

PFADFINDER ST.ANDREAS®



**FAHRTENKOCHBUCH**

Fahrtenkochbuch · Stand: August 2022

Pfadfinder St. Andreas · Bogenstraße 17 · 20144 Hamburg  
[www.st-andreas.de](http://www.st-andreas.de) · [info@st-andreas.de](mailto:info@st-andreas.de)



---

# FAHRTENKOCHBUCH

---

Eine Auswahl an Rezepten, die leicht auf Fahrt zu kochen sind.



## Inhalt

Einleitung: .....	4
Grundlagen:.....	5
Béchamelsauce (S2) .....	5
Brühe (S1).....	6
Kartoffeln (S1) .....	7
Nudeln (S1).....	8
Reis (S1).....	9
Schnelle Fahrtenrezepte: .....	10
Chicken Curry (S2) (ca. 10-12 Personen) .....	10
Chilli Con Carne (S1) (10-12 Personen) .....	11
Couscous-Salat mit Wurst (S1) (8-10 Personen) .....	12
Heißer Kartoffelsalat (S1) (6-8 Personen) .....	13
Kürbisdudeln mit Lachs (S2) (8-10 Personen) .....	14
Mac´n Cheese (S1) (6-8 Personen) .....	15
Nato-Kit (S1) (8-10 Personen) .....	16
Nudeln mit Käse-Sahne-Sauce (S1) (6-8 Personen).....	17
Ratatouille mit Reis (S1) (10-12 Personen).....	18
Reis mit Sch*** (S1) (ca. 10 Personen) .....	19
Risotto (S3) (8-10 Personen) .....	20
Schwedisch-Schwäbisch (6-8 Personen) .....	21
Nudeln Bolognese (8-10 Personen).....	22
Rezepte für Hausfahrten: .....	23
Auflauf / Lasagne (Milch) (S1) (8 Personen).....	23
Auflauf (Tomate) (S1) (8 Personen).....	24
Bauernfrühstück (S2) (8-10 Personen) .....	25
Bowl à la St. A. (S1) (6 Personen) .....	26
Karamellisierte Kartoffeln auf Vanilleeis (S2) (10-15 Portionen) .....	27
Pancakes (S1) (8-10 Stück / 4-5 Personen).....	28
Pfannkuchen.....	29
Tiramisu (S1) (10-12 Portionen) .....	30
Wraps / Tacos (S1) (8-10 Personen).....	31
Backrezepte:.....	32
Brot (S1) (1-2 Laibe Brot).....	32
Hefezopf (S2) (6 große oder 9 kleine Laibe) .....	33
Mürbeteig / Plätzchen (S1).....	34
Pizza (S2) (6-8 Personen).....	35
Schokokuchen / Brownies (S2).....	36
Shepherd´s Pie (S2) (8 Personen) .....	37

Zimtsterne .....	38
Zitronenkuchen .....	39
Tipps und Tricks, wenn alles schiefgeht .....	40
Allgemein .....	40
Präventiv .....	40
Rettungsversuche .....	40

## Einleitung:

Dieses Kochbuch wurde für den normalen Fahrtenbedarf geschrieben. Die Grundform jedes Gerichtes ist erst einmal weder vegan / vegetarisch noch endgültig. In den Anmerkungen stehen aber häufig Variationsvorschläge, welche das Rezept vegan / vegetarisch oder leckerer machen können aber meistens für mehr Aufwand oder mehr Zutaten zum Schleppen sorgen. Viele Rezepte sind variierbar und Kochen ist mehr Kunst als Wissenschaft. Werdet also kreativ mit den Dingen, die ihr vor Ort habt und verzagt nicht, nur weil ihr keine Eier für die Pfannkuchen habt. Am Ende ist es euch überlassen, wie ihr kocht und wenn ihr Zucker statt Salz auf den Spiegeleiern bevorzugt, ist das auch okay.

Darüber hinaus ist nichts in diesem Buch festgesetzt (am wenigsten die Kochzeiten) und wenn etwas nicht so funktioniert wie vorgestellt, müsst ihr vielleicht improvisieren. Der Autor bekommt alle Rezepte in diesem Buch wie beschrieben gekocht aber je nachdem wie ihr kocht, wie heiß die Glut ist oder welchen Topf ihr nehmt, kann sich vieles ändern. Am Ende des Buches ist hierzu noch ein Kapitel mit Dingen, auf die zu achten ist, damit nichts schiefgeht und Dingen, die ihr tun könnt, wenn alles schiefgeht.

### Weiteres:

Bitte lest die Rezepte vor dem Fahrteneinkauf komplett durch! Es kann sein, dass ihr doch mehr Bock auf eine Variation habt (manche machen das Kochen auch schneller und einfacher) und passt unbedingt die Menge auf eure Gruppengröße an.

Die Rezepte sind auf die Größen angepasst, wie man die Rezepte in den meisten Supermärkten findet und nicht auf eure Sippengröße. Als Leitfaden geht bitte von ca. 300g (für 8-Jährige) bis zu 600g (für Matze und Artur) Nahrung pro Person und Mahlzeit aus.

Zudem sind alle Rezepte mit S1-S3 als Schwierigkeit gekennzeichnet. S1 Können die meisten Sipplinge ab 12 Jahren selbst kochen. S2 ist relativ leicht und bei S3 würde ich empfehlen, das Gericht vielleicht schon 1-2x Zuhause auszuprobieren (oder schon ausreichend Kocherfahrung zu haben), um sich damit vertraut zu machen und nicht 2-3 Stunden nur mit kochen zu verbringen.

### Wichtig!!

Alle Rezepte in diesem „Buch“ gehen davon aus, dass ihr alle eine Sippe habt, die mit euch kochen kann und dass ihr Fahrtenmaterialien wie ein sauberes Messer und Schneidebrett selbst mitbringt, weshalb diese nicht extra erwähnt werden. Wenn ihr die Rezepte alleine kocht, kann dies unter Umständen zu einer erhöhten Kochzeit führen.

## Grundlagen:

### Béchamelsauce (S2)

<b>Zutaten:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- 100g Mehl</li><li>- 100g Butter / Margarine</li><li>- 1l Milch</li><li>- Salz</li><li>- Pfeffer</li></ul>		<b>Benötigte Materialien:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- 1 kleiner Topf oder Koschi-Unterteil</li><li>- 1 Schneebesen</li><li>- 1 Kelle zum Auffüllen</li></ul>
Benutzte Zutaten	Arbeitsanweisungen	Bemerkungen
100g Butter	Im Topf bei niedriger Temperatur zerlaufen lassen.	Margarine oder Rapsöl funktioniert theoretisch auch.
100g Mehl	Hinzugeben, verrühren und im Fett leicht anbraten (nichts sollte wirklich dunkel werden).	
1l Milch	Immer nur kleine Schüsse hinzugeben und verrühren bis der „Teig“ eine flüssige Form annimmt, sodass keine Klumpen entstehen.	Alpro, Sahne oder Hafer / Sojamilch sind gute Ersatzmittel für Milch.
Gewürze	Je nach Geschmack hinzugeben, abschmecken und nachwürzen.	Muskat, Schinkenwürfel und Lorbeerblätter machen sich gut, sind aber nicht zu empfehlen, wenn die Sauce nur als Grundlage dient.

