

## Rezepte für Fahrt und Lager

Bestimmt ist euch euer Landeslagerkochbuch auf dem Lager auch abwechselnd in den Matsch und in die Suppe gefallen. Oder ihr seid gar nicht auf dem Landeslager gewesen, seid dafür aber auf dem nächsten Lager schon zum 15. Mal Küche und euch fällt kein neues Rezept mehr ein.

Hier sind eine Menge Rezepte, jeweils für **10 Kinder** berechnet.

---

### Gerichteverzeichnis:

1. Bauernföhstück
  2. Bratwurst mit Püree und Kraut
  3. Chili con Carne
  4. Griechischer Salat
  5. Gyros
  6. Hamburger
  7. Hühnerfrikassee mit Reis
  8. Kartoffeln mit Kräuterquark
  9. Käsespätzle
  10. Linsen und Spätzle
  11. Maultaschen mit grünem Salat
  12. Milchreis
  13. Mittelmeersalat
  14. Nudelsalat
  15. Omelett
  16. Putengeschnetzeltes
  17. Reispfanne mit Gurkensalat
  18. Schweinefleisch süßsauer
  19. Spagetti mit verschiedenen Soßen
  20. Tortellini mit Kräutersoße
-

# Bauernföhstück

*Zutaten für 10 Personen:*

- 3 kg Kartoffeln
- 6 Eier
- 2 Zwiebeln
- 1/2 Ring Fleischwurst
- 1 Scheibe geräucherter Bauchspeck

Für ein fleischloses Gericht kann ersatzweise gewürfelter Paprika und Tomaten verwendet werden.

*Zubereitung:*

Kartoffeln in reichlich Salzwasser in 30-40 min gar kochen.

Kartoffeln schälen und in Scheibchen schneiden.

Zwiebeln fein hacken, Fleischwurst und Speck in kleine Würfel schneiden.

Zwiebel, Speck und Wurst kurz zusammen anbraten bis die Zwiebeln glasig sind.

Dann Kartoffeln zugeben und gut durchbraten. Häufig wenden.

Wenn Mischung heiß genug ist, verquirlte Eier zugeben und weiter braten bis Eier fest geworden sind.

---

# Bratwurst mit Püree und Kraut

*Zutaten für 10 Personen:*

- 2-3 Würste pro Person, je nach Größe
- hier: 3 Packungen Nürnberger Bratwürste
- 3 gr. Dosen Erbsen-Karotten-Gemüse
- 3 Pack. Kartoffelpüree
- Milch

*Zubereitung:*

Ein sehr einfaches Essen:

Die Würste werden einfach nur angebraten, das abgetropfte Gemüse in einem f erhitzt und das Püree nach der Anleitung zubereitet. Mit Milch zubereitet schmeckt es übrigens sehr viel besser.

# Chili con Carne

*Zutaten für 10 Personen:*

- 750 g Hackfleisch
- 2 Pck. passierte Tomaten
- 3 kl. Dosen rote Bohnen
- 2 Pck. "fix für Chili"
- 1 Dose Mais
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- zum Würzen: Majoran, Thymian, Paprika, Pfeffer

*Zubereitung:*

Hierfür werden die kleingeschnittenen Zwiebeln mit Knoblauch in etwas Öl mit den Gewürzen angebraten, bis sie glasig sind. Dann kommt das Hackfleisch dazu und wird - sehr wichtig - ganz durchgebraten. Wenn das der Fall ist, kommt die laut Packung entsprechende Menge Wasser dazu und die Gewürzpackungen werden eingerührt. Das Ganze muss nochmal kurz aufkochen und dabei kommen dann auch die Bohnen und der Mais dazu. (Bohnen und Mais natürlich vorher abschütten!) Als Beilage gibt es ein Brötchen, Reis oder Kartoffeln.

