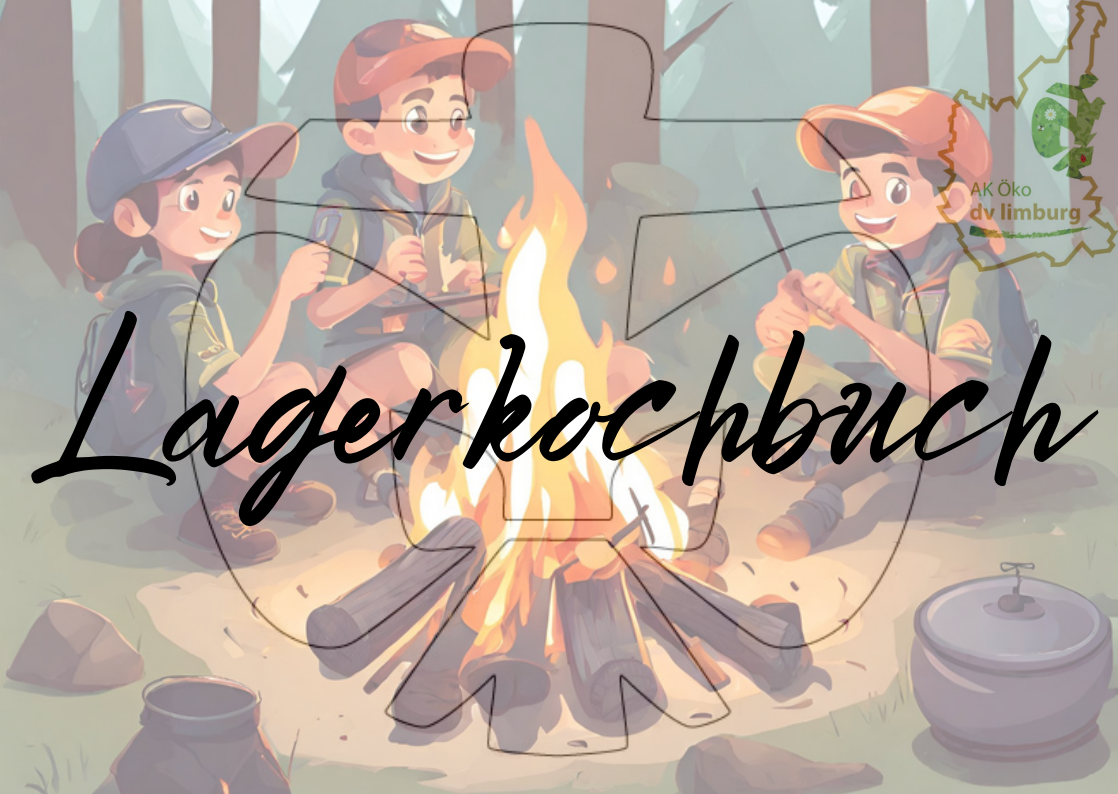


Lagerkochbuch



Vorwort

HALLO ZUSAMMEN, SCHÖN, DASS DU ZU UNSEREM KOCHBUCH GEFUNDEN HAST!

WIR HABEN IN DEN VERSCHIEDENEN AKS, AGS, STÄMMEN UND STUFEN GEFRAGT, WAS DENN EURE LIEBLINGSLAGERREZEPTE SIND. AUF BASIS DESSEN HABEN WIR EIN DV LIMBURG KOCHBUCH ERSTELLT. DIE REZEPTE SIND JEWEILS AUF CIRCA 5 PERSONEN BEZOGEN. HIERBEI MÜSST IHR BEACHTEN, DASS ES SICH UM DURCHSCHNITTSWERTE HANDELT. HABT IHR EINE GRUPPE, DIE SEHR VIEL ODER WENIG ISST, SOLLTET IHR DIE MENGEN ETWAS ANPASSEN. BEI VIELEN REZEPTEN FINDET IHR ANMERKUNGEN, IN DENEN VARIATIONEN IM GESCHMACK UND AUCH ZUR VEGETARISCHEN ODER VEGANEN ERNÄHRUNG FESTGESCHRIEBEN SIND. WIR HABEN UNS BEWUSST DAGEGEN ENTSCHIEDEN, DIE REZEPTE VON VORNHERein VEGAN-VEGETARISCH AUFZULISTEN, DAMIT DIE ORIGINALEN REZEPTE DER STÄMME ETC. BEIBEHALTEN WERDEN.

NACH DEN REZEPTEN FINDET IHR NOCH EIN PAAR WEITERE INFOS UND VERWEISE AUF EXTERNE KOCHBÜCHER UND ARBEITSHILFEN DES DV AUGSBURG UND KÖLN. BENUTZT AUS DEM BUCH ALLES WAS IHR MÖGT UND VERÄNDERT NACH EUREN ANFORDERUNGEN UND MÖGLICHKEITEN DIE REZEPTE.

WIR STELLEN DAS KOCHBUCH BEWUSST NUR ONLINE ZUR VERFÜGUNG, DA MAN SO OHNE PROBLEME NOCH WEITERE REZEPTE HINZUFÜGEN KANN UND KEIN PAPIER VERSCHWENDET WIRD, WAS EIN LAGER MEISTENS EH NICHT ÜBERLEBT. WENN IHR EIN PAAR REZEPTE AUF PAPIER HABEN WOLLT, KÖNNT IHR EUCH DIE SPEZIFISCHEN REZEPTE EINZELN AUSDRUCKEN.NACH DEM LETZTEN REZEPT FINDET IHR EIN PAAR BLANKO REZEPTE, WO IHR EURE EIGENEN REZEPTE AUFSCHREIBEN KÖNNT, WENN IHR MÖGT

ANSONSTEN VIEL SPASS BEIM DURCHBLÄTTERN UND BEI ANREGUNGEN, MELDET EUCH GERNE BEI UNS.

