WAS KOCHE ICH AUF FAHRT UND LAGER?

Ein Kochbuch nicht nur für Pfadfinderinnen und Pfadfinder

Hans-Jürgen (Baby) Mandel,
überarbeitete Ausgabe 2009

WAS KOCHE ICH AUF FAHRT UND LAGER?

Ein Kochbuch nicht nur für Pfadfinderinnen und Pfadfinder

Hans-Jürgen (Baby) Mandel,
überarbeitete Ausgabe 2009

Liebe Pfadfinderinnen und Pfadfinder,
liebe Gruppenleiterinnen und Gruppenleiter!

Wenn Ihr in kleineren Gruppen unterwegs seid, dann dürfte das Kochen kein Problem sein. Jeder bringt seine Verpflegung mit, und es wird zu zweit abgekocht. Wenn das einmal nicht möglich ist, bleibt als letzte Rettung immer noch das "Surprise Stew" (Überraschungseintopf). Interessant wird das Kochen erst, wenn man mit einer großen Gruppe auf ein längeres Lager fährt oder eine größere Fahrt macht! Dann hängt einem das "Surprise Stew" bald zum Halse heraus! Die Verpflegung bei größeren Aktionen muss, auch wenn das den Planungsmuffeln unter Euch schwer fällt, gründlich im voraus durchdacht und geplant werden! Denn sonst kann es passieren, dass die Fahrten- und Lagerkasse bald am Ende ihrer finanziellen Kapazität ist!

In meiner über vierzigjährigen, aktiven Pfadfinderzeit habe ich es immer so gehalten und bin gut damit gefahren. Die Fahrten meiner Gruppen blieben so, bei einem durchschnittlichen Tagessatz von 8,50 €, in dem alle anfallenden Kosten (Fahrt, Verpflegung, Übernachtung, usw.) enthalten waren, aber auch für Gruppenmitglieder mit schmalerem Geldbeutel bezahlbar.
Von den 8,50 € entfielen dabei 4,50 € auf die Verpflegung. Mit 4,50 € am Tage auszukommen, ist auch in der heutigen Zeit noch sehr gut möglich!

Das hier vorliegende "WAS KOCHE ICH AUF FAHRT & LAGER?" soll dabei helfen, Eure Planung für Fahrt und Lager zu erleichtern. Es enthält, neben einem theoretischen Teil, eine Menge Rezepte die leicht nachzukochen, schmackhaft und preiswert sind.
Ich habe nur Rezepte ausgewählt, die pro Person nicht mehr als 3,00 € kosten, wenn man von einigen Spezialitäten einmal absieht! Alle Rezepte habe ich schon bei den verschiedensten Gelegenheiten gekocht. Sie sind also in der pfadfinderischen Praxis erprobt!
Nun bleibt mir nur noch, Euch viel Spaß mit "WAS KOCHE ICH AUF FAHRT & LAGER?" und auch ein gutes Gelingen beim nachkochen der Rezepte zu wünschen!
Und sollte Euch ein Rezept einmal nicht auf Anhieb gelingen, dann haltet es mit Baden-Powell: "Learning by doing"!

So lautete das Vorwort zur 1. Fassung des Kochbuches im Jahre 1999, nur das damals statt des EURO noch die Deutsche Mark unsere Landeswährung war. Und im Prinzip hat sich darum an der obigen Aussage nichts Grundlegendes verändert.
Die 1. Fassung des Kochbuches war noch nicht gedruckt, sondern auf einem Fotokopierer vervielfältigt worden. Nun gut 9 Jahre später, in meinem fünfzigsten Jahr als Pfadfinder, liegt es endlich gedruckt und ordentlich eingebunden vor. Es ist sozusagen mein Jubiläumsgeschenk.
Und auch heute kann ich Euch nur viel Spaß mit dem Buch wünschen!

Herzlich Gut Pfad und Gut Jagd, mit freundlichen Grüßen!
Euer

Hans-Jürgen (Baby) Mandel, Braunschweig, September 2009

DER INHALT

DIE AUSRÜSTUNG DER LAGERKÜCHE

DIE PLANUNG DER LAGERVERPFLEGUNG UND DER EINKAUF DER LEBENSMITTEL

MESSEN UND WIEGEN IN DER LAGERKÜCHE

WAS MACHT MAN EIGENTLICH IN DER KÜCHE?

DIE KUNST DES WÜRZENS

GEWÜRZE UND KRÄUTER, DIE IN DER LAGERKÜCHE VERWENDUNG FINDEN

DIE REZEPTE

Die Suppe ist fertig! / Seiten 23 - 44

01. Erbsensuppe
02. Serbische Bohnensuppe
03. Linsensuppe (süß/sauer)
04. Kartoffelsuppe
05. Ungarische Gulaschsuppe
06. Hühnersuppe (extra scharf)
07. Bunte Finken
08. Rote Bohnensuppe
09. Minestrone (Gemüsesuppe)
10. Sauerkrautsuppe
11. Steckrübensuppe
12. Zwiebelsuppe (einfach)
13. Tomatensuppe mit Reis
14. Rheinischer Suppentopf
15. Schneller Nudeleintopf
16. Kartoffel-Möhrensuppe
17. Lauch-Kartoffelsuppe
18. Weiße Bohnensuppe
19. Grüne Bohnensuppe
20. Ochsenschwanzsuppe

Hier kommt die "Moppelkotze" / Seiten 45 - 72

01. Moppelkotze (Sparlabskaus)
02. Chili con Carne
03. Geflügelleber-Ragout
04. Paprika-Reis-Pfanne
05. Wurstgulasch
06. Kartoffelpfanne
07. Szegediner Gulasch
08. Ochsenpfanne
09. Irish Stew
10. Dicke Erbsen
11. Dicke Bohnen mit Speck
12. Himmel & Erde
13. Reistopf mit Kohl
14. Pichelsteiner Topf
15. Möhreneintopf (Polizeifinger)
16. Runx-Munx
17. Türlü

18. Serbisches Reisfleisch
19. Frikadellen
20. Königsberger Klopse
21. Käsepilaw
22. Gutsherrentopf
23. Eingelegter Hering
24. Curryhuhn mit Reis
25. Hammelfleisch mit grünen Bohnen

Süßes für Süßschnäbel / Seiten 73 - 84

01. Pfannkuchen
02. Puddingsuppe
03. Weintraubensuppe
04. Milchreis
05. Nudeln mit Backobst
06. Beton
07. Vanillepudding mit roten Johannisbeeren
08. Buttermilchsuppe mit Birnen
09. Armer Ritter
09.1 Reicher Ritter
10. Apfelreis

Nun gibt's leckere Salate... / Seiten 85 - 96

01. Bauernsalat (türkisch)
02. Nudelsalat
03. Chicoree-Salat mit Joghurtdressing
04. Zigeunersalat
05. Gurkensalat
06. Kartoffelsalat (kalt)
07. Kartoffelsalat (warm)
08. Eisbergsalat
09. Krautsalat
10. Reissalat

Alle lieben Nudeln!? / Seiten 97 - 108

01. Tomatensoße (Grundrezept)
02. Soße "Bolognese"
03. Käse-Sahnesoße
04. Champignon-Schinkensoße
05. Paprika-Tomatensoße
06. Pasta Basta
07. Nudelpfanne
08. Makkaroni nach Bauernart
09. Spätzle mit Zwiebelfleisch
10. Ravioli (selbstgemacht)

Es muss nicht immer Bratwurst sein! / Seiten 109 - 120

01. Teufels-Hähnchen
02. Spießbraten
03. Grill-Makrelen
04. Wurst-Pilz-Spieße
05. Bauchfleisch (mariniert)
06. Gefüllte Paprikaschoten
07. Schinkenbananen
08. Gemüsespieße
09. Würstchen im Schlafrock
10. Gegrillte Kartoffeln

Und noch 6 Grillsoßen

01.1 Barbecuesoße
03.1 Warme Curry- Fruchtsoße
04.1 Cacik
07.1. Kalte Currysoße
09.1 Haselnusssoße
10.1 Grüner Dip

Extra / Seiten 121 - 140

01. Surprise Stew
02. Paella für 20 Personen
03. Labskaus (Das "Originalrezept" für 20 Personen)
04. Kesselgulasch (50 Personen)
05. Hammel/Lamm am Spieß (Für Festtage!)
Das Rezept
Zeichnungen zum selbst bauen eines Bratspießes
06. Erbsen & Möhrengemüse
07. Salzkartoffeln
08. Stockbrot
09. Was trinkt der Pfadfinder? Natürlich Tschay!
10. **Wenn man einmal nicht einkaufen kann!**
10.1 Kartoffelpüree mit Rührei und Gewürzgurken
10.2 Erbswurst mit Cabanossi und Speck
10.3 Gulasch mit Reis
10.4 Gemüsesuppe mit Kartoffeln und Cabanossi
10.5 Beton
11. Selbstgekochte Rindfleischbrühe

Eigene Rezepte befinden sich auf:

Seite:	Name:

DIE AUSRÜSTUNG DER LAGERKÜCHE

In die gut ausgerüstete Lagerküche gehören die unten aufgeführten Gegenstände, das soll aber nicht heißen, dass eine Gruppe, die nicht über alle aufgeführten Gegenstände verfügt, nicht in der Lage ist, auf Fahrt und Lager zu kochen. Die aufgeführten Gegenstände stellen den Idealfall dar. In meinen Anfangstagen als "Fahrtenkoch" reichten mir ein Kochfeuer, ein Dreibein, eine Kochkette, ein Hordentopf, ein Fahrtenmesser, ein Kochgeschirr und ein selbstgeschnitzter Kochlöffel. Damit habe ich gute Ergebnisse erzielt!

Töpfe, Pfannen und Bräter

1 Hordentopf mit Deckel - etwa 15 Liter Inhalt, 1 Hordentopf mit Deckel - etwa 8,5 Liter Inhalt, 1 - 2 kleinere Töpfe mit Deckel, etwa 2 - 3 Liter Inhalt, 1 Bratpfanne mit etwa 50 cm Durchmesser, sie kann aber auch größer sein (um an solche große Pfannen zu kommen solltet Ihr bei örtlichen Gastronomiebetrieben nachfragen, denn dort werden solche Pfannen ziemlich regelmäßig, weil sie den Anforderungen dort nicht mehr genügen, ausgesondert und zum Schrott gegeben. Ich habe die Erfahrung gemacht, dass die Pfannen selbst dann noch für die Lagerküche voll tauglich sind! Fragen lohnt sich also!), 1 Bratpanne mit 30 cm Durchmesser, 1 großen rechteckigen Bräter (siehe dazu: Große Pfanne), 1 großen ovalen Gänsebräter mit Deckel (hier fragt Ihr am besten einmal bei den Müttern Eurer Gruppenmitglieder nach, denn meistens ist in einem ihrer Haushalte ein Gänsebräter über!)

Siebe und Schüsseln

2 große Salatsiebe aus Plastik, ein größeres Mehlsieb aus Metall, 2 große Schüsseln aus Plastik, einige kleinere Schüsseln aus Plastik.

Schneidebretter

1 großes Schneidebrett, etwa 30 x 50 cm, aus Plastik oder Holz, 1 Schneidebrett in der Größe eines Frühstückbrettchens aus Plastik oder Holz.

Messer und was sonst noch scharf ist

1 großes Fleischmesser mit gerader Klinge, 1 großes Brotmesser mit gewellter Klinge, 2 kleine Gemüseputzmesser mit gebogener Klinge, 1 kleines Gemüseputzmesser mit gerader Klinge, 1 Küchenschere, 1 soliden Dosenöffner, 1 Wetzstahl zum Schärfen der Messer.
Am besten ist natürlich ein Messerblock, in dem alle diese Dinge vorhanden sind. Doch leider sind gute Messerblöcke nicht billig. Wer aber oft auf Fahrt und Lager kocht, für den lohnt sich die Anschaffung! Außerdem brauchst Du für die Lagerküche noch 10 kleine, einfache, billige Gemüseputzmesser mit gerader Klinge. Oder möchtest Du alle Kartoffeln schälen, alle Zwiebeln schneiden und alles Gemüse selbst putzen? Das kann ich mir beim besten Willen nicht vorstellen!

Reiben

1 grobe Rohkostreibe, 1 feine Kartoffelreibe, 1 Muskatnussreibe, 1 Gurkenhobel. Nehmt keine Kombireiben, denn die einzelnen Reibeflächen sind viel zu klein und die Arbeit wird mit ihnen zur Qual!

Kochlöffel, Pfannenwender, Kellen, Schneebesen und Schaumlöffel

5 große Kochlöffel aus Holz oder Plastik, 2 Pfannenwender aus Holz oder Metall, 1 Schöpfkelle mit 3/4 Liter Inhalt für Suppen, 2 Schöpfkellen mit 1/2 Liter Inhalt, 2 Schaumlöffel für Nudeln oder Kartoffeln, 1 soliden Kartoffelstampfer aus Metall, 5 Esslöffel und 5 Teelöffel zum Abmessen, 2 Grillzangen, 1 große Fleischgabel, 1 Messbecher aus Plastik oder Metall.

Kocher und Zubehör

2 Gaskocher für Propangas (am besten sind Hockerkocher), 1 Zwei-Wege-Druckminderer zum Anschluss der 2 Kocher an 1 Gasflasche, 1 Propangas-Flasche mit 11 Litern Inhalt, 1 Gasanzünder oder 1 Paket Streichhölzer. Außerdem einen Holzkohlengrill, oder zumindest einen Grillrost, mit den Abmessungen von 50 cm x 100 cm.

Kisten und Kasten

Um das Küchenwerkzeug, die Lebensmittel und Gewürze während des Lagers vernünftig unterzubringen, braucht eine Lagerküche unbedingt 2 - 3 größere Kisten aus Metall, Plastik oder Holz. Die Kisten sollen einen gut schließenden Deckel haben und, wenn es möglich ist zumindest einen gewissen Schutz gegen Feuchtigkeit bieten! Durch die Kisten kann in der Küche Ordnung gehalten werden, denn nichts ist schlimmer, als wenn es im Küchenzelt aussieht wie "Kraut & Rüben", also der Kamm auf der Butter liegt!

Außerdem wäre für die Lagerküche empfehlenswert

1 größeres Zelt mit steilen Wänden, als Küchenzelt. 1 Biergarten-Garnitur (Tisch-Bank-Garnitur= 2 Bänke und 1 längerer Tisch), zum Arbeiten, zur Essensausgabe, usw. Man muss sich aber nicht unbedingt ein Zelt oder eine Biergarten-Garnitur kaufen! Auf den meisten Pfadfinder- und Jugendzeltplätzen kann man sie für wenig Geld mieten. Eventuell kann man sie sich auch bei den örtlichen Jugendämtern, Jugendpfarrämtern oder karitativen Verbän-den ausleihen!

DIE PLANUNG DER LAGERVERPFLEGUNG UND DER EINKAUF DER LEBENSMITTEL

01. Wie die meisten von Euch ja wohl wissen, muss ein Lager mit einer größeren Teilnehmerzahl sorgfältig vorbereitet werden. Das gilt nicht nur für den pfadfinderischen Bereich und das Lagerprogramm sondern auch für den Bereich der Lagerküche. Alles will gründlich bedacht werden! Hat sich die Leitung Deines Stammes auf einen Lagerplatz, einen Lagertermin und ein Lagerprogramm verständigt, beginnt Deine Aufgabe als Lagerkoch.
02. Beginne rechtzeitig mit Deiner Planung, am besten schon etwa 3 Monate vor dem Lagerbeginn.
03. Stelle als erstes einen vorläufigen Verpflegungsplan auf und lege diesen dem Stammesrat vor. Die einzelnen Gruppenführer sollen dann mit ihren Mitgliedern über den Verpflegungsplan sprechen und Wünsche und Vorschläge, soweit sie die Lagerverpflegung betreffen, aus ihrer Gruppe an Dich weiterleiten.
04. Versuche immer, auf Wünsche und Vorschläge aus den einzelnen Gruppen Deines Stammes einzugehen, denn auf diese Weise kannst Du Dir einen großen Teil des üblichen Gemeckeres über das Essen ersparen! Du kannst es sowieso nicht allen Lagerteilnehmern recht machen, so aber, im Falle von Gemecker, darauf verweisen, dass alle ihre Vorschläge machen konnten!

An dieser Stelle weise ich auf den "Entwurf eines Verpflegungsplanes" hin, den Du am Ende dieser Ausführungen findest!

05. Du musst auf jeden Fall bei der Besichtigung des Lagerplatzes durch die vom Stammesrat bestimmte Lagerleitung dabei sein! Lege dann schon den Standort der Lagerküche fest! Die Lagerküche sollte möglichst nah an der Versorgungsstelle für das Trinkwasser liegen! Außerdem sollte sie vom allgemeinen Lagerbereich etwas entfernt liegen, denn nichts ist nervender als ständig durch den Küchenbereich latschende Lagerteilnehmer! Ich persönlich liebte ganz besonders die Topfgucker, die an keinem geschlossenen Topf vorbeigehen konnten, ohne den Deckel zu lüften oder ihre triefenden Nasen in offene Töpfe zu stecken!
06. Hast Du diese Dinge geklärt, dann kannst Du Dich auf die Suche nach den günstigsten Einkaufsgelegenheiten begeben. Denn in den meisten Fällen ist es nicht möglich, die gesamten, für das Lager benötigten, Lebensmittel vom Heimatort mitzubringen!
07. Unter günstigen Einkaufgelegenheiten verstehe ich Supermärkte wie zum Beispiel: ALDI, EXTRA-Märkte, NETTO-Märkte, REAL KAUF, PENNY-Märkte usw. Besonders günstig kauft man auch bei der Metro und in C & C-Märkten ein! Für diese "Einkaufsmöglichkeiten" ist aber ein besonderer Einkaufsausweis notwendig! Diesen Einkaufsausweis erhalten Jugendgruppen, wenn sie sich rechtzeitig darum kümmern, auch für die Dauer ihres Aufenthaltes am entsprechenden Ort ausgestellt!
08. Natürlich sollte man auch die am Ort stattfindenden Wochenmärkte in seine Planung einbeziehen, denn man kann dort fast immer, kurz vor dem Ende des Marktes, noch so manches Schnäppchen machen! Das trifft besonders auf die leicht verderblichen Gemüsesorten (z. B. Gurken, Tomaten und Blattsalate) zu!

Achte aber grundsätzlich bei Deinen Einkäufen auf "Sonderangebote"in den Geschäften. Sei so flexibel, dass Du mit Deinem Verpflegungsplan auf "Sonderangebote" reagieren kannst! Generell gilt aber:

01. Kaufe nur die Mengen an Lebensmitteln ein, die Du an diesem Tag zur Herstellung der Mahlzeit benötigst! Ausnahmen können nur bei haltbaren Lebensmitteln (z. B. H-Milch, Margarine, Brot "eingeschränkt", Vollkonserven von Wurst, Obst und Gemüse sowie für Fertiggerichte) gemacht werden! Fischkonserven sind in der Regel keine Vollkonserven und müssen dementsprechend sorgfältig behandelt werden! Besonders, wenn sie angebrochen sind, denn es gibt keine besseren Lebensmittelvergiftungen als die, die durch verdorbenen Fisch ausgelöst werden!
02. Die gleiche Sorgfalt muss bei der Verwendung von frischem Fleisch, ganz besonders bei der Verwendung von Hackfleisch jeglicher Art, angewandt werden! Kaufe Fleisch am besten erst kurz vor dem Zubereiten des betreffenden Gerichtes! Ist das nicht möglich, dann

musst Du es auf jeden Fall kühl lagern! Bei Hackfleisch ist eine Lagerung besonders problematisch, denn durch seine große Oberfläche bedingt, ist es die ideale Brutstätte für Bakterien! Das heißt, es verdirbt auch bei guter Kühlung sehr schnell! Also Hackfleisch entweder sofort verwenden oder wenn die Möglichkeit zur Kühlung besteht nicht mehr als 5 - 6 Stunden aufbewahren!

ZUR SAUBERKEIT

01. Die Lagerküche ist keine Müllhalde! Darum sorge dafür, dass anfallender Abfall immer sofort weggeschafft wird!
02. Hebe keine Speisereste auf, denn Du kannst nie sicher sein, dass sie bis zur Wiederverwendung noch in einem einwandfreien Zustand sind!
03. Wenn Dir ein Lebensmittel nicht mehr einwandfrei, also verdorben, erscheint, dann wirf es lieber weg, bevor Du es noch verwendest und so dafür sorgst, dass sich zumindest einige Lagerteilnehmer den Magen verderben!
04. Lagere Lebensmittel immer in den dafür vorgesehenen Behältnissen. Lose herum liegende Lebensmittel locken nur Ungeziefer an! Und es ist besonders nett, wenn "die Mäuse auf dem Tisch tanzen"!
05. Sorge unbedingt dafür, dass beim Kochen in der Küche benutztes Geschirr und Gerät sofort nach dem Gebrauch gründlich abgewaschen wird! Verlasse Dich nicht auf die Aussage: "Das Geschirr ist sauber"! Kontrolliere lieber, ob das zutrifft!
06. Sorge auch selbst dafür, dass die Lagerküche sauber ist!
Wische regelmäßig die Tische, Bänke und Kocher ab. Schaffe Dir hinter dem Küchenzelt eine Möglichkeit zum Trocknen von benutzten Handtüchern, Lappen usw.!
07. Kurz gesagt: "Achte immer darauf, dass in Deiner Lagerküche peinliche Sauberkeit herrscht und auch Besucher (z.B. Eltern) jederzeit einen Blick hinein werfen können, ohne einen Schock zu bekommen!"

DIE KALKULATION DER VERPFLEGUNGSKOSTEN UND DER ENTWURF EINES VERPFLEGUNGSPLANES

Du solltest bei der Kalkulation der Verpflegungskosten von einem Tagessatz von 4,50 € pro Person ausgehen. Damit kannst Du sehr gut auskommen und hast sogar noch bei diesem Betrag eine Stille Reserve! Von diesen 4,50 € sollten maximal 3,00 € auf die warme Mahlzeit entfallen! So bleiben Dir immer noch 1,50 € für die beiden kalten Mahlzeiten am Tag. Das scheint sehr wenig zu sein, aber in der Praxis wirst Du den Satz von 3,00 € für die warme Mahlzeit selten erreichen! So hast Du für die kalten Mahlzeiten immer mehr Geld zur Verfügung als den oben genannten Betrag (siehe dazu den Verpflegungsplan)! Natürlich reichen die 4,50 € nur, wenn Du Deinen "Verpflegungsplan" sehr gut vorbereitest, ihn an Hand der Preise in Deinem Heimatort durchrechnest und konsequent beim Einkauf am Lagerort bist!

Mengen der Lebensmittel, die an einem Tag für eine Person benötigt werden:

Kaltverpflegung:

Etwa 500 Gramm Brot,
etwa 125 Gramm Margarine,
etwa 125 Gramm Marmelade, Nutella, usw.,
etwa 125 Gramm Wurst (Dauerwurst, Aufschnitt, usw.),
etwa 1,5 - 2 Liter Getränke (Tee, Kaffee, usw.),
etwa 150 - 200 Gramm Obst (Äpfel, Birnen, Bananen, usw.),
etwa 250 Gramm Salate.

Warmverpflegung:

Etwa 200-250 Gramm Fleisch,
etwa 200 Gramm Nudeln (andere Teigwaren),
etwa 100 Gramm Reis (Langkornreis, Milchreis),

etwa 500 Gramm Kartoffeln,
etwa 500 Gramm Gemüse (Blumenkohl, Erbsen, Möhren, usw.).

Fertige Gerichte:

Suppen, etwa 3/4 - 1 Liter,
Eintöpfe, etwa 3/4 - 1 Liter,
"Dosenfutter" (z. B. Ravioli),
etwa 1 große Dose mit 840 ml Inhalt.

ENTWURF EINES VERPFLEGUNGSPLANES FÜR EIN LAGER VON 7 TAGEN DAUER MIT 20 TEILNEHMERN

Die Preise beruhen auf einem Einkauf bei ALDI, einem NETTO-Markt und dem Wochenmarkt in Braunschweig.
Pro Lagertag stehen 90,00 € für den Einkauf von Lebensmitteln zur Verfügung. Für die vorgeschlagenen Rezepte musst Du die Zutatenmengen verdoppeln.
SEI ABER VORSICHTIG BEI DEN GEWÜRZEN, BESONDERS BEIM SALZ!

Vom Heimatort solltest Du die folgenden Dinge mitbringen:

1 Liter Sonnenblumenöl,	etwa 0,80 €,
500 Gramm Salz,	etwa 0,20 €,
1000 Gramm Zucker,	etwa 1,25 €,
5 Knoblauchzwiebeln,	etwa 2,50 €,
1 Flasche Zitronensaft,	etwa 0,45 €,
1 Glas Rinderbrühe,	etwa 0,75 €,
2 Päckchen Vanillinzucker,	etwa 0,70 €,
1 Beutel Salbeiblätter (50 Gramm),	etwa 1,25 €,
1 Beutel Pfeffer (50 Gramm),	etwa 1,25 €,
1 Beutel Zimtpulver (50 Gramm),	etwa 1,25 €,
1 Beutel Oregano (50 Gramm),	etwa 1,25 €,
1 Beutel Basilikum (50 Gramm),	etwa 1,25 €,
1 Beutel Thymian (50 Gramm),	etwa 1,25 €,
1 Beutel Petersilie (100 Gramm),	etwa 1,25 €,
1 Beutel Edelsüßes-Paprikapulver, (100 Gramm),	etwa 1,25 €,
1 Beutel Rosen-Paprikapulver, (100 Gramm),	etwa 1,25 €,
1 Beutel Chilischoten (50 Gramm),	etwa 1,75 €,
1 Beutel Lorbeerblätter (50 Gramm),	etwa 1,25 €,
1 Beutel Kümmelkörner (50 Gramm),	etwa 1,25 €,
Gesamtkosten der Gewürze:	**etwa 22,50 €**

Jugendzeltplatz Tönebön Camp / Hameln: TBC-Jamboree 2001

1. Tag: (Lagerbeginn, mittags)

Warmes Essen: Spiralnudeln mit Soße Bolognese (Rezept 02, Nudeln) und Eisbergsalat (Rezept 08, Salate)

Ungefähre Kosten für:

Hackfleisch,	etwa 13,00 €,
Tomaten in Dosen,	etwa 03,00 €,
Nudeln,	etwa 02,50 €,
Petersilie, Bund,	etwa 01,00 €,
Zwiebeln,	etwa 00,50 €,
Eisbergsalat,	etwa 03,00 €,
Sonstiges, Gewürze, Öl, usw.,	etwa 03,00 €.
Ungefähre Kosten für das Essen:	etwa 26,00 €

Kaltes Essen: (Abendbrot)

Ungefähre Kosten für:

Brot in Scheiben (10 Pakete),	etwa 05,00 €,
Margarine (5 Becher),	etwa 03,00 €,
Wurstaufschnitt (10 Pakete),	etwa 07,00 €,
Obst (Äpfel, Bananen, Kiwis, usw.),	etwa 05,00 €,
Tee (z.B. 10 Liter Zitronentee),	etwa 03,50 €.
Ungefähre Kosten für das Abendbrot:	etwa 23,50 €

2. Tag:

Kaltes Essen: (Frühstück)

Ungefähre Kosten für:

Brot in Scheiben (10 Pakete),	etwa 05,00€,
Nougatcreme (5 Gläser),	etwa 04,00€,
Marmelade (5 Gläser),	etwa 03,50 €,
Margarine (5 Becher),	etwa 03,00 €,
Milch (10 Liter),	etwa 10,00 €,
Kakaopulver (1 Paket),	etwa 01,50 €,
Obst (siehe Abendbrot),	etwa 05,00 €.
ungefähre Kosten für das Frühstück:	etwa 32,00 €

Warmes Essen: Erbsensuppe (Rezept 01, Suppen)

Ungefähre Kosten für:

Getrocknete Erbsen,	etwa 03,00 €,
Zwiebeln,	etwa 00,60 €,
Kartoffeln,	etwa 02,50 €,
Porree,	etwa 03,00 €,
Sellerie,	etwa 03,00 €,
Durchwachsener Speck,	etwa 05,00 €,
Fleischwurst,	etwa 07,00 €,
Sonstiges, Gewürze, Öl, usw.,	etwa 02,50 €.
Ungefähre Kosten für das Essen:	etwa 26,60 €

Abendbrot:

Ungefähre Kosten für das Abendbrot:	etwa 23,50 €

3. Tag:

Frühstück:

ungefähre Kosten für das Frühstück:	etwa 32,00 €

Warmes Essen: Moppelkotze (Rezept 01, Eintöpfe)

Ungefähre Kosten für:

Rindfleisch in Dosen,	etwa 10,00 €,
Gewürzgurken,	etwa 02,50 €,
Kartoffeln,	etwa 05,00 €,
Zwiebeln,	etwa 01,00 €,
Margarine,	etwa 01,00 €,
Eier,	etwa 03,00 €,
Heringsfilets, 3 Packungen,	etwa 03,00 €,
Rote Bete, 3 Gläser,	etwa 02,50 €,
Sonstiges, Gewürze, Öl, usw.,	etwa 02,50 €.
Ungefähre Kosten für das Essen:	etwa 30,50 €

Abendbrot:

Ungefähre Kosten für das Abendbrot:	etwa 23,50 €

4. Tag:

Frühstück:

ungefähre Kosten für das Frühstück:	etwa 32,00 €

Warmes Essen: Chili con Carne (Rezept 02, Eintöpfe)

Ungefähre Kosten für:

Rindfleisch,	etwa 15,00 €,
Paprikaschoten,	etwa 05,00 €,
Zwiebeln,	etwa 01,00 €,
Kidneybohnen in Dosen,	etwa 10,00 €,
Tomaten in Dosen,	etwa 02,50 €,
Tomatenmark in Tuben oder Dosen,	etwa 02,00 €,
Mais in Dosen,	etwa 01,20 €,
Fladenbrot,	etwa 05,00 €,
Sonstiges, Gewürze, Öl, usw.,	etwa 02,50 €.
Ungefähre Kosten für das Essen:	etwa 44,20 €

Abendbrot:

Ungefähre Kosten für das Abendbrot:	etwa 23,50 €

5. Tag:

Frühstück:

ungefähre Kosten für das Frühstück:	etwa 32,00 €

Warmes Essen: Irish Stew (Rezept 09, Eintöpfe)

Ungefähre Kosten für :

Hammelfleisch,	etwa 20,00 €,
Weißkohl,	etwa 02,00 €,
Möhren,	etwa 02,00 €,
Zwiebeln,	etwa 01,20 €,
Petersilie, Bund,	etwa 01,50 €,

Margarine,	etwa 01,00 €,
Sonstiges, Gewürze, Öl, usw.,	etwa 02,50 €.
Ungefähre Kosten für das Essen:	etwa 30,20 €

Abendbrot:

Ungefähre Kosten für das Abendbrot:	etwa 23,50 €

6. Tag:

Frühstück:

Ungefähre Kosten für das Frühstück:	etwa 32,00 €

Mittagessen:

Lunchpaket, wegen eines Ausfluges (siehe Abendbrot)

Ungefähre Kosten für das Lunchpaket:	etwa 23,50 €

Warmes Essen: GRILLING, Spießbraten (Rezept 02, Grillen), Bauernsalat (Rezept 01, Salate)

Ungefähre Kosten für:

Spießbratenfleisch (Schweinerollbraten),	etwa 35,00 €,
Salatgurken,	etwa 03,00 €,
Tomaten,	etwa 03,00 €,
Rote Zwiebeln,	etwa 02,00 €,
Fetakäse,	etwa 04,00 €,
Petersilie,	etwa 01,50 €,
Pfefferminze,	etwa 01,50 €,
Schwarze Oliven,	etwa 03,00 €,
Olivenöl,	etwa 01,00 €,
Fladenbrot,	etwa 05,00 €,
Sonstiges, Gewürze Öl, usw.,	etwa 02,50 €.
Ungefähre Kosten für das Essen:	etwa 61,50 €

7. Tag: (Lagerende, mittags)

Frühstück:

Ungefähre Kosten für das Frühstück:	etwa 32,00 €

Warmes Essen: Milchreis mit heißen Kirschen oder Zimtzucker (Rezept 04, Süße Speisen)

Ungefähre Kosten für:

Milch,	etwa 10,00 €,
Milchreis,	etwa 03,60 €,
Sauerkirschen im Glas,	etwa 08,00 €,
Puddingpulver, Vanilliegeschmack,	etwa 00,50 €,
Vanillinzucker,	etwa 00,35 €,
Margarine,	etwa 01,00 €,
Sonstiges, Gewürze, Öl, usw.,	etwa 02,50 €.
Ungefähre Kosten für das Essen:	etwa 25,95 €

Die gesamte Verpflegung für das Lager kostet ungefähr:

6 x Frühstück, a 32,00 €	etwa 224,00 €
7 x warmes Essen	etwa 026,00 €
	etwa 026,60€
	etwa 030,50 €
	etwa 044,20 €
	etwa 061,50 €
	etwa 025,95 €
Gesamt	etwa 214,75 €
7 x Abendbrot, inklusive Lunchpaket, a 23,50 €	etwa 164,50 €
Gesamtkosten:	etwa 603,25 €

Damit liegen die Verpflegungskosten noch etwa 25,00 € unter dem Dir zur Verfügung stehenden Betrag von 630,00 €
Die Wahrscheinlichkeit ist aber groß, dass Ihr noch erheblich unter dem zur Verfügung stehenden Geldbetrag bleibt, denn die Preise sind im Vorschlag meistens aufgerundet!
Außerdem isst nicht jeder der Lagerteilnehmer die gleiche Menge an Brot, Obst, usw., so dass sich auch von dieser Seite noch Einsparungsmöglichkeiten ergeben!

Raum für eigene Notizen:

Raum für eigene Notizen:

MESSEN, WIEGEN UND DIE MENGENANGABEN IN DER LAGERKÜCHE

Wer auf Fahrt und Lager nur Fertiggerichte anbietet, der braucht sich um das Messen und Wiegen keine Gedanken zu machen. Wer aber selbst kochen will, weil ihm Fast Food zu öde ist, der sollte darüber schon einiges wissen! Darum sind hier die wichtigsten Hilfsmittel aufgeführt und ihr Einsatz bei bestimmten Lebensmitteln ist beschrieben.

Flüssigkeiten:

Ein Messbecher aus Plastik oder Metall ist zum Abmessen von Flüssigkeit das Optimale.
Wenn er aber fehlt, dann helfen auch:
Esslöffel: Fassen etwa 20 ml = 2/100 Liter, 5 - 6 Esslöffel ergeben etwa 1/10 Liter.
Bundeswehr-Kochgeschirre: Großes Gefäß gefüllt bis zum 1. Teilstrich = 1/2 Liter, bis zum 2. Teilstrich = 1 Liter, bis zum Rand = 2 Liter Inhalt. Der Einsatz fasst bis zum Rand etwa 3/4 Liter Inhalt.
Der Deckel fasst bis zum Rand etwa 1/2 Liter Inhalt.
Pfadfindertassen oder große Trinkbecher: Fassen bis zum Rand etwa 1/4 Liter Inhalt.

1/1Liter	=	1000 ml
1/2 Liter	=	500 ml
1/4 Liter	=	250 ml
1/8 Liter	=	125 ml
1/10 Liter=	100 ml	

Feste Lebensmittel:

Auch hier würde ein Messbecher die besten Dienste leisten. Fehlt er, dann kann man sich auch so behelfen:

Bundeswehr-Kochgeschirr, bis zur 1 Liter-Markierung gefüllt, fasst etwa:
350 Gramm Haferflocken 570 Gramm Nudeln, 600 Gramm Mehl, 950 Gramm Reis, 50 Gramm Gries und 950 Gramm Zucker.
Pfadfindertasse, bis zum Rand gefüllt und glattgestrichen, fasst etwa:
90 Gramm Haferflocken, 150 Gramm Nudeln, 150 Gramm Mehl, 240 Gramm Mehl, 190 Gramm Gries und 240 Gramm Zucker.
Esslöffel:
Hier unterscheidet man zwischen gestrichen= ges. und gehäuft= geh.
Mehl: ges. 10 Gramm, geh. 25 Gramm
Grieß: ges. 15 Gramm, geh. 20 Gramm
Salz: ges. 15 Gramm, geh. 40 Gramm
Zucker: ges. 25 Gramm, geh. 50 Gramm
Haferflocken: ges. 10 Gramm, geh. 20 Gramm
Margarine/Butter: ges. 25 Gramm, geh. 50 Gramm
Speiseöl: ges. 25 Gramm

Auf die Gewichtsangabe von Gewürzen wurde, weil es sich in den Rezepten nur um Mengenvorschläge handelt, verzichtet!

