

KOCHBUCH



MIT VIEL

JEAN-MO-LIEBE ♥

Inhaltsverzeichnis

1. Rezepte

1.1. Fleisch

- Grillen
- Chili con Carne
- Burger
- Hot Dogs
- Würstl, Sauerkraut und Kartoffelpüree
- Putencurry mit Zucchini
- Linsencurry mit Huhn und Reis
- Reis mit Scheiß
- Pilzrahmsouße
- Sinfonienudeln (Schinkennudeln mit Paprika-Sahne-Soße)
- Spaghetti Carbonara
- Nudelsalat
- Gemüse-Kokos-Curry
- Brotzeit

1.2. Vegetarisch

- Semmelknödel
- Käsespätzle
- Nudeln mit Tomatensoße
- Ratatouille
- Salat, griechischer Salat
- Tomate-Mozzarella
- Reis süß-sauer
- Kartoffelsalat
- Gurkensalat

1.3. Süßspeisen

- Kaiserschmarrn
- Früchtequark
- Milchreis

1.4. Frühstück

- Müsli
- Semmeln/ Brot
- Arme Ritter
- Porridge

1.5. Sonstiges

- Lunchpakete
- Tschai
- Stockbrot
- Lassi
- Hajk
- Schokofondue
- Bananen mit Honig

2. Essensplan erstellen

3. Mengen rechnen

4. Vor dem Lager

5. Packliste

6. Auf dem Lager

7. Sonstige Vorbereitungen, die das Leben einfacher machen

8. Nudeln kochen - Eine Philosophie für sich

1. Rezepte

Wenn nichts anderes dabei steht ist die Menge für 4 Portionen!

Die Kommentare bei Dauer und Preis sind eine ungefähre Einschätzung, ohne da je auf die Uhr geschaut zu haben oder die Preise genau gerechnet zu haben;-) Erfahrungsgemäß liegt der Preis für eine Mahlzeit im Schnitt zwischen 90 Cent und 1 Euro pro Essen pro Person inklusive Gas. Billiges Müsli und Nudeln gleichen im Laufe eines Lagers das teurere Grillen aus. Grundsätzlich haben wir deswegen die Einteilung unterdurchschnittlich – durchschnittlich – überdurchschnittliche vorgenommen.

Chili con Carne

Dauer	bei großer Menge dauert's bis alles durch ist
Preis	überdurchschnittlich
Für 20 Portionen: 1,5 Becher Schmand, 1 Glas scharfe 1 Glas milde Jalapenos, 4 Baguettes und 2 Brote 1 Zwiebel eine halbe Zehe Knoblauch 700 g gemischtes Hackfleisch Salz und Pfeffer, Cumin, scharfem Paprikapulver, Rauchsalz Chili 0,5 Paprika 500 g gehackte Dosentomaten, 1/4 Tube Tomatenmark 100ml passierte Tomaten 330 g Mais 240 g Kidneybohnen	Jemanden beauftragen und (unbedingt Preise vergleichen!!!), sowie zu schneiden und und würfeln und glasig braten. Was für Vegis wegnehmen und zugeben, sofort mit und würzen und durchbraten (max. 1,5 kg auf einmal!). fein Würfeln und zugeben. und dazuschütten und durchkochen lassen. Zum Schluss und waschen, zugeben und heiß werden lassen. Mit Schmand, Brot und Jalapenos zum selber nehmen servieren. Schmeckt auch aufgewärmt oder kann warm gehalten werden. Tipp für Weihnachtsmarkt: Gasherd draußen aufbauen und dort kochen, anschließend immer nur kleinere Portionen auf dem Herd drinnen warm machen, sonst fliegt mit den Tschai dauernd die Sicherung vom Waldhäusl raus und der große Topf passt eh nicht auf die Platten.
vegetarische Variante Zucchini/Aubergine/Karotte	gebratene Zwiebeln in einen Extratopf geben, ne Dose Tomate drauf, 2 Paprika darin kochen, ein bisschen Tomatenmark dazugeben, je 1/2 Dose Mais und Kidneybohnen dazuschütten und mit den gleichen Gewürzen würzen Eventuell dazu kleinschneiden, als Fleischersatz.