## Brühe (S1)

Brühe ist die Basis für die meisten wasserbasierten Soßen und Suppen sowie Geschmacksgeber in vielen sonstigen Rezepten. Wenn euch auf Fahrt wirklich langweilig ist, könnt ihr einmal Brühe selbst kochen und als kleines Experiment sehen, wie anstrengend es ist, all die Kochzutaten selbst herzustellen, die sonst so selbstverständlich benutzt werden. Wenn ihr die Brühe auf niedriger Temperatur köcheln lasst, könnt ihr auch Brühwürfel machen. Der Geschmack ist leicht mit verschiedenen Zutaten zu variieren (als Sippentagsprogramm kann man vielleicht einmal Instant-Nudelsuppen-Flavourpacks herstellen)

<b>Zutaten:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 Suppengrün</li> <li>- Salz</li> <li>- Knoblauch</li> <li>- 2-3l Wasser</li> </ul>		<b>Benötigte Materialien:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 Mittlerer Kochtopf</li> <li>- 1 Kelle</li> </ul>
Benutzte Zutaten	Arbeitsanweisungen	Bemerkungen
Suppengrün	Grob zerschneiden (alles in 1x1cm Stifte).	Anstelle hiervon kann auch Instant-Gemüsebrühe verwendet werden.
Wasser	Mit zerschnittenem Suppengrün aufkochen.	
Knoblauch	Kleinhacken, zum Wasser zugeben und kochen bis das Wasser eine angenehm brühige Farbe hat.	Es können auch Ingwer, Tierknochen, Gewürze, Kräuter und ein paar andere Dinge hinzugefügt werden.
Salz	Je nach Geschmack zur Brühe dazugeben.	

## Kartoffeln (S1)

In der Standardvariante ist die Kartoffel meistens ein eher langweiliges Gemüse, aber durch kreativen Einsatz wie Braten, Frittieren, Dehydrieren oder Stampfen kann sie sehr lecker werden. Bei vielen Gerichten wird die Kartoffel während der Zubereitung im Gericht gekocht. Es kann aber sein, dass andere Zutaten dadurch überkocht und labbrig werden. Um das zu vermeiden und Kochzeit gering zu halten, lohnt es sich häufig, die Kartoffeln separat zu kochen und nachher dazuzugeben.

<b>Zutaten:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Wasser (genug um die Kartoffeln zu bedecken)</li> <li>- Kartoffeln</li> <li>- Salz</li> </ul>		<b>Benötigte Materialien:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 Kochtopf</li> <li>- 1 Lochkelle</li> </ul>
<b>Benutzte Zutaten</b>	<b>Arbeitsanweisungen</b>	<b>Bemerkungen</b>
Kartoffeln Wasser Salz	In einen Topf geben und aufkochen. Ca. 5 Minuten kochen und danach alle 5 Minuten checken. Kartoffeln checkt man, indem man sie mit einer Gabel oder einem Messer aufspießt und langsam aus dem Wasser hebt. Wenn sie stecken bleiben, sind sie noch nicht fertig, andernfalls rutschen sie herunter. Sobald die Kartoffeln fertig sind, das Wasser abgießen.	Die Schale hat viele Vitamine und sollte drangelassen werden (außer bei Kartoffelpüree).

## Nudeln (S1)

Leicht zu machen und sehr vielseitig. Je nach Art kann die Kochdauer zwischen 2 und 20 Minuten liegen und eben so vielseitig kann man die Nudeln auch verwerten. Am besten schmecken die meisten Nudeln aber in Kombination mit dickflüssigen Soßen oder Ähnlichem, da sie sonst aufweichen und matschig werden, wenn sie eine Zeit lang in zu flüssiger Soße schwimmen (auch Nudelsuppen schmecken 5-10 Minuten nach Eingabe der Nudeln am besten, wenn diese noch nicht zu viel Flüssigkeit absorbiert haben. Bei diesen Gerichten also immer bis zur letzten Sekunde warten, bevor Nudeln dazugegeben werden, da das Austeilen und der Essensanfang ja auch gewisse Zeit in Anspruch nehmen)

Zutaten:		Benötigte Materialien:	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Reichlich Wasser</li> <li>- Nudeln</li> <li>- Salz</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 Kochtopf</li> <li>- 1 Nudelkelle</li> </ul>	
Benutzte Zutaten	Arbeitsanweisungen	Bemerkungen	
Wasser	Zum Kochen bringen.		
Salz	Ins kochende Wasser geben.		
Nudeln	Ins Wasser geben, hin und wieder umrühren und je nach Art ein paar Minuten kochen. Nach dem Kochen abgießen.	Um zu verhindern, dass Nudeln aneinanderkleben, kann die Soße direkt dazugegeben werden oder man rührt ein bisschen Butter oder Öl unter die Nudeln.	

## Reis (S1)

Als eine der am meisten verzehrten Getreidearten wird Reis in viele Gerichte dazugegeben. Am besten macht er sich in Kombination mit einer flüssigen Soße und gebratenem oder gekochtem Gemüse, da der Reis Flüssigkeiten auch auf dem Teller noch gut aufnehmen kann, jedoch nur wenn die Soße an sich nicht zu dickflüssig ist.

Beim Berechnen der Nahrungsmenge ist gekochter Reis immer 3x so schwer wie ungekochter

<b>Zutaten:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Reis (Basmati, Jasmin, Wild)</li><li>- Wasser (doppelt so viel Wasser wie Reis, in Volumen gerechnet)</li><li>- Salz</li></ul>		<b>Benötigte Materialien:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- 1 Kochtopf</li><li>- 1 Lochkelle</li></ul>	
Benutzte Zutaten	Arbeitsanweisungen		Bemerkungen
Wasser Reis Salz	Alles zusammengeben und aufkochen, dann vom Feuer nehmen und ausquellen lassen.		Auf 4 Teile Reis einen Teil Kokosflocken und statt Salz Brühe hinzugeben, schmeckt gut im Reis.

Wenn in weiteren Gerichten auf dieses Rezept verwiesen wird, ist anzunehmen, dass der Reis schon nach diesem Rezept zubereitet wurde.

## Schnelle Fahrtenrezepte:

### Chicken Curry (S2) (ca. 10-12 Personen)

<b>Zutaten:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1kg Reis (<i>Zubereitung siehe Seite 8</i>)</li> <li>- 1,5 Liter Kokosmilch</li> <li>- 500g mediterranes Gemüse</li> <li>- 500g Hühnerfleisch</li> <li>- 2,5cm Ingwer</li> <li>- 3 Knoblauchzehen</li> <li>- Rapsöl</li> <li>- Salz</li> <li>- Pfeffer</li> <li>- Currypulver</li> </ul>		<b>Benötigte Materialien:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 2 Töpfe</li> <li>- 1 Lochkelle</li> <li>- 1 Kelle</li> </ul>
Benutzte Zutaten	Arbeitsanweisungen	Bemerkungen
Ingwer Knoblauchzehen	Schälen und Enden entfernen sowie kleinschneiden.	
Mediterranes Gemüse Hühnerfleisch	Waschen, ungewünschte Stellen entfernen und kleinschneiden.	Anstelle von Hühnerfleisch kann auch die gleiche Menge an zusätzlichem Gemüse verwendet werden.
Hühnerfleisch Knoblauch Rapsöl	Alles zusammen anbraten und regelmäßig wenden, bis das Fleisch gar ist.	Kann übersprungen werden, wenn kein Fleisch benutzt wird.
Mediterranes Gemüse	Zum Fleisch dazugeben und kurz anbraten.	
Kokosmilch	Zum Ablöschen benutzen und köcheln lassen, bis das Gemüse gar ist.	Nach dem vom-Feuer-nehmen kann nochmal 200-300g Mango oder Ananas dazugegeben werden.
Salz Pfeffer Currypulver	Würzen und Gericht abschmecken.	Nicht mit dem Currypulver sparen und wenn möglich mit einem Schuss Zitronensaft verfeinern.