Weitere Lebensmittelgewichte:

Etwa 1000 Gramm wiegen:
12 - 15 Kartoffeln,
12 kleinere oder 8 größere Äpfel,
12 mittlere Tomaten,
10 mittlere Stangen Porree,
15 - 20 Möhren,
10 - 12 Zwiebeln,
1 mittlerer Weißkohl.

1 mittlerer Wirsingkohl wiegt etwa 800 Gramm.
1 mittelgroße Sellerieknolle wiegt etwa 500 Gramm.
1 große Knoblauchzwiebel wiegt etwa 150 Gramm.
1 mittlere Paprikaschote wiegt etwa 170 Gramm.
1 normal großes Ei wiegt etwa 50 Gramm.

Für die Rezepte in diesem Kochbuch gilt noch folgendes:

RINDFLEISCHBRÜHE:
1 Liter = 3 gehäufte Esslöffel Instant-Rinderbrühe in 1 Liter kochendes Wasser rühren.

ESSLÖFFEL: Abgekürzt = El.
TEELÖFFEL: Abgekürzt = Tl.

GEHÄUFT: Abgekürzt = geh.
GESTRICHEN: Abgekürzt = ges.

GEWÜRZE:
Es sind immer getrocknete Gewürze gemeint!
Zum Beispiel: 1 geh. El. Majoran.

Wenn frische Gewürze verlangt werden, so ist das ausdrücklich geschrieben!
Zum Beispiel: 2 Bund frisches Schnittlauch.

Diese Maßeinheiten benutze ich außerdem:

Was macht man in der Küche ?

Die Zubereitungsarten:

Das Backen:

Garen in relativ trockener Heißluft unter Bräunung bei Temperaturen zwischen 180° und 250° Celsius.
Für: Gebäcke, in Teig gehülltes Fleisch, überbackene Gerichte, große Fleischstücke und Geflügel.
Geräte: Backofen oder Backhaube.

Das Braten:

Garen in wenig Fett unter Bräunung bei maximal 200° Celsius.
Für: Eier, zarte Fleischteile, kleine Fische, Kartoffeln und Gemüsescheiben.
Geräte: Pfanne oder Brattopf.

Das Dünsten:

Garen in wenig Flüssigkeit (Wasser, Brühe, Milch), meist unter Zugabe von wenig Fett bei 100° Celsius
Für. Gemüse, Kalbs- und Lammfleisch, Fisch mit zartem Fleisch, Fischfilet und Pilze.
Geräte: Kochgefäß (Topf).

Das Grillen:

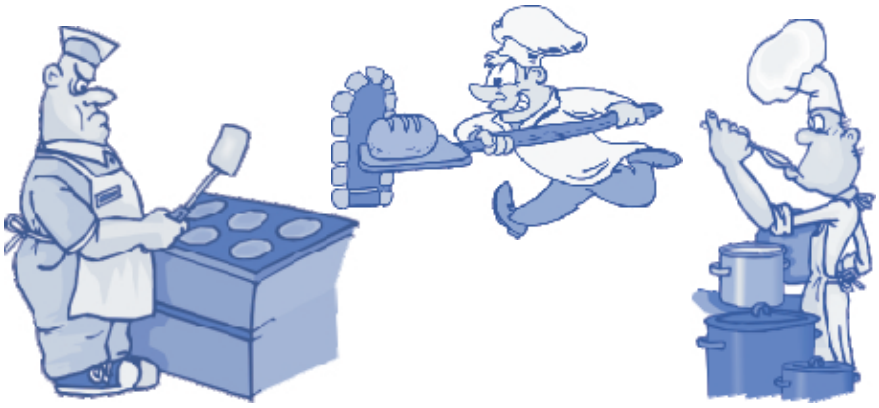
Bräunendes Garen durch Strahlungshitze am Spieß oder auf dem Rost bei Temperaturen bis etwa 350° Celsius.
Für: Fleisch, Gemüse, Fisch
Geräte: Grillgerät oder Grillrost.

Das Kochen:

Garen in viel Flüssigkeit bei 100° Celsius.
Für: Fleisch, Knochen, Kartoffeln, Hülsenfrüchte, Eier, Rote Bete, und Kohl aller Art (z.B. Blumenkohl).
Geräte: Kochgefäß (Topf).

Das Rösten:

Garen durch Kontaktwärme unter Bräunung.
Für: Brot, Mehl, Äpfel und Rostbratwurst.
Geräte: Pfanne, Backblech oder Glut von offenem Feuer.



DIE GEWÜRZE FÜR DIE LAGERKÜCHE

Eine gute Lagerküche muss auch über einen Vorrat an Gewürzen verfügen. Das heißt aber nicht, dass Ihr nun in großen Mengen Gewürze einkaufen müßt. Es ist vielmehr so, dass die meisten Gewürze ihre Würzkraft nach relativ kurzer Zeit verlieren. Darum kauft nur solche Gewürzmengen, die Ihr im Laufe einer Lagersaison auch gebraucht und verbraucht. Das heißt: Ihr müßt vor dem Beginn Eurer Lagersaison einen vorläufigen Verpflegungsplan für alle geplanten Aktionen aufstellen, denn sonst werft Ihr im nächsten Jahr einen großen Teil der Gewürze in den Müll. Da Gewürze auch heute noch sehr teuer sind, wäre es schade um das ausgegebene Geld. Gewürze werden in der Regel in Mengen von 50 Gramm und 100 Gramm angeboten. Entscheidet Euch im Zweifelsfall immer für die kleinere Menge. Ich habe die Erfahrung gemacht, dass man Gewürze auf den Wochenmärkten, an den darauf speziali-sierten Ständen, am günstigsten einkaufen kann. Die Gewürze sind dort meistens von guter Qualität und kosten bedeutend weniger als die Minimengen, die in Lebensmittelmärkten angeboten werden. Gute und preiswerte Einkaufsmöglichkeiten für Gewürze findet man auch in asiatischen und türkischen Geschäften, besonders wenn es sich um exotische Gewürze, wie z.B.: Currypulver, Adanagewürz, Chilis in jeder Form, usw., handelt! Gewürze müssen immer trocken , luftdicht und lichtgeschützt gelagert werden!
Zu diesem Zweck kann man sich teure Gefäße kaufen, es geht aber auch billiger. Benutzt für Eure Gewürze leere Instantbrühe-Gläser (für kleine Mengen) und leere Kaffeeweißergläser (für größere Mengen). Natürlich müssen diese vorher gründlich ausgewaschen und ausge-trocknet sein.

DIE KUNST DES WÜRZENS:

Den Speisen durch richtiges Würzen einen vollmundigen Geschmack zu geben, ist wirklich eine Kunst. Schon der Duft geschickt gewürzter Speisen lockt im Mund das Wasser zusam-men, das heißt die Säfte herbei, die zur Verdauung der aufgenommenen Nahrung notwendig sind. Nicht umsonst bezeichnet die Arzneimittellehre die Gewürze als Stomachica, das heißt Magenmittel. Zwar wird der Nährwert der Speisen durch das Würzen nicht unmittelbar erhöht, aber die mit Lust genossene, weil schmackhafte Kost nimmt der Körper besser auf als ein gleichgültig oder gar mit Widerwillen gegessenes, lieblos zubereitetes Gericht, das fade schmeckt. Schon die Menschen der Steinzeit verstanden sich auf das Würzen.
Im Mittelalter erließ Karl der Große im Jahre 812 nach unserer Zeitrechnung eine berühmt gewordene Verordnung, in der unter anderem auch alle Pflanzen aufgeführt sind, die in seinem Reich angebaut werden mußten. Dazu gehörten Salbei, Raute, Kümmel, Petersilie, Liebstöckel, Dill, Koriander, Muskatsalbei, Kerbel und noch manche anderen Gewürze, die heute kaum noch dem Namen nach bekannt sind. Ernährungswissenschaftler sagen heute:
"Von besonderem Wert sind die Gewürze in der Diätküche, weil man mit ihrer Hilfe eintönigen Speisen wechselnden Geschmack geben kann. Ohne die Gewürze kann man eine gute Diätkost nicht herstellen. Das gilt aber auch im gleichen Maße für die Zubereitung jeder anderen Speise. Deshalb ist es wichtig, dass ein Koch sich mit dem Würzen und der sinnvollen Anwendung von Gewürzen befasst. Dazu gehört unter anderem: Dass die Gewürze den Eigen-geschmack eines Gerichtes nicht verdecken, sondern hervorheben sollen! In der Hand des geschickten Koches üben die Gewürze einen wohltätigen Reiz auf die Geruchs- und Geschmacksnerven aus, fördern den Appetit und regen die Verdauungsorgane zu erhöhten Leistungen an."

Grundsätzlich gilt aber das Folgende:

Beim Umgang mit den Gewürzen muss man, besonders als Kochanfänger, sehr sorgsam sein. Es ist zum Beispiel nicht zu empfehlen, sich stur an die Gewürzmengenangaben in einem Kochrezept zu halten. Lieber am Anfang etwas weniger Gewürze, als im Kochrezept ange-geben, nehmen und das fertige Gericht dann nachwürzen (abschmecken), als dass man, indem man dem Rezept stur folgt, das ganze Gericht ungenießbar macht. Das "Richtige Händchen" beim Würzen von Speisen, bekommt man durch Übung im Laufe der Zeit von selbst. Darum sollte man nicht gleich verzweifeln, wenn man ein Gericht einmal "verwürzt" hat.

GEWÜRZE UND KRÄUTER, DIE IN DER LAGERKÜCHE VERWENDUNG FINDEN:

Die Gewürze sind in alphabetischer Reihenfolge aufgeführt. Es wird kurz, erklärt zu welchen Gerichten man sie verwenden kann Dabei sind längst nicht alle Möglichkeiten aufgezählt, und ob sie getrocknet oder frisch verwendet werden. Außerdem sind bei einigen der aufgeführten Gewürze längere Erklärungen notwendig!

BASILIKUM: Zu Suppen, Soßen, Salaten und Fleischspeisen aller Art, wird frisch oder getrocknet verwendet.

BOHNENKRAUT:
Zu Bohnengemüse und Gemüsesuppen, wird frisch oder getrocknet verwendet, einige Zeit im Gericht lassen, dann entfernen.

CURRYPULVER: Was wir Currypulver nennen, wurde für Europäer erfunden. Zweifellos wurde es zuerst für die Schiffe und Bediensteten der englischen "Ostindischen Gesellschaft" hergestellt. Currypulver gilt in Europa als komplette Würze für Currygerichte aller Art. Da aber die Rezepte für Curry-gerichte sehr unterschiedlich sind, es gibt Hunderte von ihnen, so kann es auch kein Standard-Currypulver geben! Currypulver können folgende Gewürze enthalten: Schwarzer Pfeffer, Chilipfeffer, Nelken, Zimt, Kardamon, Koriander, Kreuzkümmel, Curryblatt, Bocks-hornklee, Ingwer, Muskat, Muskatblüte, Piment, Senfsamen, Mohnsamen, Linsen, Kurkuma und bei asiatischen Currypulvern außerdem noch Tamarinde, Senföl, Kokosnuss, Lichtnuss, Zitronengras, Galgant, getrocknete Garnelen, Stinkasant und Rohrzucker.
Schon an dieser Liste sieht man, wie vielfältig Currypulver sein können. Bei uns sind hauptsächlich zwei Currypulvermischungen im Handel, nämlich die Englische Mischung (milder im Geschmack) und die Indische Mischung (schärfer im Geschmack). Currypulver passt zu pikanten Soßen, Fisch, Fleisch, Geflügel und Reis, es kann mit kochen und mit braten.

DILL: Zu Salaten, Soßen, Fisch und Fleisch, nur frisch verwenden, da es getrocknet jegliche Würzkraft verliert.

ESSIG: Zu Soßen, Marinaden, Suppen, Fisch und Fleisch, sparsam verwenden, wichtige Speisewürze.

GLUTAMAT: Ist ein weißes, kristallines Chemieprodukt, Natriumglutamat nämlich das Natriumsalz der Glutaminsäure. Es hat die Eigenschaft, den Eigengeschmack von Lebensmitteln und fertigen Speisen stark hervorzuheben. Daher wird Glutamat in vielen Fertigprodukten eingesetzt.

WARNUNG!:
Glutamat löst bei vielen Menschen heftige, allergische Reaktionen aus! Ärzte bezeichnen diese als China-Restaurant-Syndrom. Es kann sich in starken Kopfschmerzen, Hautrötungen, Atemnot oder gar Atemstillstand äußern! Außerdem steht es in Verdacht, auf Dauer, die menschliche Leber zu schädigen! Da Glutamat auch in Instant-Rinderbrühe enthalten ist und diese in den folgenden Rezepten sehr oft zum Einsatz kommt, kann ich nur empfehlen, wenn man nicht genau weiß, ob eines der Gruppenmitglieder auf Glutamat allergisch reagiert, die Instant-Rinderbrühe durch eine selbst zubereitete Rinderbrühe zu ersetzen! Ein Rezept für eine solche Rinderbrühe befindet sich unter EXTRA, Rezept 11.

KNOBLAUCH: Zu Hammelfleisch, fettem Rind- und Schweinefleisch, Soßen und Suppen. Es ist einfacher, die Rezepte aufzuschreiben, in die keinesfalls Knoblauch kommt, als die, in denen er verwendet wird! Knoblauch ist ein starkes Gewürz und nicht jeder mag es. Knoblauch nach Möglichkeit immer frisch verwenden.

KÜMMEL: Zu Suppen, Soßen, Kartoffeln, Gemüsen (Kohl), Quarkspeisen und Stockbrot, getrocknet, die ganzen Körner verwenden.

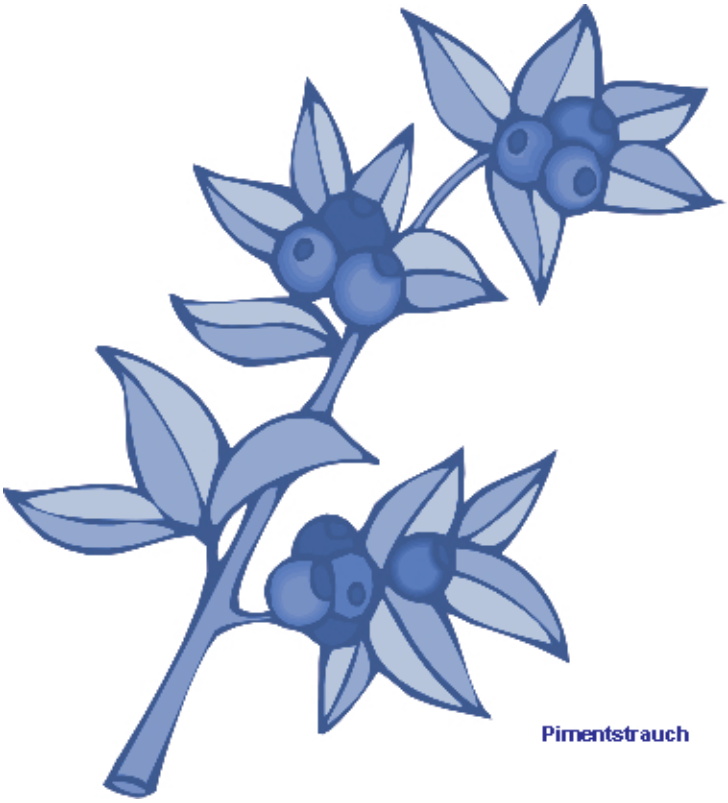
LORBEERBLATT: Zu Soßen, Marinaden, Gemüsen, Suppen, Fleisch und Fisch, kräftiges, getrocknetes Gewürz, Blätter im Gericht mit kochen, dann entfernen.

MUSKATNUSS: Zu Suppen, Soßen, Gemüsen (Blumenkohl), Kartoffeln und Fleisch, immer ganze Nüsse verwenden und diese selbst fein reiben, erst zufügen wenn das Gericht nicht mehr kocht, sonst wird das Gericht eventuell bitter.

NELKEN: Zu Marinaden, Fleischgerichten, Gemüsen, Rotkohl, Süßspeisen und Getränken, sehr aromatisches getrocknetes Gewürz, immer ganze Gewürznelken, sparsam verwenden, denn sie würzen sehr intensiv.

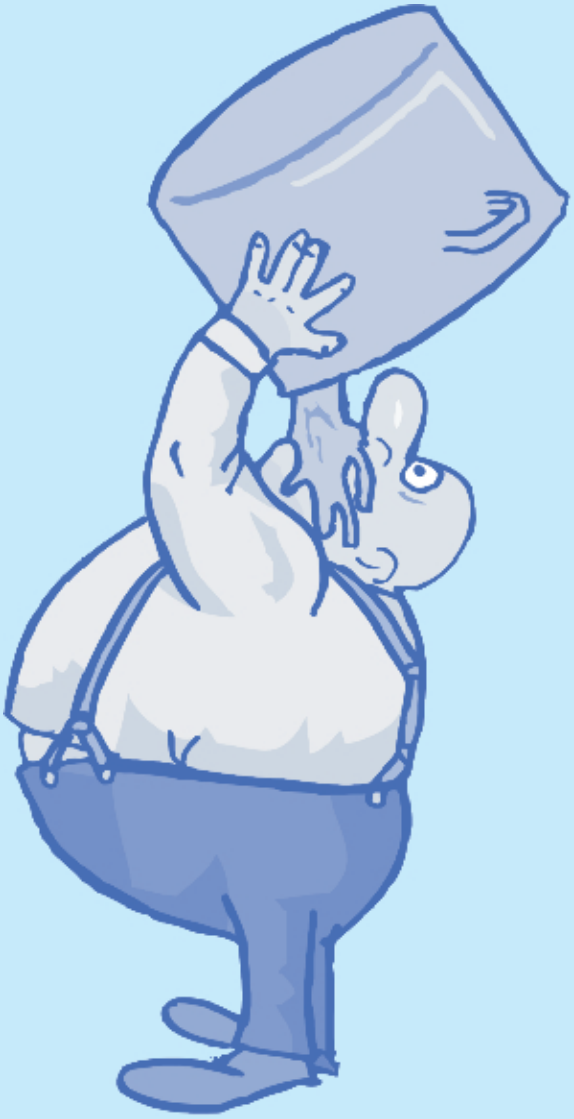
MAJORAN: Zu Suppen, Soßen und Fleisch, kräftiges, getrocknetes Gewürz, kann mit kochen.
ÖLE: Verwenden sollte man nur reine Pflanzenöle wie Maiskeim-, Sonnenblumen-, Soja- oder Olivenöl. Zum normalen Kochen sollte das Öl möglichst geschmacksneutral sein, das heißt, keinen zu starken Eigengeschmack besitzen. Das trifft für Sonnenblumen- und Sojaöl zu. Olivenöl hat einen starken Eigengeschmack, der nicht zu jedem Gericht passt. Darum verwendet man Olivenöl nur zu Gerichten, die aus dem Mittelmeerraum stammen. Für einen "Türkischen Bauernsalat" zum Beispiel, ist Olivenöl ein Muss!
OREGANO: Zu Suppen, Fleisch, Soßen, Eintöpfen (z.B. Chili con Carne) und Salaten, getrocknet mit starker Würzkraft, kann mit kochen und mit braten.
PAPRIKASCHOTEN, PAPRIKAPULVER: Zum Paprika, sei es als Schote oder als Pulver muss an dieser Stelle wieder etwas mehr gesagt werden! Paprikaschoten, die bei uns als Gemüse verwendet werden haben wenig oder gar keine Schärfe. Die Schoten werden grün, reif oder unreif, verwendet. Wenn sie reif sind, werden sie, je nach Sorte, auch rot, gelb, orange-rot und besondere Züchtungen auberginefarben. Gute Sorten haben einen starken, unverwechselbaren Paprikageschmack und können auch zum Würzen verwendet werden. Roter Pfeffer (Chilipfeffer) ist eine scharfe Abart von Paprika. Er ist sehr unterschiedlich in Form und Größe (von fingerlangen bis zu über 30 cm langen Schoten) und auch in der Schärfe (von mild bis höllisch scharf). Im reifen Zustand sind die Schoten gewöhnlich rot, können aber auch gelb, sahnefarben oder fast purpurschwarz sein. Es gibt sie bei uns frisch oder getrocknet. Da man die Schoten nicht nach ihrem Äußeren beurteilen kann muss man die Schärfe durch Kosten feststellen, was zuweilen zu schmerz-haften Erfahrungen führt. Also Vorsicht!!!! In der Regel kann man aber davon ausgehen, dass die hier angebotenen Schoten höllisch scharf sind! Edelsüßes Paprikapulver ist im Ge-schmack sehr mild und von leuchtend roter Farbe. Rosen-Paprikapulver ist im Geschmack sehr scharf und von braun-roter Farbe. Zu Suppen, Soßen, Fleisch, Fisch, Salaten, Eintöpfen (Chili con Carne mit Chilipfeffer) und Eierspeisen. Paprikapulver darf beim Braten nicht vor dem Anbraten auf das Bratgut gestreut werden, da es leicht verbrennt und das Gericht bitter macht.
PETERSILIE: Ist unser beliebtestes einheimisches Küchenkraut. Zu Suppen, Soßen, Fleisch, Fisch, Gemüsen und Salaten, möglichst immer frisch verwenden, erst zu dem fertigen Gericht geben, nicht mit kochen, gibt dem Gericht nicht nur eine zarte aromatische Würze, sondern auch frische Vitamine.
PFEFFER: Zu fast allen Gerichten, wenn man von Süßspeisen einmal absieht, starkes getrocknetes Gewürz in Körner- oder Pulverform, sehr scharf darum vorsichtig damit würzen.
PIMENT: Zu Fleisch, Fisch, Gemüsen (Sauerkraut), Eintöpfen, Suppen, Soßen und Marinaden, getrocknet, die Körner können mit gekocht werden.
ROSMARIN:
Zu allen Arten von Hammelfleischgerichten die aus dem Mittelmeerraum stammen, Soßen, z.B. Tomatensoße, getrocknet, immer die ganzen Nadeln verwenden.
SALZ: Salz verleiht Speisen einen grundlegenden Geschmack. Speisen ohne Salz schmecken fade, auch wenn man genügend andere Gewürze in die Speise gibt. Ein Mensch benötigt pro Tag etwa 8 - 10 Gramm Salz, davon werden nur etwa 1 - 1,5 Gramm als natürlicher Bestandteil der Lebensmittel dem Körper zugeführt. Der Rest muss durch das Salzen der Speisen ergänzt werden. Doch Vorsicht beim Salzen, denn ein versalzenes Gericht ist ungenießbar!
Lieber ein Gericht nachsalzen (abschmecken), als es durch zu viel Salz zu verderben!
Das bei uns gebräuchliche Tafelsalz besteht hauptsächlich aus Natriumchlorid, das durch ein Spezialverfahren rieselfähig gemacht wird. Oft wird dem Salz Jod zugesetzt, das bei Menschen mit einer Erkrankung der Schilddrüse schlimme Nebenwirkungen auslösen kann! Darum solltet Ihr Jod freies Tafelsalz benutzen! So geht Ihr möglichen Schwierigkeiten aus dem Weg. Salz gehört zu praktisch allen Gerichten. Ein Prise Salz in einer Süßspeise (z.B. Milchreis) hebt deren Eigengeschmack hervor!

SCHNITTLAUCH: Zu Suppen, Soßen, Eierspeisen, Gemüsen, Salaten und Quark, frisch verwendet ist es am köstlichsten, getrocknet verliert es fast völlig den typischen Geschmack, erst in das fertige, nicht mehr kochende Gericht geben!
SENF: Zu Fleischgerichten und Soßen. Senf gibt es in vielen Variationen, von sehr scharf (englischer Senf , Düsseldorfer Senf) bis zu sehr milden Sorten (süßer Senf, z.B. für Weißwurst), immer erst nachdem das Gericht fertig ist zufügen, da er sonst viel von seinem Geschmack und seiner Würzkraft verliert.
THYMIAN: Zu Suppen, Soßen, Eintöpfen, Marinaden für Salate, Fleisch und Geflügel, frisch oder getrocknet verwenden, würzt sehr stark, daher sparsam verwenden.
VANILLE: Zu allen Süßspeisen und einigen Getränken, angenehm duftendes Gewürz; verliert als Vanilleschote aber sehr schnell das Aroma, außerdem ist echte Vanille sehr teuer, so dass sie für unsere Zwecke kaum in Frage kommt. Ein guter Ersatz ist der bei uns überall erhältliche Vanillinzucker.
WACHOLDER: Zu Sauerkraut, Soßen, Fleisch (hauptsächlich Wildfleisch) und Fisch. Der Wacholder ist nicht jedermanns Geschmack, darum am Anfang sparsam verwenden. Wacholder wird als getrocknete Beeren im Handel angeboten.
ZIMT: Zu süßen Suppen und Soßen, Süßspeisen und einigen Getränken, außerdem passt Zimt zu verschiedenen orientalischen Fleischgerichten, getrocknet, möglichst immer in Stangenform benutzen, da gemahlener Zimt sehr schnell sein köstliches Aroma verliert.
ZITRONE: Zu Suppen, Soßen, Süßspeisen, Fisch, Fleisch, Salaten und Getränken, frisch schmeckendes säuerliches Würzmittel, kann mitkochen, auch in konzentrierter Form, als Saft im Handel.
ZUCKER: Zu allen Süßspeisen, vielen Getränken, Eintöpfen, Fleischgerichten und Suppen, wird aus Zuckerrüben gewonnen, aus denen auch der Zuckerrübensirup (Rübenkraut) gewonnen wird.



Pimentstrauch

Die Suppe ist fertig!



20
Suppenrezepte

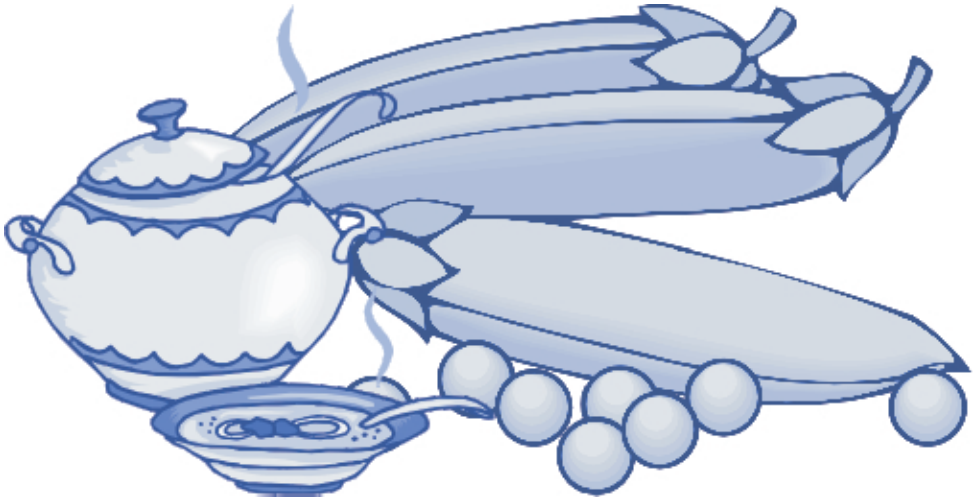
01 ERBSENSUPPE

Zutaten:

1500 Gramm getrocknete, ungeschälte grüne Erbsen,
500 Gramm Zwiebel,
2000 Gramm Kartoffeln,
1000 Gramm Porree,
1000 Gramm Sellerie,
500 Gramm durchwachsenen, geräucherten Bauchspeck,
1000 Gramm einfache Fleischwurst,
2 geh. El. Thymian,
2 geh. El. Petersilie,
2 geh. El. Salz,
1 ges. El. Pfeffer,
5 Liter Wasser,
Salz und Pfeffer zum Abschmecken.

Zubereitung:

Die Erbsen im Wasser über Nacht einweichen lassen.
Dann die Zwiebeln abziehen und in Würfel schneiden, den Porree gründlich waschen und in Ringe schneiden, den Sellerie schälen, waschen und in Würfel schneiden alles zu den Erbsen in den Topf geben, dann noch den Pfeffer, den Thymian und die Petersilie zugeben, und alles gut durchrühren.
Alles kurz aufkochen lassen und dann bei geringer Wärmezufuhr zugedeckt etwa 90 Minuten kochen lassen.
Inzwischen die Kartoffeln schälen, waschen und in Würfel schneiden und zur Seite stellen.
Den Bauchspeck in feine Würfel schneiden und in eine Bratpfanne geben, bei geringer Wärmezufuhr unter öfteren Rühren goldbraun werden lassen.
Die Fleischwurst in Scheiben schneiden und zur Seite stellen.
Haben die Erbsen 90 Minuten gekocht, kommen die Kartoffelwürfel und das Salz hinzu, alles gut umrühren und weitere 30 Minuten, zugedeckt kochen lassen.
Dann kommen die Speckwürfel und die Fleischwurstscheiben in den Topf, alles nochmals umrühren, eventuell mit Salz und Pfeffer abschmecken und die Suppe. zugedeckt noch 5 Minuten ziehen lassen.



02 SERBISCHE BOHNENSUPPE

Zutaten:

1000 Gramm getrocknete weiße Bohnen,
1000 Gramm getrocknete rote Bohnen (Kidney-Bohnen),
1000 Gramm Zwiebeln,
1000 Gramm Paprikaschoten,
150 Gramm Knoblauch,
2 große Dosen Tomaten,
1 große Tube Tomatenmark,
2 geh. El. Oregano,
1 geh. El. Basilikum,
3 geh. El. Rosenpaprikapulver,
2 geh. El. Salz,
1500 Gramm Cabanossi (Knoblauch-Paprikawurst),
5 Liter Wasser,
Salz und Pfeffer zum Abschmecken.

Zubereitung:

Die Bohnen im Wasser über Nacht einweichen lassen.
Dann die Zwiebeln und den Knoblauch abziehen und in Würfel schneiden, die Tomaten in der Dose grob zerkleinern, alles mit dem Tomatenmark, dem Oregano, dem Basilikum und dem Paprikapulver zu den Bohnen in den Topf geben, durchrühren. Alles kurz aufkochen lassen und dann bei geringer Wärmezufuhr zugedeckt etwa 120 Minuten kochen lassen.
Inzwischen die Paprikaschoten waschen, vierteln, den Stielansatz, die Kerne, die weißen Häute entfernen und dann in Würfel schneiden.
Die Cabanossi in Scheiben schneiden und zur Seite stellen.
Haben die Bohnen 90 Minuten gekocht, die Paprikawürfel und das Salz zugeben, durchrühren und weitere 30 Minuten zudeckt kochen lassen.
Dann eventuell die Suppe mit Salz, Pfeffer und Rosenpaprikapulver abschmecken, die Cabanossischeiben zugeben, alles gut durchrühren und zugedeckt noch 5 Minuten ziehen lassen.

Beilage:

Man kann zur Suppe noch pro Portion 1 - 2 Scheiben Weißbrot reichen.

03 LINSENSUPPE (süß-sauer)

Zutaten:

1500 Gramm getrocknete Linsen,
2000 Gramm Kartoffeln,
500 Gramm Zwiebeln,
50 Gramm Knoblauch,
500 Gramm Porree,
500 Gramm Sellerie,
2 geh. El. Thymian,
2 geh. El. Salz,
1 geh. Tl. Pfeffer,
1 Bund frische Petersilie,
2 geh. El. Zucker,
5 El. Essig,
250 Gramm fetter Speck,
1250 Gramm Mettwurst (Mettenden),
5 Liter Wasser,
Salz und Pfeffer zum Abschmecken.

Zubereitung:

Die Linsen im Wasser etwa 60 Minuten einweichen.
Inzwischen die Kartoffeln schälen, waschen und in Würfel schneiden, die Zwiebeln und den Knoblauch abziehen und in Würfel schneiden, den Porree gründlich waschen und in Ringe schneiden, den Sellerie schälen, waschen und in Würfel schneiden, die Mettwurst in Scheiben schneiden, die Schwarte vom Speck schneiden.
Alles mit Pfeffer und Thymian zu den Linsen in den Topf geben, umrühren.
Alles kurz aufkochen lassen und dann zugedeckt bei geringer Wärmezufuhr etwa 40 Minuten kochen lassen.
Inzwischen den Speck in feine Würfel schneiden und in einer Bratpfanne goldbraun werden lassen.
Die Petersilie waschen, trockenschütteln und fein schneiden.
(Geht am besten mit einer Küchenschere!).
Ist die Suppe gar, das Salz zugeben, gut umrühren und die Suppe mit Essig und Zucker herzhaft süß-sauer abschmecken.
Den Speck mit dem Fett zugeben, umrühren und zugedeckt nochmals 5 Minuten ziehen lassen.
Dann die fertige Suppe mit der Petersilie bestreuen und servieren.

Tipp:

Nicht jeder mag die Linsensuppe süß-sauer. Darum kann man auch das Abschmekken mit Essig und Zucker weglassen. Dann den Essig und Zucker extra zur Suppe reichen.

04 KARTOFFELSUPPE

Zutaten:

5000 Gramm Kartoffeln,
1000 Gramm Porree,
500 Gramm Zwiebeln,
150 Gramm Knoblauch,
5 Liter Rindfleischbrühe,
2 geh. El. Thymian,
1 geh. El Salz,
1 geh. El. Pfeffer,
1 Bund frischer Petersilie,
4 Becher Schlagsahne,
125 Gramm Margarine,
500 Gramm Schinkenwürfel,
Salz und Pfeffer zum Abschmecken.

Zubereitung:

Die Kartoffeln schälen, waschen und in Würfel schneiden.
Die Zwiebeln und den Knoblauch abziehen und in feine Würfel schneiden.
Den Porree gründlich waschen und in feine Ringe schneiden.
In einem größeren Topf die Margarine heiß werden lassen.
Darin die Zwiebeln, den Knoblauch, den Porree und die Kartoffeln, unter ständigem Rühren, etwa 10 Minuten andünsten.
Dann die heiße Fleischbrühe angießen, Salz, Pfeffer und den Thymian dazugeben, alles gut umrühren und im zugedeckten Topf bei geringer Wärmezufuhr etwa 30 Minuten kochen lassen.
Dann die Suppe mit einem Kartoffelstampfer kräftig durch stampfen, damit sie sämig (gebunden) wird.
Anschließend die Sahne und die Schinkenwürfel dazu geben, alles umrühren, und zugedeckt etwa 5 Minuten ziehen lassen.
Die Petersilie waschen, trockenschütteln und fein schneiden.
Die Suppe eventuell nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken, mit der Petersilie bestreuen und servieren.

05 UNGARISCHE GULASCHSUPPE

Zutaten:

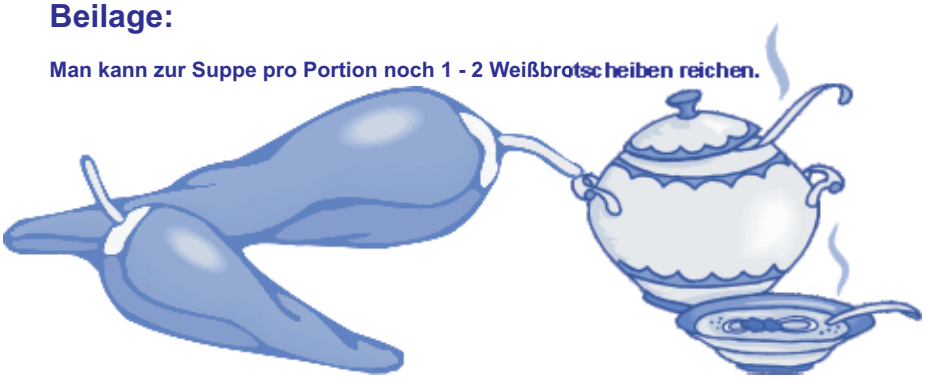
1500 Gramm Rindfleisch,
1500 Gramm Zwiebeln,
150 Gramm Knoblauch,
2000 Gramm Kartoffeln,
1000 Gramm Paprikaschoten,
1000 Gramm Tomaten,
4 Liter Rindfleischbrühe,
4 geh. El. Mehl,
1 geh. El. Salz,
1 geh. Tl. Pfeffer,
2 geh. El. Edelsüß-Paprikapulver,
3 geh. El. Rosen-Paprikapulver,
1 geh. El. Majoran,
1 geh. Tl. Kümmelkörner,
125 Gramm Margarine,
Salz und Pfeffer zum Abschmecken.

