OUTDOOR

Basiswissen für draußen

BASIXX

Wolfgang Ries

Kochen für Gruppen und Zeltlager

Aus der Praxis

Rezepte: Hauptgerichte

Gemüse

Nachtisch

Frühstück

Getränke

Beilagen

Salate und kaltes Buffet

Brotaufstriche

Index

Band 129

OutdoorHandbuch

Wolfgang Ries

Kochen für Gruppen und Zeltlager

Kochen

Copyright Conrad Stein Verlag GmbH.
Alle Rechte vorbehalten.

Der Nachdruck, die Übersetzung, die Entnahme von Abbildungen, Karten, Symbolen, die Wiedergabe auf fotomechanischem Wege (z. B. Fotokopie) sowie die Verwertung auf elektronischen Datenträgern, die Einspeicherung in Medien wie Internet (auch auszugsweise) sind ohne vorherige schriftliche Genehmigung des Verlages unzulässig und strafbar.
Alle Informationen, schriftlich und zeichnerisch, wurden nach bestem Wissen zusammengestellt und überprüft. Sie waren korrekt zum Zeitpunkt der Recherche. Eine Garantie für den Inhalt, z. B. die immerwährende Richtigkeit von Preisen, Adressen, Telefonnummern sowie Internetadressen, Zeit- und sonstigen Angaben, kann naturgemäß von Verlag und Autor – auch im Sinne der Produkthaftung – nicht übernommen werden.

Der Autor und der Verlag sind für Lesertipps und Verbesserungen (besonders per E-Mail) unter Angabe der Auflagen- und Seitennummer dankbar.

Dieses OutdoorHandbuch hat 160 Seiten mit 86 farbigen Abbildungen und 13 farbigen Illustrationen. Es wurde auf chlorfrei gebleichtem, FSC®-zertifiziertem Papier gedruckt, in Deutschland klimaneutral hergestellt und transportiert und wegen der größeren Strapazierfähigkeit mit PUR-Kleber gebunden.

FSC
www.fsc.org
MIX
Papier aus verantwortungsvollen Quellen
FSC® C009051

Klimaneutral
Druckprodukt
ClimatePartner.com/10951-2111-1013

Dieses Buch ist im Buchhandel und in Outdoor-Läden erhältlich und kann im Internet oder direkt beim Verlag bestellt werden.

für Gruppen und Zeltlager 5

OutdoorHandbuch aus der Reihe „Basiswissen für draußen“, Band 129

ISBN 978-3-86686-129-9 3., überarbeitete Auflage 2022

Text: Wolfgang Ries
Fotos: Wolfgang Ries, DLRG Külsheim, Hans-Peter Wagner, Harald Hilpert & DPSG Königstein
Lektorat: Anna-Lena Ebner
Layout: Alexandra Sauerland

Gesamtherstellung: gutenberg beuys feindruckerei

Dieses OutdoorHandbuch wurde konzipiert und redaktionell erstellt vom:

Conrad Stein Verlag GmbH, Kiefernstr. 6, 59514 Welver,
☏ 023 84/96 39 12,
info@conrad-stein-verlag.de,
www.conrad-stein-verlag.de

Besuchen Sie uns bei Facebook & Instagram:

www.facebook.com/outdoorverlag

www.instagram.com/outdoorverlag

Titelfoto: Vorbereitungen fürs exotische Buffet

Inhalt

Vorwort 10

Zum Gebrauch dieses Buches 11

Aus der Praxis 12
Kücheneinrichtung 13
Checkliste Kücheninventar 13
Budget 15
Einkaufen 18
Einkaufs- und Checkliste 20
Menüplanung 21
Workshop „An die Töpfe, fertig, los!“ 22
Beispiel eines Kombüsenplans –Motto: Reise zur Schatzinsel 23
Mengenangaben 24
Ganz wichtig! 24
Sauberkeit in der Küche 25
Unbedingt beachten 26
Tipps und Tricks 29

