

Kochbuch
für
Betreuerinnen & Betreuer

Gesammelt, zusammengestellt und bearbeitet von
Christina Pschirrer, Jahrespraktikantin im Amt für
kommunale Jugendarbeit
Regensburg, Dezember 2004

Herausgegeben vom Amt für kommunale Jugendarbeit
der Stadt Regensburg, Ostengasse 29, 93047
Regensburg



Inhaltsverzeichnis

1. Tipps & Tricks	Seite 4-6
2. Mengenangaben	Seite 7-10
3. Leckerer mit Reis & Nudeln	Seite 11-16
4. Leckerer mit Kartoffeln	Seite 17-28
5. Hits for Kids	Seite 29-35
6. Süßspeisen	Seite 36-44
7. Essen für die Campingküche	Seite 45-47

1. Tipps & Tricks

Hier findet ihr ein paar
Tipps & Tricks rund ums Kochen
für Kinder und mit Kindern

Tipps & Tricks

1. Vorsicht beim Würzen

Viele Kinder mögen kein scharfes Essen. Deshalb beim Zubereiten eher sparsam und vorsichtig mit den Gewürzen umgehen.

Man kann ja bei der Essensausgabe noch Gewürze auf den Tisch stellen, so dass jeder nach eigenem Bedarf und Belieben nachwürzen kann.

2. Warmhalten von großen Mengen

Wenn man für eine große Gruppe Kinder Fischstäbchen, Schnitzel oder Hamburger machen will, kann man nicht alles auf einmal braten.

Um zu vermeiden, dass immer nur ein paar Kinder essen können, kann man einfach die fertigen Fischstäbchen usw. bei ca. 50°Grad im Ofen warm halten.

Wenn man keinen Ofen zur Verfügung hat, tut es auch eine gut verschlossene Alufolie.

3. Kinder ins Kochen mit einbeziehen

Bei manchen Rezepten ist es durchaus möglich, die Kinder in die Zubereitung mit einzubeziehen. Es gibt immer wieder Kinder, die mit viel Eifer dabei sind, wenn sie z.B. Gemüse schneiden dürfen.

Wenn ihr Kinder mithelfen lasst immer darauf achten, dass die Kinder keine zu scharfen Messer in die Hand bekommen.

4. Kleine Snacks zwischendrin

Natürlich mögen alle Kinder gerne Süßigkeiten wie Schokolade oder Gummibärchen. Aber es darf auch gesund genascht werden. Im Sommer gibt es so viele verschiedene Obstsorten.

Stellt den Kindern einfach mal einen Obstteller hin, es werden sicher welche zugreifen.

Besonders lecker und erfrischend ist im Sommer z.B. eine gekühlte Wassermelone

5. Leckere Cocktails

Wenn ihr am letzten Tag einer Freizeit eine kleine Party machen wollt, könnt ihr euch selber leckere und natürlich alkoholfreie Cocktails mixen. Einfach verschiedene Fruchtsäfte einkaufen und ausprobieren. Der Fantasie sind hier keine Grenzen gesetzt. Wenn ihr Ideen braucht, schaut doch einfach vorher mal in der Jugendschutzstelle (Ostengasse 33) vorbei. Die haben nämlich eine Broschüre mit Rezepten für leckere, alkoholfreie Cocktails.

6. Mengenangaben

Wenn es nicht anders angegeben ist, sind die Mengenangaben bei den Rezepten in diesem Buch für 30 Personen berechnet.

2. Mengenangaben

In diesem Kapitel findet ihr Tabellen mit Mengenangaben für unterschiedlich große Gruppen

Mengenangaben

Die hier aufgeführten Mengenangaben sollen der Orientierung dienen. Meistens lässt es sich nicht verhindern, dass Essen übrig bleibt, aber wenn man sich ein wenig an den Mengenangaben orientiert, können zu viele Reste vermieden werden.

Die Mengenangaben sind für eine Person (mit Einschränkungen) berechnet.