Zubereitung:

Das Rindfleisch waschen und in etwa 3 cm x 3 cm große Würfel schneiden.
Die Zwiebeln und den Knoblauch abziehen und in Würfel schneiden.
In einem größeren Topf die Margarine heiß werden lassen, darin das Rindfleisch rundherum goldbraun anbraten.
Die Zwiebeln und den Knoblauch zugeben und etwa 5 Minuten mit braten.
Dann das Mehl darüber streuen, dabei des öfteren umrühren, mit Salz, Pfeffer, Kümmel, Majoran und dem Paprikapulver bestreuen.
Die Fleischbrühe angießen, alles kurz aufkochen lassen und dann bei geringer Wärmezufuhr zugedeckt etwa 60 Minuten kochen lassen.
Dabei öfters umrühren.
Inzwischen die Kartoffeln schälen, waschen und in Würfel schneiden.
Die Paprikaschoten waschen, vierteln, den Stielansatz, die Kerne, die weißen Häute entfernen und in Würfel schneiden.
Nach 60 Minuten die Kartoffeln und die Paprikawürfel in den Topf geben, umrühren und alles weitere 30 Minuten zugedeckt kochen lassen.
Anschließend die gewaschenen, geachtelten und gewürfelten Tomaten zugeben, nochmals umrühren und etwa 5 Minuten zugedeckt ziehen lassen. Eventuell nochmal mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver abschmecken und die Suppe servieren.

Beilage:

Man kann zur Suppe pro Portion noch 1 - 2 Weißbrotscheiben reichen.



06 HÜHNERSUPPE (extra scharf)

Zutaten:

2000 Gramm tiefgefrorenes Hühnerklein (4 Pakete),
900 Gramm tiefgefrorenes Suppengemüse (2 Pakete),
500 Gramm Zwiebeln,
50 Gramm Knoblauch,
1 Bund frische Petersilie,
500 Gramm Tomaten,
2 geh. El. Basilikum,
5 - 6 getrocknete oder frische Chilischoten,
1 geh. El. Salz,
500 Gramm Suppennudeln (z.B. Muscheln),
5 Liter Wasser,
Salz und Pfeffer zum Abschmecken.

Zubereitung:

Das Hühnerklein auftauen und gründlich abwaschen.
Die Zwiebeln und den Knoblauch abziehen und in Würfel schneiden.
Das Wasser in einen größeren Topf geben. Das Salz, das Hühnerklein, die Zwiebeln den Knoblauch, das Basilikum und die Chilischoten hineingeben, alles aufkochen lassen und dann zugedeckt, bei geringer Wärmezufuhr etwa 45 Minuten kochen lassen.
Inzwischen die Nudeln, in einem zweiten Topf, in reichlich Salzwasser, 8 - 10 Minuten garen und auf einem Sieb abtropfen lassen.
Nach etwa 45 Minuten das Hühnerfleisch aus dem Topf nehmen und zur Seite stellen.
Das Suppengemüse in den Topf geben und zugedeckt bei geringer Wärmezufuhr etwa 15 - 20 Minuten kochen lassen.
Inzwischen das Hühnerfleisch von den Knochen lösen und zur Seite stellen.
Die Tomaten waschen, den Stielansatz entfernen und vierteln.
Die Petersilie waschen, trockenschütteln und fein schneiden.
Ist das Gemüse gar, kommen das Hühnerfleisch, die Nudeln und die Tomaten in die Suppe.
Sie wird eventuell noch mit Salz und Pfeffer abgeschmeckt und muss dann noch zugedeckt etwa 10 Minuten ziehen.
Vor dem Servieren wird die Suppe mit der Petersilie bestreut.

Beilage:

Man kann zu der Suppe pro Portion noch 1 - 2 mit Butter bestrichene Graubrotscheiben reichen.

07 BUNTE FINKEN

Zutaten:

1500 Gramm getrocknete weiße Bohnen,
2000 Gramm Kartoffeln,
500 Gramm Möhren,
500 Gramm Kohlrabi,
500 Gramm Porree,
1 Bund frische Petersilie,
1500 Gramm Schweinebauch (im Stück),
1 geh. El. Salz,
1 ges. El. Pfeffer,
5 Lorbeerblätter,
5 Liter Wasser,
Salz, Pfeffer und 2 - 3 El. Essig zum Abschmecken.

Zubereitung:

Die Bohnen über Nacht in dem Wasser einweichen.
Dann den gewaschenen Schweinebauch das Salz, den Pfeffer und die Lorbeerblätter zugeben, alles kurz aufkochen lassen und zugedeckt bei geringer Wärmezufuhr etwa 75 Minuten kochen lassen.
Inzwischen die Kartoffeln schälen, waschen und in Würfel schneiden.
Die Möhren waschen, schälen und in Würfel schneiden.
Den Kohlrabi schälen und in Würfel schneiden.
Den Porree gründlich waschen und in Ringe schneiden.
Nach den 75 Minuten die Kartoffeln, die Möhren, den Kohlrabi und den Porree zu den Bohnen geben und alles weitere 30 Minuten zugedeckt weiterkochen lassen.
Dann den Schweinebauch aus der Suppe nehmen, in größere Würfel schneiden und diese wieder in die Suppe geben.
Die Suppe mit Salz, Pfeffer und dem Essig abschmecken und noch einige Minuten zugedeckt ziehen lassen.
Die Petersilie waschen, trockenschütteln und fein schneiden.
Vor dem Servieren die Petersilie über die Suppe streuen.

08 ROTE BOHNENSUPPE

Zutaten:

5 große Dosen rote Bohnen,
1 große Dose Tomaten,
1 große Tube Tomatenmark,
1000 Gramm Paprikaschoten,
500 Gramm rote Zwiebeln,
150 Gramm Knoblauch,
2000 Gramm Kartoffeln,
2 Bund frisches Schnittlauch,
500 Gramm frische Tomaten,
1500 Gramm Cabanossi,
10 El. Pflanzenöl,
1 ges. El. Salz,
1 ges. El. Pfeffer,
2 geh. El. Rosenpaprikapulver,
1 ges. El. Zucker,
5 Liter Rindfleischbrühe,
Salz und Pfeffer zum Abschmecken.

Zubereitung:

Die Kartoffeln schälen, waschen und in Würfel schneiden.
Die Paprikaschoten waschen, vierteln, die Kerne und weißen Häute entfernen dann in Würfel schneiden.
Die Zwiebeln und den Knoblauch abziehen und in feine Würfel schneiden.
Das Öl in einem größeren Topf heiß werden lassen und darin die Kartoffeln, Paprikawürfel, Zwiebeln und Knoblauch etwa 10 Minuten andünsten.
Öfter umrühren.
Dann die in der Dose grob zerkleinerten Tomaten mit dem Saft, das Tomatenmark, das Salz, den Pfeffer, den Zucker und das Paprikapulver zugeben. Alles mit der Fleischbrühe aufgießen, umrühren und kurz aufkochen lassen.
Danach bei geringer Wärmezufuhr zugedeckt etwa 30 Minuten kochen lassen.
Inzwischen die Bohnen in ein Sieb geben, mit Wasser gründlich abspülen und abtropfen lassen.
Die Cabanossi in Scheiben schneiden.
Das Schnittlauch waschen, trockenschütteln und in kleine Ringe schneiden.
Die Tomaten waschen, achteln und die Stielansätze entfernen.
Die Bohnen, die Tomatenstücke und die Cabanossischeiben in den Topf geben, alles umrühren und zugedeckt etwa 10 Minuten ziehen lassen.
Zum Schluss eventuell noch mit Salz und Pfeffer abschmecken, mit den Schnittlauch-Röllchen bestreuen und servieren.

Beilage:

Man kann zur Suppe pro Portion noch 1 - 2 Weißbrotscheiben reichen.

09 MINESTRONE (Gemüsesuppe)

Zutaten:

2500 Gramm gemischtes, frisches Gemüse der Saison (z.B. Wirsing, Blumenkohl, Porree, Möhren, Kohlrabi, Erbsen, grüne Bohnen, Sellerie, usw.),
500 Gramm Zwiebeln,
50 Gramm Knoblauch,
500 Gramm frische Tomaten,
500 Gramm Langkornreis,
1 Bund frische Petersilie,
5 Liter Rindfleischbrühe,
1 geh. El. Salz,
2 geh. El. Edelsüß-Paprikapulver,
1 ges. El. Pfeffer,
2 geh. El. Majoran,
10 El. Pflanzenöl,
1000 Gramm magerer Räucherspeck,
500 Gramm geriebener Käse (Emmentaler, Gouda, usw.),
Salz und Pfeffer zum Abschmecken.

Zubereitung:

Die verschiedenen Gemüse waschen und in "mundgerechte" Stücke schneiden.
Die Zwiebeln und den Knoblauch abziehen und in feine Würfel schneiden.
Den Räucherspeck in feine Würfel schneiden.
In einem größeren Topf das Öl heiß werden lassen und darin den Räucherspeck goldbraun anbraten.
Dann die Zwiebeln, den Knoblauch und die Gemüsestücke zugeben und etwa 10 Minuten unter öfteren Umrühren andünsten lassen.
Dann mit dem Salz, dem Paprikapulver, dem Pfeffer und dem Majoran bestreuen, die heiße Fleischbrühe angießen, umrühren und alles bei geringer Wärmezufuhr zugedeckt etwa 30 Minuten kochen lassen.
Inzwischen in einem zweiten Topf reichlich Salzwasser zum Kochen bringen, den Reis hineingeben und etwa 20 Minuten sprudelnd kochen lassen.
Danach in ein feines Sieb abgießen und abtropfen lassen.
Die Petersilie waschen, trockenschütteln und fein schneiden.
Eventuell den Käse auf einer Rohkostreibe grob reiben.
Ist das Gemüse gar, dann wird der Reis mit in den Topf gegeben, alles gut umgerührt und eventuell mit Salz und Pfeffer abgeschmeckt.
Die Suppe wird mit der Petersilie und dem Käse bestreut und muss dann zugedeckt noch etwa 5 Minuten ziehen.

Beilage:

Man kann zur Suppe pro Portion noch 1 - 2 Weißbrotscheiben reichen.

10 SAUERKRAUTSUPPE

Zutaten:

500 Gramm durchwachsenen Speck,
500 Gramm frischer Schweinebauch,
500 Gramm Cabanossi,
500 Gramm Zwiebeln,
150 Gramm Knoblauch,
3 große Dosen Sauerkraut,
4 Liter Rindfleischbrühe,
3 geh. El. Rosen-Paprikapulver,
1 ges. El. Salz,
1 ges. El. Pfeffer,
1 geh. El. Majoran,
3 Becher saure Sahne,
5 geh. El. Mehl,
2 - 3 geh. El. Margarine,
Salz, Pfeffer und eventuell etwas Zucker zum Abschmecken.

Zubereitung:

Den Räucherspeck in der Fleischbrühe etwa 30 Minuten zugedeckt kochen lassen. Inzwischen die Zwiebeln und den Knoblauch abziehen und in feine Würfel schneiden. Den frischen Schweinebauch waschen und in etwa 1 cm x 1cm große Würfel schneiden.
In einer Bratpfanne die Margarine heiß werden lassen und darin die Schweinebauchwürfel mit den Zwiebeln und dem Knoblauch goldbraun anbraten, dann zur Suppe geben.
Ebenso das Sauerkraut, das Paprikapulver, den Majoran, das Salz und den Pfeffer. Alles gut umrühren und weitere 30 Minuten zugedeckt bei geringer Wärmezufuhr kochen lassen.
Inzwischen die Cabanossi in Scheiben schneiden und das Mehl mit der Sahne verquirlen.
Dann den Räucherspeck aus der Suppe nehmen und in dünne Scheiben schneiden. Mit den Cabanossischeiben wieder in die Suppe geben, die Sahne-Mehl-Mischung einrühren und die Suppe weitere 10 Minuten unter öfteren Umrühren durchkochen lassen.
Dann die Suppe mit Salz, Pfeffer und eventuell Zucker abschmecken, kurz durchziehen lassen und servieren.

Beilage:

Zu jeder Portion 1 - 2 Weißbrotscheiben reichen.

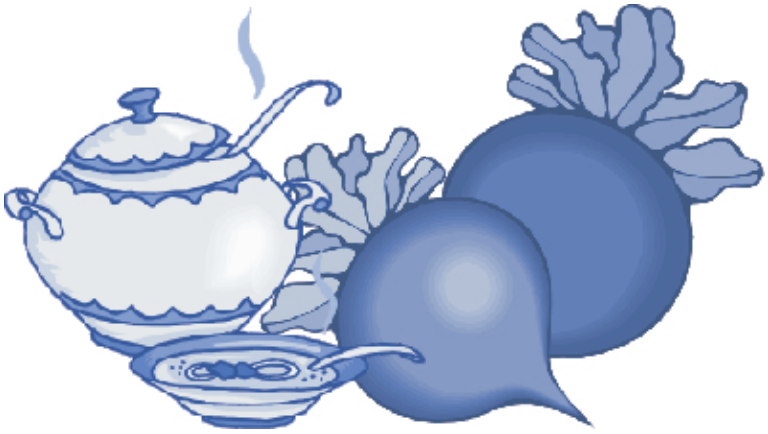
11 STECKRÜBENSUPPE

Zutaten:

2000 Gramm Steckrüben,
2000 Gramm Kartoffeln,
500 Gramm Zwiebeln,
2 Bund frisches Schnittlauch,
1250 Gramm Schweinebauchfleisch,
250 Gramm durchwachsenen Speck,
1 ges. El. Salz,
1 geh. Tl. Pfeffer,
1 geh. Tl. Kümmelkörner,
1 geh. El. Majoran,
5 Liter Rindfleischbrühe,
Salz und Pfeffer zum Abschmecken.

Zubereitung:

Die Steckrüben waschen und schälen. Dann in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden und diese würfeln.
Die Kartoffeln schälen, waschen und in Würfel schneiden.
Die Zwiebeln abziehen und in feine Würfel schneiden, die Hälfte davon zur Seite stellen.
Den durchwachsenen Speck in feine Streifen schneiden, die Hälfte zur Seite stellen.
Den Schweinebauch waschen und in etwa 3 cm x 3 cm große Würfel schneiden.
In einem größeren Topf die Fleischbrühe kochen, den Schweinebauch, die Hälfte der Zwiebeln, die Hälfe des durchwachsenen Specks, das Salz, den Pfeffer, den Kümmel und den Majoran hineingeben.
Alles aufkochen lassen und dann bei geringer Wärmezufuhr zugedeckt etwa 30 Minuten kochen lassen.
Dann Steckrüben und Kartoffeln dazugeben, alles umrühren und weitere 30 Minuten zugedeckt kochen lassen.
Inzwischen in einer Bratpfanne den restlichen Speck bei geringer Wärmezufuhr goldbraun braten.
Die restlichen Zwiebeln dazugeben und ebenfalls goldbraun werden lassen.
Das Schnittlauch waschen, trockenschütteln und in feine Röllchen schneiden.
Dann den Speck und die Zwiebeln zur fertigen Suppe geben, alles gut umrühren.
Die Suppe eventuell noch mit Salz und Pfeffer abschmecken.
Mit den Schnittlauchröllchen bestreuen und servieren.



12 ZWIEBELSUPPE (einfach)

Zutaten:

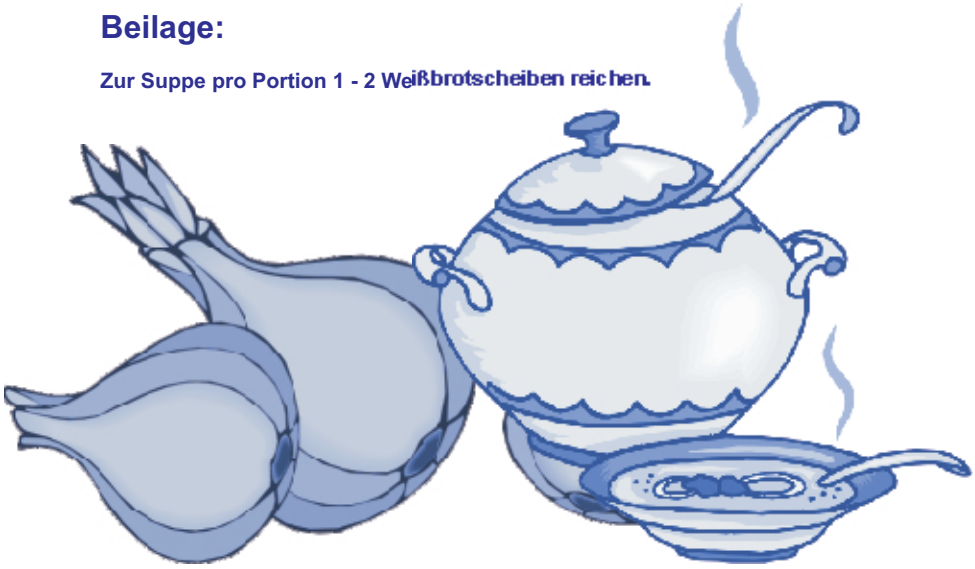
3000 Gramm Zwiebeln,
150 Gramm Knoblauch,
1 Bund frische Petersilie,
250 Gramm Margarine,
5 geh. El. Mehl,
1 ges. El. Salz,
1 geh. Tl. Pfeffer,
2 geh. El. Oregano,
1 Liter Weißwein,
4 Liter Rindfleischbrühe,
500 Gramm geriebenen Goudakäse,
Salz und Pfeffer zum Abschmecken.

Zubereitung:

Die Zwiebeln abziehen, der Länge nach durchschneiden und in feine Streifen schneiden.
Den Knoblauch abziehen, die Zehen der Länge nach durchschneiden und in feine Scheiben schneiden.
In einem größeren Topf die Margarine heiß werden lassen. Die Zwiebeln und den Knoblauch hineingeben und unter ständigem Rühren goldbraun werden lassen.
Dann mit dem Mehl bestreuen, dabei einige Male umrühren und vorsichtig die heiße Fleischbrühe angießen. Das Salz, den Pfeffer und das Oregano zugeben.
Alles kurz aufkochen lassen und dann bei geringer Wärmezufuhr zugedeckt etwa 30 Minuten kochen lassen.
Inzwischen auf einer Rohkostreibe den Käse grob reiben. Die Petersilie waschen, trockenschütteln und fein schneiden.
Ist die Suppe gar, den Wein hineingießen und gut umrühren.
Die Suppe mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken.
Mit dem Käse und der Petersilie bestreuen und servieren.

Beilage:

Zur Suppe pro Portion 1 - 2 Weißbrotscheiben reichen.



13 TOMATENSUPPE MIT REIS

Zutaten:

1000 Gramm frische Tomaten,
3 große Dosen Tomaten,
250 Gramm Zwiebeln,
50 Gramm Knoblauch,
2 Bund frisches Schnittlauch,
500 Gramm Langkornreis,
2 Liter Rindfleischbrühe,
2 geh. El. Basilikum,
1 geh. El. Oregano,
1 ges. El. Salz,
1 geh. Tl. Pfeffer,
1 geh. El. Edelsüß-Paprikapulver,
1 geh. El. Zucker,
3 Becher Creme Fraiche,
Salz und Pfeffer zum Abschmecken.

Zubereitung:

Die Dosentomaten in der Dose grob zerteilen und dann mit dem Saft in einen größeren Topf geben.
Die Zwiebeln und den Knoblauch abziehen, in feine Würfel schneiden und zu den Tomaten geben.
Die Fleischbrühe angießen und das Salz, den Pfeffer, das Basilikum, das Oregano, das Paprikapulver und den Zucker zugeben.
Alles umrühren, kurz aufkochen lassen und bei geringer Wärmezufuhr zugedeckt etwa 30 Minuten kochen lassen.
In einem zweiten Topf etwa 5 Liter Salzwasser zum Kochen bringen, den Reis hineingeben und etwa 20 Minuten sprudelnd kochen lassen, dabei immer mal umrühren.
Dann den Reis in ein feines Sieb abgießen und abtropfen lassen.
Das Schnittlauch waschen, trockenschütteln und fein schneiden.
Haben die Tomaten 30 Minuten gekocht, werden sie mit einem Kartoffelstampfer kräftig durchgestampft.
Dann werden der Reis und die gewaschenen und in Würfel geschnittenen frischen Tomaten zugegeben. Alles gut umrühren und mit Salz und Pfeffer, eventuell noch Zucker abschmecken.
Anschließend wird die Creme fraiche hinein gerührt und die Schnittlauchröllchen auf die Suppe gestreut.
Die Suppe muss dann zugedeckt noch einige Minuten ziehen.

Beilage:

Zur Suppe kann man pro Portion 1 - 2 Weißbrotscheiben reichen.

14 RHEINISCHER SUPPENTOPF

Zutaten:

1500 Gramm Suppenfleisch vom Rind,
500 Gramm Sellerie,
500 Gramm Porree,
1 Bund frische Petersilie,
3 große Dosen grüne Bohnen (Brechbohnen),
500 Gramm Fadennudeln (Suppennudeln),
10 El. Pflanzenöl,
1 geh. El. Salz,
1 geh. Tl. Pfeffer,
3 Liter Rindfleischbrühe,
Salz und Pfeffer zum Abschmecken.

Zubereitung:

Das Fleisch waschen, trockentupfen und in etwa 2 cm x 2 cm große Würfel schneiden.
Den Porree gründlich waschen und in Ringe schneiden.
Den Sellerie schälen und in Würfel schneiden.
In einem größeren Topf, das Öl heiß werden lassen und darin die Fleischwürfel goldbraun anbraten.
Den Porree und den Sellerie zugeben und einige Minuten mit braten lassen.
Dann die heiße Fleischbrühe angießen und Salz und Pfeffer dazugeben.
Alles kurz aufkochen lassen und bei geringer Wärmezufuhr zugedeckt etwa 30 Minuten kochen lassen.
Danach die auf einem Sieb abgetropften grünen Bohnen und die Nudeln zugeben.
Alles gut durchrühren und weitere 10 Minuten unter öfteren Umrühren, kochen lassen.
Die Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken, mit der Petersilie bestreuen und servieren.

Beilage:

Zur Suppe kann man pro Portion 1 - 2 Weißbrotscheiben reichen.

15 SCHNELLER NUDELEINTOPF

Zutaten:

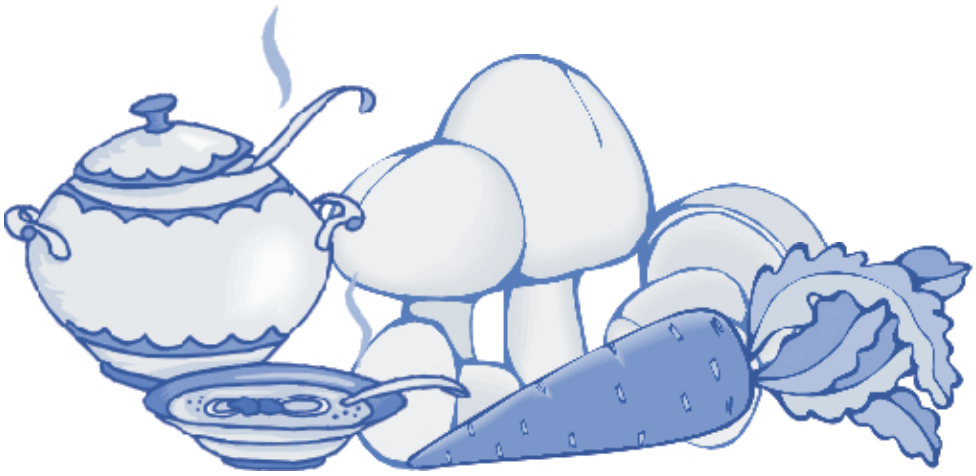
1500 Gramm Hackfleisch,
2 große Dosen grüne Bohnen (Brechbohnen),
2 kleine Dosen Bruchspargel,
2 kleine Dosen Champignons,
2 kleine Dosen Möhren in Würfeln,
500 Gramm Hörnchennudeln (Suppennudeln),
2 Eier,
2 geh. El. Petersilie,
1 geh. Tl. Salz,
1 geh. Tl. Pfeffer,
3 Liter Rindfleischbrühe,
1 Bund frische Petersilie,
2 Bund frisches Schnittlauch,
Salz und Pfeffer zum Abschmecken.

Zubereitung:

Das Hackfleisch mit dem Salz, dem Pfeffer, der getrockneten Petersilie und den Eiern gründlich durchkneten.
Dann kleine Bällchen daraus formen und diese zur Seite stellen.
In einem größeren Topf die Fleischbrühe zum Kochen bringen, die Nudeln hineingeben und bei geringer Wärmezufuhr in etwa 15 Minuten garkochen.
Inzwischen die Gemüse auf einem Sieb abtropfen lassen. Dann zu den Nudeln in den Topf geben, alles gut umrühren und die Hackfleischbällchen in die Suppe geben.
Alles weitere 10 Minuten sanft köcheln lassen.
Inzwischen die Petersilie und das Schnittlauch waschen, trockenschütteln und fein schneiden.
Zur fertigen Suppe geben und unterrühren.
Die Suppe noch mit Salz und Pfeffer abschmecken und sofort servieren.

Beilage:

Zur Suppe kann man pro Portion 1 - 2 Weißbrotscheiben reichen.



16 KARTOFFEL-MÖHRENSUPPE

Zutaten:

2500 Gramm Kartoffeln,
2500 Gramm Möhren,
500 Gramm Zwiebeln,
50 Gramm Knoblauch,
1 Bund frische Petersilie,
1000 Gramm Cabanossi,
250 Gramm fetter Speck,
2 große Tuben Tomatenmark,
4 Liter Rindfleischbrühe,
2 geh. El. Rosen-Paprikapulver,
1 geh. Tl. Pfeffer,
1 geh. El. Salz,
1 geh. El. Thymian,
Salz, Pfeffer und Paprikapulver zum Abschmecken.

Zubereitung:

Die Kartoffeln schälen, waschen und in Würfel schneiden.
Die Möhren schälen, längs vierteln und in Würfel schneiden.
Die Zwiebeln und den Knoblauch abziehen und in feine Würfel schneiden.
Alles in einen Topf geben. Die Fleischbrühe angießen. Das Tomatenmark, das Paprikapulver, das Salz, den Pfeffer und den Thymian zugeben.
Alles gut verrühren und zum Kochen bringen.
Bei zugedecktem Topf etwa 30 Minuten sanft kochen lassen.
Inzwischen den Speck in feine Würfel schneiden und in einer Pfanne goldbraun braten.
Die Cabanossi in dünnere Scheiben schneiden.
Die Petersilie waschen, trockenschütteln und fein schneiden.
Sind die Kartoffeln und Möhren gar, dann wird die Suppe mit einem Kartoffelstampfer durch gestampft, so dass etwa die Hälfte von ihr sehr fein wird.
Danach wird die Suppe eventuell noch mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver abgeschmeckt. Die Cabanossi und der Speck mit dem Fett dazugegeben und alles gut durchgerührt.
Die Suppe muss dann noch etwa 5 Minuten im geschlossenen Topf durchziehen.
Vor dem Servieren wird die Suppe mit der Petersilie bestreut.

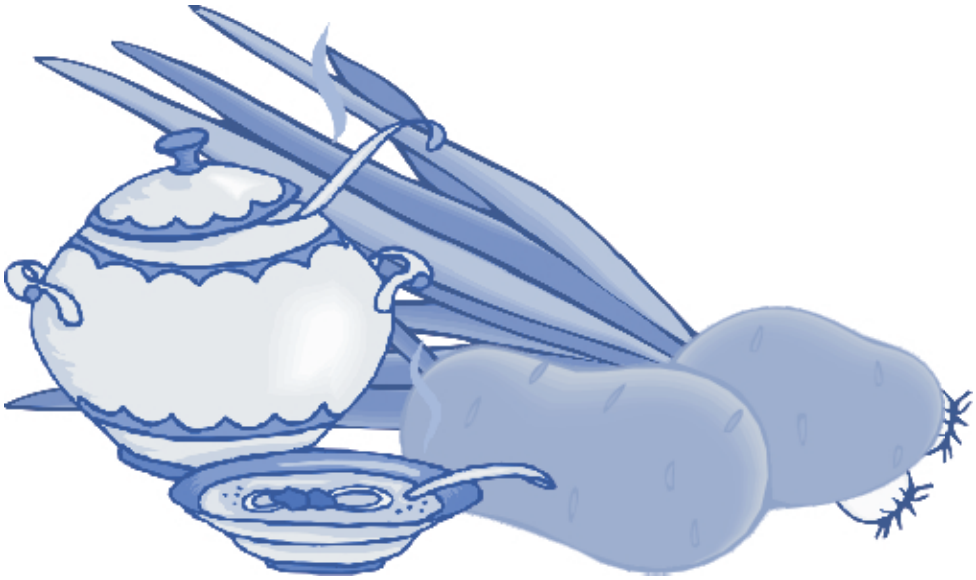
17 LAUCH-KARTOFFELSUPPE

Zutaten:

3000 Gramm Porree,
2000 Gramm Kartoffeln,
2 Bund frisches Schnittlauch,
500 Gramm gekochter Schinken,
3 Liter Rindfleischbrühe,
1 geh. El. Salz,
1 geh. Tl. Pfeffer,
2 Becher süße Sahne,
2 Becher Creme Fraiche,
Salz und Pfeffer zum Abschmecken.

Zubereitung:

Die Porreestangen sehr gründlich waschen und putzen, dann längs halbieren und in feine Ringe schneiden.
Die Kartoffeln schälen, waschen und in kleine Würfel schneiden.
In einen Topf geben und die Fleischbrühe angießen.
Das Salz und den Pfeffer zugeben, alles gut umrühren und aufkochen lassen.
Dann bei zugedecktem Topf etwa 30 Minuten sanft kochen lassen.
Inzwischen das Schnittlauch waschen, trockenschütteln und in feine Ringe schneiden.
Den gekochten Schinken erst in dünne Scheiben, dann in sehr feine Streifen schneiden.
Sind der Porree und die Kartoffeln gar, dann wird die Suppe mit einem Kartoffelstampfer kräftig durch gestampft.
Anschließend wird sie eventuell noch mit Salz und Pfeffer abgeschmeckt.
Nun werden die Sahne, die Creme Fraiche, das Schnittlauch und die Schinkenstreifen vorsichtig in die Suppe gerührt.
Die Suppe muss dann noch etwa 5 Minuten im geschlossenen Topf durchziehen.



18 WEISSE BOHNENSUPPE

Zutaten:

1500 Gramm getrocknete weiße Bohnen,
500 Gramm Porree,
500 Gramm Sellerie,
250 Gramm Möhren,
250 Gramm Zwiebeln,
2000 Gramm Kartoffeln,
20 Mettenden (geräucherte, kleine Mettwürste),
250 Gramm fetter Speck,
1 Bund frische Petersilie,
2 geh. El. Salz,
1 geh. Tl. Pfeffer,
2 geh. El. Bohnenkraut,
5 Liter Wasser,
Salz und Pfeffer zum Abschmecken.

Zubereitung:

Die Bohnen über Nacht in dem Wasser einweichen.
Am Tag der Zubereitung die Zwiebeln abziehen und in Würfel schneiden. Den Porree gründlich waschen und in Ringe schneiden. Den Sellerie schälen und in Würfel schneiden. Die Möhren schälen und in Würfel schneiden.
Alles zusammen mit dem Salz, dem Pfeffer und dem Bohnenkraut zu den Bohnen in den Topf geben, zum Kochen bringen und dann zugedeckt bei geringer Wärmezufuhr etwa 90 Minuten kochen lassen.
Inzwischen die Kartoffeln schälen, waschen und in kleinere Würfel schneiden.
Den fetten Speck in feine Würfel schneiden und in einer Pfanne goldbraun braten.
Die Petersilie waschen, trockenschütteln und fein schneiden.
Nach den 90 Minuten die Kartoffeln und die Mettenden dazu geben und alles weitere 30 Minuten kochen lassen.
Dann den Speck mit dem Fett dazu geben, alles gut durchrühren und die Suppe noch etwa 5 Minuten durchziehen lassen.
Danach die Suppe eventuell nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit der Petersilie bestreuen. Dann servieren.

19 GRÜNE BOHNENSUPPE

Zutaten:

6 große Dosen grüne Brechbohnen,
3000 Gramm Kartoffeln,
250 Gramm Zwiebeln,
50 Gramm Knoblauch,
1500 Gramm einfache Fleischwurst,
4 Liter Rindfleischbrühe
2 geh. El. Bohnenkraut,
1 geh. Tl. Pfeffer,
125 Gramm Margarine,
Salz und Pfeffer zum Abschmecken.

Zubereitung:

Die Kartoffeln schälen, waschen und in kleinere Würfel schneiden.
Die Zwiebeln und den Knoblauch abziehen und in kleine Würfel schneiden.
Die Kartoffeln, die Zwiebeln und den Knoblauch mit dem Pfeffer und dem Bohnenkraut in der Fleischbrühe etwa 30 Minuten zugedeckt bei geringer Wärmezufuhr kochen lassen.
Inzwischen die Bohnen auf einem Sieb abtropfen lassen.
Die Fleischwurst in Scheiben schneiden.
In einer größeren Pfanne die Margarine heiß werden lassen und in ihr die Wurstscheiben unter öfteren umrühren goldbraun braten.
Nach den 30 Minuten die Bohnen in den Topf geben, alles gut umrühren und weitere 5 Minuten kochen lassen.
Dann die Suppe eventuell mit Salz und Pfeffer abschmecken, die Wurstscheiben dazugeben und alles nochmals 5 Minuten durchziehen lassen.

20 OCHSENSCHWANZSUPPE

Zutaten:

2500 Gramm Ochsenschwanz (vom Schlachter in Stücke hacken lassen),
250 Gramm Porree,
250 Gramm Sellerie,
250 Gramm Möhren,
250 Gramm Zwiebeln,
50 Gramm Knoblauch,
2 Bund frische, glatte Petersilie,
10 Lorbeerblätter,
1 geh. El. Salz,
1 geh. El. Rosen-Paprikapulver,
1 geh. Tl. Pfeffer,
1 große Tube Tomatenmark,
150 Gramm Mehl,
125 Gramm Margarine,
1/8 Liter Pflanzenöl,
1/2 Liter Rotwein,
6 Becher Creme Fraiche,
5 Liter Rindfleischbrühe,
Salz, Pfeffer und Paprikapulver zum Abschmecken.

Zubereitung:

Den Porree gründlich waschen, putzen und in Ringe schneiden.
Den Sellerie schälen und in Würfel schneiden.
Die Möhren schälen und in Würfel schneiden.
Die Zwiebeln und den Knoblauch abziehen und grob zerteilen.
Das Fleisch waschen und trockentupfen.
In einem großen Topf die Margarine und das Öl sehr heiß werden lassen.
Darin die Fleischstücke unter häufigen Wenden goldbraun anbraten.
Ist das geschehen so werden der Porree, der Sellerie, die Möhren, die Zwiebeln und der Knoblauch dazugegeben und unter ständigem Rühren einige Minuten mit angebraten.
Dann wird das Tomatenmark dazugegeben und die Lorbeerblätter, das Salz, der Pfeffer und das Paprikapulver werden darüber gestreut.
Alles wird gut durchgerührt und mit dem Mehl bestreut.
Nochmals alles gut verrühren und solange weiterbraten lassen bis das Mehl eine hellgelbe Farbe angenommen hat.
Nun wird die heiße Fleischbrühe angegossen und alles muss im zugedeckten Topf bei geringer Wärmezufuhr etwa 120 Minuten kochen.
Dann die Fleischstücke aus der Suppe nehmen, das Fleisch von den Knochen lösen, in kleinere Stücke schneiden und wieder in die Suppe geben.
Die Suppe eventuell noch mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver abschmecken.
Dann den Rotwein zugießen und gut verrühren.
Die Creme Faiche vorsichtig in die Suppe rühren und die gewaschene, trocken-geschüttelte und fein geschnittene Petersilie auf die Suppe streuen.
Die Suppe noch einige Minuten durchziehen lassen.

Beilage:

Zu jeder Portion 1 - 2 Weißbrotscheiben reichen.

Eigenes Rezept:

25 Eintopfrezepte & andere Leckereien

01 "MOPPELKOTZE" (Sparlabskaus)

Zutaten:

5000 Gramm Kartoffeln,
500 Gramm Zwiebeln,
50 Gramm Knoblauch,
2 große Gläser Gewürzgurken,
1500 Gramm Rindfleisch in Dosen (Corned beef, BALM - Fleisch, usw.),
1 geh. El. Salz,
1 geh. El. Pfeffer,
250 Gramm Margarine,
Wasser,
Salz, Pfeffer und etwas Zucker zum Abschmecken.