Rezepte 31

Hauptgerichte 32
Spaghetti mit Bolognese 32
Käsesoße 34
Hack-Champignon-Soße 32
Pilzsoße V 36
Lachs-Sahne-Soße 38
Tomatensoße V 40
Italienische Tomatensoße V 42
Schinkennudeln 44
Putengeschnetzeltes 46

Gockel „Ratzfatz“ (Putenschnitzel in Sahnesoße) 48
Jägertopf Hubertus 50
Chili con Carne 52
Bœuf Stroganoff 54
Ungarisches Gulasch 56
Nyamba yeNguruve neNyemba (Schweinegulasch mit roten Bohnen) 58
Wurstgulasch 60
Kartoffelgulasch V 62
Ratatouille alla Laura V 64
Bori Bori (Fleischküchle) 66
Grünkernküchle V 68
Chinesische Reispfanne 70
Jambalaja 72
Pfannkuchen V 74
Kaiserschmarrn V 76
Milchreis mit Kirschen V 78
Minestrone V (italienischer Gemüseeintopf) 79
Eintopf 81
Käsespätzle V 82
Linseneintopf 83
Lagerpizza 84
Stockbrot V 86

Gemüse 88
Erbsen und Möhrchen V 89
Blumenkohl und Brokkoli V 90
Pfannengemüse V 92
Succotash 94
Gemüse, karibisch V 95
Gemüse mit Pesto V 97

Nachtisch 98

Popcorn V 99
Puddingschlacht V 100
Obstsalat V 101

Frühstück 102

Kakaogrundrezept 103

Getränke 104

Traubentee 106
Kinderbowle 107
Teebowle 108
Kindersangria 108
Beerenpunsch 109
Melonenbowle 109
Kleiner Giftzwerg 110
Saure Hexe 110

Beilagen 111

Grundrezept Nudeln 112
Grundrezept Reis 113
Grundrezept Kartoffeln 114
Pellkartoffeln 114
Brot 115
Brot im Blumentopf 116

Salat und kaltes Buffet 118

Kopfsalat V 119
Gurkensalat V 121
Kartoffelsalat V 122
Wurstsalat ohne Mayo 124
Schmetterlingssalat 125
Tomatensalat mit Mozzarella V 127
Gemüse-Fleisch-Salat 128
Käse-Salami-Salat 130

Griechischer Bauernsalat V 131
Pesto-Vinaigrette V 132
Mozzarella-Spieße V 133
Tortellinispieße 134
Mozzarellapäckchen 136
Putenwürfel 137
Fleischkäseröllchen 139
Spargelröllchen 139
Frischkäsehäppchen V 141
Gefüllte Champignons V 143
Käsespießchen 144
Eingelegter Feta mit Knobi V 146
Eingelegter Feta mit Oliven V 147
Rohkostplatte V 148
... und Dips dazu 149
Honigkuchen-Grundrezept 151

Brotaufstriche 154
Obatzter V 155
Käsecreme V 156
Eier-Tomaten-AufstrichV 157
Schinkenaufstrich 159

Index 160

Aus der Praxis

Entscheidend für das Arbeiten in einer Lagerküche ist of die Ausstattung

Kücheneinrichtung

Viel Stress und Ärger lässt sich vermeiden, wenn die Ausstattung der Küche bekannt ist. Ideal ist eine Besichtigung vor der Freizeit. Notiert die Details in einer Checkliste und macht reichlich Fotos.

Vom idyllischen Holzherd bis zur Edelstahlküche mit Schwenkgrill ist so ziemlich alles vertreten, was man sich vorstellen kann. Auch sind häufig Teller, Tassen und Besteck vor Ort.

Leider fehlt es jedoch allzu oft an großen Töpfen und guten Messern. Überlegt also vorher genau, was Ihr im Lager kochen wollt bzw. was die Küche zulässt.

