

VCP-BUNDESLAGER

ungeschrieben

2026

Das Kochbuch

Impressum: Zentrale Organisation Lebensmittel-Logistik (Z.O.L.L.)
für das Bundeslager 2026 in Almke
Verband Christlicher Pfadfinder*innen (VCP) e.V.

Stand: 2026-07-18

Die Weitergabe sowie Vervielfältigung dieses Dokuments, Verwertung und Mitteilung seines Inhalts sind ausdrücklich erwünscht. Zuwiderhandlungen verpflichten zu Schadenersatz. Wir erheben keinerlei Rechte auf den Inhalt und hoffen auf ein gutes Gelingen. Wer Fehler im Kochbuch findet, darf sie behalten, oder mit einem roten Stift markieren und dieses am Ende am Tresen abgeben.

INHALTSVERZEICHNIS

VORWORT	4
ZENTRALE ORGANISATION LEBENSMITTEL-LOGISTIK Z.O.L.L.	5
Wer sind wir eigentlich?	5
Regional, saisonal und dann auch noch... Öko?.....	5
Kistenkonzept	6
Tresen.....	7
Akkerdinner.....	7
Allergene	7
Ich will auch zur Z.O.L.L.	7
KOCHEN FÜR BESONDERE ERNÄHRUNGSGEWOHNHEITEN BZW. -VORSCHRIFTEN	8
Vegan.....	9
Koscher	9
Halal	10
Laktoseunverträglichkeit.....	11
Glutenunverträglichkeit	11
Und sonst noch was?	11
HINWEISE ZUM KOCHBUCH	12
Zu den Rezepten.....	12
Zu den Mengen.....	12
Erklärung zu den Symbolen der besonderen Ernährungsgewohnheiten.....	13
TAG 1 - ANREISE	14
Abendessen 1: Käsespätzle	14
Abendessen 2: Spaghetti Napoli	15
Dessert: Sandkekse.....	15
TAG 2	16
Frühs: Frühstück mit Hefezopf und Schokocreme	16
Mittags: Brotzeit mit Müsliriegel.....	16
Abendessen 1: Maultaschen mit Kartoffelsalat	17
Abendessen 2: Bratkartoffeln.....	18
Abendessen 3: Kartoffeleintopf.....	19
Salat: Gurkensalat	20
Dessert: Fruchtjoghurt.....	20
TAG 3	21
Frühs: Normales Frühstück.....	21
Mittags: Taboulé mit Brotzeit.....	22
Abendessen 1: Nudeln mit Pilzsauce	23
Abendessen 2: Tomaten-Pilz-Spaghetti.....	24
Abendessen 3: Zucchini-gemüse mit Nudeln	25
Salat: Grüner Salat.....	26
Dessert: Obstsalat	26
TAG 4	27
Frühs: Frühstück mit Croissant und Schokocreme	27
Mittags: Kaiserschmarrn	27
Abendessen 1: Laucheintopf.....	29
Abendessen 2: Bohnentopf	30
Abendessen 3: Gemüse Nudel Pfanne.....	31
Salat: Rohkost mit Dip	32

TAG 5	33
Frühs: Müslifrühstück.....	33
Mittags: Bauernsalat mit Brotzeit.....	34
Abendessen 1: Weißkohleintopf.....	35
Abendessen 2: Chili Sin Carne.....	36
Abendessen 3: Borschtsch.....	38
Salat: Sommersalat.....	39
Dessert: Pfannkuchen mit Apfel.....	40
TAG 6	41
Frühs: Kontinentales Frühstück.....	41
Mittags: Nudelsalat.....	42
Abendessen 1: Eier in Senfsoße.....	43
Abendessen 2: Pellkartoffeln mit Kräuterquark.....	44
Abendessen 3: Orzo - Risotto.....	44
Salat: Tomatensalat.....	46
Dessert: Gefüllter Keks.....	46
TAG 7	47
Frühs: Frühstück mit Obst.....	47
Mittags: Brotzeit mit Müsliriegel.....	47
Abendessen 1: Kartoffelgulasch.....	48
Abendessen 2: Bulgur-Tomaten-Topf mit Kartoffeln.....	49
Abendessen 3: Kohlrabi-Gemüse mit Kartoffeln.....	50
Salat: Salat mit Croutons.....	51
Dessert: Pflaumenkompott.....	51
TAG 8	52
Frühs: Frühstück mit Rührei.....	52
Mittags: Sommersalat mit Brotzeit.....	53
Abendessen 1: Chilitopf mit Gemüse.....	54
Abendessen 2: Couscous mit Gemüse.....	55
Abendessen 3: Möhrengemüse mit Kartoffeln.....	56
Salat: Gurkensalat.....	57
Dessert: Arme Ritter.....	58
TAG 9	59
Frühs: Süßes Brötchen und Schokocreme.....	59
Mittags: Brotzeit mit Müsliriegel.....	59
Abendessen 1: Nudeln mit Spinat.....	60
Abendessen 2: Spaghetti Napoli.....	61
Salat: Möhrensalat.....	62
Dessert: Obst.....	62
TAG 10 – ABREISE	63
Frühs: Normales Frühstück.....	63
Mittags: Großes Lunchpaket.....	63
HAIKVERPFLEGUNG	64
Haik, kalt.....	64
Haik, warm.....	65
Haik, warm – 4 Mahlzeiten.....	66

NOTWENDIGE KÜCHENAUSSTATTUNG.....	67
DIE ZUTAT DER DANKBARKEIT	68
TIPPS UND TRICKS	69
Umrechnung von Gewichten und Einheiten	69
Gemüsebrühe.....	69
Kartoffeln	69
Nudeln	70
Salat	71

VORWORT

Liebe Kochgruppen,

in euren Händen haltet ihr das Kochbuch des Bundeslagers „ungeschrieben“ anno 2026... und dieses ist bereits geschrieben (was hoffentlich beim Kochen hilft).

In den knapp zwei Jahren, die uns dieses Lager beschäftigt hat, haben wir Lieferanten gesucht, gefunden, verloren und andere gefunden. Wir haben uns Gedanken dazu gemacht, wie wir den Entschluss des Bundesrats, dass das Lager ein vegetarisches werden wird, mit leckeren Rezepten untermauern können. Wir glauben, dass wir wieder leckere Rezepte (manche sind auch altbekannt) gefunden haben – aber es gibt nur einen Weg, das herauszufinden: kocht, was der Kochlöffel hergibt!

Wir auf jeden Fall freuen uns riesig, dass es endlich losgeht und dass ihr alle da seid. Wir, ca. 5.000 Menschen, werden in den nächsten Tagen in mehr als 150.000 Portionen fast fünf Tonnen Kartoffeln, vier Tonnen Brotaufstrich, über drei Tonnen Nudeln, mehr als sechs Tonnen Milch sowie fast 60.000 Brötchen verspeisen.

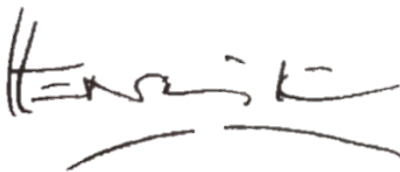
Wenn ihr satt und zufrieden seid, haben wir unser wichtigstes Ziel erreicht. Die anderen Ziele, die wir bei der Verpflegung dieser Großveranstaltung haben, bestehen darin, die Lebensmittel so auszuwählen, dass sie möglichst lokal und saisonal verfügbar sind und dabei so wenig Müll zu produzieren, wie es geht. Wo es möglich war, haben wir auch Produkte aus ökologischer Landwirtschaft bezogen.

Wenn es bei euch Probleme gibt, ihr zu viel oder zu wenig Lebensmittel habt, es Allergiker*innen bei euch in der Gruppe gibt oder ihr internationale Gruppen mit besonderen Ernährungsgewohnheiten zu Gast habt - kommt bitte zu uns zum Tresen, am großen Z.O.L.L. -Zelt und wir finden wir eine Lösung für euch!

Lasst es euch schmecken und habt ein schönes Lager!



und



Für das ganze Z.O.L.L.-Team

ZENTRALE ORGANISATION LEBENSMITTEL-LOGISTIK Z.O.L.L.

Wer sind wir eigentlich?

Seit 2010 versorgen wir – inzwischen unter dem Namen „Zentrale Organisation Lebensmittel-Logistik“ (Z.O.L.L.) – die Bundeslager des VCP mit regionalen, saisonalen und ökologischen Lebensmitteln. Personell sind wir einer der größten Bereiche auf dem Bundeslager.

Als VCPl'er (und auch Pfadfinder*innen aus anderen Verbänden und Bünden und alle die sonst noch so dabei sind) sind wir der Überzeugung, dass wir mit unserer Arbeit die Welt ein Stückchen besser machen und dabei Spaß an der Aufgabe haben können; zwar mit viel Arbeit verbunden – aber eben auch mit einem großen und tollen Team, dass ein Bundeslager immer wieder zum Erlebnis werden lässt – auch dann, wenn man den Großteil der Zeit in einem weißen Zelt verbringt... Aber überzeuge Dich selbst und komm doch mal zu uns zum Mitarbeiten...

Regional, saisonal und dann auch noch... Öko?

Regional?

Die Lebensmittelproduktion ist ein ziemlich transportintensives Gewerbe. Nahrungsmittel werden oft über tausende Kilometer transportiert, bevor sie im Laden stehen. Das verursacht Abgase, Umweltbelastung und Kosten (die im Zweifelsfall eben nicht die Verbraucher*innen bezahlen, sondern die Erzeuger*innen). Regionale Versorgung spart daher Transportwege und damit verbundene Umweltbelastung – und gibt uns die Möglichkeit, den Erzeuger*innen einen fairen Preis für Ihre Produkte zu bezahlen. Im Rahmen des Bundeslagers 2026 werden diejenigen, die auf den letzten Bundeslagern waren, auch Lieferanten wiedererkennen. Wir tun das nicht, weil wir bequem sind, sondern weil auch in Wolfsburg der Wandel der Landwirtschaft und Lebensmittelproduktion sich in den letzten 16 Jahren verändert hat und regionale Produzenten weniger werden. Wir greifen daher auch dieses Jahr wieder auf Lieferanten zurück, die zwar nicht aus dem unmittelbaren Umkreis kommen, bei denen wir aber wissen, dass sie nach guten Standards gute Lebensmittel produzieren und eben keine industrielle Produktion haben. Kommt gerne auf uns zu, wenn ihr mehr zu unseren Lieferanten wissen wollt.

Saisonal?

Der Sommer ist zumindest für den Gemüseanbau ideal. Die meisten Gemüsesorten haben während eines normalen Sommerlagers Saison und sind relativ sicher verfügbar. Aber schaut euch doch selbst mal einen Saisonkalender an¹.

Klar ist, dass die saisonale Versorgung von einigen tausend Pfadfinder*innen fast überall eine Herausforderung ist. Was passiert, wenn der Sommer kalt oder regnerisch wird, oder zu heiß und trocken? Das ist natürlich eine planerische Unsicherheit – daher bereiten wir uns darauf vor und können auch kurzfristig reagieren, wenn es sein muss. Sicher ist, dass niemand Hungern muss.

Ökologisch / Nachhaltig?

Öko ist nicht immer gleichzusetzen mit Bio. Wir kaufen so viel wie möglich bio-zertifizierte Ware. Aber nur weil Bio draufsteht, muss es nicht gut für die Natur sein! Drastisches Beispiel: Bio-Erdbeeren aus Chile im Dezember sind eines nicht: ökologisch. Wir wägen immer ab, ob wir „Biologisch“ oder „Regional“ kaufen und unnötige Transport-, Lager- und Kühlaufwände vermeiden. Entscheidend ist, dass wir uns bewusst für bestimmte Lebensmittel oder Produzenten entscheiden. Wir wollen – gerade auch aus unserer pfadfinderischen Überzeugung heraus – eben mit den Menschen vor Ort zusammenarbeiten. Das machen wir, soweit es möglich und sinnvoll ist – aber wir sind dabei nicht dogmatisch. Auch deshalb arbeiten wir wieder mit Lieferanten zusammen, die wir aus der Vergangenheit kennen und die nach guten Standards nachhaltig produzieren.

¹ Einfach mal in einer ruhigen Minute im Internet suchen.

Kistenkonzept

Wir kaufen für euch die Lebensmittel ein und packen sie so in Kisten um, dass ihr die richtigen Mengen für die jeweiligen Gerichte bekommt. Für euch ist das fast so einfach wie Malen nach Zahlen, ihr müsst die Kisten nämlich nur noch abholen und verarbeiten (die Zutaten, nicht die Kisten!).

Ausgabe

Ihr bekommt pro Tag zweimal Kisten mit Lebensmitteln. Diese holt ihr immer bei der gleichen Ausgabe ab. Bitte bringt dazu eure Kochgruppenkarte, die ihr bei der Anmeldung bekommen habt, zur Ausgabe mit. Leere Kisten gebt ihr am Tresen ab. Ihr findet uns im großen weißen Zelt in der Nähe des Walls in der Mitte des Lagerplatzes.

Ausgabezeiten

Frühkiste: **Abholung von 6:30 bis 7:30 Uhr**
Inhalt: frische Zutaten fürs Frühstück und alle Zutaten fürs (meist kalte) Mittagessen

Spätkiste: **Abholung von 15:00 bis 16:00 Uhr**
Inhalt: alle Zutaten fürs warme Abendessen und die haltbaren Zutaten für den nächsten Tag

Grundkiste

Zu Anfang des Lagers erhaltet ihr außerdem eure Grundkiste. In dieser findet ihr Dinge des alltäglichen Lager-Küchenbedarfs. Sollte euch einer dieser Artikel ausgehen, könnt ihr ihn jederzeit zu den Ausgabezeiten im Kiosk seitlich am Essensausgabe-Zelt erneut bekommen.

Die Grundkistenartikel sind in den Rezepten grau hinterlegt markiert. Am besten überprüft ihr am Vortag immer, ob ihr davon alles für den nächsten Tag beisammen habt, um dann rechtzeitig Nachschub holen zu können.

Folgende Artikel findet ihr in eurer Grundkiste:

Zum Kochen:	Zum Frühstücken oder Zwischendurch:	Zum Würzen:	Zum Nicht-Essen:
Essig Mehl Öl Senf Zucker	Getränkepulver (Zitronentee o.ä.) Honig Kaffee Kakao Margarine Marmelade Tee (Früchte, Schwarz, Pfefferminz, usw.)	Gemüsebrühe Kräuter der Provence Majoran Oregano Paprikapulver Pfeffer Salz Thymian Zimt	Frischhaltefolie Kaffeefilter Küchenpapier Müllsäcke Schwammtücher Spülmittel Spülschwämme

Überzählige Lebensmittel

Aus Gründen der Hygiene dürfen wir keine Lebensmittel zurücknehmen.

→ **ABER:** Solltet ihr etwas in den Kisten vorfinden, was ihr absolut nicht gebrauchen könnt, weil ihr noch zu viel davon habt (z.B. Brot) oder das bei euch sowieso keiner isst (z.B. Schokocreme), dann lasst diese Sachen direkt bei uns. So können wir diese Lebensmittel dann noch sinnvoll weiterverwenden. Wenn ihr feststellt, dass ihr immer zu viel von einer Zutat bekommt, dann meldet es auch beim Tresen, damit wir euch bei den nächsten Kisten weniger von dieser Zutat einpacken.

Solange die Lebensmittel noch „gut“ sind, könnt ihr diese natürlich untereinander tauschen. Vielleicht kann ein Nachbarstamm mit den Kartoffeln, die bei euch zu viel sind, etwas anfangen? Es wird auch wieder ein Nachhaltigkeits-Café („Cafe Verschenden Beenden“) geben, das einen Raum dafür bietet. Schaut doch mal dort vorbei!

Tresen

Ihr habt zu wenig Lebensmittel in eurer Kiste? Ihr wisst schon gar nicht mehr, wo ihr die Lebensmittel noch verstauen sollt, die ihr von uns bekommen habt? Euch ist das Brot ausgegangen? Ihr wollt leere Kisten abgeben?

Dann wendet euch an unser Tresen-Team in der Nähe der Essensausgabe – dort findet ihr nicht nur kompetente Ansprechpartner*innen in allen Fragen bezüglich besonderer Ernährungsgewohnheiten, sondern auch für alle großen und kleinen Probleme mit der Essensversorgung. Der Tresen hat immer zu den Zeiten der Essensausgabe geöffnet und ein wenig davor und danach. Die genauen Zeiten findet ihr am Tresen.

Wir versuchen euch möglichst schnell zu helfen, haben natürlich auch noch Nudeln, wenn es zu wenig waren oder reduzieren die Ausgabemenge, wenn es viel zu viel war. Auch bei allen anderen Problemen findet ihr hier ein offenes Ohr. Deshalb wäre es besonders wichtig, wenn ihr euch in den ersten zwei Tagen des Lagers meldet, wenn ihr immer viel zu viel oder viel zu wenig von etwas bekommt. Je eher wir es wissen, desto besser packen wir in der Zukunft.