## Chilli Con Carne (S1) (10-12 Personen)

<b>Zutaten:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 kg Reis (<i>Zubereitung siehe Seite 8</i>)</li> <li>- 1kg Hackfleisch</li> <li>- Rapsöl</li> <li>- 2 Gemüsezwiebeln</li> <li>- 400g Kidneybohnen</li> <li>- 100g Mais</li> <li>- 400g Dosentomaten</li> <li>- 200g Tomatenmark (eine Tube)</li> <li>- 3 Knoblauchzehen</li> <li>- 1-2 Chillischoten</li> <li>- Kumin</li> <li>- Salz</li> <li>- Pfeffer</li> <li>- Oregano</li> </ul>		<b>Benötigte Materialien:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 2 Töpfe</li> <li>- 1 Kelle</li> <li>- 1 Lochkelle</li> </ul>
<b>Benutzte Zutaten</b>	<b>Arbeitsanweisungen</b>	<b>Bemerkungen</b>
Hackfleisch Rapsöl	In die Pfanne geben und durchbraten.	Anstelle von Hack kann auch Sojageschnetzeltes verwendet werden. Dieses würde mit den Tomaten hinzugegeben werden.
Gemüsezwiebeln Chillischoten Knoblauchzehen	Knoblauchzehen und Zwiebeln schälen und würfeln, Chillies entkernen und kleinschneiden. Beides mit anbraten, bis Zwiebeln glasig sind.	
Dosentomaten Tomatenmark Kidneybohnen Mais	Mit dem Dosentomatensaft ablöschen und dann alles hinzugeben.	
Kumin Salz Pfeffer Oregano	Würzen, immer wieder abschmecken und dann einmal das Gericht kurz(!) aufkochen.	Anstelle von Reis können auch Tortilla Chips Tacos oder Ähnliches gereicht werden.

## Couscous-Salat mit Wurst (S1) (8-10 Personen)

<b>Zutaten:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1,5kg Couscous</li> <li>- 1,5l Brühe (<i>Zubereitung siehe Seite 5</i>)</li> <li>- 1 Gurke</li> <li>- 800g Wiener Würstchen</li> <li>- 400g Cherrytomaten</li> <li>- 20g frische Kräuter</li> <li>- Senf / Ketchup</li> </ul>		<b>Benötigte Materialien:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 Kochtopf</li> <li>- 1 Lochkelle</li> </ul>
Benutzte Zutaten	Arbeitsanweisungen	Bemerkungen
1,5l Brühe	Kurz zum Kochen bringen.	
Wiener Würstchen	Kleinschneiden und in der Brühe aufwärmen.	Anstelle von Würstchen können auch Tofu oder Veggie-Würstchen verwendet werden.
Couscous	Unter stetigem Rühren zur Brühe dazugeben und aufquellen lassen.	
Gurke Cherrytomaten Frische Kräuter	Waschen, kleinschneiden und unter den Couscous mischen.	Koriander, Petersilie und Minze passen gut zu diesem Salat.
Senf / Ketchup	Zum Essen reichen und nach eigenen Ermessen auf den Salat toppen.	

## Heißer Kartoffelsalat (S1) (6-8 Personen)

<b>Zutaten:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 2,5 kg Kartoffeln (<i>Zubereitung siehe Seite 6</i>)</li> <li>- 250g Mayonnaise</li> <li>- 500g Joghurt</li> <li>- 2 Paprika</li> <li>- 1 Gurke</li> <li>- Zitronensaft</li> <li>- KdP</li> <li>- Salz</li> <li>- Pfeffer</li> </ul>		<b>Benötigte Materialien:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 Kochtopf</li> <li>- 1 Lochkelle</li> </ul>
Benutzte Zutaten	Arbeitsanweisungen	Bemerkungen
Kartoffeln	Nach dem Zubereiten in Scheiben schneiden (während sie noch warm sind).	Die Kartoffeln können auch vor dem Kochen zerschnitten werden. Dabei verlieren sie aber Vitamine.
Paprika Gurke	Waschen, kleinschneiden und mit Kartoffeln mixen.	
Joghurt Mayonnaise Zitronensaft	Vermischen und als Dressing unterheben.	
KdP Salz Pfeffer	Würzen und Gericht abschmecken.	Hier machen sich auch frische Kräuter wie Petersilie oder Koriander gut.

## Kürbisnudeln mit Lachs (S2) (8-10 Personen)

<b>Zutaten:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1kg Nudeln (<i>Zubereitung siehe Seite 7</i>)</li> <li>- 1 Hokkaido Kürbis</li> <li>- 1 Apfel</li> <li>- 500ml Brühe (<i>Zubereitung siehe Seite 3</i>)</li> <li>- 400g Creme Fraîche</li> <li>- 10g Frischer Dill</li> <li>- 400g Lachs</li> <li>- Currypulver</li> <li>- Salz</li> <li>- Pfeffer</li> </ul>		<b>Benötigte Materialien:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 2 Kochtöpfe</li> <li>- 1 Nudelkelle</li> <li>- 1 Kartoffelstampfer</li> </ul>
Benutzte Zutaten	Arbeitsanweisungen	Bemerkungen
Hokkaido Kürbis Apfel	Den Kürbis und Apfel waschen, entkernen und kleinschneiden.	
Brühe Currypulver	Brühe mit Currypulver in den Topf einlassen und den Kürbis und Apfel mit geschlossenem Deckel dünsten, bis alles weich ist.	
Creme Fraîche	Apfel und Kürbis in der Brühe zu Mus stampfen. Währenddessen die Creme Fraîche dazugeben.	Creme Fraîche hat viele vegane Alternativen (eine Gute ist die von Doktor Oetker).
Lachs	Unter die Kürbissoße mischen und von der Resthitze durchgaren lassen.	Lachs kann theoretisch einfach weggelassen werden. Dient eher zum Verfeinern.
Frischer Dill Currypulver Salz Pfeffer	Zum Abschmecken benutzen.	

## Mac'n Cheese (S1) (6-8 Personen)

<b>Zutaten:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 kg Nudeln (<i>Zubereitung siehe Seite 7</i>)</li> <li>- 1kg Streukäse (Gouda oder Emmentaler)</li> <li>- 200ml Sahne</li> <li>- 1 Bündel Frühlingszwiebeln</li> <li>- Muskat</li> <li>- Pfeffer</li> <li>- Oregano</li> </ul>		<b>Benötigte Materialien:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 Topf</li> <li>- 1 Nudelkelle</li> </ul>
<b>Benutzte Zutaten</b>	<b>Arbeitsanweisungen</b>	<b>Bemerkungen</b>
Nudeln Sahne Frühlingszwiebeln	Frühlingszwiebeln waschen, kleinschneiden und mit Sahne unter die frisch abgegossenen Nudeln geben.	
Muskat Pfeffer Oregano	Zum Würzen von Nudeln verwenden und abschmecken.	
Streukäse	Streukäse in die warmen Nudeln geben und von der Restwärme schmelzen lassen.	Meistens reicht das Salz im Käse zum Würzen aus, aber je nach Geschmack kann hier noch nachgewürzt werden.

