache Topfencreme
Obstsalat
Fruchtsaftcreme
Pudding
Sommer-Joghurt-Tiramisu
Apfelmus
Arme Ritter
Topfenknödel

Schokofondue

| | |
|--|--|
| Für 8 Personen | |
| 1,6kg Obst 1 Zitrone 300ml Sahne 400g Kochschokolade evtl. 200g gehackte Nüsse | |

Früchte waschen oder schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. Zitrone auspressen und den Saft mit den Fruchtstücken vermischen. Die Sahne erhitzen. Die Schokolade in kleine Stücke brechen und in der Sahne schmelzen (Die Schokolade kann auch im Wasserbad geschmolzen werden).

Das Schokofondue im Kochtopf auf Stövchen, Rechaud (Warmhaltegeräte) oder im Wasserbad warm halten. Je ein Stück Obst mit einer Gabel oder Spieß ins Fondue tauchen und genießen.

Variante: Eventuell können gehackte Nüsse in einer Bratpfanne ohne Fett angeröstet und der Schokolade beigemischt werden.

Notizen:

Quarkcreme mit Früchten

| | |
|---|--|
| Für 8 Personen | |
| 500g Quark (Topfen) 100ml Milch oder 180g Joghurt (Natur oder Frucht) Saft einer Zitrone 5 Esslöffel Zucker 1 Esslöffel Vanillezucker 2 Bananen 400g Beeren evtl. zusätzlichen Zucker zum Süßen | |

Quark, Milch oder Joghurt mit dem Schneebesen in einer Schüssel vermengen. Den Zitronensaft, Zucker und Vanillezucker dazugeben und gut unterrühren. Die Bananen schälen, mit einer Gabel zerdrücken und sofort unter die Quarkmasse mischen. Die Beeren waschen, evtl. entstielen oder kleinschneiden und unter die Creme rühren. Evtl. mit Zucker nachsüßen.

Notizen:

Einfache Topfencreme

| | |
|---|--|
| Für 8 Personen | |
| 250ml Sahne 250g Topfen 500g Fruchtojoghurt Kakaopulver evtl. Zucker, Marmelade | |

Die Sahne steif schlagen und mit dem Fruchtojoghurt und Topfen mischen.
Eventuell mit ein bisschen Zucker süßen.
In kleine Schüsseln geben und Kakaopulver darüber streuen.

Variante: Die Topfencreme kann mit Marmelade verfeinert werden.

Notizen:

Obstsalat

| | |
|---|--|
| Für 8 Personen | |
| 1,2kg Obst Saft von einer Zitrone evtl. 2 Esslöffel flüssiger Honig evtl. ca. 600g Eis | |

Das Obst waschen, evtl. schälen, entsteinen und in kleine Stücke schneiden. Zitronensaft unterrühren.

Variante 1: Den Zitronensaft vorher mit Honig vermischen.

Variante 2: Den Obstsalat mit Eis servieren.

Notizen:

Fruchtsaftcreme

| | |
|---|--|
| Für 8 Personen | |
| 1l Fruchtsaft 4 Esslöffel Stärke (Frumina) 1 Vanilleschote oder ½ Teelöffel Zimt 60g Trockenfrüchte 6 Esslöffel Honig Saft von ½ Zitrone 200ml Sahne 500g Quark oder Naturjoghurt | |

100ml Saft mit der Stärke vermischen, sodass keine Klumpen entstehen. Dann das Gemisch und den restlichen Saft in einen Topf geben. Die Vanilleschote aufschlitzen, auskratzen und mit der Schote zum Saft geben. Die Trockenfrüchte klein schneiden, zum Saft geben, unter ständigem Rühren zum Kochen bringen und 3 Minuten weiterköcheln lassen. Vom Feuer nehmen und in eine Schüssel gießen, die Vanilleschote entfernen. Die Zitrone auspressen und mit dem Honig zur Creme rühren. Die Sahne steif schlagen und mit dem Quark unter die Creme heben.