EUER AK NACHHALTIGKEIT UND ÖKOLOGIE

ISA, MIRIAM, MARA H., MARA U., SARAH

Brot

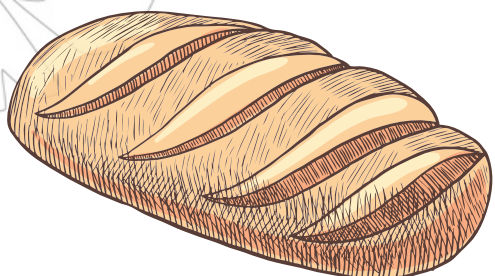
MATERIAL: SCHÜSSEL, GUTES MESSAUGE ODER WAAGE UND MESSBECHER, FORM ODER GUSSEISERNER TOPF, OFEN ODER FEUER

ZUTATEN:

- 300 G MEHL
- 150 ML WASSER
- ½ TL ZUCKER
- 1 TL SALZ
- 15 ML ÖL
- ½ BLOCK HEFE ODER TROCKENHEFE
- GGF. 50 G KRÄUTERBUTTER

ZUBEREITUNG:

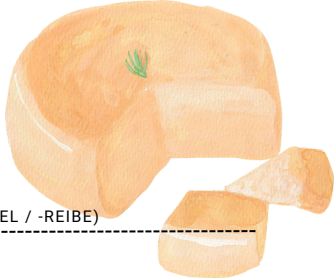
- ALLE ZUTATEN ZUSAMMENGEBEN
- IN WÄRME GEHEN LASSEN (AM BESTEN 30 MIN.)
- TEIG IN FORM GEBEN UND JE NACH HITZEQUELLE 20-45 MINUTEN BACKEN
- WENN DAS BROT BEIM DAGEGEN KLOPFEN HOHL KLINGT UND GOLDBRAUN IST, IST ES FERTIG



ANMERKUNGEN:

- FUNKTIONIERT AUF DEM FEUER ODER IM OFEN
- ANSTELLE DER KRÄUTERBUTTER KÖNNEN AUCH Z.B. HONIG UND ZWIEBELN ODER FRÜCHTE ODER ANDERE KRÄUTER HINZUGEGEBEN WERDEN
- WENN FRISCHE HEFE GENUTZT WIRD: ERST DIE HEFE IN LAUWARMEM WASSER AUFLÖSEN UND DANN DIE RESTLICHEN ZUTATEN HINZUGEBEN

Käsespätzle



MATERIAL: TOPF, PFANNE, KELLE, BRETTCHEN. MESSER, (SPÄTZLEPRESSE / -LÖFFEL / -REIBE)

ZUTATEN:

- 1,75 KG SPÄTZLE
- 300 G KÄSE
- 3 ZWIEBELN
- SALZ
- PETERSILIE ODER ANDERE KRÄUTER
- ÖL

WER SPÄTZLE SELBER MACHEN MÖCHTE:

- 1 KG MEHL ODER SPÄTZLE MEHL
- 10 EIER
- 3 TL SALZ
- 600 ML LAUWARMES WASSER
- ETWAS BUTTER

ANMERKUNGEN:

- VEGANEN KÄSE/ SPÄTZLE KANN MAN EINFACH IM SUPERMARKT KAUFEN
- SPÄTZLETEIG KANN MAN DURCH EI-ERSATZ UND PFLANZLICHE MILCH VEGAN MACHEN

ZUBEREITUNG:

- WASSER ZUM KOCHEN BRINGEN UND ORDENTLICH SALZEN
- SPÄTZLE PORTIONSWEISE INS WASSER GEBEN UND NACH CA. 1 MIN, WENN SIE DANN SCHON OBEN SCHWIMMEN, ABSCHÖPFEN.
- ZWIEBELN ANRÖSTEN
- SPÄTZLE MIT IN DIE PFANNE / TOPF GEBEN UND ANBRATEN
- KÄSE UNTERHEBEN
- SALZEN UND PFEFFERN
- PETERSILIE HACKEN UND UNTERMISCHEN

SPÄTZLETEIG:

- MEHL, SALZ UND EIER IN EINER SCHÜSSEL ZUSAMMENRÜHREN
- LAUWARMES WASSER LANGSAM EINRÜHREN, BIS EIN LEICHT ZÄHER TEIG ENTSTEHT
- DEN TEIG CA. 15 MINUTEN STEHEN LASSEN UND DANACH NOCHMALS KURZ DURCHRÜHREN
- JE NACH KONSISTENZ EVTL. NOCH 1 - 2 TL WASSER HINZUFÜGEN
- SPÄTZLE MIT SPÄTZLEHOBEL ODER MIT DEN FINGERN IN KLEINE SPÄTZLE FORMEN UND IN SALZWASSER KOCHEN

Reis mit Scheiß

MATERIAL: TOPF, PFANNE, MESSER, BRETTCHEN

ZUTATEN:

- 5 TASSEN ODER 600G REIS
- 3 ZWIEBELN
- 3 ZEHEN KNOBLAUCH
- 3-4 EL TOMATENMARK
- OLIVENÖL
- N.B. GEMÜSE DER SAISON
- ZB: 3 PAPRIKA, 8 KAROTTEN, 1 BROKOLI, 1 LAUCH, 2 ZUCCHINI
- 2 DOSEN KICHERERBSEN
- KRÄUTER
- PAPRIKAPULVER
- PFEFFER
- SALZ

ANMERKUNGEN:

- DIE KICHERERBSEN KÖNNEN ENTWEDER IN DER DOSE ODER IM GETROCKNETEN ZUSTAND GEKAUFT WERDEN, BEI LETZTEREM MÜSSEN SIE VORAB FÜR EINEN HALBEN TAG IN WASSER QUELLEN

ZUBEREITUNG:

- REIS NACH PACKUNGSBEILAGE KOCHEN
- ZWIEBELN UND KNOBLAUCH KLEIN SCHNEIDEN UND IN OLIVENÖL ANBRATEN
- GEMÜSE ANBRATEN UND DIE KICHERERBSEN DAZU GEBEN
- GEWÜRZE DAZU GEBEN
- TOMATENMARK UNTERRÜHREN UND EVENTUELL MIT ETWAS WASSER ABLÖSCHEN



Waldschrat



MATERIAL: KOCHLÖFFEL, MESSER, TOPF, SCHNEIDEBRETTER, BRÄTER/ GROSSE PFANNE

ZUTATEN:

- 750 G NUDELN
- JE 1 ROTE, GRÜNE UND GELBE PAPRIKASCHOTEN
- 750 G VEGANES HACK
- 1 GEMÜSEZWIEBELN
- 2 DOSEN (850 G) GESCHÄLTE TOMATEN
- 2 DOSEN (850 G) GESCHNITTENE CHAMPIGNONS
- 350 G CURRY-KETCHUP
- 500 G HALBE PFIRSICHE
- 200 G (VEGANE) CREME FRAICHE
- SALZ
- PFEFFER
- PAPRIKAPULVER - EDELSÜSS

ANMERKUNGEN:

- SOFERN NOCH ANDERES GEMÜSE VERARBEITET WERDEN MUSS, KANN DIESES ANSTELLE ODER ERGÄNZEND HINZUGEGEBEN WERDEN- EINFACH MIT ANBRATEN ODER VORKOCHEN
- CREME FRAICHE ETC. GIBT ES IN GUT SORTIERTEN SUPERMÄRKTEN IN EINER VEGANEN AUSFÜHRUNG