Zubereitung:

Die Kartoffeln schälen, waschen und in gröbere Würfel schneiden.
Die Zwiebeln und den Knoblauch abziehen und in feine Würfel schneiden.
Mit den Kartoffeln in einen größeren Topf geben und so viel Wasser dazu gießen, bis alle Zutaten etwa 3 cm hoch damit bedeckt sind.
Das Salz und den Pfeffer ebenfalls in den Topf geben.
Alles kurz aufkochen lassen und dann bei geringer Wärmezufuhr zugedeckt 30 - 40 Minuten kochen lassen, so dass Kartoffeln, Zwiebeln und Knoblauch sehr weich sind.
Inzwischen die Gurken auf einem Sieb abtropfen lassen, dabei das Gurkenwasser auffangen.
Dann die Gurken in möglichst kleine Würfel schneiden.
Das Fleisch aus den Dosen nehmen und ebenfalls möglichst gut zerkleinern.
Sind die Kartoffeln gut gar, dann werden sie vorsichtig und sorgfältig durch ein Sieb abgegossen.
Zu den Kartoffeln kommen dann das Fleisch, die Gurkenwürfel, die Margarine und etwas vom Gurkenwasser.
Nun muss alles mit einem Kartoffelstampfer sehr gründlich durchgestampft werden, so dass ein geschmeidiger Brei, der auf keinen Fall zu dünn sein sollte, entsteht.
Das Gericht mit Salz, Pfeffer und etwas Zucker kräftig abschmecken und servieren.

Beilage:

Man kann, um das Gericht aufzuwerten, auf jede Portion noch ein Spiegelei setzen.
Außerdem kann man noch "Heringfilets nach Matjesart" und eingelegte "Rote Bete" dazu reichen.

02 CHILI CON CARNE

Zutaten:

1500 Gramm Rindfleisch, oder die gleiche Menge Hackfleisch vom Rind,
1000 Gramm Zwiebeln,
150 Gramm Knoblauch,
1000 Gramm rote Paprikaschoten,
6 große Dosen Rote Bohnen (Kidney Bohnen),
2 große Dosen Tomaten,
1 große Tube Tomatenmark,
2 kleine Dosen Maiskörner,
1 geh. El. Salz,
1 geh. Tl. Pfeffer,
1 geh. El. Edelsüß-Paprikapulver,
1 geh. El. Kreuzkümmelpulver,
3 geh. El. Oregano,
2 geh. El. Thymian,
2 geh. El. Petersilie,
10 getrocknete oder frische Chilischoten,
5 Lorbeerblätter,
10 El. Pflanzenöl,
1 Liter Rindfleischbrühe,
Salz und Pfeffer zum Abschmecken.

Zubereitung:

Das Rindfleisch waschen, trockentupfen und in etwa 2 cm x 2 cm große Würfel schneiden (dieser Arbeitsgang entfällt beim Hackfleisch).
Die Zwiebeln und den Knoblauch abziehen und in feine Würfel schneiden.
Die Paprikaschoten waschen, vierteln und den Stielansatz, die Kerne und weißen Häute entfernen, dann in Würfel schneiden.
Das Öl in einem größeren Bräter heiß werden lassen und in ihm das Fleisch rundherum goldbraun anbraten.
Dann die Zwiebeln und den Knoblauch dazugeben und unter öfteren Umrühren etwa 10 Minuten mit braten lassen.
Die Paprikawürfel dazugeben und etwa 5 Minuten mit braten lassen.
Dann die in der Dose grob zerkleinerten Tomaten mit dem Saft zugeben und die Fleischbrühe angießen.
Es folgen das Tomatenmark, das Salz, der Pfeffer, das Paprikapulver, der Oregano, den Thymian, die Petersilie, die Chilischoten, die Lorbeerblätter, der Kreuzkümmel und die Pimentkörner.
Alles gut umrühren, kurz aufkochen lassen und zugedeckt, bei geringer Wärmezufuhr, etwa 15 Minuten kochen lassen.
Inzwischen die Bohnen in ein Sieb geben gründlich abspülen und abtropfen lassen.
In ein anderes Sieb den Mais geben und ebenfalls abtropfen lassen.
Die Bohnen in den Bräter geben, alles gut Umrühren und weitere 5 Minuten kochen lassen.
Dann den Mais in den Bräter geben, alles nochmals gut umrühren, eventuell mit Salz und Pfeffer abschmecken, noch einige Minuten zugedeckt durchziehen lassen und servieren.

Beilage:

Pro Person ein 1/8 türkisches Fladenbrot.

03 GEFLÜGELLEBER-RAGOUT

Zutaten:

2500 Gramm tiefgefrorene Geflügelleber (Pute oder Hähnchen),
1500 Gramm Zwiebeln,
100 Gramm Knoblauch,
1 Bund frische Petersilie,
1 geh. El. Salz,
1 geh. Tl. Pfeffer,
2 geh. El. Rosen-Paprikapulver,
2 geh. El. Majoran,
2 Liter Rindfleischbrühe,
125 Gramm Margarine,
1 Päckchen Soßenbinder für dunkle Soßen,
Salz und Pfeffer zum Abschmecken.
3 Pakete a 9 Portionen Kartoffelpüree (Fertigprodukt),
Wasser nach Packungsvorschrift,
Milch nach Packungsvorschrift,
Salz nach Packungsvorschrift,
2 geh. El. Margarine,
1 geh. Tl. geriebene Muskatnuss.

Zubereitung:

Die Geflügelleber auftauen lassen, mit Wasser abspülen und auf einem Sieb abtropfen lassen.
Die Zwiebeln und den Knoblauch abziehen und in feine Würfel schneiden.
Die Margarine in einem Topf heiß werden lassen.
In ihr die Geflügelleber, die Zwiebeln und den Knoblauch unter öfteren Umrühren goldbraun anbraten.
Dann das Salz, den Pfeffer, das Paprikapulver und den Majoran darüber streuen und die heiße Fleischbrühe angießen.
Alles gut verrühren und zugedeckt bei geringer Wärmezufuhr etwa 30 Minuten kochen lassen.
Inzwischen die Petersilie waschen, trockenschütteln und fein schneiden.
Das Kartoffelpüree nach der Packungsvorschrift zubereiten.
In das fertige Püree die Margarine und die Muskatnuss einrühren.
Das fertige Ragout mit dem Soßenbinder binden. Dann eventuell mit Salz und Pfeffer abschmecken, mit der Petersilie bestreuen und servieren.

Beilage:

Salat nach dem Rezept Salate 03.

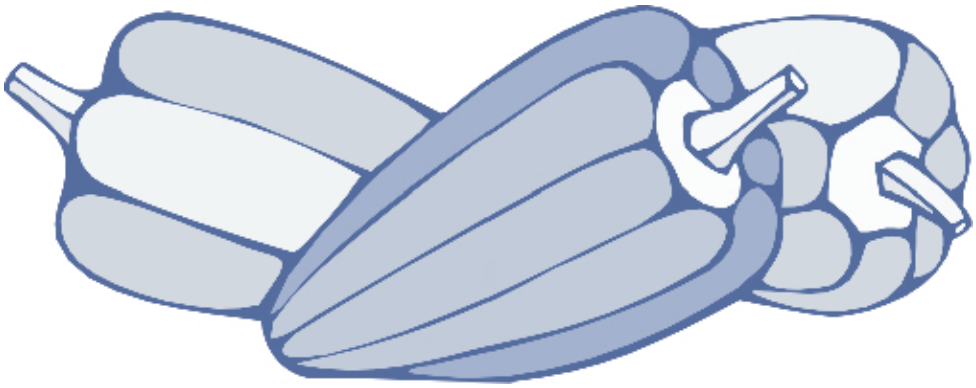
04 PAPRIKA-REIS-PFANNE

Zutaten:

2000 Gramm Paprikaschoten,
1500 Gramm Hackfleisch,
1000 Gramm Zwiebeln,
150 Gramm Knoblauch,
1 Bund frische Petersilie,
2 große Dosen Tomaten,
1000 Gramm Langkornreis,
3 geh. El. Rosen-Paprikapulver,
1 geh. El. Salz,
1 geh. Tl. Pfeffer,
3 geh. El. Oregano,
2 geh. El. Thymian,
1 El. Basilikum,
10 El. Pflanzenöl,
4 Liter Rindfleischbrühe,
Salz und Pfeffer zum Abschmecken.

Zubereitung:

Die Paprikaschoten waschen, vierteln, vom Stielansatz, den Kernen und den weißen Häuten befreien und dann in Würfel schneiden.
Die Zwiebeln und den Knoblauch abziehen und in feine Würfel schneiden.
In einem größeren Bräter das Öl heiß werden lassen und darin das Fleisch goldbraun anbraten.
Dann die Zwiebeln, den Knoblauch und den Reis zugeben und unter ständigem Rühren 10 Minuten mit braten.
Die Paprikawürfel zugeben, alles umrühren und mit dem Paprikapulver, dem Salz, dem Pfeffer, dem Oregano, dem Thymian und dem Basilikum bestreuen.
Die in der Dose grob zerkleinerten Tomaten mit dem Saft angießen und ebenfalls die heiße Fleischbrühe.
Alles umrühren, kurz aufkochen lassen und unter öfteren Umrühren etwa 30 Minuten bei geringer Wärmezufuhr kochen lassen bis der Reis völlig ausgequollen und weich ist.
Die Petersilie waschen, trockenschütteln und fein schneiden.
Das Gericht eventuell noch mit Salz und Pfeffer abschmecken, mit der Petersilie bestreuen und servieren.



05 WURSTGULASCH

Zutaten:

1500 Gramm einfache Fleischwurst,
1500 Gramm Paprikaschoten,
1500 Gramm Zwiebeln,
150 Gramm Knoblauch,
1 Bund frische Petersilie,
2000 Gramm Spiralnudeln,
1 geh. El. Salz,
1 geh. Tl. Pfeffer,
2 geh. El. Majoran,
5 geh. El. Rosen-Paprikapulver,
5 geh. El. Mehl,
1 große Tube Tomatenmark,
2 große Dosen Tomaten mit dem Saft,
125 Gramm Margarine,
2 Liter Rindfleischbrühe,
Salz, Pfeffer und Paprikapulver zum Abschmecken.

Zubereitung:

Die Zwiebeln und den Knoblauch abziehen und in feine Würfel schneiden.
Die Paprikaschoten waschen, vierteln, die Stielansätze, die weißen Häute und die Kerne entfernen. Dann quer in Streifen schneiden.
Die Fleischwurst von der Pelle befreien und in dünnere Scheiben schneiden.
Die Margarine in einem größeren Topf heiß werden lassen und darin die Wurstscheiben, die Zwiebel und den Knoblauch unter öfteren Umrühren goldbraun werden lassen.
Dann die Paprikastreifen zugeben, umrühren, einige Minuten mit schmoren lassen.
Alles mit dem Salz, dem Pfeffer, dem Paprikapulver, dem Majoran und dem Mehl bestreuen.
Nochmals gut verrühren!
Die in der Dose grob zerteilten Tomaten, das Tomatenmark und die heiße Fleischbrühe zugeben.
Dann gut durchrühren und zugedeckt bei geringer Wärmezufuhr etwa 30 Minuten kochen lassen.
Inzwischen die Nudeln kochen und in ein Sieb abgießen.
Die Petersilie waschen, trockenschütteln und fein schneiden.
Das fertige Gulasch eventuell noch mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver abschmecken, mit der Petersilie bestreuen und mit den Nudeln servieren.

Beilage:

2000 Gramm Spiralnudeln in etwa 6 Litern Wasser, mit 2 geh. El. Salz und 5 El. Pflanzenöl nach der Packungsanweisung kochen.

06 KARTOFFELPFANNE

Zutaten:

5000 Gramm Kartoffeln,
1500 Gramm Zwiebeln,
150 Gramm Knoblauch,
1500 Gramm Paprikaschoten,
1 Bund frische Petersilie,
1500 Gramm Cabanossi,
2 geh. El. Salz,
1 geh. El. Pfeffer,
1 geh. El. Kümmelkörner,
3 geh. El. Majoran,
2 geh. El. Rosen-Paprikapulver,
1/2 Liter Pflanzenöl,
Salz und Pfeffer zum Abschmecken.

Zubereitung:

Die Kartoffeln schälen, waschen und in dünne Scheiben schneiden.
Die Zwiebeln und den Knoblauch abziehen und in feine Würfel schneiden.
Die Paprikaschoten waschen, halbieren, den Stielansatz, die weißen Häute und die Kerne entfernen, dann quer in feine Streifen schneiden.
Die Petersilie waschen, trockenschütteln und fein schneiden, zur Seite stellen.
Die Cabanossi in dünne Scheiben schneiden.
In einem größeren Bräter das Öl heiß werden lassen, darin die Kartoffeln, die Zwiebeln und den Knoblauch unter häufigen Wenden in etwa 30 Minuten goldbraun braten.
Dann mit dem Salz, dem Pfeffer, dem Kümmel, dem Majoran und dem Paprikapulver bestreuen.
Die Cabanossi und die Paprikastreifen zugeben alles gut vermischen und unter häufigen Wenden alles weitere 15 Minuten braten lassen.
Dann das Gericht eventuell noch mit Salz und Pfeffer abschmecken, mit der Petersilie bestreuen und servieren.

Meine Variante:

07 SZEGEDINER GULASCH

Zutaten:

1000 Gramm Schweinefleisch (z.B. Schinkenbraten),
500 Gramm durchwachsener Speck,
1000 Gramm Zwiebeln,
150 Gramm Knoblauch,
500 Gramm grüne Paprikaschoten,
1 Bund frische Petersilie,
3 große Dosen Sauerkraut,
1 große Tube Tomatenmark,
2 geh. El. Rosen-Paprikapulver,
1 geh. El. Edelsüßpaprikapulver,
1 geh. El. Zucker,
1 geh. Tl. Kümmelkörner,
3 Lorbeerblätter,
1 Liter Rindfleischbrühe,
15 El. Pflanzenöl,
Salz und Pfeffer zum Abschmecken,
5000 Gramm Kartoffeln, Wasser und Salz (Beilage).

Zubereitung:

Die Zwiebeln und den Knoblauch abziehen.
Die Zwiebeln in dünne Ringe schneiden, den Knoblauch in feine Würfel.
Die Paprikaschoten waschen, vierteln, den Stielansatz, die Kerne und die weißen Häute entfernen und in schmale Streifen schneiden.
Das Schweinefleisch waschen und in etwa 3 cm x 3 cm große Würfel schneiden.
Den Speck in feine Würfel schneiden.
In einem Topf 5 El. Öl heiß werden lassen, darin die Zwiebelringe, den Knoblauch und die Paprikastreifen etwa 5 Minuten bei geringer Wärmezufuhr anbraten.
Vom Feuer nehmen und mit dem Paprikapulver bestreuen.
In einem zweiten Topf 10 El. Öl heiß werden lassen, darin das Fleisch und den Speck rundherum goldbraun anbraten.
Dazu dann das Paprika-Zwiebelgemüse und das zerpflückte Sauerkraut geben, die heiße Fleischbrühe angießen, die Lorbeerblätter, den Kümmel und den Zucker zugeben, alles kurz aufkochen lassen und zugedeckt bei geringer Wärmezufuhr etwa 60 Minuten schmoren lassen.
Ab und zu Umrühren.
Inzwischen die Kartoffeln schälen, waschen und halbieren. In reichlich Salzwasser in etwa 25 Minuten garkochen und dann abgießen.
Die Petersilie waschen, trockenschütteln und fein schneiden.
Das Gulasch eventuell noch mit Salz und Pfeffer abschmecken mit der Petersilie bestreuen und servieren.

Beilage:

Salzkartoffeln

08 OCHSENPFANNE MIT KLÖSSEN

Zutaten:

1250 Gramm Rindfleisch,
250 Gramm durchwachsenen Speck,
1000 Gramm Zwiebeln,
1000 Gramm Porree,
1000 Gramm Sellerie,
1000 Gramm Möhren,
1 1/2 Liter Altbier,
2 1/2 Liter Rindfleischbrühe,
1 geh. El. Salz,
1 geh. El. Pfeffer,
2 geh. El. Thymian,
10 Lorbeerblätter,
20 Pimentkörner,
125 Gramm Margarine,
1/10 Liter Zuckerrübensirup (Rübenkraut),
1/10 Liter Essig,
1 Paket Soßenbinder für dunkle Soßen,
Salz und Pfeffer zum Abschmecken.
4 Pakete Kartoffelkloßpulver,
Wasser zum Anrühren und Kochen,
Salz.

Zubereitung:

Das Rindfleisch waschen, trockentupfen und in etwa 3 cm x 3 cm große Würfel schneiden.
Den Speck in feine Würfel schneiden.
Die Zwiebeln abziehen und grob würfeln.
Den Porree gründlich waschen und in Ringe schneiden.
Den Sellerie schälen, in Scheiben schneiden und dann würfeln.
Die Möhren schälen und in Scheiben schneiden.
In einem größeren Topf die Margarine heiß werden lassen und in ihr das Fleisch und den Speck rundherum goldbraun anbraten.
Die Zwiebeln dazugeben und etwa 5 Minuten mit braten lassen.
Dann folgen der Porree, der Sellerie und die Möhren, alles nochmals etwa 10 Minuten schmoren lassen.
Die heiße Fleischbrühe und das Altbier angießen, das Salz, den Pfeffer, den Thymian, die Lorbeerblätter und die Gewürzkörner ebenfalls zugeben.
Alles gut umrühren und kurz aufkochen lassen.
Dann zugedeckt bei geringer Wärmezufuhr etwa 90 Minuten kochen lassen.
Inzwischen das Kloßpulver, in der auf der Packung angegebenen Menge kalten Wasser, anrühren und ausquellen lassen (dauert etwa 20 Minuten).
Aus der Kloßmasse 30 Klöße formen.
In einem größeren Topf etwa 5 - 6 Liter Wasser zum Kochen bringen und 2 geh. El. Salz hineingeben.
Die Klöße hineintun, nochmal kurz aufkochen lassen.
Dann müssen die Klöße bei kleinster Wärmezufuhr etwa 20 Minuten ziehen.
Sie sind gar, wenn sie zur Wasseroberfläche gestiegen sind.
Ist die Ochsenpfanne nach 90 Minuten fertig, dann wird sie mit Salz und Pfeffer herzhaft abgeschmeckt.

Danach werden das Rübenkraut und der Essig hinein gerührt und so süß-sauer abgeschmeckt.
Anschließend rührt man den Soßenbinde, portionsweise in das Gericht und lässt es nochmals, unter umrühren, aufkochen.
Das Gericht ist fertig, wenn die Soße die gewünschte Konsistenz (Dicke) hat.

TIPP:

Dazu schmecken auch Salzkartoffeln oder ein Stück Graubrot

09 IRISH STEW

Zutaten:

1500 Gramm Hammelfleisch,
1000 Gramm Weißkohl,
1000 Gramm Möhren,
1000 Gramm Zwiebeln,
150 Gramm Knoblauch,
2000 Gramm Kartoffel,
1 Bund frische Petersilie,
1 Liter Rindfleischbrühe,
250 Gramm Margarine,
Salz, Pfeffer und Kümmelkörner.

Zubereitung:

Das Fleisch waschen, trockentupfen und in etwa 2 cm x 2 cm große Würfel schneiden.
Die äußeren Blätter vom Weißkohl entfernen, dann vierteln, den harten Strunk herausschneiden und in etwa 1 cm breite Streifen schneiden.
Die Kartoffeln schälen, waschen und in dünne Scheiben schneiden.
Die Möhren schälen und in dünne Scheiben schneiden.
Die Zwiebeln und den Knoblauch abziehen und in feine Würfel schneiden, diese gründlich miteinander vermischen.
In einer großen Bratpfanne die Margarine heiß werden lassen und darin das Fleisch rundherum goldbraun anbraten.
Einen größeren Topf mit gut schließendem Deckel nehmen.
Eine Schicht Fleischwürfel hineingeben, diese salzen und pfeffern, dann eine Schicht Kartoffelscheiben, diese salzen, es folgen eine Schicht Zwiebel- und Knoblauchwürfel, eine Schicht Möhrenscheiben, eine Schicht Kohlstreifen, diese salzen, pfeffern und mit Kümmelkörnern bestreuen.
So fährt man fort, bis alle Zutaten verbraucht sind.
Die letzte Schicht im Topf muss aus Kartoffeln bestehen!
Dann die heiße Fleischbrühe angießen, den Topf gut verschließen, alles kurz aufkochen lassen und bei geringster Wärmezufuhr etwa 120 Minuten, ohne den Topf zu öffnen, garen lassen.
Inzwischen die Petersilie waschen, trockenschütteln und fein schneiden.
Das Gericht wird vor dem Servieren mit der Petersilie bestreut.

Tipp:

Das Stew lässt sich auch sehr gut mit Rindfleisch zubereiten. Sogar mit Schweinefleisch aus der Schulter wird es sehr schmackhaft.

10 DICKE ERBSEN

Zutaten:

1500 Gramm getrocknete, ungeschälte grüne Erbsen,
5000 Gramm Kartoffeln,
500 Gramm Zwiebeln,
1 geh. El. Thymian,
2 geh. El. Salz,
1 geh. El. Pfeffer,
einige El. Essig,
125 Gramm Margarine,
20 Bratwürste (etwa 1500 Gramm),
Wasser,
Salz und Pfeffer zum Abschmecken.

Zubereitung:

Die Erbsen über Nacht in reichlich Wasser einweichen.
Am nächsten Tag die Zwiebeln abziehen und in feine Würfel schneiden, zu den Erbsen in den Topf geben, außerdem einen El. Salz, den Pfeffer und den Thymian.
Alles zum Kochen bringen und zugedeckt bei geringer Wärmezufuhr etwa 90 Minuten kochen lassen bis die Erbsen sehr weich sind.
Inzwischen die Kartoffeln schälen, waschen und in kleinere Stücke schneiden.
Mit Wasser bedecken und einen El. Salz zugeben.
Zum Kochen bringen und zugedeckt etwa 30 Minuten kochen lassen.
Sind die Erbsen gar, so werden sie über einem Sieb abgegossen und wieder in den Topf gegeben.
Zu den Erbsen kommen nun die ebenfalls abgegossenen Kartoffeln.
Alles wird mit einem Kartoffelstampfer sehr kräftig durchgestampft, so dass ein dickerer Brei entsteht.
Dieser wird mit Salz, Pfeffer und Essig herzhaft abgeschmeckt und muss dann noch einige Minuten zugedeckt durchziehen.
Etwa 30 Minuten vorher in einer großen Bratpfanne die Margarine heiß werden lassen, und darin die Bratwürste rundherum goldbraun braten.
Beim Servieren den SENF nicht vergessen!

Tipp:

Statt der Bratwurst kann man auch Scheiben von geräuchertem Schweinebauch (Gelderländer Speck), ca. 1200 Gramm, mit den Erbsen garen.

11 DICKE BOHNEN MIT SPECK

Zutaten:

6 große Gläser dicke Bohnen (junge Kerne),
1500 Gramm durchwachsenen Speck,
500 Gramm Zwiebeln,
3 Liter Rindfleischbrühe,
3 geh. El. Bohnenkraut,
1 geh. Tl. Pfeffer,
1 Paket Soßenbinder für helle Soßen,
5000 Gramm Kartoffeln,
2 geh. El. Salz, Wasser,
Salz und Pfeffer zum Abschmecken.

Zubereitung:

Den Speck abspülen und in etwa 1 cm breite Streifen schneiden.
Die Zwiebeln abziehen und in feine Würfel schneiden.
Die Kartoffeln schälen, waschen und der Länge nach halbieren so viel Wasser angießen, dass sie gut bedeckt sind.
Das Salz zugeben.
Den Speck und die Zwiebeln in einen größeren Topf geben. Die Fleischbrühe, das Bohnenkraut und den Pfeffer zugeben.
Alles aufkochen lassen und dann zugedeckt bei geringer Wärmezufuhr etwa 30 Minuten kochen lassen.
Inzwischen die Kartoffeln aufsetzen und in etwa 30 Minuten garkochen, dann abgießen.
Die Bohnen in ein Sieb geben, abspülen und abtropfen lassen.
Danach zu dem Speck geben, alles umrühren und weitere 10 Minuten kochen lassen.
Eventuell noch mit Salz und Pfeffer abschmecken.
Den Soßenbinder einrühren und alles nochmal kurz kochen lassen.
Mit den Kartoffeln servieren.

Beilage:

Salzkartoffeln

12 HIMMEL & ERDE

Zutaten:

5000 Gramm Kartoffeln,
3000 Gramm Äpfel,
500 Gramm Zwiebeln,
1 geh. El. Salz,
1 geh. Tl. Pfeffer,
1 geh. El. Zucker,
1 Liter Wasser,
125 Gramm Margarine,
Salz und Pfeffer zum Abschmecken,
20 Bratwürste oder 1500 Gramm einfache (billige) Blutwurst,
einige El. Margarine.

Zubereitung:

Die Kartoffeln schälen, waschen und in Würfel schneiden.
Die Zwiebeln abziehen, halbieren und in dünne Streifen schneiden.
In einem größeren Topf die Margarine heiß werden lassen. Darin die Zwiebeln andünsten, bis sie glasig sind.
Die Kartoffeln zugeben und unter öfteren Rühren mit braten.
Das heiße Wasser angießen und alles salzen und pfeffern.
Kurz aufkochen lassen und dann zugedeckt bei geringer Wärmezufuhr etwa 15 - 20 Minuten köcheln lassen.
Inzwischen die Äpfel schälen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen und in größere Würfel schneiden.
Diese auf die Kartoffeln geben mit dem Zucker bestreuen und alles weitere 15 Minuten zugedeckt schmoren lassen.
Inzwischen in einer großen Bratpfanne einige El. Margarine heiß werden lassen und in ihr die Bratwürste oder die in dicke Scheiben geschnittene Blutwurst goldbraun braten.
Sind die Kartoffeln und Äpfel gar, werden sie gut miteinander verrührt und mit einem Kartoffelstampfer grob zerstampft.
Eventuell das Gericht noch mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.

13 REISTOPF MIT KOHL

Zutaten:

2000 Gramm mageres Hammelfleisch,
1000 Gramm Weißkohl,
500 Gramm Möhren,
500 Gramm Zwiebeln,
1000 Gramm Langkornreis,
3 geh. El. Currypulver,
1 geh. El. Salz,
1 geh. Tl. Pfeffer,
10 El. Pflanzenöl,
3 Liter Rindfleischbrühe,
Salz und Pfeffer zum Abschmecken.

Zubereitung:

Das Fleisch waschen, trockentupfen und in etwa 2 cm x 2 cm große Würfel schneiden.
Die Zwiebeln abziehen und in feine Würfel schneiden.
Vom Weißkohl die äußeren Blätter entfernen, dann vierteln, den harten Strunk entfernen, dann in schmale Streifen schneiden.
Die Möhren schälen und in Würfel schneiden.
In einem größeren Topf das Öl sehr heiß werden lassen, darin das Fleisch etwa 5 Minuten kräftig anbraten.
Dabei des öftern Umrühren.
Dann die Zwiebeln, den Kohl und die Möhren zugeben.
Mit dem Salz, dem Currypulver und dem Pfeffer bestreuen und zugedeckt bei geringer Wärmezufuhr etwa 5 Minuten dünsten.
Dann unter ständigen Rühren den Reis einstreuen und die heiße Fleischbrühe angießen.
Anschließend gut umrühren, kurz aufkochen lassen und alles zugedeckt bei geringer Wärmezufuhr etwa 20 Minuten weiter garen.
Dabei ab und zu Umrühren.
Das Gericht eventuell noch mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.

14 PICHELSTEINER TOPF

Zutaten:

1500 Gramm Rindfleisch,
1000 Gramm Wirsingkohl,
500 Gramm Zwiebeln,
500 Gramm Porree,
500 Gramm Möhren,
2000 Gramm Kartoffeln,
1 Bund frische Petersilie,
Pfeffer, Salz und Kümmelkörner,
2 El. Margarine,
2 Liter Rindfleischbrühe.

Zubereitung:

Das Rindfleisch waschen und in etwa 2 cm x 2 cm große Würfel schneiden.
Auf dem Boden eines größeren Topfs verteilen, salzen und pfeffern.
Die Zwiebeln abziehen, halbieren und in Ringe schneiden.
Die Margarine in einer Bratpfanne heiß werden lassen und darin die Zwiebeln goldgelb braten, dann auf dem Fleisch verteilen.
Vom Wirsing die äußeren Blätter entfernen, dann vierteln, den harten Strunk entfernen und in Streifen schneiden, auf den Zwiebeln verteilen dabei salzen, pfeffern und mit Kümmelkörnern bestreuen.
Den Porree gründlich waschen, in Ringe schneiden und auf dem Wirsing verteilen.
Die Möhren schälen, in Scheiben schneiden und auf dem Porree verteilen, salzen.
Die Kartoffeln schälen, waschen und in dünne Scheiben schneiden, gleichmäßig, am besten fächerförmig, auf den Möhren verteilen, dabei salzen, pfeffern und mit Kümmelkörnern bestreuen.
Dann vorsichtig die heiße Fleischbrühe angießen, den Topf fest verschließen, alles kurz aufkochen lassen und dann etwa 120 Minuten bei geringster Wärmezufuhr garen lassen.
Zwischendurch nicht in den Topf schauen!
Ist das Gericht fertig, wird es mit der gewaschenen, trockengeschüttelten und fein geschnittenen Petersilie bestreut.

Meine Variante:

15 MÖHRENEINTOPF (Polizeifinger)

Zutaten:

4000 Gramm Kartoffeln,
3000 Gramm Möhren,
500 Gramm Zwiebeln,
50 Gramm Knoblauch,
1 Bund frische Petersilie,
2 geh. El. Majoran,
Salz, Pfeffer und Essig,
1500 Gramm durchwachsenen Speck in Scheiben,
125 Gramm Margarine,
Salz und Pfeffer zum Abschmecken.

Zubereitung:

Die Kartoffeln schälen, waschen und in Würfel schneiden, in einen Topf mit ausreichend Salzwasser geben.
Die Möhren schälen, in Würfel schneiden und zur Seite stellen.
Die Zwiebeln und den Knoblauch abziehen und grob würfeln.
In einem Topf etwa 3 Liter Wasser zum Kochen bringen, die Zwiebeln, den Knoblauch und den Speck hineingeben und zugedeckt bei geringer Wärmezufuhr etwa 30 Minuten kochen lassen.
Dann die Speckscheiben herausnehmen und zur Seite stellen.
In die Brühe die Möhren geben, kurz aufkochen lassen und zugedeckt bei geringer Wärmezufuhr etwa 30 Minuten kochen lassen.
Gleichzeitig die Kartoffeln zum Kochen bringen und ebenfalls etwa 30 Minuten kochen lassen. Die Kartoffel gut abgießen.
Die Möhren durch ein Sieb abgießen, abtropfen lassen und dann zu den Kartoffeln geben.
Mit Salz, Pfeffer und einigen El. Essig würzen, die Margarine zugeben und alles gründlich durchstampfen.
Zwischendurch immer mal wieder abschmecken!
Dann die fein geschnittene Petersilie zu geben und alles gut durchrühren.
Die Speckscheiben auf das Gericht legen und alles zugedeckt noch etwa 10 Minuten durchziehen lassen.

16 RUNX-MUNX

Zutaten:

1000 Gramm Schweinebauch,
1000 Gramm Mettwurst (Mettenden),
500 Gramm Porree,
1000 Gramm Weißkohl,
1000 Gramm Steckrüben,
1000 Gramm Kartoffeln,
250 Gramm Zwiebeln,
1 geh. El. getrockneter Majoran,
1 geh. El. getrockneter Oregano,
1 ges. El. Salz,
1 geh. Tl. Pfeffer,
5 Wacholderbeeren (können auch weggelassen werden),
125 Gramm Margarine,
3 Liter Rindfleischbrühe,
Salz und Pfeffer zum Abschmecken.

Zubereitung:

Vom Weißkohl die äußeren Blätter entfernen, ihn dann vierteln, den harten Strunk entfernen und in schmale Streifen schneiden.
Die Steckrübe schälen, erst in Scheiben und dann in schmale Streifen schneiden.
Den Porree gründlich waschen und in Ringe schneiden.
Die Zwiebeln abziehen und in feine Würfel schneiden.
Das Fleisch waschen und in etwa 2 cm x 2 cm große Würfel schneiden.
Die Margarine in einem Topf heiß werden lassen, darin den Porree und die Zwiebeln unter öfteren Umrühren etwa 5 Minuten andünsten lassen.
Dann die Fleischbrühe angießen und das Fleisch, den Weißkohl, die Steckrüben, das Salz, den Pfeffer, den Majoran, den Oregano und die Wacholderbeeren dazugeben, alles gut umrühren und aufkochen lassen.
Danach zugedeck, bei geringer Wärmezufuhr etwa 60 Minuten kochen lassen.
Inzwischen die Kartoffeln schälen, waschen und in Würfel schneiden.
Die Mettwurst in Scheiben schneiden.
Nach den 60 Minuten die Kartoffeln und die Wurst mit in den Topf geben. Alles umrühren, aufkochen lassen und dann zugedeckt weitere 30 Minuten kochen lassen.
Das Gericht eventuell noch mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.

17 TÜRLÜ

Zutaten:

500 Gramm Auberginen,
500 Gramm Zucchini,
500 Gramm rote Paprikaschoten,
500 Gramm Spitzpaprikaschoten (Carli),
250 Gramm normale Zwiebeln,
250 Gramm rote Zwiebeln,
150 Gramm Knoblauch,
1 Bund frische, glatte Petersilie,
1 geh. Tl. Salz,
1 geh. Tl. Pfeffer,
1 geh. Tl. gemahlener Kreuzkümmel,
1 geh. El. Rosen-Paprikapulver,
1000 Gramm Cabanossi,
10 El. Pflanzenöl,
1 Liter Rindfleischbrühe,
500 Gramm Käse (z. B. Gouda),
Salz und Pfeffer zum Abschmecken.

Zubereitung:

Die Zwiebeln und den Knoblauch abziehen und in feine Würfel schneiden.
Die Auberginen waschen, den Stielansatz entfernen, vierteln und in Würfel schneiden.
Die Zucchini waschen, den Blüten- und Stielansatz entfernen, vierteln und in Würfel schneiden. Die Paprika- und die Carlischoten waschen, vierteln, die Stielansätze, die weißen Häute und die Kerne entfernen und in Würfel schneiden.
Die Petersilie waschen, trockenschütteln und fein schneiden.
Die Wurst in Scheiben schneiden.
Dann in einem größeren Bräter das Öl heiß werden lassen, darin die Wurst, die Zwiebeln und den Knoblauch unter öfteren Umrühren etwa 10 Minuten anbraten.
Dann die Auberginen, die Zucchini, die Paprika- und Carliwürfel zugeben und unter öfteren Umrühren weitere 10 Minuten mit braten lassen.
Danach das Salz, den Pfeffer, den Kreuzkümmel, das Paprikapulver und die Petersilie darüber streuen, die heiße Fleischbrühe angießen und alles gut durchrühren.
Zugedeckt bei geringer Wärmezufuhr etwa 30 Minuten schmoren lassen.
Zwischendurch ein paarmal Umrühren.
Inzwischen den Käse grob reiben.
Ist das Gericht fertig wird es eventuell noch mit Salz und Pfeffer abgeschmeckt, dann mit dem Käse bestreut und serviert.

Beilage:

Türkisches Fladenbrot, Pepperoni und grüne oder schwarze Oliven.

18 SERBISCHES REISFLEISCH

Zutaten:

1500 Gramm Schweinefleisch (z. B. aus der Schulter),
1000 Gramm Langkornreis,
500 Gramm Zwiebeln,
50 Gramm Knoblauch,
1 Bund frische Petersilie,
2 große Tuben Tomatenmark,
2 große Dosen Erbsen,
15 El. Pflanzenöl,
5 Liter Rindfleischbrühe,
1 geh. El. Salz,
2 geh. El. Rosen-Pakrikapulver,
Salz und Paprikapulver zum Abschmecken.

Zubereitung:

Das Fleisch waschen, trockentupfen und in etwa 2 cm x 2 cm große Würfel schneiden.
Die Zwiebeln und den Knoblauch abziehen und in feine Würfel schneiden.
Das Öl in einem größeren Topf heiß werden lassen.
Darin das Fleisch mit den Zwiebeln und dem Knoblauch unter öfteren Umrühren goldbraun werden lassen.
Dann den Reis dazugeben und unter Rühren einige Minuten mit braten lassen, bis er leicht hellgelb aussieht.
Die heiße Fleischbrühe angießen, das Tomatenmark, das Salz und das Paprika-pulver dazugeben.
Alles gut verrühren und bei geringster Wärmezufuhr zugedeckt etwa 45 Minuten sanft köcheln lassen.
Dabei öfters einmal Umrühren.
Inzwischen die Erbsen auf einem Sieb abtropfen lassen und die Petersilie waschen, trockenschütteln und fein schneiden.
Ist der Reis gar werden die Erbsen unter den Reis gemischt. Das Gericht eventuell noch mit Salz und Paprikapulver abschmecken.
Danach noch einige Minuten zugedeckt durchziehen lassen. Mit der Petersilie bestreuen und servieren.