Notizen:

pudding

| | |
|---|--|
| Für 8 Personen | |
| 1l Milch 4 Esslöffel Zucker 4 Teelöffel Vanillezucker oder Kakaopulver 4 Esslöffel Speisestärke (Frumina) 2 Eigelb | |

Milch, Zucker und Vanillezucker/Kakaopulver in einen Topf geben. 5 Esslöffel Milch abnehmen und mit der Speisestärke und den 2 Eigelb verrühren.

Milch aufkochen und die angerührte Speisestärke untermischen. Unter ständigem Rühren kurz aufkochen lassen. Die heiße Creme in Puddingförmchen oder Tassen gießen.

Variante: Fertigmischung kaufen.

Notizen:

Sommer-Joghurt-Tiramisu

| | |
|---|--|
| Für 8 Personen | |
| 1kg Joghurt (Geschmack nach Belieben) 250ml Sahne Fruchtsaft 1-2 Packungen Biskuitkekse evtl. Obst, Kakaopulver | |

Joghurt und Sahne vermengen. Evtl. Obst klein schneiden und unter die Masse heben. Die Kekse kurz in den Fruchtsaft tauchen und in Auflaufformen schichten. Dann die Joghurtmasse darauf geben. Abwechselnd weiter schichten und mit der Creme abschließen. Darauf kann noch Obst oder Kakaopulver gestreut werden.

Notizen:

Apfelmus

| | |
|---|--|
| Für 8 Personen | |
| 1,5kg Äpfel ca. 500ml Wasser ½ Zitrone 2-3 Esslöffel Zucker 2 Zimtstangen 8 Gewürznelken | |

Die Äpfel schälen, vierteln, entkernen und in einen Topf geben. Mit Wasser, Zucker, Zitronensaft, Zitronenschale, Zimtstangen und Gewürznelken auffüllen und zugedeckt leicht kochen lassen, bis die Äpfel weich sind. Die Gewürze entfernen und den Rest mit dem Pürierstab mixen oder zerstampfen.

Notizen:

Arme Ritter

| | |
|---|--|
| Für 8 Personen | |
| 16 Scheiben Toastbrot bzw. Weißbrot 4 Eier 1l Milch 200g Butter Zucker, Zimt | |

Eier, Milch und Zucker in einer Schüssel miteinander verrühren. In einer Pfanne den Butter heiß werden lassen. Die Brotscheiben in die Masse geben, sodass sie viel von der Flüssigkeit aufnehmen. Wenn die Butter richtig heiß ist, gibt man die Brotscheiben hinein und brät sie, bis sie braun sind.

Tip: Arme Ritter können auch mit etwas älterem Brot gemacht werden. Eignen sich gut zum Resteverwerten.

Notizen:

Topfenknödel

| Für 8 Personen | |
|--|--|
| 700g Knödelbrot 8 Eier 0,5l Milch 400g Topfen Schale von ½ Zitronen 1-2 Packungen Vanillezucker etwas Mehl Salz Zucker, Zimt, Semmelbrösel Butter | |

Knödelbrot, Eier, Milch, Topfen mit der Zitronenschale, Vanillezucker, etwas Mehl und einer Prise Salz verrühren und ca. eine Stunde ziehen lassen. Anschließend Knödel formen und in Salzwasser je nach Größe 10-15 Minuten kochen.

Semmelbrösel in Butter rösten. Zucker, Zimt und Semmelbrösel vermischen, die Knödel darin wälzen und mit geschmolzener Butter beträufeln.

Notizen:



| Für 8 Personen | |
|-----------------------|--|
| | |



| | |
|-----------------------|--|
| Für 8 Personen | |
| | |



| Für 8 Personen | |
|----------------|--|
| | |

Outdoor- Gerichte



Lunchpaket mit belegten Broten

Grillen

Hot Dog

Folienkartoffeln

Käsefondue

Ei im Brotring

Stockpizza

Stockkuchen

Grillbananen

Lunchpaket mit belegten Broten

| | |
|--|--|
| Für 8 Personen | |
| 16 Brote 100g Brotaufstrich (Streichkäse, Butter, Kräuterbutter...) 250-300g Käse oder Aufschnitt 400g Gemüse (Tomaten, Gurken, Peperoni...) 16 Salatblätter 8 Äpfel/Bananen/Birnen... 8 Schokoladeriegel/Müsliriegel evtl. 8 Joghurt | |

Die Brote vorbereiten und in Frischhaltefolie einwickeln. 2 Brote und je einen Apfel/Banane/Birne..., Riegel und evtl. Joghurt in eine Papiertüte geben. Achtung: Joghurt geht beim Einpacken leicht kaputt, evtl. Joghurt im Glas besorgen.