Wir sind für euch da!

Akkerdinner

Ihr habt die grüne Kiste schon seit Stunden im Topf und sie wird nicht „al dente“; ihr stellt erst auf dem Lager fest, dass der Thermomix nicht ohne Strom funktioniert? Oder ihr merkt dann doch, dass trotz aller Küchenerfahrung das Kochen auf dem Lager und für so viele Menschen nochmal eine andere Herausforderung ist?

Egal, wie weit ihr mit eurer Erfahrung seid – das Team vom Akkerdinner begleitet euch mit Tipps, Tricks und Erfahrung durch den Rezept-Dschungel. Es wird jeden Tag Angebote geben; vom praktischen Vorkochen einiger Rezepte, die es auf dem Lager gibt (so dass ihr schon mal spicken könnt) oder auch den konkreten Hinweisen zum Kochen unter Lagerbedingungen. Meldet euch gerne für die Workshops an oder kommt beim Akkerdinner (auch beim großen Verpflegungszelt) vorbei und lasst euch inspirieren!

Allergene

Informationen zu den Allergenen werden in der ersten Box ausgeliefert, bzw. können am Tresen eingesehen werden.

Ich will auch zur Z.O.L.L.

Ihr wollt beim nächsten Mal Teil unseres Teams werden? Dann meldet euch beim Tresen und hinterlasst eure Kontaktdaten und wenn es in 2-3 Jahren mit der Vorbereitung wieder losgeht, melden wir uns bei euch.

Ihr sucht spontan noch einen Job auf dem Bundeslager, weil ihr unterfordert seid oder ihr als „Tagespraktikant*in“ mal was Anderes ausprobieren wollt? Gerne – meldet euch einfach bei uns.

Wir suchen immer kluge Köpfe, fleißige Hände und Menschen, die gerne andere Menschen mit Essen glücklich machen.

KOCHEN FÜR BESONDERE ERNÄHRUNGSGEWOHNHEITEN BZW. - VORSCHRIFTEN

Sind unter euren Essenden Menschen mit besonderen Ernährungsgewohnheiten bzw. -vorschriften?

Oder habt ihr Menschen in eurer Gruppe, die sich vegan, laktosefrei, glutenfrei, usw. ernähren (müssen)?

Oder gibt es Essende, die keine Zwiebeln, Tomaten, usw. vertragen.

Das wissen wir im Idealfall schon vor dem Lager, da alle dies bei der Anmeldung mit angeben sollen. Wir haben versucht, Rezepte herauszusuchen, die entweder für alle geeignet, bzw. leicht abzuwandeln sind. Auf bestimmte Ernährungsgewohnheiten bzw. -vorschriften achten wir schon beim Einkauf und Kistenpacken, indem wir die „Problem“-Zutaten durch „erlaubte“ ersetzen. Diese Zutaten sind in den Rezepten in der Spalte „Kritische Zutaten“ markiert, damit ihr darauf ein Auge haben könnt.

Damit alle von uns vollständige Mahlzeiten bekommen, gibt es nun mehrere Möglichkeiten:

- Ihr könnt Glück haben und das Rezept ist für alle geeignet und ihr könnt einfach drauflos kochen und essen.
- Oder das Rezept lässt sich so abwandeln, dass man die betreffenden Lebensmittel vom Rest trennt, und jede*r kann sich das nehmen, was sie/er verträgt (also z.B. die Croutons nicht über den Salat streuen, sondern daneben stellen, damit die glutenintoleranten Menschen den Salat auch essen können). Dafür geben wir euch Alternativrezepte an.
- Oder wir packen euch für die betreffenden Zutaten Substitute (z.B. Hafermilch anstatt Kuhmilch) in die Kiste und ihr müsst dann z.B. zwei Soßenvarianten kochen. Wenn man nur ersetzen und zwei Varianten kochen muss, dann gibt es keinen extra Hinweis dazu bei den Rezepten. Sollte es aber spezieller werden, gibt es ein Alternativrezept.

Auf die folgenden Fälle gehen wir in den Rezepten ein:

 Vegetarisch	 Koscher	 Laktoseintoleranz
 Vegan	 Halal	 Glutenintoleranz

Für alle anderen Unverträglichkeiten (Zwiebeln, Tomaten, Fruktose, Weizen, Bienenstich², Pflaster³, usw.) tauscht euch bitte mit den Betroffenen selbst aus, damit ihr genau wisst, was zu beachten ist und was die Personen essen können/wollen. Auch bei den von uns berücksichtigten Fällen ist das eine gute Herangehensweise. Wenn ihr Hilfe bei der Rezeptabwandlung braucht, kommt bitte beim Tresen oder Akkerdinner vorbei.

² Bei der Angabe von Bienenstich bekommt die Person im Übrigen keinen Alternativ-Kuchen, sollte der Z.O.L.L. plötzlich Überraschungskuchen ausgeben.

³ Wir fragen uns immer noch in welchem Gericht man Pflaster verkocht, aber es war beim letzten Lager jemandem wichtig dies bei den Lebensmittelunverträglichkeiten anzugeben.

Hier findet ihr noch ein paar Tipps für den Umgang mit den häufigsten Ernährungsgewohnheiten:

Vegan

➤ *Wer isst denn so?*

Menschen, die keine tierischen Lebensmittel (auch Honig) essen

➤ *Worauf muss man beim Kochen achten?*

In den Gerichten darf unter anderem kein Fleisch (dass es ja ohnehin nicht gibt), keine Milch, kein Honig, kein Ei, usw. sein. Ihr werdet erstaunt sein, wie einfach man viele leckere Rezepte „veganisieren“ kann. Das geht z.B. so:

- Milch wird durch Pflanzendrinks (auch umgangssprachlich z.B. als Hafermilch bekannt) ersetzt,
- Eier werden je nach Einsatzzweck durch Leinsamen oder Apfelmus ersetzt.
- Bei Nudeln aufpassen, dass man keine Eiernudeln erwischt. Auf dem Bundeslager gibt es nur Nudeln ohne Eier.

➤ *Wie helfen wir euch?*

Anstatt tierischer Lebensmittel gibt es veganen Brotaufstrich, veganen Käse, oder vegane Ersatzprodukte.

Koscher

➤ *Wer isst denn so?*

Menschen jüdischen Glaubens

➤ *Worauf muss man beim Kochen achten?*

Dieses Bundeslager wird vegetarisch versorgt, demnach müssen hier nicht die Besonderheiten bzgl. der Trennung von Fleisch und Milch beachtet werden.

Tiere werden in Koscher und Nicht-Koscher eingeteilt. Je nach dem kann man dann alles vom Tier (also Fleisch, Knochen, usw.) und deren Erzeugnisse (Eier, Milch, usw.) verzehren oder nicht.

Koschere Tiere sind:

- Säugetiere, die domestiziert sind, zweigespaltene Hufen haben und Wiederkäuer sind wie Rind, Schaf, Ziege, Damwild, usw.,
- Geflügel, das domestiziert und kein Raubvogel ist, wie Huhn, Gans usw.,
- Wassertiere, die Flossen und Schuppen haben wie die meisten Süßwasserfische.

Nicht-Koschere Tiere sind:

- Säugetiere, die nicht domestiziert sind, keine zweigespaltene Hufe haben und/oder keine Wiederkäuer sind wie Schwein, Pferd, Esel, Hase, Kaninchen, Meerschweinchen, Hund, Katze, usw.,
- Wassertiere, die keine Fische sind wie Hummer, Languste, Muscheln, Tintenfisch, Krokodil, usw.,
- Wassertiere, die keine Schuppen haben wie Aal und Wels.
- sämtliche Reptilien, Kriechtiere, Schlangen und Insekten sowie Frösche⁴, Schildkröten⁵, Fledermäuse, Flughunde oder Weinbergschnecken.

Als neutrale Lebensmittel (parve) gelten alle Obst-, Gemüse- und Getreidesorten, sowie Eier und Honig (obwohl dieser sogar von Insekten stammt). Die sind auch von der nächsten Regel nicht betroffen:

Fleisch (Land und Wasser) und Milch dürfen nicht vermischt werden! Das bedeutet, dass ihr weder Speisen zubereiten sollte, die beides enthalten (z.B. Rahmgeschneitzertes) noch diese Lebensmittel

⁴ Also bitte keine Froschschenkel servieren.

⁵ Oder Schildkrötensuppe.

Kochen für besondere Ernährungsgewohnheiten bzw. -vorschriften

zusammen servieren (z.B. als Aufschnitt beim Frühstück) oder lagern solltet. In einigen Traditionen müssen die Lebensmittel sogar mit unterschiedlichem Geschirr verarbeitet werden und zwischen dem Verzehr der beiden Produktgruppen muss auch etwas Zeit vergehen. Am besten informiert euch vorher bei den jeweiligen Personen, was ihr beachten müsst. Wenn ihr Unterstützung braucht, bitte beim Tresen nachfragen.

Was ist noch interessant:

- Käse von koscheren Tieren könnte mit tierischem Lab hergestellt worden sein. Dann vermischt sich Fleisch mit Milch und das ist nicht in Ordnung. Inzwischen sind auch bei uns viele Käse entsprechend gekennzeichnet, weil auch Vegetarier*innen darauf achten.
- Eier von koscheren Tieren gelten prinzipiell als kosher, allerdings nur, wenn im aufgeschlagenen rohen Ei keine Blutspuren vorhanden sind.
- Wein könnte nicht kosher sein, weil er entweder mit Gelatine geklärt wurde oder in einer anderen Religion eine rituelle Bedeutung hat. Es gibt jedoch kosher-zertifizierten Wein.

➤ *Wie helfen wir euch?*

Nach Bedarf kaufen wir koschere Lebensmittel ein und stehen euch mit Rat und Tat zur Seite.

Halal

➤ *Wer isst denn so?*

Menschen muslimischen Glaubens

➤ *Worauf muss man beim Kochen achten?*

Einem Muslim ist das Essen von Schweinefleisch und dessen Nebenprodukten, der Genuss von berauschenden Getränken (Alkohol) und von Blut verboten. Es dürfen nur Tiere gegessen werden, die regelgerecht geschlachtet wurden und nicht bereits verendet waren.

Von der Z.O.L.L. werdet ihr dieses Bundeslager kein Fleisch erhalten, aber Schweineprodukte können auch in Form von Gelatine versteckt sein.

Allgemein ist festzuhalten, dass die islamischen Speisevorschriften in der Praxis zahlreiche Fragen und Zweifelsfälle mit sich bringen, zu denen Gelehrte unterschiedliche Auslegungen anbieten. Entsprechend vielfältig sind die Haltungen von Muslimen in diesem Kontext. Am besten informiert euch vorher bei den jeweiligen Personen, was ihr beachten müsst. Wenn ihr Unterstützung braucht, bitte beim Tresen nachfragen.

In muslimisch geprägten Ländern wird vorausgesetzt, dass Nahrungsmittel entsprechend den religiösen Vorschriften „halal“ sind. Bei in nicht-muslimischen Staaten hergestellten Lebensmitteln wird dies nicht vorausgesetzt, da hier übliche Herstellungsverfahren (insbesondere bei Fleisch und tierischen Produkten) normalerweise nicht auf muslimische Ernährungsgewohnheiten ausgerichtet sind.

Ein Tipp: Alles, was kosher ist, ist auch halal.

➤ *Wie helfen wir euch?*

Wir kaufen Lebensmittel ein, die halal sind und stehen euch mit Rat und Tat zur Seite.

Laktoseunverträglichkeit

➤ *Wer isst denn so?*

Menschen, die keine Laktose (Milchzucker) vertragen

➤ *Worauf muss man beim Kochen achten?*

In den Gerichten darf keine Laktose sein. Dieser versteckt sich (offen oder recht versteckt) in folgenden Lebensmitteln:

- Kuhmilch und alle Produkte, die damit hergestellt werden wie Joghurt, Quark, jungem Käse, usw.
- Viele Backwaren

Einige Produkte aus Kuhmilch enthalten durch die Verarbeitung keinen bzw. nur noch Spuren von Milchzucker mehr wie z.B. Butter und länger gereifter Hartkäse.

➤ *Wie helfen wir euch?*

Wir liefern euch passende Ersatzprodukte wie Hafermilch, laktosefreien oder veganen Käse und achten bei den Gebäcken und Wurst darauf, dass es auch Produkte gibt, die keine Laktose enthalten.

Glutenunverträglichkeit

➤ *Wer isst denn so?*

Menschen, die kein Gluten (Getreideprotein) vertragen

➤ *Worauf muss man beim Kochen achten?*

In den Gerichten darf kein Gluten enthalten sein. Bei dieser Unverträglichkeit muss sehr genau darauf geachtet werden, dass die glutenfreien Lebensmittel nicht mit Gluten in Berührung kommen. Das bedeutet z.B., dass ihr kein glutenfreies Brot in eine (nicht abgewaschene) Schüssel legen solltet, in der vorher ein normales Brot lag.

➤ *Wie helfen wir euch?*

Wir liefern euch passende Ersatzprodukte wie glutenfreies Brot, Kekse, usw.

Und sonst noch was?

In manchen typisch deutschen „Spezialitäten“ verbergen sich hin und wieder für einige „verbotene Substanzen“. Die allseits beliebten Gummibärchen enthalten z.B. häufig Schweinegelatine, in Bratwürsten ist zum Teil Milchzucker oder in Zuckerstreusel ist (zum Teil ohne Angabe, weil nur als Hilfsstoff genutzt) Gluten enthalten.

Sehr wichtiger Hinweis: Solltet ihr sehr spezielle Anforderungen an euer Essen haben (auf Grund von Krankheit, usw.), kommt bitte direkt auf uns zu, wir bekommen euch satt! Wendet euch bitte so schnell wie möglich an den Tresen.

Bis jetzt wurde für alles eine Lösung gefunden und wir können da richtig kreativ werden.

HINWEISE ZUM KOCHBUCH

Zu den Rezepten

Die Rezepte sind in einzelne Arbeitsschritte unterteilt: Vorbereitung, Kochen und Servieren.⁶ Wenn ihr die Rezepte so abarbeitet, solltet ihr nicht unter Zeitdruck geraten, wenn die Tomaten schon in den Topf müssen, diese aber noch nicht zerkleinert sind.⁷

Wichtig: Fürs Abendessen ist immer eine Hauptspeise (Abendessen 1 – 3), ein Salat⁸ und ein Dessert vorgesehen!

Bitte lest euch die Rezepte vor dem Kochen immer durch. Am besten schon am Vortag, damit ihr rechtzeitig mit dem Schnippeln anfangt und das Essen am Ende pünktlich fertig ist. Ihr könnt auch so überprüfen, ob ihr beim nächsten Abholen noch Zutaten aus der Grundkiste vom Tresen abholen müsst.

Wichtig! Wasser braucht sehr lang, um zu kochen! Bitte unterschätzt das nicht und setzt Wasser (für Nudeln, Kartoffeln, Möhren, usw.) lieber zu früh als zu spät auf. Im Kapitel "Tipps und Tricks" auf Seite 69 haben wir bei den Nudeln etwas dazu geschrieben.

Zu den Mengen

Zutatenmengen bei großen Gruppen

In den Rezepten sind jeweils die Mengen für eine (Durchschnitts-)Person angegeben, sodass ihr ohne Probleme abschätzen könnt, wie viele der Zwiebeln aus eurer Kiste es zum Beispiel zu Mittag und wie viele es zum Abendessen und Salat geben soll. Am besten rechnet ihr euch vorher die passende Menge nochmal aus und notiert sie in der passenden Spalte, damit ihr beim Kochen nicht durcheinanderkommt.

Bedenkt aber folgendes: Wie ihr vielleicht wisst, entsprechend nur die wenigsten Menschen dem Durchschnitt. Im Jugendalter isst man meistens mehr, als wenn man älter wird, Menschen, die viel an der frischen Luft sind, essen auch häufig mehr als welche die bewegungslos drinnen sitzen, bei Sonnenschein wird weniger Brot gegessen als bei Regen, usw. Wir vom Z.O.L.L. haben diese Faktoren bei der Berechnung der Mengen beachtet, damit wir alle satt bekommen und aber am Ende nicht zu viele Reste haben. Demnach kann es sein, dass ihr (je nach Zusammensetzung eurer Gruppe und Wetter) ein bisschen mehr oder weniger bekommt als ihr hier ausrechnet. Wenn es nicht reicht oder gar zu viel ist, bitte beim Tresen Bescheid geben⁹. Aber keine Sorge: Die Anzahl von Croissants sind nicht davon betroffen.

Solltet ihr die Rezepte mal für eure Lager nutzen, könnt ihr das natürlich auch beachten und die Mengen anpassen.

Warum sind da keine Mengenangaben beim Salz?

Bei bestimmten Grundkistenartikeln sind hier absichtlich keine Mengen angegeben, weil man sie nur schlecht skalieren kann. Achtet darauf, dass ihr davon immer genügend im Vorrat habt.