Suppen

	Für 1 Person	Für 10 Personen	Für 20 Personen	Für 50 Personen
Vorspeise	0,25 l	2,5 l	5 l	12,5 l
Hauptspeise	0,4 l	4 l	8 l	20 l

Fleisch

	Für 1 Person	Für 10 Personen	Für 20 Personen	Für 50 Personen
Hackfleisch in Soßen/Aufläufen	80g	800g	1,6kg	4kg
Hackfleisch für Frikadellen	100g	1kg	2kg	5kg
Fleischwürfel in einer Soße	100g	1kg	2kg	5kg
Fleisch in Scheiben	150g	1,5kg	3kg	7,5kg
Geflügel	250g	2,5kg	5kg	12,5kg

Reis

	Für 1 Person	Für 10 Personen	Für 20 Personen	Für 50 Personen
Hauptgericht	125g	1kg 250g	2,5kg	6kg 250g
Beilage	80g	800g	1,6kg	4kg

Nudeln

	Für 1 Person	Für 10 Personen	Für 20 Personen	Für 50 Personen
Hauptgericht	100-125g	1kg-1kg 250g	2kg-2,5kg	5kg-6kg 250g
Beilage	90g	900g	1,8kg	4,5kg

Kartoffeln

	Für 1 Person	Für 10 Personen	Für 20 Personen	Für 50 Personen
Pellkartoffeln	250g	2,5kg	5kg	12,5kg
Kartoffelbrei	200g	2kg	4kg	10kg
Kartoffelsalat	200g	2kg	4kg	10kg
Als Beilage (ungeschält)	300g	3kg	6kg	15kg

Sonstige Mengenangaben

	Für 1 Person	Für 10 Personen	Für 20 Personen	Für 50 Personen
Wurst	15g-20g	150g-200g	300g-400g	750g-1kg
Käse	15g-20g	150g-200g	300g-400g	750g-1kg
Marmelade	30g	300g	600g	1,5kg
Butter	20g	200g	400g	1kg
Eier	1-2	10-20	20-40	50-100
Milch	0,25l	2,5 l	5 l	12,5 l

3. Leckerer mit Reis & Nudeln

Rezepte für den Nudelhunger

Spaghetti mit Hackfleischsoße

Zutaten:

2,4 kg Hackfleisch
6 Zwiebeln
9 Dosen Pizzatomen
ca. 1,5 l Wasser
Salz
Pfeffer
Italienische getrocknete Kräuter (Basilikum, Oregano...)
3 EL Paprikapulver
3-4 kg Spaghetti
Öl zum Anbraten

Zubereitung

1. Das Hackfleisch in einer Pfanne oder einem Topf mit Öl anbraten
2. Die Zwiebeln würfeln, mit dem Hackfleisch andünsten und die Tomaten dazugeben
3. Die Soße mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver und italienischen Kräutern würzen
4. Die Soße ca. 15-20min köcheln lassen und vor dem Servieren noch einmal abschmecken
5. Die Nudeln in kochendes Salzwasser geben und der Packungsanweisung entsprechend lang kochen lassen

Spaghetti mit Tomatensoße

Zutaten:

8 Zwiebeln
8 Knoblauchzehen
4 Dosen Pizzatomen (à 500g)
3-4 kg Spaghetti
Salz
Pfeffer
Basilikum
Oregano
Öl zum Anbraten

Zubereitung

1. Die Zwiebel und den Knoblauch häuten und in kleine Würfel schneiden.
2. In einem großen Topf etwas Öl erhitzen und darin die Zwiebeln und den Knoblauch andünsten
3. Die Tomaten dazugeben und mit Salz, Pfeffer, Oregano und Basilikum würzen und abschmecken
4. Die Nudeln in kochendes Salzwasser geben und der Packungsanweisung entsprechend lang kochen lassen

Schinkennudeln

Zutaten:

3-4 kg Nudeln
1,5 - 2 kg gekochten Schinken
Salz
Öl

Zubereitung:

1. Salzwasser aufsetzen und zum Kochen bringen
2. Wenn das Wasser kocht, die Nudeln ins Wasser geben und der Packungsanweisung entsprechend kochen lassen
3. Den Schinken in kleine Würfel schneiden
4. Wenn die Nudeln fertig sind, in ein großes Sieb abschütten
5. In einem Topf Öl erhitzen und die Schinkenwürfel darin ein wenig anbraten
6. Wenn die Schinkenwürfelchen angebraten sind, einfach die Nudeln dazugeben und wenden, damit nicht der ganze Schinken am Boden von dem Topf bleibt

Tipp:

Für das Anbraten der Schinkenwürfel kann man auch den Topf verwenden, in dem man die Nudeln gekocht hat.

