

OUTDOOR

Basiswissen für draußen

Wolfgang Ries

BASISX

Kochen für Gruppen und Zeltlager





Aus der Praxis

**Rezepte:
Hauptgerichte**

Gemüse

Nachtsich

Frühstück

Getränke

Beilagen

**Salate und
kaltes Buffet**

Brotaufstriche

Index



A young girl with blonde hair in pigtails, wearing a red long-sleeved shirt with the word 'SEVENTH' visible, is smiling broadly. She is holding a large orange plastic spoon over a bowl of white soup. The bowl has a blue rim with a floral pattern. In the background, another person with glasses is partially visible. The scene appears to be outdoors or in a casual setting.

Band 129

OutdoorHandbuch

Wolfgang Ries

Kochen für Gruppen und Zeltlager

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 Kulsheim, 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 Kombüseplans –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 	36
Lachs-Sahne-Soße	38
Tomatensoße 	40
Italienische Tomatensoße 	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 yeNgurube neNyemba (Schweinegulasch mit roten Bohnen)	58
Wurstgulasch	60
Kartoffelgulasch ▼	62
Ratatouille alla Laura ▼	64
Bori Bori (Fleischküchle)	66
Grünkernküchle ▼	68
Chinesische Reispfanne	70
Jambalaja	72
Pfannkuchen ▼	74
Kaiserschmarrn ▼	76
Milchreis mit Kirschen ▼	78
Minestrone ▼ (italienischer Gemüse Eintopf)	79
Eintopf	81
Käsespätzle ▼	82
Linseneintopf	83
Lagerpizza	84
Stockbrot ▼	86
Gemüse	88
Erbsen und Möhrchen ▼	89
Blumenkohl und Brokkoli ▼	90
Pfannengemüse ▼	92
Succotash	94
Gemüse, karibisch ▼	95
Gemüse mit Pesto ▼	97

Nachtisch	98
Popcorn ▼	99
Puddingschlacht ▼	100
Obstsalat ▼	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 ▼	119
Gurkensalat ▼	121
Kartoffelsalat ▼	122
Wurstsalat ohne Mayo	124
Schmetterlingssalat	125
Tomatensalat mit Mozzarella ▼	127
Gemüse-Fleisch-Salat	128
Käse-Salami-Salat	130

Griechischer Bauernsalat ▼	131
Pesto-Vinaigrette ▼	132
Mozzarella-Spieße ▼	133
Tortellinispieße	134
Mozzarellapäckchen	136
Putenwürfel	137
Fleischkäseröllchen	139
Spargelröllchen	139
Frischkäsehäppchen ▼	141
Gefüllte Champignons ▼	143
Käsespießchen	144
Eingelegter Feta mit Knobli ▼	146
Eingelegter Feta mit Oliven ▼	147
Rohkostplatte ▼	148
... und Dips dazu	149
Honigkuchen-Grundrezept	151
Brotaufstriche	154
Obatzter ▼	155
Käsecreme ▼	156
Eier-Tomaten-Aufstrich ▼	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. | <i>Lange Vorlaufzeit, bis der Herd heiß ist. Nur für kleine Gruppen!</i> |
| ☐ Gaskocher
Einkauf für Ersatzflaschen klären.
Pfand beachten. | <i>ideal für alle Gruppengrößen, vor allem für große Gruppen</i> |
| ☐ Elektroherd Anzahl Herdplatten?
Stromkosten einplanen! | <i>Geeignet für kleine bis mittlere Gruppen.</i> |
| ☐ Bräter Gas oder Schwenkpfanne? | <i>unverzichtbar für viele Fleischgerichte und Pfannkuchen</i> |
| ☐ Backofen Sauberkeit beachten! | <i>geeignet nicht nur zum Backen, sondern auch zum Warmhalten</i> |

Spülen/Abfall

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

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