Seminarpaper

Gesunde Ernährung – Gesundes Kochen

Ferien am Ort 2015

Selbstversorgung von Großgruppen auf Freizeiten

Alles kommt auf die Küche an – In der Küche kommt es auf alles an

Einführung **5**
Kalkulieren **9**
Einkaufen **10**
Küchenvoraussetzungen **11**
Handtuch Management **11**
Küchendienst und Spüldienst **12**
Essensausgabe **12**
Kochen in Kleingruppen **12**
Kochen in großen Mengen **12**
Frühstück **13**
Produkte, die immer gebraucht und oft vergessen werden **13**
Vegetarier **14**
Allergien/Unverträglichkeiten **14**
Zöliakie: 15
Laktoseintoleranz: 15
Kuhmilcheiweißallergie: 16
Essstörungen **16**
Magersucht: 16
Bulimie: 16
Esssucht: 16
Tipps und Tricks fürs Kochen **17**
Gefahren beim Kochen **18**
Woran muss ich sonst noch denken? **19**
Was muss man sonst noch kaufen außer Lebensmittel: **19**
Finanzmanagement und Abrechnung **20**
Übersicht behalten: 20
Sonstige Kosten: 20
Abrechnung: 20
Lebensmittel-Hygiene **20**
Deko **22**
Trockeneis **22**
WARNUNG!!!: 23
Events **23**

Italienischer Abend 23
Spansicher Abend 24
Griechischer Abend 25
Mexikanischer Abend: 26
Ritterabend: 27
Weitere Ideen für Essensevents: 28
Freizeitplanungen 29
Freizeitbeispiel 29
Anmerkungen zur Freizeitplanung: 30
Rezepte 30
Hauptspeisen 30
Schnitzel (ca. 5 Personen) 30
Pizzateig (ca. 5 Personen) 31
Tomaten-Soße (auch als Pizzasoße)(ca. 10 Pers.) 32
Bolognese Soße (ca. 6-8 Pers.) 32
Spinat-Schmand-Soße (ca. 10 Pers.) 33
Tortellini a la Panna (ca. 6 Pers) 34
Zucchini-Schaum (ca. 4 Pers) 34
Basilikum-Pesto (ca. 6 Pers) 35
Pilz-Lasgane (6-8 Personen) 35
China Reis Pfanne (ca. 6 Pers.) 36
Burritos (ca. 6 Pers.) 36
Frikadellen (ca. 4 Pers.) 37
Vegetarischer Gemüsebratling (ca. 4 Pers.) 37
Geschnetzeltes (ca. 4 Pers.) 38
Gyros (ca. 4 Pers.) 38
Dönerfleisch (ca. 4 Pers.) 38
Jogurthsoße (ca. 4 Pers.) 39
Knoblauch Soße (ca. 4 Pers.) 39
Mini-Bifteki (10 Personen) 39
Spinat-Fetataschen (40 Personen) 40
Grillen und Salate: 40
Kräuterbutter (ca. 20 Personen) 40
Gefüllte Tomaten und gefüllte Champions (ca. 15 Tomaten und 25 Champions) 40
Gambas in Knobi (ca. 4 Personen) 41
Feta vom Grill (ca. 6 Pers) 41
Knoblauchsauce (ca. 8-10 Pers.) 42
Tzaziki (ca. 15-20 Pers.) 42
Feta Dip (ca. 8-10 Pers.) 42
Salsa (ca. 8-10 Pers.) 43
Kartoffelsalat mit Majo (10 Pers.) 43
Nudelsalat (ca. 6 Pers.) 43
Grüner Salat (ca. 10-15 Pers.) 44
Kartoffelsalat mit Speck (10 Pers.) 44
Nudelsalat vegetarisch (ca. 6 Pers.) 44
Ceasar Salad (ca. 6-8 Pers.) 45
Cole Slaw – amerikanischer Krautsalat (ca. 8 Pers.) 45
Orientalischer Fisch (ca. 6 Pers.) 46
Griechische Paprika und Zucchini mit Feta (ca. 6 Pers.) 46

Salatdressing (ca. 10-15 Pers.) 47
Nachtisch 47
Fruchteis (ca. 6 Pers.) 47
Waffeln (für ca. 10-12 Stück) 47
Fruchtquark 48
Tiramisù (ca. 4 Pers.) 48
Muffins (12 Stück) 48
Streuselkuchen (1 Blech) 49
Mohrenkopfquark mit Erdbeeren (4 Personen) 50
Griechischer Ekmek (60 Personen) 50
Schokokaffeekuchen (1 Blech) 50
Giraffencreme (ca. 6 Pers.) 51

Das Paper ist in Zusammenarbeit mit den Referenten des Kochlehrgangs der Sportjugend des Landessportbundes RLP, Edeka Südwest sowie der Landeszentrale für Umweltaufklärung erstellt worden.

EINFÜHRUNG

Dieses Jahr widmet sich die Sportjugend des Landessportbundes Rheinland-Pfalz in Zusammenarbeit mit der Landeszentrale für Umweltaufklärung sowie Edeka Südwest dem Thema Gesunde Ernährung – Gesundes Kochen für Großgruppen.
Die Erfindung der Kulturtechnik des Kochens war wohl die größte und wichtigste Erfindung in der Menschheitsgeschichte und ist es bis heute geblieben. Als Prometheus den Menschen damals das Feuer gebracht hatte, begannen kullinarische Zeiten. Essen wurde genießbar und damit der Genuss geboren. Erst durch Kochen werden viele potentielle Nahrungsmittel tatsächlich zu solchen. Aber Kochen will gelernt sein. Deshalb sollen in den Freizeiten im Rahmen von Ferien am Ort 2015 das Kochenlernen im Vordergrund stehen. Vielleicht münden die vielen Erfahrungen, die dabei gesammelt werden, ja in einem veritablen Lagerkochbuch. Und vielleicht entdeckt so manches Kind das eigene Talent für die Zubereitung leckerer Speisen. Dies jedenfalls wünschen wir uns und vielleicht gibt es ja beim nächsten Abschlussfest ein gemeinsames Kocherlebnis. Schließlich verderben viele Köche nur dann den Brei, wenn sie alle in demselben rühren.
Im Lager kochen heißt für große Gruppen kochen. Wenn das Essen nicht schmeckt, und die Kinder hungrig sind, kann ein Ferienlager nicht gelingen. Dies ist eine Binsenweisheit. Die Lagerküche spielt also eine zentrale Rolle. Manchmal fehlt die gebotene Wertschätzung, weil sich niemand wirklich Gedanken macht, Hauptsache der Teller ist voll. Kochen macht viel Spaß, ist aber auch viel Arbeit. Für große Gruppen kochen macht noch mehr Spaß, ist aber auch noch mehr Arbeit. Deshalb braucht die Küche viele motivierte Helferinnen und Helfer wie euch. Dafür hat die Küche aber auch viele spannende Erlebnisse zu bieten. Man denke nur an Zwiebelschälen, bei dem man mal so richtig herzerweichend weinen kann. Oder Spätzleteig vom Brett ins sprudelnd kochende Wasser schaben, herrlich. Und: man sieht hinterher, was man gemacht hat, die leckersten Genüsse nämlich, angerichtet wie zu Herrschaftszeiten.
Kochen im Lager ist ein komplexes Unterfangen. Das Rühren im Brei ist nur die Kür. Davor stehen Planung und Einkauf, Aufbau und Einrichtung, Hygiene und Sicherheitsmanagement – schließlich geht es heiß her, Personalmanagement und kreative Ausgestaltung. Wer in der Küche wirkt, kann viele Kompetenzen erwerben. Die Küche ist ein hervorragender Lernort ganz im Sinne einer Bildung für nachhaltige Entwicklung. Bei Ferien am Ort sollen deshalb dieses Jahr alle Kinder an den vielfältigen Erfahrungen, die bei der Nahrungsmittelzubereitung gemacht werden können, beteiligt werden, um etwas für das Leben zu lernen.

In diesem Sinn ist Ferien am Ort 2015 also ein großes Kochprojekt und hat folgende Ziele:

Jedes Kind...

- kann ein Gericht selbst zubereiten
- hat sich mit den typischen Gefahren in der Küche auseinandergesetzt: scharfen Messern, offenem Feuer, Stolperfallen, Hygienevorschriften...
- erlebt einen spielerischen Einblick in die chemischen Prozesse, die beim Kochen stattfinden, Garzeiten, Hitzeregime, Fett- und Wasserlöslichkeit,
- weiß, wie viel eine Prise Salz ist und warum Gewürze das Gold der Küche sind
- ist einmal für die ästhetische Ausgestaltung der gemeinsamen Mahlzeit verantwortlich, das Auge isst schließlich mit.
- ist einmal an der Essensausgabe, dem Spüldienst und am Aufräumen beteiligt

Die folgenden 9 Gebote geben einen Eindruck davon, worauf es in der Lagerküche wirklich ankommt:

Die 9 Gebote der Lagerküche

- **Die Küche ist für die Kinder da!**
  Alle sollen satt werden
  alle Wünsche werden erfüllt
- **Die Küche ist das Kommunikationszentrum des Lagers!**
  erste Anlaufstelle für alle Lebenslagen
  Seelsorge, Stimmungsaufheller
  Erste Hilfe
  Fundbüro
  Jobvermittlung (mir ist so langweilig)
- **Mit Liebe Kochen!**
  gute Zutaten
  liebevolle Zubereitung
  kreative Inszenierung mit Liebe zum Detail
  Trinken ist wichtig!
  intelligente Resteverwertung
  Rückkoppelung mit dem Appetit der Kinder: Wie viel Essen landet im Mülleimer und warum?
  Wer isst was am liebsten?

- **Hygiene ist oberstes Gebot!**
  niemals als Salmonellenlager berühmt werden
  mindestens einmal täglich alle Spüllappen entsorgen
  was runterfällt ist schmutzig!