## Nato-Kitt (S1) (8-10 Personen)

<b>Zutaten:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 2,5 kg Kartoffeln (<i>Zubereitung siehe Seite 6</i>)</li> <li>- 125g Butter</li> <li>- 24 Wiener Würstchen</li> <li>- 400g Erbsen</li> <li>- 200g Dosenmöhren</li> <li>- Salz</li> <li>- Pfeffer</li> <li>- Muskatnuß</li> </ul>		<b>Benötigte Materialien:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 Topf</li> <li>- 1 Lochkelle</li> </ul>
<b>Benutzte Zutaten</b>	<b>Arbeitsanweisungen</b>	<b>Bemerkungen</b>
Kartoffeln Butter	Kartoffeln schälen und mit Butter stampfen, bis sie zu feinem Brei werden.	Leichte ist es, die Kartoffeln vor dem Kochen zu schälen. Ihr könnt stattdessen auch Instant-Kartoffelpulver nehmen.
Wiener Würstchen	Kleinschneiden und unter den Kartoffelbrei heben.	Kann auch durch gut abgetropfte eingelegte Gurken ersetzt werden.
Erbsen Dosenmöhren	Abgießen und zum Kartoffelbrei hinzugeben.	
Salz Pfeffer Muskatnuss	Je nach Geschmack würzen. Beim Muskat vorsichtig mit der Menge sein.	

## Nudeln mit Käse-Sahne-Sauce (S1) (6-8 Personen)

<b>Zutaten:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 kg Nudeln (<i>Zubereitung siehe Seite 7</i>)</li> <li>- Béchamelsauce (<i>Zubereitung siehe Seite 2</i>)</li> <li>- 400g Schmelzkäse</li> <li>- 200g Hartkäse (Gouda, Emmentaler, o.Ä.)</li> <li>- Salz</li> <li>- Pfeffer</li> </ul>		<b>Benötigte Materialien:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 2 Töpfe</li> <li>- 1 Kelle</li> <li>- 1 Nudelkelle</li> </ul>
<b>Benutzte Zutaten</b>	<b>Arbeitsanweisungen</b>	<b>Bemerkungen</b>
Béchamelsauce	Kreiere die Béchamelsauce mit Sahne anstelle von Milch und nur der Hälfte des Mehls.	
Käse Schmelzkäse	Gib den Käse zur Soße hinzu und rühre ihn, bis alles geschmolzen ist unter.	Käse klebt leicht an Kellen fest. Also die Brocken von der Kelle abkratzen, bevor ihr sie rausnehmt.
Salz Pfeffer	Nachwürzen nach Geschmack.	

## Ratatouille mit Reis (S1) (10-12 Personen)

<b>Zutaten:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 kg Reis (<i>Zubereitung siehe Seite 8</i>)</li> <li>- 1l Brühe (<i>Zubereitung siehe Seite 4</i>)</li> <li>- 1 Gemüsezwiebel</li> <li>- 800g Karotten</li> <li>- 2 Zehen Knoblauch</li> <li>- 500g Knollensellerie</li> <li>- 200g Tomatenmark</li> <li>- 4 Zucchini</li> <li>- Öl</li> <li>- Salz</li> <li>- Pfeffer</li> <li>- KdP</li> <li>- Paprika (Gewürz)</li> </ul>		<b>Benötigte Materialien:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 2 Töpfe</li> <li>- 1 Lochkelle</li> <li>- 1 Kelle</li> </ul>
<b>Benutzte Zutaten</b>	<b>Arbeitsanweisungen</b>	<b>Bemerkungen</b>
Knoblauch Gemüsezwiebel Öl Brühe	Knoblauch und Zwiebel kleinschneiden und im Öl glasig anbraten. Dann mit Brühe ablöschen.	
Karotten Knollensellerie	Karotten und Sellerie in Würfel schneiden (ca. 1x1x1 cm) und aufkochen.	
Zucchini KdP Paprika (Gewürz) Tomatenmark	Zucchini in Scheiben schneiden und zum kochenden Wasser dazugeben. KdP, Paprika und Tomatenmark mit dem Wasser vermischen und 5 Minuten kochen lassen.	
Salz Pfeffer	Topf vom Feuer nehmen, mit Salz und Pfeffer nach Geschmack würzen und mit Reis servieren.	

Reis mit Sch\*\*\* (S1) (ca. 10 Personen)

<b>Zutaten:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1kg Reis (<i>Zubereitung siehe Seite 8</i>)</li> <li>- 1kg Tomaten</li> <li>- 200g Tomatenmark</li> <li>- 3 Gemüsezwiebeln</li> <li>- 3 Zehen Knoblauch</li> <li>- 800g sonstiges Gemüse</li> <li>- Öl</li> <li>- Basilikum</li> <li>- Oregano</li> <li>- KdP</li> <li>- Salz</li> <li>- Pfeffer</li> </ul>		<b>Benötigte Materialien:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 2 Töpfe</li> <li>- 1 Lochkelle</li> <li>- 1 Kelle</li> </ul>
<b>Benutzte Zutaten</b>	<b>Arbeitsanweisungen</b>	<b>Bemerkungen</b>
Knoblauch Gemüsezwiebeln Öl	Knoblauch und Gemüsezwiebeln kleinhacken und in Öl glasig anbraten.	Hack schmeckt hier auch gut, ist aber gerade im Sommer leicht verderblich.
Tomaten Tomatenmark Sonstiges Gemüse Basilikum KdP Oregano	Tomaten und Gemüse kleinschneiden und mit restlichen Zutaten in den Topf geben. Kochen, bis alles Gemüse kau-zart ist.	Härtere Gemüse vor den weichen reingeben, um für gleichmäßige Konsistenz zu sorgen und nichts zu überkochen.
Salz Pfeffer	Würzen nach Geschmack.	

## Risotto (S3) (8-10 Personen)

<b>Zutaten:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1kg Risottoreis</li> <li>- 4l Brühe (<i>Zubereitung siehe Seite 4</i>)</li> <li>- 500g Hühnerbruststreifen</li> <li>- 4 Zehen Knoblauch</li> <li>- 2 Gemüsezwiebeln</li> <li>- 400g Tomatenmark</li> <li>- Öl</li> <li>- Basilikum</li> <li>- Oregano</li> <li>- Salz</li> <li>- Pfeffer</li> </ul>		<b>Benötigte Materialien:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 Topf</li> <li>- 1 Pfannenwender</li> </ul>
<b>Benutzte Zutaten</b>	<b>Arbeitsanweisungen</b>	<b>Bemerkungen</b>
Hühnerbruststreifen Zwiebeln Öl	Zwiebeln fein hacken und mit Hühnerbruststreifen gut durchbraten.	
Knoblauch Risottoreis	Knoblauch fein hacken und mit Risottoreis in den Topf geben. Dann braten bis der Reis leicht glasig wird.	
Tomatenmark Brühe	Tomatenmark untermixen und dann kellenweise mit Brühe ablöschen. Den Reis immer mal wieder testen. Er ist gar, wenn er noch leicht bissfest ist. Dann keine Brühe mehr nachgeben.	Der Reis sollte Zeit haben die Brühe aufzunehmen, bevor eine neue Kelle eingefüllt wird.
Basilikum Oregano Salz Pfeffer	Würzen je nach Geschmack.	Parmesan schmeckt hier auch hervorragend, wenn er untergemischt wird.