19 FRIKADELLEN

Zutaten:

2000 Gramm gemischtes Hackfleisch,
500 Gramm Zwiebeln,
50 Gramm Knoblauch,
2 geh. El. Salz,
1 geh. El. Pfeffer,
2 geh. El. Petersilie,
2 geh. El. Schnittlauch,
5 Eier,
10 - 15 geh. El. Paniermehl,
250 Gramm Margarine.

Zubereitung:

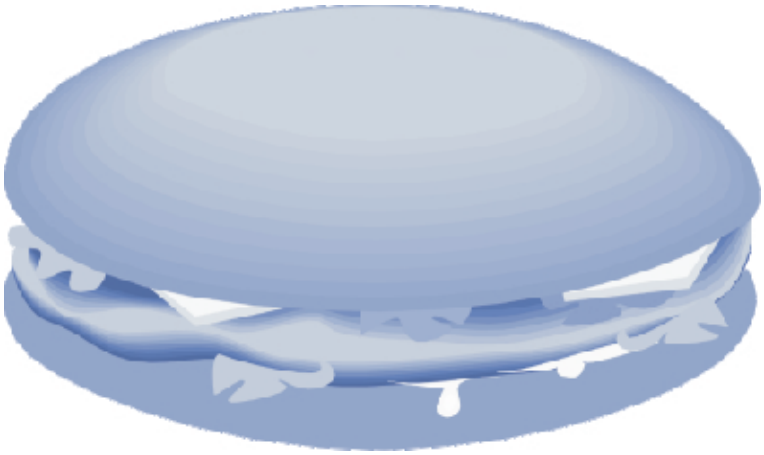
Die Zwiebeln und den Knoblauch abziehen und in sehr feine Würfel schneiden.
In eine Schüssel geben und dazu das Fleisch, das Salz, den Pfeffer, die Petersilie, den Schnittlauch, das Paniermehl und die aufgeschlagenen Eier geben.
Alles mit den Händen kräftig durchkneten, so dass ein geschmeidiger Teig entsteht.
Aus diesem, mit den Händen, etwa 20 gleichgroße Kugeln formen.
Diese dann flach drücken.
In einem größeren Bräter die Margarine sehr heiß werden lassen. Die Frikadellen hineingeben und von jeder Seite in etwa 4 - 5 Minuten goldbraun braten.

Beilagen:

Salzkartoffeln und Erbsen- und Möhrengemüse aus der Dose.

Tipp:

Natürlich kann man die Frikadellen auch als "Hamburger" im Brötchen servieren.



20 KÖNIGSBERGER KLOPSE

Zutaten:

2000 Gramm gemischtes Hackfleisch,
500 Gramm Zwiebeln,
10 - 15 geh. El. Paniermehl,
2 geh. El. Salz,
1 geh. El. Pfeffer,
5 Eier,
2 große Röhrchen (etwa 100 Gramm) eingelegte Kapern,
3 Liter Rindfleischbrühe,
1 Paket Soßenbinder für helle Soßen,
5 El. Zitronensaft,
3 geh. El. Zucker,
Salz und Pfeffer zum Abschmecken.

Zubereitung:

Die Zwiebeln abziehen und fein reiben.
Mit dem Fleisch, dem Paniermehl, den aufgeschlagenen Eiern, dem Salz und dem Pfeffer in eine Schüssel geben.
Alles mit den Händen gründlich durchkneten, so dass ein geschmeidiger Teig entsteht.
Aus diesem 40 etwa gleichgroße, runde Klopse formen.
Dann die Fleischbrühe zum Kochen bringen, die Klopse hineingeben und bei geringster Wärmezufuhr im offenen Topf etwa 30 Minuten gar ziehen lassen.
Inzwischen die Kapern auf einem Sieb abtropfen lassen.
Sind die Klopse gar, diese mit einem Schaumlöffel aus der Brühe nehmen und zugedeckt zur Seite stellen.
Dann die Brühe aufkochen lassen, den Soßenbinder einrühren und etwa 1 - 2 Minuten kochen lassen.
Den Zitronensaft und den Zucker in die entstandene Soße rühren und die Soße mit Salz und Pfeffer abschmecken.
Danach die Kapern und die Klopse zur Soße geben, alles gut durchrühren und zugedeckt noch etwa 5 Minuten durchziehen lassen.

Beilage:

Salzkartoffeln und Gewürzgurken.

21 KÄSEPILAW

Zutaten:

1000 Gramm Langkornreis,
500 Gramm Schmelzkäse (mit Kräutern),
250 Gramm Zwiebeln,
50 Gramm Knoblauch,
15 El. Pflanzenöl,
1 geh. El. Salz,
1 geh. Tl. Pfeffer,
1 geh. El. Rosen-Paprikapulver,
3 Liter Rindfleischbrühe,
Salz und Pfeffer zum Abschmecken.

Zubereitung:

Die Zwiebeln und den Knoblauch abziehen und in feine Würfel schneiden.
Das Öl in einem Topf heiß werden lassen und darin unter öfteren Umrühren die Zwiebeln hellgelb werden lassen.
Den Reis dazugeben und etwa 5 Minuten mit braten lassen.
Dann die heiße Fleischbrühe angießen, das Salz, den Pfeffer und das Paprikapulver hineingeben, alles gut verrühren und zugedeckt bei geringster Wärmezufuhr etwa 45 Minuten kochen lassen.
Ist der Reis gar, den zerdrückten Käse zum Reis geben und gründlich mit ihm vermischen.
Das Gericht eventuell noch mit Salz und Pfeffer abschmecken und einige Minuten durchziehen lassen.

22 GUTSHERRENTOPF

Zutaten:

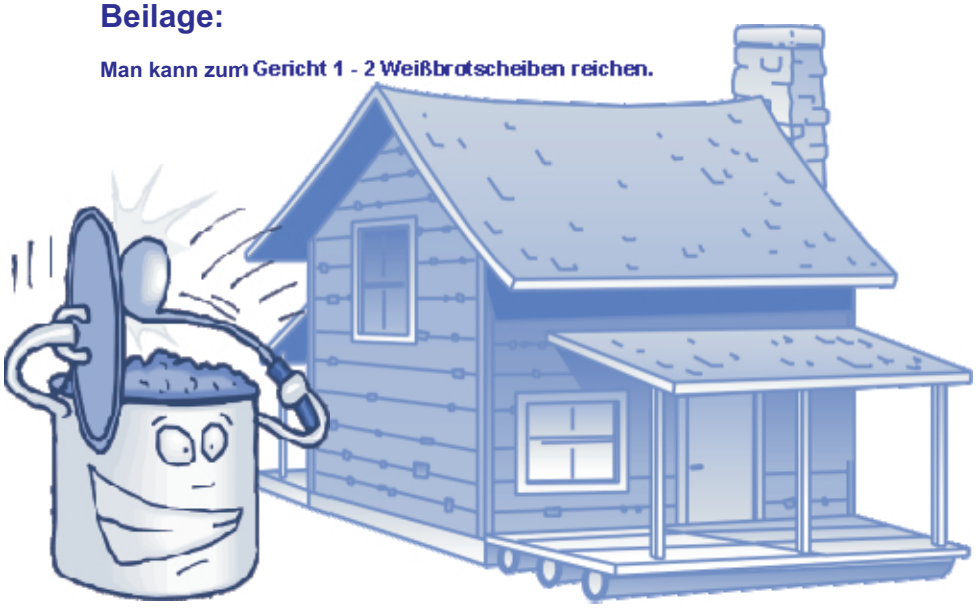
500 Gramm durchwachsenen Speck,
20 kleine Bockwürstchen,
500 Gramm Möhren,
1 Bund frische Petersilie,
3 große Dosen Sauerkraut,
2 große Dosen weiße Bohnen mit Suppengrün,
4 Liter Rindfleischbrühe,
1 geh. El. Salz,
1 geh. Tl. Pfeffer,
2 geh. Tl. Kümmelkörner,
6 Lorbeerblätter,
1 geh. El. Wacholderbeeren,
Salz und Pfeffer zum Abschmecken.

Zubereitung:

Den Speck in feine Würfel schneiden.
Die Möhren schälen, längs halbieren und in dünne Scheiben schneiden.
Alles mit dem zerpflückten Sauerkraut, den Bohnen, dem Salz, dem Pfeffer, den Kümmelkörnern, den Lorbeerblättern und den Wacholderbeeren in einen Topf geben und gut miteinander verrühren.
Dann die heiße Fleischbrühe angießen und zugedeckt bei geringer Wärmezufuhr etwa 40 Minuten kochen lassen.
Den Deckel abnehmen, die Würstchen in die Suppe geben und nochmal etwa 10 Minuten erhitzen, jedoch nicht kochen lassen.
Inzwischen die Petersilie waschen, trockenschütteln und fein schneiden.
Die fertige Suppe eventuell noch mit Salz und Pfeffer abschmecken, mit der Petersilie bestreuen und servieren.

Beilage:

Man kann zum Gericht 1 - 2 Weißbrotscheiben reichen.



23 EINGELEGTER HERING

Zutaten:

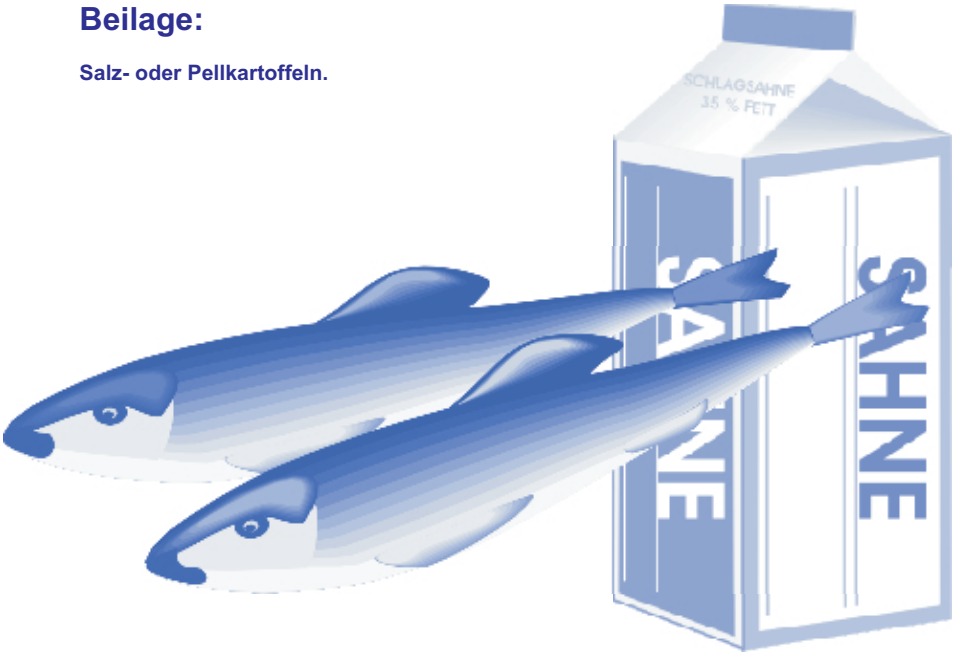
6 Pakete "Heringsfilets nach Matjesart",
2 große Äpfel,
2 große Zwiebeln,
1 Bund frischer Dill,
2 - 3 Knoblauchzehen,
1 kleines Glas Gewürzgurken,
6 Becher Sahne,
5 Lorbeerblätter,
10 Gewürzkörner,
1 geh. Tl. Pfeffer,
1 geh. Tl. Zucker,
Salz und Pfeffer zum Abschmecken.

Zubereitung:

Die Heringsfilets auf einem Sieb abtropfen lassen und dann in mundgerechte Stücke schneiden.
Die Gewürzgurken auf einem Sieb abtropfen lassen und dann in kleine Würfel schneiden.
Die Zwiebeln und den Knoblauch abziehen und in feine Würfel schneiden.
Den Dill waschen, trockenschütteln und fein schneiden.
Die Äpfel schälen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen, dann in kleine Würfel schneiden.
Alle Zutaten in eine größere Schüssel geben, gut miteinander verrühren und etwa 120 Minuten durchziehen lassen.
Zum Schluss eventuell noch mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.

Beilage:

Salz- oder Pellkartoffeln.



24 CURRYHUHN MIT REIS

Zutaten:

1500 Gramm Hühnerfleisch,
1000 Gramm Langkornreis,
1000 Gramm Frühlingszwiebeln,
150 Gramm Knoblauch,
1 Bund frische, glatte Petersilie,
2 frische Chilischoten,
5 geh. El. Currypulver,
1 geh. El. Salz,
3 Liter Hühnerbrühe (Instant),
1/8 Liter Pflanzenöl,
2 große Dosen Kokosmilch (Creme),
Salz, Currypulver und Pfeffer zum Abschmecken.

Zubereitung:

Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in Ringe schneiden.
Den Knoblauch abziehen und in feine Würfel schneiden.
Die Chilischoten waschen, entkernen und in feine Ringe schneiden.
Die Petersilie waschen, trockenschütteln und sehr fein schneiden.
Das Hühnerfleisch waschen, trockentupfen und in mundgerechte Stücke schneiden.
In einem Bräter das Öl sehr heiß werden lassen.
Darin das Hühnerfleisch unter öfteren Umrühren goldbraun anbraten.
Dann die Frühlingszwiebeln, den Knoblauch, die Chilischoten und die Petersilie dazugeben und unter ständigem umrühren einige Minuten mit braten lassen.
Die heiße Hühnerbrühe angießen und dann den Reis hinein rühren.
Alles nochmals gut Umrühren, aufkochen lassen und bei geringer Wärmezufuhr (Öfters Rühren!) etwa 30 Minuten kochen lassen bis der Reis völlig ausgequollen ist.
Dann die Kokosmilch hineinrühren und das Gericht eventuell noch mit Salz, Currypulver und Pfeffer abschmecken und noch einige Minuten durchziehen lassen.

25 HAMMELFLEISCH MIT GRÜNEN BOHNEN

Zutaten:

2000 Gramm Hammelfleisch (Schulter oder Hals),
2000 Gramm frische, grüne Bohnen,
2000 Gramm Kartoffeln,
1 Bund frische Petersilie,
2 Zwiebeln,
2 Knoblauchzehen,
1 geh. El. Rosmarinnadeln,
5 Lorbeerblätter,
1 geh. Tl. Pfeffer,
2 geh. El. Bohnenkraut,
3 Liter Rindfleischbrühe,
Salz und Pfeffer zum Abschmecken.

Zubereitung:

Das Fleisch waschen, trockentupfen und in etwa 3 cm x 3 cm große Stücke schneiden.
Die Zwiebel und den Knoblauch abziehen.
Die Fleischbrühe zum Kochen bringen.
Die Lorbeerblätter, die Zwiebeln, den Knoblauch, den Rosmarin, den Pfeffer und die Fleischwürfel hineingeben, alles kurz aufkochen lassen und dann zugedeckt bei geringer Wärmezufuhr etwa 30 Minuten kochen lassen.
Inzwischen die Bohnen waschen und halbieren, die Kartoffeln schälen, waschen und in gröbere Würfel schneiden.
Nach 30 Minuten die Zwiebeln, die Lorbeerblätter und den Knoblauch entfernen.
Dann die Bohnen und das Bohnenkraut zu dem Fleisch geben und alles weitere 10 - 15 Minuten zugedeckt kochen lassen.
Danach die Kartoffeln in den Topf geben und das Gericht weitere 20 Minuten zugedeckt bei geringer Wärmezufuhr kochen lassen.
Inzwischen die Petersilie waschen, trockenschütteln und fein schneiden.
Das fertige Gericht eventuell noch mit Salz und Pfeffer abschmecken, mit der Petersilie bestreuen und servieren.

Eigenes Rezept:

Süßes für "Süßschnäbel"

11 dazu passende Rezepte

01 PFANNKUCHEN

Zutaten:

1000 Gramm Mehl,
10 Eier,
1/2 Liter Vollmilch,
2 Päckchen Vanillinzucker,
5 geh. El. Zucker,
1 geh. Tl. Salz,
1 Liter Pflanzenöl zum Backen.

Zubereitung:

Das Mehl in eine Schüssel sieben. Dann den Vanillinzucker, den Zucker und das Salz zugeben.
Die Eier einzeln aufschlagen und dazugeben.
Alles mit einem Schneebesen durchrühren, dabei die Milch vorsichtig zugießen.
Der entstehende Teig sollte noch ziemlich dünnflüssig sein.
Der Teig muss dann etwa 60 Minuten ruhen.
Danach in einer mittleren Bratpfanne etwas Öl heiß werden lassen, dahinein kommt eine Schöpfkelle, etwa 1/4 Liter, Teig, der von jeder Seite etwa 3 - 4 Minuten gebacken werden muss.
Die Pfannkuchen sind fertig, wenn sie eine leicht goldbraune Farbe haben.
Die Pfannkuchen können dann mit Zucker bestreut, mit Apfelmus (Fertigprodukt) bestrichen oder mit heißen Kirschen (siehe Rezept Süße Speisen 02) begossen werden.

02 PUDDINGSUPPE

Zutaten:

5 Liter Vollmilch,
10 Pakete Puddingpulver (Vanillegeschmack),
1 geh. Tl. Salz,
Zucker nach der Puddingpaket Angabe,
1 geh. El. Margarine,
2 - 3 Pakete Zwieback,
4 Gläser Schattenmorellen (Sauerkirschen),
5 geh. El. Zucker,
1 Prise Salz.

Zubereitung:

Die Milch in einen Topf geben, etwa einen 1/2 Liter zurückbehalten, das Salz, die auf der Puddingverpackung angegebene Zuckermenge (nicht vergessen die mit der Zahl der verwendeten Puddingpulverpäckchen mal zu nehmen) und die Margarine zugeben.
Die Milch unter öfteren Rühren aufkochen lassen.
Inzwischen in der zurückgehaltenen Milch 9 Päckchen Puddingpulver anrühren.
In einen zweiten Topf die Kirschen geben. Etwa einen 1/4 Liter Saft aufheben.
Da hinein etwa 5 geh. El. Zucker und eine Prise Salz einrühren und aufkochen lassen.
Inzwischen im zurückgehaltenen Saft 1 Päckchen Puddingpulver anrühren.
Kochen die Milch und auch die Kirschen so werden die jeweiligen Mengen Puddingpulver hinein gerührt, und Milch und Kirschen müssen dann, unter ständigen Umrühren, etwa 1 - 2 Minuten kochen.

Beilage:

Auf jede Portion Suppe eine kleine Kelle Kirschen geben und mit einigen Zwiebäcken servieren.

03 WEINTRAUBENSUPPE

Zutaten:

2000 Gramm kernlose, grüne Weintrauben,
1000 Gramm kernlose, rote Weintrauben,
200 Gramm Zucker,
1 geh. Tl. Salz,
4 El. Zitronensaft,
1 ges. Tl. Zimtpulver,
1 Liter weißer Traubensaft,
3 Liter Wasser,
3 Päckchen Puddingpulver (Vanillegeschmack),
2 - 3 Pakete Zwieback.

Zubereitung:

Die Weintrauben waschen, abtropfen lassen und von den Stielen zupfen.
Inzwischen das Wasser in einen Topf geben, den Zucker, das Salz, den Zitronensaft, den Zimt und einen 1/2 Liter Traubensaft dazugeben und alles aufkochen lassen.
Dann die Weintrauben dazugeben, umrühren und zudeckt bei geringer Wärmezufuhr etwa 10 - 15 Minuten kochen lassen.
Inzwischen im restlichen Traubensaft das Puddingpulver anrühren.
Wenn die Weintrauben weich sind, in die Suppe rühren und alles, unter ständigem Umrühren, noch etwa 1 - 2 Minuten kochen lassen.

Beilage:

Zu jeder Portion einige Zwiebäcke reichen.

04 MILCHREIS

Zutaten:

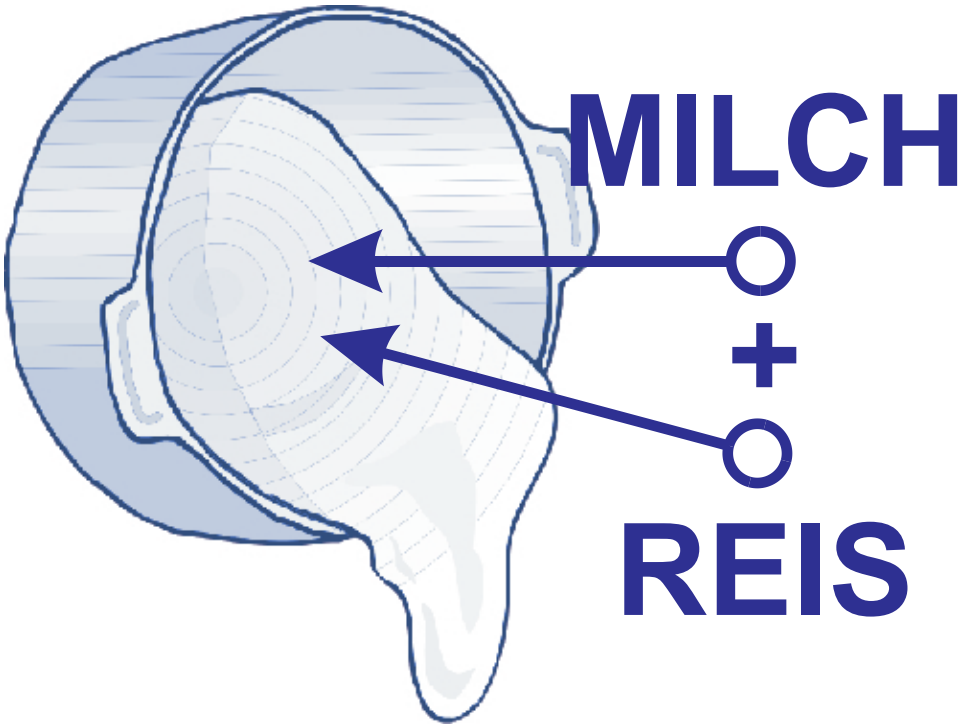
5 Liter Vollmilch,
1000 Gramm Milchreis,
150 Gramm Zucker,
5 Päckchen Vanillinzucker,
1 geh. Tl. Salz,
5 El. Zitronensaft,
5 geh. El. Margarine.

Zubereitung:

Die Milch in einen Topf geben, den Zucker, den Vanillinzucker, das Salz, die Margarine hineingeben und alles unter öfteren Umrühren zum Kochen bringen.
Dann, unter ständigem Rühren, den Reis hinein rieseln lassen.
Nochmals aufkochen lassen, dann unter öfteren Umrühren, bei geringer Wärmezufuhr, etwa 45 Minuten kochen lassen, bis der Reis völlig ausgequollen und weich ist.
Erst dann den Zitronensaft einrühren.

Beilage:

Zimtzucker = In einem dicht schließenden Gefäß 150 Gramm Zucker und 3 geh. El. Zimtpulver miteinander, durch Schütteln, vermischen.
Außerdem passen auch die Kirschen aus Rezept Süße Speisen 02 zum Milchreis.



05 NUDELN MIT BACKOBST

Zutaten:

1500 Gramm gemischtes Backobst (Trockenobst),
1500 Gramm Spiralnudeln,
3 Päckchen Puddingpulver (Vanillegeschmack),
1 geh. Tl. Salz,
5 Liter Wasser,
außerdem Wasser, Salz und Pflanzenöl für die Nudeln.

Zubereitung:

Das Backobst gründlich waschen und eventuell größere Stücke (Äpfel, Birnen, Aprikosen) kleinschneiden.
Dann über Nacht in den 5 Litern Wasser einweichen.
Am nächsten Tag von dem Einweichwasser etwa einen 1/2 Liter abnehmen.
Darin das Puddingpulver verrühren.
Das Backobst zum Kochen bringen und dann zugedeckt bei geringer Wärmezufuhr etwa 60 Minuten kochen lassen.
Inzwischen die Nudeln in reichlich Salzwasser, dem etwas Öl beigegeben wird, nach der Packungsvorschrift kochen und in ein Sieb abgießen.
Das angerührte Puddingpulver in das Backobst rühren und alles nochmals, unter ständigem Rühren, 1 - 2 Minuten kochen lassen.
Dann mit den Nudeln servieren.

06 BETON

Zutaten:

5 Liter Vollmilch,
500 Gramm Weizengrieß,
150 Gramm Zucker,
1 geh. Tl. Salz,
5 Päckchen Vanillinzucker,
5 El. Zitronensaft,
500 Gramm Rosinen,
500 Gramm getrocknete Aprikosen,
125 Gramm Margarine,
2 Flaschen fertigen Himbeersaft.

Zubereitung:

Die Rosinen und die Aprikosen gründlich waschen, die Aprikosen eventuell kleinschneiden, gut abtropfen lassen.
Die Milch in einen Topf geben, die Margarine zugeben, den Zucker, den Vanillinzucker und das Salz einrühren.
Alles zum Kochen bringen, dann die Rosinen und die Aprikosen hineingeben und alles weitere 5 Minuten kochen lassen.
Dann den Grieß langsam in die Milch rieseln lassen, dabei ständig umrühren.
Alles unter öfteren Umrühren, bei geringer Wärmezufuhr, etwa 30 Minuten kochen lassen, bis der Grieß völlig ausgequollen und ein dicker Brei entstanden ist.
Dann den Zitronensaft einrühren und servieren.

Beilage:

Auf jede Portion 1 - 2 El. Himbeersaft geben.

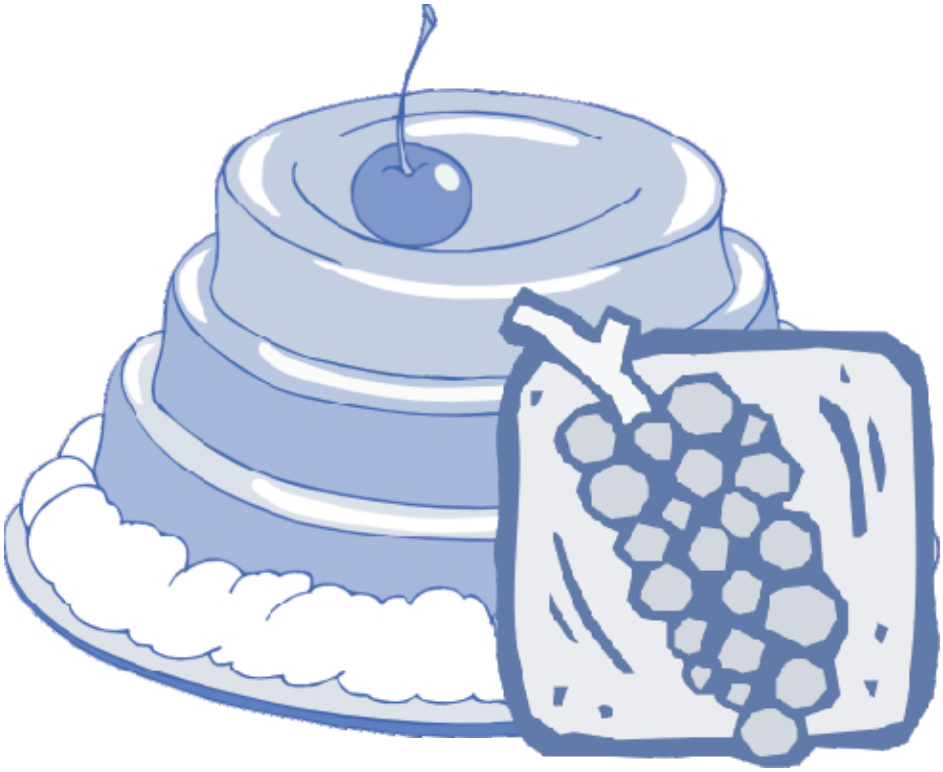
07 VANILLEPUDDING MIT ROTEN JOHANNISBEEREN

Zutaten:

5 Liter Vollmilch,
10 Päckchen Puddingpulver (Vanillegeschmack),
2000 Gramm rote Johannisbeeren,
150 Gramm Zucker,
5 Päckchen Vanillinzucker,
1 ges Tl. Salz.

Zubereitung:

Die Johannisbeeren gründlich waschen, auf einem Sieb abtropfen lassen und dann mit einer Gabel die Beeren von den Stielen streifen.
Die Beeren in eine größere Schüssel geben.
100 Gramm Zucker mit dem Vanillinzucker und dem Salz gut vermischen und zu den Beeren geben.
Alles gut miteinander verrühren und etwa 60 Minuten durchziehen lassen.
Inzwischen, mit dem restlichen Zucker, nach Packungsvorschrift den Vanillepudding kochen und ihn noch heiß über die Johannisbeeren gießen.
Den Pudding völlig abkühlen lassen und erst dann servieren!



08 BUTTERMILCHSUPPE MIT BIRNEN

Zutaten:

5 Liter Buttermilch,
200 Gramm Mehl,
2500 Gramm Birnen,
3/4 Liter Wasser,
150 Gramm Zucker,
2 geh. Tl. Zimt,
2 El. Zitronensaft,
1 geh. Tl. Salz,
2 - 3 Pakete Zwieback,
Zucker und Zitronensaft zum Abschmecken.

Zubereitung:

Die Birnen waschen, schälen, längs in Achtel schneiden und entkernen.
Im Wasser mit dem Zucker, dem Zimt und dem Zitronensaft in etwa
5 Minuten weichkochen.
Das Mehl sieben und mit dem Salz in die Buttermilch rühren.
Alles unter ständigem Rühren einmal aufkochen lassen.
Dann die Birnen mit dem Saft hineingeben und verrühren.
Die Suppe eventuell noch mit Zucker und Zitronensaft abschmecken.
Diese Suppe schmeckt kalt oder warm!

Beilage:

Zu jeder Portion kann man 1 - 2 Zwiebäcke reichen.

09 ARMER RITTER

Zutaten:

20 Scheiben altes Toastbrot,
5 Eier,
5 geh. El. Zucker,
2 Päckchen Vanillinzucker,
1 ges. Tl. Salz,
1 Tl. Zitronensaft,
1,5 Liter Vollmilch,
250 Gramm Paniermehl,
1/8 Liter Pflanzenöl,
Zimtzucker zum Bestreuen (siehe Rezept Süße Speisen 04).

Zubereitung:

Die Eier mit dem Zucker, dem Salz, dem Zitronensaft und der Milch gründlich verrühren.
Die Toastbrotscheiben darin einweichen und anschließend in dem Paniermehl wälzen.
In einer großen Bratpfanne das Öl sehr heiß werden lassen und darin die Toastbrotscheiben, unter öfteren Wenden goldbraun backen.
Die Scheiben vor dem Servieren mit dem Zimtzucker bestreuen.

09.1 REICHER RITTER

Dabei wird zwischen zwei Toastscheiben 1 geh Tl. Pflaumenmus gestrichen.
Die Scheiben werden aufeinander gelegt, dann fährt man wie bei ARMER RITTER fort

10 APFELREIS

Zutaten:

5 Liter Vollmilch,
1000 Gramm Langkornreis,
2500 Gramm Äpfel,
250 Gramm Zucker,
2 geh. El. Zimt,
1 ges. Tl. Salz,
2 El. Zitronensaft,
Zucker und Zitronensaft zum Abschmecken.

Zubereitung:

Die Milch in einen großen Topf geben, den Reis einrühren und alles unter öfteren Umrühren zum Kochen bringen.
Inzwischen die Äpfel waschen, schälen, entkernen und in dünne Spalten schneiden.
Dann mit dem Zucker, dem Zimt, dem Salz und dem Zitronensaft zum Reis geben alles umrühren und 20 - 25 Minuten sanft kochen lassen.
Dabei öfters umrühren!
Danach das Gericht eventuell noch mit Zucker und Zitronensaft abschmecken.

Eigenes Rezept:

Nun gibt es leckere Salate...

...das freut den Wurm!
10 tolle Rezepte

01 BAUERNSALAT (türkisch)

Zutaten:

3 Salatgurken,
500 Gramm Tomaten,
1000 Gramm bunte Paprikaschoten,
250 Gramm rote Zwiebeln,
150 Gramm Knoblauch,
250 Gramm entsteinte, schwarze Oliven,
500 Gramm Fetakäse (Schafskäse),
1 Bund frische, glatte Petersilie,
1/10 - 2/10 Liter Olivenöl,
2 El. Zitronensaft,
eventuell 1 geh. Tl. Pfefferminze,
1 geh. Tl. Rosen Paprikapulver,
1 geh. Tl. Salz,
1 geh. Tl. Pfeffer,
1 geh. Tl. Zucker.

Zubereitung:

Das Olivenöl in eine große Schüssel geben, mit dem Zitronensaft, der Pfefferminze, dem Paprikapulver, dem Salz, dem Pfeffer und dem Zucker verrühren.
Zwiebeln und Knoblauch abziehen, die Zwiebeln in feine Ringe und den Knoblauch in feine Würfel schneiden, dann in die Schüssel geben und verrühren.
Die Petersilie waschen, trockenschütteln und fein schneiden, etwas davon zur Seite stellen, dann den Rest in die Schüssel geben und verrühren.
Die Gurken waschen und mit der Schale in feine Scheiben schneiden, dann auf einem Sieb abtropfen lassen.
Die Paprikaschoten waschen, vierteln, den Stielansatz, die weißen Häute und die Kerne entfernen, dann in feine Streifen schneiden, in die Schüssel geben und verrühren.
Die Tomaten waschen, achteln und die Stielansätze entfernen, zur Seite stellen.
Die Oliven kurz abspülen, in feine Ringe schneiden, in die Schüssel geben und verrühren.
Den Fetakäse erst in Scheiben, dann in Würfel schneiden und zur Seite stellen.
Nun die Gurkenscheiben, die Tomaten und die Käsewürfel in die Schüssel geben und mit den anderen Zutaten vorsichtig vermischen
Das geht am besten mit den Händen!
Den Salat etwas durchziehen lassen, eventuell noch mit Salz, Pfeffer, Zucker und Zitronensaft abschmecken, mit der restlichen Petersilie bestreuen und servieren.

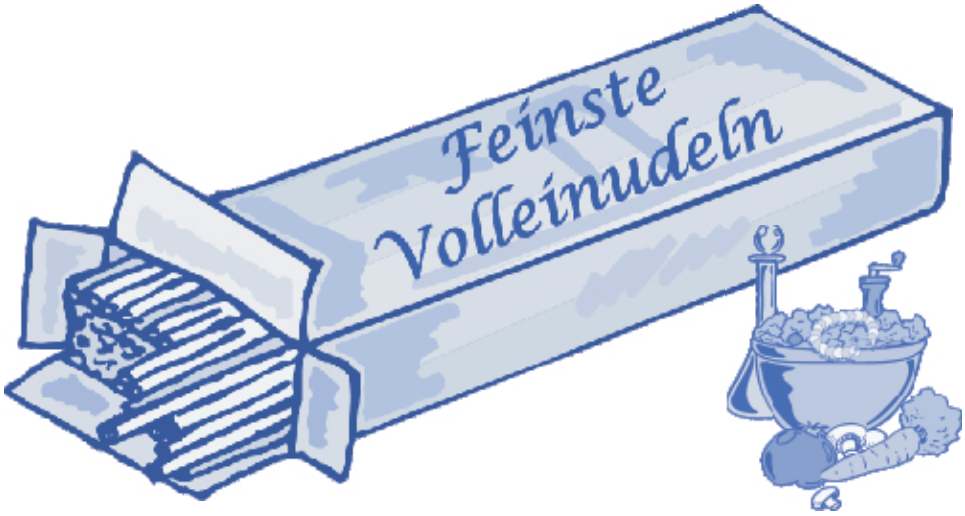
02 NUDELSALAT

Zutaten:

1500 Gramm Spiralnudeln,
2 große Gläser Mayonnaise,
3 große Dosen Erbsen und Möhren,
2 kleine Dosen Maiskörner,
1500 Gramm einfache Fleischwurst,
250 Gramm Zwiebeln,
50 Gramm Knoblauch,
1 Bund frische Petersilie,
1 geh. El. Majoran,
1 geh. El. Basilikum,
1 geh. El. Salz,
1 geh. Tl. Pfeffer,
Wasser, Salz und etwas Öl für die Nudeln,
Salz und Pfeffer zum Abschmecken.