---

# Griechischer Salat

*Zutaten für 10 Personen:*

- 6 Paprika
- 8 Tomaten
- 1 Salatgurke
- 2 Zwiebeln
- 1-2 Knoblauchzehen
- 1 Dose Mais
- 2 Dosen rote Kidney Bohnen
- 4 Packungen Feta Käse (je 200-250g)
- event. 1 Glas Oliven
- Zum Würzen: Essig, Öl, Salz, Pfeffer, Kräuter nach Bedarf

*Zubereitung:*

Tomaten, Paprika und Gurke in kleine mundgerechte Stücke, Zwiebeln in Ringe schneiden. Von Mais, Bohnen und event. Oliven die Flüssigkeit abgießen. Alles in einer großen Schüssel o.ä. vereinigen und mit dem Essig, Öl, Salz, Pfeffer, Kräuter und klein gehacktem Knoblauch würzen. Zuletzt den Schafskäse würfeln und vorsichtig untermischen. Kurz ziehen lassen. Mit Brot anrichten.

---

# Gyros

*Zutaten für 10 Personen:*

- 1,5 kg Schweinefleisch
- 3 Zwiebeln
- 4 Zehen Knoblauch
- Gyrosgewürz
- Für das Zaziki:
- 1 kg Quark
- 1 Salatgurke
- 1 Zwiebel
- 500 g Joghurt
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Becher Sahne
- Tsatsiki-Gewürz

*Zubereitung:*

Für das Gyros wird das Schweinefleisch klein geschnitten und mit Zwiebeln und Knoblauch gut durch gebraten. Für das Zaziki wird der Quark mit Sahne und Joghurt glatt gerührt und mit dem Gewürz abgeschmeckt. Erst dann werden die zerkleinerte Gurke, Zwiebeln und Knoblauch untergerührt. Das Ganze kann dann, wenn nötig, noch mal abgeschmeckt werden.

---

# Hamburger

*Zutaten für 10 Personen:*

- 1,5 kg Hackfleisch
- 4 Eier
- 5-6 alte Brötchen
- 1 Bd. Petersilie
- 3 Zwiebeln
- zum Würzen: Salz, Pfeffer,
- Curry, Majoran

als Belag:

- 1 Majonäse
- 1 Ketschup
- 5 Zwiebeln
- 1 grüner Salat
- 8 Tomaten
- 1 Senf
- 1 kl. Glas Essiggurken
- 24 Brötchen evtl. 1 Salatgurke

*Zubereitung:*

Einige Zeit vor Kochbeginn müssen die alten Brötchen in kaltem Wasser eingeweicht werden, damit sie sich wieder mit Wasser vollsaugen. Zum Kochen müssen sie dann am besten zwischen 2 Brettchen ausgequetscht werden und in halbwegs trockenem Zustand verarbeitet werden. Die Fleischküchle bzw. Frikadellen oder wie auch immer ihr die Fleischfladen in einem Hamburger bezeichnet, werden dann folgendermaßen zubereitet: Die Zwiebeln werden in kleine Stücke geschnitten und angeschwitzt. Ebenfalls klein geschnitten wird die Petersilie. Das Hackfleisch wird dann mit den Eiern, den noch warmen Zwiebeln, der Petersilie und den Gewürzen in einer großen Schüssel vermengt und abgeschmeckt. Ebenfalls dazu kommen die eingeweichten Brötchen. Wenn die Masse richtig abgeschmeckt ist, werden daraus kleine, flache Küchle geformt und in der Pfanne angebraten. Für die Größe solltet ihr euch eben auch nach der erforderlichen Menge an Hamburgern und der vorhandenen Zahl Brötchen richten. Für den Belag wird der Salat gewaschen und die Blätter in etwas brötchengroße Stücke gerissen. Die Zwiebeln und Tomaten werden in Ringe geschnitten, die Gurken in Scheiben.