Hot Dogs

Vorteil: Kein Geschirr zum abspülen, reinen nervigen Reste. Perfekt für den letzten Abend.

Dauer	kurz
Preis	durchschnittlich
10 Hotdogbrötchen 10 Wiener 4 große Essiggurken 50 g Röstzwiebeln 1/2 Senf, 2 Ketchup, 1 Mayo, 1 Remoulade	aufschneiden im Wasser erhitzen, aber nicht kochen lassen! in Streifen schneiden und für 20 Personen insgesamt bereitstellen.
vegetarische Variante	evtl. Tofuwürstel anbraten (auf keinen Fall die zum Kochen!), sonst einfach Marmelade oder Käse- seid kreativ

Würstl mit Kartoffelpüree und Sauerkraut

super für den ersten Abend!

Dauer	sehr schnell
Preis	durchschnittlich
28 Nürnberger Bratwürstl Kartoffelpüree 250 g Sauerkraut Ketchup Senf	braten oder grillen. nach Packungsangabe portionieren und zubereiten (beim Einkaufen prüfen ob man noch was braucht, und in welchen Mengen: Milch, Butter...) aus dem Glas/Dose/Tüte erwärmen und dazustellen
vegetarische Variante	Tofuwürstel oder Bratkäse

Putencurry mit Zucchini und Reis

Beim Fleisch evtl. Putenschnitzel nehmen, das ist weniger Arbeit beim schneiden. (Preis vergleichen)

Zeitaufwand	Fleisch schneiden dauert recht lang
Preis	überdurchschnittlich
max. 500g Putenfleisch Salz, Pfeffer 500 g Zucchini 125 ml Sahne 320 g Reis 1 Banane Currypulver frische Petersilie 1-2 EL Zitronensaft	Reiswasser aufsetzen entfetten, schnetzeln und durchbraten. Beim Braten mit würzen und aus der Pfanne nehmen, Bratfett aber drinnen lassen. waschen und in halbe Scheiben schneiden. Im Bratfett anbraten. Mit ablöschen. kochen in feine Scheiben schneiden und der Soße zugeben. Reichlich und gehackte zugeben. hinzugeben. Fleisch wieder in der Soße aufwärmen und abschmecken.
vegetarische Variante	Bevor das Fleisch wieder reinkommt Soße beiseite stellen > vorher mal nachforschen, ob's ok ist wenn die Zucchini im Bratfett gebraten werden!

Linsencurry mit Huhn und Reis

Dauer	es muss viel Fleisch geschnitten werden...
Preis	überdurchschnittlich ?
500g Hähnchenbrustfilet 1/4 L Hühnerbrühe aus Brühpulver 250g Zwiebeln 1 Knoblauchzehe 1 Bund Frühlingszwiebeln 1 große Dose Linsen mit Suppengrün 6-8 EL Sonnenblumenöl ca. 2 TL Currypulver Salz, 3 EL Mangochutney 2-3 EL Sweet-Chili-Sauce 320 g Reis	Reiswasser aufsetzen mit Küchenkrepp trocknen und in 1,5cm große Würfel schneiden kochen, und fein hacken. waschen, putzen und in 1cm breite Stücke schneiden abtropfen lassen. In einem breiten Topf erhitzen und das Fleisch anbraten. Zwiebeln und Knoblauch zugeben. hinzugeben und kurz andünsten. Die Brühe angießen und die Linsen unterrühren. Mit und (1 Flasche für 20 Portionen) würzen und alles zugedeckt 25 Minuten köcheln lassen. kochen. Frühlingszwiebeln unter das Curry rühren und nochmal 5 Minuten kräftig garen.
vegetarische Variante	Fleisch weglassen, dafür mehr Linsen und Frühlingszwiebeln benutzen

Reis mit Scheiß

Eignet sich gut zum Reste verwerten. Folgendes kann man als Idee benutzen.