- **Planung ist alles!**
  Einkaufsplanung, Speiseplangestaltung, Wie viel Kalorien braucht der Mensch?
  Planung des Tagesablaufs und der Essenszeiten: die Kräfte bündeln und schonen Besucherstromsteuerung, Wegekonzept, Müllkonzept, Spülkonzept
  Lebensmittellager, trocken und sauber, Kühlung, tägliche Kontrolle und Bilanz, Vollfahren und Leerfahren
  Speiseplatz, Essensausgabe, Tee/Kaffeebar
  Finanzierungskonzept: Kalkulation (?€ pro Kind und Tag), Belege, Privates von Geschäftlichem trennen

- **Gutes Werkzeug sichert das Überleben der Küchencrew!**
  Küchenmaschinen
  scharfe Messer
  viele Sparschäler
  sinnvolles Lagergeschirr
  Arbeitsflächen
  Biergarnituren (besser drei zu viel, als eine zu wenig)

- **Die Ferienküche ist ein Lernort!**
  Pädagogische Verantwortung und Verpflichtung zur Ernährungserziehung
  Anlernen, Kompetenzerwerb ermöglichen
  Ästhetische Bildung: Geschmackserlebnisse, Tischsitten
  Ästhetische Erlebnisse ermöglichen: Blumenschmuck, ...

- **Technik ist nicht alles, aber ohne Technik ist alles nichts!**
  Aufbau und Rückbau der Küche
  Transportcontainer
  Stromversorgung
  Wasserversorgung, Abwasserentsorgung
  Herdstelle
  Kühltechnik
  Wetterschutz (Sonne, Regen und Wind)
  Experten gewinnen und von ihnen lernen

- **Aus Kochrezepten müssen Kochkonzepte werden!**
  das Frühstück (Müsli = hoher Milchverbrauch)
  das Mittagessen
  das Abendessen

die Zwischenmahlzeiten
der erste Tag der letzte Tag
die Nachtwachenverpflegung (Stock- und Nutellabrot)
die Tourenverpflegung Getränke: Tee, Kinderpunch, Warmer Kakao
Verpflegung im Vor- und Nachlager
die Lagerparty

Nun aber wünschen wir euch tolle Ideen, gutes Organisieren und spaßiges Kochen!

Guten Appetit

KALKULIEREN

Für die Mengenkalkulation gibt es keine allgemein gültigen Werte, die immer passen. Es gibt viele Parameter, die dabei zu berücksichtigen sind:

- Wie viele Personen? Altersgruppe? Geschlechterverteilung?
- Budget (normalerweise 5€/Person/Tag)
- Vegetarier/Unverträglichkeiten/Allergien
- Reserve einplanen
- Zeit zum Kochen?
- Küchenvoraussetzungen/Ausstattung
- Lager- und Kühlmöglichkeiten

Die folgende **Kalkulationstabelle** soll euch einen Überblick darüber geben, welche Mengen man ca. pro Person braucht. Rundet lieber auf als ab! Nach den ersten 2 Tagen wisst ihr was für Esser ihr habt und könnt dem entsprechend eure Planung angleichen. Es kann sein, dass eure Erfahrungswerte auch mal stark von dieser Tabelle abweichen!

Art der Speise	Menge (pro Portion)
Suppe als Vorspeise	200-250 ml
Suppe als Hauptgericht	500 ml
Soße	100 ml
Salat als Beilage/Vorspeise	100 g
Salat als Hauptgericht	300-500 g
Gemüse als Beilage	200g
Salzkartoffeln	200-250 g
Kartoffelsalat	350 g
Pommes Frites	250 g
Reis	80-100 g
Nudeln	100-150 g
Tortellini	250 g
Braten	125-150 g
Kurzgebratenes	125-200 g
Fleisch in Soße	Ca. 150 g
Hackfleisch	Ca. 150 g
Rührei	1-2 Eier
Pfannekuchen	2 Stück
Brot/Brötchen als Beilage	1-2 Stück
Brot/Brötchen zum Sattessen	2-3 Stück
Käse und Aufschnitt	80-100 g
Dessert	150-200 g
Obst	80-100 g
Hamburger / Döner	1,75 Stück

EINKAUFEN

Beim Einkaufen auf Folgendes achten:

- Wo kann ich einkaufen? (Edeka, örtliche Bauern, Lidl, Aldi, Metro, Tante-Emma-Laden...)
- Entfernung? Habe ich ein Auto und wie groß ist dieses?
- Tiefkühlkost zuletzt kaufen und gut isolieren TIPP: falls ihr keine Kühlbox habt wickelt das Ganze in 1-2 Schlafsäcke oder Decken gut ein! Das hält viel besser kühl, wie die dünnen Alu-Kühltaschen aus dem Supermarkt
- Besorgt euch Obstkartons, Klappkisten o.ä.
- Lasst euch Fleisch etc. beim Metzger eures Vertrauens in kleineren Portionen einschweißen. So hält es sich besser
- Frische Sachen wie Obst und Gemüse nicht lange vorher kaufen
- Einkaufsmenge/-rhythmus auf Kühl- und Lagerkapazitäten abstimmen

Vor dem Einkauf sollte man einen genauen Plan haben was man in welchen Mengen braucht und wo man welche Produkte am besten einkauft. Macht euch hierzu eine detaillierte Einkaufsliste:
Achtet dabei auf genaue Mengenangaben in kg oder Liter und wo ihr das Produkt kaufen wollt, damit auch ein anderer den Einkauf erledigen kann, ohne größere Missverständnisse.

Schlechte Einkaufsliste:

Lebensmittel	Menge		
TK-Spinat	5-6 Stk		
Spüli	1	Nudeln	8 Pakete
Äpfel	5	Steaks	6

Gute Einkaufsliste:

Lebensmittel	**Menge**	**Wo kaufen?**	**Kategorie**
Spüli	1 Stk (=0,5L)	Edeka	Sonstiges
Äpfel	5 kg	Bauer	Obst/Gemüse
Nudeln	8 kg	Edeka	Normal
Steaks	6 kg (=40St.)	Metzger	Kühl
TK-Spinat	1 kg	Edeka	Tiefkühl

KÜCHENVORAUSSETZUNGEN

Jede Küche ist anders und gerade auf Freizeiten voller (schlechter) Überraschungen. Daher spontan bleiben, plant aber dennoch alle Gerichte vor der Freizeit, schaut euch die Gegebenheiten vor Ort genau an und bekommt einen Überblick darüber, was in eurer Vereinsküche möglich ist! Eine moderne Großküche verfügt evtl. über Geräte, die ihr aus dem normalen Haushalt nicht kennt, wie z.B. ein Kombidämpfer. Lasst euch eine Einweisung und evtl. die Bedienungs-anleitung geben. Informiert euch zusätzlich vorher (dem letzten Team oder dem Verein selbst) welche Möglichkeiten ihr vor Ort habt:

- Herd (Gas?)/Backofen
- Anzahl/Größe der Platten
- Backbleche
- Grill
- Töpfe/Pfannen
- Schüsseln/ Sieb
- Pfannenwender
- Schneebesen
- Kellen/Kochlöffel
- Knoblauchpresse
- Fließend Wasser
- Heißes Wasser oder muss aufgekocht werden oder kaufen?
- Messer (ihr braucht viele)
- Schneidebretter
- Dosenöffner
- Fleischgabel/Grillzange
- Essbesteck
- Thermoskannen
- Kaffeemaschine oder –filter/Wasserkocher
- Spülmaschine
- Sonst. Spülmöglichkeiten

Am besten bringt ihr selber mit:

- (scharfe) Messer
- Dosenöffner
- Handrührgerät
- Stabfeuerzeug für Gasherde
- Topflappen
- Knoblauchpresse
- Pürierstab
- Grillzange

Was nicht vorhanden ist bringt selbst mit oder improvisiert.
Bsp.: In Töpfen kann man auch anbraten.

HANDTUCH MANAGEMENT

Lasst alle Teamer jeweils drei bis fünf Handtücher mitbringen. Sammelt diese am besten sofort ein und verwaltet sie: behaltet ein paar für später auf, deklariert einige für den großen Schmutz. Bringt unbedingt eine Wäscheleine und Wäscheklammern mit, nur so wird es euch gelingen die Massen von Handtüchern wieder trocken zu bekommen. Sie werden zudem nicht kunterbunt umherfliegen und den gesamten Platz schmücken.

Außerdem solltet ihr am besten vor der Freizeit einige Handtücher kaufen und vorher waschen. Ungewaschene Handtücher trocknen nicht richtig. Sollten eure Reserven sich dem Ende neigen und ihr keine Waschmaschine in der Nähe haben, könnt ihr euch mit einem großen Topf und etwas Waschmittel aushelfen. Einfach Handtücher mit Wasser und Waschmittel aufkochen und ca. 30 min bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Danach sind zwar nicht unbedingt alle Flecken beseitigt, aber immerhin sind sie wieder keimfrei.

Handtücher und Lappen unbedingt regelmäßig wechseln!!

KÜCHENDIENST UND SPÜLDIENST

Es bietet sich an, am Anfang der Ferienaktion einen Küchendienstplan zu erstellten. Wenn ein Küchendienstteam für einen ganzen Tag verantwortlich ist, gibt es weniger Verwirrungen.

Das Kochen selbst sollte als Event und Ehre gestaltet werden. Dies funktioniert hervorragend, wenn man z.B. Küchendienstpartys mit Musik und evtl. kleinen Leckereien veranstaltet.

ESSENSAUSGABE

Da meistens nicht genügend Schüsseln zur Verfügung stehen werdet ihr nicht umhin kommen, das Essen an zentraler Stelle auszugeben. Dies hat aber noch einen weiteren Vorteil: ihr könnt die Menge, die jeder bekommt kontrollieren (es hört sich vielleicht albern an, aber einige neigen in großen Gruppen dazu ihren Hunger zu überschätzen und ratz fatz ist für den Letzten nichts mehr da.....) Das Kochteam selbst hat oft große Freude die Essensverteilung zu übernehmen, es steht stolz hinter dem, was es gezaubert hat. Außerdem könnt ihr leichter erkennen, falls jemand nicht vernünftig isst.

KOCHEN IN GROßEN MENGEN

Ihr kocht in euren Ferienlagern für ca. 40-100 Kinder. Da gibt es einige Besonderheiten:

Wasser für Nudeln und Kartoffeln braucht einige Zeit, um zu kochen.
Große Mengen anzubraten dauert auch länger.
Manchmal müsst ihr Sachen warm halten (bei Schnitzeln zum Bsp.) da nicht alles auf einmal in die Pfanne passt.

Ihr solltet euch vorher überlegen, was wie lange braucht und demnach euer Kochen planen.
Außerdem solltet ihr Nachgarzeiten von z.B. Nudeln beachten. Sie sollten sehr al dente abgegossen werden, da sonst am Tisch nur noch Brei ankommt.
Wichtig ist auch, ob die Kapazitäten von z.B. dem Backofen reichen um alle möglichst zeitnah satt zu bekommen. (kann bei Pizza problematisch werden, da der Nachschub rel. lange dauert)
Kinder sind im Schneiden außerdem nicht so geübt, also mehr Zeit einplanen, als man selbst brauchen würde.