Geschnetzeltes mit Reis

Zutaten:

30 Karotten
30 Zwiebeln
15 Tomaten
5 Packungen frische Champions
3 kg Schweinefleisch
15 Tassen Gemüsebrühe
8 Becher Creme fraiche
1,5 l Gemüsebrühe
2,5 kg Reis
Öl zum Anbraten

Zubereitung:

1. Die Karotten und Champignons schälen und in Scheiben schneiden.
Die Zwiebeln ebenfalls schälen und würfeln.
Die Tomaten waschen, halbieren und klein schneiden.
2. Das Fleisch in Streifen schneiden und in einer Pfanne anbraten.
Ist das Fleisch gut angebraten das Gemüse dazugeben und andünsten
3. Das Fleisch und Gemüse mit der Gemüsebrühe ablöschen und die Creme fraiche unterrühren.
Bei geschlossenem Deckel eine Weile köcheln lassen

4. Den Reis in einen Topf mit kochendem Salzwasser geben, der Packungsanweisung entsprechend lang kochen

Tipp:

Natürlich müssen es nicht unbedingt frische Champignons sein. Es können auch Champignons aus dem Glas sein, die schmecken genauso lecker und sind billiger.

4. Leckerer mit Kartoffeln

Verschiedene Rezepte für
Kartoffelliebhaber

Kartoffelsuppe mit Wiener Würstchen

Zutaten:

2,4 kg Kartoffeln
4 Bund Suppengrün
4 Stange Lauch
4 große Zwiebel
Öl
6 l Gemüsebrühe
3 Bund Petersilie
Kartoffelbreipulver
Salz
Pfeffer
Majoran
Thymian
Wiener Würste

Zubereitung:

1. Kartoffeln und Suppengrün in kleine Würfel schneiden
2. Mit der Zwiebel in Öl andünsten
3. Lauch hinzufügen und mit der Gemüsebrühe aufgießen
4. Gewürze je nach Geschmack
5. Etwa 20 min kochen lassen, bis die Kartoffeln bissfest sind

6. Kartoffelbreipulver unterrühren bis die Suppe gut gebunden ist.
7. Zum Schluss die Petersilie unterheben.

Tipp:

Die Wiener Würste am besten extra dazu servieren, dann können auch Vegetarier die Suppe essen und ihr müsst nicht extra kochen.

Kartoffelpfanne

Zutaten:

3,5 kg Kartoffeln
20 Zwiebeln
15 Karotten
15 Zucchini
15 gelbe Paprika
1kg geriebener Käse
Salz
Pfeffer
Öl zum Anbraten

Zubereitung:

1. Die Kartoffeln in kochendem Salzwasser 20min kochen, schälen und in dünne Streifen schneiden
2. Die Zwiebeln häuten und in kleine Würfel schneiden.
3. Die Karotte schälen, die Zucchini waschen und beides in Scheiben schneiden.
Die Paprika wird gewaschen und in dünne Streifen geschnitten
4. In einer Pfanne Öl erhitzen und darin die Kartoffeln und Karotten anbraten, dabei das Gemüse immer wieder wenden

5. Nach ca. 5min die Zwiebeln, die Zucchini und die Paprika dazugeben und das ganze mit Salz und Pfeffer würzen
6. Anschließend muss das Gericht für ca. 3min auf niedriger Stufe bei geschlossenem Deckel und dann ohne Deckel für ca. 4min garen.
7. Zum Schluss wird der Käse über die Kartoffelpfanne gestreut.
Ist der Käse geschmolzen ist, kann das Essen serviert werden.