Dauer	je nachdem was man rein tut;-)
Preis	durchschnittlich
320g Reis 6 Bratwürstl 1/2 Paprika 1/2 Zwiebel 200 ml passierte Tomaten, 120g Mais 120g Erbsen 4 Scheiben Salami Tomatenmark Ketchup, Salz, Pfeffer, Curry rote Grillsoße und was sonst noch weg muss	kochen. in Stücke schneiden und anbraten würfeln und dazugeben, so dass sie etwas weich werden. fein würfeln und in einem Topf glasig braten. und zugeben. kleinschneiden und zugeben. zugeben. Mit viel und abschmecken. darf gerne mit rein;-)
vegetarische Variante	Würstel und Salami weglassen

Pilzrahmsoße

mit Reis, Nudeln oder Semmelknödeln

Pilzfond und Paste gibt es von „Lacroix“. Die Paste schmeckt deutlich intensiver, ist aber wesentlich schwerer zu bekommen, kann aber im Internet bestellt werden - hält sich.

Dauer	Pilze putzen und schneiden dauert...
Preis	durchschnittlich
400 g Putenfilet 1 Zwiebel 150 g Champignons, 80 ml Pilzfond (Lacroix) 10 g Pilzpaste 3,5 L Sahne 2 L Milch Salz, Pfeffer Petersilie hellem Soßenbinder oder Mehl&Wasser	säubern, würfeln und gescheit durchbraten fein würfeln und in einem Topf glasig braten. putzen, in Scheiben schneiden und mit zu den Zwiebeln geben. und zugeben und mit und ablöschen. Danach mit und abschmecken. Nach Bedarf mit andicken. Die Pute mit Soße vermischen und erhitzen. Zum Schluss nochmal abschmecken.
vegetarische Variante	Pute weglassen

Sinfonienudeln (Schinkennudeln mit Paprika-Sahne-Soße)

Zeitaufwand	Viel zu schneiden...
Preis	durchschnittlich
1 Zwiebel 1-2 bunte Paprika 150 g Sahne Milch Parmesan Salz und Pfeffer 500g Penne 4-5 Scheiben Kochschinken	Einen großen Topf Nudelwasser aufsetzen. fein würfeln und mit Olivenöl glasig braten waschen und würfeln und mit den Zwiebeln etwas weich braten und mit aufgießen, etwas (ca. 1 l für 20 Portionen) und (für 30 Leute etwa eine Tüte von Aldi) hinzugeben (Achtung: ab jetzt brennt's leicht an!) und mit abschmecken (darf ruhig salzig sein, vor allem im Sommer) kochen würfeln und in der Soße aufwärmen lassen
vegetarische Variante	Einfach Soße beiseite stellen, bevor der Schinken rein kommt. Nicht vergessen auch Nudeln aufzuheben!

Spaghetti Carbonara

Dauer	wenn man gewürfelten Speck kauft nicht lange, sonst ewig
Preis	durchschnittlich; gewürfelter Speck überdurchschnittlich
500g Spaghetti 250 g Speck 1 Zwiebel 100 g Sahne 4 Eiern 2 EL geriebenem Parmesan Salz und Pfeffer	kochen.(Ö!!!) und würfeln und anbraten. mit und vermischen. Mit würzen. Alles über die heißen Nudeln geben.
vegetarische Variante	entweder Speck weglassen oder andere Soße dazu (z.B. fertige Tomatensoße oder Pesto)

Nudelsalat

Dauer	Sehr viel zu schneiden...
Preis	unterdurchschnittlich
300 g Nudeln (Fussili) 1 Tomate, 1 große Essiggurke, 1/4 Paprika 75g Schinkenlyoner am Stück 120 g Mais 300 g Naturjoghurt 100ml Salatmayo evtl. etwas Knoblauchsoße Weißweinessig, Salz und Pfeffer, Schnittlauch	aufsetzen und nach dem Kochen so lange mit kaltem Wasser übergießen bis sie kalt sind, so dass sie nicht weiter garen. und würfeln. abwaschen und zum Gemüse geben. mit und mischen und mit sowie abschmecken. Mit den Nudeln und dem Rest mischen.
vegetarische Variante	Lyoner weglassen

Gemüse-Kokos-Curry

Um sich Arbeit zu ersparen kann man auch Putenschnitzel kaufen (Preise vergleichen!).