## Schwedisch-Schwäbisch (6-8 Personen)

<b>Zutaten:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1kg Spätzle</li> <li>- 400ml Sahne</li> <li>- 500g Champignons</li> <li>- 500g Hackbällchen</li> <li>- 2 Gemüsezwiebeln</li> <li>- Öl</li> <li>- Muskat</li> <li>- Salz</li> <li>- Pfeffer</li> </ul>		<b>Benötigte Materialien:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 2 Töpfe</li> <li>- 1 Nudelkelle</li> <li>- 1 Kelle</li> </ul>
<b>Benutzte Zutaten</b>	<b>Arbeitsanweisungen</b>	<b>Bemerkungen</b>
Spätzle Wasser Salz	Spätzle in einem Topf wie auf der Packung angegeben zubereiten.	
Champignons Gemüsezwiebeln Hackbällchen Öl	Champignons und Zwiebeln kleinschneiden und mit Hackbällchen in Öl anbraten, bis die Zwiebeln glasig und die Bällchen knusprig sind.	
Sahne	Die angebratenen Sachen mit der Sahne ablöschen und einmal kurz aufkochen lassen.	
Muskat Salz Pfeffer	Würzen nach Geschmack.	

## Nudeln Bolognaise (8-10 Personen)

<b>Zutaten:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1kg Nudeln (<i>Zubereitung siehe Seite 7</i>)</li> <li>- 1kg Tomaten (Dosen oder Frisch)</li> <li>- 500g Hackfleisch</li> <li>- 200g Schinkenwürfel</li> <li>- 200g Tomatenmark</li> <li>- 2 Gemüsezwiebeln</li> <li>- Oregano</li> <li>- 3 Lorbeerblätter</li> <li>- Salz</li> <li>- Pfeffer</li> </ul>		<b>Benötigte Materialien:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 2 Töpfe</li> <li>- 1 Kelle</li> </ul>
Benutzte Zutaten	Arbeitsanweisungen	Bemerkungen
Hackfleisch Zwiebeln Schinkenwürfel Tomatenmark	Zwiebeln in Würfel schneiden und zusammen mit Hack anbraten, bis das Hack komplett durchgegart ist. Danach Tomatenmark und Schinkenwürfel hinzugeben und noch 1-2 Minuten weiterbraten.	Anstelle von Hack kann auch Sojageschnetzeltes benutzt werden. Das dann 1 Stunde in Brühe einlegen, abtropfen lassen und nur kurz anbraten, bis die Zwiebel durch ist.
Tomaten Oregano Lorbeerblätter	Die Tomaten kleinschneiden und damit das Angebratene ablöschen.	Anstelle von 200g der Tomaten kann hier auch Rotwein benutzt werden. Außerdem könnt ihr auch Möhren, Pastinaken und Staudensellerie reingeben, für etwas gesunde Füllmasse.
Salz Pfeffer	Je nach Geschmack hinzugeben und nachwürzen.	
Nudeln	Mit der Soße servieren.	

## Rezepte für Hausfahrten:

### Auflauf / Lasagne (Milch) (S1) (8 Personen)

<b>Zutaten:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1kg Lasagneplatten</li> <li>- Béchamelsauce (<i>Zubereitung siehe Seite 3</i>)</li> <li>- Schinkenwürfel</li> <li>- 400g Sahne</li> <li>- 400g Reibekäse</li> </ul>		<b>Benötigte Materialien:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 Topf</li> <li>- 1 Kelle</li> <li>- 1 Auflaufform</li> <li>- 1 Backofen</li> <li>- 1 Pfannenwender (zum Auffüllen)</li> </ul>
Benutzte Zutaten	Arbeitsanweisungen	Bemerkungen
Béchamelsauce Sahne Schinkenwürfel	Miteinander vermischen.	Schinkenwürfel sind nicht zwingend nötig.
Lasagneplatten	Schichtenweise in Auflaufform stapeln. Saucengemisch immer zwischen die Schichten, sodass alle Nudeln knapp bedeckt sind.	Vor der ersten Schicht Béchamelsauce in den Boden der Form geben
Reibekäse	Über den Auflauf streuen und dann bei 180°C für 20-30 Minuten in den Ofen.	Vorm Rausholen testen, ob die Nudeln gar sind.

## Auflauf (Tomate) (S1) (8 Personen)

<b>Zutaten:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1kg Nudeln (Lasagne, Maccheroni, Farfalle, Penne oder Fusilli) (<i>nicht durchgegart</i>)</li> <li>- 1kg Tomaten (Dosen oder frisch)</li> <li>- 200g Crème Fraîche</li> <li>- 200g Mozzarella</li> <li>- 400g Streukäse</li> <li>- Oregano</li> <li>- Salz</li> <li>- Pfeffer</li> </ul>		<b>Benötigte Materialien:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 Auflaufform</li> <li>- 1 Pfannenwender</li> </ul>
<b>Benutzte Zutaten</b>	<b>Arbeitsanweisungen</b>	<b>Bemerkungen</b>
Tomaten Nudeln Oregano Salz Pfeffer	Tomaten kleinschneiden und mit Nudeln aufschichten. Jede Schicht immer mit ein bisschen Oregano, Salz und Pfeffer bestreuen.	
Crème Fraîche Mozzarella	Mozzarella in kleine Würfel schneiden und auf der vorletzten Schicht verteilen. Crème Fraîche immer teelöffelweise als Brocken auf einer Schicht verteilen.	
Streukäse	Zum Schluss auf die oberste Schicht streuen und dann bei 180°C ca. 30 Minuten in den Ofen.	Immer vorm Rausholen testen, ob die Nudeln gar sind.

## Bauernfrühstück (S2) (8-10 Personen)

<b>Zutaten:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 2,5 kg Kartoffeln (<i>Zubereitung siehe Seite 6</i>)</li> <li>- 400g Schinkenwürfel</li> <li>- 2 Gemüsezwiebeln</li> <li>- 10 Eier</li> <li>- Öl</li> <li>- Salz</li> <li>- Pfeffer</li> </ul>		<b>Benötigte Materialien:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 Topf oder große Pfanne (gerne mehrere und dann Gericht verteilen)</li> <li>- 1 Pfannenwender</li> </ul>
<b>Benutzte Zutaten</b>	<b>Arbeitsanweisungen</b>	<b>Bemerkungen</b>
Kartoffeln	Kochen (ggf. pellen) und dann in Scheiben schneiden (ca. 0,5cm breit).	
Gemüsezwiebeln Schinkenwürfel Öl	Gemüsezwiebeln würfeln und zusammen mit Schinkenwürfeln und Kartoffelscheiben in Öl knusprig braten.	
Eier Salz Pfeffer	Eier mit ausreichend Salz und Pfeffer vermischen und in die Pfanne geben. Dann unter regelmäßigem Umrühren gar braten.	Gewürzgurken passen ebenfalls gut dazu.

## Bowl à la St. A. (S1) (6 Personen)

<b>Zutaten:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 500g Sushi-Reis</li> <li>- 700g Wasser</li> <li>- 50ml Weisweinessig</li> <li>- 200g Feldsalat</li> <li>- 1 Bündel Frühlingszwiebeln</li> <li>- 1 Mango</li> <li>- 200g Sojasprossen</li> <li>- 6 Schnitzel</li> <li>- Sojasauce</li> <li>- 3 Esslöffel Zucker</li> <li>- Salz</li> </ul>		<b>Benötigte Materialien:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 Topf</li> <li>- 1 Kelle</li> <li>- 1 Pfanne (oder wenn es Tiefkühlschnitzel sind einen Backofen)</li> </ul>
Benutzte Zutaten	Arbeitsanweisungen	Bemerkungen
Sushi-Reis Wasser Weißweinessig Zucker Salz	Alle Zutaten zusammen in einen Topf geben, kurz aufkochen und dann bei niedriger Hitze mit geschlossenem Deckel ziehen lassen.	
Frühlingszwiebeln Mango Sojasprossen	Frühlingszwiebeln und Mango kleinschneiden und zusammen mit Sojasprossen in 6 Portionen aufteilen.	Anstelle von Mango gehen auch 200g Granatapfelkerne.
Schnitzel	Braten und in ca. 1cm breite Streifen schneiden.	Anstelle von Schnitzel geht auch Räuchertofu (ist billiger und vegan).
Sojasauce	Alle Zutaten nun auf die Personen aufteilen und Sojasauce dazu reichen.	Zusätzlich zur Sojasauce kann noch Balsamico-Creme gegeben werden.