Pfeffer und Salz sind sehr stark geschmacksabhängig. Am besten lasst erfahrene Abschmecker*innen oder mehrere Personen am Ende nochmal probieren, damit es am Ende allen schmeckt.

Beim Anbraten mit dem **Öl** müsst ihr darauf achten, dass die Böden eurer Töpfe und Pfannen ausreichend bedeckt sind, sodass die Zutaten nicht anbrennen.

⁶ Für die Küchenveteran*innen sind die Rezepte bestimmt übertrieben kleinschrittig geworden, aber diese Personen kochen sowieso nicht nach Rezept, sondern nach Gefühl.

⁷ Nennt man auch "Mise en Place" (französisch, „Bereitstellung“).

⁸ Nicht am Anreisetag

⁹ Oder weniger im Zelt herumsitzen, wenn es zu viel ist.

Erklärung zu den Symbolen der besonderen Ernährungsgewohnheiten

Symbolerklärung für „Geeignet für“:

	Ist es sowieso	Zutaten auslassen (Rezeptvariante)	Zutaten substituieren (Rezeptvariante)	Nicht auf dem Lager umsetzbar (Ersatzrezept)
Vegetarisch				
Vegan				
Koscher				
Halal				
Laktose				
Gluten				

TAG 1 - ANREISE

Abendessen 1: Käsespätzle

Geeignet für:



Zutat	Für 1 Person	Für ____ Personen	Kritische Zutaten
Butter	15 gr		 
Käse, gerieben	90 gr		  
Spätzle	200 gr		
Zwiebeln	50 gr		
Pfeffer	Nach Geschmack		
Salz	Nach Geschmack		

Vorbereitung:

1. Zwiebel schälen und in Ringe schneiden.

Zwiebel-Zubereitung nach Technikkurs-Art¹⁰:

2. Butter in einer Pfanne erhitzen.
 3. Zwiebeln dazugeben und bei mittlerer Hitze sehr, sehr lange schmoren lassen.
- Ggf. Zucker dazugeben.
- Je länger die Zwiebeln auf der Flamme sind, desto mehr karamellisieren sie und werden dadurch leckerer. Das können gerne mal 2-3 Stunden sein.

Zwiebel-Zubereitung nach schneller Art:

4. Butter in einer Pfanne erhitzen.
5. Zwiebeln hinzufügen und solange anbraten, bis sie glasig sind. Fertig.

Spätzle-Zubereitung:

6. Spätzlewasser aufsetzen.
7. Spätzle kochen (siehe Tipps zum Nudeln kochen auf Seite 69).
8. Spätzle abgießen.
9. Spätzle und Käse in möglichst vielen Schichten in einen Topf schichten. Dabei gelegentlich die Lagen mit Pfeffer und Salz würzen.

Servieren:

10. Spätzle im Topf servieren.
11. Zwiebeln zum Selbstdosieren servieren.

¹⁰ Rezept vom Technikkurs des Frankentreffs – Denn schwächeln ist nicht drin!

Abendessen 2: Spaghetti Napoli

Geeignet für:



Zutat	Für 1 Person	Für __ Personen	Kritische Zutaten
Knoblauch	2 gr		
Parmesan, gerieben	15 gr		
Spaghetti	150 gr		
Tomaten	230 gr		
Zwiebeln	50 gr		
Essig	1 ml		
Gemüsebrühe	50 ml		
Kräuter der Provence	1 gr		
Pfeffer	Nach Geschmack		
Salz	Nach Geschmack		
Speiseöl	Zum Anbraten		
Zucker	Nach Geschmack		

Vorbereitung:

1. Zwiebeln schälen und würfeln.
2. Knoblauch schälen und hacken.
3. Tomaten waschen und würfeln.

Zubereitung:

4. Nudelwasser aufsetzen und salzen.
5. Gemüsebrühe mit warmen Wasser anmischen (zum Mischungsverhältnis siehe Seite 69).
6. Öl in einem Topf auf voller Hitze erhitzen.
7. Zwiebeln hinzufügen und solange anbraten, bis sie glasig sind.
8. Knoblauch hinzufügen und solange mitbraten, bis man ihn riecht.
9. Hitze herunterdrehen und Tomaten dazugeben.
10. Mit Salz, Pfeffer, Essig und Zucker würzen.
11. Gemüsebrühe und Kräuter zufügen und alles zusammen köcheln lassen.
12. Nudeln kochen (siehe Tipps zum Nudeln kochen auf Seite 69).

Servieren:

13. Nudeln, Soße und Parmesan servieren.

Dessert: Sandkekse

Geeignet für:



Zutat	Für 1 Person	Für __ Personen	Probleme
Sandkekse	25 gr		

Servieren:

1. In einer Schüssel servieren, damit nicht jeder die Packung anpacken muss.

TAG 2

Frühs: Frühstück mit Hefezopf und Schokocreme

Geeignet für:      

Zutat	Für 1 Person	Für __ Personen	Kritische Zutaten
Brötchen Vollkorn	0,5 Stück		
Brötchen weiß	0,5 Stück		
Hefezopf	140 gr		
Käse in Scheiben	25 gr		  
Milch	75 ml		 
Schokocreme	30 gr		 
Brotaufstrich, vegan	50 gr		
Weizenmischbrot	75 gr		
Frühstückssachen aus der Grundkiste			

Vorbereitung:

1. Brot und Hefezopf schneiden.

Zubereitung:

2. Kaffee und Tee kochen.
3. Feststellen, dass man auf dem Bundeslager ist.

Servieren:

4. Alles servieren.

Mittags: Brotzeit mit Müsliriegel

Geeignet für:      

Zutat	Für 1 Person	Für __ Personen	Kritische Zutaten
Brotaufstrich, vegan	60 gr		
Käse in Scheiben	35 gr		  
Müsliriegel	1 Stück		 
Obst	125 gr		
Salatgurke	0,2 Stück		
Vollkornbrot	40 gr		
Weizenmischbrot	60 gr		

Vorbereitung:

1. Brot schneiden.
2. Obst waschen.
3. Gurke waschen und in Scheiben oder Stifte schneiden. (So, dass man es halt gut aufteilen kann.)

Servieren:

4. Alles servieren.

Abendessen 1: Maultaschen mit Kartoffelsalat

Geeignet für:



Zutat	Für 1 Person	Für ___ Personen	Kritische Zutaten
Kartoffeln	250 g		
Maultaschen	3 Stück		
Petersilie	0,1 Bund		
Zwiebeln (Salat)	30 g		
Zwiebeln (Taschen)	50 g		
Essig	5 ml		
Gemüsebrühe	60 ml		
Mehl	1 g		
Pfeffer	Nach Geschmack		
Salz	Nach Geschmack		
Senf	2 ml		
Speiseöl für den Salat	5 ml		
Speiseöl fürs Braten	Zum Anbraten		

Vorbereitung:

1. Kartoffeln waschen.
2. Für den Salat: Zwiebeln schälen und in kleine Stücke schneiden.
3. Für die Maultaschen: Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden
4. Petersilie waschen und kleinschneiden.

Zubereitung des Kartoffelsalates:

5. Einen Topf mit Wasser aufstellen und erhitzen.
6. Kartoffelwasser salzen, Kartoffeln dazugeben und Kartoffeln garkochen (siehe Tipps zum Kartoffeln kochen auf Seite 69).
7. Kartoffeln danach abgießen und auskühlen lassen.
8. Kartoffeln schälen.
9. Kartoffel in Scheiben schneiden.
10. Gemüsebrühe mit warmen Wasser anmischen (zum Mischungsverhältnis siehe Seite 69).
11. Gemüsebrühe über die Kartoffeln schütten.
12. Zwiebeln dazugeben.
13. Für das Dressing Senf, Essig, Salz und Pfeffer mischen und abschmecken.
14. Dressing über die Kartoffeln geben, alles vermischen und mind. 1 Stunde durchziehen lassen.
15. Kurz vor dem Servieren Petersilie und Öl untergeben.

Zubereitung der Maultaschen:

16. Öl in einer Pfanne erhitzen.
17. Zwiebeln hinzufügen und solange anbraten, bis sie karamellig-braun sind. Ggf. Mehl dazu geben, das hilft beim Bräunen.
18. Zwiebeln etwas salzen.
19. Zwiebeln aus der Pfanne nehmen und zur Seite stellen.
20. Nochmal Öl in die Pfanne geben.
21. Maultaschen anbraten.

Servieren:

22. Salat servieren.
23. Maultaschen servieren.
24. Zwiebeln zum Drüberstreuen danebenstellen.

Abendessen 2: Bratkartoffeln

Geeignet für:



Zutat	Für 1 Person	Für ____ Personen	Kritische Zutaten
Eier	1 Stück		
Kartoffeln	300 g		
Zucchini	40 g		
Zwiebeln	40 g		
Pfeffer	Nach Geschmack		
Salz	Nach Geschmack		
Speiseöl	Zum Anbraten		

Wenn alle alles essen

Vorbereitung:

1. Kartoffeln waschen, schälen und in dünne Scheiben oder kleine Stücke schneiden.
2. Zwiebeln schälen und in kleine Stücke schneiden.
3. Zucchini waschen und in dünne Scheiben oder Würfel schneiden.
4. Eier aufschlagen und mit Pfeffer und Salz würzen.

Zubereitung:

5. Öl in einer Pfanne erhitzen.
6. Zwiebeln hinzufügen und solange anbraten, bis sie glasig sind.
7. Kartoffeln und Zucchini hinzufügen und alles gut anbraten.
8. Eimasse dazugeben. Alles so lange umrühren, bis die Ei-Masse fest wird. Es soll kein Glibber mehr da sein.

Servieren:

9. Bratkartoffeln servieren.

Wenn Veganer*innen mitessen

In der Vorbereitung

1. Tomaten waschen und vierteln.

Das Rezept bis Schritt 7 zusammen machen, dann wie folgt weiter machen:

8. Vor dem Dazugeben der Eimasse, genügend angebratenes Gemüse für die Veganer*innen entnehmen.
9. Tomaten zum Gemüse geben und zusammen anbraten.
10. Mit Salz abschmecken.

Servieren:

11. Bratkartoffeln servieren.

Abendessen 3: Kartoffeleintopf

Geeignet für:



Zutat	Für 1 Person	Für ____ Personen	Kritische Zutaten
Kartoffeln	350 g		
Knoblauch	3 g		
Zwiebeln	50 g		
Gemüsebrühe	300 ml		
Majoran	0,5 g		
Mehl	5 g		
Paprikapulver	0,5 g		
Pfeffer	0,5 g		
Salz	2 g		
Speiseöl	5 ml		

Vorbereitung:

1. Kartoffeln schälen, waschen und in Scheiben schneiden.
2. Zwiebeln schälen und kleinschneiden.
3. Knoblauch schälen und kleinschneiden.

Zubereitung:

1. Öl in einem Topf erhitzen.
2. Zwiebeln und Knoblauch hinzugeben und andünsten.
3. Kartoffelscheiben und Mehl hinzugeben und eine Weile schmoren lassen.
4. Gemüsebrühe mit warmen Wasser anmischen (zum Mischungsverhältnis siehe Seite 69).
5. Gemüsebrühe hinzugeben.
6. Mit Majoran, Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen.
7. Alles 30-45 min köcheln lassen, bis die Kartoffeln weich sind (siehe Tipps zum Kartoffeln kochen auf Seite 69).

Servieren:

8. Kartoffeleintopf servieren.

Salat: Gurkensalat

Geeignet für:



Zutat	Für 1 Person	Für ____ Personen	Kritische Zutaten
Dill	0,1 Bund		
Salatgurke	0,3 Stück		
Essig	5 ml		
Pfeffer	Nach Geschmack		
Salz	Nach Geschmack		
Speiseöl	5 ml		

Vorbereitung:

1. Die Gurken waschen und in feine Scheiben schneiden oder hobeln.
2. Dill klein hacken.

Zubereitung:

3. Für das Dressing den Dill mit Essig, Öl, Salz und Pfeffer vermischen und etwas ziehen lassen.
 4. Dressing erst kurz vor dem Servieren mit den Gurken mischen
- Sonst ziehen die Gurken so viel Wasser.

Servieren:

5. Salat servieren.

Dessert: Fruchtjoghurt

Geeignet für:



Zutat	Für 1 Person	Für ____ Personen	Kritische Zutaten
Joghurt, Frucht	150 g		

Vorbereitung:

1. Zählen, ob für jeden ein Joghurt da ist.

Zubereitung:

2. Sich darauf einigen, ob die Deckel links oder rechts geöffnet werden.

Servieren:

3. Hinstellen und hoffen, dass am Ende noch einer übrig ist.

TAG 3

Frühs: Normales Frühstück

Geeignet für:



Zutat	Für 1 Person	Für ____ Personen	Kritische Zutaten
Brötchen weiß	1,5 Stück		
Käse in Scheiben	25 gr		
Milch	150 ml		
Müsli	50 gr		
Brotaufstrich, vegan	80 gr		
Weizenmischbrot	40 gr		
Frühstückssachen aus der Grundkiste			

Vorbereitung:

1. Brot schneiden.

Zubereitung:

2. Kaffee und Tee kochen.

Servieren:

3. Alles servieren.

Mittags: Taboulé mit Brotzeit

Geeignet für:



Zutat	Für 1 Person	Für __ Personen	Kritische Zutaten
Brotaufstrich, vegan	25 gr		
Couscous	60 gr		
Frischkäse	25 gr		
Koriander	0,1 Bund		
Petersilie	0,1 Bund		
Tomaten	20 gr		
Weizenmischbrot	60 gr		
Zwiebeln	20 gr		
Paprika	15 gr		
Pfeffer	Nach Geschmack		
Salz	Nach Geschmack		

- Für die glutenfreie Variante: Keinen Couscous verwenden und aus den Zutaten einen Tomatensalat machen. Siehe dazu „Salat: Tomatensalat“ auf Seite 46.

Zubereitung 1:

1. Feststellen, wieviel Couscous verarbeitet werden muss und die doppelte Menge (Volumen) davon an Wasser abmessen.
2. Wasser aufkochen und kräftig salzen (soll nach Meerwasser schmecken).
3. Couscous in eine Schüssel geben und mit dem Salzwasser übergießen. Kurz umrühren und mindestens eine Stunde zugedeckt, ohne Hitzezufuhr quellen lassen. (Hinweis: Am besten in eine Decke einwickeln.)

Vorbereitung

4. Zwiebeln schälen, in kleine Würfel schneiden.
5. Tomaten waschen, putzen und zerkleinern.
6. Brot aufschneiden.

Zubereitung 2:

7. Couscous mit einer Gabel auflockern und die Tomaten zugeben.
8. Salat mit Zwiebeln, Salz, Pfeffer, Paprika, Petersilie und Koriander mischen und abschmecken.
9. Salat mind. eine Stunde ziehen lassen.

Servieren:

10. Salat servieren.
11. Brot mit Aufstrich bereitstellen.

Abendessen 1: Nudeln mit Pilzsauce

Geeignet für:



Zutat	Für 1 Person	Für ____ Personen	Kritische Zutaten
Champignons	200 gr		
Knoblauch	3 gr		
Sahne, süß	50 ml		
Nudeln	120 gr		
Zwiebeln	50 gr		
Gemüsebrühe	90 ml		
Paprikapulver	0,5 gr		
Pfeffer	Nach Geschmack		
Salz	Nach Geschmack		
Speiseöl	Zum Anbraten		

Vorbereitung:

1. Zwiebeln schälen und würfeln.
2. Knoblauch schälen und hacken.
3. 31 Salzkörner bereitlegen.
4. Pilze bei Bedarf mit Küchenpapier abreiben (nicht waschen, Pilze sind wie Schwämme und saugen das Wasser auf) und vierteln.

Zubereitung:

5. Gemüsebrühe mit warmen Wasser anmischen (zum Mischungsverhältnis siehe Seite 69).
6. Spätzlewasser aufsetzen.
7. Öl in einem Topf erhitzen.
8. Zwiebeln darin anbraten.
9. Pilze und Knoblauch zugeben.
10. Mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen und kurz andünsten.
11. Brühe und Sahne hinzugeben und 15 Minuten köcheln (nicht kochen!) lassen.
12. Spätzle kochen (siehe Tipps zum Nudeln kochen auf Seite 69).

Servieren:

13. Spätzle und Soße servieren.

Abendessen 2: Tomaten-Pilz-Spaghetti

Geeignet für:



Zutat	Für 1 Person	Für ____ Personen	Kritische Zutaten
Champignons	100 g		
Käse, gerieben	30 g		
Knoblauch	10 g		
Salbei	0,125 Bund		
Spaghetti	125 g		
Tomaten	50 g		
Zwiebeln	20 g		
Pfeffer	Nach Geschmack		
Salz	Nach Geschmack		
Speiseöl	Zum Anbraten		
Zucker	Nach Geschmack		

Vorbereitung:

1. Zwiebeln und Knoblauch schälen und in kleine Stücke schneiden.
2. Pilze bei Bedarf mit Küchenpapier abreiben (nicht waschen, Pilze sind wie Schwämme und saugen das Wasser auf) und in kleine Stücke schneiden.
3. Tomaten waschen und in kleine Stücke schneiden.
4. Salbei waschen, die Blätter abzupfen und in kleine Stücke schneiden.