Dauer	viel zu schneiden
Preis	durchschnittlich
260 g Reis (ggf. Basmatireis) 400g Putenfilet Pflanzenöl 200g festkochende Kartoffeln 200g gemischtes Gemüse (Möhren, Brokkoli, Zuckerschoten, Lauchzwiebeln) Salz 400 ml Kokosmilch 2 EL süße Chilisoße rote Currypaste 200g Ananas gehackten Koriander	kochen. würfeln und in durchbraten. klein würfeln und anbraten. in mundgerechte Stücke schneiden und zu den Kartoffeln geben. Mit abschmecken und mit ablöschen. zufügen. Je nach gewünschtem Schärfegrad zufügen und kochen bis das Gemüse gar ist. und das Fleisch zugeben und erhitzen. zugeben und noch einmal abschmecken.
vegetarische Variante	Fleisch weglassen

1.2. Vegetarisch

Semmelknödel

Dauer	muss ziehen
Preis	unterdurchschnittlich
für 8 Knödel: 1 kleinen Bund Petersilie 400g Knödelbrot 3,5 Eiern 400ml warmer Milch Semmelbröseln	hacken. mit und mindestens sowie der Petersilie verkneten und ca. 30 Minuten durchziehen lassen. Noch einmal durchkneten und gegebenenfalls mit Milch oder die Konsistenz anpassen, so dass die Knödel gut zusammenhalten. Mit nassen Händen formen. Dazu am besten den Teig in Viertel oder Achtel teilen, so dass man am Ende etwa die gewünschte Menge Knödel erhält. 15-20 Minuten im gesalzenen Wasser kochen.

Käsespätzle (im Ofen)

Dauer	kurz
Preis	durchschnittlich
1 Zwiebel 800g pfannenfertige Spätzle aus der Kühltheke 400g geriebenem Emmentaler Salz und Pfeffer 70 g Röstzwiebeln	würfeln und glasig braten. in einer Auflaufform abwechselnd mit Zwiebeln und einschichten. Jede Schicht mit würzen. Bei ca. 180 Grad Umluft im Ofen backen, bis der Käse geschmolzen ist und leicht braun wird. bereitstellen. Gemischter Salat passt gut dazu.

Käsespätzle (im Topf)

Da sich die klassische Variante mit nur Käse ab ca. 20 Portionen kaum noch mischen lässt, hat sich diese Variante für größere Mengen bewährt.

Dauer	etwas länger als im Ofen
Preis	unterdurchschnittlich
500g Trockenspätzle aus dem Nudelregal 1 Zwiebel 100 ml Sahne 100 ml Milch 400g geriebener Emmentaler Salz und Pfeffer	kochen. fein würfeln und in einem Topf glasig braten und zugeben und erhitzen. Mit abschmecken. Einen sehr großen Topf bereitstellen. Abwechselnd eine Schicht heiße Spätzle, Soße und schichten, mit Würzen und immer wieder umrühren. Gemischter Salat passt gut dazu.

Nudeln mit Tomatensoße

Dauer	kurz
Preis	unterdurchschnittlich
750g Penne oder Fussili 1 große Zwiebel 1 Zehe Knoblauch Olivenöl 800g gehackte Dosen-Tomaten 0,5 Liter passierte Tomaten, 1 Tube Tomatenmark 1 Becher Sahne Zucker, dunklem Aceto Balsamico, Salz, Pfeffer und Zucker, Oregano, Kräutern der Provence, scharfem Paprikapulver frischem Basilikum 100g geriebener Käse	kochen (Spaghetti kleben und lassen sich nicht gut abgießen). und fein würfeln und in glasig braten. und zusätzlich auf 20 Personen noch und zugeben. Mit und abschmecken. dazu servieren.

Ratatouille

mit Brot oder Reis servieren

Dauer	viel zu schneiden
Preis	unterdurchschnittlich
1 Zwiebel 1 Zehe Knoblauch Olivenöl 4 bunte Paprika 1 Aubergine 2 Zucchini Salz und Pfeffer 400 g Dosentomaten 1/2 Tube Tomatenmark Rosmarin, Thymian, Salbei Zucker bzw. Honig 1/2 Feta 250 g Joghurt Salz und Pfeffer	grob würfeln und hacken und in anbraten. Bevor sie glasig werden gewürfelt dazugeben. und ebenfalls würfeln und zugeben. Mit würzen. und zugeben und aufkochen. Mit und abschmecken. Dazu würfeln und mit mischen. Mit abschmecken.