Tipp: Damit die Brote nicht aufweichen, können die Zutaten vorbereitet und in Boxen mitgenommen werden.

Notizen:

Grillen

| | |
|--|--|
| Für 8 Personen | |
| 8 Truthahnschnitzel 8 Grillwürste 3 Zucchini 1 Melanzane 2 Peperoni Kartoffelsalat (Siehe Salate Seite 24) evtl. Maiskolben, Grillkäse, Polenta, verschiedene Salate... Salz, Öl, Grillgewürze, Senf, Ketchup, Mayonnaise | |

Den Kartoffelsalat vorbereiten (Rezept siehe Salate Seite 24)

Das Fleisch würzen, Melanzane, Peperoni und Zucchini in dünne Scheiben schneiden und mit etwas Öl grillen.

Evtl. können auch Maiskolben, Grillkäse, Polenta... gegrillt und verschiedene Salate dazu gereicht werden.

Notizen:

Hot Dog

| | |
|---|--|
| Für 8 Personen | |
| 8 Würstchen (nicht zu lang evtl. halbieren) | |
| 1 Packung Blätterteig oder Pizzateig | |

Einen Stock zuspitzen, sodass das Würstchen längs darauf aufgespießt werden kann. Den Blätterteig oder dünn ausgerollten Pizzateig darum wickeln und über Glut backen.

Notizen:

Folienkartoffeln

| | |
|---|--|
| Für 8 Personen | |
| 8 Kartoffeln (oder mehr, je nach Größe, Beliebtheit und sonstigen Beilagen) Salz etwas Butter | |

Kartoffeln waschen und in Alufolie einpacken (matte Seite der Folie nach außen) und in die Glut legen. Je nach Größe 30-50 Minuten garen und von Zeit zu Zeit wenden. Die Kartoffel ist gar, wenn sie sich problemlos mit einer Gabel einstechen lässt. Nach Belieben mit Butter und/oder Salz essen.

Tipp: Kartoffeln vor dem Einpacken mit einer Gabel einstechen, das verkürzt die Garzeit.

Variante: Pellkartoffeln verwenden – diese müssen nur warm gemacht werden. Die Pellkartoffeln können halbiert, mit Käse belegt, in Alufolie eingepackt und in die Glut gelegt werden.

Notizen:

Käsefondue

| | |
|---------------------------------------|--|
| Für 8 Personen | |
| 8 Brote 1kg Käse (z.B. Emmentaler) | |

Das Brot in kleine Stücke reißen.

Den Käse reiben und in Alufolie wickeln. Achtung die Alufolie darf keine Löcher haben und die Enden sollen oben sein, damit sie sich anschließend einfach öffnen lässt. Den Käse mit der Alufolie in die Glut geben, bis der Käse schmilzt. Dann herausnehmen, die Alufolie langsam öffnen. Die Brotstücke in das Fondue tunken.

Notizen:

Ei im Brotring

| | |
|---|--|
| Für 8 Personen | |
| 8 Brotscheiben 8 Eier Salz, Pfeffer | |

Einen flachen Stein mit geringer Dicke säubern und diesen möglichst lange im Feuer erhitzen. Mit einer Astgabel oder Grillbesteck herausholen. Eine Brotscheibe aushöhlen (das weiche Brot herausnehmen, sodass nur die Rinde übrig bleibt. Den Rest bitte essen oder wiederverwerten) und auf den Stein legen. Dann das Ei hineinschlagen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Notizen:

Stockpizza

| | |
|--|--|
| Für 8 Personen | |
| 800g Mehl 2 Teelöffel Salz 4 Esslöffel Olivenöl 500ml lauwarmes Wasser 30g frischer Germ (Hefe) 600g Tomatensoße Salz, Origano 8 Käsescheiben | |

Mehl in eine Schüssel geben und in der Mitte eine Mulde machen. Hefe in lauwarmen Wasser auflösen und mit dem Olivenöl und dem Salz in die Mulde geben. Alles zu einem Teig kneten und an einem warmen Ort gehen lassen, bis er sich in etwa verdoppelt hat (min. 1h).