ZUBEREITUNG:

- ZWIEBELN FEIN WÜRFELN
- PAPRIKASCHOTEN WASCHEN, ENTKERNEN UND IN STÜCKE SCHNEIDEN
- PFIRSICHE WÜRFELN
- ÖL IM BRÄTER ERHITZEN, ZWIEBELN ANDÜNSTEN
- HACKFLEISCH HINZUGEBEN UND KRÜMELIG ANBRATEN
- PAPRIKASTÜCKE HINZUGEBEN, MIT CURRY-KETCHUP, TOMATEN (INKL. SOSSE) UND CHAMPIGNONSBRÜHE AUFFÜLLEN
- EINMAL GUT DURCHKOCHEN LASSEN, DANN AUF KLEINER FLAMME 10 MINUTEN WEITERKÖCHELN LASSEN
- ZUM SCHLUSS CREME FRAICHE UND PFIRSICHE HINZUGEBEN
- EVTL. MIT SOSSENBINDER ETWAS EINDICKEN

Kartoffeln mit Quark - Kumpir

MATERIAL: TOPF, SCHÜSSEL, MESSER, BRETTCHEN, RÜHRLÖFFEL

ZUTATEN:

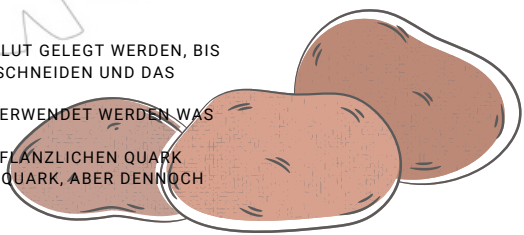
- 1 KG KARTOFFELN
- 500 G QUARK ODER JOGHURT
- 2 LAUCHZWIEBELN
- 1 DOSE MAIS
- 2 PAPRIKA
- 2 GURKE
- 2 GROSSE TOMATEN
- SALZ
- PFEFFER
- ZITRONENSAFT

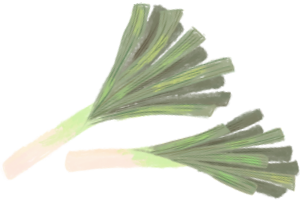
ZUBEREITUNG:

- KARTOFFELN WASCHEN
- KARTOFFELN IN EINEN TOPF GEBEN, MIT WASSER ÜBERGIESSEN UND KOCHEN BIS SIE WEICH SIND (
- LAUCHZWIEBELN, GURKEN UND PAPRIKA SCHNEIDEN
- MAIS ABGIESSEN
- QUARK MIT ZITRONENSAFT, SALZ UND PFEFFER WÜRZEN
- KARTOFFELN AUFSCHNEIDEN UND WIE GEWÜNSCHT BEFÜLLEN

ANMERKUNGEN:

- ALTERNATIV KÖNNEN DIE KARTOFFELN AUCH IN DIE GLUT GELEGT WERDEN, BIS SIE GAR SIND. DANN KANN MAN SIE ABKLOPFEN, AUFSCHNEIDEN UND DAS INNERE ESSEN
- AUSSERDEM KANN FÜR AUF DIE KARTOFFELN ALLES VERWENDET WERDEN WAS IHR NOCH SO RUMLIEGEN HABT
- VEGANE ALTERNATIVE: MAN KANN IM SUPERMARKT PFLANZLICHEN QUARK KAUFEN. SCHMECKT ETWAS ANDERS ALS TIERISCHER QUARK, ABER DENNOCH GUT UND MIT DEN RICHTIGEN GEWÜRZEN EH!





Eintopf



MATERIAL: (GUSSEISERNER) TOPF, MESSER, SCHNEIDEBRETT, GGF. DOSENÖFFNER,, KOCHLÖFFEL

ZUTATEN:

- 1 HOKKAIDO-KÜRBIS
- 2 KNOBLAUCHZEHEN
- 2 ZWIEBELN
- 2 MÖHREN
- 4 KARTOFFELN
- 1 HANDVOLL BRAUNE CHAMPIGNONS
- 1 LAUCH
- 250 G PASTINAKEN
- (100 G BLATTSPINAT)
- 4 EL TOMATENMARK
- 400 ML GEMÜSEBRÜHE
- 400 G TOMATEN AUS DER DOSE
- (200 ML ROTWEIN)
- GEWÜRZE (ZB PFEFFER, SALZ, LORBEER, THYMIAN, SENF USW.)

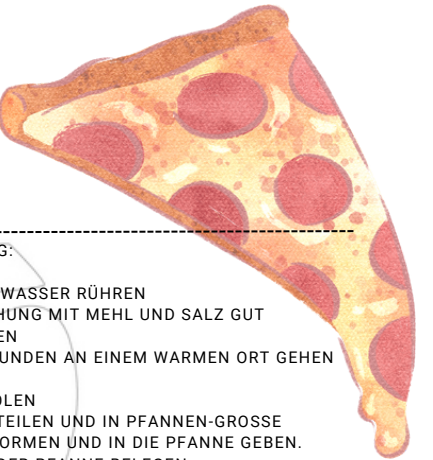
ZUBEREITUNG:

- GEMÜSE WASCHEN/ PUTZEN UND NACH BELIEBEN KLEIN SCHNEIDEN
- ZWIEBELN UND KNOBLAUCH ANBRATEN
- TOMATENMARK DAZUGEBEN UND ANBRATEN
- RESTLICHES GEMÜSE, BIS AUF DEN SPINAT, WENN ER GENUTZT WIRD, DAZUGEBEN UND JE NACH MÖGLICHKEIT KURZ MIT ANBRATEN
- MIT GEMÜSEBRÜHE ABLÖSCHEN
- KURZ AUFKOCHEN, DOSENTOMATEN UND JE NACH BEDARF ROTWEIN HINZUGEBEN
- NACH BELIEBEN WÜRZEN UND ANSCHLIESSEND 30 MINUTEN KOCHEN LASSEN, BIS DAS GEMÜSE NOCH EINEN LEICHTEN BISS HAT
- FALLS GEWÜNSCHT: SPINAT FÜR DIE LETZTEN PAAR MINUTEN MIT IN DEN EINTOPF GEBEN

ANMERKUNGEN:

- EINEN EINTOPF KANN MAN MIT VERSCHIEDENEN GEMÜSESORTEN ZUBEREITEN, REGIONALE UND SAISONALE GEMÜSESORTEN EIGNEN SICH IMMER
- EIN EINTOPF BIETET SICH PERFEKT ALS RESTEESSEN AN
- EIN BISSCHEN BROT ODER BRÖTCHEN PASSEN GUT ZUM EINDIPPEN (SCHON HARTES BROT WIRD DURCH DIE FLÜSSIGKEIT WIEDER WEICH)
- EIN KLECKS JOGHURT KANN JE NACH WÜRZE LECKER UND NEUTRALISIEREND SEIN

Pizza



MATERIAL: TOPF MIT DECKEL, KOCHLÖFFEL

ZUTATEN:

- 500 G MEHL
- 20 G FRISCHE HEFE
- 300 ML WASSER
- 1 TL SALZ
- 400 ML PASSIERTE TOMATEN
- KÄSE
- (WEITERE ZUTATEN ZUM BELEGEN NACH WAHL)
- ÖL

ANMERKUNGEN:

- AM BESTEN WIRD PIZZA TEIG, WENN ER LANGE GEHT! ALSO WENN IHR LUST HABT, KÖNNT IHR DEN TEIG ÜBER NACHT GEHEN LASSEN- DAFÜR DIE MENGE AN HEFE AUF NUR 2 G REDUZIEREN.
- PIZZA KANN AUF VERSCHIEDENE ARTEN AUF DEM FEUER GEBACKEN WERDEN. PIZZA AUS DER PFANNE IST NUR EINE MÖGLICHKEIT. ALTERNATIV KÖNNT IHR DIE PIZZEN AUF STEINEN MIT FLACHEN OBERFLÄCHEN BACKEN, DIE NEBEN DAS FEUER GELEGT WERDEN, UM SIE ZU ERHITZEN.

ZUBEREITUNG:

- HEFE INS WASSER RÜHREN
- DIE MISCHUNG MIT MEHL UND SALZ GUT VERKNETEN
- TEIG 2 STUNDEN AN EINEM WARMEN ORT GEHEN LASSEN
- PFANNE ÖLEN
- TEIG AUFTEILEN UND IN PFANNEN-GROSSE FLADEN FORMEN UND IN DIE PFANNE GEBEN.
- PIZZA IN DER PFANNE BELEGEN.
- DECKEL AUF DIE PFANNE GEBEN UND DIE PIZZA CA. 10 - 15 MIN BACKEN
- ALTERNATIV KANN DIE PIZZA AUCH ALS CALZONE GEMACHT WERDEN. DAFÜR WIRD DER BODEN AUSSERHALB DER PFANNE BELEGT, ZUSAMMENGEKLAPPT UND DANACH GEBACKEN



Auflauf wie Lasagne

MATERIAL: DUTCH OVEN, TOPF, MESSER, BRETTCHEN

ZUTATEN:

- 400 G LASAGNEPLATTEN
- 1 L PASSIERTE / STÜCKIGE TOMATEN
- 250 G SOJA GRANULAT
- 3 GROSSE MÖHREN
- 80 G SELLERIEKNOLLE
- 3 ZWIEBELN
- 2 KNOBLAUCHZEHEN
- OLIVENÖL
- SOJASAUCE
- 500 ML GEMÜSEBRÜHE
- 3 LORBEERBLÄTTER
- PFEFFER
- SALZ
- KRÄUTER DER PROVENCE
- GGF. ROTWEIN (MIT ODER OHNE ALKOHOL)

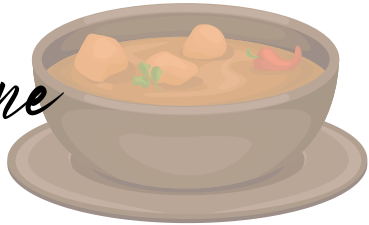
ANMERKUNGEN:

- WENN NOCH ANDERES GEMÜSE ÜBRIG IST KANN DIES EBENFALLS IN DIE LASAGNE GESCHNITTEN WERDEN
- LASAGNEBLÄTTER KÖNNEN DURCH ANDERWEITIGE NUDELN ERSETZT WERDEN

ZUBEREITUNG:

- SOJAGRANULAT IN GEMÜSEBRÜHE CA. 10 MIN EINWEICHEN
- ZWIEBELN, KNOBLAUCH, MÖHRE UND SELLERIE KLEIN SCHNEIDEN
- ZWIEBELN UND KNOBLAUCH IM TOPF ANDÜNSTEN
- SOJAGRANULAT ABGIESSEN UND MIT ANBRATEN.
- MIT SOJASAUCE ABLÖSCHEN UND ALLES NOCH 2-3 MIN WEITER BRATEN.
- MÖHRE UND SELLERIE DAZU GEBEN
- PASSIERTE TOMATEN HINZUFÜGEN
- LORBEERBLÄTTER UND KRÄUTER DER PROVENCE DAZUGEBEN UND KÖCHELN LASSEN.
- MIT SALZ UND PFEFFER ABSCHMECKEN
- ABWECHSELND SAUCE UND LASAGNEPLATTEN IN DEN DUTCHOVEN SCHICHTEN UND NACH DER LETZTEN SCHICHT MIT KÄSE BEDECKEN
- DEN DUTCHOVEN AUF DIE GLUT STELLEN UND MIT MEHR GLUT BEDECKEN
- DAS GANZE ZWISCHEN 30 -50 MIN BACKEN

Chili sin Carne



MATERIAL: TOPF MIT DECKEL, MESSER, KOCHLÖFFEL, BRETTCHEN

ZUTATEN:

- 800 ML PASSIERTE / STÜCKIGE TOMATEN
- 1 TUBE TOMATENMARK
- 2 DOSEN KIDNEYBOHNEN
- 2 DOSEN MAIS
- 400G TOFU
- 2 ZWIEBELN
- ÖL
- 2 EL HONIG / AGAVENDICKSAFT / ZUCKER
- KREUZKÜMMEL
- PAPRIKAPULVER – EDELSÜSS
- CHILIPULVER
- ZIMT
- SALZ
- PFEFFER
- (DUNKLE SCHOKOLADE)

ANMERKUNGEN:

- WENN ZUM ENDE DES LAGERS NOCH ANDERES GEMÜSE (Z.B. PAPRIKA ODER KAROTTEN) ÜBRIG IST, KANN DIES EBENFALLS UNTER DAS CHILI GEMISCHT WERDEN

ZUBEREITUNG:

- ZWIEBELN SCHNEIDEN
- TOFU ZERBRÖSELN
- MAIS UND BOHNEN ABTROPFEN LASSEN
- ZWIEBELN IN ÖL ANDÜNSTEN
- HONIG/AGAVENDICKSAFT DAZUGEBEN UND ZWIEBELN DARIN KARAMELLISIEREN
- TOFU DAZUGEBEN 2-3 MIN ANBRATEN
- TOMATENMARK DAZUGEBEN UND ANRÖSTEN
- MAIS UND BOHNEN HINZUFÜGEN
- PASSIERTE / STÜCKIGE TOMATEN UNTERMISCHEN
- MIT KREUZKÜMMEL, PAPRIKAPULVER, CHILIPULVER, ZIMT, SALZ UND PFEFFER WÜRZEN
- ALLES EIN PAAR MINUTEN KÖCHELN LASSEN
- BEI BEDARF NACHWÜRZEN
- KURZ VORM ENDE DUNKLE SCHOKOLADE UNTERRÜHREN



Falafel / Döner



MATERIAL: FLEISCHWOLF, MIXER, STAMPFER ZUM ZERKLEINERN DER KICHERERBSEN, TIEFE PFANNE ODER TOPF ZUM FRITTIEREN, SCHÜSSEL, MESSER, BRETTCHEN

ZUTATEN:

- 10 WRAPS / FLADENBROT
- 1 KOPF SALAT
- 4 TOMATEN
- 1 GURKE

FÜR DIE JOGHURTSOSSE

- 400 G JOGHURT
- N. B. SALZ, PFEFFER, KRÄUTER
- 1 ZITRONEN

FÜR DIE FALAFEL

- 250 G ROHE KICHERERBSEN
- 1 EL MEHL
- 1 ZWIEBELN
- 2-3 KNOBLAUCHZEHEN
- ½ BUND KORIANDER
- ¼ BUND PETERSILIE
- ½ TL KREUZKÜMMELPULVER
- ¼ TL CHILI PULVER
- ¼ PK. BACKPULVER
- 750 ML ÖL ZUM FRITTIEREN



ANMERKUNGEN:

- DÖNER ODER FALAFELWRAPS BIETEN SICH GUT ALS RESTEVERWERTUNG AN.

ZUBEREITUNG:

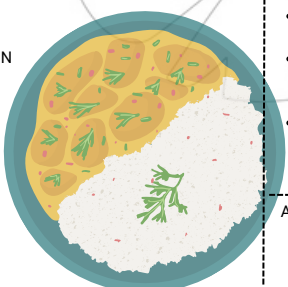
- KICHERERBSEN IN EINER SCHÜSSEL MIND. 12 STUNDEN LANG QUELLEN LASSEN, AM BESTEN ÜBER NACHT (ODER VORGEKOCHTE KAUFEN)
- WASSER ABGIESSEN
- KICHERERBSEN MIT HILFE DES FLEISCHWOLFS ZERKLEINERN
- ZWIEBELN, KNOBLAUCH, PETERSILIE UND KORIANDER KLEIN SCHNEIDEN
- ALLES MIT DEM MEHL UND BACKPULVER VERMISCHEN UND MIT KREUZKÜMMEL UND CHILI WÜRZEN BIS EINE FORMBARE MASSE ENTSTEHT
- GEMÜSE KLEIN SCHNEIDEN
- JOGHURT MIT GETROCKNETEN KRÄUTERN, SALZ, PFEFFER UND ZITRONENSAFT WÜRZEN
- FALAFEL ZU BÄLLCHEN FORMEN
- ÖL IN EINER GROSSEN TIEFEN PFANNE ODER EINEM BREITEN TOPF ERHITZEN
- FALAFEL IN ÖL GOLDBRAUN BRATEN
- FLADENBROT ODER WRAPS AUFWÄRMEN
- BROT MIT DIP, GEMÜSE UND FALAFEL SERVIEREN

Curry

MATERIAL: FLEISCHWOLF, MIXER, STAMPFER ZUM ZERKLEINERN DER KICHERERBSEN, TIEFE PFANNE ODER TOPF ZUM FRITTIEREN, SCHÜSSEL, MESSER, BRETTCHEN

ZUTATEN:

- 3 EL BRATÖL
- 2 ZWIEBELN
- 3 ZEHEN KNOBLAUCH
- 30 G INGWER
- 1 KLEINE CHILISCHOTE
- 1 TL AGAVENDICKSAFT ODER HONIG
- 3 EL CURRYPULVER
- 1 TL KURKUMA
- 1 TL PFEFFER
- 2 EL CURRYPASTE
- 150 G KICHERERBSEN
- 150 G SPINAT
- 150 G ERBSENSCHOTEN
- 1 SÜSSKARTOFFELN
- 250 G BROKKOLI
- 2 PAPRIKA
- 1500 ML KOKOSMILCH
- LIMETTENSAFT
- SALZ
- SOJASOSSE
- SALZ & PFEFFER



ZUBEREITUNG:

- ZUNÄCHST DAS GEMÜSE WASCHEN UND SCHNEIDEN
- DAS BRATÖL WIRD IN EINER PFANNE ERHITZT - ZWIEBELN, KNOBLAUCH, INGWER UND DIE CHILISCHOTEN WERDEN ZUNÄCHST ANGEDÜNSTET
- AGAVENDICKSAFT, CURRYPULVER, KURKUMA, PFEFFER UND CURRYPASTE WERDEN ZUGEGEBEN
- SÜSSKARTOFFELN UND BROKKOLI WERDEN NACH ETWA 2 MINUTEN DAZUGEGEBEN UND LEICHT ANGEBRATEN
- DIE KOKOSMILCH WIRD ZUGEGEBEN UND KURZ KÖCHELN GELASSEN
- SCHLIESSLICH KOMMEN DAS RESTLICHE GEMÜSE, DIE KICHERERBSEN UND ERBSENSCHOTEN HINZU UND EBENFALLS KURZ KÖCHELN GELASSEN
- ABSCHLIESSEND WIRD DAS CURRY MIT LIMETTENSAFT, SOJASOSSE, SALZ UND PFEFFER NACH BELIEBEN ABGESCHMECKT

ANMERKUNGEN:

- ALS BEILAGE EIGNEN SICH REIS ODER MIE- NUDELN
- DAS GEMÜSE KANN BELIEBIG GEWÄHLT WERDEN

Milchreis

MATERIAL: TOPF MIT DECKEL, KOCHLÖFFEL

ZUTATEN:

- 15 EIER
- 2 KG MEHL
- 3,5 L (PFLANZLICHE) MILCH
- BEI BEDARF 60 G ZUCKER
- 4 PRISEN SALZ
- 500 ML SPRUDELWASSER

DAZU:

- SCHOKOAUFSTRICH
- ZUCKER UND ZIMT MISCHUNG
- ÄPFEL
- MARMELADE

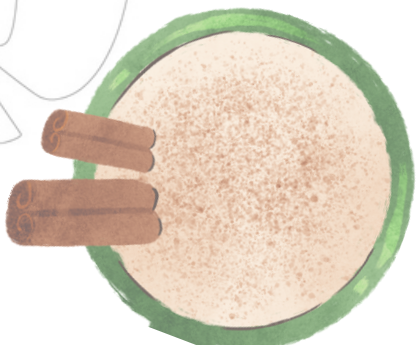
ANMERKUNGEN:

- MILCH KOCHT SEHR SCHNELL ÜBER

"HAST DU MILCHE AUF DEM HERDE STEHN, DARFST IHR NIE DEN RÜCKEN DREHN"

ZUBEREITUNG:

- TROCKENZUTATEN VERMENGEN
- NASSE ZUTATEN HINZUGEBEN
- PFANNE MIT MARGARINE ODER ÖL ERHITZEN, ETWAS TEIG IN DIE PFANNE GEBEN UND VON BEIDEN SEITEN GOLDBRAUN BRATEN
- ÄPFEL KÖNNEN ENTWEDER MIT DEM TEIG ODER DANACH ALS TOPPING DAZU GEGEBEN WERDEN



Kaiserschmarrn

MATERIAL: TOPF, WAAGE, RÜHRGERÄT/ SCHNEEBESEN, GEFÄSS

ZUTATEN:

- 2 L MILCH
- 1 KG MEHL
- 10 EL ZUCKER
- 3 PCK BACKPULVER
- 3 PCK VANILLEZUCKER
- ROSINEN, PUDERZUCKER, APFELMUS

ZUBEREITUNG:

- ALLE ZUTATEN VERMENGEN
- PFANNE MIT ÖL ODER MARGARINE ERHITZEN UND ETWAS TEIG (JE NACH PFANNE 1-2 CM TEIG) VON BEIDEN SEITEN ANBRATEN
- TEIG MIT KOCHLÖFFEL IN KLEINE STÜCKE TEILEN UND WEITER ANBRATEN
- WAHLWEISE ROSINEN UND PUDERZUCKER MIT IN DIE PFANNE ODER DANACH HINZUGEBEN
- MIT APFELMUS SERVIEREN



ANMERKUNGEN:

- KAISERSCHMARRN SIEHT ZU ANFANG OFT SO AUS, ALS WÜRDE ER NICHT KLAPPEN ABER DAS WIRD, SOBALD DER TEIG ANFÄNGT ZU BACKEN



Pfannkuchen mit Äpfeln

MATERIAL: PFANNE, SCHÜSSEL, SCHNEEBESEN/ RÜHRGERÄT, PFANNENWENDER

ZUTATEN:

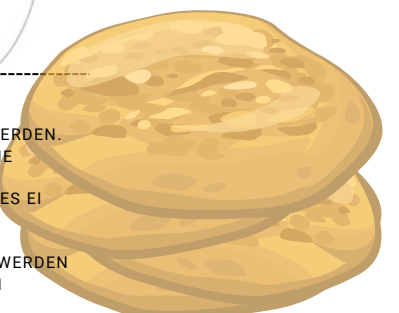
- 15 EIER
- 2 KG MEHL
- 3,5 L (PFLANZLICHE) MILCH
- BEI BEDARF 60 G ZUCKER
- 4 PRISEN SALZ
- 500 ML SPRUDELWASSER

DAZU:

- SCHOKOAUFSTRICH
- ZUCKER UND ZIMT MISCHUNG
- ÄPFEL
- MARMELADE

ZUBEREITUNG:

- TROCKENZUTATEN VERMENGEN
- NASSE ZUTATEN HINZUGEBEN
- PFANNE MIT MARGARINE ODER ÖL ERHITZEN, ETWAS TEIG IN DIE PFANNE GEBEN UND VON BEIDEN SEITEN GOLDBRAUN BRATEN
- ÄPFEL KÖNNEN ENTWEDER MIT DEM TEIG ODER DANACH ALS TOPPING DAZU GEGEBEN WERDEN



ANMERKUNGEN:

- PFANNKUCHEN WERDEN LEICHT VEGAN, INDEM DIE EIER WEGLASSEN WERDEN. DAFÜR ETWAS MEHR PFLANZLICHE MILCH ODER ÖL VERWENDET UND DIE RESTLICHE MILCH EBENFALLS DURCH PFLANZLICHE MILCH ERSETZT
- WENN MAN GERNE SAFTIGE PFANNKUCHEN HABEN MÖCHTE, KANN JEDES EI DURCH EINEN ESSLÖFFEL APFELMUS ERSETZT WERDEN
- DER TEIG SOLLTE EINE LEICHT DICKFLÜSSIGE KONSISTENZ HABEN
- JE NACH KONSISTENZ MUSS MEHL UND FLÜSSIGKEIT ETWAS VARIIERT WERDEN
- DIE ÄPFEL KÖNNEN IN DEN TEIG ODER SPÄTER DARAUFGELEGT WERDEN



Zimtschnecken

MATERIAL: SCHÜSSEL, FORM, FEUER ODER BACKOFEN, GUTES MESSAUGE ODER WAAGE UND MESSBECHER, NUDELHOLZ ODER GLATTE FLASCHE ZUM AUSROLLEN

ZUTATEN:

TEIG:
- 300 G MEHL
- 50 G (PFLANZLICHE) BUTTER ODER MARGARINE
- 1/2 BLOCK HEFE ODER TROCKENHEFE
- 40 G ZUCKER ODER ANDERE SÜSSE
- 175 ML (PFLANZLICHE) MILCH

FÜLLUNG:
- 40 G (PFLANZLICHE) BUTTER ODER MARGARINE
- 1 TL ZIMT UND GGF. KARDAMOM
- 25 G ZUCKER
- 10 G VANILLEZUCKER

ZUBEREITUNG:

- TEIGZUTATEN ZUSAMMENRÜHREN UND IN WÄRME ETWAS GEHEN LASSEN
- WÄHREND DES GEHENS FÜLLUNG ZUSAMMENRÜHREN
- TEIG IN 7-10 SCHMALE STREIFEN AUSROLLEN
- FÜLLUNG AUF TEIGBAHNEN STREICHEN UND ANSCHLIESSEND TEIG ROLLEN
- TEIGROLLEN IN TOPF LEGEN, SODASS DIE SCHNECKENFORM NACH OBEN ZEIGT
- JE NACH HITZEQUELLE (FEUER ODER OFEN) 10-25 MINUTEN BACKEN (IMMER MAL WIEDER NACHSEHEN, OB DIE SCHNECKEN GOLDBRAUN WERDEN)

ANMERKUNGEN:

- ÄPFEL, NÜSSE, ROSINEN USW. KÖNNEN DER FÜLLUNG BEIGEMISCHT WERDEN
- FERTIGE SCHNECKEN KÖNNEN MIT ZUCKERGUSS (WASSER UND PUDERZUCKER ODER ZITRONENSAFT UND PUDERZUCKER) DEKORIERT WERDEN
- MIT LEBENSMITTELFARBE KANN DER ZUCKERGUSS BSPW. IN STUFENFARBEN EINGEFÄRBT WERDEN
- LÄSST MAN DIE SÜSSE WEG UND GIBT ETWAS SALZ ODER ANDERWEITIGE GEWÜRZE IN DEN TEIG KÖNNEN DIE SCHNECKEN AUCH EINFACH HERZHAFT WERDEN
- GEFÜLLT MIT OLIVEN, TOMATEN O.Ä.
- WENN FRISCHE HEFE GENUTZT WIRD: ERST DIE HEFE IN LAUWARMEN WASSER AUFLÖSEN UND DANN DIE RESTLICHEN ZUTATEN HINZUGEBEN

Waffeln

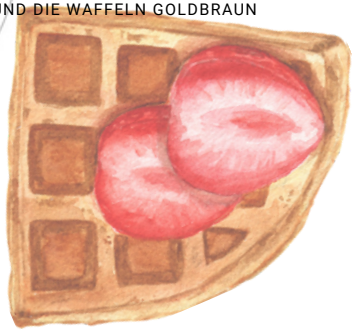
MATERIAL: SCHNEEBESEN ODER RÜHRBESEN, SCHÜSSEL, WAFFELEISEN, SCHÖPFKELLE

ZUTATEN:

- 400 G MARGARINE
- 150 G ZUCKER
- 3 EIER
- 2 PÄCKCHEN VANILLEZUCKER
- 750 G MEHL
- 1,5 PÄCKCHEN BACKPULVER
- 750 ML MILCH

ZUBEREITUNG:

- ZUERST WERDEN ZUCKER, MARGARINE, EIER UND VANILLEZUCKER SCHAUMIG GESCHLAGEN
- ANSCHLIESSEND WERDEN MEHL UND BACKPULVER VERMISCHT UND MIT DER MILCH ZUM RESTLICHEN TEIG DAZUGEGEBEN
- JE NACH GRÖSSE DES WAFFELEISENS WERDEN EIN BIS ZWEI SCHÖPFKELLEN TEIG AUF DAS HEISSE WAFFELEISEN GEGEBEN, DIESES WIRD GESCHLOSSEN UND DIE WAFFELN GOLDBRAUN GEBACKEN



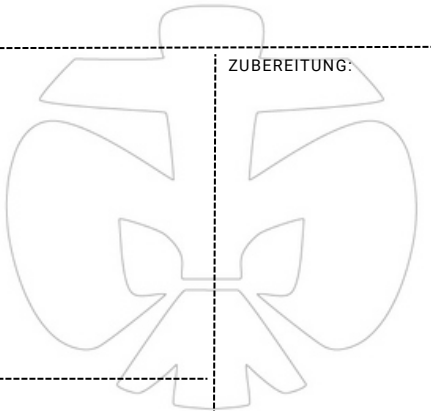
ANMERKUNGEN:

- FÜR DIE VEGANE VERSION KÖNNEN DIE EIER UND DIE MILCH WEGGELASSEN WERDEN, STATTDESSEN WERDEN 900 ML PFLANZENDRINK BENÖTIGT
- ANDERNFALLS KANN EIN EI MIT EINEM ESSLÖFFEL APFELMUS ERSETZT WERDEN
- EIN SCHUSS SPRUDELWASSER LÄSST DEN TEIG LUFTIGER WERDEN

MATERIAL:

ZUTATEN:

ZUBEREITUNG:



ANMERKUNGEN:

Beispiel Lagerküche



HIER FINDET IHR EIN BEISPIEL FÜR EINE LAGERKÜCHE. SO MUSS EURE LAGERKÜCHE NICHT AUSSEHEN, KANN ABER EIN PAAR IDEEN UND INSPIRATIONEN GEBEN. VIELEN DANK AN DEN STAMM LUBENTIUS IN LAHNSTEIN FÜR DAS BEISPIELBILD EURER LAGERKÜCHE. HIERBEI HANDELT ES SICH UM EINE KÜCHE EINES STANDLAGERS. EINE KÜCHE AUF HIKE SIEHT NATÜRLICH ANDERS AUS. DIESE AUSFÜHRLICHE KÜCHE BESTEHT UNTER ANDEREM AUS PLATZ ZUM ARBEITEN, ORGANISATION DURCH REGALE (GEHT AUCH MIT GESTAPELTEN BIERBÄNKEN), MÜLLTRENNUNG, KOCHMÖGLICHKEITEN, GROSSEN TÖPFEN (GIBT ES MIT AUSLASS UNTEN- ERSPART SCHWERES HEBEN), AUSREICHEND PLATZ FÜR DAS KÜCHENTEAM UND EINEM ZELT, WELCHES SICH VERSCHLIESSEN LÄSST, UM DIE KÜCHE RÄUMLICH ABZUTRENNEN.

Kochen auf dem Feuer



ÜBER DEM FEUER ZU KOCHEN IST DIE KÜR, WENN ES DARUM GEHT, EIN LAGER UNTER DEM MOTTO „BACK TO THE ROOTS“ ZU VERANSTALTEN ODER DAS KOCHEN ZU EINEM ERLEBNIS ZU MACHEN. AUSSERDEM IST ES DIE BESTE MÖGLICHKEIT, WENN MAN DIE KOCHER VERGESSEN HAT ODER GAR NICHT VERWENDEN MÖCHTE. ES GIBT VERSCHIEDENE OPTIONEN EIN FEUER ZUM KOCHEN ZU NUTZEN. DIESE KURZE EINFÜHRUNG SOLL ES EUCH ERMÖGLICHEN, DIE BESTE MÖGLICHKEIT FÜR EUREN ZWECK ZU FINDEN.