Salat nach griechischer Art

Dauer	viel zu schneiden
Preis	durchschnittlich
Aceto Balsamico, Zucker, Salz und Pfeffer, Kräuter Olivenöl 1/3 Eisbergsalat 2 Tomaten 1/2 Gurke 1/3 Feta 40 g schwarze Oliven 80 g Mais 1/8 Zwiebel	vermischen und unterschlagen. waschen und in Streifen schneiden und in mundgerechte Stücke schneiden. würfeln. zugeben. in feine Ringe schneiden, alles mischen und ziehen lassen. Dazu kann man Baguette servieren.

Tomate-Mozzarella

Dauer	kurz
Preis	überdurchschnittlich
2 Packungen Mozzarella 4 Tomaten Salz und Pfeffer Aceto Balsamico, Crema Balsamico Olivenöl ein paar Blätter frisches Basilikum	und in Scheiben schneiden. Mit würzen. und drübergeben, mischen und oben drauf legen.

Reis süß-sauer

Dauer	Reis kochen, sonst halb so wild
Preis	unterdurchschnittlich
320g Reis ½ Zwiebel 1 rote Paprika 60g Ananas mit dem Saft aus der Dose 100ml Ananassaft zusätzlich 45g Cashewkerne (geröstet und gesalzen) 20-30 ml Sojasaße Ketchup Salz	Kochen und grob würfeln und andünsten. und dazugeben. hineingeben. Mit und reichlich abschmecken. Gegebenenfalls zufügen.

Kartoffelsalat

Zeitaufwand, Gasverbrauch und Langeweile beim Kochen ist so hoch, dass es sich lohnt fertigen zu kaufen. Am besten von Metro nicht den aller billigsten (schmeckt furchtbar!) sondern den von Feldmühle (ca. 14 Euro 5 kg). Auch bei Aldi gibt es einen akzeptablen im Kiloimer.

Dauer	extrem hoch
Preis	unterdurchschnittlich
1 kg möglichst große festkochende Kartoffeln ca. 400ml Gemüsebrühe 1/2 Zwiebel 4 TL Senf Salz, Pfeffer und 4 TL Zucker 6 EL Essig 1/2 Gurke 120 g Dosenmais	in kaltes gesalzenes Wasser geben und kochen. Währenddessen kochen. fein würfeln und mit in die Gemüsebrühe geben und kurz aufkochen. zugeben und über die geschnittenen Kartoffeln geben. Hobeln und untermischen. Wer mag kann evtl. noch waschen und zugeben. Das Ganze sollte etwa 20 Minuten ziehen.

Gurkensalat

Dauer	kurz
Preis	unterdurchschnittlich
1,5 Gurken Weißweinessig, Salz, Pfeffer, Zucker oder Honig, mittelscharfem Senf Dill	schälen und in feine Scheiben hobeln. Dressing aus und zubereiten und mit den Gurken mischen. Halbe Stunde ziehen lassen.

Früchtequark

Dauer	je nach Obst
Preis	je nach Obst
250g Speisequark, 250g Magerquark, 250g Naturjoghurt 1 Apfel, 1,5 Bananen, 1 Orange, 250g Weintrauben 1/4 Glas Kirsche, 1 Tüte versch. Tiefkühlfrüchte 1,5 Päckchen Vanillezucker, Zucker Zitronensaft 6 Cookies	glattrühren. waschen und schneiden. Mit (Erdbeeren, Himbeeren...) und sowie der Quarkmischung vermengen. Mit und abschmecken. zerbröseln und als Topping reichen.

Milchreis

Dauer	koht lang (mindestens 30 Minuten)
Preis	unterdurchschnittlich
250g Milchreis 1,5 L Milch 1 Prise Salz Zucker Zimt 500g Apfelmus 1/2 Glas Kirschen	Ein Wasserbad vorbereiten (dann brennt's nicht an) in mit aufkochen und so lange garen lassen, bis der Reis richtig weich ist. Zum Schluss nach Belieben mit süßen. Den restlichen Zucker mit vermischen und mit oder servieren.