Zubereitung:

Die Nudeln in reichlich Salzwasser, das mit etwas Öl versetzt ist, nach der Packungsanweisung kochen, in ein Sieb gießen und gut abtropfen lassen und in eine große Schüssel geben.
Die Zwiebeln und den Knoblauch abziehen, in sehr feine Würfel schneiden und zu den Nudeln geben.
Die Erbsen und Möhren und die Maiskörner auf einem Sieb gut abtropfen lassen und zu den Nudeln geben.
Die Wurst von der Pelle befreien, dann in kleine Würfel schneiden und zu den Nudeln geben.
Das Salz, den Pfeffer, den Majoran und das Basilikum zu den Nudeln geben.
Die Petersilie waschen, trockenschütteln und sehr fein schneiden, dann zu den Nudeln geben.
Nun noch die Mayonnaise in die Schüssel geben und alle Zutaten sehr gründlich vermischen (das geht am besten mit den Händen!), den Salat etwa 15 Minuten durchziehen lassen, eventuell noch mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.



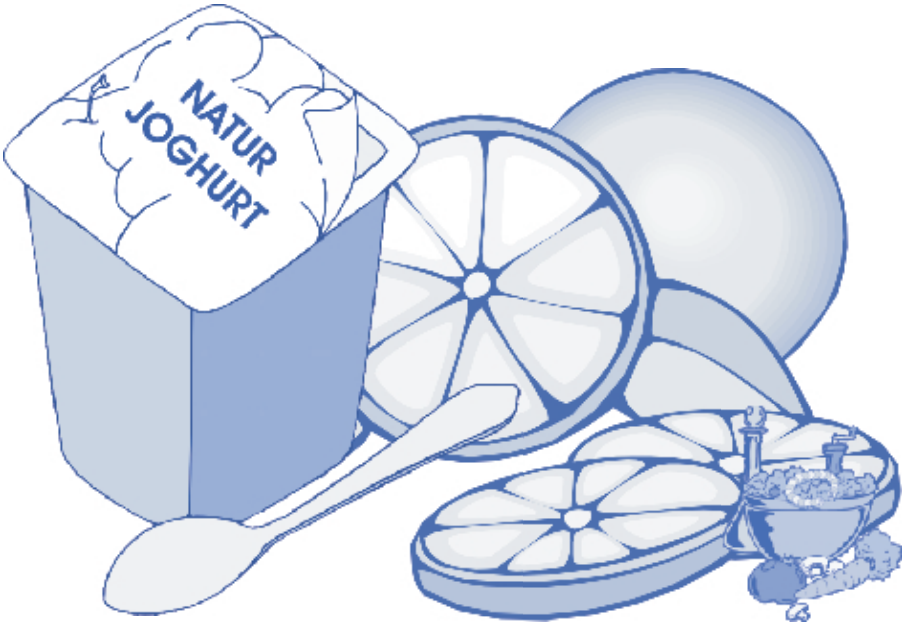
03 CHICOREESALAT MIT JOGHURTDRESSING

Zutaten:

1500 Gramm Chicoreestauden,
6 Becher Joghurt,
1 Becher Sahne,
1 geh. El. Salz,
1 geh. Tl. Pfeffer,
1 geh. El. Zucker,
1 geh. El. Tomatenmark,
1 geh. El. Schnittlauch,
1 geh. El. Petersilie,
5 El. Pflanzenöl,
2 kleine Dosen Mandarinenspalten,
Salz und Pfeffer zum Abschmecken.

Zubereitung:

Den Joghurt, die Sahne, das Salz, den Pfeffer, den Zucker, das Tomatenmark, den Schnittlauch, die Petersilie und das Öl in eine große Schüssel geben. Alles gründlich miteinander verrühren.
Den Chicoree gründlich waschen, dann halbieren, den bitteren Kegel am breiten Ende der Staude sorgfältig herausschneiden, dann die Staude quer in schmale Streifen schneiden.
Die Mandarinen auf einem Sieb abtropfen lassen, dabei den Saft auffangen und anderweitig verwenden.
Dann den Chicoree und die Mandarinen in die Schüssel zum Dressing geben, alles gut miteinander vermischen und noch einige Zeit ziehen lassen.
Eventuell noch mit Salz und Pfeffer abschmecken.



04 ZIGEUNERSALAT

Zutaten:

1000 Gramm Tomaten,
1000 Gramm Kartoffeln,
500 Gramm in Stifte geschnittenen Käse (z. B. Gouda),
6 Eier,
5 El. Essig,
5 El. Pflanzenöl,
1 geh. Tl. Salz,
1 ges. Tl. Pfeffer,
1 geh. Tl. Rosen-Paprikapulver,
1 geh. Tl. Zucker,
1 geh. El. Schnittlauch,
Salz und Pfeffer zum Abschmecken.

Zubereitung:

Die Eier etwa 8 Minuten kochen, abschrecken, pellen, halbieren, das Eigelb entfernen und auf einen Teller geben.
Das Eiweiß in feine Würfel schneiden und zur Seite stellen.
Das Eigelb mit einer Gabel sehr fein zerdrücken.
In eine größere Schüssel geben und mit dem Salz, dem Pfeffer, dem Paprika-pulver, dem Essig, dem Öl, dem Schnittlauch und dem Zucker gründlich verrühren.
Die Kartoffeln waschen in der Schale etwa 20 Minuten kochen dann abgießen, pellen und in dünne Scheiben schneiden.
Die Tomaten waschen, achteln und den Stielansatz entfernen.
Mit den Kartoffeln, den Käsestiften und den Eiweißwürfeln in die Schüssel geben und gründlich miteinander vermischen.
Den Salat noch etwas ziehen lassen eventuell noch mit Salz, Zucker und Pfeffer abschmecken.

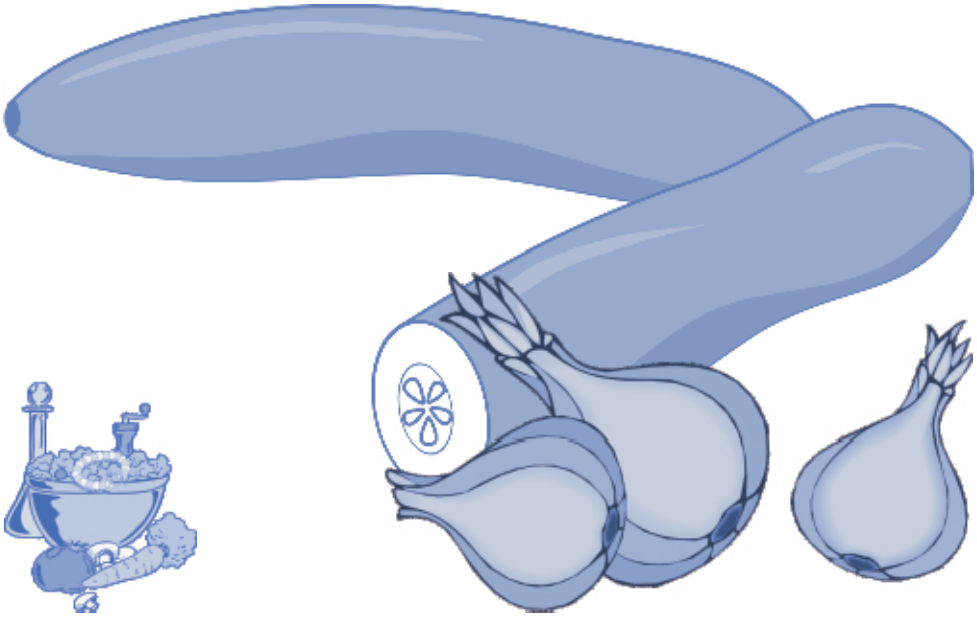
05 GURKENSALAT

Zutaten:

5 Salatgurken,
200 Gramm Zwiebeln,
50 Gramm Knoblauch,
1 Bund frischer Dill,
5 El. Essig,
10 El. Pflanzenöl,
1 geh. El. Salz,
1 geh El. Zucker,
1 geh. Tl. Pfeffer,
1 ges. Tl. Edelsüß-Paprikapulver,
Salz und Pfeffer zum Abschmecken.

Zubereitung:

Die Zwiebeln und den Knoblauch abziehen, die Zwiebeln in feine Ringe schneiden und den Knoblauch in feine Würfel schneiden. Dann alles in eine größere Schüssel geben.
Den Dill waschen, trockenschütteln und fein schneiden, ebenfalls in die Schüssel geben.
Dann folgen das Salz, der Pfeffer, das Paprikapulver, der Zucker, der Essig und das Öl.
Alles gut vermischen.
Die Gurken sehr dünn schälen, dann in dünne Scheiben schneiden und ebenfalls in die Schüssel geben und mit den anderen Zutaten gründlich vermischen.
Den Salat etwas ziehen lassen und eventuell noch mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.



06 KARTOFFELSALAT (kalt)

Zutaten:

5000 Gramm möglichst gleichgroße Kartoffeln,
500 Gramm Zwiebeln,
1 Bund frische Petersilie,
1 kleines Glas Gewürzgurken,
2 große Gläser Mayonnaise,
2 Becher Joghurt,
1 geh. El. Salz,
1 geh. Tl. Pfeffer,
1 geh. El. Senf,
5 El. Essig,
Salz und Pfeffer zum Abschmecken.

Zubereitung:

Die Kartoffeln waschen und in der Schale in reichlich Wasser etwa 20 Minuten kochen lassen.
Inzwischen die Mayonnaise, den Joghurt, den Essig, den Senf, das Salz und den Pfeffer in einer größeren Schüssel verrühren.
Die Zwiebeln abziehen, in feine Würfel schneiden und dazugeben.
Die Gurken auf einem Sieb abtropfen lassen, dann in feine Würfel schneiden und dazugeben.
Die Petersilie waschen, trockenschütteln und fein schneiden und dazugeben.
Alle Zutaten in der Schüssel nochmal gut verrühren.
Die Kartoffeln in ein Sieb abgießen, kurz abkühlen lassen, dann pellen und in dünnere Scheiben schneiden.
Diese noch warm zur Soße in der Schüssel geben und mit der Soße gründlich vermischen.
Eventuell noch mit Salz und Pfeffer abschmecken.
Den Salat erst völlig abkühlen lassen, dann servieren.

Beilage:

Wenn man, pro Person 2 heiße Würstchen dazu reicht ist der Salat eine komplette Mahlzeit.

07 KARTOFFELSALAT (warm)

Zutaten:

5000 Gramm möglichst gleichgroße Kartoffeln,
500 Gramm Zwiebeln,
500 Gramm durchwachsenen Speck,
1 geh. El. Salz,
1 geh. Tl. Pfeffer,
1 geh. Tl. Zucker,
10 El. Pflanzenöl,
5 El. Essig, Salz,
Pfeffer und Zucker zum Abschmecken.

Zubereitung:

Die Kartoffeln waschen und in der Schale etwa 20 Minuten kochen lassen.
Inzwischen den Speck in feine Würfel schneiden und in einem größeren Topf goldbraun braten.
Die Zwiebeln abziehen und in feine Würfel schneiden, dann zum Speck geben und etwa 5 Minuten mit braten lassen.
Das Öl, den Essig, den Pfeffer, den Zucker und das Salz zugeben, alles gut verrühren und warmhalten.
Die Kartoffeln abgießen, kurz abkühlen lassen, pellen und in dünnere Scheiben schneiden.
Die Scheiben noch warm in den Topf mit dem Speck geben.
Dann alles gründlich miteinander vermischen und eventuell noch mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Dann sofort servieren.

Beilage:

Wenn man pro Person 2 heiße Würstchen dazu reicht ist der Salat eine komplette Mahlzeit.

08 EISBERGSALAT

Zutaten:

4 Köpfe Eisbergsalat,
250 Gramm Zwiebeln,
50 Gramm Knoblauch,
2 geh. El. Schnittlauch,
15 El. Pflanzenöl,
10 El. Essig,
1 geh. El. Salz,
3 geh. El. Zucker,
1 geh. Tl. Pfeffer,
Salz, Pfeffer und Zucker zum Abschmecken.

Zubereitung:

Vom Salat die äußeren Blätter entfernen, dann vorsichtig waschen, vierteln und quer in schmale Streifen schneiden und zur Seite stellen.
Die Zwiebeln und den Knoblauch abziehen, die Zwiebeln in Ringe und den Knoblauch in feine Würfel schneiden, in eine größere Schüssel geben.
Das Öl, den Essig, den Schnittlauch, das Salz, den Zucker, den Pfeffer zugeben und alles gründlich verrühren.
Die Salatstreifen zugeben und mit der Soße gründlich vermischen.
Das geht am besten mit den Händen!
Eventuell noch mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.
Den Salat noch einige Zeit durchziehen lassen.

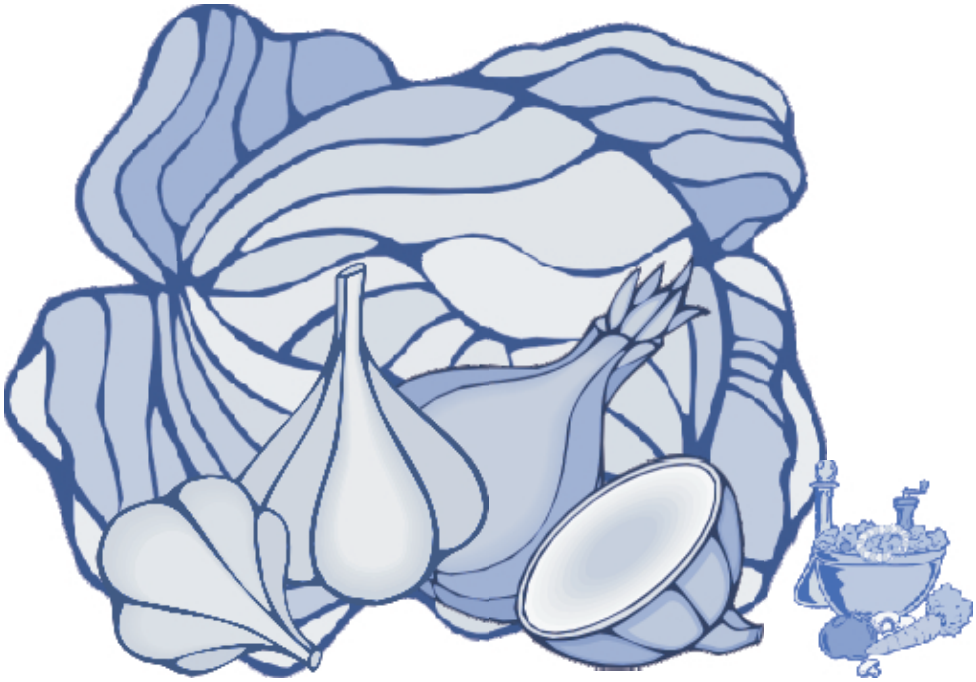
09 KRAUTSALAT

Zutaten:

3000 Gramm Weiß- oder Rotkohl,
1000 Gramm Zwiebeln,
50 Gramm Knoblauch,
1 Bund frische Petersilie,
2 geh. El. Salz,
2 geh. El. Zucker,
2 geh. Tl. Pfeffer,
1/10 - 2/10 Liter Pflanzenöl,
1/10 Liter Essig,
Salz, Pfeffer und Zucker zum Abschmecken.

Zubereitung:

Die Zwiebeln und den Knoblauch abziehen, die Zwiebeln in Ringe und den Knoblauch in feine Würfel schneiden.
Die Petersilie waschen, trockenschütteln und fein schneiden.
Mit den Zwiebeln und dem Knoblauch in eine größere Schüssel geben.
Das Öl, den Essig, das Salz, den Zucker und den Pfeffer dazugeben und alles miteinander verrühren.
Vom Kohl die äußeren Blätter entfernen, dann vierteln (große Kohlköpfe achteln), den harten Strunk herausschneiden und quer in feine Streifen schneiden.
In die Schüssel geben und mit der Soße gründlich vermischen
Das geht am besten mit den Händen!
Den Salat dann etwa 120 Minuten durchziehen lassen.
Eventuell noch mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken und servieren.



10 REISSALAT

Zutaten:

1000 Gramm Langkornreis,
Je 500 Gramm rote und grüne Paprikaschoten,
2 Bund frische Frühlingszwiebeln,
1 Bund frische Petersilie,
1000 Gramm einfache Fleischwurst,
1 große Dose Erbsen,
1 geh. El. Salz,
1 geh Tl. Pfeffer,
5 - 6 El. Zitronensaft,
2 geh. El. Senf.
2 Becher Joghurt,
1 großes Glas Mayonnaise,
Salz und Pfeffer zum Abschmecken.

Zubereitung:

In einem größeren Topf etwa 5 Liter Salzwasser zum Kochen bringen.
Den Reis dazugeben, nochmal aufkochen lassen.
Dann, bei geringer Wärmezufuhr, etwa 20 - 25 Minuten unter öfteren Umrühren, leicht köcheln lassen.
Danach in ein Sieb abgießen und den Reis abkühlen lassen.
Inzwischen aus der Mayonnaise, dem Joghurt, dem Senf, dem Zitronensaft, dem Salz und dem Pfeffer in einer größeren Schüssel eine Soße anrühren.
Die Zwiebeln waschen, putzen in Ringe schneiden und zur Soße geben.
Die Paprikaschoten waschen, vierteln, den Stielansatz, die weißen Häute und die Kerne entfernen. Dann quer in feine Streifen schneiden und diese zur Soße geben.
Die Erbsen auf einem Sieb gut abtropfen lassen und zur Soße geben.
Die Wurst von der Pelle befreien, in dünne Scheiben schneiden und zur Soße geben.
Dann den Reis ebenfalls in die Schüssel geben und alle Zutaten gut miteinander vermischen.
Eventuell den Salat noch mit Salz und Pfeffer abschmecken und dann etwa 30 Minuten durchziehen lassen.
Die Petersilie waschen, trockenschütteln, fein schneiden und kurz vor dem Servieren über den Salat streuen.

Eigenes Rezept:

Alle lieben Nudeln! ?

10 Rezepte um die Teigwaren

Es ist müßig zu jeder Nudelsoße auch noch die Zubereitung der Nudeln zu schreiben, Haltet Euch bei der Zubereitung an die, auf der Packung, angegebene Wassermenge und an die angegebene Garzeit der Nudeln. Vergesst nicht dem Wasser immer Salz und Öl zuzugeben! Welche Sorte Nudeln ihr nehmt bleibt Euch, von wenigen Ausnahmen abgesehen, selbst überlassen!

Zum Schluss noch etwas Wichtiges:

Pro Person nimmt man etwa 200 Gramm Nudeln.

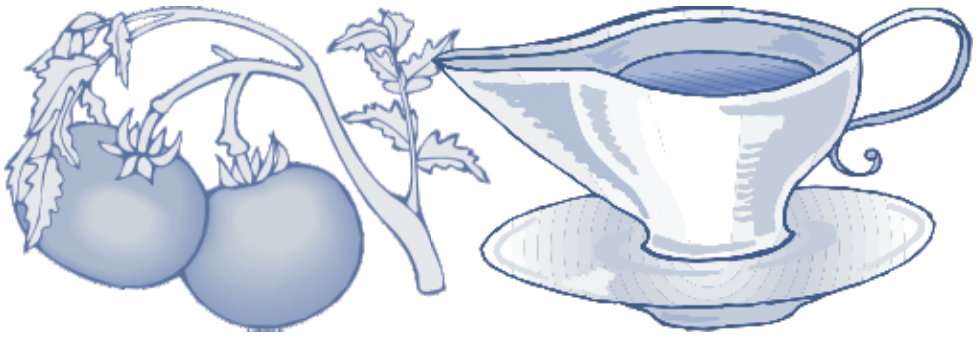
01 TOMATENSOSSE (Grundrezept)

Zutaten:

5 große Dosen Tomaten mit dem Saft,
2 große Tuben Tomatenmark,
500 Gramm Zwiebeln,
150 Gramm Knoblauch,
200 Gramm steinlose, grüne Oliven,
5 geh. El. Petersilie,
5 geh. El. Oregano,
3 geh. El. Basilikum,
1 geh. El. Rosmarinnadeln,
1 geh. El. Thymian,
2 geh. El. Rosen-Paprikapulver,
2 geh. El. Salz,
2 geh. El. Zucker,
1 geh. Tl. Pfeffer,
5 El. Pflanzenöl,
5 El. Zitronensaft,
5 Lorbeerblätter,
10 Pimentkörner,
Salz, Pfeffer, Zucker und Zitronensaft zum Abschmecken.

Zubereitung:

Die Zwiebeln und den Knoblauch abziehen, dann in feine Würfel schneiden.
Die Oliven halbieren und dann in Streifen schneiden.
Die Tomaten in der Dose grob zerteilen.
Alle Zutaten in einen größeren Topf geben und verrühren.
Dann kurz aufkochen lassen und 120 - 150 Minuten bei geringer Wärmezufuhr in leicht geöffnetem Topf köcheln lassen.
Dann die Lorbeerblätter und Pimentkörner aus der Soße entfernen und die Soße mit einem Kartoffelstampfer gründlich durchstampfen.
Eventuell noch mit Salz, Pfeffer, Zucker und Zitronensaft abschmecken.



02 SOSSE "BOLOGNESE"

Zutaten:

1500 Gramm gemischtes Hackfleisch,
3 große Dosen Tomaten,
500 Gramm Zwiebeln,
50 Gramm Knoblauch,
1 Bund frische Petersilie,
1 geh. Tl. Salbeiblätter,
2 geh. El. Basilikum,
1 geh. El. Oregano,
1 geh. El. Salz,
1 geh. Tl. Pfeffer,
1 ges. El. Zucker,
1 El. Zitronensaft,
10 El. Pflanzenöl,
Salz und Pfeffer zum Abschmecken.

Zubereitung:

Die Zwiebeln und den Knoblauch abziehen und in feine Würfel schneiden.
In einem Topf das Öl heiß werden lassen und darin das Hackfleisch, unter öfteren Umrühren goldbraun anbraten.
Die Zwiebeln und den Knoblauch dazugeben und etwa 5 Minuten mitbraten lassen.
Dann die in der Dose grob zerkleinerten Tomaten mit dem Saft, den Salbeiblättern, dem Basilikum, dem Oregano, dem Salz, dem Pfeffer, dem Zucker und dem Zitronensaft zugeben.
Alles gut verrühren und kurz aufkochen lassen.
Die Soße, bei geringer Wärmezufuhr, im leicht geöffneten Topf etwa 60 Minuten kochen lassen.
Dabei ab und zu umrühren.
Die Petersilie waschen, trockenschütteln und fein schneiden.
Die fertige Soße eventuell mit Salz und Pfeffer abschmecken und vor dem Servieren mit der Petersilie bestreuen.

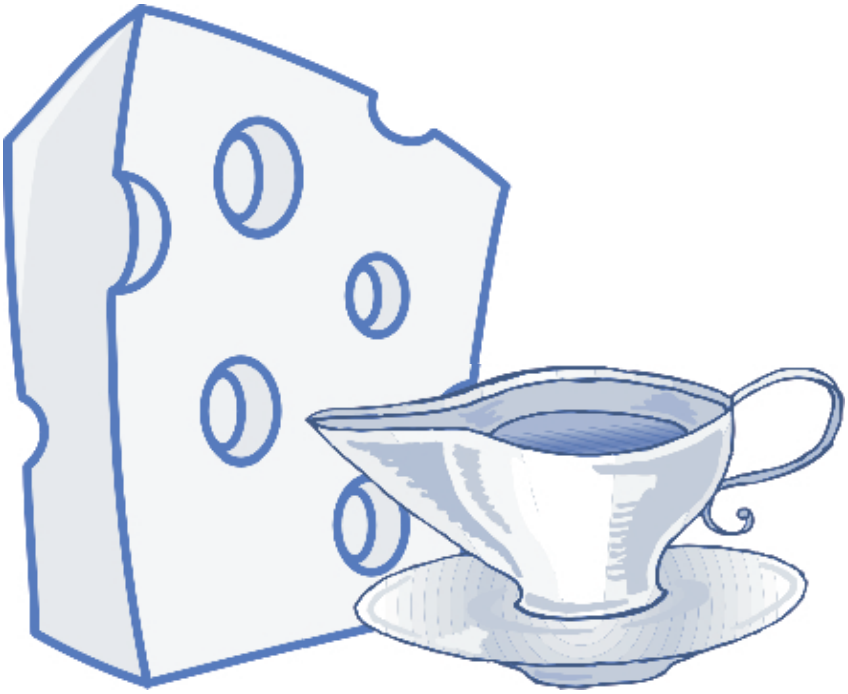
03 KÄSE-SAHNESOSSE

Zutaten:

3 Liter Vollmilch,
5 Becher Sahne,
500 Gramm Schmelzkäse (Kräuter),
2 Bund frischen Schnittlauch,
125 Gramm Margarine,
5 geh. El. Mehl,
Salz und Pfeffer zum Abschmecken.

Zubereitung:

Den Schnittlauch waschen, trockenschütteln und in feine Röllchen schneiden, zur Seite stellen.
In einem Topf die Margarine zerlaufen lassen.
Sie darf dabei aber nicht zu heiß werden!
Das Mehl zur Margarine geben und mit ihr verrühren.
Dann nach und nach, vorsichtig, die Milch und die Sahne zugießen, dabei muss man ständig rühren.
Wenn Milch und Sahne komplett im Topf sind muss alles unter ständigen Rühren, etwa 3 - 4 Minuten kochen.
Danach gibt man den grob zerkleinerten Käse dazu und löst ihn unter ständigen Rühren bei geringster Wärmezufuhr in der Soße auf.
Dabei darf die Soße nicht mehr kochen!
Dann kommen die Schnittlauchröllchen in die Soße und werden in ihr gut verrührt.
Eventuell die Soße noch mit Salz und Pfeffer abschmecken.



04 CHAMPIGNON SOSSE

Zutaten:

3 große Dosen Champignons in Scheiben (III. Wahl),
500 Gramm Schinkenwürfel,
1 Bund frische Petersilie,
125 Gramm Margarine,
2 Liter Rindfleischbrühe,
4 Becher Sahne,
1 Paket Soßenbinder für helle Soßen,
Salz und Pfeffer zum Abschmecken.

Zubereitung:

Die Champignons in ein Sieb geben, kurz mit Wasser abspülen und gut abtropfen lassen.
In einem Topf die Margarine heiß werden lassen und in ihr die Champignons, unter öfteren Umrühren, anbraten.
Die Schinkenwürfel dazugeben und einige Minuten mit braten lassen.
Dann die heiße Fleischbrühe angießen, alles kurz aufkochen lassen und bei geringer Wärmezufuhr zugedeckt etwa 10 Minuten kochen lassen.
Inzwischen die Petersilie waschen, trockenschütteln und fein schneiden.
Nach den 10 Minuten die Sahne zur Soße gießen, umrühren und kurz aufkochen lassen.
Den Soßenbinder einrühren und die Soße nochmals 3 - 4 Minuten kochen lassen.
Dann die Petersilie in die Soße rühren, eventuell noch mit Salz und Pfeffer abschmecken, servieren.

05 PAPRIKA-TOMATENSOSSE

Zutaten:

1000 Gramm rote und grüne Paprikaschoten,
500 Gramm frische Tomaten,
250 Gramm Zwiebeln,
150 Gramm Knoblauch,
1 große Tube Tomatenmark,
1 geh. El. Salz,
1 geh. Tl. Pfeffer,
2 geh. El. Rosenpaprikapulver,
2 geh. El. Oregano,
2 geh. El. Basilikum,
5 geh. El. Mehl,
125 Gramm Margarine,
3 Liter Rindfleischbrühe,
Salz und Pfeffer zum Abschmecken.

Zubereitung:

Die Paprikaschoten waschen, vierteln, vom Stielansatz, den weißen Häuten und den Kernen befreien, dann quer in schmale Streifen schneiden.
Die Zwiebeln und den Knoblauch abziehen und in feine Würfel schneiden.
In einem Topf die Margarine heiß werden lassen, darin die Zwiebeln und den Knoblauch goldbraun werden lassen.
Den Paprika zugeben und alles unter öfteren Umrühren etwa 10 Minuten dünsten.
Dann das Salz, den Pfeffer, das Paprikapulver, den Oregano, das Basilikum, das Mehl darüber streuen und alles gut verrühren.
Das Tomatenmark dazugeben und die heiße Fleischbrühe angießen.
Alles kurz aufkochen lassen und bei geringer Wärmezufuhr zugedeckt etwa 15 Minuten kochen lassen.
Inzwischen die Tomaten waschen, achteln und den Stielansatz entfernen.
Nach den 15 Minuten die Tomaten in die Soße rühren.
Die Soße eventuell noch mit Salz und Pfeffer abschmecken und vor dem Servieren, zugedeckt noch etwa 5 Minuten durchziehen lassen.

Tipp:

Sollte die Soße für Euren Geschmack zu dünn geraten sein, dann gebt einige El. Soßenbinder für helle Soßen dazu und lasst die Soße unter Rühren nochmals 3 - 4 Minuten kochen!

06 PASTA BASTA

Zutaten:

2000 Gramm grüne Bandnudeln,
2 Pakete grüne Erbsen, etwa 900 Gramm (Tiefkühlkost),
2 Bund Frühlingszwiebeln,
1 Bund frische Petersilie,
50 Gramm Knoblauch,
5 Becher Schlagsahne,
500 Gramm gekochter Schinken,
500 Gramm rohe Schinkenwürfel,
1 geh. Tl. Salz,
1 geh. Tl. Pfeffer,
2 geh. El. Basilikum,
10 El. Olivenöl,
Salz und Pfeffer zum Abschmecken.

Für die Nudeln:

Etwa 6 Liter Wasser,
2 geh. El. Salz,
5 El. Olivenöl.

Zubereitung:

Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in Ringe schneiden.
Den Knoblauch abziehen und in feine Würfel schneiden.
Die Petersilie waschen, trockenschütteln und fein schneiden.
Den Kochschinken in kleinere Würfel schneiden.
In einem Topf die 10 El. Öl heiß werden lassen.
Gleichzeitig in einem zweiten Topf das Wasser für die Nudeln mit Salz und Ö zum Kochen bringen.
Darin die Nudeln nach der Packungsvorschrift kochen lassen und dann in ein Sieb abgießen und gut abtropfen lassen.
Inzwischen im heißen Öl die rohen Schinkenwürfel goldbraun werden lassen.
Dann den Knoblauch und die Frühlingszwiebeln dazugeben und unter öfteren Umrühren, etwa 5 Minuten mit schmoren lassen.
Danach die Sahne angießen, die Erbsen, das Basilikum, das Salz und den Pfeffer zugeben, alles gut umrühren und weitere 5 Minuten bei geringer Wärmezufuhr kochen lassen.
Danach werden die gekochten Nudeln und der Kochschinken zugegeben. Alles wird miteinander gut verrührt und muss dann noch zugedeckt etwa 5 Minuten ziehen.
Eventuell noch mit Salz und Pfeffer abschmecken und vor dem Servieren mit der Petersilie bestreuen.

07 NUDELPFANNE

Zutaten:

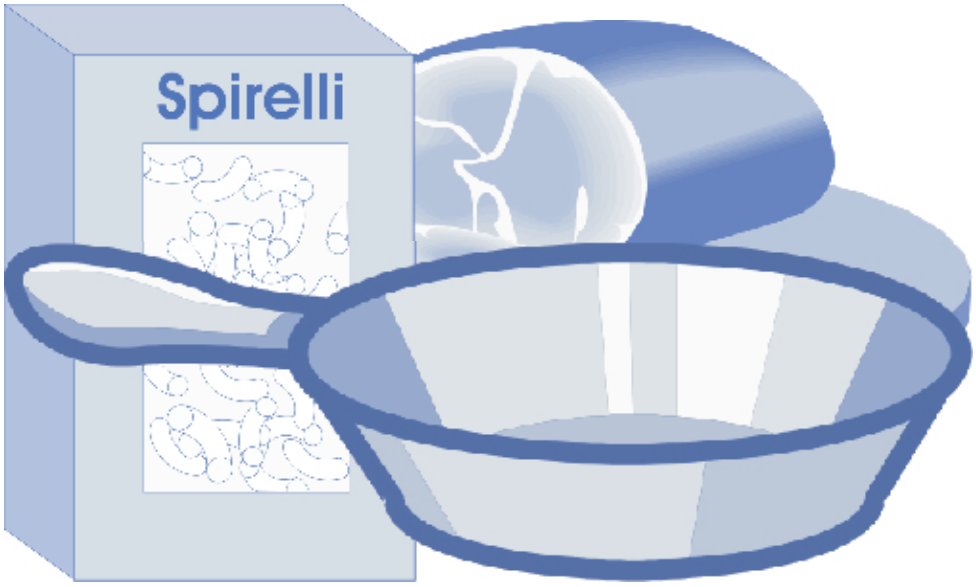
2000 Gramm Spiralnudeln,
500 Gramm Schinkenwürfel,
250 Gramm Zwiebeln,
50 Gramm Knoblauch,
1 Bund frische Petersilie,
500 Gramm Käse am Stück,
2 Liter der Tomatensoße 01,
2 geh. El. Oregano,
Pflanzenöl und Salz.

Zubereitung:

Die Zwiebeln und den Knoblauch abziehen und in feine Würfel schneiden.
Den Käse auf einer Rohkostreibe reiben.
Die Petersilie waschen, trockenschütteln und fein schneiden.
Die Nudeln in reichlich Salzwasser mit etwas Öl garkochen.
Die Tomatensoße heiß werden lassen.
In einem Bräter, in etwas Öl, die Zwiebeln, den Knoblauch und die Schinkenwürfel goldbraun braten.
Dazu kommen dann die fertigen noch heißen Nudeln, die heiße Tomatensoße, der Oregano und die Petersilie.
Alles wird gut miteinander vermischt, dann mit dem geriebenen Käse bestreut und serviert.

Beilage:

Eisbergsalat, nach dem Rezept Salate 08



08 MAKKARONI NACH BAUERNART

Zutaten:

2000 Gramm Makkaroni,
1000 Gramm Gemüsezwiebeln,
100 Gramm Knoblauch,
2 Pakete Tiefkühl-Erbsen (ca. 900 Gramm),
500 Gramm Cervelatwurst in Scheiben,
10 Eier,
4 Becher saure Sahne,
5 El. Pflanzenöl,
2 geh. Tl. Pfeffer,
Salz und Pfeffer zum Abschmecken.

Zubereitung:

Die Zwiebeln und den Knoblauch abziehen, halbieren und in dünne Scheiben schneiden.
Die Wurstscheiben vierteln.
Die Eier mit der Sahne vermischen und mit Salz und Pfeffer würzen.
Die Makkaroni in reichlich Salzwasser mit etwas Öl nach der Packungsanweisung kochen.
Inzwischen in einem Bräter das Öl heiß werden lassen. Darin die Wurstscheiben, die Zwiebeln und den Knoblauch goldbraun anbraten.
Danach die gut abgetropften Makkaroni und die Erbsen dazu geben, alles gut vermischen. Mit dem Pfeffer bestreuen und die Eier-Sahne-Mischung darüber gießen.
Alles bei großer Hitze unter ständigen Rühren etwa 10 Minuten weiterbraten bis die Eier-Sahnemischung fest geworden (gestockt) ist.
Das Gericht danach eventuell noch mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Beilage:

Chicoreesalat nach dem Rezept Salate 03

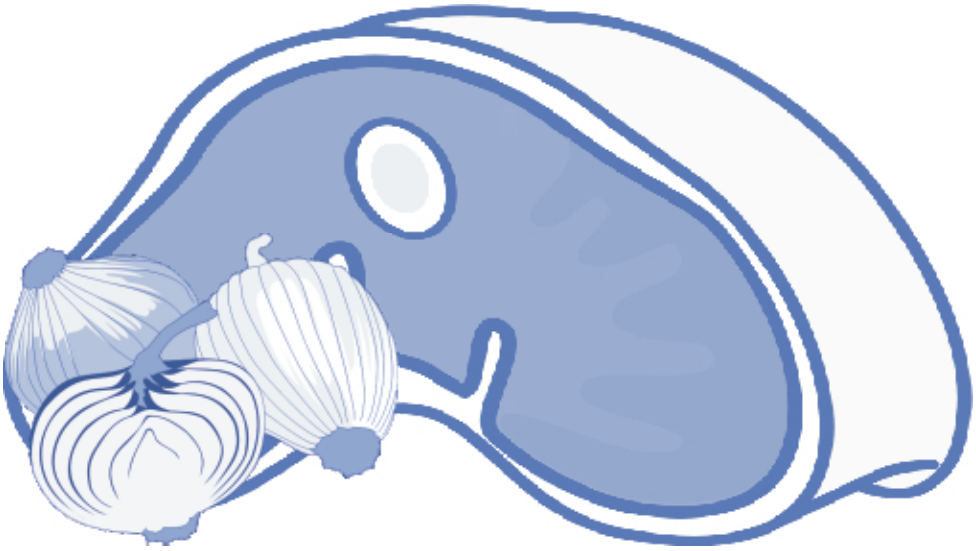
09 SPÄTZLE MIT ZWIEBELFLEISCH

Zutaten:

2000 Gramm Spätzle (schwäbische Nudeln),
1500 Gramm mageres Schweinefleisch (z. B. Schnitzelfleisch),
1000 Gramm Zwiebeln,
50 Gramm Knoblauch,
1 Bund frische Petersilie,
2 geh. El. Oregano,
1 geh. Tl. Pfeffer,
1 geh. Tl. Salz,
1 großes Glas Kapern,
1/10 Liter Pflanzenöl,
1 Liter Rindfleischbrühe,
Salz und Pfeffer zum Abschmecken.