FRÜHSTÜCK

Das Frühstück ist der Start in den Tag und sollte gerade auf eurer Aktion keine Wünsche offen lassen. Deshalb achtet auf Ausgewogenheit und gelegentliche Specials.

Dies sollte/kann man beim Frühstück anbieten:

Standard:

- Brot/Brötchen
- Butter
- Marmelade
- Nutella
- Honig
- Salami
- Aufschnitt
- Käseaufschnitt
- Frischkäse
- Milch
- Kakao
- Tee
- Kaffee
- Müsli
- Cornflakes

Specials:

- Fruchtquark
- Gekochtes Ei
- Rührei
- Waffeln
- Rohkost
- Obst
- Jogurt
- Hefezopf

PRODUKTE, DIE IMMER GEBRAUCHT UND OFT VERGESSEN WERDEN

- Mehl
- Zucker
- Salz
- Pfeffer
- Basilikum
- Oregano
- Muskat
- Paprikagewürz
- Öl
- Olivenöl

- Essig
- Balsamico-Essig
- Zitronensaft
- Mondamin
- Gemüsebrühe (Pulver)

VEGETARIER

Vegetarier sind keine zusätzliche Belastung, oft kann man ein Gericht ganz einfach vegetarisch machen:
Chilli con Carne: Mehr Gemüse statt Fleisch
Nudeln: Soße ohne Fleisch (Spinatsoße, Tomatensoße, Pesto)
Chinapfanne: nur mit Gemüse
Gemüsebratling statt Hamburger
Spiegelei statt Fleischkäse
…

Man sollte allerdings darauf achten, dass das vegetarische Essen im Abwechslungsreichtum und der Raffinesse dem anderen Essen nicht nachsteht. Die Teilnehmer sollten schließlich keinen Nachteil haben, nur weil sie kein Fleisch mögen.
Bei wenigen Vegetariern (1-2) könnt ihr absprechen, was diese gerne essen wollen. Das erspart langes Grübeln!

ALLERGIEN/UNVERTRÄGLICHKEITEN

Es kommt auch immer häufiger vor, dass Teilnehmer Lebensmittel-allergien oder –unverträglichkeiten haben. Diese sollten auf jeden Fall sehr ernst genommen werden.

Lebensmittelunverträglichkeiten verursachen meist Bauchschmerzen, Erbrechen und/oder Durchfall, haben jedoch keine schwerwiegenderen Folgen. Die entsprechenden Lebensmittel sollten jedoch trotzdem gemieden werden.

Anders ist das bei Allergien. Je nach Schwere der Allergie, kann es zu Anschwellen, Atemnot oder gar zum allergischen Schock kommen. Das Lebensmittel sollte dann auf jeden Fall komplett gemieden werden und es muss auf Hinweise wie „kann Spuren von Nüssen enthalten" etc. geachtet werden, da schon kleinste Mengen eine heftige Reaktion verursachen können.

Sollten solche Allergien im Voraus bekannt sein, könnt ihr euch darauf einstellen und mit den Eltern vorab klären wie schlimm die Allergie/ Unverträglichkeit ist. Wichtig ist, dass ihr immer die Zutatenlisten lest und den Teilnehmer entsprechend informiert, wenn er etwas nicht essen sollte.

Bei vielen sind die Allergien einfach zu umgehen, wie z.B. bei Zitrusfrüchten, Bananen etc. Es gibt allerdings auch Unverträglichkeiten, die etwas mehr Aufwand bedürfen wie z.B. Glutenunverträglichkeit, Laktoseintoleranz etc.

Dazu sollte man erst mal wissen, was darunter genau zu verstehen ist und was der Teilnehmer essen darf. Hierzu nehmt am besten vor der Freizeit Kontakt zum Teilnehmer bzw. zu dessen Eltern auf und klärt ab, auf was ihr achten müsst und wie gut sich der Teilnehmer selbst mit seinen Unverträglichkeiten/Allergien auskennt.

Zöliakie:

Ist eine Unverträglichkeit gegen Gluten, das Klebereiweiß von Getreide. Das bedeutet, dass weder Weizen noch Roggen, Gerste, Dinkel, Hafer oder Grünkern gegessen werden darf. Reis, Mais, Hirse, Buchweizen etc. ist erlaubt, jedoch muss bei verarbeiteten Produkten darauf geachtet werden, dass keine Stärke enthalten ist. So bestehen z.B. Cornflakes zwar aus Mais, sollten jedoch trotzdem nicht gegessen werden. Es ist sinnvoll komplett auf Fertigprodukte zu verzichten. Spezielle glutenfreie Produkte kann man mittlerweile fast überall kaufen. Da durch das Gluten eine Entzündung im Darm entsteht, die schon bei kleinsten Mengen (50-100 mg/Tag) auftritt ist sehr wichtig, dass die Kinder auch wirklich gar kein Gluten essen. Also immer alles in extra Töpfen kochen, extra Besteck benutzen etc. Schon ganz kleine Mengen können schädlich sein. Am besten vorher mit den Eltern Rücksprache halten. Sie können bestimmt noch hilfreiche Tipps geben.

Laktoseintoleranz:

Bei Laktoseintoleranz fehlt dem Körper das Enzym um Laktose (Milchzucker) zu spalten. Dadurch bekommt man z.B. wenn man Milch trinkt Durchfall. Was der einzelne an Milchprodukten verträgt ist sehr unterschiedlich. Joghurt, Käse etc. wird meistens vertragen, wobei Milch in der Regel zu Bauchschmerzen, Blähungen und/oder Durchfall führt. Es sind zwar unangenehme, jedoch keine schlimmen Folgen. Es gibt die Möglichkeit das Enzym über Tabletten (Laktase) einzunehmen, damit auf nichts verzichten muss. Laktosefreie Produkte sind ebenfalls eine Alternative und mittlerweile auch überall erhältlich. Die meisten Laktoseintoleranten haben eine Restverträglichkeit von 5-10g am Tag. Somit muss man sich meist um geringe Mengen in Fertigprodukten keine Gedanken machen.

Kuhmilcheiweißallergie:

Bei einer Kuhmilcheiweißallergie sollten alle Milchprodukte gemieden werden (auch von anderen Tieren wie Ziege oder Schaaf!). Außerdem ist darauf zu achten, dass Fertigprodukte sehr häufig Milchpulver, Molkepulver oder ähnliches enthalten. Also auch hier gilt Verpackungen sorgfältig lesen und am besten auf Fertigprodukte komplett verzichten.

ESSSTÖRUNGEN

Essstörungen sind nicht so selten wie angenommen. Auf der Freizeit haben wir die Möglichkeit die Teilnehmer rund um die Uhr zu beobachten. Leider sind Mahlzeiten mit der gesamten Familie nicht mehr so häufig und somit ist es viel einfacher geworden Essstörungen zu verstecken.

Man kann natürlich niemanden auf der Freizeit heilen oder zum Essen zwingen, jedoch können wir die Augen offen halten und evtl. die Eltern auf Probleme ansprechen. Je früher so etwas festgestellt wird, desto eher besteht eine Chance schlimmeres zu verhindern.

Sollte ein Kind nichts oder so gut wie nichts mehr essen, sollten unbedingt die Eltern informiert werden.

Auch wenn es gerade im Pubertätsalter hauptsächlich Mädchen betrifft, sollten Jungs nicht ganz aus dem Auge verloren werden.

Magersucht:

Bei der Magersucht hat die Person eine gestörte Selbstwahrnehmung. Sie findet sich egal mit welchem Gewicht zu dick und verweigert jegliches Essen. Wenn allerdings gegessen wird, dann, vor allem am Anfang, eher in Gegenwart von Anderen, um den Vorwurf, man würde nicht essen, zu entkräften. Die Personen sind meist extrem dünn.

Bulimie:

Nach dem Essen wird direkt erbrochen. Oft folgen auf eine längere Fastenzeit extreme Fressanfälle. Die Abstände zwischen nicht essen und fressen werden immer kürzer und später kann kaum noch nicht erbrochen werden. Bulimiekranke haben meist eine normal schlanke Figur.

Esssucht:

Übergewicht ist heutzutage keine Seltenheit mehr. Allerdings ist es in einigen Fällen nicht nur ein paar Kilo zu viel, sondern genauso eine

Krankheit wie Bulimie und Magersacht. Bei extrem dicken Kindern kann auch ein Gespräch mit den Eltern nicht schaden. Die Gesundheit leidet sehr viel mehr, als von den meisten angenommen wird.

TIPPS UND TRICKS FÜRS KOCHEN

☺ Edeka und auch andere Supermärkte haben diverse Gemüsesorten als fertig zerstückelte Tiefkühlware →preiswerter, genauso lecker und das Schneiden gespart!!!!

☺ Beim Salzen am besten das Salz erst aus der Packung auf die Hand streuen, dann lässt es sich besser dosieren.

☺ bei wenig Zeit Hefeteig über Nacht im Kühlschrank gehen lassen.

☺ Damit sich auf Pudding keine Haut bildet, bestreut den Pudding mit Zucker (Vorsicht, dann nicht mehr umrühren) oder deckt ihn mit Frischhaltefolie (Folie direkt auf den Pudding legen) so ab, dass keine Luft mehr dran kommt.

☺ Quark am besten immer mit Honig oder flüssigem Süßstoff süßen, da sich Zucker bei Quark sehr schlecht auflöst.

☺ bei stark angebrannten Töpfen hilft eine Flasche Mineralwasser (unbedingt mit Kohlensäure) und Salz. Das Ganze dann aufkochen und ein bisschen köcheln lassen und sauber ist der Topf.

☺ wenn ihr z.B. beim Frühstück mal Muffins haben wollt, bietet einfach am Tag vorher einen Workshop Muffins backen an.

☺ Salat am besten als Buffet anrichten und die Sauce extra stellen, damit der Salat nicht matschig wird. Außerdem können Reste so wieder verwendet werden. Ihr könnt durch unterschiedliche Zutaten Abwechslung ins Salatbuffet bringen (Paprika, Gurken, Tomaten, Mais, Kidneybohnen, Käse, Mozzarella, Thunfisch...).

☺ Probiert doch statt Tütensauce mal Essig, Öl, und Joghurtfertigsauce 2:2:1 zu mischen. Geht mind. genauso schnell und ist sehr lecker.