1.4. Frühstück

Müsli

Dauer	schnell
Preis	unterdurchschnittlich
50g zarte Haferflocken 300 g gemischtes Müsli bei 20 Personen: 1 Dose Ananas, 1 Dose Pfirsiche, 2 Äpfel, 1,5 Bananen 1 L Milch	und (Schokochips, Cornflakes, Zimtchips...) mischen (Achtung Inhaltsangaben bei Nussallergikern genau beachten!!!) Obstsalat aus herstellen. dazustellen.

Semmeln/Brot

Dauer	kurz
Preis	für Frühstück überdurchschnittlich
pro Person 2 Semmeln oder 2,5 Scheiben Brot für 20 Personen: 1 Butter 1/2 Honig 1 Nuss-Nugat-Creme 2 verschiedene Marmeladen 1 Frischkäse 10 Scheiben Käse 10 Scheiben Wurst-Aufschnitt 10 Scheiben Salami 1 Obazda	Vom Belag wird etwas übrig bleiben, aber grade Marmeladen etc. können ohne weiteres aufgehoben werden oder auf Hajk mitgegeben werden.

Arme Ritter (French Toast)

Dauer	lange
Preis	unterdurchschnittlich
4,5 Eier 0,5 L Milch 1 Prise Salz 12 Scheiben Toast Margarine 50 g Zucker Zimt 700g Apfelmus	mit und verquirlen. darin wenden und in goldbraun braten. mit vermengen und mit servieren. Aus der restlichen Eiermischung kann man Rührei machen.

Porridge (Hafer Schleim)

Dauer	kurz
Preis	unterdurchschnittlich
900 ml Milch 300 g zarte Haferflocken 75 ml Wasser Zucker 40 g gehackte Mandeln Margarine 1,5 Äpfel oder Bananen 50 g braunem Zucker	erhitzen und einstreuen. Unter ständigem Rühren aufkochen lassen. Wenn es zu fest wird mit (alternativ Milch) strecken. Zum Schluss nach Belieben mit süßen. Zeitgleich mit etwas Zucker und in einer Pfanne erhitzen bis sie karamellisieren. Achtung: brennt sehr(!) schnell an! zum drüberstreuen in mundgerechte Stücke schneiden und mit servieren. Vorsicht: Zieht nochmal ziemlich nach und wird dann wie Beton, also lieber vorher eher flüssig vom Herd nehmen und schnell servieren.

Den leeren Topf sofort einweichen!!!

1.5. Sonstiges

Lunchpakete für den Abreisetag

Dauer	kurz
Preis	durchschnittlich
4 Äpfel 4 Schokoriegel 4 Milchbrötchen o.ä. Brotzeittüten	(einzeln verpackt) Außerdem kann man Reste hinstellen wie Brot... hinstellen. Dafür braucht man dann aber

Tschai (alkoholfrei)

Achtung falls Nussallergiker dabei sind!

Tipp: einen Kreppband auf den Topf kleben mit ROVER und KINDER (ggf auch NUSSFREI) und am Feuer Deckel drauf- dann wird der Tschai nicht so schnell kalt und man kann den Rest am nächsten Tag noch trinken, weil nicht ne Tonne Asche drin schwimmt.

Dauer	ca. 3/4 Stunde
Preis	durchschnittlich
für 10 Personen: Kaffeefilter/Teefilter 4 Nelken ein bisschen Zimt 2 Beuteln Schwarztee 5-8 Beuteln Früchtetee 1 L Orangensaft (nicht Nektar!), 0,7 L Traubensaft 0,3 L Apfelsaft Honig Zitronensaft 1/2Tüte Mandeln, 1/2 Dose Trockenpflaumen, 1/2 Dosen Trockenaprikosen, evtl. Apfelringe Dosenananas, 1 frischen Apfel	In einen und reinfüllen. Den Filter von oben zusammenrollen und mit den Schnüren von und umwickeln. Die Papierschildchen abmachen und mit 0,5 L Wasser kochen. Mit und aufgießen. (Jetzt nicht mehr kochen!). Nach Belieben mit und abschmecken. und sowie mundgerecht einstreuen. Bei Norma gibt's z.B. Tüten mit gemischten getrockneten Früchten, die nicht so teuer sind. Aprikosen und Pflaumen gibt's günstig bei Aldi.

Rovertschai (alkoholisch)

Achtung falls Nussallergiker dabei sind!