Tomatensoße mit Salz und Origano würzen. Kleine ca. faustgroße Teigkugeln machen. Diese ausrollen und mit etwas Käse (keine Mozzarella, diese hat zu viel Flüssigkeit) belegen. Einen Stock zuerst mit Alufolie und dann mit dem Teig (Käse in der Innenseite) vorsichtig umwickeln. Alle Enden und Übergänge gut verschließen. Tomatensoße auf dem Teig verteilen (nicht zu viel sonst tropft es).

Die Pizza über Glut langsam und unter ständigem Drehen etwa 10 Minuten backen.

Variante: Der Teig kann auch zu einer Rolle geformt und wie eine Schnecke um den Stock gewickelt werden. Wenn die Pizza am oberen Ende verschlossen wird, kann sie nach dem Backen vom Stock entfernt und mit Soße, Käse, Schinken usw. gefüllt werden.

Stockbrot: Der Teig wird ohne Tomatensoße und Käse gebacken.

Stockkuchen

| | |
|--|--|
| Für 8 Personen | |
| 400g Mehl 50g Zucker 2 Eier ½ Packung Backpulver (ca. 8g) ½ Packung Vanillezucker (ca. 4g) Wasser | |

Die Zutaten mit etwas Wasser in eine Schüssel geben und verrühren. Je nach Konsistenz noch Wasser dazugeben. Den Teig ruhen lassen (z.B. nachmittags für den Abend vorbereiten).

Den Teig in kleine Portionen aufteilen. Einen Stock zuerst mit Alufolie und dann mit dem Teig vorsichtig umwickeln. Stockkuchen über Glut unter ständigem Drehen goldbraun backen.

Notizen:

Grillbananen

| | |
|------------------------------|--|
| Für 8 Personen | |
| 8 Bananen 120g Schokolade | |

Die Bananen mit der Schale an der Innenseite der Krümmung der Länge nach einschneiden. Dort die Schokolade hineinstecken und die Bananen auf einen Rost, Grill oder in die Glut legen. Sobald die Schokolade geschmolzen ist herausnehmen und auslöffeln.

Variante 1: Die Banane der Länge nach teilen, einkerben und dort die Schokolade verteilen. So verhindert man das umkippen der Banane.

Variante 2: Die Banane schälen und mit der Schokolade in Alufolie einwickeln.

Notizen:



| | |
|-----------------------|--|
| Für 8 Personen | |
| | |



| | |
|-----------------------|--|
| Für 8 Personen | |
| | |



Lagerküche

Tischgebete und -sprüche

Jedes Tierlein hat sein Essen,
Jedes Blümlein trinkt von dir,
Hast auch uns heut nicht vergessen,
Lieber Gott wir danken dir!
Amen

Klassiker

Wir sitzen zusammen, der
Tisch ist gedeckt,
wir wünschen uns allen,
dass es gut schmeckt!

Allen Hunger, den wir haben,
stillen wir mit Gottes Gaben.
All den Durst, den wir stillen,
stillen wir mit Gottes Willen.
Alles was wir haben kommt von dir,
wir danken dir dafür.
Amen

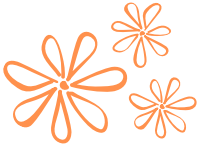
Lieber kleiner Schmetterling,
flieg doch hoch zum Himmel hin.
Sag dem lieben Gott dort oben,
dass wir ihn fürs Essen loben.
Amen



Alle guten Gaben,
alles was wir haben,
Kommt oh Gott von dir,
wir danken dir dafür.
Amen

Wir reichen uns die Hände,
nach guter alter Sitt
und wünschen uns zum Essen
recht guten Appetit!