Zubereitung:

5. Nudelwasser aufsetzen und salzen.
6. Öl in einer Pfanne erhitzen.
7. Zwiebeln hinzufügen und solange anbraten, bis sie glasig sind.
8. Pilze und Knoblauch dazugeben und bei kleiner Hitze ca. 10 Minuten dünsten.
9. Tomaten dazugeben und mit Salz, Zucker und Pfeffer würzen.
10. Spaghetti kochen (siehe Tipps zum Nudeln kochen auf Seite 69).

Servieren:

11. Spaghetti und Soße servieren, Käse in einer Schüssel dazustellen.

Abendessen 3: ZucchiniGemüse mit Nudeln

Geeignet für:



Zutat	Für 1 Person	Für ____ Personen	Kritische Zutaten
Knoblauch	5 g		
Nudeln	120 g		
Sahne, süß	50 ml		
Zucchini	200 g		
Zwiebeln	30 g		
Kräuter der Provence	1 g		
Pfeffer	Nach Geschmack		
Salz	Nach Geschmack		
Speiseöl	Zum Anbraten		

- Wenn Veganer*innen oder laktoseintolerante Menschen mitessen: Sahne nicht einmischen, sondern erwärmen, würzen und separat dazustellen. Oder diesen Personen vor dem Einmischen der Sahne ausreichend Essen aus dem Topf holen.

Vorbereitung:

1. Zucchini waschen und in Stücke schneiden.
2. Zwiebeln schälen und in kleine Stückchen schneiden.
3. Knoblauch schälen und kleinhacken.

Zubereitung:

1. Nudelwasser aufsetzen und salzen.
2. Nudeln kochen (siehe Tipps zum Nudeln kochen auf Seite 69).
3. Öl in einem Topf erhitzen.
4. Zwiebeln und Knoblauch hinzugeben und andünsten.
5. Zucchini hinzugeben.
6. Mit Kräutern der Provence, Pfeffer und Salz würzen, umrühren und mit einem Deckel abdecken.
7. Bei hoher Hitze erwärmen, bis es zischt -> dann Hitze reduzieren und für 10 – 20 Minuten fertig garen lassen.
8. Sahne unters Gemüse mischen.

Servieren:

9. Nudeln und das Gemüse einzeln servieren.

Salat: Grüner Salat

Geeignet für:



Zutat	Für 1 Person	Für __ Personen	Kritische Zutaten
Salat	0,125 Stück		
Tomaten	45 gr		
Zwiebeln	10 gr		
Essig	5 ml		
Pfeffer	Nach Geschmack		
Salz	Nach Geschmack		
Senf	3 gr		
Speiseöl	10 ml		

Vorbereitung:

1. Salat waschen, trocknen und in essbare Stücke zerteilen (siehe dazu auch „Tipps und Tricks - Salat“ auf Seite 71).
2. Tomaten waschen und in Stücke schneiden.
3. Zwiebeln schälen und in feine Würfel schneiden.

Zubereitung:

4. Salat mit Tomaten vermischen.
 5. Für das Dressing Zwiebeln, Essig, Öl, Salz, Pfeffer und Senf verrühren.
 6. Dressing erst kurz vor dem Essen über den Salat geben und nochmal alles gut miteinander vermengen (gerne auch mit gut gewaschenen Händen).
- Alternativ das Dressing separat servieren, damit jeder es selbst dosieren kann.

Servieren:

7. Salat servieren.

Dessert: Obstsalat

Geeignet für:



Zutat	Für 1 Person	Für __ Personen	Kritische Zutaten
Äpfel	50 gr		
Birnen	50 gr		
Pflaumen	50 gr		
Weintrauben	50 gr		
Honig	5 gr		

- Für die vegane Variante den Honig durch Zucker oder andere Süßungsmittel ersetzen.

Vorbereitung:

1. Obst waschen und kleinschneiden.

Zubereitung:

2. Obst mit dem Honig verrühren oder Zucker und Honig separat dazustellen.

Servieren:

3. Obst in Schüsseln servieren.

TAG 4

Frühs: Frühstück mit Croissant und Schokocreme

Geeignet für:



Zutat	Für 1 Person	Für ____ Personen	Kritische Zutaten
Apfelsaft	110 ml		
Brotaufstrich, vegan	50 gr		
Croissant	1 Stück		
Frischkäse	20 gr		
Käse in Scheiben	25 gr		
Milch	75 ml		
Schokocreme	40 gr		
Weizenmischbrot	80 gr		
Frühstückssachen aus der Grundkiste			

Vorbereitung:

1. Brot schneiden.

Zubereitung:

2. Kaffee und Tee kochen.

Servieren:

3. Alles servieren.

Mittags: Kaiserschmarrn

Geeignet für:



Zutat	Für 1 Person	Für ____ Personen	Kritische Zutaten
Apfel	45 g		
Eier	0,4 Stück		
Mehl	70 g		
Milch	70 ml		
Rosinen	5 g		
Salz	Nach Geschmack		
Speiseöl	Zum Anbraten		
Zimtpulver	2 g		
Zucker für den Teig	5 g		
Zucker dazu	10 g		

Rezept – Wenn man es ernst mit dem Kaiserschmarrn meint

Vorbereitung:

1. Rosinen mit der Milch in eine Schüssel geben und 30 Minuten einweichen lassen.
2. Äpfel waschen und in kleine Stücke schneiden.
3. Sicherstellen, dass die Schüssel, in der das Eiweiß geschlagen wird, und das Werkzeug dafür absolut fettfrei sind. Andernfalls wird es nicht funktionieren.

Tag 4

4. Die Eier trennen. Es ist wichtig, dass kein Eigelb im Eiweiß landet. Nutzt am besten eine Zwischenschüssel über der getrennt wird und wenn die Trennung erfolgreich war, kommt das Eiweiß in die Schüssel zum Schlagen.
5. Eiweiß steif schlagen. Wechselt euch ab, das kann dauern!!!
6. Eigelb, Zucker und Salz mit einem Schneebesen schaumig rühren, bis die Masse hellgelb und cremig wird.
7. Rosinen aus der Milch entfernen.
8. Milch und Zimtpulver in den Teig rühren
9. Nach und nach Mehl dazu geben.
10. Äpfel und Rosinen in den Teig geben.
11. Das steife Eiweiß vorsichtig unter den Teig heben.

Zubereitung:

12. Öl in der Pfanne erhitzen.
13. Teig in die Pfanne geben und mit wenig Hitze garen, bis die Unterseite leicht gebräunt ist. Dann wenden und dabei zerreißen. Wenn alles durch ist, raus aus der Pfanne und nächste Teigfuhrer hinein.

Servieren:

14. Alles servieren.

Rezept – Wenn Pfannkuchen reichen

Vorbereitung:

1. Äpfel waschen und in kleine Stücke schneiden.
1. Milch, Mehl, Eier und Zucker in eine Schüssel geben und verrühren. Ggf. auch die Äpfel und Rosinen mit in den Teig geben, muss man aber nicht machen.

Zubereitung:

2. Öl in der Pfanne erhitzen.
3. Alle Pfannkuchen nacheinander rausbacken.

Servieren:

4. Pfannkuchen, Apfelstückchen und Rosinen servieren.

Rezept – Vegane Pfannkuchen

Wenn bei euch Veganer*innen mitessen, dann habt ihr anstatt der Eier Apfelmus erhalten. Pro Person braucht ihr 1 gehäuften EL Apfelmus. Die Zubereitung erfolgt wie beim Pfannkuchenrezept.

Abendessen 1: Laucheintopf

Geeignet für:



Zutat	Für 1 Person	Für ____ Personen	Kritische Zutaten
Kartoffeln	200 gr		
Käse, gerieben	30 gr		
Lauch	175 gr		
Milch	50 ml		
Petersilie	0,1 Bund		
Schmand	20 ml		
Mehl	10 gr		
Pfeffer	Nach Geschmack		
Salz	Nach Geschmack		
Speiseöl	10 ml		

- Nur zur Sicherheit: Weizenmehl ist nicht glutenfrei, aber man kann Mehlschwitzen auch mit glutenfreiem Mehl machen!
- Wenn Veganer*innen oder laktoseintolerante Menschen mitessen: Sahne und Käse nicht einmischen, sondern erwärmen, würzen und separat dazustellen. Oder diesen Personen vor dem Einmischen der Sahne und des Käses ausreichend Essen aus dem Topf holen.

Vorbereitung:

1. Kartoffeln schälen, waschen und in Viertel schneiden.
2. Lauch in Scheiben schneiden und gut waschen. Das Grüne kann man teilweise auch noch mitessen.
3. Petersilie waschen und klein schneiden.

Zubereitung:

4. Zwei Töpfe (1 für die Kartoffeln, 1 für den Lauch) mit Wasser aufstellen und erhitzen.
5. Kartoffelwasser salzen, Kartoffeln dazugeben und Kartoffeln garkochen (siehe Tipps zum Kartoffeln kochen auf Seite 69).
6. Kartoffeln danach abgießen und warmhalten.
7. Lauchwasser salzen, Lauch dazugeben und garkochen.
8. Lauch danach mit einer Kelle aus dem Wasser holen, denn das Wasser wird für die Mehlschwitze benötigt. Oder den Inhalt des Topfes durch ein Sieb in einen anderen Topf umgießen und so Lauch und Wasser trennen.
- Da Mehlschwitzen leicht anbrennen, wenn man zu wenig rührt, sollten alle Zutaten, mind. ein Schneebesen und am besten noch eine Person zum Ablösen beim Rühren bereitgestellt werden.
9. Öl in einem Topf bei mittlerer Hitze erhitzen.
10. Mehl hinzufügen und solange rühren, bis es zu einer Paste wird.
- Achtung, bei diesem Schritt brennt es am leichtesten an, deswegen nun schnell weiter:
11. Einen Teil des Lauchwassers dazugeben und rühren, rühren, rühren. Dann wieder etwas Lauchwasser und später die Milch dazugeben und rühren, rühren, rühren, usw. Dies macht ihr so lange, bis alles Lauchwasser und Milch im Topf ist und die Soße eine sahnige Konsistenz hat.
12. Einmal aufkochen lassen, dann Hitze herunterdrehen.
13. Lauch, geriebenem Käse und Schmand hinzufügen und nochmal vorsichtig erwärmen.
- Ab jetzt nicht mehr kochen lassen, Schmand mag das nicht.
14. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
15. Petersilie hinzugeben.

Servieren:

16. Laucheintopf im Topf servieren.
17. Kartoffeln dazu servieren.

Abendessen 2: Bohnentopf

Geeignet für:



Zutat	Für 1 Person	Für __ Personen	Kritische Zutaten
Bohnenkraut	0,1 Bund		
Grüne Bohnen	125 g		
Kartoffeln	80 g		
Käse, gerieben	25 g		
Nudeln	60 g		
Petersilie	0,1 Bund		
Sahne, süß	50 ml		
Gemüsebrühe	200 ml		
Pfeffer	Nach Geschmack		
Salz	Nach Geschmack		

- Wenn Veganer*innen oder laktoseintolerante Menschen mitessen: Soße nicht einmischen, sondern separat dazustellen. Oder diesen Personen vor dem Einmischen der Soße ausreichend Essen aus dem Topf holen und mit der für sie passenden Soße mischen.

Vorbereitung:

1. Bohnen waschen und putzen. Dazu beide Enden abschneiden und die Mitte mittig teilen.
2. Bohnenkraut waschen.
3. Kartoffeln waschen und in dünne Scheiben schneiden.
4. Petersilie waschen und kleinschneiden

Zubereitung des Gemüses:

5. Gemüsebrühe mit warmen Wasser anmischen (zum Mischungsverhältnis siehe Seite 69).
6. Bohnen und Bohnenkraut in die Gemüsebrühe geben und diese 20 Minuten köcheln lassen.
7. Kartoffeln dazugeben und weitere 15 Minuten köcheln lassen.
8. Nudeln dazugeben und garkochen (siehe Tipps zum Nudeln kochen auf Seite 69).
9. Flüssigkeit abgießen und mit Pfeffer würzen.

Zubereitung der Soße

10. Sahne vorsichtig erhitzen. Nicht kochen lassen!
11. Käse hinzugeben und schmelzen lassen.
12. In den Bohnentopf geben und vermischen.

Servieren:

13. Bohnentopf servieren.
14. Ggf. Soße separat servieren.
15. Petersilie zum Drüberstreuen danebenstellen.

Abendessen 3: Gemüse Nudel Pfanne

Geeignet für:



Zutat	Für 1 Person	Für ____ Personen	Kritische Zutaten
Käse, gerieben	10 gr		
Knoblauch	1 gr		
Kohlrabi	60 gr		
Möhren	70 gr		
Nudeln	150 gr		
Sahne, süß	10 ml		
Schnittlauch	0,1 Bund		
Zucchini	110 gr		
Zwiebeln	20 gr		
Currypulver	1 gr		
Gemüsebrühe	50 ml		
Paprikapulver	1 gr		
Pfeffer	Nach Geschmack		
Salz	Nach Geschmack		
Speiseöl	Zum Anbraten		

- Wenn Veganer*innen oder laktoseintolerante Menschen mitessen: Sahne und Käse nicht einmischen, sondern erwärmen, würzen und separat dazustellen. Oder diesen Personen vor dem Einmischen der Sahne und des Käses ausreichend Essen aus dem Topf holen

Vorbereitung:

1. Zwiebeln und Knoblauch schälen und klein schneiden.
2. Gemüse waschen und Möhren und Kohlrabi in Würfel und Zucchini in Scheiben schneiden.
3. Schnittlauch klein schneiden.

Zubereitung:

4. Nudelwasser aufstellen.
5. Gemüsebrühe mit warmen Wasser anmischen (zum Mischungsverhältnis siehe Seite 69).
6. Öl in einem großen Topf erhitzen.
7. Zwiebeln und Knoblauch darin andünsten.
8. Gemüse dazugeben und alles gut verrühren.
9. Gemüsebrühe dazugeben und solange kochen lassen, bis auch die Nudeln fertig sind. Mind. 10-15min.
10. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
11. Nudeln kochen (siehe Tipps zum Nudeln kochen auf Seite 69).
12. Nudeln abgießen und in den Gemüsetopf geben.
13. Sahne und Käse hinzugeben.
14. Mit Curry- und Paprikapulver würzen und nochmal mit Salz und Pfeffer abschmecken.
15. Schnittlauch drüberstreuen.

Servieren:

16. Im Topf servieren.

Salat: Rohkost mit Dip

Geeignet für:



Zutat	Für 1 Person	Für ____ Personen	Kritische Zutaten
Joghurt, Natur	20 gr		
Quark	50 gr		
Knoblauch	3 gr		
Kohlrabi	70 gr		
Möhren	70 gr		
Schnittlauch	0,08 Bund		
Paprikapulver	1 gr		
Pfeffer	Nach Geschmack		
Salz	Nach Geschmack		

Vorbereitung:

1. Möhren und Kohlrabi schälen und in mundgerechte Stückchen schneiden.
2. Knoblauch schälen und klein hacken oder pressen.
3. Kräuter waschen und ebenfalls klein hacken.

Zubereitung:

4. Joghurt, Quark, Knoblauch, Kräuter und alle restlichen Gewürze vermischen und dabei abschmecken.
5. Etwas durchziehen lassen und evtl. noch mal nachwürzen.

Servieren:

6. Möhren, Kohlrabi und Dressing servieren.

TAG 5

Frühs: Müslifrühstück

Geeignet für:



Zutat	Für 1 Person	Für __ Personen	Kritische Zutaten
Brotaufstrich, vegan	60 gr		
Brötchen Vollkorn	0,3 Stück		
Brötchen weiß	0,7 Stück		
Frischkäse	20 gr		
Käse in Scheiben	25 gr		
Milch	175 ml		
Müsli	50 gr		
Weizenmischbrot	50 gr		
Frühstückssachen aus der Grundkiste			

Vorbereitung:

1. Brot schneiden.

Zubereitung:

2. Kaffee und Tee kochen.
3. Gänseblümchen suchen und bewundern.

Servieren:

4. Alles servieren.

Mittags: Bauernsalat mit Brotzeit

Geeignet für:



Zutat	Für 1 Person	Für ____ Personen	Kritische Zutaten
Feta	30 gr		
Kräutermischung	0,1 Bund		
Müsliriegel	1 Stück		
Obst	75 gr		
Paprika	35 gr		
Frühlingszwiebel	0,2 Bund		
Salat	0,2 Stück		
Tomaten	30 gr		
Weißbrot	50 gr		
Zucchini	50 gr		
Zwiebeln	25 gr		
Essig	5 ml		
Pfeffer	Nach Geschmack		
Salz	Nach Geschmack		
Speiseöl	10 ml		

➤ Für die Varianten Vegan/Koscher/Laktosefrei: Feta nicht einmischen, sondern separat dazustellen.