## Karamellierte Kartoffeln auf Vanilleeis (S2) (10-15 Portionen)

<b>Zutaten:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1kg Kartoffeln (<i>nicht gegart</i>)</li> <li>- 1kg Zucker</li> <li>- 1 Päckchen Vanillezucker</li> <li>- 250ml Wasser</li> <li>- 1 Teelöffel Zimt</li> <li>- 1kg Vanilleeis</li> </ul>		<b>Benötigte Materialien:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 Topf</li> <li>- 1 Schöpfkelle</li> </ul>
<b>Benutzte Zutaten</b>	<b>Arbeitsanweisungen</b>	<b>Bemerkungen</b>
Kartoffeln	Je nach Belieben Schälen und in Stifte schneiden (2,5x1x1cm oder einmal der Länge nach vierteln).	
Zucker Vanillezucker Wasser Zimt	Alles miteinander vermischen bis es sich im Wasser gelöst hat und dann unter ständigem Umrühren mit den Kartoffeln zusammen in die Pfanne geben. Bei mittlerer Hitze zum Kochen bringen (weiter umrühren) und warten bis es ein bisschen zäh wird.	
Vanilleeis	Portionieren und mit Kartoffeln garnieren. Dabei mit der Schöpfkelle die Kartoffeln aus dem Karamell trennen.	Mit 200ml Sahne und ein bisschen längerem Erhitzen wird das restliche Karamell zu leckerem Toffee.

## Pancakes (S1) (8-10 Stück / 4-5 Personen)

<b>Zutaten:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 6 Eier</li> <li>- 200 ml Sahne</li> <li>- 400g Naturjoghurt</li> <li>- 300g Mehl</li> <li>- 1 Päckchen Backpulver</li> <li>- 1 Prise Salz</li> <li>- 4 Esslöffel Zucker</li> <li>- Öl</li> <li>- Ahornsirup</li> </ul>		<b>Benötigte Materialien:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 Schneebesen</li> <li>- 1 Pfanne</li> <li>- 1 Pfannenwender</li> <li>- 1 Kelle</li> </ul>
Benutzte Zutaten	Arbeitsanweisungen	Bemerkungen
Mehl Backpulver Zucker Salz	Vermischen und sachte mit Schneebesen verrühren, bis es keine Klumpen mehr gibt.	
Naturjoghurt Sahne	Zutaten Stück für Stück mit der Masse verrühren damit keine Klumpen entstehen.	
Eier	Wenn möglich, Eiweiß von Eigelb trennen und zu Eischnee verrühren und dann unter die Teigmasse heben. Sonst einfach die Eier zum Schluss dazugeben und unterrühren.	Hier können auch Beeren oder kleingeschnittene Früchte in den Teig gegeben werden.
Öl	In Pfanne geben und jeweils mit einer kleinen Kelle Teig einen Pfannkuchen machen.	
Ahornsirup	Nach eigenem Ermessen zu den Pancakes reichen.	

## Pfannkuchen

<b>Zutaten:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 4 Eier</li> <li>- 1l Milch</li> <li>- 500g Mehl</li> <li>- 1 Prise Salz</li> <li>- Öl</li> <li>- (200g Zucker)</li> <li>- Andere Zutaten nach Wunsch</li> </ul>		<b>Benötigte Materialien:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 Schneebesen</li> <li>- 1 Pfanne</li> <li>- 1 Pfannenwender</li> <li>- 1 Kelle</li> </ul>
Benutzte Zutaten	Arbeitsanweisungen	Bemerkungen
Eier Mehl Salz	Miteinander vermischen, bis das Mehl komplett gebunden ist.	
Milch	Langsam Schuss für Schuss dazugeben und jedes Mal mit dem Teig zu einer einheitlichen Masse verrühren, bis es keine Klumpen mehr gibt.	Zucker und sonstige Zutaten nach diesem Arbeitsschritt untermischen.
Öl	In die Pfanne geben und mit jeweils einer kleinen Kelle Teigmasse einen Pfannenkuchen machen.	Je nachdem kann dieser Pfannkuchen süß oder salzig sein. Gute Variationen sind: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Käse + Zwiebeln / Schinken</li> <li>- Apfel + Zimt</li> </ul>

## Tiramisu (S1) (10-12 Portionen)

<b>Zutaten:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Löffelbiskuits</li> <li>- 500g Mascarpone</li> <li>- 600ml Sahne</li> <li>- 1 Päckchen Vanillezucker</li> <li>- 3 Päckchen Sahnesteif</li> <li>- 50g Zucker</li> <li>- 300ml Milch</li> <li>- Kakaopulver</li> </ul>		<b>Benötigte Materialien:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 Topf oder Auflaufform</li> <li>- 1 Schneebesen</li> <li>- 1 Schale</li> </ul>
Benutzte Zutaten	Arbeitsanweisungen	Bemerkungen
Sahne Sahnesteif Vanillezucker Zucker	Sahne mit den restlichen Zutaten steif schlagen. Das dauert eine Weile, aber der Test wäre bestanden, wenn ihr die Schlagschale auf die Seite stellt und nichts rausfließt.	
Mascarpone	Bei der steifen Sahne unterheben.	
Milch Kakaopulver Löffelbiskuits	Die Löffelbiskuits mit der Sahnemasse schichten und jede Schicht mit ein bisschen Kakao tränken, um die Löffelbiskuits einzuweichen. Am Ende noch die letzte Schicht mit Kakaopulver bestäuben. Anschließend durchziehen lassen.	

## Wraps / Tacos (S1) (8-10 Personen)

<b>Zutaten:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 500g Hack</li> <li>- 200g Schinkenwürfel</li> <li>- 200g Tomatenmark</li> <li>- 1 Chili (Schote)</li> <li>- 1 Gemüsezwiebel</li> <li>- Oregano</li> <li>- Paprika</li> <li>- Salz</li> <li>- Pfeffer</li> <li>- 400g (geriebener) Käse</li> <li>- 200g Creme Fraîche</li> <li>- 500g Salat</li> <li>- 500g Gemüse</li> <li>- 20 Wraps / Taco-Schalen</li> </ul>		<b>Benötigte Materialien:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 Pfanne</li> <li>- 1 Pfannenwender</li> </ul>
Benutzte Zutaten	Arbeitsanweisungen	Bemerkungen
Hack Schinkenwürfel Zwiebel Chili Tomatenmark	Zwiebel und Chili kleinschneiden und zusammen mit Hack und Schinkenwürfeln anbraten. Zum Schluss mit Tomatenmark vermischen.	
Oregano Paprika Salz Pfeffer	Soße nach Bedarf würzen.	
Gemüse Salat Käse	Kleinschneiden und bereitstellen (gutes Gemüse sind Paprika, Avocado, Gurken, Tomaten).	Unkonventionell aber geeignet ist auch Sauerkraut.
Taco-Schalen / Wraps Creme Fraîche	Taco-Schalen / Wraps je nach Verlangen mit den vorbereiteten Zutaten belegen und aus dem Rest einen leckeren Salat machen.	