Checkliste Kücheninventar

Kochen

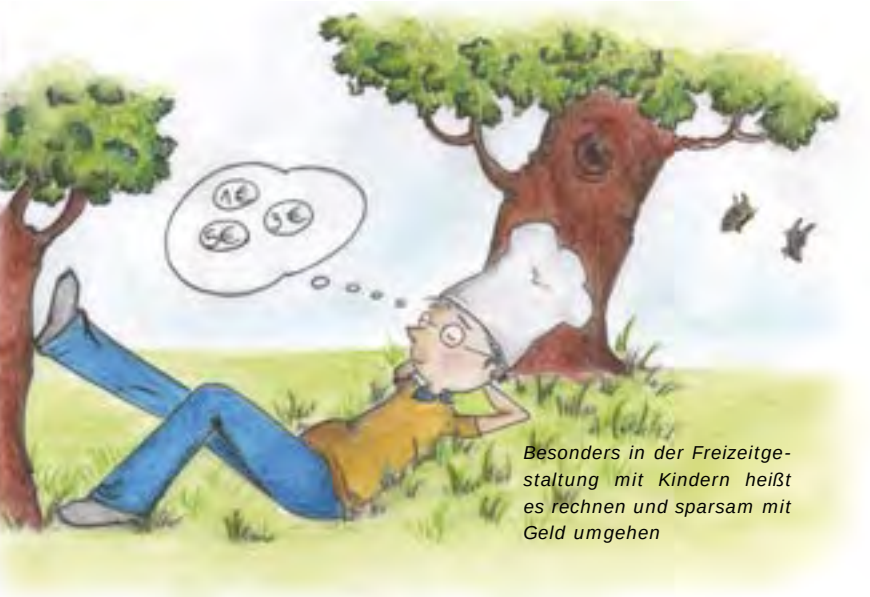
☐	**Holzherd** Holznachschub beachten.	*Lange Vorlaufzeit, bis der Herd heiß ist. Nur für kleine Gruppen!*
☐	**Gaskocher** Einkauf für Ersatzflaschen klären. Pfand beachten.	*ideal für alle Gruppengrößen, vor allem für große Gruppen*
☐	**Elektroherd** Anzahl Herdplatten? Stromkosten einplanen!	*Geeignet für kleine bis mittlere Gruppen.*
☐	**Bräter** Gas oder Schwenkpfanne?	*unverzichtbar für viele Fleischgerichte und Pfannkuchen*
☐	**Backofen** Sauberkeit beachten!	*geeignet nicht nur zum Backen, sondern auch zum Warmhalten*

Spülen/Abfall

☐	**Boiler** Sep. Boiler für Küche? Größe?	*dankbare Einrichtung, vor allem beim Spülen*
☐	**Waschbecken** Anzahl, Größe? Anzahl, Größe?	*Geht aber auch mit zwei Plastikwannen*
☐	**Kompost**	
☐	**Schweineeimer**	*Vorher klären, ob es einen Bauern gibt, der die Essensreste nimmt.*

Budget

- Für das Essen steht üblicherweise nur ein bestimmtes Budget zur Verfügung (meine Empfehlung: ca. € 6-8 pro Tag und Teilnehmer).
- Wie viel Geld ist pro Tag und Teilnehmer eingeplant? Auch danach muss sich der Speiseplan richten. Wer für die Finanzen verantwortlich ist, sollte unbedingt die Übersicht über den Einkauf haben und laufend kontrollieren, ob die gemachten Ausgaben das Budget nicht übersteigen.
- Bei Barzahlung werden die Quittungen gesammelt und täglich in die Abrechnung eingeklebt. Die Ausgaben werden aufgelistet und ständig aktualisiert. Geht alles auf Rechnung, müssen die Lieferscheine mit Preisen versehen sein. Nur so geht die Übersicht nicht verloren (Muster nächste Seite).
- Ein einfaches Menü wie Spaghetti mit Tomatensoße vermag ein kostspieliges Essen mit Fleisch wieder auszugleichen. Achtet dabei darauf, dass es nicht dreimal hintereinander Spaghetti gibt. Gegen Ende des Lagers sollten möglichst alle Vorräte aufgebraucht werden. Falls doch noch was übrig bleibt, freuen sich die Betreuer.