Vorbereitung:

1. Salat waschen, trocknen und in essbare Stücke zerteilen (siehe dazu auch „Tipps und Tricks - Salat“ auf Seite 71).
2. Paprika, Zucchini und Tomaten vorsichtig waschen (nichts schälen!) und klein schneiden.
3. Feta klein schneiden.
4. Zwiebeln und Frühlingszwiebeln schälen und in feine Würfel schneiden.
5. Kräuter vorsichtig waschen und fein hacken.
6. Obst waschen.
7. Ein bisschen Obst naschen.
8. Weißbrot aufschneiden.

Zubereitung:

9. Für das Dressing Essig und Öl mit Salz und Pfeffer verrühren.
10. Zwiebeln und Kräuter zum Dressing geben und verrühren.
11. Alle anderen Zutaten in den Servierschüsseln vermischen.
12. Dressing separat servieren, damit jeder es selbst dosieren kann.

Servieren:

13. Salat servieren.
14. Weißbrot, Obst und Müsliriegel dazu servieren.

Abendessen 1: Weißkohleintopf

Geeignet für:



Zutat	Für 1 Person	Für ____ Personen	Kritische Zutaten
Friskäse	50 g		
Kartoffeln	200 g		
Laugenstange	70 g		
Möhren	100 g		
Weißkohl	250 g		
Zwiebeln	40 g		
Gemüsebrühe	50 ml		
Kümmel	0,5 g		
Pfeffer	Nach Geschmack		
Salz	Nach Geschmack		
Speiseöl	Zum Anbraten		

Vorbereitung:

1. Kartoffeln waschen, schälen und in kleine Stücke schneiden.
2. Zwiebeln schälen und in kleine Stücke schneiden.
3. Weißkohl waschen, lätschige Blätter entfernen, halbieren und in feine Streifen schneiden. (Bitte nicht schälen! Ein Weißkohl ist keine Artischocke!)

Zubereitung:

4. Öl in einer Pfanne erhitzen.
5. Zwiebeln hinzufügen und solange anbraten, bis sie glasig sind.
6. Gemüsebrühe mit heißem Wasser anmischen (zum Mischungsverhältnis siehe Seite 69).
7. Einen großen Topf nehmen und den Weißkohl und die Kartoffelstücke abwechselnd einschichten. Zwischendurch immer mal wieder etwas Kümmel einstreuen.
8. Wenn alles im Topf ist, die heiße Gemüsebrühe drüber gießen, so dass die obere Schicht gerade so in der Brühe schwimmt.
9. Das Ganze mind. 1 Stunde köcheln lassen, bis das Weißkraut und die Kartoffeln weich sind (siehe Tipps zum Kartoffeln kochen auf Seite 69).

Servieren:

10. Weißkohleintopf servieren.
11. Laugenstangen dazustellen.
12. Friskäse zum Reinrühren oder Draufstreichen dazustellen.

Abendessen 2: Chili Sin Carne

Geeignet für:



Zutat	Für 1 Person	Für __ Personen	Kritische Zutaten
Kartoffeln	90 gr		
Knoblauch	3 gr		
Rote Bohnen getrocknet	60 gr		
Tomaten	60 gr		
Tomatenmark	20 ml		
Weizenmischbrot	120 gr		
Zwiebeln	20 gr		
Rote Linsen	60 gr		
Chilipulver	0,5 gr		
Gemüsebrühe	50 ml		
Oregano	0,1 gr		
Paprikapulver	0,5 gr		
Pfeffer	Nach Geschmack		
Salz	Nach Geschmack		
Speiseöl	Zum Anbraten		

Vorbereitung der Bohnen:

Variante A:

1. Bohnen zusammen mit Wasser in einen Topf geben und zum Kochen bringen.
2. 2-3 Minuten kochen lassen.
3. Topf von der Flamme nehmen und Bohnen mind. 2 Stunde lang gut eingepackt einweichen lassen. Schattig stehen lassen.

Variante B

4. Bohnen zusammen mit Wasser in einen Topf geben, in ca. 2 h garkochen und Wasser abgießen. Kein Salz zugeben.

Variante C

5. Bohnen am Vortag in kaltem Wasser einlegen und bis zum Kochen einweichen. Nach dieser langen Einweichzeit muss das Wasser gewechselt werden.
6. Ggf. 3-4 Stunden vor dem Kochen kontrollieren und wie in Variante B mit Hitze nachhelfen.

Vorbereitung:

7. Kartoffeln schälen, waschen und in Würfel schneiden.
8. Zwiebeln schälen und kleinschneiden.
9. Knoblauch schälen und kleinschneiden.
10. Tomaten waschen und kleinschneiden.
11. Brot aufschneiden.

Zubereitung:

12. Gemüsebrühe mit warmen Wasser anmischen (zum Mischungsverhältnis siehe Seite 69).
13. Öl in einem großen Topf erhitzen.
14. Zwiebeln hinzufügen und solange anbraten, bis sie glasig sind.
15. Knoblauch hinzufügen und solange mitbraten, bis man ihn riecht.
16. Kartoffeln hinzufügen und solange mitbraten, bis sie gebräunt sind.
17. Tomatenmark dazugeben und 2-3 min mitbraten.
18. Mit der Gemüsebrühe ablöschen und Hitze absenken.
19. Rote Linsen unterrühren.

20. Tomaten und Bohnen unterrühren.

21. Mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver, Oregano und Chilipulver abschmecken.

22. Chili bei niedriger Temperatur noch etwa 15 Minuten ziehen lassen, bis die Kartoffeln auf jeden Fall durch sind (siehe Tipps zum Kartoffeln kochen auf Seite 69).

Servieren:

23. Chili im Topf servieren.

24. Brot servieren.

Abendessen 3: Borschtsch

Geeignet für:



Zutat	Für 1 Person	Für ____ Personen	Kritische Zutaten
Kartoffeln	100 gr		
Lauch	50 gr		
Möhren	50 gr		
Petersilie	0,1 Bund		
Rote Beete	100 gr		
Schmand	20 ml		
Tomatenmark	5 ml		
Weißkohl	80 gr		
Zwiebeln	50 gr		
Essig	1 ml		
Gemüsebrühe	300 ml		
Lorbeer	0,1 gr		
Oregano	0,5 gr		
Pfeffer	Nach Geschmack		
Salz	Nach Geschmack		
Speiseöl	Zum Anbraten		
Zucker	Nach Geschmack		

➤ Für die Varianten Vegan/Laktosefrei: Saure Sahne nicht einmischen, sondern separat dazustellen.

Vorbereitung:

1. Rote Bete schälen und in Streifen schneiden (evtl. Handschuhe anziehen – rote Beete färbt sehr stark!).
2. Weißkohl vierteln, den Strunk entfernen und in Streifen schneiden.
3. Möhren waschen und raspeln.
4. Lauch in Scheiben schneiden und gut waschen.
5. Kartoffeln schälen und würfeln.
6. Zwiebel schälen und würfeln.
7. Petersilie waschen und kleinhacken.

Zubereitung:

8. Gemüsebrühe mit warmen Wasser anmischen (zum Mischungsverhältnis siehe Seite 69).
9. Öl in einem Topf erhitzen.
10. Zwiebeln anschwitzen.
11. Alle Gemüse zugeben und weiter braten.
12. Tomatenmark und Zucker unterrühren.
13. Mit Essig ablöschen und mit Brühe auffüllen.
14. Lorbeerblätter zugeben.
15. Ca. 40 Minuten kochen, bis alles gar ist (siehe Tipps zum Kartoffeln kochen auf Seite 69).
16. Von der Hitze nehmen und saure Sahne einrühren.
17. Petersilie darüber streuen.

Servieren:

18. Im Topf servieren und Menschen mit diesem Wissen beeindrucken: „Die Herkunft des Wortes „Borschtsch“ beziehungsweise „Barszcz“ liegt höchstwahrscheinlich im slawischen Namen für den Wiesen-Bärenklau. Im Mittelalter waren dessen ungiftige Sprossen und junge Blätter ein fester Bestandteil der Suppe.“ [Quelle: Wikipedia].

Salat: Sommersalat

Geeignet für:



Zutat	Für 1 Person	Für ____ Personen	Kritische Zutaten
Apfel	30 gr		
Frühlingszwiebel	0,2 Bund		
Paprika	80 gr		
Salat	0,2 Stück		
Salatgurke	0,1 Stück		
Tomaten	50 gr		
Honig	5 gr		
Pfeffer	Nach Geschmack		
Salz	Nach Geschmack		
Senf	5 ml		
Speiseöl	5 ml		

➤ Für die vegane Variante: den Honig durch Zucker ersetzen

Vorbereitung:

1. Salat waschen, trocknen und in essbare Stücke zerteilen (siehe dazu auch „Tipps und Tricks - Salat“ auf Seite 71).
1. Tomaten, Paprika, Frühlingszwiebeln, Apfel und Gurke waschen und in kleine Stückchen schneiden.

Zubereitung:

2. Für das Dressing: Honig und Senf mit etwas Öl vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken
3. Dressing erst kurz vor dem Essen über den Salat geben und nochmal alles gut miteinander vermengen (gerne auch mit gut gewaschenen Händen).

➤ Alternativ das Dressing separat servieren, damit jeder es selbst dosieren kann.

Servieren:

4. Salat servieren.

Dessert: Pfannkuchen mit Apfel

Geeignet für:



Zutat	Für 1 Person	Für ____ Personen	Kritische Zutaten
Äpfel	40 g		
Eier	0,5 Stück		
Mehl	50 g		
Milch	40 ml		
Speiseöl	Zum Anbraten		
Zimtpulver	2 g		
Zucker	15 g		

Für Allesessende Menschen

Vorbereitung:

1. Äpfel waschen und in dünne Scheiben schneiden.
2. Für den Zimtzucker Zucker und Zimt in ein sauberes Glas geben, Deckel zumachen und gut schütteln
3. Milch, Mehl und Eier in eine Schüssel geben und verrühren.

Zubereitung:

4. Öl in der Pfanne erhitzen.
5. Alle Pfannkuchen nacheinander rausbacken.

Servieren:

6. Pfannkuchen, Äpfel und Zimtzucker servieren

Für Veganer*innen

Wenn bei euch Veganer*innen mitessen, dann habt ihr anstatt der Eier Apfelmus erhalten. Pro Person braucht ihr 1 gehäuften EL Apfelmus. Die Zubereitung erfolgt wie beim Pfannkuchenrezept

TAG 6

Frühs: Kontinentales Frühstück

Geeignet für:



Zutat	Für 1 Person	Für ____ Personen	Kritische Zutaten
Brötchen Vollkorn	0,7 Stück		
Brötchen weiß	1,3 Stück		
Käse in Scheiben	25 g		
Milch	150 ml		
Müsli	50 g		
Brotaufstrich, vegan	80 gr		
Vollkornbrot	50 g		
Frühstückssachen aus der Grundkiste			

Vorbereitung:

1. Brot schneiden.

Zubereitung:

2. Kaffee und Tee kochen.

Servieren:

3. Alles servieren.
4. Sich die Frage stellen, warum es kontinentales Frühstück heißt, obwohl alle Menschen auf Kontinenten wohnen.

Mittags: Nudelsalat

Geeignet für:



Zutat	Für 1 Person	Für __ Personen	Kritische Zutaten
Käse am Stück	30 gr		
Kekse	30 gr		
Mayonnaise	25 ml		
Möhren	70 gr		
Nudeln	150 gr		
Tomaten	20 gr		
Pfeffer	Nach Geschmack		
Salz	Nach Geschmack		

- Tipp: Je länger der Nudelsalat zieht, desto besser schmeckt er.
- Wenn Veganer*innen oder Laktoseintolerante Menschen mitessen, bitte beim Dressing und beim Käse aufpassen, dass die richtigen Zutaten verwendet werden. Für die Veganer:innen gibt es noch zusätzlich Gewürzgurken dazu.

Vorbereitung:

1. Möhren waschen (müssen nicht geschält werden), halbieren und in kleine Scheiben schneiden.
2. Tomaten waschen und in kleine Würfel schneiden.
3. Käse in Würfel schneiden.
4. Brot aufschneiden.

Zubereitung:

5. Einen großen Topf für die Nudeln und einen kleineren Topf für die Möhren mit Wasser aufstellen, reichlich salzen und zum Kochen bringen.
6. Wenn das Wasser kocht Nudeln (nach Packungsanleitung) und Möhren in den separaten Töpfen al dente (bissfest) kochen. (siehe Tipps zum Nudeln kochen auf Seite 69).
7. Wenn die Nudeln/Möhren fertig sind, Wasser abgießen und in einem Sieb abkühlen lassen.
8. Für das Dressing: Mayonnaise, Salz und Pfeffer gut miteinander verrühren.
9. Nudeln, Möhren, Tomaten, Käse und Dressing gut vermischen.

Servieren:

10. Der Nudelsalat kann in der Schüssel, in der er auch vermischt wurde, serviert werden.
11. Kekse servieren.

Abendessen 1: Eier in Senfsoße

Geeignet für:



Zutat	Für 1 Person	Für ____ Personen	Kritische Zutaten
Eier	2 Stück		
Kartoffeln	150 gr		
Milch	200 ml		
Sahne, süß	50 ml		
Essig	2 ml		
Gemüsebrühe	100 ml		
Margarine	5 gr		
Mehl	10 gr		
Pfeffer	Nach Geschmack		
Salz	Nach Geschmack		
Senf	15 ml		
Zucker	2 gr		

- Wenn Menschen, die sich vegan, laktosefrei oder glutenfrei ernähren, mitessen: Schritt 7 bis 14 separat mit den Alternativzutaten durchführen. Veganer*innen erhalten statt der Eier Tomaten, die man anbraten kann.

Vorbereitung:

1. Kartoffeln schälen, vierteln und waschen. Oder schälen, waschen und dann vierteln.
2. Eier anstechen.

Zubereitung:

3. Gemüsebrühe mit warmen Wasser anmischen (zum Mischungsverhältnis siehe Seite 69).
4. Zwei Töpfe (1 für die Kartoffeln, 1 für die Eier) mit Wasser aufstellen und erhitzen.
5. Kartoffelwasser salzen, Kartoffeln dazugeben und Kartoffeln garkochen (siehe Tipps zum Kartoffeln kochen auf Seite 69).
6. Eier im Eierwasser in ca. 10min hart kochen. Danach abschrecken und schälen. Bei kleinen Mengen können die Eier auf halbiert oder geviertelt werden.
- Für die Senfsauce wird eine Mehlschwitze benötigt. Da diese leicht anbrennt, wenn man zu wenig rührt, sollten alle Zutaten, mind. ein Schneebesen und am besten noch eine Person zum Ablösen beim Rühren bereitgestellt werden.
7. Margarine in einem Topf auf mittlerer Hitze schmelzen.
8. Senf dazugeben und damit vermischen.
9. Zucker und Essig hinzufügen und damit vermischen.
10. Mehl hinzufügen und solange rühren, bis es zu einer Paste wird.
- Achtung, bei diesem Schritt brennt es am leichtesten an, deswegen nun schnell weiter:
11. Einen Teil der Gemüsebrühe dazugeben und rühren, rühren. Dann wieder etwas Gemüsebrühe und später die Milch dazugeben und rühren, rühren, usw. Dies macht ihr so lange, bis alle Gemüsebrühe und Milch im Topf ist.
12. Einmal aufkochen lassen, dann Hitze herunterdrehen.
13. Sahne hinzufügen und nochmal vorsichtig erwärmen.
- Ab jetzt nicht mehr kochen lassen, Sahne mag das nicht.
14. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
15. Eier in die Sauce geben und noch ein wenig auf kleiner Hitze belassen, damit die Sauce wieder heiß wird. Rühren nicht vergessen.