# Hühnerfrikassee mit Reis

*Zutaten für 10 Personen.*

- 1kg Reis
- 3 Hühner (je 1kg)
- 200 g Butter
- 150 g Mehl
- etwas Maggi, Pfeffer, Zitronensaft

*Zubereitung:*

Den Reis abkochen. Gleichzeitig die Hühner in Salzwasser garkochen und anschließend kleinschneiden. Vorsicht, das Kochen dauert richti lang (ca. 1-2 Stunden oder länger, je nach Menge!!!). Aber dann geht das Fleisch auch sehr einfach von den Knochen. Die Butter schmelzen und das Mehl einrühren. Schwitzen lassen bis die Mehlschwitze goldgelb ist. Unter Rühren Boullion vom Huhn dazugeben, bis eine weiße, sämige Soße entsteht. Fleisch dazugeben und mit Maggi, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

---

## Kartoffeln mit Kräuterquark

*Zutaten für 10 Personen:*

- 3 kg Kartoffeln
- 2 kg Magerquark
- 2 Becher Sahne
- 1 Zwiebel
- 1 Bund Petersilie
- 1 Bund Schnittlauch
- Salz
- Pfeffer

*Zubereitung:*

Kartoffeln in einem großen f zum Kochen bringen. Die Kochzeit beträgt 40-50 Minuten. Am besten ab und an die Kartoffeln mit einer Gabel anpieksen um zu sehen, ob sie schon gar sind. Den Quark mit der Sahne in einer Schüssel glatt rühren. Falls die Masse noch zu fest ist, noch etwas Milch zufügen. Die Zwiebel und die Kräuter möglichst klein hacken und unter die Quarkmasse mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kartoffeln schälen und dazu servieren.

---

## Käsespätzle

*Zutaten für 10 Personen:*

- 1,25 kg Spätzle
- 500 g geriebener Käse
- 2-3 Zwiebeln
- zum Würzen: Salz, Pfeffer, Muskat
- 2 Eisbergsalate
- 4 Tomaten

*Zubereitung:*

Die Zubereitung dürfte wohl allgemein bekannt sein: Spätzle in Salzwasser kochen, Zwiebeln in halben Ringen anbraten und dann diese und den Käse unter die Spätzle mischen. Gewürzt wird das Ganze mit wenig Salz und Pfeffer sowie etwas geriebener Muskatnuss. Als Beilage gibt es Salat, in den die Tomaten zur Verfeinerung einfach rein geschnitten werden. Anmachen mit Joghurtsoße.

---

## Linsen und Spätzle

*Zutaten für 10 Personen:*

- 1,25 kg Spätzle
- 2 gr. Dosen Linsen
- 7 Paar Saitenwürstle (variiert mit der Anzahl der Vegetarierinnen und Vegetarier i. d. Gruppe)
- Essig

*Zubereitung:*

Auch dieses Rezept ist sehr einfach: Spätzle kochen, Linsen in einem f erwärmen und mit etwas Essig abschmecken und die Saiten in den Linsen erwärmen (wenn der f dazu groß genug ist, ansonsten in Wasser, das aber nicht kochen darf!!).

---

## Maultaschen mit grünem Salat

*Zutaten für 10 Personen:*

- 8 Packungen à 4 Maultaschen
- 2,5 l Brühe
- 2 Salatköpfe
- 6 Tomaten
- Essig, Öl, Salz, Pfeffer

*Zubereitung:*

Maultaschen wahlweise in der Brühe erhitzen oder direkt in der Pfanne anbraten. Salat putzen, die großen Blätter zerteilen, kleingeschnittene Tomaten zugeben und mit Essig, Öl, Salz, Pfeffer und event. Kräutern anmachen.

---

## Milchreis

*Zutaten für 10 Personen:*

- 500 Gramm Milchreis
- 3 Liter Milch
- 6 Esslöffel Zucker
- Kompott aus der Dose
- Zucker und Zimt

*Zubereitung:*

Die Milch mit dem Zucker zum kochen bringen. Da Milch sehr leicht anbrennt ist es wichtig, während der gesamten Zubereitung intensiv umzurühren. Wenn die Milch kocht, den Reis zufügen und bei schwacher Hitze 40 Minuten unter Rühren gar kochen.

Dazu gibt es Zucker und Zimt zum bestreuen und Kompott.