Fischstäbchen mit Kartoffelbrei und Quark

Zutaten:

Für den Quark:

3 Zwiebeln
10 Gewürzgurken
10 Paprikaschoten
400g Mayonaise
750g Magerquark
Salz,
Pfeffer

Für den Kartoffelbrei:

7 kg Kartoffeln
1 $\frac{1}{2}$ l Milch
1 EL Butter
Salz

Außerdem braucht man:

Fischstäbchen (ca. 5 Fischstäbchen pro Kind)

Zubereitung:

1. Die Zwiebeln, die Gewürzgurken und die Paprikas in kleine Würfel schneiden
2. Die Mayonaise und den Magerquark verrühren. Dann die Zwiebeln, die Gewürzgurken und die Paprikas unterrühren

3. Die Soße mit Salz und Pfeffer etwas abschmecken und in den Kühlschrank stellen
4. Die Kartoffeln schälen und in einem Topf mit Salzwasser ca. 20min kochen.
5. Die gekochten Kartoffeln in eine Schüssel geben, Milch und Butter hinzufügen und mit einem Kartoffelstampfer zu Kartoffelbrei verarbeiten
6. Die Fischstäbchen in einer Pfanne mit Öl goldgelb braten

Tipp:

Die Kartoffeln lassen sich leichter zu Kartoffelbrei verarbeiten, wenn man sie schon vor dem Kochen in kleine Stücke schneidet.

Schnitzel mit Kartoffelsalat

Zutaten:

Für die Schnitzel:

Ca. 45 kleine Schnitzel
10 Eier
1 kg Paniermehl
Salz und Pfeffer
Öl zum Anbraten

Für den Kartoffelsalat:

8 kg Kartoffeln
500 ml Essig
 $\frac{1}{2}$ EL Öl
750 ml Brühe
3 Zwiebeln
Salz
Pfeffer

Zubereitung:

1. Die Schnitzel mit einem Fleischklopper flach klopfen und auf beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen
2. Die Eier in einem großen Teller aufschlagen und mit einer Gabel verquirlen.
In einen zweiten Teller das Paniermehl füllen.
Dann die Schnitzel zuerst durch die Eier ziehen und anschließend durch das Paniermehl

3. Die panierten Schnitzel in einer großen Pfanne mit Öl goldgelb anbraten
4. Für den Kartoffelsalat die Kartoffeln kochen, in dünne Scheiben schneiden und die gewürfelten Zwiebeln dazugeben
5. Aus dem Essig, der Brühe und dem Öl ein Dressing machen
6. Das fertige Dressing über die Kartoffeln geben und gut durchziehen lassen

Pellkartoffeln mit Quarkremoulade

Zutaten:

Für die Quarkremoulade:

1,250 kg Quark
1,250 kg Saure Sahne
10 EL Speiseöl
10 EL Kräuternessig
10 TL Senf
5 TL Salz
10 gestrichene TL Zucker
10 EL feingeschnittener Schnittlauch
10 hartgekochte Eier
10 mittelgroße Zwiebeln
10 mittelgroße Essiggurken

Außerdem braucht man:

7,5 kg Kartoffeln
Alufolie

Zubereitung:

1. Zunächst den Quark, die saure Sahne, das Öl, den Essig, den Senf, das Salz, den Zucker und den Schnittlauch in eine Schüssel geben und miteinander verrühren

2. Die Eier, Zwiebeln und Essiggurken in kleine Würfel schneiden, in die Soße geben und vorsichtig unterrühren
3. Die Kartoffeln in einem großen Topf ca. 20min kochen, bis sie weich sind. Ob die Kartoffeln schon fertig sind, stellt man am besten fest, wenn man sie mit einer Gabel ansticht

Tipp:

1. Die Kartoffeln eignen sich auch hervorragend fürs Lagerfeuer.
Dazu einfach die Kartoffeln in Alufolie wickeln und in die Glut legen.
Nach 30-40min sind die Kartoffeln fertig und können gegessen werden
2. An Stelle der Remoulade kann natürlich auch ein Kräuterquark dazu serviert werden

Gemüseauflauf

Zutaten:

3,5 kg Kartoffeln
40 Karotten
8 Becher Sahne (à 200g)
15 Eier
750g geriebener Käse
Butter zum Einfetten der Auflaufform
Salz
Pfeffer

Zubereitung:

1. Die Kartoffeln schälen, in dünne Scheiben schneiden, kurz in Salzwasser bissfest kochen und kalt abschrecken
2. Die Möhren schälen, in Streifen schneiden und ebenfalls kurz blanchieren
3. Eine Auflaufform mit Butter einfetten und das Gemüse hineinschichten
4. Die Sahne mit den Eiern verquirlen, mit Salz und Pfeffer würzen
5. Die Eiersahne über das Gemüse gießen und den geriebenen Käse drüberstreuen.
6. Den Auflauf bei 180 Grad im Backofen ca. 30min goldbraun backen

5. Hits for Kids

Gerichte, mit denen man
Kindern eine große Freude
machen kann

Hamburger

Zutaten für 40 Hamburger:

10 Zwiebeln
3 kg Hackfleisch
10 Eier
20 EL Semmelbrösel
Salz
Pfeffer
5 Gurken
20 kleine Tomaten
40 Scheiben Käse
5 Köpfe Salat
40 Hamburgerbrötchen
Tomatenketchup
Öl zum Anbraten

Zubereitung:

1. Die Zwiebel schälen, in kleine Würfel schneiden und in die Schüssel zum Hackfleisch geben
2. Die Eier, die Semmelbrösel, das Salz und den Pfeffer dazugeben und alles gut durchkneten
3. Wenn alles gut durchgeknetet ist, aus dem Hackfleisch Frikadellen formen und in einer Pfanne mit Öl anbraten, bis sie schön braun auf beiden Seiten sind
4. In der Zwischenzeit die Tomaten, die Gurken und den Salat waschen. Die Tomaten und Gurken zum

Belegen der Hamburger am besten in Scheiben schneiden

5. Wenn alles hergerichtet ist, alles schön anrichten und servieren

Tipp:

Natürlich können die Kinder ihren Hamburger auch selber belegen, mit de Zutaten, die sie gerne mögen.

Kunterbuntes Rührei

Zutaten:

15 Zwiebeln
7 gelbe Paprika
8 rote Paprika
7 grüne Peperoni
3,5 kg Tomaten
7 Knoblauchzehen
45 Eier
15 EL Milch
Salz
Pfeffer
frischen Thymian oder Majoran
Öl zum Anbraten

Zubereitung

1. Das Gemüse muss geputzt und geschnitten werden:
Die Zwiebeln werden geschält, halbiert und in Scheiben geschnitten
Die Paprikas werden gewaschen und halbiert.
Anschließend werden die Stielansätze, Trennhäute und Kerne entfernt und dann die Paprikas in möglichst dünne Streifen schneiden.
Die Peperonis waschen, halbieren, die Kerne herauskratzen und würfeln
Die Tomaten gut waschen, halbieren und in mundgerechte Stücke schneiden
Die Knoblauchzehen schälen, in kleine Stücke schneiden und mit einem Messer zerdrücken

Falls frischer Thymian oder Majoran verwendet wird, muss er vorher gewaschen werden. Dann die Blätter von den Stengeln zupfen und grob zerhacken

2. Die Eier in eine Schüssel schlagen, die Milch hinzufügen und beides gut verquirlen. Das Verquirlen geht am besten mit einem Schneebesen. Den Eier-Milch-Mix mit Salz und Pfeffer abschmecken
3. Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Wenn das Öl richtig heiß ist, das klein geschnittene Gemüse in die Pfanne geben und bei mittlerer Hitze ca. 3-4min anbraten. Dabei immer wieder vorsichtig wenden.
4. Den Herd etwas zurückdrehen und die Eiermilch über das Gemüse gießen. Bei schwacher Hitze unter vorsichtigem Wenden stocken lassen

Tipp:

1. Wenn Kinder keine Peperoni mögen, kann man sie auch weglassen
2. statt frischem Thymian oder Majoran kann natürlich auch bereits getrockneter Thymian/ Majoran verwendet werden