Lieber Gott wir danken dir
für das gute Essen hier.
Mache auch den Armen satt
der vielleicht noch Hunger hat.
Amen



Gott von dem wir alles haben,
wir danken Dir für Deine Gaben.
Du speisest uns, weil Du uns liebst
drum segne auch was Du uns gibst.
Amen

Gott, durch dich
und durch die Arbeit vieler Menschen
haben wir jeden Tag zu essen.
Dafür danken wir Dir von Herzen.
Gleichzeitig bitten wir Dich:
Gib, dass alle Menschen auf der Welt ihr
tägliches Brot haben,
und keiner zu hungern braucht!
Amen

Wir danken dir Herr, dass du uns liebst
und uns was wir brauchen, täglich gibst.
Vergib, wo wir vermessen,
die Dankbarkeit vergessen.
Sei selbst an unserem Tisch zu Gast
in dem, was du gegeben hast.
Amen

Gott, wir danken dir
für das Zusammensein
für die Gefühle, die wir miteinander
teilen
für die Worte, die uns verbinden
Wir danken dir
für Speis und Trank
für alles, was uns am Leben erhält
für die Lust, mit der wir essen und
trinken
Wir danken dir für dieses Mahl.
Amen

Wieder ist es
Frühstückszeit
(bzw. Mittags-,
Abendszeit)
und das Essen
steht bereit.
Was wir haben,
kommt von Dir.
Guter Gott, wir
danken Dir!
Amen



Du gibst uns, Gott,
durch Speis und
Trank
Gesundheit, Kraft
und Leben.
Wir nehmen hin mit
bestem Dank,
auch, was du uns
jetzt gegeben.
Amen

Einfach mal danke sagen:

Für ein gutes Wort, eine helfende Hand, für die rettende Idee,
den lieben Brief, für das gute Essen, den freundlichen Gruß,
für ein Lächeln und das Verzeihen,
für alles was so selbstverständlich ist.

Einfach mal danke sagen:

So zwischendurch, ganz unverhofft.

Einfach mal danke sagen:

Weil die Sonne scheint, weil ich Freunde gefunden habe, weil
Menschen sich gut verstehen.

Einfach mal danke sagen.

Amen

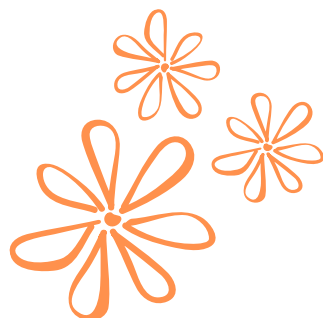
Wir danken dir, Herr,
für unser Essen.

Wir danken dir, Herr,
für diejenigen, die es zubereitet haben.

Wir danken dir, Herr,
für die Gemeinschaft am Tisch.

Wir danken dir, Herr.

Amen



Lieber Gott,
wir danken dir für
dieses Essen.

Lass uns in dem, was
du uns gibst
erkennen, dass du uns
liebst.

Amen

Wir wollen danken für unser Brot.
Wir wollen helfen in aller Not.
Wir wollen leben, die Kraft gibst du.
Wir wollen lieben: Herr, hilf dazu!

Amen

Wir danken all denen, die den Tisch gedeckt,
und wir danken Gott, der hinter all dem steckt.
Du bist ein Gott, dem man danken kann,
und jetzt fangen wir mit dem Essen an.

Amen

Danke

Mal esse ich Kartoffeln,
Mal esse ich Quark,
Mit den Gaben der Natur
werde ich groß und stark,
Drum bitte ich dich heute
um eines nur,
Schütze und erhalte
unsere Natur!
Amen

Der Bauer reißt die Erde auf
und wirft das Samenkorn
hinein.
Die Sonne reifts im
Jahreslauf,
wir wollen dafür dankbar
sein!

Das Vöglein pickt die Körner auf,
das Kätzchen schleckt den Milchnapf aus.
Wir essen gleich die Teller leer.
Von dir, mein Gott, kommt alles her.
Amen

Ich bin so hungrig wie ein Bär,
mein Magen knurrt und ist so leer,
darum wollen wir jetzt essen
und das Danken nicht vergessen:
Lieber Gott wir danken dir,
für das gute Essen hier!
Amen



für Kinder

Wir haben gespielt und gelacht,
das hat uns riesigen Hunger gebracht,
das Essen steht für uns bereit,
denn es ist nun Essenszeit.
Lieber Gott wir danken dir,
für das gute Essen hier.
Amen

Lieber Gott,
wir sitzen hier an diesem Tisch und freuen uns auf
das gemeinsame Essen.