☺ wenn ihr in einer beschichteten Pfanne Rührei macht, braucht ihr nur sehr wenig Fett um Zwiebeln und Speck darin anzubraten, sonst schwimmt euer Ei nachher in Fett.

☺ wenn in der Pfanne alles anhängt Salz in die Pfanne und heiß machen. Das Salz anschließend nur rauskippen, nicht ausspülen.

Dann schmeckt das Erste leicht salzig, aber dafür hängt es nicht mehr an.

☺ wenn ihr Salat machen wollt, kauft am besten Eisbergsalat. Der lässt sich am leichtesten und schnellsten putzen und hält sich auch am besten.

☺ Suppe versalzen? Eine Kartoffel schälen und mitkochen, das zieht das Salz raus.

☺ Klumpen in der Soße, weil die Mehlschwitze nicht gelungen ist? Einfach die Soße durch ein Sieb gießen.

☺ Aufbackbrötchen vor dem Backen am besten mit etwas Wasser bestreichen, das macht sie knuspriger

☺ TK-Kräuter lassen sich gut dosieren, machen wenig Arbeit und lassen sich gut transportieren und aufbewahren. Dabei haben sie noch einen frischeren Geschmack als getrocknete Kräuter, was vor allem bei Kräuterquark oder ähnlichem von Vorteil ist.

☺ Aus den nicht herausgegebenen Resten vom Mittagessen kann man tolle Reste-Aufläufe für das Abendessen zaubern.

GEFAHREN BEIM KOCHEN

Für manchen von uns ist schon die eigene Küche eine riesige Gefahrenquelle und es passieren nicht umsonst die meisten Unfälle im eigenen Haushalt.

Wenn ihr auf euren Aktionen mit Kindern und Jugendlichen kochen wollt gilt auf viele Gefahren hinzuweisen und sie anzusprechen, dennoch zum Handeln zu motivieren, dann steht einem gemeinsamen Kochen mit Kindern nichts mehr im Wege:

- Töpfe, Pfannen, Herdplatten, Backbleche, Ofentüren sind zumeist heiß!!!
- Hebt man bei einem Topf mit kochendem Wasser den Deckel kommt heißer Wasserdampf raus geschossen.
- Messer sind SCHARF, also gut auf die Finger aufpassen.
- Nie Gemüse o.ä. in der Hand zerschneiden, immer auf einer festen Unterlage.
- Heißes Fett kann brennen, wenn es zu stark erhitzt wird. NIEMALS mit Wasser löschen, da es hierbei zu einer kleinen Explosion kommt.

- Heißes Fett spritzt auch gerne mal aus einer Pfanne. Eventuelle Verbrennungen sofort unter kaltem Wasser kühlen und bei größeren Wunden ab zum Arzt
- Spüli sollte man nicht trinken!!!
- Beim Spülen am besten scharfe Messer selber spülen!!!

WORAN MUSS ICH SONST NOCH DENKEN?

Auf einer Selbstversorgerfreizeit fallen zumeist noch mehr Aufgaben an als nur das Kochen. Wer sich im Vorfeld hierzu schon ein paar Gedanken macht kann sich viel Stress sparen.

Denkt immer daran, dass ihr das Freizeitprogramm ans Essen anpassen müsst. Es reicht nicht eine Stunde fürs Essen freizulassen, sondern man muss auch die Zeit fürs Kochen und Spülen mit einplanen.

WAS MUSS MAN SONST NOCH KAUFEN AUßER LEBENSMITTEL:

- Spüli
- Schwämme
- Spüllappen
- Putzlappen
- Putzmittel
- Klopapier
- Alufolie
- Frischhaltefolie
- ggf. Geschirrtücher
- Küchenrolle
- Kaffeefilter
- Müllsäcke
- Gelbe Säcke
- Backpapier
- Erste-Hilfe für die Küche
- Seife
- Gummihandschuhe

FINANZMANAGEMENT UND ABRECHNUNG

Übersicht behalten:

- Belege am besten direkt aufkleben (einer pro Blatt, Nummerieren, lange Quittungen durchschneiden und nebeneinander kleben)
- Beträge in Listen oder Excel-Tabelle eintragen und Summe errechnen
- Dadurch behaltet ihr das Geld im Blick und wisst, was ihr euch leisten könnt!

Sonstige Kosten:

- Spritkosten
- Telefon
- Reisekostenabrechnung Koch

Abrechnung:

- Alle Quittungen auf nummerierte Blätter kleben
- Nur eine Quittung pro Blatt (Rückseiten sind tabu)
- Die laufenden Nummern der beklebten Blätter in den Handkassenabrechnungsbogen eintragen
- Lange Quittungen durchschneiden und nebeneinander kleben

KÜCHEN- UND LEBENSMITTEL-HYGIENE

Es ist wichtig dass beim Kochen bzw. in der Küche einige Richtlinien eingehalten werden, um z.B. größere Magen-Darm-Problematiken in der Gruppe zu vermeiden.

- Betreuer oder Teilnehmer mit Infektionen wie Erkältungen, Grippe, Magen-Darm-Problemen etc. haben in der Küche nichts zu suchen.

- Wenn ihr mal niesen müsst, dann niest in eure Ellenbeuge.

- Absolutes Rauchverbot in der Küche!!!

- Spül-Organisation:
  1. Abwasch vorbereiten
     - Besteck am besten in einer großen Schüssel mit Wasser einsammeln und einweichen

    - Essensreste entsorgen
    - Fettige Pfannen etc. mit Küchenpapier auswischen
2. Sortieren / Spülreihenfolge (von sauber nach dreckig):
    1. Gläser
    2. Tassen und Geschirr
    3. Besteck
    4. Plastiksachen, Schneidebretter, Schüsseln etc.
    5. Töpfe und Pfannen
3. Spülen:
    - Mit heißem Wasser (nicht lauwarm) spülen
    - Spülwasser, wenn es dreckig ist oder kein Spülschaum mehr zu sehen ist, wechseln.
4. Nachspülen:
    - Sofern möglich: mit kalten Wasser in einem zweiten Spülbecken nachspülen
5. Abtrocknen & Aufräumen

- Lappen und Handtücher regelmäßig wechseln und zwischendurch stets komplett trocknen! (am besten täglich)

- Küche 1 mal täglich richtig putzen (ggf. Desinfektionsspray verwenden)

- Tische im Essensraum nach jeder Mahlzeit abwischen

- Vor dem Kochen Hände waschen! (Seife gehört auch in die Küche)

- Kühlkette nicht unterbrechen und aufgetautes nicht wieder einfrieren.

- Vorsichtig auftauen (Fleisch nicht einfach in die Sonne stellen, sondern am besten zugedeckt im Kühlschrank auftauen lassen, dauert allerdings eine ganze Weile)

- Bei Geflügelfleisch alle Sachen, die mit dem rohen Fleisch in Kontakt waren (Messer, Schneidebretter…), direkt mit Spüli und heißem Wasser reinigen (Salmonellengefahr!)

- Verderbliches gut kühlen!

- Nichts was auf den Tischen stand noch mal rausgeben. (Ausnahme kann man z.B. bei Nutellagläsern machen)

- Reste am besten in fest verschließbare Dosen packen (Großpackung gibt es sehr günstig bei IKEA)

- First in, first out-Prinzip!! Also was zuerst gekauft wurde bzw. zuerst verdirbt auch zuerst verwenden!! Anbrüche mit Datum versehen, damit man auch nach einigen Tagen noch weiß, wann z.B. die Milch geöffnet wurde.

- Kühlschrank sortieren mit System!! Da findet sich auch alles einfacher wieder

- Alle Lebensmittel ordentlich verpacken!!

- Wenn ihr Saucen etc. probiert, verwendet stets einen frischen Löffel dafür!

DEKO

Deko ist etwas, auf das man auf keinen Fall verzichten sollte. Das Auge isst schließlich auch mit. Schon mit Kleinigkeiten lassen sich Wunder bewirken. Wenn man die Wurst z.B. auf einer Platte anrichtet und die Scheiben nicht nur einfach drauflegt, sondern faltet und dann mit Cocktailtomaten, Essiggurken, Trauben-Käse-Spießen, frischen Kräutern etc. garniert, macht das schon gleich einen ganz anderen Eindruck.
Platten mit kleingeschnittenem Obst, evtl. als Bild arrangiert, wirkt ganz anders als ein paar Äpfel in einer Schüssel.
Bei der Deko kann man nicht viel falsch machen, Hauptsache es sieht lecker aus ;-)

TROCKENEIS

Mit Trockeneis kann man zum einen super kühlen aber auch tolle Effekte wie den Hexenpunsch zaubern. Hier steigt aus dem Topf ein echt cool aussehender Nebel auf und fließt so richtig schön über Tische und Boden. Legt dazu einfach ein Stück Trockeneis in den Topf mit der Bowle

WARNUNG!!!:

Beim Umgang mit Trockeneis sollte man generell sehr vorsichtig sein. Es ist so kalt das man sich bei Hautkontakt verbrennt (ja!!!!!! - keine Frostbeule sondern eine Verbrennung). deshalb solltet ihr es nur mit dicken Arbeitshandschuhen oder besser einer Zange anfassen.

Auch sollte beim Hexenpunsch nur der Topf qualmen und nicht die Becher der Teilnehmer. Den wo es qualmt ist Trockeneis drin und das ist in Kinder-Bechern sehr gefährlich. Diese könnten das Trockeneis im schlimmsten Fall mittrinken und was dann passiert könnt ihr euch ja denken.

EVENTS

Um aus dem Kochen noch mehr als nur eine Mahlzeit zu machen kann man Events daraus entstehen lassen. Ob ein Kochduell zum zubereiten des Nachtischs oder einfach nur die Ausrichtung des Essens nach einem Motto (z.B. spanischer Tag/Abend), der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt. Schon mit Kleinigkeiten kann aus einem gewöhnlichen Essen etwas Besonderes werden oder z.B. das Abendprogramm eingeleitet werden (bei Aktionen über Nacht).