Servieren:

16. Kartoffeln und dazu Sauce im Topf servieren.

Abendessen 2: Pellkartoffeln mit Kräuterquark

Geeignet für:



Zutat	Für 1 Person	Für __ Personen	Kritische Zutaten
Kartoffeln	300 gr		
Knoblauch	2 gr		
Kräutermischung	0,15 Bund		
Quark	160 gr		
Schmand	50 ml		
Pfeffer	Nach Geschmack		
Salz	Nach Geschmack		

Vorbereitung:

1. Kräuter waschen, trocken tupfen und klein hacken.
2. Knoblauch schälen und zerquetschen.
3. Kartoffeln waschen.

Zubereitung:

4. Kartoffeln in einen Topf mit kaltem, gesalzenem Wasser geben, erhitzen und garkochen (siehe Tipps zum Kartoffeln kochen auf Seite 69).
5. Kräuter und Knoblauch mit Quark und saurer Sahne verrühren.
6. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Servieren:

7. Kartoffeln und Kräuterquark servieren.

Abendessen 3: Orzo - Risotto

Geeignet für:



Zutat	Für 1 Person	Für __ Personen	Kritische Zutaten
Basilikum	0,1 Bund		
Champignons	100 gr		
Knoblauch	2 gr		
Mozzarella	50 gr		
Orzo-Nudeln	100 gr		
Parmesan, gerieben	10 gr		
Spinat	25 gr		
Thymian, frisch	0,1 Bund		
Tomaten	62 gr		
Tomatenmark	12 gr		
Zwiebeln	50 gr		
Gemüsebrühe	100 ml		
Paprikapulver	0,5 gr		
Pfeffer	Nach Geschmack		
Salz	Nach Geschmack		
Speiseöl	Zum Anbraten		
Zucker	Nach Geschmack		

Vorbereitung:

1. Pilze bei Bedarf mit Küchenpapier abreiben (nicht waschen, Pilze sind wie Schwämme und saugen das Wasser auf) und in kleine Stücke schneiden
2. Zwiebeln und Knoblauch schälen und in kleine Stücke schneiden.
3. Tomaten waschen und kleine Tomaten halbieren, große Tomaten in mundgerechte Stücke schneiden.
4. Thymian waschen und die Blätter abzupfen.
5. Basilikum waschen und Blätter in kleine Stücke reißen.
6. Spinat waschen.
7. Mozzarella in kleine Stücke reißen.

Zubereitung:

8. Gemüsebrühe mit warmen Wasser anmischen (Mischungsverhältnis siehe Seite 69).
9. Pilze mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer marinieren.
10. Tomaten mit Salz und Pfeffer würzen.
11. Öl in einer Pfanne erhitzen.
12. Pilze und Tomaten entweder einzeln nacheinander oder zusammen kurz scharf anbraten. Dann aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.
13. Wieder Öl in der Pfanne erhitzen
14. Zwiebeln in die Pfanne geben und dünsten bis die Zwiebeln glasig sind.
15. Knoblauch, Orzo-Nudeln, Thymian, Tomatenmark dazugeben und kurz andünsten.
16. Mit der Gemüsebrühe ablöschen und mit Deckel 10 – 12 Min. bei niedriger Hitze köcheln lassen, bis die Nudeln gar sind. Dabei gelegentlich umrühren.
- Sollte das Wasser zu schnell verdunsten, ein bisschen Wasser dazu geben.
17. Mozzarella und die Hälfte des Parmesans zugeben. Umrühren.
18. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
19. Portionsweise Spinat unterheben.

Servieren:

20. Orzo-Nudeln servieren.
21. Tomaten, Pilze, Basilikum und den restlichen Parmesan zum Drüberstreuen extra servieren.

Salat: Tomatensalat

Geeignet für:



Zutat	Für 1 Person	Für __ Personen	Kritische Zutaten
Knoblauch	2 gr		
Tomaten	150 gr		
Zwiebeln	30 gr		
Essig	5 ml		
Pfeffer	Nach Geschmack		
Salz	Nach Geschmack		
Speiseöl	5 ml		

Vorbereitung:

1. Tomaten waschen, putzen und zerkleinern.
2. Zwiebeln und Knoblauch schälen, in kleine Würfel schneiden.

Zubereitung:

3. Für das Dressing Zwiebeln, Knoblauch, Essig, Öl, Salz, Pfeffer und ein bisschen Zucker mischen und abschmecken.
4. Salat mit Dressing mischen und ggf. nochmal nachwürzen.
5. Salat mind. eine Stunde ziehen lassen; je länger, desto besser.

Servieren:

6. Salat servieren und das Lied „Tomatensalat“ singen.

Dessert: Gefüllter Keks

Geeignet für:



Zutat	Für 1 Person	Für __ Personen	Kritische Zutaten
Keks	30 gr		

Servieren:

1. In einer Schüssel servieren, damit nicht jeder die Packung anpacken muss.

TAG 7

Frühs: Frühstück mit Obst

Geeignet für:



Zutat	Für 1 Person	Für ____ Personen	Kritische Zutaten
Milch	75 ml		
Obst	130 gr		
Vollkornbrot	60 gr		
Weizenmischbrot	50 gr		
Frühstückssachen aus der Grundkiste			

Vorbereitung:

1. Brot schneiden.
2. Obst waschen, ggf. schneiden.

Zubereitung:

3. Kaffee und Tee kochen.

Servieren:

4. Alles servieren.

Mittags: Brotzeit mit Müsliriegel

Geeignet für:



Zutat	Für 1 Person	Für ____ Personen	Kritische Zutaten
Brotaufstrich, vegan	60 gr		
Käse in Scheiben	35 gr		
Müsliriegel	1 Stück		
Obst	125 gr		
Salatgurke	0,2 Stück		
Vollkornbrot	40 gr		
Weizenmischbrot	60 gr		

Vorbereitung:

5. Brot schneiden.
6. Obst waschen.
7. Gurke waschen und in Scheiben oder Stifte schneiden. (So, dass man es halt gut aufteilen kann.)

Servieren:

8. Alles servieren.

Abendessen 1: Kartoffelgulasch

Geeignet für:



Zutat	Für 1 Person	Für __ Personen	Kritische Zutaten
Kartoffeln	150 gr		
Knoblauch	2 gr		
Paprika	100 gr		
Tomatenmark	5 ml		
Zwiebeln	80 gr		
Cayennepfeffer	0,1 gr		
Gemüsebrühe	100 ml		
Kümmel	0,5 gr		
Lorbeer	0,3 gr		
Majoran	0,5 gr		
Paprikapulver	0,5 gr		
Petersilie	0,1 Bund		
Pfeffer	Nach Geschmack		
Salz	Nach Geschmack		
Speiseöl	Zum Anbraten		

Vorbereitung:

1. Kartoffeln schälen, waschen und in Würfel schneiden.
1. Paprika waschen und in Stücke schneiden.
2. Zwiebel schälen und würfeln.
3. Petersilie waschen und hacken.
4. Gemüsebrühe vorbereiten (zum Mischungsverhältnis siehe Seite 69).

Zubereitung:

5. Petersilie mit etwas Salz, Kümmel, Knoblauch und Majoran zu einer Paste zerdrücken und beiseitestellen
6. Kartoffeln und den Lorbeer in die Gemüsebrühe geben und die Kartoffeln garkochen (siehe Tipps zum Kartoffeln kochen auf Seite 69).
7. Kartoffeln abgießen und dabei die Brühe auffangen!
8. 1/10 der Kartoffeln durch ein Sieb passieren (=durchdrücken) oder anderweitig zu Mus drücken.
9. Kartoffelmus in die Brühe geben.
10. Öl in einem Topf erhitzen.
11. Ein Lied singen.
12. Zwiebeln darin anbraten.
13. Paprika dazugeben.
14. Mit Tomatenmark, Paprikapulver und Cayennepfeffer würzen.
15. Restliche Kartoffelwürfel und die gesicherte Brühe dazugeben.
16. Würzpaste einrühren und alles noch 5 Minuten kochen lassen.
17. Nochmal abschmecken.

Servieren:

18. Im Topf servieren.

Abendessen 2: Bulgur-Tomaten-Topf mit Kartoffeln

Geeignet für:



Zutat	Für 1 Person	Für ____ Personen	Kritische Zutaten
Bulgur	30 g		
Crème fraîche	20 g		
Kartoffeln	150 g		
Lauch	50 g		
Tomaten	200 g		
Zwiebeln	25 g		
Paprikapulver	0,5 g		
Pfeffer	Nach Geschmack		
Salz	Nach Geschmack		
Speiseöl	Zum Anbraten		

- Wenn Veganer*innen oder laktoseintolerante Menschen mitessen: Crème fraîche nicht einmischen, sondern separat dazustellen.

Vorbereitung:

1. Kartoffeln schälen, waschen und in Viertel schneiden.
2. Zwiebeln schälen und kleinschneiden.
3. Lauch in Scheiben schneiden und waschen. Das Grüne kann man auch mitessen.
4. Tomaten waschen und kleinschneiden.

Zubereitung:

5. Einen Topf mit Wasser aufstellen und erhitzen.
6. Kartoffelwasser salzen, Kartoffeln dazugeben und Kartoffeln garkochen (siehe Tipps zum Kartoffeln kochen auf Seite 69).
7. Öl in einer Pfanne erhitzen.
8. Zwiebeln und Lauch dazugeben und dünsten bis die Zwiebeln glasig sind.
9. Bulgur hinzugeben und weiter dünsten lassen.
10. Wenn der Bulgur halb gar ist (keine Ahnung, wie man das feststellen soll), Tomaten dazugeben.
11. Mit dem Paprikapulver würzen und gar dünsten. Sollte in der Zwischenzeit alles ein bisschen zu trocken werden, eine oder zwei Tassen Wasser hinzufügen.
12. Von der Hitze nehmen und Crème fraîche unterheben.

Servieren:

13. Kartoffeln und Bulgurgemüse einzeln servieren.

Abendessen 3: Kohlrabi-Gemüse mit Kartoffeln

Geeignet für:



Zutat	Für 1 Person	Für ____ Personen	Kritische Zutaten
Basilikum	0,1 Bund		
Bohnenkraut	0,1 Bund		
Kartoffeln	170 g		
Kohlrabi	200 g		
Liebstockl	0,1 Bund		
Milch	50 ml		
Schmand	30 ml		
Mehl	5 g		
Pfeffer	Nach Geschmack		
Salz	Nach Geschmack		
Speiseöl	10 ml		

Vorbereitung:

1. Kartoffeln waschen und vierteln.
2. Kohlrabi waschen, schälen, holzige Stellen entfernen und in Pommesform schneiden.
3. Bohnenkraut, Liebstockl und Basilikum waschen und klein hacken.

Zubereitung:

4. Zwei Töpfe (1 für die Kartoffeln, 1 für den Kohlrabi) mit Wasser aufstellen und schonmal erhitzen.
 5. Kartoffelwasser salzen, Kartoffeln dazugeben und Kartoffeln garkochen (siehe Tipps zum Kartoffeln kochen auf Seite 69).
 6. Kartoffeln danach abgießen und warmhalten.
 7. Kohlrabiwasser salzen, den Kohlrabi ins Wasser geben und garkochen.
 8. Kohlrabi danach mit einer Kelle aus dem Wasser holen, denn das Wasser wird für die Mehlschwitze benötigt. Oder den Inhalt des Topfes durch ein Sieb in einen anderen Topf umgießen und so Kohlrabi und Wasser trennen.
- Da Mehlschwitzen leicht anbrennen, wenn man zu wenig rührt, sollten alle Zutaten, mind. ein Schneebesen und am besten noch eine Person zum Ablösen beim Rühren bereitgestellt werden.
9. Öl in einem Topf bei mittlerer Hitze erhitzen.
 10. Mehl hinzufügen und solange rühren, bis es zu einer Paste wird.
 - Achtung, bei diesem Schritt brennt es am leichtesten an, deswegen nun schnell weiter:
 11. Einen Teil des Kohlrabiwassers dazugeben und rühren, rühren, rühren. Dann wieder etwas Kohlrabiwasser und später die Milch dazugeben und rühren, rühren, rühren, usw. Dies macht ihr so lange, bis alles Lauchwasser und Milch im Topf ist und die Soße eine sahnige Konsistenz hat.
 12. Einmal aufkochen lassen, dann Hitze herunterdrehen.
 13. Kohlrabi und Schmand hinzugeben und alles nochmals vorsichtig erwärmen (nicht mehr kochen!).
 14. Bohnenkraut, Liebstockel, Basilikum hinzugeben.
 15. Mit Pfeffer und Salz würzen.

Servieren:

16. Kartoffeln und Kohlrabi-Gemüse servieren.

Salat: Salat mit Croutons

Geeignet für:



Zutat	Für 1 Person	Für ____ Personen	Kritische Zutaten
Salat	0,15 Stück		
Tomaten	30 gr		
Weißbrot	20 gr		
Zwiebeln	20 gr		
Essig	5 ml		
Pfeffer	Nach Geschmack		
Salz	Nach Geschmack		
Speiseöl	5 ml		

Vorbereitung:

1. Salat waschen, trocknen und in essbare Stücke zerteilen (siehe dazu auch „Tipps und Tricks - Salat“ auf Seite 71).
2. Tomaten waschen, putzen und zerkleinern.
3. Zwiebeln schälen und in kleine Stücke schneiden
4. Weißbrot in kleine Stücke schneiden.

Zubereitung:

5. Öl in einer Pfanne erhitzen.
 6. Brotstücke darin anbraten, bis sie hellbraun sind.
 7. Für das Dressing Zwiebeln, Essig, Öl, Salz, Pfeffer und ein bisschen Zucker mischen und abschmecken.
 8. Dressing erst kurz vor dem Essen über den Salat geben und nochmal alles gut miteinander vermengen (gerne auch mit gut gewaschenen Händen).
- Alternativ das Dressing separat servieren, damit jeder es selbst dosieren kann.

Servieren:

9. Salat servieren.
10. Croutons zum Selbstdrüberstreuen servieren.

Dessert: Pflaumenkompott

Geeignet für:



Zutat	Für 1 Person	Für ____ Personen	Kritische Zutaten
Pflaumen/Zwetschgen	100 g		
Wasser	Nach Bedarf		
Zimtpulver	1 g		
Zucker	10 g		

Vorbereitung:

1. Obst waschen, entstielen, vierteln und entsteinen.

Zubereitung:

2. Obst mit etwas Wasser aufsetzen.
3. Zucker und Zimtpulver unterrühren.
4. Alles zum Kochen bringen und bei niedriger Hitze weichkochen. Dabei möglichst nicht umrühren.
5. Vor dem Servieren nochmal mit Zucker abschmecken.

Servieren:

6. Pflaumenkompott servieren.

TAG 8

Frühs: Frühstück mit Rührei

Geeignet für:



Zutat	Für 1 Person	Für ____ Personen	Kritische Zutaten
Brotaufstrich, vegan	50 gr		
Eier	1,5 Stück		
Käse in Scheiben	25 gr		
Milch für die Eier	50 ml		
Milch zum Trinken	75 ml		
Tomaten	25 gr		
Tomaten (vegan)	30 gr		
Pilze (vegan)	45 gr		
Vollkornbrot	30 gr		
Weizenmischbrot	60 gr		
Zwiebeln	15 gr		
Pfeffer	Nach Geschmack		
Rosmarin	0,5 gr		
Salz	Nach Geschmack		
Speiseöl	Zum Anbraten		
Thymian	0,5 gr		
Frühstückssachen aus der Grundkiste			

- Für die vegane Variante: Zwiebeln, Pilze und Tomaten klein schneiden und in der Pfanne anbraten. Mit Salz, Pfeffer, Rosmarin und Thymian abschmecken.

Vorbereitung:

1. Milch und Eier mit den Gewürzen mischen.
- Achtung, wenn auf kosher geachtet werden muss: Beim Eieraufschlagen unbedingt alle Eier kontrollieren.
2. Zwiebeln würfeln.
3. Brot schneiden.

Zubereitung:

4. Kaffee und Tee kochen.
5. Öl in zwei Pfannen erhitzen.
6. Zwiebeln in einer Panne anbraten.
7. Eiergemisch über die Zwiebeln geben.
8. Vorsichtig in der Pfanne wenden, bis das Eigemisch komplett gestockt ist.
9. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Servieren:

10. Rührei warm in der Pfanne servieren.
11. Den Rest der Frühstückssachen servieren.

Mittags: Sommersalat mit Brotzeit

Geeignet für:



Zutat	Für 1 Person	Für ___ Personen	Kritische Zutaten
Apfel	30 gr		
Frühlingszwiebel	0,2 Bund		
Paprika	80 gr		
Salat	0,2 Stück		
Salatgurke	0,1 Stück		
Tomaten	50 gr		
Weizenmischbrot	100 gr		
Honig	5 gr		
Pfeffer	Nach Geschmack		
Salz	Nach Geschmack		
Senf	5 ml		
Speiseöl	5 ml		

➤ Für die vegane Variante: den Honig durch Zucker ersetzen.

Vorbereitung:

1. Salat waschen, trocknen und in essbare Stücke zerteilen (siehe dazu auch „Tipps und Tricks - Salat“ auf Seite 71).
2. Tomaten, Paprika, Frühlingszwiebeln, Apfel und Gurke waschen und in kleine Stückchen schneiden.
3. Brot aufschneiden.

Zubereitung:

4. Für das Dressing: Honig und Senf mit etwas Öl vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken
 5. Dressing erst kurz vor dem Essen über den Salat geben und nochmal alles gut miteinander vermengen (gerne auch mit gut gewaschenen Händen).
- Alternativ das Dressing separat servieren, damit jeder es selbst dosieren kann.