Wir danken dir für unsere Gemeinschaft.
Wir danken dir für alles, was uns gut schmeckt.
Wir bitten dich für uns alle zusammen und die
Menschen, die wir gerne haben: Beschütze und
segne sie.
Amen

ich bin froh

Ich bin froh und könnte Luftsprünge machen.
Ich bin froh und könnte über meinen Schatten springen,
Grenzen überschreiten und Stacheldrähte niederreißen.
Ich bin froh, lächle, verbreite Frieden, Freude und Herzlichkeit.
Ich bin froh und freue mich über alles was mir geschenkt wird.
Ich bin froh, ich bin glücklich.
Danke dafür.
Amen



Lieber Gott, du hast alles
gemacht:
die Sonne, den Mond, den Tag
und die Nacht,
den Himmel, die Erde, das
Wasser, den Schnee,
die Tiere am Lande, die Fische
im See,
das Gemüse, das Obst, das Brot
ein Kleid für die Erde: grün, gelb,
blau und rot,
Wir danken dir dafür!
Amen

Lieber Gott,
segne dieses Essen, damit
wir Kraft bekommen und
fröhlich sind.
Segne auch unsere
Tischgemeinschaft, damit
Streit von uns fern bleibt.
Segne unsere Natur, von
der wir so viel haben.
Amen

Guter Gott,
bevor wir essen und trinken,
will ich Mensch sein und innehalten.
Ich will verstehen, was ich tue,
sehen, was ich esse,
erkennen, wem ich es zu verdanken habe.
Gib mir Augen und Ohren für alle,
die mit mir am Tisch sitzen.
Segne alle, denen ich dieses Mahl
verdanke,
den Bauern, dem Müller und dem Bäcker,
den Lastwagenfahrern, den
Verkäuferinnen,
allen, die kochen und den Tisch decken.
Amen

Wenn wir beieinander sitzen,
nicht mehr durch das Zimmer flitzen,
schnuppern wir die Essenszeit
denn die Teller steh`n bereit.
Wer noch laut war, ist jetzt still,
weil ein jeder essen will.
Widde widde witt,
Guten Appetit!

Lieber Gott,
Wir wollen all denen
danken, die dieses
Essen zubereitet
haben.
Wir wollen an all jene
denken, die nicht so
viel haben. Schenke
uns immer die
Bereitschaft zu teilen.
Amen



Wir haben genug zu essen,
wir werden täglich satt,
hilf dass wir auch den nicht
vergessen,
der nichts zu Essen hat.
Amen

Lieber Gott,
oft beten wir „unser tägliches Brot gib uns heute...“
Wir haben aber viel mehr als nur das Brot für heute.
Deshalb wollen wir dankbar und immer bereit sein,
mit anderen Menschen zu teilen, damit alle auf dieser
Welt satt werden. Wir bitten dich, segne diesen
gedeckten Tisch mit den guten Gaben und mach uns
bereit zu teilen.
Amen

Lieber Gott, wir haben heute schon viel miteinander erlebt.
Jetzt danken wir dir, um dann miteinander zu essen.

Wir danken dir, dass auf unserer Erde so viel Gutes
wachsen kann.

Segne unser Essen und alle, die sich daran freuen können.
Das bitten wir dich im Namen des Vaters, des Sohnes und
des Heiligen Geistes.

Amen

Lieber Gott wir danken dir
für den reich gedeckten Tisch,
der vor uns steht.
Du versorgst uns mit allem, was
wir brauchen.

Lass uns die Menschen nicht
vergessen,
denen es nicht so gut geht.

Amen

Herr, segne diese Gaben
und lass sie ein Zeichen
der Gemeinschaft sein.
Stärke uns und gib uns
Mut und Kraft alle
Menschen anzunehmen
und dankbar zu sein.