Tomaten- Gurken- Schiffchen

Zutaten:

10 Tomaten
5 Gurken
Zahnstocher

Zubereitung:

- 1) Die Tomaten waschen, halbieren und in Schiffchen schneiden
- 2) Die Salatgurke ebenfalls waschen und in dicke Scheiben schneiden. Dann aus den Gurkenscheiben Dreiecke ausschneiden
- 3) Sind die Tomaten und Gurken geschnitten werden die Gurkendreiecke mit einem Zahnstocher auf die Tomatenschiffchen gesteckt

Tipp:

Die Tomaten-Gurken-Schiffchen eignen sich auch gut als kleiner Snack für Zwischendrin.

Popcorn

Zutaten für 40 Personen:

20-30El Speiseöl
2,5 kg Popcorn-Mais
Zucker
Salz

Zubereitung:

1. Das Öl in einer Pfanne erhitzen
2. Ist das Öl richtig heiß den Popcorn-Mais hinzugeben. Am besten nur so viel Mais, dass der Boden der Pfanne gerade bedeckt ist.
3. Dann beginnen die Maiskörner aufzuplatzen und deswegen unbedingt den Deckel auf die Pfanne setzen, sonst ist das Popcorn in der ganzen Küche verteilt
4. Wenn kein Knallen mehr zu hören ist, die Pfanne vom Herd nehmen, das Popcorn in eine Schüssel geben und je nach Belieben mit Zucker oder Salz bestreuen

6. Süßspeisen

Leckere Süßspeisen, die man
nicht nur als Nachspeise
servieren kann

Milchreis mit Kirschen

Zutaten:

7,5 l Milch
4 Zimtstangen
1,5 kg Milchreis
7-8 gestrichene EL Zucker
5 Gläser Kirschen

Zubereitung:

1. Die Milch mit der Zimtstange zum Kochen bringen
2. Wenn die Milch kocht, den Reis und den Zucker hinzugeben und bei schwacher Hitze ca. 25min quellen lassen. Den Reis immer wieder umrühren, damit er nicht anbrennt.
3. Vor dem Essen die Zimtstange entfernen, die Kirschen in eine Schüssel geben und am besten extra zum Milchreis servieren

Tipp:

Natürlich kann auch eine andere Obstsorte zum Milchreis angeboten werden. Gerade im Sommer gibt es viele leckere Obstsorten. Der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt

Kaiserschmarrn mit Apfelmus

Zutaten:

40 Eier
3 l Milch
1,6 kg Mehl
1 Prise Salz
10 TL Zucker
500g Rosinen
Öl zum Anbraten
20 Gläser Apfelmus
15 TL Zimtpulver
15 TL Zucker

Zubereitung:

1. Die Eier aufschlagen und das Eigelb vom Eiweiß trennen
2. In einer Schüssel das Eigelb mit Milch, Mehl, Salz und Zucker gut verrühren
3. Das Eiweiß mit dem Schneebesen steif schlagen und zusammen mit den Rosinen vorsichtig unter den Teig rühren
4. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und den Teig verteilen. So lange braten, bis die Unterseite leicht braun geworden ist

5. Den Kaiserschmarrn mit einem Pfannenwender zerrupfen und weiterbraten, bis alle Stücke goldbraun sind
6. Zimt und den Zucker in einer Schüssel vermischen und wie das Apfelmus zum Kaiserschmarrn dazu servieren.

Tipp:

Rosinen sind bei vielen Kindern unbeliebt, deswegen können die Rosinen auch einfach weggelassen werden.