DIE MÖGLICHKEIT, DIE EINEM ALS ERSTES IN DEN SINN KOMMT, IST NATÜRLICH DIREKT ÜBER DEM FEUER ZU KOCHEN. DAFÜR IST VOR ALLEM WICHTIG, WIE MAN DAS FEUER AUFBAUT. ES IST SCHÖN, WENN MAN DIE OPTION HAT, EINEN TOPF ÜBER DAS FEUER ZU HÄNGEN UND DIE HÖHE PASSEND EINZUSTELLEN. AUF DEM LAGER HAT MAN ABER NUR SELTEN EINE PASSENDE VORRICHTUNG DAZU ODER DIE TÖPFE DAFÜR PARAT.DAHER IST DIE EINFACHERE MÖGLICHKEIT, DAS FEUER EXTRA SO AUFZUBAUEN, DASS MAN DIE KOCHUTENSILIEN DRAUFSTELLEN KANN. DAFÜR ZWEI GROSSE, STABILE HOLZSCHEITE IN EINER PASSENDEN ENTFERNUNG FÜR TÖPFE UND PFANNEN, PARALLEL ZUEINANDER ZU LEGEN. DIESE DIENEN ALS GESTELL, DAHER IST ES AUCH NICHT SCHLIMM, SONDERN EHER PRAKTISCH, WENN SIE NOCH FEUCHTER ODER GRÜN SIND UND NICHT SO SCHNELL FEUER FANGEN. ZWISCHEN DEN SCHEITEN KANN EIN FEUERHERZ ANGEZÜNDET WERDEN, DIESES KRIEGT ÜBER DIE OFFENEN SEITEN SAUERSTOFF. FÜR WENIGER HITZE DEN TOPF NEBEN DAS FEUER STELLEN UND IMMER WIEDER DREHEN. NACH EINER WEILE BEKOMMT MAN EIN GEFÜHL FÜR DIE HITZE UND DEN UMGANG MIT DEN KOCHUTENSILIEREN AM FEUER.

JE NACH TOPF BIETET ES SICH AN, DEN TOPF VON AUSSEN MIT SPÜLI EINREIBEN. DADURCH LÄSST SICH DER TOPF NACH DEM KOCHEN BESSER VOM RUSS BEFREIEN.



Kochen auf dem Feuer

BESSER ALS DIREKT AUF DEM FEUER ZU KOCHEN, IST ES IN DER GLUT ZU KOCHEN. DIESE VARIANTE ERMÖGLICHT DIE TEMPERATUR DER TÖPFE UND PFANNEN BESSER ZU KONTROLLIEREN. DAFÜR IST ES WICHTIG DAS FEUER LANG GENUG VORHER ZU ENTZÜNDEN. DIE FEUERART IST HIERBEI RELATIV EGAL UND AUCH VON EUREM PLATZ ABHÄNGIG. ZUM KOCHEN WIRD DIE GLUT UNTER DEM FEUER RAUSGEZOGEN UND EUER TOPF DARAUF GESTELLT ODER DIE GLUT AUF DEN DECKEL GELEGT (OBER- UND UNTERHITZE). DAMIT HABT IHR NUN EINE FEUERSTELLE, UM NEUE GLUT ZU GENERIEREN UND EINE GLUTSTELLE ZUM KOCHEN. SOBALD DIE HITZE ABNIMMT, KANN NEUE GLUT AUS DEM FEUER GENOMMEN WERDEN. EIN DUTCHOVEN ODER ÄHNLICHES KANN IN DIE GLUT GESTELLT WERDEN, UM GERICHTE ZU BACKEN. DAFÜR WIRD DIE GLUT NICHT NUR UNTER DEM TOPF, SONDERN AUCH UM DIESEN HERUM ODER AUF DEN DECKEL GESTAPELT, SO DASS DIE HITZE VON ALLEN SEITEN KOMMT. HIERBEI MÜSST IHR AUFPASSEN, DASS DAS ESSEN NICHT VERBRENNT, DA DIE GLUT MEHR ALS 600 GRAD ERREICHEN KANN

ABGESEHEN VON DIESER KLASSISCHEN ART, MIT TÖPFEN ZU KOCHEN, IST ES MÖGLICH, LEBENSMITTEL DIREKT IN DIE GLUT ZU LEGEN UND ZU GAREN. DAS FUNKTIONIERT ZUM BEISPIEL MIT KARTOFFELN, BROT UND EIERN. DABEI IST ABZURATEN, DIE LEBENSMITTEL ZUVOR IN ALUFOLIE EINWICKELN, DA DIESE MIT EINEM HOHEN ENERGIEAUFWAND HERGESTELLT WIRD UND DANACH VIEL MÜLL HINTERLÄSST. STATTDESSEN KANN EINFACH DIE ÄUSSERSTE VERGLÜHTE SCHICHT DES JEWEILIGEN ESSENS ENTFERNT WERDEN. ALTERNATIV KANN AUCH EINE BIOLOGISCH ABBAUBARE ALTERNATIVE VERWENDET WERDEN UND DAS GERICHT ZB IN KOHLBLÄTTER EINGEPACKT WERDEN.

AUCH STEINE KÖNNEN VERWENDET WERDEN, UM ZU KOCHEN. DIE STEINE HEIZEN SICH AUF, WENN SIE LANGE GENUG NEBEN DEM FEUER LIEGEN. DIESE WÄRME KANN GENUTZT WERDEN, UM GERICHTE VON UNTEN ZU BACKEN BEZIEHUNGSWEISE ZU BRATEN. ZUM BEISPIEL KÖNNEN AUF DIESE WEISE CALZONE ODER BROTFLADEN GEBACKEN WERDEN.



Links

WENN IHR NOCH WEITERE INFOS ZUM BIOLOGISCHEN, SAISONALEN UND REGIONALEN EINKAUF HABEN WOLLT SCHAUT GERNE IN DIE MEGA AUSFÜHRLICHEN ZUSAMMENSTELLUNGEN DER DPSG AUGSBURG) UND DER DPSG KÖLN

- AK ÖKOLOGIE UND NACHHALTIGKEIT DPSG LIMBURG: HTTPS://WWW.DPSG-LIMBURG.DE/DIOEZESANVERBAND/OEKO-AK
  - HIER FINDET IHR EINEN LEITFADEN FÜR ÖKOLOGISCHEN EINKAUF
- AKIG DPSG AUGSBURG: LEITFADEN PFADFINDER KÜCHE- UMWELTVERTRÄGLICH KOCHEN UND EINKAUFEN (HTTPS://WWW.DPSG-AUGSBURG.DE/WP-CONTENT/UPLOADS/2020/01/KOCHLEITFADEN_AKIG_2019_DPSGAUX._WEB-VERSIONF.PDF)
- DPSG KÖLN: KOCHEN FÜR NACHHALTIGKEIT (HTTPS://WWW.DPSG-KOELN.DE/STORAGE/APP/MEDIA//ARBEITSHILFEN/KOCHEN-FUER-NACHHALTIGKEIT.PDF)

HIER FINDET IHR AUCH GEGENÜBERSTELLUNGEN VON VERSCHIEDENEN KOCHERN, ANDEREN KÜCHENGEGENSTÄNDEN UND WEITERE INFOS.