Servieren:

6. Salat servieren.
7. Brot bereitstellen.

Abendessen 1: Chilitopf mit Gemüse

Geeignet für:



Zutat	Für 1 Person	Für __ Personen	Kritische Zutaten
Aubergine	50 gr		
Kartoffeln	100 gr		
Knoblauch	2 gr		
Paprika	50 gr		
Rote Bohnen getrocknet	80 gr		
Schmand	25 ml		
Tomatenmark	15 ml		
Weißbrot	100 gr		
Zucchini	80 gr		
Zwiebeln	20 gr		
Chilipulver	1 gr		
Gemüsebrühe	200 ml		
Pfeffer	Nach Geschmack		
Salz	Nach Geschmack		
Speiseöl	Zum Anbraten		

Vorbereitung der Bohnen:

Variante A:

1. Bohnen zusammen mit Wasser in einen Topf geben und zum Kochen bringen.
2. 2-3 Minuten kochen lassen.
3. Topf von der Flamme nehmen und Bohnen mind. 2 Stunde lang gut eingepackt einweichen lassen. Schattig stehen lassen.

Variante B

4. Bohnen zusammen mit Wasser in einen Topf geben, in ca. 2 h garkochen und Wasser abgießen. Kein Salz zugeben.

Variante C

5. Bohnen am Vortag in kaltem Wasser einlegen und bis zum Kochen einweichen. Nach dieser langen Einweichzeit muss das Wasser gewechselt werden.
6. Ggf. 3-4 Stunden vor dem Kochen kontrollieren und wie in Variante B mit Hitze nachhelfen.

Vorbereitung:

7. Gemüse waschen, putzen und klein schneiden.
8. Zwiebeln und Knoblauch schälen und kleinschneiden.
9. Brot aufschneiden.

Zubereitung:

10. Gemüsebrühe mit warmen Wasser anmischen (zum Mischungsverhältnis siehe Seite 69).
11. Öl in einem Topf erwärmen.
12. Zwiebeln darin glasig anbraten.
13. Knoblauch und Tomatenmark dazugeben und ca. 2-3 min mitbraten.
14. Gemüse und Chilipulver dazugeben und bei großer Hitze anbraten, bis es Röststellen gibt.
15. Mit Gemüsebrühe ablöschen und 30 Min. weiter auf geringer Hitze köcheln lassen.
16. Bohnen dazugeben.
17. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Servieren:

18. Chilitopf im Topf servieren.
19. Saure Sahne zum Selbstdosieren servieren.
20. Brot servieren.

Abendessen 2: Couscous mit Gemüse

Geeignet für:



Zutat	Für 1 Person	Für __ Personen	Kritische Zutaten
Aubergine	50 g		
Brokkoli	50 g		
Couscous	80 g		
Knoblauch	1 g		
Paprika	50 g		
Zucchini	150 g		
Zwiebeln	30 g		
Butter	15 g		
Kräuter der Provence	2 g		
Oliveöl	Zum Anbraten		
Paprikapulver	0,5 g		
Pfeffer	Nach Geschmack		
Salz	Nach Geschmack		

Vorbereitung:

1. Paprika waschen und kleinschneiden.
2. Brokkoli waschen und in mundgerechte Stücke schneiden.
3. Zucchini waschen und in Stücke schneiden.
4. Aubergine waschen und Stücke schneiden.
5. Zwiebeln schälen und in kleine Stückchen schneiden.
6. Knoblauch schälen und kleinhacken.

Zubereitung:

7. Wasser für den Couscous aufsetzen und salzen.
8. Öl in einem Topf erhitzen.
9. Zwiebeln und Knoblauch hinzugeben und andünsten.
10. Kräuter der Provence hinzugeben und gut umrühren.
11. Gemüse, Paprikapulver, Pfeffer und Salz hinzugeben, umrühren, und mit einem Deckel abdecken.
12. Bei hoher Hitze erwärmen, bis es zischt -> dann Hitze reduzieren und für 20 – 30 Minuten fertig garen lassen.
13. Couscous in eine Schüssel geben und mit dem heißen Wasser übergießen.
14. Couscous zugedeckt ca. 10 Minuten ziehen lassen.
15. Butter unter den Couscous mischen.

Servieren:

16. Couscous und das Gemüse einzeln servieren.

Abendessen 3: Möhrengemüse mit Kartoffeln

Geeignet für:



Zutat	Für 1 Person	Für ____ Personen	Kritische Zutaten
Eier, gekocht	1,5 Stück		
Kartoffeln	170 gr		
Möhren	250 gr		
Petersilie	0,1 Bund		
Zwiebeln	25 gr		
Tomaten (vegan)	60 gr		
Gemüsebrühe	100 ml		
Pfeffer	Nach Geschmack		
Salz	Nach Geschmack		
Speiseöl	Zum Anbraten		

- Wenn Veganer*innen mitessen: Statt der Eier gibt es Tomaten. Diese können entweder so gegessen werden, oder sie werden gewaschen, geviertelt, angebraten und werden separat zum Reinmischen serviert.

Vorbereitung:

1. Kartoffeln schälen, waschen und in Viertel schneiden.
2. Möhren waschen, dann längs halbieren oder vierteln und in Scheiben schneiden.
3. Zwiebeln schälen und in feine Würfel schneiden.
4. Petersilie waschen und klein hacken.

Zubereitung:

5. Kartoffeln in einen Topf mit kaltem, gesalzenem Wasser geben, erhitzen und garkochen (siehe Tipps zum Kartoffeln kochen auf Seite 69).
6. Währenddessen die Gemüsebrühe mit dem Wasser aus dem anderen Topf zubereiten (zum Mischungsverhältnis siehe Seite 69).
7. Öl erhitzen.
8. Zwiebeln darin glasig andünsten.
9. Möhren hinzugeben und mit andünsten lassen.
10. Nach ca. 2 Minuten die Möhren mit der Gemüsebrühe ablöschen und garen lassen.
11. Petersilie dazugeben.
12. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Servieren:

13. Möhrengemüse im Topf servieren.
14. Kartoffeln und Eier servieren.

Salat: Gurkensalat

Geeignet für:



Zutat	Für 1 Person	Für ____ Personen	Kritische Zutaten
Dill	0,1 Bund		
Salatgurke	0,3 Stück		
Essig	5 ml		
Pfeffer	Nach Geschmack		
Salz	Nach Geschmack		
Speiseöl	5 ml		

Vorbereitung:

1. Gurken waschen und in feine Scheiben schneiden oder hobeln.
2. Dill klein hacken.

Zubereitung:

3. Für das Dressing den Dill mit Essig, Öl, Salz und Pfeffer vermischen und etwas ziehen lassen.
 4. Dressing erst kurz vor dem Servieren mit den Gurken mischen
- Sonst ziehen die Gurken so viel Wasser.

Servieren:

5. Salat servieren.

Dessert: Arme Ritter

Geeignet für:



Zutat	Für 1 Person	Für ____ Personen	Kritische Zutaten
Eier	0,3 Stück		
Milch	20 ml		
Weißbrot	25 gr		
Salz	Nach Geschmack		
Speiseöl	Zum Anbraten		
Zimtpulver	0,5 gr		
Zucker für Zimtzucker	15 gr		
Zucker für Eimasse	2 gr		

Rezept - Wenn alle alles essen

Vorbereitung:

1. Brot aufschneiden.
2. Für den Zimtzucker Zucker und Zimt in ein sauberes Glas geben, Deckel zumachen und gut schütteln.
3. In einer Schüssel Eier, Milch, Zucker für die Eimasse und eine Prise Salz verrühren.

Zubereitung:

4. Öl in Pfanne erhitzen.
5. Weißbrot kurz in die Eiermilch tauchen, herausnehmen und direkt in der heißen Pfanne von beiden Seiten goldbraun braten.
6. Mit Zucker und Zimt bestreuen.

Servieren:

7. Auf Tablett oder in Schüsseln servieren.

Rezept – Vegan

Vorbereitung:

1. Brot aufschneiden
2. Für den Zimtzucker Zucker und Zimt in ein sauberes Glas geben, Deckel zumachen und gut schütteln.

Zubereitung:

3. Öl in Pfanne erhitzen.
4. Brot darin anbraten.
5. Mit Zucker und Zimt bestreuen.

Servieren:

6. Auf Tablett oder in Schüsseln servieren

TAG 9

Frühs: Süßes Brötchen und Schokocreme

Geeignet für:



Zutat	Für 1 Person	Für ____ Personen	Kritische Zutaten
Brotaufstrich, vegan	70 gr		
Brötchen Vollkorn	0,5 Stück		
Brötchen weiß	0,5 Stück		
Käse in Scheiben	25 gr		
Kuchenmohnbrötchen	2 Stück		
Milch	75 ml		
Schokocreme	30 gr		
Weizenmischbrot	75 gr		
Frühstückssachen aus der Grundkiste			

Vorbereitung:

1. Brot schneiden.

Zubereitung:

2. Kaffee und Tee kochen.
3. Darüber nachdenken, dass jetzt der letzte volle Tag beginnt.

Servieren:

4. Alles servieren.

Mittags: Brotzeit mit Müsliriegel

Geeignet für:



Zutat	Für 1 Person	Für ____ Personen	Kritische Zutaten
Brotaufstrich, vegan	60 gr		
Käse in Scheiben	35 gr		
Müsliriegel	1 Stück		
Obst	50 gr		
Salatgurke	0,2 Stück		
Vollkornbrot	40 gr		
Weizenmischbrot	60 gr		

Vorbereitung:

1. Brot schneiden.
2. Obst waschen.
3. Gurke waschen und in Scheiben oder Stifte schneiden. (So, dass man es halt gut aufteilen kann.)

Servieren:

4. Alles servieren.

Abendessen 1: Nudeln mit Spinat

Geeignet für:



Zutat	Für 1 Person	Für ____ Personen	Kritische Zutaten
Feta	50 gr		
Knoblauch	3 gr		
Nudeln	150 gr		
Spinat	200 gr		
Tomaten	90 gr		
Kreuzkümmel	0,5 gr		
Pfeffer	Nach Geschmack		
Salz	Nach Geschmack		
Speiseöl	Zum Anbraten		

Rezept - Wenn alle alles essen

Vorbereitung:

1. Knoblauch schälen und hacken.
2. Tomaten waschen und würfeln.
3. Feta würfeln und mit Salz und Pfeffer würzen.

Zubereitung:

4. Nudelwasser aufsetzen und salzen.
5. Öl in einem Topf erhitzen.
6. Spinat dazugeben und zusammenfallen lassen.
- Spinat fällt bei Hitzeeinwirkung zusammen. Wenn also am Anfang nicht alles in den Topf passt, einfach kurz warten und rühren und dann den Rest hinzugeben.
7. Knoblauch und Tomaten dazugeben.
8. Mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel würzen.
9. Nudeln kochen (siehe Tipps zum Nudeln kochen auf Seite 69).
10. Wenn die Nudeln fertig sind, mit der Soße und dem Feta mischen.

Servieren:

11. Alles im Topf servieren.

Rezept – Wenn Menschen mitessen, die keine Milch essen

Genau wie die Variante oben zubereiten, bevor jedoch der Feta hinzukommt die Portionen wegnehmen und diese dann ohne Feta servieren. Ihr könnt diesen Menschen dann z.B. Croutons aus Brot anbieten (siehe dazu „Salat: Salat mit Croutons“ auf Seite 51.)

Abendessen 2: Spaghetti Napoli

Geeignet für:



Zutat	Für 1 Person	Für __ Personen	Kritische Zutaten
Knoblauch	2 gr		
Parmesan, gerieben	15 gr		
Spaghetti	150 gr		
Tomaten	230 gr		
Zwiebeln	50 gr		
Essig	1 ml		
Gemüsebrühe	50 ml		
Kräuter der Provence	1 gr		
Pfeffer	Nach Geschmack		
Salz	Nach Geschmack		
Speiseöl	Zum Anbraten		
Zucker	Nach Geschmack		

Vorbereitung:

1. Zwiebeln schälen und würfeln.
2. Knoblauch schälen und hacken.
3. Tomaten waschen und würfeln.

Zubereitung:

4. Nudelwasser aufsetzen und salzen.
5. Gemüsebrühe mit warmen Wasser anmischen (zum Mischungsverhältnis siehe Seite 69).
6. Öl in einem Topf auf voller Hitze erhitzen.
7. Zwiebeln hinzufügen und solange anbraten, bis sie glasig sind.
8. Knoblauch hinzufügen und solange mitbraten, bis man ihn riecht.
9. Hitze herunterdrehen und Tomaten dazugeben.
10. Mit Salz, Pfeffer, Essig und Zucker würzen.
11. Gemüsebrühe und Kräuter zufügen und alles zusammen köcheln lassen.
12. Nudeln kochen (siehe Tipps zum Nudeln kochen auf Seite 69).

Servieren:

13. Nudeln, Soße und Parmesan servieren.

Salat: Möhrensalat

Geeignet für:



Zutat	Für 1 Person	Für __ Personen	Kritische Zutaten
Äpfel	50 gr		
Möhren	100 gr		
Essig	5 ml		
Salz	Nach Geschmack		
Speiseöl	5 ml		
Zucker	Nach Geschmack		

Vorbereitung:

1. Möhren und Äpfel waschen und klein raspeln.

Zubereitung:

2. Für das Dressing Essig und Öl vermischen und mit Salz und Zucker abschmecken.
3. Dressing mit den Möhren und Äpfeln mischen und möglichst lange durchziehen lassen.

Servieren:

4. Salat servieren.

Dessert: Obst

Geeignet für:



Zutat	Für 1 Person	Für __ Personen	Probleme
Obst	Saison- und Obstabhängig		

Vorbereitung:

1. Obst waschen und ggf. kleinschneiden.

Servieren:

2. Obst in Schüsseln servieren.

TAG 10 – ABREISE

Frühs: Normales Frühstück

Geeignet für:



Zutat	Für 1 Person	Für __ Personen	Kritische Zutaten
Brötchen weiß	1,5 Stück		
Käse in Scheiben	25 gr		
Milch	150 ml		
Müsli	50 gr		
Brotaufstrich, vegan	80 gr		
Weizenmischbrot	40 gr		
Frühstückssachen aus der Grundkiste			

Vorbereitung:

1. Brot schneiden.

Zubereitung:

2. Kaffee und Tee kochen.

Servieren:

3. Alles servieren.

Mittags: Großes Lunchpaket

Geeignet für:



Zutat	Für 1 Person	Für __ Personen	Kritische Zutaten
Brotaufstrich, vegan	80 gr		
Brötchen Vollkorn	1,5 Stück		
Brötchen weiß	1,5 Stück		
Eier, gekocht	1 Stück		
Käse in Scheiben	40 gr		
Müsliriegel	1 Stück		
Obst	100 gr		
Salatgurke	0,2 Stück		

Vorbereitung:

1. Obst waschen.
2. Gurke waschen und in Scheiben oder Stifte schneiden.

Servieren:

3. Alles so bereitstellen, dass sich jeder sein Lunchpaket zusammenstellen kann.

HAIKVERPFLEGUNG

Haik, kalt

Geeignet für:



Zutat	Für 1 Person	Für __ Personen	Kritische Zutaten
Eier, gekocht	1 Stück		
Paprika (vegan)	50 gr		
Käse am Stück	130 gr		  
Kekse	30 gr		   
Möhren	200 gr		
Müsliriegel	1 Stück		 
Obst	130 gr		
Gurke	0,3 Stück		
Rettich	80 gr		
Brotaufstrich vegan	130 gr		
Vitamintabletten	0,1 Rolle		
Weizenmischbrot	450 gr		
Margarine	15 gr		
Marmelade	30 gr		

Vorbereitung:

1. Obst und Gemüse waschen.

Zubereitung vor dem Haik:

2. Eierwasser aufstellen.
3. Eier in ca. 10min hart kochen. Danach abschrecken.
4. Vorräte der Kochgruppe nach nützlichen Dingen durchsuchen, wie Gewürze, Klopapier, Marmelade, usw. und diese einpacken.
5. Wasserflaschen auffüllen.

Haik, warm

Geeignet für:



Zutat	Für 1 Person	Für ____ Personen	Kritische Zutaten
Käse am Stück	165 gr		
Kekse	30 gr		
Möhren	200 gr		
Müsliriegel	1 Stück		
Nudeln	150 gr		
Obst	130 gr		
Gurke	0,3 Stück		
Rettich	100 gr		
Brotaufstrich	80 gr		
Vitamentabletten	0,1 Rolle		
Weizenmischbrot	300 gr		
Zwiebeln	50 gr		
Gemüsebrühe	100 ml		
Margarine	Nach Bedarf		
Marmelade	Nach Bedarf		
Pfeffer	Nach Geschmack		
Salz	Nach Geschmack		
Speiseöl	Zum Anbraten		

Rezept - Grundidee

Für Mittagessen und Frühstück sind Brot, Belag und Gemüse vorgesehen. Zum Abendessen gibt es zwei Varianten. Wenn ihr euch nicht vorher entscheiden wollt, dann solltet ihr eine Käserieihe mitnehmen!