Amen

Lieber Gott, du freust dich,
wenn wir Menschen in Frieden miteinander leben.
Du willst, dass wir gut miteinander auskommen und
gut miteinander umgehen.

Segne uns, wenn wir jetzt gemeinsam essen.

Amen

Guter Gott, durch deine Güte leben wir,
und was wir haben, kommt von dir.
Drum lass uns auch an andre denken,
und von deinen Gaben weiterschicken.

Amen

Gemeinschaft

Guter Gott, einige Stunden
dieses Tages sind schon
vergangen.
Einiges haben wir schon getan.
Jeder und jede hat das
eingebracht, was er oder sie
konnte.
Hilf uns, dass wir uns mit
unseren vielen
unterschiedlichen Gaben und
Begabungen wahrnehmen und
annehmen.
Mach diesen Tag reich durch
das, was wir alle mitbringen
und was wir gemeinsam tun.
Und sei Du weiter mit dabei!
Amen

Ein Tag wie heute kann
mich atemlos machen:
So weite Wege, so viele
Eindrücke, so viel zu sehn.
Gott, gib mir einen Blick für
die Menschen, denen ich
begegne.
Gib mir einen Blick für das,
was mir gut tut.
Gib mir einen Blick für
Dinge, die wichtig sind.
Gib mir einen Blick für all
das Positive, was ich erleben
darf.
Ich danke dir dafür!
Amen

ein wunderbarer Tag

In der Mitte des Tages halten wir einen Moment inne.
Wir schauen zurück auf das, was schon war.
Und nach vorne auf das, was uns noch erwartet.
Menschen, Situationen, Erlebnisse, Erfahrungen:
fröhliche und traurige, schöne und schwierige, lustige und ernste.
Gib, dass wir am Abend auf einen reichen Tag zurückschauen
können.
Ein Tag, an dem es gut war, zu leben,
der uns bereichert hat mit dem, was er gebracht und was wir an ihm
getan haben.
Amen

Wir wollen beten für alles, was uns selbstverständlich ist:
für die Liebe und Zuneigung unserer Mitmenschen,
für unsere Gesundheit und für das Essen auf dem Tisch.
Danke für all die Dinge, die für uns selbstverständlich
und doch so wichtig sind.

Amen

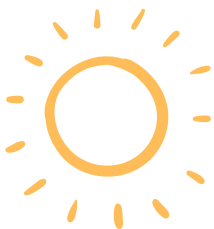
Lieber Gott,
Gib diesem Essen deinen Segen
und der Erde einen Kuss,
dass wir alle in Frieden leben,
keiner sich mehr streiten muss.

Amen

Aus der Erde
wächst unser täglich Brot.
Für Sonne, Wind und Regen
danken wir Dir, oh Gott.
Denn das, was wächst auf
dem Land,
das alles kommt aus Deiner
Hand.
Amen

Lieber Gott,
ich danke dir, dass ich leben darf,
dass ich Augen zum Sehen und Ohren zum Hören habe,
dass ich sprechen kann und nachdenken,
dass ich Hände und Füße habe,
und dass ich nicht allein bin,
dass ich dieses Essen hier,
mit tollen Menschen teilen kann.
Du hast mir alles gegeben.
Ich danke dir und freue mich.

Amen



Essen gibst Du und Getränke,
Leben und Zukunft sind Deine Geschenke.
Lieber Gott wir danken dir,
auch für dieses Essen hier.

Amen

meine Gebete

Amen



Der Jugenddienst Überetsch EO ist ein Verein, welcher die Kinder- und Jugendarbeit in der Gemeinde Eppan fördert und unterstützt. Der Jugenddienst ist in einem breiten Netzwerk eingebunden, organisiert und führt Projekte durch, begleitet Ehrenamtliche und dient als Informations- und Beratungsstelle.

Unser Büro befindet sich auf dem
St. Michael-Platz 18 in St. Michael Eppan.

Wir sind am
Dienstag, Mittwoch und Donnerstag
jeweils von 9:00 bis 17:00 Uhr
oder nach Absprache für dich da.

Ansonsten erreichst du uns telefonisch unter:
0471 67 45 12
oder via Mail:
eppan@jugenddienst.it