Während eines Lehrgangs der Sportjugend 2007 wurden einige Grobkonzepte erarbeitet. Hier noch mal die Ergebnisse:

Italienischer Abend

Essen als Buffet:

- Vorspeise: Salatvariationen und Tomate-Mozzarella
- Hauptgang: Nudelvariationen (Spaghetti, Tortellini, ...)
  mit diversen Soßen (Bolognese, Käse-Sahne, Spinat, a la Panna, ...)
- Dessert:
  Gelati (Eis), Tiramisu, Giraffencreme

- Getränke:
  Weinersatz (Traubensaft und Apfelsaft)

Programm:

- Sieger von Wettbewerb des Tages werden zu Tisch getragen
- Siegertisch mit besonderer Deko
- Betreuer als Römer
- Fanfarenmusik
- Gladiatorenkampf zwischen Betreuern
- Snacks zum Kampf
- Gondelfahrt zum Dessert

Spanischer Abend

Essen:

- Vorspeise: gefüllte gelbe und rote Paprika,
  Aioli (Knoblauchmayonnaise) mit Brot
- Hauptgang: Paella (original, eingedeutscht, vegetarisch)
- Dessert: Erdbeer- und Bananenshake

Alternativen: Tapas

Programm:

- Spanische Olympiade
- Tomatenschlacht
- Stierkampf
- Flamenco
- Siegerehrung

Deko etc.:

- Spanische Fähnchen
- Fächer
- Verkleidung von Betreuern

Griechischer Abend

Essen:

- Gyros
- Fladenbrot
- Zaziki
- Feta, Oliven, Peperoni, Salat

Etwas aufwendiger (Rezepte vom Happy Meeting 2011):

- Bifteki
- Spinat-Feta-Taschen
- Mit Feta überbackene Paprika und Zucchini
- Nachtisch: Ekmek

Programm:

- Olympia
- Lagerleitung
  entfacht olympisches Feuer
- Kinder als Völker
- Lanzenstechen
- Tanz
- Motivationsspiele
- Siegerehrung

Deko etc.:

- Drinnen: Blau und weiß
- Draußen: Fackeln, Fahne…
- Betreuer als Götter
- Tische nach Gruppen dekorieren

Mexikanischer Abend:

Essen:

- Wraps mit Mais, Tomaten, Salat, Käse, Hackfleisch, Zwiebeln, Gurke…
- Chili con Carne
- Tortillas mit Dip
- Exotisches Obst

Programm:

- Mexikanisches Outfit (Sombreros, Rasseln, Schnurrbart)
- Musik
- Eselreiten
- Fiestaspiele

Deko etc.:

- Sombreros
- Hängematten
- Fahnen
- Ponchos
- Kakteen

Ritterabend:

Essen:

- Hähnchenkeule
- Baguette
- Obst
- Bratkartoffeln
- Malzbier
- Säfte
- Alles ohne Besteck essen!!!!

Programm:

- Schwertkampf
- Ausrufer
- Hofnarr
- König
- Verkleidungen
- Ritterspiele

Deko etc.:

- Graue Tischdecken
- Burgzinnen aus Pappe
- Lange Tafel oder Tische für Stämme
- Fahnen, Felle, …
- Silberplatten (aus Alufolie)
- Schilder, Schwerter…
- Thron

Weitere Ideen für Essensevents:

- Chinesisch (Frühlingsrolle, diverse Pfannen, Glückskekse)
- Tiroler Brotzeit (Abendessen mal anders)
- Kochduell mit Gruppen
- Kapitäns-Dinner
- Wellness-Snacks
- Hot-Dog-Straße
- Sandwichstraße
- Dönerstraße
- Burger-Straße
- Strand-Picknick
- Brunch
- Monsteressen

FREIZEITPLANUNGEN

Ein Selbstversorgerlager ist um einiges genauer vorzubereiten, als eine normale Freizeit. Ihr müsst nicht nur Programm, sondern auch abwechslungsreiches Essen planen. Auf unserem Lehrgang hattet ihr die Chance das zu üben. Hier sind ausgewählte Ergebnisse der letzten Jahre:

Freizeit:

Küchenvoraussetzungen: 2 Kühlschränke (ausreichend) mit TK-Fach, wenig Küchenmaterial, 4 normale Platten (Gas)

	1.Tag	2.Tag	3.Tag	4.Tag	5.Tag	6.Tag	7.Tag
Frühstück	Cornflakes, Obst, Brot	Brötchen Glutfr. Brot	Rührei, Brot	Cornflakes, Obst, Brot	Brötchen Joghurt	Brot O-Saft	Cornflakes
Mittagessen	Äpfel Schoko-brötchen Wasser	Reis mit Hühnchen/Gemüse (Brokkoli)	Nudeln/gluten fr Nudeln (Hackfleisch/Tomatensauce) Bananen	Ratatouille Reis (Tomaten, Zucchini, Paprika)	Hamburger/Gemüsebratlinge Gurken Tomaten Salat Zwiebeln Äpfel, Birnen	Chilli (Zwiebeln, Bohnen, Mais) Pfirsiche	Kartoffeln, Grüner Salat mit Würstchen
	8.Tag	9.Tag	10.Tag	11.Tag	12.Tag	13.Tag	14.Tag
Frühstück	Pancakes Bananen	Frühstücksei	Brötchen Quark	Cornflakes	Rührei	Brot	Baguette
Mittagessen	Reispfanne (mit Fleisch oder Gemüse) Paprika, Zucchini	Chinesische Nudeln (Chinesisches Gemüse) Eis Erdbeeren	Kartoffeln mit Erbsen und Möhren und Würste bzw. Tofuwürste Kirschen	Wraps Ananas	Spinat, Kartoffeln, Ei. Vanille-pudding auf Erdbeerbett Obstsalat	Grillen (Fleisch, Fisch, Maiskolben, Stockbrot) Melonen	--

Anmerkungen zur Freizeitplanung:

- Muffins/Croissants zu teuer -> besser Butterwaffeln
- Bei Obst zum Mittagessen am besten etwas mehr Auswahl bieten, damit auch jeder was findet, das er mag.
- Auf viel Abwechslung im Speiseplan achten
- Vegetariern nicht immer nur Tofu als Fleischersatz anbieten
- Pfannkuchen/Reibekuchen sind sehr aufwändig → Kaiserschmarrn hingegen ist auch für große Gruppen gut machbar
- Specials beim Frühstück sollten auch wirklich Specials sein und nicht jeden zweiten Tag vorkommen
- Nachtisch nicht vergessen
- Essensplanung in Programmplanung mit einbinden:
- Nach einem Ausflug eher eine Mahlzeit, die schnell geht (nicht nur eine Suppe)
- Auf Lager- und Einkaufsmöglichkeiten achten
- Gesund und lecker schließt sich nicht aus!!!
- Obst und Gemüse zum Frühstück/Abendbrot klein geschnitten anbieten. Da greifen alle gerne zu.

REZEPTE

Hauptspeisen

Schnitzel (ca. 5 Personen)

600 g Schweineschnitzel
200g Mehl
Ca. 5 Eier
400g Semmelbrösel/Paniermehl
0,5 Liter Öl
1 Pack Butaris/Butterschmalz
süßes Paprikapulver
Salz, Pfeffer,

Schnitzel platieren. Mehl mit Paprikapulver mischen. Eier aufschlagen, verquirlen und salzen. Schnitzel auf beiden Seiten leicht salzen und pfeffernund anschließend in Mehl wenden, leicht andrücken, und dann durchs Ei ziehen. Die Brösel gibt man am Besten in eine tiefe Form, legt die Schnitzel darauf bedeckt es dann von der Seite mit den Bröseln und drückt diese nur ganz leicht an. Wenden und das Ganze wiederholen. Öl

und eine teelöffel Butaris in einer Pfanne erhitzen und die Schnitzel bei mittlerer Hitze von beiden Seiten goldbraun backen.

Zigeunersoße (ca. 25 Pers.)

10 Paprika
5 Zwiebeln
2,5 kg passiert Tomaten
Curry
Scharfes Paprikapulver, süßes Paprikapulver
Salz, Pfeffer, Zucker

Gemüse klein schneiden und in einem Topf anbraten. Passierte Tomaten beigeben und nach Geschmack würzen. Das ganze 30 Minuten köcheln lassen.

Jägersoße (ca. 25 Pers.)

1,5kg Champions
6 Zwiebeln
1,5kg Sahne
Frische Petersilie
Salz, Pfeffer,

Champions in Scheiben schneiden und Zwiebeln klein hacken. Beides anbraten und mit ca. 200ml Gemüsebrühe oder Fond ablöschen. Sahne beigeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Ca. 20 Minuten köcheln lassen. Petersilie fein hacken und untermengen. Nicht mehr kochen danach.

Omelette (ca. 5 Pers.)

10 Eier
150ml Milch
2 Paprika
10 Champions
5 Frühlingszwiebeln
Salz, Pfeffer, Muskatnuss

Eier aufschlagen und mit der Milch verquirlen. Gemüse klein schneiden und mit etwas Öl anbraten, Eiermasse dabei geben und dann würzen. Vorsicht mit der Muskatnuss!

Pizzateig (ca. 5 Personen)

500 g Mehl
300 ml lauwarmes Wasser
1 Würfel Hefe oder 1 Trockenhefe
4 EL Öl
1 Prise Salz

Am besten wird der Teig in der Kuchenmaschine mit dem Knethaken. Mehl in die Schussel geben. Eine Mulde bilden. Die Hefe hinein krümeln. Das lauwarme Wasser dazugeben. Mit einer Gabel die Hefe verrühren, so dass auch etwas Mehl untergehoben wird. Die Prise Salz und das Öl hinzugeben. Mit dem Knethaken nun alles zusammen gut verkneten (ca. 8 min). Den Teig nicht gehen lassen, sondern gleich verarbeiten. Halbieren und dünn ausrollen --> ergibt zwei Blech Pizza.
Dann nach Belieben belegen. Die Pizza im gut vorgeheizten Ofen bei 280 Grad backen bis der Käse verschmilzt und leicht braun wird.

Den Teig kann man auch als Stockbrotteig benutzen oder Pizzabrötchen draus machen. Hierfür den Teig ca. eine Stunde gehen lassen.

Tomaten-Soße (auch als Pizzasoße)(ca. 10 Pers.)

1 kg gewürfelte Tomaten (Konserve)
1 kg passierte Tomaten
2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
Eine gute Prise Zucker
Salz
Pfeffer
Oregano
Basilikum

Zwiebeln und Knoblauch klein schneiden und andünsten. Tomaten dazu geben und mit den Gewürzen abschmecken. Auf kleiner Stufe mind. Eine halbe Stunde köcheln lassen, damit die Soße gut durchzieht. Hinweis: Zucker hebt den Geschmack von Tomaten.

Bolognese Soße (ca. 6-8 Pers.)