---

## Mittelmeersalat

*Zutaten für 10 Personen:*

- 3 Päckchen Mozzarella
- 2 Packungen Feta-Käse
- 1 kg Zucchini
- 1 kg Tomaten
- 1 Dose weiße Bohnen
- 5 Knoblauchzehen
- 7-8 Esslöffel Essig
- 7-8 Esslöffel Öl
- 100g Parmesan Käse
- Salz, Pfeffer, Kräuter

*Zubereitung:*

Tomaten, Zucchini und Käse in kleine mundgerechte Stücke schneiden. Von den Bohnen die Flüssigkeit abgießen. Alles in einer großen Schüssel o.ä. vermischen. Knoblauch sehr fein hacken, mit Kräutern (z.B. Kräuter der Provence, Basilikum o.ä.) und dem Essig/Öl vermischen. Mischung mit dem Parmesan über den Salat geben, gut mischen und etwas ziehen lassen. Dazu Brot reichen.

---

# Nudelsalat

*Zutaten für 10 Personen:*

- 1 kg Nudeln (z.B. Spirelli)
- 2 große Paprika
- 6 Tomaten
- 1 Glas Essiggurken
- 1 Fleischwurststring
- ½ Goudaecke
- 1 Bund Dill
- 1 Dose Mais
- 2 Becher Creme Frâiche
- Milch
- Zum Würzen: Salz, Pfeffer, Gurkenwasser

*Zubereitung:*

Es empfiehlt sich die Nudeln bereits nach dem Frühstück zu kochen, damit sie genügend Zeit zum Abkühlen haben. Nudeln dazu in reichlich kochendes Salzwasser geben und bei schwacher Hitze 10-12 Minuten kochen. Wasser abgießen und Nudeln kurz mit kaltem Wasser abspülen, dann kleben sie später nicht so. Paprika, Tomaten, Gurken, Wurst und Käse kleinschneiden. Vom Mais die Flüssigkeit abgießen. Die Creme Frâiche mit Milch verdünnen. Den Dill kleinschneiden und mit der Creme Frâiche vermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Alles auf die kalten Nudeln geben und gut vermischen. Eventuell mit Gurkenwasser oder Essig verfeinern.

---

# Omelett

*Zutaten für 10 Personen:*

- 25 Eier
- 1 Becher Sahne
- 1 Bund Schnittlauch
- 1 Scheibe Bauchspeck
- oder 1 Dose Champignons für Vegetarier
- Salz, Pfeffer

*Zubereitung:*

Eier mit der Sahne und einem Becher Wasser verquirlen. Kleingehackten Schnittlauch und Speck bzw. Champignons unterrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Öl in einer großen Pfanne erhitzen, Eimasse zugeben und ab und zu wenden bis sie fest ist.

---

# Putengeschnetzeltes

*Zutaten für 10 Personen:*

- 1,2 kg Putenfleisch
- 3 Paprika
- 3 Zucchini
- 4 Tomaten
- 2 Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 200 g Schafskäse
- 1 Becher Sahne
- 1 Becher Creme fraîche
- 1,5 kg Kartoffeln
- Milch
- Zum Würzen: Salz, Pfeffer, Majoran, Oregano, Curry, Thymian (nur für das Fleisch), Paprika

*Zubereitung:*

Die kleingeschnittenen Zwiebeln mit etwas Gewürzen glasig schmoren, Paprika zugeben und etwas garen lassen. Zucchini halbieren und dann in Scheiben schneiden, Tomaten grob würfeln und dann beides zugeben. Gut schmoren lassen, bis das Gemüse weich ist. Den Schafskäse klein geschnitten zugeben und mit Milch, Creme fraîche und einigen Gewürzen abschmecken. Gleichzeitig in einer Pfanne das geschnetzelte Putenfleisch in Zwiebeln, Knoblauch und Gewürzen anbraten. Als Beilage gibt es Kartoffeln. Diese werden in Salzwasser gekocht. Denkt daran, dass sie mindestens 30 Minuten kochen müssen, also rechtzeitig aufsetzen!!

---

# Reispfanne mit Gurkensalat

*Zutaten für 10 Personen:*

- 1kg Reis
- 500 g Karotten
- 1kg Mais aus der Dose
- 4 Paprika
- 1kg Erbsen aus der Dose
- 1kg Hackfleisch
- 500 g Zwiebeln
- 2 Gurken
- 6 Esslöffel Essig
- 8 Esslöffel Öl
- 6 Esslöffel Sahne
- Sojasoße
- Salz, Pfeffer, Paprikapulver, Brühe

*Zubereitung:*

Den Reis abkochen. Die Karotten reiben, Paprika und Zwiebeln würfeln. Das Hackfleisch mit den Zwiebeln anbraten, Gemüse dazu geben und mit Pfeffer, Salz Sojasoße, Brühe und etwas Paprikapulver abschmecken. Die Gurken klein schneiden und eine Soße aus Essig, Öl, Sahne, Salz und Pfeffer machen.