- Wenn Veganer*innen oder laktoseintolerante Menschen mitessen: Käse reiben oder schneiden und extra stellen

Variante 1: Käsenudeln**Vorbereitung vor dem Haik:**

1. Die Hälfte des Käses reiben (dann müsst ihr keine Reibe mitschleppen).
2. Vorräte der Kochgruppe nach nützlichen Dingen durchsuchen, wie Gewürze, Klopapier, Marmelade, usw. und diese einpacken.
3. Wasserflaschen auffüllen.

Vorbereitung (kann man auch vorher machen und dann in Tüten oder Dosen mitnehmen):

4. Zwiebeln schälen und kleinschneiden.

Zubereitung:

5. Nudelwasser aufsetzen und salzen.
6. Nudeln kochen (siehe Tipps zum Nudeln kochen auf Seite 69).
7. Nudeln abgießen.
8. Zwiebeln im nun leeren Nudeltopf anschwitzen.
9. Nudeln dazugeben.
10. Geriebenen Käse dazugeben, unterheben und schmelzen lassen.
11. Mit den mitgebrachten Gewürzen abschmecken.

Variante 2: Nudelsuppe (für Abwaschfaule)

Vorbereitung vor dem Haik:

1. Vorräte der Kochgruppe nach nützlichen Dingen durchsuchen, wie Gewürze, Klopapier, Marmelade, usw. und diese einpacken.
2. Wasserflaschen auffüllen.

Vorbereitung (kann man auch vorher machen und dann in Tüten oder Dosen mitnehmen):

3. Zwiebeln schälen und kleinschneiden.
4. Möhren waschen und kleinschneiden.

Zubereitung:

5. Gemüsebrühe mit warmen Wasser anmischen (zum Mischungsverhältnis siehe Seite 69).
6. Öl im Topf erhitzen.
7. Zwiebeln und Möhren darin andünsten.
8. Mit Gemüsebrühe ablöschen.
9. Nudeln dazugeben und kochen (siehe Tipps zum Nudeln kochen auf Seite 69).

Haik, warm – 4 Mahlzeiten

Geeignet für:



Zutat	Für 1 Person	Für ____ Personen	Kritische Zutaten
Käse am Stück	200 gr		
Kekse	40 gr		
Möhren	230 gr		
Müsliriegel	1 Stück		
Nudeln	150 gr		
Obst	150 gr		
Gurke	0,5 Stück		
Rettich	100 gr		
Brotaufstrich	100 gr		
Vitamintabletten	0,1 Rolle		
Weizenmischbrot	360 gr		
Zwiebeln	50 gr		
Gemüsebrühe	100 ml		
Margarine	Nach Bedarf		
Marmelade	Nach Bedarf		
Pfeffer	Nach Geschmack		
Salz	Nach Geschmack		
Speiseöl	Zum Anbraten		

Siehe „Haik, warm“ auf Seite 65.

Diesmal muss das ganze aber für 4 Mahlzeiten (1x warm und 3x kalt) reichen.

NOTWENDIGE KÜCHENAUSSTATTUNG

Um erfolgreich in eurer Kochgruppe regionale, saisonale und ökologische Lebensmittel und Produkte zu verarbeiten, braucht ihr, abgesehen von mehreren helfenden Händen, am besten folgende Hilfsmittel in eurer Küche:

- Töpfe mit passenden (!) Deckeln
- Pfannen
- Küchenmesser (große und kleine)
- Messerschleifwerkzeug
- Schneidebretter (zum Vorbereiten und Servieren)
- Schüsseln (zum Vorbereiten und Servieren)
- Rührwerkzeuge wie Kochlöffel und Pfannenwender
- Wecker fürs Nudelkochen
- Siebe
- Suppenkellen und große Löffel zum Servieren
- Schneebeesen
- Küchenreibe
- Messbecher (zum Messen und Dressing anrühren)
- Kaffeefilter
- Geschirrtücher (mehr sind nie genug)
- Wannen zum Gemüse waschen, abwaschen, Abfallsammeln, usw.
- Verschließbare Behälter um Lebensmittel zu Lagern

Das Leben macht ihr euch noch einfacher, wenn ihr noch folgende Dinge dabeihabt. Diese sind aber kein Muss:

- Kartoffelstampfer oder -presse
- Topflappen für Menschen, die dafür nicht die Handtücher verwenden wollen
- Dosenöffner
- Sparschäler
- Teigschaber, um den letzten Rest aus der Schüssel zu bekommen
- Viele kleine Löffel zum Probieren
- Küchenwaage
- Schere
- Tablett (zum Servieren) oder man nimmt einfach Hortentopfdeckel oder Schneidebretter
- Salatschleuder (siehe dazu auch „Tipps und Tricks - Salat“ auf Seite 71).
- Salatbesteck
- Nadel oder ähnliches zum Eieranstechen

DIE ZUTAT DER DANKBARKEIT

Eine Zutat wurde hier noch nicht erwähnt. Diese Zutat ist die Dankbarkeit. Die Dankbarkeit Gott gegenüber, die Dankbarkeit den Erzeugenden unserer Speisen gegenüber und die Dankbarkeit der Natur gegenüber.¹¹

Um diese Dankbarkeit zu zeigen hat es sich etabliert vor dem Essen gemeinsam ein Tischgebet zu sprechen oder ein Lied zu singen. Damit euch diese nicht ausgehen, findet ihr hier eine kleine Auswahl:

- Alle guten Gaben, alles was wir haben, kommt, oh Herr, von Dir, Dank sei Dir dafür.
- Brich mit den Hungrigen dein Brot, sprich mit den Sprachlosen ein Wort, sing mit den Traurigen ein Lied, teil mit den Einsamen dein Haus.
- Danket dem Herrn, wir danken dem Herrn, denn er ist freundlich und seine Güte währet ewiglich.
- Der Herr ist mein Hirte, es wird mir nichts mangeln.
- Komm, Herr Jesus, sei du unser Gast und segne, was du uns bescheret hast.
- Kommt zu Tisch, froh und frisch brechen wir das Brot. Gott hat uns beschert, was das Herz begehrt, leiden keine Not. Segne Vater unser Brot.
- Lasst uns miteinander singen, loben, danken dem Herrn...
- Mein, dein und sein, der Tisch, der Tisch ist noch rein, der Magen ist leer und brummt wie ein Bär.
- Nun stecket eure Löffel z'ammen und fanget an in Gottes Namen, wer viel, wer wenig, wer gut's erwischt nicht auf den ander'n neidisch ist. Es kriegt ein jeder seinen Teil, drum fanget an, jetzet Heil.
- Segne Vater diese Gaben, Amen.
- Segne Vater diese Speise, uns zur Kraft und dir zum Preise. Amen.
- Solang der Bauch in die Weste passt, wird keine Arbeit angefasst, meine Herrn, meine Herrn, die Arbeit ist kein Frosch. Sie hüpf't uns nicht davon.
- Vater, segne diese Speise, uns zur Kraft und dir zum Preise.
- Vater unser ...
- Vom Aufgang der Sonne bis zu ihrem Niedergang, sei gelobet der Name des Herrn.
- Wir haben in der Runde die Hände eingefasst, Herr Christe, sei zur Stunde des Hungers unser Gast.

Und der Klassiker, wenn es mal schnell gehen muss: Essen, Danke, Amen.

¹¹ Ihr könnt natürlich auch der Z.O.L.L. danken.

TIPPS UND TRICKS¹²

Umrechnung von Gewichten und Einheiten

Die Zutatenmengen sind oft in Gramm angegeben. Auf einem Lager wird man nicht immer eine Waage zur Verfügung haben. Damit ihr es nicht abschätzen müsst, haben wir hier eine Umrechnungstabelle von Gramm in Volumen eingefügt. Die Löffelangaben beziehen sich immer auf **gestrichene Löffelinhalte**.

Zutat	Teelöffel (5 ml)	Esslöffel (15 ml)	Messbecher (100 ml)
Cayennepfeffer	1,8 gr	5,3 gr	35 gr
Chilipulver	2,8 gr	8,3 gr	55 gr
Couscous (trocken)	3,6 gr	11 gr	75 gr
Currypulver	2,8 gr	8,3 gr	55 gr
Gemüsebrühe	3,3 gr	10 gr	67 gr
Kräuter der Provence	1,5 gr	4,5 gr	30 gr
Kreuzkümmel (gemahlen)	2 gr	6 gr	40 gr
Kümmel	2 gr	6 gr	40 gr
Majoran	0,5 gr	1,5 gr	10 gr
Mehl	3,3 gr	10 gr	67 gr
Muskatnuss	2,3 gr	6,8 gr	45 gr
Oregano	1,8 gr	5,3 gr	35 gr
Paprikapulver	2,3 gr	6,8 gr	45 gr
Pfeffer	2,5 gr	7,5 gr	50 gr
Polenta	5 gr	15 gr	100 gr
Rosmarin	1,8 gr	5,3 gr	35 gr
Salz	3,8 gr	11,3 gr	75 gr
Thymian	1,5 gr	4,5 gr	30 gr
Zimtpulver	2,5 gr	7,5 gr	50 gr
Zucker	5 gr	15 gr	100 gr

1 durchschnittliches Lorbeerblatt wiegt 0,15 g.¹³ Beim Kochen verwenden wir ca. 3 Lorbeerblätter pro 10 Personen, egal wie viel Gramm im Rezept angegeben ist.

Gemüsebrühe

Gemüsebrühe: 20 g der Trockenbrühe in einem Liter warmen Wasser auflösen.

Kartoffeln

Wie kocht man am besten Kartoffeln?

1. Kartoffeln vorbereiten: Dazu Kartoffeln schälen, waschen und die gewünschte Form schneiden.
2. Kartoffeln in den Kochtopf werfen / legen / schütten / o.ä..
3. So viel Wasser auffüllen, dass die Kartoffeln gut unter Wasser sind. Ob das Wasser dabei kalt oder warm ist, ist egal. Bei kaltem Wasser dauert es ab jetzt einfach länger.
4. Kochwasser salzen! Bei Pellkartoffeln kann man darauf verzichten
5. Topf erhitzen und ca. 10 - 15 min kochen lassen. Dabei gelegentlich umrühren und wenn zu wenig Wasser im Topf ist, Wasser nachfüllen.
6. Wecker stellen, am besten 1 min vor der Zeitangabe.
7. Wenn der Wecker klingelt, Garprobe durchführen. Dazu ein Messer in eine Kartoffel stechen und wenn diese leicht wieder runterrutscht, sind die Kartoffeln gar. Alternativ eine Kartoffel

¹² Alle Tipps basieren auf realen Fragen, die uns am Tresen gestellt wurden.

¹³ Durchschnittswert aus 20 Blättern ermittelt.

Tipps und Tricks

herausnehmen, zerschneiden und wenn der gesamte Schnitt dieselbe Konsistenz hat, sind die Kartoffeln fertig.

8. Wenn das Ergebnis zufriedenstellend ist, Kartoffeln durch ein Sieb abgießen. Fertig.

Nudeln

Wie kocht man am besten Nudeln?

1. Wasser abmessen: Auf 1 Teil Nudeln kommen 10 Teile Wasser.
2. Wasser erhitzen. Siehe dazu auch Formel im darauffolgenden Kapitel.
3. Wasser salzen. Es soll nach Meerwasser schmecken.
4. Nudeln hinzugeben und umrühren!
5. Auf die Packung schauen, wie lange die Nudeln kochen müssen.
6. Ab und zu umrühren, um ein Zusammenkleben zu vermeiden.
7. Wecker stellen, am besten 1 min vor der Zeitangabe. Dafür nochmal auf die Packung schauen.
8. Wenn der Wecker klingelt, Garprobe durchführen. Dazu eine Nudel herausnehmen, etwas abkühlen lassen, probieren. Sie soll außen weich und im Kern noch fest - aber nicht hart – sein.
9. Wenn das Ergebnis zufriedenstellend ist, Nudeln durch ein Sieb abgießen. Fertig.

Wie lange braucht eigentlich Wasser zum Erhitzen?

Um die Zeit auszurechnen, wie lange Wasser zum Kochen braucht, werden folgende Parameter benötigt:

Parameter	Übliche Werte
Zeit t in Sekunden	60 Sekunde sind 1 Minute 60 Minuten sind 1 Stunde
Masse m in Kilogramm	1 Liter Wasser = 1 Kilogramm
Wärmekapazität c in Joule pro (Kilogramm * Grad Celsius)	$\text{Wasser} = 4190 \frac{\text{J}}{\text{kg} \cdot ^\circ\text{C}}$
Temperaturunterschied ΔT in Grad Celsius	$100^\circ\text{C} - \text{Starttemperatur des Wassers}$
Wirkungsgrad w zwischen 0 und 1	• Wasserkocher/ Induktionsherd = 80% • herkömmlichen Herdplatte = 60% • Hockerkocher = 60%
Leistung P in Watt oder Joule pro Sekunde	• Leistung P in Watt oder Joule pro Sekunde • Wasserkocher = 600 – 3.000 Watt • Induktionsherd = 2.000 – 4.000 Watt • herkömmlichen Herdplatte = ca. 1.000 Watt • Hockerkocher = 11.000 Watt

Die Formel lautet:

$\text{Zeit} = (\text{Masse} \cdot \text{Wärmekapazität} \cdot \text{Temperaturunterschied}) / (\text{Wirkungsgrad} \cdot \text{Leistung})$

$$t = m \cdot c \cdot \Delta T / (w \cdot P)$$

Beispiel aus der normalen Küche:

Um 3 Liter Wasser auf einem Induktionsherd von 20°C zum Kochen zu bringen, braucht man:

$$t = 3 \text{ kg} \cdot 4190 \frac{\text{J}}{\text{kg} \cdot ^\circ\text{C}} \cdot (100 - 20)^\circ\text{C} / (0,8 \cdot 4.000 \text{ Watt}) = 315 \text{ s} = \mathbf{5,2 \text{ min}} = 0,086 \text{ h}$$

Beispiel aus der Lagerküche:

Um 50 Liter Wasser auf einem Hockerkocher von 20°C zum Kochen zu bringen, braucht man:

$$t = 50 \text{ kg} \cdot 4190 \frac{\text{J}}{\text{kg} \cdot ^\circ\text{C}} \cdot (100 - 20)^\circ\text{C} / (0,6 \cdot 11.000 \text{ Watt}) = 2.539 \text{ s} = \mathbf{42 \text{ min}} = 0,7 \text{ h}$$

Nudeln-Koch-Fakten – Unnützes Wissen über Nudeln

Ein sehr kontroverses Thema. Hier aber ein paar Fakten, die durch Experimente getestet wurden¹⁴:

1. Fette (also Öl oder Butter) im Nudelwasser oder später in die abgessenen Nudeln gemischt, verhindern nur, dass die Soße an den Nudeln haftet. Soße soll aber doch an den Nudeln haften.
 - Also: Kein Fett ins Nudelwasser und unter die fertigen Nudeln mischen!
2. Wenn man die Nudeln ins kochende Wasser kippt, entziehen sie dem Wasser immer Wärme, weil sich deren Temperaturen angleichen. Danach muss die Wärmequelle (Herdplatte, Hockerkocher, usw.) die Wärme wieder zuführen.
 - Also: Je leistungsstärker der Kocher ist, desto schneller kocht das Wasser wieder. Und je mehr Nudeln man kocht, desto wichtiger ist es mehr Wasser zu nutzen, damit man die Wärmekapazität des Wassers ausnutzen kann.
3. Nudelwasser muss nicht immer frisch sein. In Profi-Nudel-Küchen wird Nudelwasser immer wieder verwendet und je mehr Stärke im Wasser ist, desto besser klebt die Soße an den Nudeln und das Nudelwasser wird dann teils auch für die Soßen selbst verwendet.
 - Also: Wer Wasser sparen möchte, kann Nudeln hintereinander im selben Topf kochen. Dann das Wasser nicht wegschütten, sondern wiederverwenden und bei Bedarf nur auffüllen.

Salat

Wie wäscht man am besten Salat?

1. Von dem Salat die äußeren Blätter entfernen und den Stiel mit einem Messer abschneiden.
2. Alle Stellen, die schlecht aussehen bzw. braun sind, entfernen und entsorgen.
3. Die restlichen Blätter klein rupfen und gründlich in kaltem Wasser waschen.
4. Bei viel Erde/ Verschmutzung auch ein zweites Mal in frischem Wasser waschen.
5. Danach die Blätter trocken. Dazu gibt es mehrere Möglichkeiten:
 - a. mit einer Salatschleuder trocknen,
 - b. in ein Sieb legen, Geschirrhandtuch drüber spannen und kräftig schütteln,
 - c. in ein Geschirrhandtuch geben, dieses an allen 4 Ecken zusammenfassen und das Paket im Kreis herumschleudern. Dabei die Ecken nicht loslassen. Das Wasser wird dann nach außen gedrückt und alle Herumstehenden werden nass und der Salat ein bisschen trockener.
6. Fertig.

¹⁴ Für Quellenangaben bitte Marie bei der Z.O.L.L. befragen

Guten Appetit