## Backrezepte:

### Brot (S1) (1-2 Laibe Brot)

<b>Zutaten:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 400g Dinkelvollkornmehl</li> <li>- 400g Dinkelschrot</li> <li>- 42g Frischhefe (1 Würfel)</li> <li>- 700ml Mineralwasser</li> <li>- 4TL Salz</li> <li>- 4 EL Zuckerrübensirup</li> <li>- Öl</li> <li>- Haferflocken</li> <li>- (Nach Belieben noch Kerne und Samen)</li> </ul>		<b>Benötigte Materialien:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 Ofen</li> <li>- Backformen</li> </ul>
<b>Benutzte Zutaten</b>	<b>Arbeitsanweisungen</b>	<b>Bemerkungen</b>
Frischhefe Mineralwasser Zuckerrübensirup	Wasser lauwarm mit der Hefe vermischen.	
Dinkelvollkornmehl Dinkelschrot Salz Samen und Kerne	Alles langsam miteinander vermengen und 5 Minuten lang zu einer Einheitlichen Masse verkneten.	
Backform Öl Haferflocken	Die Form einfetten und mit Haferflocken ausstäuben. Dann die Form halb voll mit Teig füllen (nicht komplett bis oben Hin) und dann bei 160°C Umluft für 1 Stunde und 15 Minuten im Ofen backen.	Dieses Rezept gerne vor der Fahrt Zuhause machen oder in größeren Mengen mit der Sippe, damit jeder sein Brot mit nach Hause nehmen kann.

## Hefezopf (S2) (6 große oder 9 kleine Laibe)

<b>Zutaten:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1l Milch</li> <li>- 300g Zucker</li> <li>- 3 Päckchen Vanillezucker</li> <li>- 250g Butter</li> <li>- 60g Öl</li> <li>- 6 Eier</li> <li>- 63g Hefe (1,5 Würfel)</li> <li>- 2kg Mehl</li> <li>- 1 Prise Salz</li> <li>- Hagelzucker</li> </ul>		<b>Benötigte Materialien:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 Ofen</li> <li>- Backpapier</li> </ul>
Benutzte Zutaten	Arbeitsanweisungen	Bemerkungen
Mehl Salz Zucker Vanillezucker Butter	<p>Einmal auf der Fläche aufhäufen und dann mit einer Schüssel (o.Ä.) einen Kranz daraus drücken. Butter kleinschneiden und mit Salz, Zucker und Vanillezucker auf dem Rand verteilen:</p> <div style="text-align: center;">  </div>	<p>Das Mehl soll einen ca. 4-5cm hohen Ring mit 25cm Innendurchmesser bilden. Ca. 100g Mehl noch zum Bestäuben während des Knetens in der Tüte behalten.</p>
Eier Milch Hefe	<p>Bei drei Eiern das Eigelb entfernen und dann mit Milch vorsichtig in die Mitte des Ringes gießen, sodass nichts überschwappt. Dann Hefe reinbröseln und vermischen. Nun langsam Mehl aus dem Ring nehmen und mit dem Inneren vermischen (Ring erst brechen, wenn das innere nicht mehr flüssig ist). Dann alle Zutaten miteinander vermischen.</p>	
Öl Mehlreste	<p>Zum Teig dazugeben und dann den Teig kneten, bis er nicht mehr an den Händen klebt. Den fertigen Teig abdecken und ca. 1 Std. ruhen lassen.</p>	
Eigelbe Hagelzucker	<p>Den Teig in 6 oder 9 gleich große Stücke teilen und dann zu den ikonischen Zöpfen formen. Dies dann mit Eigelb bestreichen und Hagelzucker bestreuen. Erstmal bei 50°C 45 Minuten gehen lassen und dann bei 180°C 25 Minuten backen.</p>	

## Mürbeteig / Plätzchen (S1)

<b>Zutaten:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 300g Mehl</li> <li>- 200g Butter</li> <li>- 100g Zucker</li> <li>- 1 Prise Salz</li> <li>- 1 Päckchen Vanillezucker</li> </ul>		<b>Benötigte Materialien:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 Ofen</li> <li>- Backpapier</li> <li>- (Stechformen)</li> </ul>
<b>Benutzte Zutaten</b>	<b>Arbeitsanweisungen</b>	<b>Bemerkungen</b>
Mehl Butter Zucker Salz Vanillezucker	Alle Zutaten kaltstellen und dann schnell miteinander verkneten. Je nach Belieben dann in die gewünschte Form bringen (nicht dicker als 2cm) und max. 10 Minuten bei 180°C backen.	Gut dazu schmeckt eine zähflüssige Mischung aus Zitronensaft und Puderzucker als Zuckerguss, welche man nach dem Backen auf die noch warmen Plätzchen pinseln kann. Beim gemeinsamen Sippenbacken auch immer Lebensmittelfarben und Streusel zum Dekorieren mitbringen.

## Pizza (S2) (6-8 Personen)

<b>Zutaten:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1Kg Mehl</li> <li>- 500ml Wasser (lauwarm)</li> <li>- 25ml Öl (3 Esslöffel)</li> <li>- 40g Frischhefe/ 7g Trockenhefe</li> <li>- Salz</li> <li>- 1 Prise Zucker</li> <li>- 400g passierte Tomaten</li> <li>- 2 Zehen Knoblauch</li> <li>- Pfeffer</li> <li>- Oregano</li> <li>- 400g Streukäse</li> <li>- Weiterer Belag</li> </ul>		<b>Benötigte Materialien:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 Ofen</li> <li>- 1 Nudelholz</li> <li>- 1 Rührschale</li> <li>- Backpapier</li> </ul>
Benutzte Zutaten	Arbeitsanweisungen	Bemerkungen
Mehl Salz Zucker	Einmal auf der Fläche aufhäufen und dann mit einer Schüssel (o.Ä.) einen Kranz daraus drücken:  	Das Mehl soll einen ca. 4-5cm hohen Ring mit 20cm Innendurchmesser bilden. Ca. 100g Mehl noch zum Bestäuben während des Knetens in der Tüte behalten.
Wasser Hefe Öl	Wasser vorsichtig in die Mitte geben, ohne den Kranz zu zerstören und Hefeblock reinbröseln. Dann Hefe und Wasser vermischen, bis die Brocken komplett aufgelöst sind. Nach dem Vermischen immer ein bisschen Mehl vom Rand nehmen (ohne den Rand zu brechen) und mit dem Inneren und Öl vermischen bis es zähflüssig genug ist um den Rand ohne Verlust zu brechen. Alles miteinander vermischen und Teig kneten, bis kein Teig mehr an den Händen kleben bleibt und dann den Teig für mind. 1 Stunde ruhen lassen.	
Passierte Tomaten Knoblauch	Knoblauch schälen, kleinschneiden und dann mit Tomaten kurz im Topf aufkochen.	
Oregano Pfeffer Salz	Zum Würzen in die Pizzasauce geben, bis sie gut schmeckt.	
Teig Soße	Teig dünn ausrollen (1-2cm) und dann auf zwei mit Backpapier ausgelegte Backbleche aufteilen. Die Pizzen mit der Soße dünn bestreichen.	
Anderer Belag Streukäse	Belag auf dem Teig auslegen und Käse drüberstreuen. Dann ca. 20 Minuten bei 200°C im Backofen backen.	