Obstsalat

Zutaten:

10 Bananen
10 Äpfel
10 Birnen
3 Mangos
2 Ananas
Erdbeeren
Kirschen

Zubereitung:

1. Die Äpfel, Birnen, Erdbeeren und Kirschen waschen
2. Die Bananen, die Mangos und die Ananas schälen
3. Das Obst, wenn nötig entsteinen und klein schneiden
4. Das geschnittene Obst in eine große Schüssel geben und durchmischen
5. In den Kühlschrank stellen und kurz vor dem Servieren rausnehmen, so dass er leicht gekühlt ist

Tipp:

1. Die Kinder können hier einbezogen werden, wenn man sie Obst schneiden lässt. Dabei aber unbedingt

darauf achten, dass die Messer nicht zu scharf sind

2. Der Obstsalat kann zu jeder Jahreszeit gemacht werden. Außerdem ist er schnell zubereitet und schmeckt lecker
3. Im Sommer ist ein Löffel Naturjoghurt zum Obstsalat besonders erfrischend
4. Damit die Bananen nicht so schnell braun werden, einfach mit ein wenig Zitronensaft beträufeln

Selbst gemachtes Eis

Um Eis selber machen zu können, muss zuerst Eiswasser hergestellt werden

Für das Eiswasser braucht man:

2-3 Liter Wasser

400 - 600 g Salz

Zubereitung:

1. Für 1 Liter Wasser werden ca. 200g Salz benötigt
2. Das Salz ins Wasser geben und vollständig auflösen
Das Salz löst sich durch Rühren oder wenn nötig auch durch leichtes Erwärmen schneller
3. Das Eiswasser so lange gefrieren lassen, bis es die Konsistenz von Schneematsch hat

Grundrezept für das Eis

Für ca. 8 Personen (große Portionen)

Zutaten:

575 ml Sahne

125 g Zucker

Zubereitung:

1. Die Sahne schlagen, bis sie gerade fest zu werden beginnt
2. Wenn die Sahne diese Konsistenz erreicht hat, werden die Zucker und Aromastoffe eingerührt. Wer das Eis besonders süß mag, sollte Puderzucker verwenden
3. Diese Masse in eine kleine Schüssel gießen
4. Die Schüssel mit der Eismasse ins Eiswasser stellen. Dabei aufpassen, dass kein Salzwasser in die Schüssel mit der Eismasse schwappt
5. Nun die Eismasse kräftig rühren und die gewünschte Geschmacksrichtung einrühren
6. Die Eismasse wird nun so lange gerührt, bis sie zu einer zähen Masse geworden ist
7. Dann noch einmal kurz ins Gefrierfach stellen, aber nicht ganz hart werden lassen

Als Geschmacksrichtungen kann man zum Beispiel einrühren:

- gehackte Früchte (Erdbeeren, Pfirsiche, Zwetschgen, Melonen...)
- pürierte Früchte (Erdbeeren, Pfirsiche...)
- getrocknete oder kandierte Früchte
- Nüsse
- Schokolade
- Kokosflocken
- Zimt
- Hanuta kleingebrösel
- Nutella
- Vanillepulver
- oder was Euch sonst noch einfällt

Tipp:

Man kann die Schüssel immer wieder ins Gefrierfach stellen um das Eiswasser zu kühlen.

Das Eiswasser kann man auch mehrmals verwenden!

7. Kochen in der Campingküche

Ein Essensplan für eine 14-tägige
Freizeit, bei der man nur eine
Campingküche zur Verfügung hat

Inzwischen gibt es nicht mehr viele Freizeiten, bei denen man selber den Kochlöffel schwingen darf.

Aber vereinzelt gibt es noch Freizeiten, bei denen selber gekocht wird und manchmal steht dann auch nur eine Campingküche zur Verfügung.

Deshalb habe ich hier mal einen möglichen Essensplan entworfen:

1. Tag:

Spaghetti mit Hackfleischsoße

2. Tag:

Geschnitzeltes mit Reis

3. Tag

Lagerfeuerkartoffeln mit Quark

4. Tag

Schinkennudeln

5. Tag

Milchreis mit Obst

6. Tag

Kartoffelsuppe mit Wiener Würstchen

7. Tag

Reis mit Gemüse

8. Tag

Gulaschsuppe mit Brot

9. Tag

Chilli con Carne

10. Tag

Gnocchi mit Käse-Sahne-Sauce

11. Tag

Grillfleisch mit Kartoffelsalat

12. Tag

Käsespätzle

13. Tag

Kunterbuntes Rührei mit Bratkartoffeln

14. Tag

Ravioli mit Tomatensauce