500 g Hackfleisch
1 kg passierte Tomaten
2 kleine Möhren

1 Paprika
1 Zwiebel
wenn man will auch Knoblauch
Pfeffer, Salz, Oregano, Gemüsebrühe

Zwiebel Möhren und Paprika fein würfeln und mit dem Hackfleisch anbraten. Passierte Tomaten dazugeben und mit den Gewürzen abschmecken. Einige Minuten köcheln lassen.

Lasagne (ca. 6-8 Pers.)

Bolognesesoße (siehe Rezept)
600g Lasagneblätter
300g geriebener Käse

Soße und Nudelblätter abwechselnd schichten. Oben Käse drüber und für ca. 35 Minuten bei 180°C ab in den Ofen. Warten ☺

Antipasti senza Carne (ca. 6-8 Pers.)

1 kg diverses Gemüse(Tomaten, Paprika, Champions, Zucchini, Oliven, Zwiebeln…)
Olivenöl
Kräuter (Oregano, basilikum, Thymian oder z.B. Kräuter der Provence)
Salz, Pfeffer

Gemüse klein schneiden und mit den anderen Zutaten vermengen.
Auch ein Blech geben und bei 180°C für ca. 20 Minuten in den Ofen

Melone con prosciutto di Parma (ca. 6-8 Pers.)

1 Honigmelone
1 Pack (ca. 200g) Parmaschinken
Zahnstocher

Meolone klein schneiden, mit Schinken umwickeln und aufspießen.

Spinat-Schmand-Soße (ca. 10 Pers.)

1 kg Packungen Tiefkühl-Blattspinat
1 kg/l Schmand
3 Zwiebeln
Salz
Pfeffer
Brühe
Muskatnuss

Schmand erhitzen und den TK-Spinat auflösen. Zwiebeln klein hacken kurz glasig dünsten und dabei geben. Mit Salz, Brühe und viel Pfeffer abschmecken.

Tortellini a la Panna (ca. 6 Pers)

Mondamin
1 Liter Milch
300 g gekochter Schinken
1 kleine Dose Erbsen
1 Zwiebeln
800 g Tortellini
Salz, Pfeffer, Oregano, Basilikum

Nudeln kochen. Schinken und Zwiebeln klein schneiden. Zwiebeln zusammen mit Schinken leicht glasig dünsten. Mit Milch aufgießen und zum Kochen bringen. Ca. 3 TL Mondamin mit so wenig Wasser wie möglich flüssig rühren und unter rühren dazugeben. Erbsen hinzugeben und mit den Gewürzen abschmecken.

Zucchini-Schaum (ca. 4 Pers)

300g Zucchini
1 kleine Zwiebel
200g Schmelzkäse
150ml Milch
50ml Weißwein
Salz, Pfeffer, Paprika, Kreuzkümmel
Zitronensaft zum abschmecken
Öl zum anbraten

Zucchini und Zwiebeln grob würfeln und scharf anbraten. Mit Weißwein und Milch ablöschen und Schmelzkäse einrühren. 5 Min kochen lassen, fein pürieren und abschmecken.

Bruchetta (ca. 10-15 Pers.)

1kg Tomaten (möglichst reif)
1 Topf/Bund Frisches Basilikum
1-2 Zwiebeln
2 Zehen Knoblauch
Olivenöl nach Gefühl
Salz, Pfeffer, Zucker
2 Chiabatta

Tomaten (ohne Kerngehäuse), Zwiebeln und Knoblauch klein Würfeln und in eine Schüssel geben. Basilikum fein hacken und zusammen mit Olivenöl zu den anderen Zutaten geben. Die Masse sollte nicht zu flüssig werden.
Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken und 15 Minuten ziehen lassen. Dann evtl. nochmal abschmecken.

Basilikum-Pesto (ca. 6 Pers)

1 Topf/Bund frischer Basilikum
50g Pinienkerne oder geröstete Sonnenblumenkerne
1-2 Knoblauchzehen
50g Parmesan
Olivienöl

Pinienkerne anrösten (nicht anbrennen lassen). das Basilikum zupfen und mit dem Knoblauch grob hacken. Alles in den Mixer geben und zu einer homogenen Maße zerkleinern. Langsam Olivenöl beigeben bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

Pilz-Lasgane (6-8 Personen)

1 kg Champions
1 kleine Zwiebeln
800 g Lasagneblätter
600 ml Sahne
1 Mozerella
200 g Geriebener Käse
1 Knoblauchzehe
Salz
Pfeffer
Oregano
Basilikum

6-8 Champions und eine kleine Zwiebel klein pürieren und mit Sahne vermengen. Mit Salz, Pfeffer und den Gewürzen abschmecken.
Nun Abwechselnd in der Auflaufform eine Schicht Soße, eine Schicht Lasagne und eine Schicht Pilze geben. Pilze eng aneinander legen, da diese beim garen schrumpfen. Als oberste schicht Käse und Mozzarella streuen. Ab in den Ofen.

China Reis Pfanne (ca. 6 Pers.)

500 g Reis
ca. 1 kg Gemüse (Pilze, Brokkoli, Lauch, Paprika, Bambussprossen....)
Sojasauce
Salz, Pfeffer, Curry

Reis kochen. Gemüse anbraten und etwas brutzeln lassen, bis es den richtigen Biss hat. Mit Sojasauce, Salz, Pfeffer und Curry würzen (Vorsicht mit Salz, Sojasauce ist auch salzig).
Darauf achten, dass Paprika eine Längere Garzeit hat als zum Bsp. Pilze oder Lauch.

Burritos (ca. 6 Pers.)

500 g Hackfleisch
2 Zwiebeln
2 Dosen gehackte Tomaten
1 Dose Kidneybohnen
15 Weizentortillas
½ Kopf Eisbergsalat
2 Paprika
3 Tomaten
1 Dose Mais
3 Möhren
200 g geriebener Käse
200 g Crème Fraîche / Saure Sahne
Salz, Cayennepfeffer, Zitronensaft, Brühepulver, Chilipulver, Tabasco

Zwiebel würfeln und zusammen mit dem Hackfleisch in einer Pfanne anbraten. Gehackte Tomaten dazugeben und einkochen lassen. Nach einiger Zeit Kidneybohnen zugeben und abschmecken. Die Sauce darf nicht zu flüssig sein, da sonst alles aus den Burritos raus tropft.
Salat in Streifen schneiden, Gemüse würfeln. Burritos kurz im Ofen erwärmen.

Nach Belieben werden die Burritos nun gefüllt, zusammengerollt (Anleitung meist auf der Verpackung der Tortillas) und gegessen.

Frikadellen (ca. 4 Pers.)

500 g Hackfleisch
1 Zwiebel
1 Brötchen vom Vortag
1 Ei
1 TL Salz
1 TL Senf
1 TL, gestr. Majoran, getrocknet
1 TL Paprikapulver
viel Pfeffer, aus der Mühle
2 TL Petersilie, getrocknet
n. B. Knoblauch
Margarine, zum Braten

Brötchen in Wasser einweichen, Zwiebel würfeln. Das Ei, die Zwiebel und die Gewürze zur Hackmasse geben und sehr gut!!! vermengen, entweder mit einem großen Löffel oder mit den Händen. Die Brötchenmasse sehr gut ausdrücken,(entweder wieder mit den Händen, oder auch zwischen zwei Brettchen) zur Hackmasse geben und wieder gut vermengen. Je ordentlicher vermengt und geknetet wird, umso besser und lockerer das Ergebnis! Wer die rohe Masse abschmecken kann, sollte das jetzt noch mal tun, oder eine Probe braten! Jetzt gleichmäßige, NICHT zu kleine Bällchen/Klöße/Klopse formen und auf einer bemehlten Arbeitsfläche flachdrücken und glätten. Eine schwere Pfanne mit Margarine stark erhitzen und die Frikadellen einlegen, KURZ auf beiden Seiten scharf anbraten und dann ca.15 - 20 Minuten (1 - 2mal vorsichtig wenden) auf mittlerer/schwacher Hitze fertig braten. Nicht zu viele Frikadellen "auf einmal" in einer Pfanne braten.

Vegetarischer Gemüsebratling (ca. 4 Pers.)

1 Paprika
1 kleine Zwiebel
1 Karotte (Oder anderes Gemüse was sich noch im Kühlschrank findet)
3 Scheiben Toastbrot
2 Eier
Nach Möglichkeit 50g Polenta (sonst geht zur Not auch Weizenmehl)
Curry, Paprika (süß), Oregano, Pfeffer, Salz

Gemüse und Toastbrot in kleine Würfel schneiden und mit dem Ei und den Gewürzen zu einer Masse vermengen. Bratlinge formen und in der Pfanne goldbraun braten.

Geschnetzeltes (ca. 4 Pers.)

500 g Schnitzelfleisch (Pute oder Schwein)
2 Zwiebeln
250 g Champignons
Nach Belieben 1 kleine Stange Lauch und 1 rote Paprika
500 ml Milch
200 ml Sahne
Brühe

Fleisch in feine Streifen schneiden, Zwiebel würfeln, Champignons und Gemüse in Scheiben bzw. Stücke schneiden. Fleisch in heißem Öl anbraten und aus der Pfanne nehmen. Zwiebeln und Gemüse dünsten, Milch und Sahne dazugeben und köcheln lassen. Fleisch dazugeben, abschmecken. Je nach Menge der gewünschten Sauce mit Brühe auffüllen und mit Mondamin eindicken (Mondamin in kaltem Wasser zuerst auflösen und dann unter Rühren zur kochenden Sauce geben)

Gyros (ca. 4 Pers.)

600 g Schnitzelfleisch (Schwein)
2 kleine Zwiebeln
Je 2 TL Oregano, Thymian, Paprikapulver süß, und 1 TL Kreuzkümmel
50ml Öl
1 TL Senf
Pfeffer und einen Spritzer Zitrone

Fleisch in feine Streifen schneiden, Zwiebel und Knoblauch fein würfeln. Alles in eine Große Schüssel geben und gut durchrühren. Mindestens 3 Stunden ziehen lassen.

Dönerfleisch (ca. 4 Pers.)

600 g Putengeschnetzeltes
Je 2 EL Schwarzkümmel und Sesam, 1 TL Kreuzkümmel und Pul Biber (türkisches Paprikapulver)
1 Knoblauchzehe fein gehackt
50ml Öl

Pfeffer und einen Spritzer Zitrone

Fleisch in feine Streifen schneiden, Alles in eine Große Schüssel geben und gut durchrühren. Mindestens 3 Stunden ziehen lassen. dann anbraten

Jogurthsoße (ca. 4 Pers.)