Zubereitung:

Das Fleisch waschen und trockentupfen, dann in schmale Streifen (Pommesgröße) schneiden.
Die Zwiebeln und den Knoblauch abziehen, halbieren und in feine Scheiben schneiden.
Die Petersilie waschen, trockenschütteln und fein schneiden.
Die Kapern auf einem Sieb abtropfen lassen.
Das Öl in einem Bräter heiß werden lassen und darin das Fleisch, die Zwiebeln und den Knoblauch unter ständigen Rühren goldbraun anbraten lassen.
Dann mit dem Salz, dem Pfeffer und dem Oregano bestreuen, die heiße Fleischbrühe angießen, alles umrühren und noch etwa 5 Minuten sanft köcheln lassen.
Inzwischen die Spätzle, in reichlich Salzwasser, nach der Packungsanweisung kochen, dann auf einem Sieb abtropfen lassen.
Mit den Kapern in den Bräter geben, alles gut miteinander vermischen und das Gericht mit Salz und Pfeffer nochmal kräftig abschmecken.
Es wird dann mit der Petersilie bestreut und serviert.



10 RAVIOLI (selbstgemacht)

Das Gericht ist etwas aufwendiger, aber die Mühe lohnt sich, denn das fertige Produkt ist von besserer Qualität, als die so beliebten "Dosenravioli"!

Zutaten:

1000 Gramm Mehl,
6 Eier,
1/10 Liter Wasser,
1 geh. Tl. Salz,
750 Gramm Rinderhackfleisch,
2 Eier,
50 Gramm Knoblauch,
1 geh. El. Oregano,
1 geh. Tl. Majoran,
1 geh. Tl. Rosen-Paprikapulver,
1 geh. El. Salz,
1 ges. Tl. Pfeffer.
5 Liter Wasser,
2 geh. El. Salz,
5 El. Öl.

Zubereitung:

Das Mehl in eine größere Schüssel sieben, die Eier, das Wasser, das Salz zugeben und mit den Händen zu einem festeren Teig kneten.
Den Teig mit einem Tuch bedecken und etwa 30 Minuten ruhen lassen.
Inzwischen den Knoblauch abziehen und in sehr feine Würfel schneiden (besser ist es den Knoblauch durchzupressen).
Mit dem Hackfleisch, den Eiern, dem Oregano, dem Majoran, dem Paprikapulver, dem Salz und dem Pfeffer in einer Schüssel zu einem gut vermischten Fleischteig kneten.
Dann den Nudelteig in vier Teile teilen und auf einem gut bemehlten Tisch mit einem Nudelholz (oder einem abgesägten Besenstiel aus Holz) vier dünne Teigplatten von etwa 40 cm x 60 cm Größe ausrollen.
Auf zwei Teigplatten, in gleichmäßigem Abstand, mit einem Teelöffel kleine Portionen des Fleischteiges setzen.
Die Zwischenräume zwischen den Portionen leicht mit Wasser befeuchten.
Nun werden die anderen Teigplatten vorsichtig auf die Teigplatten mit dem Fleisch gelegt und gut angedrückt, so dass in den Zwischenräumen die Platten fest aufeinander liegen.
Mit einem scharfen Messer werden nun möglichst gleichmäßig große Ravioli ausgeschnitten.
Das Wasser mit dem Salz und dem Öl zum kochen bringen. Darin die Ravioli etwa 8 - 10 Minuten sprudelnd kochen lassen.
Dann die Ravioli in ein Sieb gießen und abtropfen lassen.
Noch heiß servieren.

Beilage:

Auf jede Portion Ravioli eine kleine Kelle der Käse-Sahnesoße nach dem Rezept Soßen 03 gießen.

Eigenes Rezept:

Es muss nicht immer Bratwurst sein!

16 Rezepte rund ums Grillen

01 TEUFELS-HÄHNCHEN

Zutaten:

20 kleine, halbe Hähnchen, je 450 Gramm, oder 20 große Hähnchenschenkel,
100 Gramm Knoblauch,
20 El. Pflanzenöl,
10 geh. El. Senf,
2 El. Zitronensaft,
1 geh. El. Salz,
1 geh. Tl. Pfeffer,
1 geh. Tl. Rosmarinnadeln,
1 geh. El. Rosen-Paprikapulver.

Zubereitung:

Die Hähnchen gründlich waschen und mit Küchenpapier gut trockentupfen.
Den Knoblauch abziehen und in feine Würfel schneiden.
Besser ist es aber, wenn man den Knoblauch durch eine Knoblauchpresse drückt.
Das Öl, den Senf, den Zitronensaft, das Salz, den Pfeffer, die Rosmarinnadeln und das Paprikapulver gründlich miteinander zu einer Marinade verrühren.
Die Hähnchenhälften mit der Marinade von innen und außen einstreichen, dann immer 2 Hähnchenhälften zusammen in Alu-Folie einwickeln und etwa 6 Stunden ruhen lassen.
Bei Hähnchenschenkeln gilt: Diese rundherum einstreichen, dann paarweise in Alu-Folie einwickeln.
Danach die Hähnchen auspacken und von jeder Seite etwa 30 Minuten langsam grillen lassen.

01.1 BARBECUE-SOSSE

Zutaten:

1 Liter Tomatensaft,
1 große Tube Tomatenmark,
2 große Zwiebeln,
5 - 6 Knoblauchzehen,
2 Paprikaschoten,
5 - 6 getrocknete oder frische Chilischoten,
6 El. Pflanzenöl,
1 geh. Tl. Salz,
1 ges. Tl. Pfeffer,
1 geh. Tl. Zucker,
Salz, Pfeffer und Zucker zum Abschmecken.

Zubereitung:

Die Zwiebeln und den Knoblauch abziehen. In sehr feine Würfel schneiden.
Die Paprikaschoten waschen, vierteln, den Stielansatz, die weißen Häute und die Kerne entfernen. Dann in kleine Würfel schneiden. Die Chilischoten waschen, die Stiele entfernen und in feine Ringe schneiden. Die Zutaten, außer dem Tomatenmark, in einen Topf geben, umrühren, kurz aufkochen lassen und dann zugedeckt bei geringer Wärmezufuhr etwa 30 Minuten köcheln lassen. Dann durch ein feines Sieb gießen und die festen Bestandteile mit einem El. durch das Sieb streichen. Anschließend das Tomatenmark in die Soße rühren. Die Soße völlig erkalten lassen und eventuell noch mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

02 SPIESSBRATEN

Zutaten:

3000 Gramm Schweinerollbraten
(am besten 2 kleinere Rollbraten zu je 1500 Gramm),
10 El. Pflanzenöl,
6 geh. El. Senf,
1 geh. Tl. Salz,
1 geh. Tl. Pfeffer,
1 geh. Tl. Rosmarinnadeln,
1 geh. Tl. Thymian,
100 Gramm Knoblauch.

Zubereitung:

Den/die Rollbraten waschen und trockentupfen.
Den Knoblauch abziehen und in Stifte schneiden.
In den/die Braten mit einem spitzen, scharfen Messer kleine Einschnitte machen und dort hinein die Knoblauchstifte drücken.
Das Öl, den Senf, das Salz, den Pfeffer, die Rosmarinnadeln und den Thymian gründlich miteinander zu einer Marinade verrühren.
Den/die Rollbraten mit der Marinade einstreichen, in Alu-Folie einwickeln und etwa 2 Stunden ruhen lassen.
Danach auf einen Grillspieß stecken und nochmals mit Marinade einstreichen.
Unter ständigen Drehen braun und gar grillen. Was etwa 70 - 80 Minuten dauert.

03 GRILL-MAKRELEN

Zutaten:

10 frische Makrelen etwa je 400 Gramm (ausgenommen aber noch mit Kopf),
50 Gramm Knoblauch,
1 Bund frische Petersilie,
1 Bund frischen Schnittlauch,
1 geh. El. Thymian,
125 Gramm Margarine,
10 El. Pflanzenöl,
10 El. Zitronensaft,
Salz und Pfeffer.

Zubereitung:

Die Fische gründlich innen und außen waschen und trockentupfen.
Gut mit dem Zitronensaft beträufeln und etwas ziehen lassen.
Inzwischen den Knoblauch abziehen und in feine Würfel schneiden.
Die Petersilie und den Schnittlauch waschen gut trockenschütteln und fein schneiden.
Den Knoblauch, die Petersilie, das Schnittlauch, dem Thymian und 1 ges. Tl. Salz mit der Margarine gründlich durchkneten.
Dann die Fische von innen und außen salzen und pfeffern.
In jeden Fischbauch eine Portion, etwa 1 geh. El., Kräutermargarine geben.
Die Fischbäuche mit 2 Holzzahnstochern gut zustecken.
Dann die Fische von außen gut mit dem Öl bestreichen.
Auf dem heißen Grill von jeder Seite etwa 2 Minuten grillen, danach den Grillrost höher stellen und jede Seite nochmals etwa 2 Minuten grillen.

03.1 WARME CURRY-FRUCHT-SOSSE

Zutaten:

2 große Dosen gemischte Früchte (Tutti Frutti)
4 Becher süße Sahne
2 geh. El. Currypulver,
2 geh. Tl. Salz,
1 ges. Tl. Pfeffer,
1 geh. Tl. Zucker,
2 geh. El. Mehl
Salz und Pfeffer zum Abschmecken.

Zubereitung:

Die Früchte auf einem Sieb abtropfen lassen.
Dabei den Saft auffangen.
Die Früchte mit der Hälfte des Saftes in einen Topf geben und erhitzen.
Dann die Sahne und die Gewürze zugeben und alles aufkochen lassen.
Inzwischen das Mehl mit etwas Wasser glattrühren.
Kochen Früchte und Sahne, wird das Mehl hinein gerührt.
Alles muss noch unter ständigem Rühren etwa 3 - 4 Minuten weiterkochen.
Und wird dann eventuell noch mit Salz, Pfeffer und Currypulver abgeschmeckt.

04 WURST-PILZ-SPIESSE

Zutaten:

1500 Gramm einfache Fleischwurst,
1000 Gramm frische Champignons,
20 Lorbeerblätter,
10 El. Pflanzenöl,
5 El. Senf,
1 geh. Tl. Pfeffer,
20 Schaschlikspieße aus Holz.

Zubereitung:

Die Schaschlikspieße etwa 5 Minuten in Wasser legen, dann abtropfen lassen.
Die Champignons mit einem Küchentuch abreiben, eventuell mit einer Bürste abbürsten (auf keinen Fall waschen!).
Die Fleischwurst von der Pelle befreien und in etwa 1,5 cm dicke Scheiben schneiden.
Die Lorbeerblätter mit einer Schere vierteln.
Das Öl, den Senf und den Pfeffer zu einer Marinade verrühren.
Nun abwechselnd Wurstscheiben, etwas Lorbeerblatt und Champignonköpfe auf die Spieße stecken (hinten und vorn muss etwa 1 cm frei bleiben).
Sind alle Spieße fertig werden sie mit der Marinade bestrichen und müssen dann etwa 15 Minuten durchziehen.
Danach die Spieße in ungefähr 15 Minuten unter mehrfachen Wenden knusprig braun grillen.

04.1 CACIK

Zutaten:

6 Becher Joghurt,
2 Salatgurken,
150 Gramm Knoblauch,
1 Bund frischer Dill,
1 geh. Tl. Pfefferminze,
4 El. Olivenöl,
2 El. Zitronensaft,
2 geh. Tl. Salz,
1 geh. Tl. Pfeffer,
2 geh. Tl. Zucker,
Salz und Pfeffer zum Abschmecken.

Zubereitung:

Den Dill waschen, trockenschütteln und fein schneiden. Den Knoblauch abziehen und durch eine Knoblauchpresse drücken.
Die Salatgurken dünn schälen und auf einer Rohkostreibe grob reiben, dann auf einem Sieb einige Minuten abtropfen lassen. Den Joghurt in eine Schüssel geben, mit dem Öl, dem Zitronensaft, dem Salz, dem Pfeffer, dem Zucker und der Pfefferminze gut verrühren. Dann nach und nach den Dill und die Gurken hineinrühren.
Alles gut miteinander verrühren und etwa 15 Minuten durchziehen lassen.
Danach eventuell noch mit Salz und Pfeffer abschmecken.

05 BAUCHFLEISCH (mariniert)

Zutaten:

2000 Gramm Schweinebauch in Scheiben,
100 Gramm Zwiebeln,
50 Gramm Knoblauch,
1 geh. El. Majoran,
10 El. Pflanzenöl,
10 El. Sojasoße,
5 El. Essig,
2 geh. El. Senf,
1 geh. El. Tomatenmark,
1 geh. Tl. Salz,
1 geh. Tl. Pfeffer,
1 geh. Tl. Rosen-Paprikapulver.

Zubereitung:

Die Zwiebeln und den Knoblauch abziehen und in feine Würfel schneiden.
Das Fleisch waschen und trockentupfen.
In einer größeren Schüssel die Zwiebeln, den Knoblauch, den Majoran, das Öl, die Sojasoße, den Essig, den Senf, das Tomatenmark, das Salz, den Pfeffer und das Paprikapulver zu einer Marinade verrühren.
In diese die Fleischscheiben legen und etwa 120 Minuten ziehen lassen.
Dann die Fleischscheiben auf Küchenpapier abtropfen lassen, und anschließend von jeder Seite je nach Dicke der Scheiben etwa 5 - 10 Minuten von jeder Seite grillen.

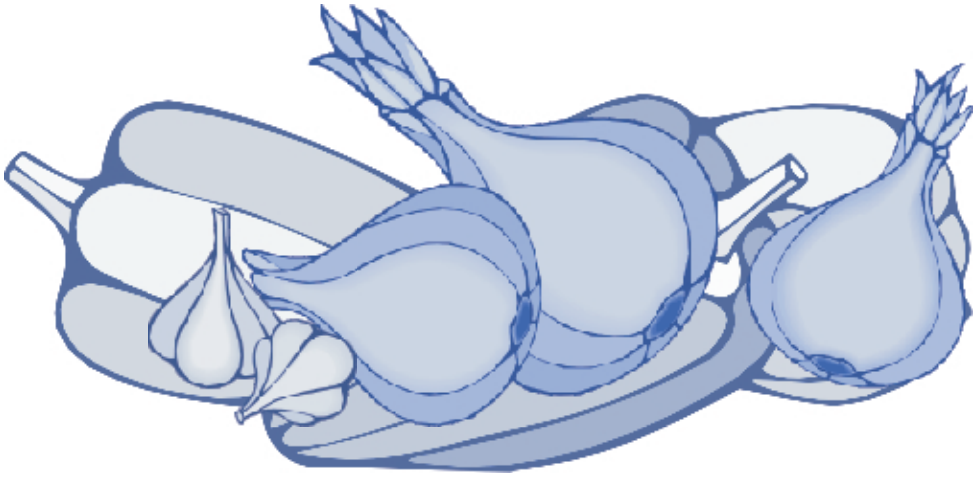
06 GEFÜLLTE PAPRIKASCHOTEN

Zutaten:

10 möglichst gleichgroße, grüne Paprikaschoten,
1000 Gramm Hackfleisch,
250 Gramm Zwiebeln,
50 Gramm Knoblauch,
1 geh. El. Salz,
1 geh. Tl. Pfeffer,
1 geh. El. Edelsüß-Paprikapulver,
2 geh. El. Tomatenmark,
1 geh. El. Oregano,
10 geh. El. Paniermehl,
3 Eier,
10 El. Pflanzenöl

Zubereitung:

Die Paprikaschoten waschen, kurz unter dem Stielansatz quer durchschneiden, (die entstehenden Deckel aufheben!). Die weißen Häute und die Kerne entfernen.
Die Zwiebeln und den Knoblauch abziehen und in feine Würfel schneiden.
Das Hackfleisch mit den Zwiebeln, dem Knoblauch, dem Salz, dem Pfeffer, dem Paprikapulver, dem Tomatenmark, dem Oregano, dem Paniermehl und den aufgeschlagenen Eiern kräftig durchkneten.
Die Paprikaschoten mit der Fleischmasse füllen.
Dabei die Fleischmasse fest in die Schoten drücken.
Danach die Deckel wieder auf die Schoten setzen.
10 größere, quadratische Stücke Alu-Folie von einer Seite mit je 1 El. Öl bestreichen.
In die Mitte jeder Folie eine Paprikaschote setzen.
Die Ecken der Folie nach oben ziehen, so dass ein Beutel entsteht, und fest zusammendrehen.
Dann die Paprikaschoten unter öfteren Wenden etwa 50-60 Minuten grillen.



07 SCHINKENBANANEN

Zutaten:

10 möglichst gleichgroße Bananen,
10 Scheiben Kochschinken,
Senf,
Margarine.

Zubereitung:

10 Stücke Alu-Folie entsprechend der Bananengröße (etwa 25cm x 15cm) zuschneiden.
Die Folien einseitig mit Margarine bestreichen.
Auf jede Folie 1 Scheibe Schinken legen Diese mit etwas Senf bestreichen.
Auf jede Scheibe Schinken eine geschälte Banane legen.
Die Folie aufrollen und die Enden fest wie bei einem Bonbon zusammendrehen.
Auf den Grill oder in die Glut eines Lagerfeuers legen und etwa 20 Minuten garen lassen.

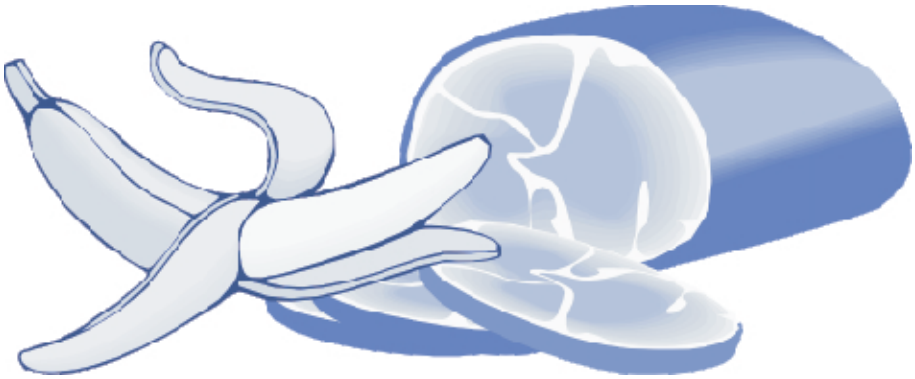
07.1 KALTE CURRY-SOSSE

Zutaten:

3 Becher saure Sahne,
2 Becher Joghurt,
2 El. Mango Chutney,
1 El. Sojasoße,
2 geh. El. Currypulver,
2 geh. Tl. Salz,
1 ges. Tl. Pfeffer,
1 geh. Tl. Zucker,
Salz und Pfeffer zum Abschmecken.

Zubereitung:

Alle Zutaten in eine Schüssel geben und gut miteinander verrühren.
Dann etwa 60 Minuten durchziehen lassen.
Danach eventuell noch mit Salz und Pfeffer abschmecken.



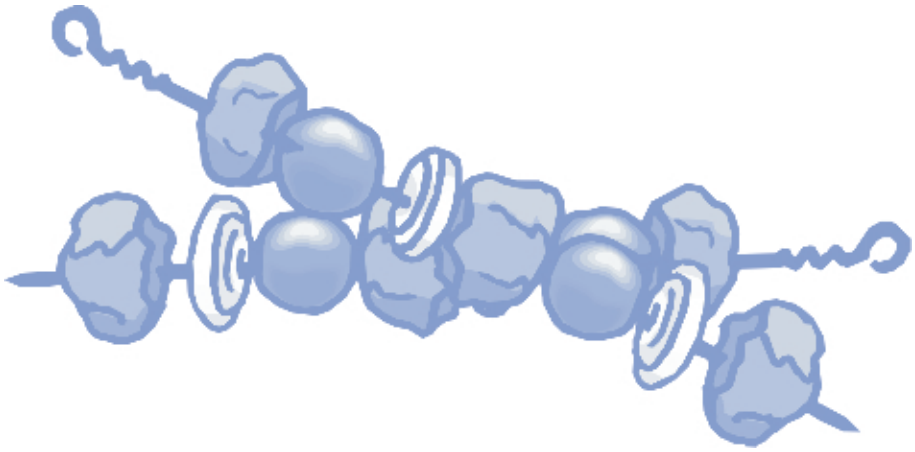
08 GEMÜSESPIESSE

Zutaten:

750 Gramm Zucchini,
750 Gramm Auberginen,
750 Gramm frische, kleine Champignons,
750 Gramm Paprikaschoten,
50 Gramm Knoblauch,
10 El. Pflanzenöl,
2 El. Zitronensaft,
1 geh. Tl. Salz,
1 ges. Tl. Pfeffer,
1 geh. Tl. Oregano,
1 geh. Tl. Basilikum,
1 geh. Tl. Petersilie,
20 Schaschlikspieße aus Holz.

Zubereitung:

Die Schaschlikspieße 5 Minuten in Wasser legen, dann abtropfen lassen.
Die Zucchini waschen, den Stiel- und Blütenansatz abschneiden. Dann in etwa. 1,5 cm dicke Scheiben schneiden.
Die Auberginen waschen, den Stiel- und Blütenansatz abschneiden. Dann in etwa 1,5 cm dicke Scheiben schneiden.
Die Paprika waschen, vierteln, den Stielansatz, die weißen Häute und die Kerne entfernen. Danach in größere, viereckige Stücke schneiden.
Die Champignons mit einem Küchentuch abreiben, eventuell mit einer Bürste abbürsten (auf keinen Fall waschen!).
Den Knoblauch abziehen und in sehr feine Würfel schneiden.
Besser ist es aber, wenn man den Knoblauch durch eine Knoblauchpresse drückt.
Dann den Knoblauch mit dem Öl, dem Zitronensaft, dem Salz, dem Pfeffer, dem Oregano, dem Basilikum und der Petersilie zur einer Marinade verrühren.
Nun die Gemüsestücke abwechselnd mit den Champignons auf die Spieße stecken (hinten und vorn muss etwa 1 cm frei bleiben).
Wenn alle Spieße fertig sind werden sie mit der Marinade bestrichen und müssen etwa 10 Minuten durchziehen.
Dann werden sie auf dem mäßig heißen Grill unter öfteren Wenden in etwa 10 - 15 Minuten gegart.



09 WÜRSTCHEN IM SCHLAFROCK

Zutaten:

20 gebrühte Bratwürstchen,
20 Teigblätter für Börekpasteten
(Börek hamuru, erhältlich in türkischen Lebensmittelläden),
1/4 Liter Pflanzenöl,
Alu-Folie.

Zubereitung:

Von der Alu-Folie 20 Bögen von etwa 40 cm x 40 cm Größe schneiden, auf einem Tisch auslegen und mit dem Öl bestreichen.
Die Bratwürstchen waschen und trockentupfen.
Die Teigblätter nach der Packungsvorschrift vorbereiten.
Dann ein Würstchen darauf legen, erst in eine "Tasche" schlagen. Dann in das Teigblatt einrollen.
Die Rollen auf die Alu-Folie geben und locker darin verpacken.
Danach die Würstchen auf dem mäßig heißen Grill unter öfteren Wenden in etwa 25 - 30 Minuten backen

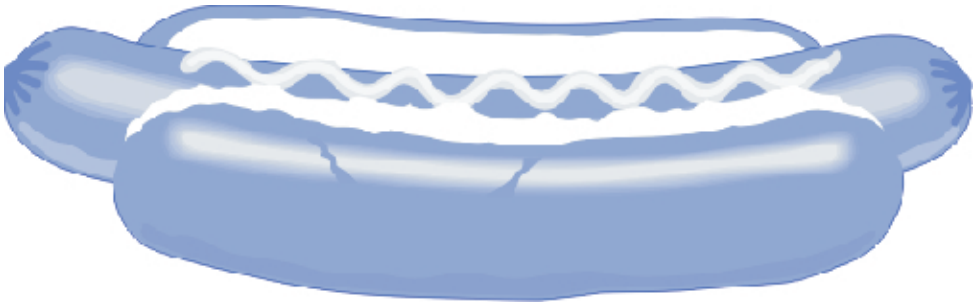
09.1 HASELNUSS-SOSSE

Zutaten:

1 Liter Dickmilch,
150 Gramm Knoblauch,
250 Gramm gemahlene Haselnüsse,
100 Gramm Rosinen,
2 geh. Tl. Salz,
1 geh. Tl. Pfeffer,
Salz und Pfeffer zum Abschmecken.

Zubereitung:

Den Knoblauch abziehen und durch eine Knoblauchpresse drücken.
Die Rosinen gründlich waschen und gut abtropfen lassen.
Alle Zutaten in eine Schüssel geben und gründlich miteinander verrühren.
Dann etwa 120 Minuten durchziehen lassen.
Anschließend eventuell noch mit Salz und Pfeffer abschmecken.



10 GEGRILLTE KARTOFFELN

Zutaten:

20 möglichst gleichgroße Kartoffeln,
2 geh. El. Salz,
1 geh. El. Kümmelkörner,
4 - 5 El. Pflanzenöl,
Alu-Folie.

Zubereitung:

Die Kartoffeln gründlich waschen, abbürsten und der Länge nach durchschneiden.
Das Salz und den Kümmel miteinander vermischen, auf einem Teller verteilen.
Dann die Kartoffeln mit den Schnittflächen kräftig in die Salz-Kümmelmischung drücken.
Den Grillrost mit Alu-Folie belegen und diese leicht einölen.
Auf die Folie die Kartoffeln mit der Schnittfläche nach oben setzen. Mit Öl beträufeln und auf dem mäßig heißen Grill in etwa 35 - 40 Minuten garen.

10.1 GRÜNER DIP

Zutaten:

750 Gramm Sahnequark,
2 Becher Sahne,
2 Bund frische Petersilie,
1 Bund frischen Schnittlauch,
1 Bund frischer Dill,
50 Gramm Knoblauch,
2 geh. Tl. Salz,
1 geh. Tl. Pfeffer,
Salz und Pfeffer zum Abschmecken.

Zubereitung:

Den Knoblauch abziehen und in sehr feine Würfel schneiden.
Besser ist es aber, wenn man den Knoblauch durch eine Knoblauchpresse drückt.
Die Petersilie, den Schnittlauch und den Dill waschen, trockenschütteln und fein schneiden.
Den Quark mit der Sahne in eine Schüssel geben und verrühren.
Das Salz und den Pfeffer einrühren.
Dann nach und nach die Petersilie, den Knoblauch, das Schnittlauch und den Dill.
Alles gut miteinander verrühren und etwa 15 Minuten durchziehen lassen.
Danach eventuell noch mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Eigenes Rezept:

EXTRA:

Hier findet Ihr noch einige Rezepte, die etwas "ausgefallen" sind, und nicht in den alltäglichen Bereich der Lagerküche gehören. Trotzdem habe ich mich entschlossen sie aufzuschreiben. Vielleicht habt Ihr ja Lust dazu sie einmal nach zu kochen. Eventuell könnt Ihr damit auch Sippenführerinnen und Sippenführern (Gruppenleiterinnen und Gruppenleitern) Eures(r) Stammes/Gruppe eine "Freude" machen!

01 SURPRISE STEW

Wie der Name schon sagt, kann man bei diesem Gericht die schönsten "Überraschungen" erleben! Denn man kann in das "Stew" an Zutaten so ziemlich alles hineintun was einigermaßen zueinander passt. Das wären zum Beispiel:
Kartoffeln, jede Art von Gemüse, egal ob frisch, getrocknet oder aus der Dose, Fleisch und Wurst wie, man sie gerade vorrätig hat. 1993, auf einem Jamboree in Hameln, konnte eine amerikanische Pfadfinderführerin gerade noch verhindern, dass ihre "Mädchen" zum "krönenden Abschluss" zwei Dosen Pfirsiche mit dem Saft in das "Surprise Stew" rührte. Aber wer weiß? Vielleicht hätte diese Variante ja sehr gut geschmeckt! Der "Fantasie" sind also kaum Grenzen gesetzt!

Mögliche Zutaten:

2000 Gramm Kartoffeln,
2 große Dosen Linsen mit Suppenkraut,
2 große Dosen weiße Bohnen mit Suppenkraut,
1 kleine Dose grüne Bohnen,
1 kleine Dose Mais,
1 Tube Tomatenmark,
2 Gläser Würstchen (etwa 20 Stück),
250 Gramm Zwiebeln,
1 Bund frische Petersilie,
125 Gramm Margarine,
Wasser,
Salz und Pfeffer.

Mögliche Zubereitung:

Die Kartoffeln schälen, waschen und in kleine Würfel schneiden.
Die Zwiebeln abziehen und in kleine Würfel schneiden.
Die Petersilie waschen, trockenschütteln und fein schneiden.
Die Würstchen aus dem Glas nehmen und in dünne Scheiben schneiden.
Die grünen Bohnen und den Mais auf einem Sieb abtropfen lassen.
In einer Pfanne die Margarine heiß werden lassen und darin die Wurstscheiben und die Zwiebeln goldbraun anbraten, dann zur Seite stellen.
Die Kartoffeln in Salzwasser in etwa 25 Minuten garkochen und dann durch ein Sieb abgießen.
Inzwischen in einem zweiten Topf die Linsen, die weißen und grünen Bohnen, den Mais und das Tomatenmark unter öfteren Umrühren vorsichtig heiß werden lassen.
Dazu kommen dann die Kartoffeln und die Wurstscheiben mit den Zwiebeln.
Alles wird gründlich miteinander vermischt und mit Salz und Pfeffer kräftig abgeschmeckt.
Danach muss das Gericht zugedeckt noch einige Minuten durchziehen und wird dann mit der Petersilie bestreut.

02 PAELLA (für etwa 20 Personen)

Die einzige wahre Paella gibt es nicht. Selbst die bekannteste, die "Paella valenciana", kennt Varianten. Fester Bestandteil ist Reis mit Safran gewürzt. Anteil und Art der Meeresfrüchte wechseln stark. Je nach Marktangebot oder Koch. In einer Paella kann man Kaninchenfleisch finden, Speck oder Würste, Weinbergschnecken, Hühner- oder anderes Geflügelfleisch, Schweine- oder Kalbsfleisch, usw..
Wenn die Kombination der Zutaten schmeckt, ist die Paella niemals falsch!
Die Zubereitung einer Paella ist sehr zeitaufwendig, arbeitsintensiv und je nach den Zutaten auch sehr teuer. Darum habe ich das Rezept auch unter "EXTRA" aufgeschrieben, denn die Zubereitung einer Paella ist etwas für einen "besonderen Anlass"!

Zutaten:

1000 Gramm Schweinefleisch (vom Nacken),
1000 Gramm Hühnerfleisch,
1000 Gramm Seelachsfilet,
500 Gramm durchwachsener Speck,
500 Gramm Cabanossi,
2000 Gramm Langkornreis,
500 Gramm Zwiebeln,
150 Gramm Knoblauch,
1000 Gramm rote Paprikaschoten,
1000 Gramm Tomaten,
500 Gramm grüne Bohnen,
500 Gramm frische grüne Erbsen (oder Tiefkühl-Erbsen),
5 - 6 frische Chilischoten,
2 Bund frische Petersilie,
1 Zitrone,
2 geh. El. Salz,
1 geh. El. Pfeffer,
4 Beutelchen Safran,
2 1/2 Liter Rindfleischbrühe,
3/4 Liter Olivenöl,
Salz und Pfeffer zum Abschmecken.

Zubereitung:

Das Schweinefleisch waschen, trockentupfen und in etwa 2 cm x 2 cm große Stücke schneiden.
Das Hühnerfleisch waschen, trockentupfen und in etwa 2 cm x 2 cm große Stücke schneiden.
Den Seelachs waschen, trockentupfen und in etwa 2 cm x 2 cm große Stücke schneiden. Diese dann mit dem Saft der Zitrone beträufeln.
Den Speck in feine Würfel schneiden.
Die Cabanossi in Scheiben schneiden.
Alles zur Seite stellen.
Die Zwiebeln und den Knoblauch abziehen und in feine Würfel schneiden.
Die Paprikaschoten waschen, putzen, vierteln und in Streifen schneiden.
Die Tomaten waschen, halbieren, die Kerne entfernen und in kleine Würfel schneiden.
Die Bohnen waschen und in kleinere Stücke schneiden.
Die Chilischoten waschen, die Kerne und den Stielansatz entfernen und in feine Ringe schneiden.
Die Petersilie waschen, trockenschütteln und fein schneiden.
In einer größeren Pfanne 1/8 Liter Öl sehr heiß werden lassen.

Darin den Speck, das Schweinefleisch, das Hühnerfleisch und die Wurstscheiben unter ständigem Rühren goldbraun anbraten. Dann zur Seite stellen.
In einem großen Bräter das restliche Öl heiß werden lassen und darin den Reis, unter ständigen Rühren etwa 4 - 5 Minuten anbraten.
Zum Reis werden dann das Fleisch, der Speck, die Wurst, die Zwiebeln und der Knoblauch, der Paprika, die Tomaten, die Bohnen, die Erbsen, das Chili und der Fisch zugegeben.
Alles wird mit dem Salz und dem Pfeffer bestreut und gründlich miteinander vermischt.
Dann wird die heiße Fleischbrühe, die mit dem Safran vermischt ist, zugegeben und die Paella muss dann etwa 25 - 30 Minuten bei geringer Wärmezufuhr sanft köcheln bis der Reis völlig ausgequollen ist.
Während dieser Zeit muss die Paella ab und zu vorsichtig umgerührt werden.
Ist der Reis gar, wird die Paella noch einmal kräftig mit Salz und Pfeffer abgeschmeckt, mit der Petersilie bestreut und serviert.

Eigenes Rezept:

03 LABSKAUS (Originalrezept für 20 Personen)

**Das Rezept erfordert erheblichen Aufwand in der Herstellung und bei den Zutaten.
Zur Herstellung ist ein FLEISCHWOLF notwendig!**

Zutaten:

**5000 Gramm Kartoffeln,
1000 Gramm Zwiebeln,
150 Gramm Knoblauch,
1000 Gramm frische Rote Bete,
1000 Gramm lose Salzgurken,
1000 Gramm "Heringsfilets nach Matjesart",
1500 Gramm gepökelte Rinderbrust,
1000 Gramm gepökelter Schweinebauch
(muss bei einem Schlachter vorbestellt werden),
2 geh. El. Pfeffer,
10 Lorbeerblätter,
20 Pimentkörner,
5 Gewürznelken,
20 Eier,
250 Gramm Margarine,
Salz und Pfeffer zum Abschmecken.**

Zubereitung:

**Die Rinderbrust und den Schweinebauch gründlich abspülen und in einen größeren Topf geben.
Die Zwiebeln und den Knoblauch abziehen und grob zerteilen und ebenfalls in den Topf geben.
Dazu kommen noch die Lorbeerblätter, die Pimentkörner, die Gewürznelken und der Pfeffer.
Dann so viel Wasser angießen, dass alle Zutaten gut bedeckt werden.
Alles kurz aufkochen lassen und dann bei geringer Wärmezufuhr zugedeckt etwa 90 Minuten kochen lassen.
Inzwischen die Kartoffeln schälen, waschen, in einen zweiten Topf geben und mit Wasser bedeckt etwa 30 Minuten zugedeckt kochen lassen.
Die Rote Bete waschen, schälen, halbieren und mit Wasser bedeckt etwa 30 Minuten zugedeckt kochen lassen.
Die Salzgurken mit Wasser abspülen und der Länge nach vierteln.
Die Heringsfilets mit Wasser abspülen und abtropfen lassen.
Ist das Fleisch gar wird es aus der Brühe genommen und die Knochen werden entfernt. Dann wird es in größere Würfel geschnitten und zum Warmhalten wieder in die Brühe getan.
Dann beginnt man damit, das Fleisch, die Kartoffeln, die Salzgurken, die Zwiebeln, den Knoblauch sowie die Heringsfilets immer abwechselnd durch den Fleischwolf in einen Topf gedreht.
Die einzelnen Zutaten müssen in dem Topf durch kräftiges Rühren gut miteinander vermischt werden.
Hat man alle Zutaten durchgedreht und auch gut vermischt, dann wird das Labskaus mit Pfeffer kräftig abgeschmeckt und zudeckt, bei geringster Wärmezufuhr, warmgehalten.
Inzwischen lässt man in einer großen Bratpfanne die Margarine heiß werden und brät in ihr die Spiegeleier, die beim Servieren auf jede Portion gesetzt werden.**

Getränke:

Da Labskaus eine sehr "salzige Angelegenheit" ist empfiehlt es sich bei seinem Verzehr eine größere Menge gut gekühlten Bieres zu konsumieren!