---

# Schweinefleisch süßsauer

*Zutaten für 10 Personen:*

- 1,5 kg Schweinefleisch
- 1 gr. Dose Ananas
- 1 Flasche Sojasoße
- 1 Zitrone
- 1 Schale Champignons
- 1 Bd. Frühlingszwiebeln
- 2 Pck. chines. Gemüsemischung, tiefgefroren
- 300 g Basmatireis
- Sojasprossen
- Honig
- Ketchup
- Mondamin

*Zubereitung:*

Das Schweinefleisch wird klein geschnitten und angebraten, bis es durch ist. Dazu kommen dann Gemüse, Pilze und Ananas (beides ebenfalls in klein geschnittenem Zustand) und werden erwärmt. Zu dieser Mischung kommt dann die fertige Soße. Die Soße wird aus Sojasoße, Ananassaft, Zitronensaft, Honig, Ketchup und Gewürzen zusammengemischt und zu dem fertigen Essen gegeben. Der Reis als Beilage muss rechtzeitig aufgesetzt werden !!!

Denkt daran, für die Vegetarierinnen und die Vegetarier etwas von dem Gemüse extra zu erwärmen und auch von der Soße dazu zu geben!!

# Spaghetti mit verschiedenen Soßen

*Zutaten für 10 Personen:*

- 1,25 kg Spagetti

Für die Soßen: 1. Bolognese - Soße:

- 500 g Hackfleisch
- 2 Pkg. passierte Tomaten
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- Tomatenmark
- 1 Pck. geriebener Käse
- zum Würzen: Salz, Pfeffer, italienische Kräuter

*Zubereitung:*

Für die Bolognesesoße werden die Zwiebeln in kleine Stücke geschnitten und in ein wenig Öl mit einigen Gewürzen angeschmort, bis sie glasig sind. Dann kommt das Hackfleisch dazu und wird ganz durch gebraten (es ist sehr wichtig, dass es durch ist!!!). Erst dann die Tomatensaucen dazu geben und mit etwas Tomatenmark und weiteren Gewürzen abschmecken.

2. Käsesoße:

- 0,5 l Milch
- 2 Blauschimmelkäse (beliebig durch Gorgonzola zu ersetzen)
- 1 Schmelzkäse
- zum Würzen: Salz, Pfeffer, Muskat, Curry, Mondamin
- dazu: 2 Köpfe Eisbergsalat
- Essig, Öl, Salz, Pfeffer, Maggi

*Zubereitung:*

Für die Käsesoße wird die Milch in einen f gegeben und mit dem Käse vorsichtig erwärmt. Dabei schmilzt der Käse langsam. Wenn aller Käse geschmolzen ist, wird unter Umständen mit Mondamin, das vorher in etwas Wasser angeschlänmt wurde, abgebunden und mit den Gewürzen abgeschmeckt.

# Tortellini mit Kräutersoße

*Zutaten für 10 Personen:*

- 1,5 kg Tortellini
- 1 l Sahne
- 1 Pesto
- 1 Bd. Petersilie
- 0,5 l Milch
- zum Würzen: Brühe, Salz, Pfeffer

*Zubereitung:*

Die Tortellini werden in Brühe gekocht, bis sie durch sind. Für die Kräutersoße werden Sahne und Milch mit Pesto erhitzt (nicht gekocht!!) und mit Salz und Pfeffer abgeschmeckt. Abschließend wird kleingeschnittene Petersilie zugegeben und wenn nötig mit Mondamin abgebunden. Auch hier muss das Mondamin vorher mit etwas Wasser angeschlämmt werden, bevor es zugegeben wird.

mit etwas Wasser angeschlämmt werden, bevor es zugegeben wird.