200g Joguth (am besten den türkischen mit 10%Fett)
frische Minze
frische Petersilie
Salz, Pfeffer, Zucker
1 Biozitrone

Minze und Petersilie fein hacken und mit dem Jogurth vermengen. Die Schale der Bio-Zitrone nach Geschmack dabei raspeln und mit Salz und Pfeffer abschmecken. evtl. eine Prise Zucker beigeben. Wenn möglich 2 Stunden ziehen lassen.

Knoblauch Soße (ca. 4 Pers.)

200g Joguth (am besten den türkischen mit 10%Fett)
1 Knoblauchzehe
frische Petersilie
Salz, Pfeffer, Zucker
1 Biozitrone

Knoblauch und Petersilie fein hacken und mit dem Jogurth vermengen. Die Schale der Bio-Zitrone nach Geschmack dabei raspeln und mit Salz und Pfeffer abschmecken. evtl. eine Prise Zucker beigeben. Wenn möglich 2 Stunden ziehen lassen.

Mini-Bifteki (10 Personen)

1,2 kg Hackfleisch
2 Zwiebeln
1 Pck Feta
2 Eier
3 EL Senf
Kreuzkümmel, Salz, Pfeffer

Zwiebeln kleinhacken und mit dem Fleisch und den Gewürzen gut vermengen, am besten mit der Hand. Feta in kleine Würfeln schneiden. Kleine Hackfleischbällchen um jeden Fetawürfel formen und etwas platt drücken. In einer Pfanne mit Öl anbraten

Spinat-Fetataschen (40 Personen)

10 Rollen Blätterteig
3 Pck Feta
1,5 kg TK-Blattspinat
4 Zwiebeln
10 Eigelb
Brühe, Salz, Pfeffer

Spinat auftauen und mit dem kleingehackten Zwiebeln und Feta vermengen. mIt Salz und Pfeffer und etwas Brühe abschmecken.
Blätterteig ausrollen und in jeweils in 12 Rechtecke schneiden. Rechtecke mit einem Teelöffel der Spinat-feta Mischung füllen und verschließen. Mit einer Gabel die Ränder zusammendrücken.
Vor dem Backen mit Eigelb bepinseln (für die Bräunung)

Grillen und Salate:

Kräuterbutter (ca. 20 Personen)

2 Pakete Butter
2 kleine Zwiebeln
3-4 Knoblauchzehen
Oregano, Basilikum, Salz, Pfeffer

Butter weich werden lassen, Zwiebeln und Knoblauch ganz klein Hacken und mit Butter und den Gewürzen gut vermengen. Am besten über Nahct im Kühlschrank ziehen lassen.

Gefüllte Tomaten und gefüllte Champions (ca. 15 Tomaten und 25 Champions)

600 g Cremerie (4 Packungen)
1-2 Stange Lauch
18 Tomaten (ca. 2 kg)

30 Champions (ca. 2 kg)
Salz
Pfeffer
Oragano
Basilikum
2 Knoblauchzehen

Champions entstielen, bei den Tomaten einen Deckel abschneiden und aushöhlen. Das Tomateninnere wird nicht mehr gebraucht. Die Championstiele und 5 weitere Champions, 3 Tomaten und den Lauch klein hacken, Knoblauch pressen oder klein schneiden und alles mit der Cremerie vermengen. Mit Salz, Pfeffer und en Gewürzen abschmecken und die Tomaten und Champions mit der Masse füllen. Geriebenen Käse drüberstreuen und bei den Tomaten wieder den Decken aufsetzen. Einzeln in Alufolie verpackt im eigenen Saft auf dem Grill schmoren lassen.

Alternativ lassen sich auch halbe Paprika, halbe Auberginen oder halbe Zucchini füllen und auch anderes Gemüse als Füllung verwenden.

Gambas in Knobi (ca. 4 Personen)

32 Gambas (TK)
2 Knoblauchzehen
1 Frische Chillis
Oregano
Öl
Salz

Chillis und Knoblauch kleinhacken und mit dem Öl und dem Oregano zu einer Marinade vermengen. Gambas auftauen und abtropfen lassen und in die Marinade geben. Mind. 2 Stunden ziehen lassen und dann ohne extra Öl in einer Pfanne anbraten oder als Spieße auf den Grill legen bis die Gambas rosa werden.

Feta vom Grill (ca. 6 Pers)

6 Pck. Feta
3 Tomaten
frischer Basilikum
Salz, Pfeffer
Alufolie

Feta und Tomaten in Scheiben schneiden. Aus der Alufolie Schiffchen bauen, den Feta hineinlegen und mit Tomatenscheiben belegen. Mit Salz

und Pfeffer würzen und nach belieben noch einige Blätter Basilikum hinzugeben.

Knoblauchsauce (ca. 8-10 Pers.)

200 g Schmand
250 g Miracel Wip
1 Zwiebel
3-4 Knoblauchzehen
Salz, Pfeffer, Curry

Zwiebel fein würfeln und Knoblauch pressen. Beides mit Schmand und Miracel Wip gut verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Curry würzen und mind. 2 Stunden im Kühlschrank ziehen lassen. (Erst dann entfaltet der Knoblauch und die Gewürze richtig den Geschmack) Danach noch mal nachwürzen.

Zaziki (ca. 15-20 Pers.)

1000 g Quark
500 g Jogurt
2 Zwiebeln
1 Gurke
0,5 Bund Frische Petersilie
4-6 Knoblauchzehen
Salz, Pfeffer, Spritzer Zitrone

Zwiebel und Gurke fein würfeln und Knoblauch pressen oder hacken. Beides mit Quark und Jogurt gut verrühren. Mit Salz, Pfeffer und der gehackten Petersilie würzen und mind. 2 Stunden im Kühlschrank ziehen lassen. (Erst dann entfaltet der Knoblauch und die Gewürze richtig den Geschmack) Danach noch mal abschmecken.

Feta Dip (ca. 8-10 Pers.)

1 Pck. Feta
1 Tomate
Knoblauch
Salz, Pfeffer, frischer Basilikum
Olivenöl

Knoblauch und Basilikum fein hacken, Tomate klein würfeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Feta zerbröseln und mit etwas Olivenöl und den restlichen Zutaten zu einer cremigen Masse verrühren.

Salsa (ca. 8-10 Pers.)

1 Zwiebel
1,5 Paprika
6-7 Essiggurken
ca. 200 ml Ketchup
1 Tl. Senf
Salz, Cayennepfeffer, Paprikapulver, Chilipulver, Tabasco...

Zwiebel, Paprika und Gurken sehr fein hacken und dann mit Ketchup und Senf mischen. Mit den Gewürzen die beliebige Schärfe abschmecken.

Kartoffelsalat mit Majo (10 Pers.)

1,5 kg Kartoffeln
1 Glas Gürkchen
3 Eier
Miracel Wip
Essig oder Gurkensaft
Pfeffer, Salz

Kartoffeln kochen, pellen und in Scheiben schneiden. Gürkchen in Würfel schneiden. Eier hart kochen und klein schneiden. Aus Miracel Wip, Essig (bzw. Gurkenwasser), Salz und Pfeffer ein Dressing machen und mit allen Zutaten vermengen.

Nudelsalat (ca. 6 Pers.)

500 g Nudeln
1/2 Ring Fleischwurst
1 Glas Gürkchen
1 kleine Dose Erbsen
½ - 1 Glas Miracel Wip
Essig oder Gurkensaft
Salz
Pfeffer

Nudeln kochen. Fleischwurst und Gurken in Stücke schneiden. Erbsen in ein Sieb abkippen. Alle Zutaten vermengen und mit einer Sauce aus Miracel Wip, Essig, Salz und Pfeffer vermischen.

Grüner Salat (ca. 10-15 Pers.)

1 Eisbergsalat
1 Salatgurke
2 Paprika
3 Tomaten
2 Zwiebel

Die Menge an Salat, die man für eine Gruppe benötigt ist sehr unterschiedlich. Am besten das Dressing separat dazustellen und immer nur eine einen Teil des Salats/Gemüses rausstellen, dann kann der Rest am nächsten Tag verwendet werden.

Kartoffelsalat mit Speck (10 Pers.)

1,5 kg Kartoffeln
ca. 200g Speck (oder Schinkenwürfel)
1 Zwiebel
ca. 1/8 l Wasser
1 Fleischbrühwürfel
Essig
Öl
Pfeffer, Salz

Kartoffeln kochen, pellen und in Scheiben schneiden. Zwiebel würfeln und mit dem Speck in der Pfanne anbraten. Mit Wasser ablöschen und den Brühwürfel dazu geben. Mit Pfeffer und Salz würzen und über die Kartoffeln geben. Essig und Öl über den Kartoffelsalat geben. Kartoffeln nehmen viel Flüssigkeit auf, deshalb ziehen lassen und vor dem servieren noch mal Essig und Öl (wahrscheinlich mehr Öl, damit man den Essig nicht zu stark rausschmeckt) dazugeben.

Nudelsalat vegetarisch (ca. 6 Pers.)

500 g Nudeln
3 Paprika
4 Tomaten
1 kleine Dose Mais
½ - 1 Glas Miracel Wip
Essig oder Gurkensaft
Salz
Pfeffer

Nudeln kochen, Paprika und Tomaten klein schneiden. Alle Zutaten vermengen und mit einer Sauce aus Miracel Wip, Essig, Salz und Pfeffer vermischen.

Ceasar Salad (ca. 6-8 Pers.)

2 Köpfe Römersalat (oder 1 Kopf Eisbergsalat)
30 g Parmesankäse am Stück
Croutons (geröstete Toastbrotwürfel)
Dressing:
1 TL Senf
2 EL Rotweinessig
4-5 EL Olivenöl
2 EL Zitronensaft
1 EL Majo
Salz, Pfeffer

Salat in Streifen schneiden, waschen und trocken schleudern. Für die Croutons Toast in Würfel schneiden und in etwas Öl knusprig braten. Parmesan in Stücke hobeln und zusammen mit Croutons und Salat vermengen. Für das Dressing alle Zutaten vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Cole Slaw – amerikanischer Krautsalat (ca. 8 Pers.)

1 gr. Kopf Weißkohl
1 gr. Möhre(n)
1 Zwiebel(n)
n. B. Zucker
1 TL Salz
1 TL, gestr. Pfeffer
200 ml Milch
100 ml Buttermilch
etwas Sahne
1 EL Essig (Weißweinessig)
2 EL Zitronensaft

Zuerst den Weißkohl, die Möhre und die Zwiebel so fein wie möglich in der Küchenmaschine häckseln. Aus den restlichen Zutaten das Dressing herstellen und gut mit dem Gemüse vermischen. Ein paar Stunden durchziehen lassen.