Besonders in der Freizeitgestaltung mit Kindern heißt es rechnen und sparsam mit Geld umgehen

Rezepte

Rezepte für Hauptgerichte

Spaghetti mit Bolognese für 50

Der Klassiker – darf in keinem Zeltlager fehlen!

4-5 kg gemischtes Hackfleisch
700 g Speck
1,4 kg Paprika (rot, gelb, grün)
1 kg Zwiebeln
8 Zehen Knoblauch
5 Tuben Tomatenmark
2 l Gemüsebrühe
500 g Crème fraîche
Salz, Pfeffer, Hackfleischgewürz o. Ä.
Öl zum Anbraten
Mehl oder Soßenbinder zum Abbinden

Zubereitung:

Speck fein würfeln.
Zwiebeln und Knoblauch schälen und ebenfalls klein würfeln.
Paprika waschen und in kleine Würfel schneiden.
Öl im Bräter erhitzen. Portionsweise den Speck anbraten. Einen Teil der Zwiebeln und Knobi dazugeben und glasig braten.
Hackfleisch dazugeben und krümelig braten.
Etwas vom Tomatenmark im Hackfleisch verteilen und bei reduzierter Hitze ca. 5 Minuten dünsten lassen.
Mit Gemüsebrühe ablöschen und in einen Topf umfüllen.
Nun die nächste Portion, bis die Zwiebeln, der Knobi und das ganze Fleisch angebraten sind.
Öl im Bräter erhitzen. Paprika dünsten und zur Soße geben. Crème fraîche unterheben.
Mit Salz, Pfeffer und Hackfleischgewürz würzen.
Bei Bedarf die Menge mit Wasser strecken.
Abschließend mit Mehl oder Soßenbinder binden.

☺ *Tipps*

Knobipresse geht auch.

Ggf. einen Teil herausnehmen.

Topf warm stellen.

mind. 5 Minuten

Mehl mit einer Gabel in kaltem Wasser auflösen.

Dazu passen Spaghetti.

Index

A

Abfall 13
Abkürzungen 11
Abrechnungsmuster 16
Allergiker 22
Arbeitsgeräte 14

B

Beilagen 111
Brotaufstriche 154
Budget 15

C/D

Checkliste 20
Dips 148

E/F

Einkaufen 18
Einkaufsliste 20
Frühstück 102

G

Gemüse 88
Getränke 104

H/I

Hauptgerichte 32
Infektionsschutzgesetz 28

K

Kaltes Buffet 118
Kochen 13
Küchengeräte 14
Küchenhygiene 28
Kücheninventar 13

L/M

Lebensmittelhygiene 27
Mengenangaben 24
Menüplanung 21

N/P

Nachtisch 98
Personalhygiene 26
Pfannen 14

S

Salat 118
Sauberkeit 25
Spülen 13

T/V

Töpfe 14
Veganer 22
Vegetarier 22

Aus dem Inhalt:

- ▷ Aus der Praxis
- ▷ Rezepte u. a. für:
  Hauptgerichte
  Gemüse und Beilagen
  Salate und kalte Buffets
  Nachtisch
  Getränke
  Brotaufstriche u. v. m.

Klimaneutral
Druckprodukt
ClimatePartner.com/10951-2111-1013

- ▷ Praktische Griffmarken
- ▷ 160 Seiten
- ▷ 86 farbige Abbildungen
- ▷ 13 farbige Illustrationen
- ▷ Haltbare PUR-Klebebindung
- ▷ Chlorfrei gebleichtes, FSC®-zertifiziertes Papier

scouting: *„Klein und handlich bietet das Büchlein eine Bandbreite von Gerichten, mit hilfreichen Übersichten und Tipps. Vom Hauptgericht bis zum kalten Buffet sind brauchbare Hilfestellungen geboten."*

OUTDOOR
CONRAD STEIN VERLAG

3., überarbeitete Auflage 2022
OutdoorHandbuch Band 129
ISBN 978-3-86686-129-9
€ 9,90 [D]

9 783866 861299