## Schokokuchen / Brownies (S2)

<b>Zutaten:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 800g dunkle Schokolade</li> <li>- 400g gemahlene Mandeln</li> <li>- 200g Butter</li> <li>- 300g Zucker</li> <li>- 2 Eier</li> <li>- 1 Päckchen Backpulver</li> <li>- (Öl + Haferflocken)</li> </ul>		<b>Benötigte Materialien:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 Ofen</li> <li>- 1 Kuchenform / Backblech</li> <li>- (Backpapier)</li> </ul>
<b>Benutzte Zutaten</b>	<b>Arbeitsanweisungen</b>	<b>Bemerkungen</b>
Dunkle Schokolade Butter	0,5l kochendes Wasser in ein Koschiunterteil geben, Schokolade mit der Hälfte der Butter in das Mittelteil bröseln und zusammenstecken bis alles geschmolzen ist. Wenn es nicht komplett schmilzt, das Wasser austauschen, bis die Schokolade komplett flüssig ist.	Sichergehen, dass kein Wasser zur Schokolade dazukommt. Das verändert die Konsistenz.
Zucker Eier Gemahlene Mandeln Butter Backpulver	Backpulver mit Mandeln vermischen bis es keine Klumpen mehr gibt und dann den Rest der Zutaten dazugeben und vermengen. Zum Schluss geschmolzene Schokolade hinzugeben.	
Kuchenform / Backblech Öl + Haferflocken / Backpapier	Kuchenform einfetten und mit Haferflocken bestäuben oder Backblech mit Backpapier auslegen. Bei 180°C 50 Minuten backen (Brownies nach 30 Minuten schon einmal testen und ggf. rausholen).	

## Shepherd's Pie (S2) (8 Personen)

<b>Zutaten:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 2,5 kg Kartoffeln (<i>Zubereitung siehe Seite 6</i>)</li> <li>- 500g Hackfleisch</li> <li>- 200g Creme Fraîche</li> <li>- 200g Mehl</li> <li>- KdP</li> <li>- Salz</li> <li>- Pfeffer</li> <li>- Öl</li> </ul>		<b>Benötigte Materialien:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 Topf</li> <li>- 1 Auflaufform</li> </ul>
<b>Benutzte Zutaten</b>	<b>Arbeitsanweisungen</b>	<b>Bemerkungen</b>
Kartoffeln Mehl Salz	Stampfen und zu Brei verarbeiten und dann mit Mehl und ein bisschen Salz vermengen.	
Creme Fraîche Hackfleisch KdP Salz Pfeffer Öl	Auflaufform einfetten und dann den Kartoffelteig in der Form auslegen, sodass der ganze Boden und die Seiten bedeckt sind. Die Zutaten vermischen und in die Mitte geben (Gewürze je nach Gefühl hinzugeben, da nicht abgeschmeckt werden kann). Bei 180°C 45 Minuten im Ofen backen.	

## Zimtsterne

<b>Zutaten:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 200g Puderzucker</li> <li>- 300g gemahlene Mandeln</li> <li>- 2 Eier</li> <li>- 1TL Zimt</li> <li>- Bittermandelaroma</li> </ul>		<b>Benötigte Materialien:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 Ofen</li> <li>- 1 Nudelholz</li> <li>- 1 Schneebesen</li> <li>- Backpapier</li> <li>- Ausstechformen</li> </ul>
<b>Benutzte Zutaten</b>	<b>Arbeitsanweisungen</b>	<b>Bemerkungen</b>
Eier	Eiweiß vom Eigelb trennen und steif schlagen.	
Puderzucker Gemahlene Mandeln Zimt Bittermandelaroma	Unter den Eischnee heben und zu Teig kneten. Dann 1cm dick ausrollen und ausstechen. Bei 150°C ca. 10 Minuten im Ofen backen.	

## Zitronenkuchen

<b>Zutaten:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 250g Butter</li> <li>- 250g Mehl</li> <li>- 250g Zucker</li> <li>- 1 Päckchen Backpulver</li> <li>- 1 Päckchen Vanillezucker</li> <li>- 5 Eier</li> <li>- 2 Zitronen</li> <li>- 200g Puderzucker</li> </ul>		<b>Benötigte Materialien:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 Ofen</li> <li>- Backpapier</li> </ul>
<b>Benutzte Zutaten</b>	<b>Arbeitsanweisungen</b>	<b>Bemerkungen</b>
Butter Mehl Backpulver Vanillezucker Eier	Zutaten zu einer Masse vermischen.	
Zitronen	Schale leicht abreiben und zum Teig dazugeben.	Anstelle von Zitronen können auch andere Aromen wie Kakao, Bittermandel, Vanille oder Schokolade verwendet werden.
Zitronen Puderzucker	Zitronensaft auspressen. Die eine Hälfte in den Teig und die andere mit Puderzucker zu einer Glasur vermischen. Teig ins Blech geben und 20 Minuten bei 180°C backen. Den fertig gebackenen Kuchen dann mit Glasur übergießen.	

# Tipps und Tricks, wenn alles schiefgeht

## Allgemein

- Lieber zu viel als zu wenig.
- Ihr kocht große Mengen, also spart nicht mit den Gewürzen.
- Dem Speikawart rechtzeitig Bescheid sagen (gerne auch Rezept verraten, dann kann er euch Zutaten rausgeben, die bei vorigen Fahrten übriggeblieben sind).
- Feuer, Glut, Gas, Induktion und Elektro haben verschiedenes Kochverhalten. Achtet also besonders darauf, wenn ihr nicht an eure jetzige Koch-Art gewohnt seid.
- Zutaten am besten Freitag frisch einkaufen.
- Das Schwarze bei verbrannten Dingen ist Aktiv-Kohle (nicht Krebserregend) aber es zeigt euch, dass im Essen Maillard-Reaktionen stattfanden, wobei Acrylamid (krebserregend) entsteht. **Das Schwarze wegkratzen macht euer Essen nicht weniger Krebserregend. Es schmeckt dann nur besser!**

## Präventiv

- Bei den meisten Rezepten reicht es häufig, nur die Beilagen (Reis, Nudeln, Kartoffeln) anzupassen, damit ihr nicht zu viel von allem habt.
- Wenn nichts dabeisteht, sollt ihr trotzdem nach eigenem Ermessen vermischen und umrühren.
- Solange etwas mit Wasser bedeckt ist, wird es nicht so schnell anbrennen. Erst wenn das Wasser verdunstet oder Dinge Wasserlöslich sind (bspw. Mehlschwitze), kann das passieren.
- Um Überschuss zu vermeiden, denkt daran, dass Dinge mit mehr Volumen mehr füllen (Salat und Chips brauchen grob  $\frac{1}{4}$  des Gewichtes von Karotten oder Reis, um satt zu machen).
- Geflügel und Hackfleisch immer komplett durchbraten (bis nichts rotes mehr zu sehen ist).
- Immer Getränke zum Essen reichen. Es füllt den Magen und verhindert Dehydrierung und blutende Lippen im Winter.
- Nachtisch und Süßigkeiten Konsum mit einberechnen (niemand isst noch was nach der 10. Packung Haribo).
- Raps- und Sonnenblumenkern-Öl haben einen höheren Rauchpunkt und sind zum Braten geeignet. Andere Pflanzliche Öle entzünden sich schneller und brennen im Topf an.
- Rapsöl hat am meisten Omega-3-Fettsäuren und wird deshalb allen Ulanen als Standard-Öl empfohlen.

## Rettungsversuche

- Angebrannte Dinge nach dem Essen einweichen lassen und dann vor dem nächsten Essen sauber machen.
- Anstelle von Nudeln, Reis oder Kartoffeln kann häufig auch Brot gereicht werden.
- Wenn ihr zu wenige Töpfe habt, kann auch zuerst das eine und dann das andere gekocht werden und zwischenzeitlich wird die Soße (oder die Beilage) in den Koschis gelagert.
- Verbranntes nicht vorm Essen vom Boden kratzen. Sondern erst wenn Reste in die Sickergrube entsorgt werden.