Corn Bread (ca. 12-16 Stk.)

1 Ei
250 ml Buttermilch
50 g Butter, geschmolzen
1/2 Teelöffel Salz
2 EL Zucker
je 1 gestr. Teelöffel Backpulver und Natron
120 g feines gelbes Maismehl (Polenta)
150 g Mehl

Ei in einer Schüssel verschlagen, Buttermilch und Butter dazugeben und gut rühren. In einer anderen Schüssel die trockenen Zutaten vermischen, die Flüssigkeit dazugeben und kurz zu einem glatten Teig rühren. In einer Kuchenform (rund etwa 18 bis 20 cm, eckig 20 bis 23 cm) etwa 25 Minuten bei 200 Grad backen. Etwas abkühlen lassen und in Quadrate schneiden.

Orientalischer Fisch (ca. 6 Pers.)

1 kg fester Fisch (Kabeljau, Viktoriaseebarsch)
150g Jogurt
3 EL Senf
Kreuzkümmel
Schwarzkümmel
Sesam
Salz
Pfeffer

Den Fisch in passende Filets oder Nuggets schneiden. Die restlichen Zutaten vermengen und abschmecken. Fisch mindestens 2 Stunden ziehen lassen. Zum Grillen am besten auf eine Grillschale legen.

Griechische Paprika und Zucchini mit Feta (ca. 6 Pers.)

3 Paprika
3 Kleine Zucchini
1 Pck Feta
Oregano
Olivenöl
Chili

Paprika und Zucchini in kleine Schiffchen schneidern und Zucchini ein wenig aushöhlen.
Feta in dünne Streifen schneiden und auf den Schiffchen verteilen. Einen Tropfen Olivenöl und die Gewürze nach Geschmack drüber streuen

Salatdressing (ca. 10-15 Pers.)

300g Jogurt
4 EL Senf
50 ml Orangensaft
50 ml weißer Balsamico-Essig
5o ml Öl
Kräuter nach Geschmack (italienische TK-Kräuter vom Aldi sind super)
1 Prise Zucker
Salz, Pfeffer

Alles gut vermengen. Stadt dem Zucker kann auch Honig verwendet werden.

Nachtisch

Fruchteis (ca. 6 Pers.)

300g TK-Beeren
1 Becher Sahne oder Joghurt
1 EL Puderzucker
1 Pck. Vanillezucker

Beeren leicht antauen lassen und dann mit dem Zucker und der Sahne im Mixer zerkleinern. Ggf. noch mal ins Gefrierfach stellen.

Waffeln (für ca. 6 Stück)

125 g Butter / Margarine
75 g Zucker
250 g Mehl
200 ml Milch
1 Pck. Vanillezucker
2 Eier
1 Tl. Backpulver

Weiche Butter mit Zucker und Vanillezucker schaumig rühren. Zuerst die Eier, danach Mehl, Backpulver und Milch unterrühren.

Fruchtquark

4 Dosen Früchtemix
3 kg Quark
Zucker oder besser Honig oder flüssiger Süßstoff
Zitronensäure

Einfach Quark, Früchte und einen Teil des Fruchtsaftes zu einer homogenen Masse verrühren. Ein wenig Zitronensäure dabei geben und mit Honig süßen.

Tiramisù (ca. 4 Pers.)

200 g Sahne
200 g Mascarpone
1 Pck. Löffelbiscuits
1 Pck. Sahnesteif
1 Pck. Vanillezucker
Amaretto
Espresso oder starker Kaffee
Kakao

Löffelbiscuits in einer Form auslegen und mit einer Mischung aus Amaretto und Espresso tränken. Sahne mit Sahnesteif und Vanillezucker aufschlagen. Mascarpone aufschlagen und mit der Sahne mischen. Die Creme auf den Löffelbiscuits verteilen. Kühl stellen und vor dem servieren mit Kakao bestäuben. Sehr lecker schmeckt das Tiramisu auch mit klein geschnittenem Obst wie z.B. Erdbeeren. Ca. 500g Erdbeeren halbieren und auf den getränkten Löffelbiscuit auslegen, Creme darauf verteilen

Muffins (12 Stück)

Grundrezept:
100 g Butter
175 g Zucker
1 Pck. Vanillezucker
2 Eier
250 g Mehl
2 TL Backpulver
175 ml Milch

Butter mit Zucker und Vanillezucker schaumig rühren. Eier nacheinander unterrühren. Mehl und Backpulver mischen und zusammen mit der Milch unterrühren.
Der Teig kann nach Belieben mit Früchten (Blaubeeren, Äpfel, Kirschen…) oder anderen Zutaten (Schokostreusel, Mandeln, Kakao…) variiert und verfeinert werden. Sollte der Teig durch die Zugabe weiterer Zutaten zu fest sein, einfach noch mal etwas Milch hinzugeben.
Bei 175°C ca. 40 min backen.

Streuselkuchen (1 Blech)

Teig:
250 ml Milch
80 g Zucker
80 g Butter
1 Ei
1 Pr. Salz
1 Würfel Hefe
500 g Mehl

Milch mit Zucker und Butter in einem Topf erwärmen (es darf nicht wirklich heiß werden!!). In einer Schüssel mit Ei, Salz und Hefe vermengen. Mehl mit einem Kochlöffel unterrühren. Es entsteht ein recht klebriger Teig. Diesen mit Mehl bestäuben, einem Handtuch abdecken und an einem warmen Ort (evtl. warmes Wasserbad) ca. 30 min gehen lassen.

Streusel:
300 g Mehl
200 g Zucker
200 g Butter
Salz + Zimt

Mehl, Zucker, Salz und Zimt vermischen. Butter schmelzen. Mit dem Handrührgerät die Mehl-Zucker-Mischung auf mittlerer Stufe rühren und die flüssige Butter langsam dazuschütten.

Den Teig ausrollen und auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech ausbreiten. Mehrmals mit einer Gabel einstechen und Streusel darauf verteilen. Falls gewünscht, kann vor den Streuseln Obst (Kirschen, Äpfel…) auf dem Kuchen verteilt werden.
Den Kuchen bei 175°C ca. 30-40 min im Ofen backen.

Mohrenkopfquark mit Erdbeeren (4 Personen)

4 Mohrenköpfe
250 g Quark
300 g Erdbeeren

Erdbeeren waschen, putzen und vierteln. Von den Mohrenköpfen die Waffeln abschneiden und die „Köpfe" dann mit dem Quark verrühren. Die Erdbeeren unter die Mohrenkopf-Quark-Masse heben. Zuletzt die Waffeln halbieren und zum Garnieren auf das fertige Gemisch stecken

Griechischer Ekmek (60 Personen)

60 Stk. Zwieback
12 Packungen Puddingpulver
2,4 kg Schlagsahne
12 Sahnesteif
Zucker
6 Liter Milch
500 g Mandelsplitter
Zimt

Eine große Auflaufform mit Zwieback auslegen und mit Zimt bestreuen.
Die Päckchen Vanillepudding nach Vorschrift zubereiten und heiß auf den getränkten Zwiebackgeben. Alles erkalten lassen.
Trauben auf dem Pudding verteilen, Sahne mit etwas Zucker und Sahnesteif steif schlagen und auf dem Pudding verstreichen.
Die Mandelstifte in der Pfanne anrösten und auf die Sahne verteilen.
Die Torte mit Zimt bestreuen und etwa 1-2 Std. zum Erkalten in den Kühlschrank stellen.

Schokokaffeekuchen (1 Blech)

250 g Butter
300 g Zucker
5 Eier
1 Pck. Vanillezucker
2 TL Zimt
2 EL Kakao
125 g gemahlene Mandeln
250 g Mehl
1 Pck. Backpulver
1 Tasse starken Kaffee
Schokoglasur

Butter und Zucker schaumig rühren und Eier nach und nach gründlich unterrühren. Alle trockenen Zutaten mischen und zusammen mit dem Kaffee und die Eiermasse rühren.
Kuchen bei 170°C ca. 1 Std. backen.

Brownies (ca. 20-25 Stk.)

300 ml neutrals Speiseöl (z.B. Sonnenblumen- oder Rapsöl)
4 Eier
150 g brauner Zucker
150 g weißer Zucker
1 Pck. Vanillezucker
30 g Kakao
200 g gehackte Wahlnüsse
300 g Mehl
3 gestr. TL Backpulver
½ TL Salz
50 g Sahne
100 g Raspelschokolade
Puderzucker zum Bestäuben

Für den All-In-Teig alle Zutaten mit dem Handrührgerät zu einem Teig verarbeiten, zuletzt hierbei die Walnusskerne und die Raspelschokolade unterrühren.

Den Teig in einen Backrahmen (30 x 40 cm) auf ein mit Backpapier belegtes Backblech füllen und glatt streichen.
Den Kuchen bei 160°C (Heißluft) bzw. 180°C (Ober-/Unterhitze) 25 Minuten im Ofen backen. Die Brownies mit Puderzucker bestäuben und in kleine Rechtecke schneiden.

Giraffencreme (ca. 6 Pers.)

200 g Sahne
200 g Mascarpone
1 Pck. Cookies
1 Pck. Sahnesteif
1 Pck. Vanillezucker
200g Dosenpfirsiche

Cookies klein krümmeln und Dosenpfirsiche ohne den Saft stampfen. Sahne mit Sahnesteif und Vanillezucker aufschlagen. Mascarpone

aufschlagen und mit der Sahne mischen. alles Schichtweise in eine Schüssel geben. zuerst eine Schicht der Creme.

Wer es leichter will kann auch 40% Quark anstatt Mascarpone nehmen.

Smoothies (4-6 Personen; ca. 1 Liter)

3 Bananen
500g TK Erdbeeren
350 ml Traubensaft
50 ml Wasser

Bananen grob zerkleinern und zusammen mit gefrorenen Erdbeeren, Traubensaft und Wasser in den Mixer geben. Alles fein purieren, bis eine einheitliche Konsistenz entsteht.

Weitere Infos findet ihr unter:

http://www.kochenfuerviele.de/mittagessen.html
http://www.kinderspiele-welt.de/kinderrezepte/kochen-fuer-kinder.html
http://www.locker-bleiben-online.de/spielesammlung/77-teamkochen