Na, denn mal Guten Hunger, beim alten “Seemannsgericht”!

04 KESSELGULASCH (für ca. 50 Personen)

Zutaten:

8000 Gramm Rindfleisch,
2000 Gramm durchwachsenen Speck,
10000 Gramm Kartoffeln,
5000 Gramm Paprikaschoten,
5000 Gramm Zwiebeln,
450 Gramm Knoblauch,
5 Bund frische Petersilie,
6 große Dosen Tomaten,
10 geh. El. Salz,
5 geh. El. Pfeffer,
100 Gramm Oregano,
100 Gramm Petersilie,
10 - 15 Lorbeerblätter,
200 Gramm Rosen-Paprikapulver,
10 Liter Rindfleischbrühe,
1000 Gramm pflanzliches Bratfett (Palmin, Biskin, usw.).

Zubereitung:

Das Rindfleisch waschen und in etwa 3 cm x 3 cm große Würfel schneiden.
Den Speck in feine Würfel schneiden.
Die Zwiebeln und den Knoblauch abziehen und in größere Würfel schneiden.
Die Paprikaschoten waschen, vierteln, die Stielansätze, die weißen Häute und die Kerne entfernen. Dann quer in breitere Streifen schneiden.
Die Tomaten in der Dose grob zerteilen, auf einem Sieb abtropfen lassen.
Den Tomatensaft unbedingt auffangen!
In einem großen Topf, etwa 50 Liter Inhalt, das Bratfett schmelzen und heiß werden lassen.
Darin den Speck unter ständigen Rühren goldbraun werden lassen.
Das Fleisch, die Zwiebeln und den Knoblauch zugeben und unter ständigen Rühren etwa 30 Minuten anbraten lassen.
Dann das Salz, den Pfeffer, den Oregano, die 100 Gramm Petersilie und das Paprika-pulver darüber streuen. Die Lorbeerblätter dazugeben. Den Tomatensaft angießen und auch die heiße Fleischbrühe.
Danach die Tomaten und die Paprikawürfel zugeben.
Alles gut durchrühren, aufkochen lassen und zugedeckt bei geringer Wärmezufuhr etwa 120 Minuten sanft kochen lassen.
Inzwischen die Kartoffeln schälen, waschen und in kleinere Würfel schneiden, diese in reichlich Salzwasser etwa 25 Minuten kochen lassen.
Sind die Kartoffeln gar, so werden sie durch ein Sieb vorsichtig abgegossen.
Dann werden sie zu dem fertig gegarten Fleisch in den Topf gegeben. Alles wird gut miteinander verrührt. Sind die Kartoffeln im Topf, so darf das Gulasch auf keinen Fall mehr kochen, da sonst die Kartoffeln hart werden!
Eventuell noch mit Salz und Pfeffer abschmecken und noch etwa 15 Minuten zugedeckt durchziehen lassen.
Dann die gewaschene, trockengeschüttelte und fein geschnittene frische Petersilie über das Gulasch streuen und servieren.

Beilage:

Zu jeder Portion 1 - 2 Scheiben Weißbrot oder 1/8 Fladenbrot reichen.

05 HAMMEL (Lamm) AM SPIESS

Einen Hammel am Spieß zu braten ist sehr aufwendig und leider auch nicht ganz billig! Aber es lohnt sich es einmal auszuprobieren, zum Beispiel auf einem "Stammesgeburtstag", einem "Tag der offenen Tür" oder bei einem anderen "festlichen Anlass"! Das unten stehende Rezept reicht für etwa 50 Personen.

Die Vorbereitungen:

01. EINEN STABILEN BRATSPIESS BESORGEN:

Eine Zeichnung, nach der man einen solchen Spieß selbst bauen oder eventuell vom Vater eines Gruppenmitgliedes bauen lassen kann, befindet sich im Anschluss an das Rezept.

02. GUTES FEUERHOLZ IN AUSREICHENDER MENGE BESORGEN:

Zum Beispiel: Birken- oder Buchenholz. Das Holz muss reichen um die Grillstelle etwa 8 Stunden in "Betrieb" zu halten!

03. EINEN HAMMEL BEI EINEM TÜRKISCHEN FLEISCHER VORBESTELLEN:

Bei einem türkischen Fleischer aus dem Grund, weil die eine größere Erfahrung mit Hammelfleisch haben und man eine bessere Qualität bekommt, als bei den meisten einheimischen Fleischern!

04. AUSHEBEN EINER FEUERGRUBE:

Mit etwa folgenden Abmessungen: 100 cm Länge x 75 cm Breite x 20 cm Tiefe.

05. VORBEREITUNG DES HAMMELS:

Siehe dazu das Rezept.

06. ENTZÜNDEN DES GRILLFEUERS:

Etwa 90 - 120 Minuten vor dem Beginn des Grillens, damit eine kräftige Glut entstehen kann!

07. AUFBAU DES BRATSPIESSES:

Erst, wenn sich eine gute Glut gebildet hat!

08. EINHÄNGEN DES SPIESSES MIT DEM HAMMEL:

Auf festen Stand des Grillgerätes achten!

09. DREHEN, DREHEN, DREHEN!:

So etwa 300 - 360 Minuten (5 - 6 Stunden)! Ablösen der "Dreher" nicht vergessen!

10. ESSEN UND FEIERN:

Da erübrigt sich jeder Kommentar und jede Erklärung!

DAS REZEPT

Zutaten:

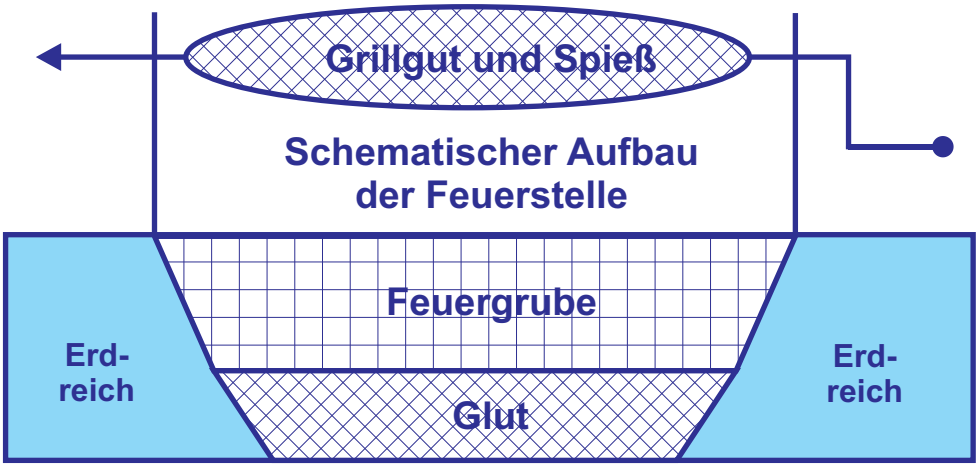
1 Lamm von etwa 20000 Gramm (20 Kilogramm) Gewicht nach dem Schlachten,
300 Gramm Knoblauch,
4 Liter Olivenöl,
10 geh. El. Salz,
5 geh. El. Pfeffer,
10 geh. El. Rosen-Paprikapulver,
2 geh. El. Rosmarinnadeln,
5 geh. El. Oregano.

Zubereitung:

Das Lamm von innen und außen gründlich abwaschen und sorgfältig trockentupfen.
Dann mit einem scharfen Messer das sichtbare Fett wegschneiden.
Den Knoblauch abziehen und in feine Würfel schneiden.
Besser ist es wenn man den Knoblauch durch eine Knoblauchpresse drückt.
Dann aus 3 Litern Öl mit dem Knoblauch, dem Salz, dem Pfeffer, dem Paprikapulver, den Rosmarinnadeln und dem Oregano gründlich zu einer Marinade verrühren.
Mit dieser das Lamm, gründlich, von innen und außen einstreichen.
Das Lamm dann etwa 60 Minuten ruhen lassen.
Danach auf den Spieß stecken und darauf gut befestigen.
Der Spieß kommt dann über die Glut und muss unter ständigem Drehen etwa 300 - 360 Minuten grillen bis das Lamm braun und knusprig ist.
Das Lamm muss dabei ab und zu mit dem restlichen Öl bestrichen werden.
WICHTIG!: "Beim Grillen des Lammes ist darauf zu achten, dass keine lodernden Flammen entstehen, denn sonst würde das Fleisch verbrennen!"

Beilagen:

Den Salat, 01 Bauernsalat: Zutaten entsprechend der Teilnehmerzahl hochrechnen.
Die Grillsoße, 11 Cacik (siehe oben).
Das Brot, türkisches Fladenbrot: (etwa 1/4 Brot pro Teilnehmer).
Die Getränke, Bier und Rotwein sowie alkoholfreie Getränke.



Spieß für den Hammel

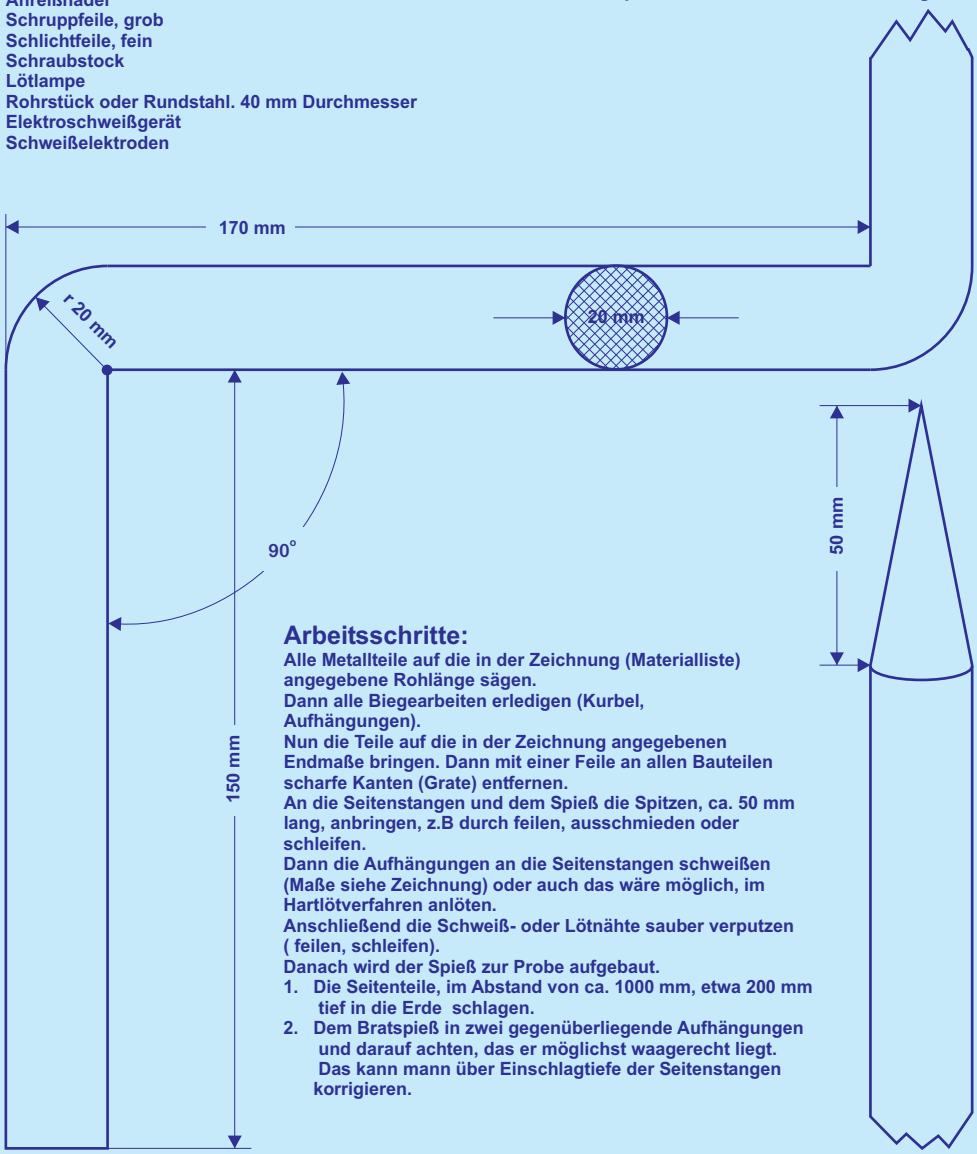
Materialliste:

2 Rundstähle, St 33, 20 mm x 1200 mm
1 Rundstahl, St 33, 20 mm 1500 mm
8 Rundstähle, St 33, 10 mm x 400 mm

Werkzeuge:

Eisensäge
Hammer
Zollstock
Anreißnadel
Schruppfeile, grob
Schlichtfeile, fein
Schraubstock
Lötlampe
Rohrstück oder Rundstahl. 40 mm Durchmesser
Elektroschweißgerät
Schweißelektroden

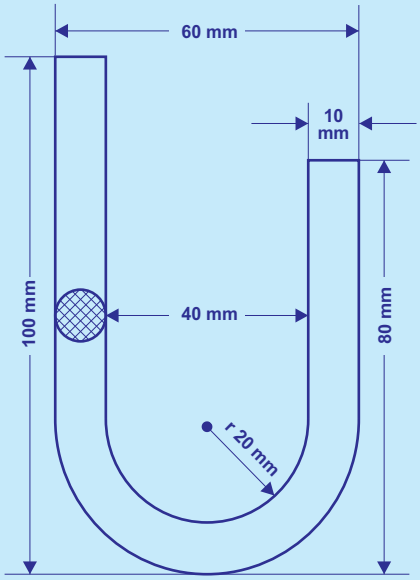
Bratspieß, Rundstahl, 20 mm x 1400 mm, Länge des Spießes von der Kurbel bis zur Spitze = 1200 mm, wird 1 mal benötigt



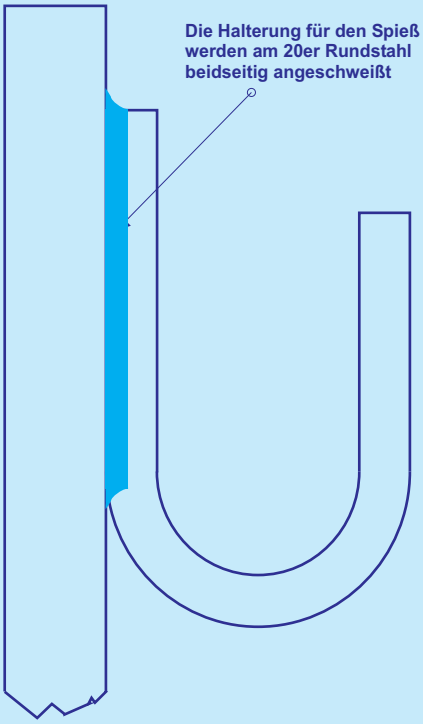
Arbeitsschritte:

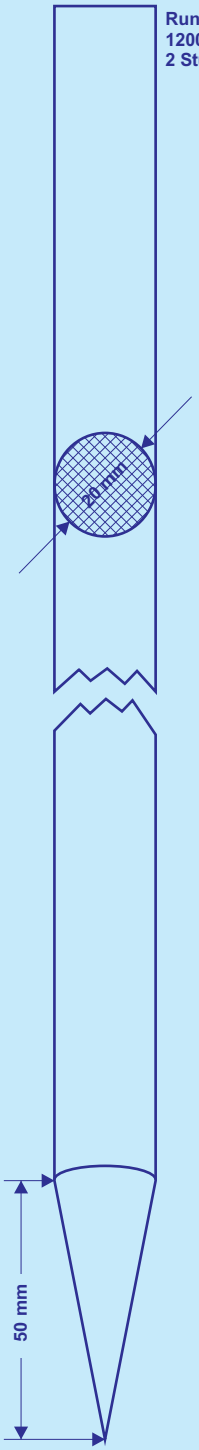
Alle Metallteile auf die in der Zeichnung (Materialliste) angegebene Rohlänge sägen.
Dann alle Biegearbeiten erledigen (Kurbel, Aufhängungen).
Nun die Teile auf die in der Zeichnung angegebenen Endmaße bringen. Dann mit einer Feile an allen Bauteilen scharfe Kanten (Grate) entfernen.
An die Seitenstangen und dem Spieß die Spitzen, ca. 50 mm lang, anbringen, z.B durch feilen, ausschmieden oder schleifen.
Dann die Aufhängungen an die Seitenstangen schweißen (Maße siehe Zeichnung) oder auch das wäre möglich, im Hartlötverfahren anlöten.
Anschließend die Schweiß- oder Lötnähte sauber verputzen (feilen, schleifen).
Danach wird der Spieß zur Probe aufgebaut.

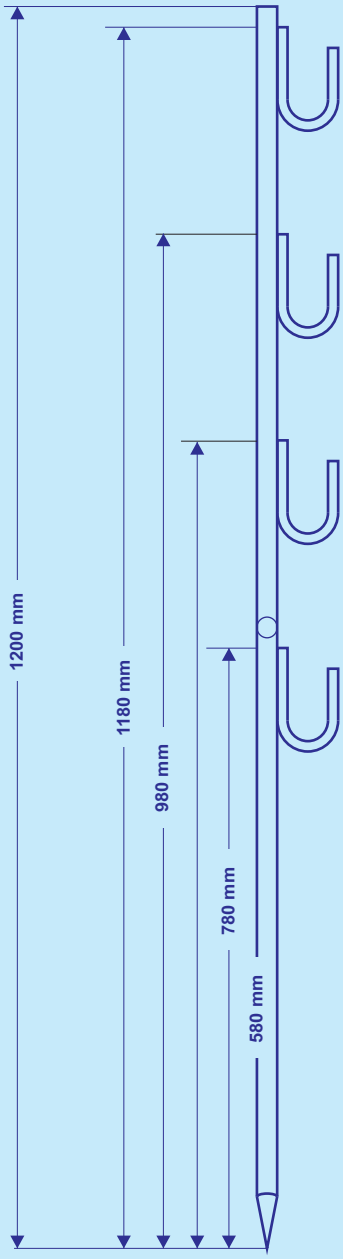
1. Die Seitenteile, im Abstand von ca. 1000 mm, etwa 200 mm tief in die Erde schlagen.
2. Dem Bratspieß in zwei gegenüberliegende Aufhängungen und darauf achten, das er möglichst waagerecht liegt. Das kann mann über Einschlagtiefe der Seitenstangen korrigieren.



Halterung für den Spieß, davon werden 8 Stück benötigt







06 ERBSEN- & MÖHRENGEMÜSE

Zutaten:

5 große Dosen Erbsen und Möhren,
1 Bund frische Petersilie,
125 Gramm Margarine,
etwas Salz und Pfeffer.

Zubereitung:

Die Erbsen und Möhren auf einem Sieb abtropfen lassen.
Die Petersilie waschen, trockenschütteln und fein schneiden.
Die Margarine in einem Topf warm werden lassen.
Die Erbsen und Möhren hineingeben und unter öfteren Umrühren vorsichtig erwärmen (nicht kochen lassen!).
Dann eventuell mit Salz und Pfeffer würzen, die Petersilie zugeben und vorsichtig unterheben.

Oder:

Die Erbsen und Möhren in der Dosenflüssigkeit erwärmen.
Mit Salz und Pfeffer würzen und 2 geh. El. Margarine zugeben.
Dann etwa 5 geh. El. Soßenbinder für helle Soßen hinein rühren und alles etwa 1 - 2 Minuten aufkochen lassen.
Die Petersilie zugeben und unterrühren.

Eigene Rezepte:

07 SALZKARTOFFELN

Zutaten:

5000 Gramm Kartoffeln,
5 - 6 Liter Wasser,
2 geh. El. Salz,
1 - 2 geh. El. Rinderbrühe (Instant).

Zubereitung:

Die Kartoffeln schälen, waschen und je nach Größe halbieren oder vierteln.
Mit dem Wasser begießen.
Salz und die Brühe zugeben und etwa 20 - 25 Minuten zugedeckt kochen lassen.
Die Kartoffeln sind gar, wenn man sie mit einen Messer leicht einstechen kann.
Dann die Kartoffeln gründlich abgießen und kurz abdampfen lassen.

Oder:

Petersilienkartoffeln

Nach dem Abgießen und Abdampfen wird 1 Bund frische gewaschene, trocken-geschüttelte und fein geschnittene Petersilie über die Kartoffeln gestreut und untergemengt (den Topfdeckel auflegen und die Kartoffeln mehrere Male durchschütteln!).

Eigene Rezepte:

08 STOCKBROT

Zutaten:

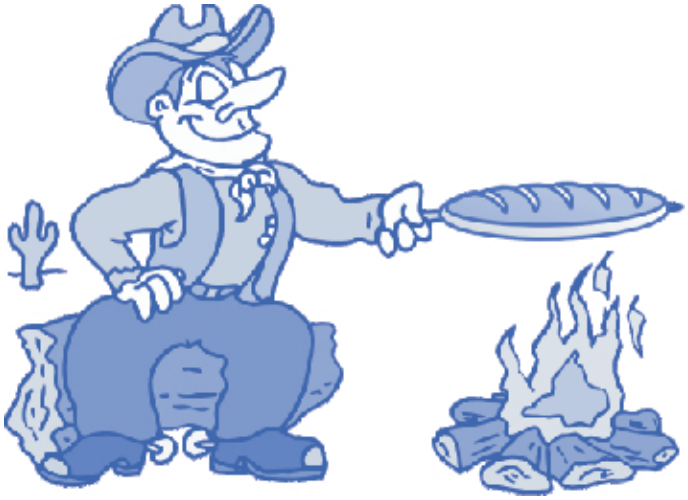
1000 Gramm Mehl,
1 Päckchen Trockenhefe,
2 geh. El. Salz,
1geh. Tl. Zucker,
5 El. Öl,
2 geh. El. Kümmelkörner,
1/2 Liter lauwarmes Wasser.

Zubereitung:

Das Mehl in eine größere Schüssel sieben.
In ihm die Trockenhefe, das Salz, den Zucker und den Kümmel gut verrühren.
Dann etwas lauwarmes Wasser dazu gießen und damit beginnen, den Teig mit den Händen gründlich durchzukneten.
Dabei immer wieder etwas Wasser zugießen, bis ein Teig entsteht der etwas fester als Euer Ohrläppchen ist.
Ist Euer Teig zu weich, dann gebt noch etwas Mehl dazu.
Ist er zu fest, dann gebt noch etwas lauwarmes Wasser hinzu.
In beiden Fällen müßt Ihr den Teig nochmal kräftig durchkneten!
Ist der Teig dann fertig, bestäubt Ihr ihn noch leicht mit Mehl und lasst ihn, in etwa 30 - 45 Minuten aufgehen.
Dann formt Ihr aus ihm eine Rolle von etwa 3 - 4 cm Durchmesser.
Diese wickelt ihr so um einen dickeren noch grünen Stock, so dass sich die Windungen nicht berühren.
Nun das Stockbrot über der Glut des Grills oder des Lagerfeuers gleichmäßig drehen bis es von außen knusprig braun ist und sich leicht vom Stock lösen lässt.
Das dauert in der Regel etwa 30 - 45 Minuten.

Tipp:

Ihr könnt statt des Kümmels auch andere getrocknete Gewürze (z. B. Petersilie, Anis, usw.) in den Teig geben.



09 WAS TRINKT DER PFADFINDER? NATÜRLICH "TSCHAY"!

Zutaten:

10 Liter Rotwein,
4 Liter starker, schwarzer Tee,
1 Flasche (0,7 Liter) 40%igen Rum,
500 Gramm Rosinen,
500 Gramm getrocknete Aprikosen,
500 Gramm getrocknete Pflaumen,
250 Gramm geriebene Haselnüsse,
250 geriebene Mandeln,
2 Apfelsinen,
2 Zitronen,
500 Gramm Äpfel,
250 Gramm Zucker,
25 Beutel Glühweingewürz.
oder:
3 geh. El. Kardamonkörner,
30 Gewürznelken,
10 Stangen Zimt,
5 Pfefferkörner,
10 Pimentkörner,
2 Päckchen Muskatblüte (Macis).

Zubereitung:

Den Tee kochen und völlig abkühlen lassen! Dann 5 Liter Rotwein zum Tee gießen und mit ihm verrühren. Das Trockenobst gründlich waschen und auf einem Sieb abtropfen lassen. Danach zum Tee- Rotweingemisch geben und 125 Gramm Zucker in die Mischung rühren.
Alles in einem gut schließenden Topf über Nacht durchziehen lassen!
Am nächsten Tag die Apfelsinen und Zitronen mit heißem Wasser gründlich abwaschen, längs vierteln und in dünne Scheiben schneiden.
Die Äpfel schälen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen und in kleine Würfel schneiden. Dann alles in die Mischung (Tee, Rotwein und Trockenobst) vom Vortag geben. Die Mandeln und Haselnüsse kommen ebenfalls dazu und der restliche Rotwein wird auch dazu gegossen.
Alles wird gründlich miteinander verrührt und bei ganz geringer Wärmezufuhr vorsichtig erwärmt. Die Mischung darf auf kein Fall aufkochen!
Ist die Mischung heiß, so schmeckt man sie ab und gibt eventuell, falls sie zu sauer ist, den restlichen Zucker dazu und verrührt ihn gründlich.
Danach kommt das Glühweingewürz (Beutel oder die eigene Mischung in einem kleinen Mullsäckchen) dazu und muss 20 - 25 Minuten darin bleiben.
Es wird dann entfernt und danach wird vorsichtig die Flasche Rum dazu gegossen.
Alles wird gründlich verrührt und nochmals vorsichtig erwärmt!
Danach ist der "TSCHAY" fertig und kann serviert werden.

TIPP:

Der "TSCHAY" schmeckt besonders würzig, wenn man mit dem Glühweingewürz einige gründlich gewaschene, hellgrüne Fichtentriebe mitziehen lässt!

10 FAHRTENVERPFLEGUNG

(Wenn man mal nicht einkaufen kann!)

Wenn man auf einer Fahrt oder Wanderung nicht die Möglichkeit zum Einkaufen hat oder ganz bewusst Ortschaften meiden will, dann ist man gezwungen seine gesamte Verpflegung von Beginn an mitzuführen! Das ist sehr gut möglich, wenn man das Gewicht der Lebensmittel reduziert und darauf verzichtet jeden Tag "Erster Klasse" zu speisen"!
Die nachfolgende Aufstellung zeigt, welche Lebensmittel jeder Teilnehmer, für eine Fahrt oder Wanderung von 5 Tagen Dauer mitnehmen könnte.
Außerdem folgen 5 Rezepte für warme Mahlzeiten, die mit den vorhandenen Lebensmitteln sehr einfach & schnell in etwa 1 Stunde zu kochen sind!
Das Gesamtgewicht der Lebensmittel beläuft sich pro Teilnehmer auf etwa 5500 Gramm.
Die Verpflegungskosten pro Teilnehmer belaufen sich für 5 Tage, vorausgesetzt man hält sich an die Vorgaben, auf etwa 13,00 €.
Die Lebensmittel müssen soweit sie nicht schon fertig verpackt sind in den angegebenen Mengen neu verpackt werden.

Notwendige Lebensmittel pro Teilnehmer:

2 Brote à 1000 Gramm
2 Tuben Margarine à 250 Gramm
2 Tuben Marmelade à 250 Gramm
1 Erbswurst à 100 Gramm
1 Beutel Grieß à 50 Gramm
1 Beutel Reis à 125 Gramm
1 Beutel Kartoffelpüree à 125 Gramm
1 Beutel Rosinen à 125 Gramm
1 Beutel Trockenmilchpulver à 125 Gramm = 1,1/2 Liter Milch
1 Beutel Trockengemüse à 50 Gramm
1 Beutel Kartoffeln à 300 Gramm
1 Päckchen fetten Speck à 100 Gramm
1 Päckchen Cabanossi (Knoblauchwurst) à 300 Gramm
1 Dose Gulasch à 300 Gramm
5 Päckchen Dauerwurst à 100 Gramm
1 Beutel Zucker à 100 Gramm
1 Beutel Salz à 50 Gramm
2 Päckchen Vanillinzucker à 5 Gramm
1 Päckchen Tee à 50 Gramm
3 Eier à 60 Gramm, im Kochgeschirr verpackt
1 Streifen Brühwürfel à 50 Gramm
Verschiedene Gewürze, z. B. Pfeffer, Muskatnuss, Zimt, etwa 50 Gramm

Außerdem für die gesamte Gruppe:

1 Flasche Zitronensaft (Konzentrat),
1 kleines Glas Gewürzgurken, jeweils für 5 Teilnehmer.

Aus den Lebensmitteln lassen sich die folgenden Gerichte kochen.

Zutaten immer für 2 Personen:

1. Kartoffelpüree mit Rührei und Gewürzgurken

1 1/4 Liter Wasser,
1 Beutel Trockenmilchpulver,
6 Eier,
2 Beutel Kartoffelpüree,
etwas Margarine,
Salz,
Pfeffer,
Muskatnuss,
Gewürzgurken.

Das Wasser mit dem Milchpulver verrühren, Salz, Muskatnuss und etwas Margarine zugeben, aufkochen lassen.
Vom Kocher nehmen und das Kartoffelpüree einrühren.
Die Eier verquirlen, salzen, pfeffern und in etwas Margarine braten.
Dazu einige Gewürzgurken.

2. Erbswurst mit Cabanossi und Speck

Wasser nach Vorschrift,
2 Erbswürste,
1 Päckchen Cabanossi,
1 Päckchen fetten Speck.

Die Erbswürste nach Vorschrift zubereiten, dann die in Scheiben geschnittene Cabanossi und den in Würfel geschnittenen, gebratenen Speck zufügen und alles etwas ziehen lassen.

3. Gulasch mit Reis

2 Liter Wasser,
2 Beutel Reis,
2 Dosen Gulasch,
Salz.

Das Wasser mit etwas Salz zum Kochen bringen, die Reisbeutel hineingeben und 10 Minuten kochen lassen, dann vom Kocher nehmen und zugedeckt noch etwa 20 Minuten ziehen lassen.
Inzwischen das Gulasch, unter öfterem Umrühren, vorsichtig heiß werden lassen.

4. Gemüsesuppe mit Kartoffeln und Cabanossi

2 Beutel Trockengemüse,
2 Beutel Kartoffeln,
1 Päckchen Cabanossi,
1 Päckchen fetten Speck,
2 Liter Wasser,
1 Streifen Brühwürfel,
Salz und Pfeffer.

Im Wasser das Trockengemüse mit den Brühwürfeln etwa 30 Minuten kochen lassen. Dann die geschälten und gewürfelten Kartoffeln zugeben und alles weitere 15 Minuten kochen lassen.
Die in Scheiben geschnittene Cabanossi und den in Würfel geschnittenen gebratenen Speck zufügen. Umrühren und noch etwas ziehen lassen.

5. Beton

1 1/2 Liter Wasser,
1 Beutel Trockenmilchpulver,
2 Beutel Rosinen,
2 Beutel Grieß,
1/2 Beutel Zucker,
4 Päckchen Vanillinzucker,
Salz und Zitronensaft.

Das Wasser mit dem Milchpulver verrühren und zum Kochen bringen.
Den Zucker, 1 Prise Salz und die Rosinen zugeben. 10 Minuten kochen lassen.
Den Grieß einrühren und weitere 20 Minuten kochen lassen bis ein dicker Brei entstanden ist.
Dann noch den Zitronensaft im Gericht verrühren.

11 SELBSTGEKOCHTE RINDFLEISCHBRÜHE

Das folgende Rezept habe ich zum Schluss noch zusätzlich in das Kochbuch aufgenommen, nämlich als es mir aufgegangen war welche Risiken mit der ständigen Verwendung von Instant-Rinderbrühe und dem darin enthaltenen Glutamat verbunden sind!
Natürlich ist der Griff zum Glas einfacher, als eine Rindfleischbrühe selbst zu kochen!
Aber das Resultat, das man beim Selbstkochen erzielt, rechtfertigt den Aufwand.

Zutaten:

1000 Gramm Suppenfleisch vom Rind
500 Gramm Rinderknochen (am besten sind Markknochen)
250 Gramm Porree
250 Gramm Möhren
250 Gramm Sellerie
250 Gramm Zwiebeln
100 Gramm Tomaten
5 Lorbeerblätter
10 Pfefferkörner
1/8 Liter Pflanzenöl
2 geh. El. Salz
1 geh. Tl. Pfeffer
5 Liter kaltes Wasser
Salz und Pfeffer zum Abschmecken

Zubereitung:

Das Fleisch und die Knochen gründlich waschen.
Den Porree, den Sellerie, die Möhren gründlich waschen, putzen und in grobe Stücke schneiden.
Die Zwiebeln abziehen und grob würfeln.
Die Tomaten waschen und vierteln.
In einem großen Topf das Pflanzenöl sehr heiß werden lassen und darin die Knochen, den Porree, den Sellerie, die Möhren und die Zwiebeln unter ständigen Umrühren goldbraun anbraten.
Dann das Wasser dazu gießen, das Fleisch, die Lorbeerblätter, die Pfefferkörner und die Tomaten zugeben. Alles einmal aufkochen lassen und dann etwa 60 Minuten bei geringer Wärmezufuhr zugedeckt sanft köcheln lassen.
Danach das Salz und den Pfeffer zugeben und alles weitere 120 Minuten
Dann das Fleisch aus der Brühe nehmen und zur Seite stellen.
Das Fleisch für ein anderes Gericht verwenden, nicht wegwerfen!
Nun die Brühe durch ein größeres Sieb in einen anderen Topf gießen.
Die Brühe eventuell nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken und dann weiter verwenden.

Tipp:

Die heiße Brühe kann man an kalten Abenden, zusammen mit einigen Scheiben Weißbrot, auch als Getränk servieren.

Eigenes Rezept:

Literatur die beim Schreiben des Kochbuchs von mir als Hilfen benutzt wurden:

Ich bin nicht allwissend! Darum habe ich bei einigen Kapiteln des Buches, zum Beispiel den Ausführungen über die Gewürze, andere Kochbücher zu Hilfe genommen. Und die Fairness gebietet es diese Bücher hier aufzulisten.
Die Rezepte habe ich aber selbst gesammelt, gekocht und ihre Zutaten für das Buch auf die passenden Mengen gebracht.

Das neue große Kochbuch
Roland Gööck
Bertelsmann Ratgeberverlag, Gütersloh, Berlin, Wien, 1963

WDR Türkisch kochen
Herausgeber Hubert Knich
Verlag: Gräfe & Unzer, München, 1987

Chili, Feurig-scharfe Gerichte
Verlag: Quantum Publishing Ltd, London, 2003

Kochen & Grillen, im Garten und unterwegs
Verlag: International Books Sales Establishment, Lichtenstein, 1989

Lexikon der Gewürze, Kräuter und Würzmittel
Tom Stobart
Verlag: International Wine and Food Publishing Company, London, 1970

Großes, illustriertes Kochbuch
Henriette Löffler
Verlag: Spiegel Buchverlag GmbH, Ulm, 1888 - 1991

Kochbuch der Büchergilde
Grete Willinsky
Verlag: Büchergilde Gutenberg, Frankfurt a. M., Wien, Zürich, 1958

Unser großes Kochbuch
Hanna Enderlein
Verlag für die Frau, Leipzig, 1970

Gutbürgerlich lecker kochen von A-Z
Helmuth Lingen
Lingen-Verlag, Köln, 1978

Praktisches Kochbuch für die bürgerliche Küche
Mary Hahn
Mary Hahn's Kochbuchverlag, Berlin-Steglitz, 1935

Was koche ich auf Fahrt und Lager?

ein Kochbuch nicht nur für Pfadfinderinnen & Pfadfinder
Hans-Jürgen (Baby) Mandel
Neuauflage 2009

LEIDER NICHT MEHR LIEFERBAR!

Rezepte & Gestaltung:
Hans-Jürgen Mandel

LBS-PRINT
38100 Braunschweig

Bezug über:
Hans-Jürgen Mandel
Niddastraße 1
38120 Braunschweig
0173. 4 77 23 21
hanjuma@kabelmail.de

Preis: **14.50 €**, exklusive 3,50 € Versandkosten

Raum für eigene Notizen:

Raum für eigene Notizen:

Bezug über:
Hans-Jürgen Mandel
Niddastraße 1
38120 Braunschweig
0173. 4 77 23 21
hanjuma@kabelmail.de

LEIDER NICHT MEHR LIEFERBAR!

Verkaufspreis:

14.50 €

exklusive 3,50 € Versandkosten