Tipp: einen Kreppband auf den Topf kleben mit ROVER und KINDER (ggf auch NUSSFREI) und am Feuer Deckel drauf- dann wird der Tschai nicht so schnell kalt und man kann den Rest am nächsten Tag noch trinken, weil nicht ne Tonne Asche drin schwimmt.

Dauer	ca. 3/4 Stunde und mindestens 1 Woche vorher Früchte einlegen
Preis	überdurchschnittlich
für 10 Personen: 1/2 Dose Trockenpflaumen 1/2 Dosen Trockenaprikosen evtl. Apfelringe 1/2 Flasche billigem braunem Rum Kaffeefilter/Teefilter 4 Nelken ein bisschen Zimt 2 Beuteln Schwarztee 5-8 Beuteln Früchtetee 1 L Orangensaft (nicht Nektar!), 0,7 L Traubensaft 0,3 L Apfelsaft halbe Flasche trockenen Rotwein Honig Zitronensaft halbe Tüte Mandeln, Dosenananas 1 frischen Apfel	mit übergießen und luftdicht so lange wie möglich ziehen lassen. In einen und reinfüllen. Den Filter von oben zusammenrollen und mit den Schnüren von und umwickeln. Die Papierschildchen abmachen und mit 0,5 L Wasser kochen. Mit und aufgießen. (Jetzt nicht mehr kochen!) Eine und den restlichen Rum dazuschütten. Nach Belieben mit und abschmecken. Eine eventuell und klein geschnitten dazugeben. Die eingelegten Früchte hinzufügen und heiß werden lassen. Bei Norma gibt's z.B. Tüten mit gemischten getrockneten Früchten, die nicht so teuer sind. Aprikosen und Pflaumen gibt's günstig bei Aldi.

Salziges Stockbrot

Dauer	je nach Menge
Preis	unterdurchschnittlich
300 g Mehl 200 ml Milch 0,4 Päckchen Trockenhefe Olivenöl Salz, Pfeffer, Curry, Oregano, Chili Paprikapulver	Von 200 g in einer Schüssel mit und gut verkneten. Etwas zugeben. Mit und würzen und verkneten. Bei Bedarf Mehl oder Wasser zugeben. Der Teig sollte am Ende nicht kleben und sich gut von der Schüssel lösen.

Süßes Stockbrot

Dauer	je nach Menge
Preis	unterdurchschnittlich
300 g Mehl 200 ml Milch, 0,4 Päckchen Trockenhefe Zucker Sonnenblumenöl Zimt braunem Zucker	Von 200 g in einer Schüssel mit und etwas gut verkneten. Etwas zugeben. Mit und eventuell bis zur gewünschten Süße würzen und verkneten. Bei Bedarf Mehl oder Wasser zugeben. Der Teig sollte am Ende nicht kleben und sich gut von der Schüssel lösen.

Lassi

Dauer	kurz
Preis	unterdurchschnittlich
2 Teile Wasser 1 Teil Naturjoghurt Zitronensaft Zucker Mangopüree o.ä.	mit mischen. Nach Belieben und zufügen. Wer mag kann auch hinzufügen - dadurch wird es natürlich entsprechend teuer.

Schokoladenfondue

Dauer	viel zu schneiden
Preis	überdurchschnittlich
75 g Vollmilkschokolade 75 g Zartbitterschokolade 150 g Sahne gemischtes Obst 4 Gabeln	Vorsicht: Keine Ritter-Sport-Schokolade! Die klumpt, Milka oder Moser Roth funktioniert zum Beispiel. und kleinhacken und in einem Wasserbad schmelzen. einrühren bis alle Klumpen wieder verschwunden sind. (Bananen, Äpfel, Birnen, Weintrauben, Orangen, Erdbeeren, Ananas...Kekse) in mundgerechte Stücke schneiden. Mit servieren - bei kaltem Wetter in Metallschüssel - und ein Teelicht dazugeben.

Lagerfeuerbananen

Dauer	nicht so lang
Preis	durchschnittlich
4 Bananen 4 Rippen Schokolade Alufolie Honig	längst einschneiden und die reinstecken. Mit umwickeln und in die Glut legen. Aufpassen, dass es nicht verbrennt. Wer mag kann stattdessen oder zusätzlich nehmen.

Folgender Aufbau für den Essensplans hat sich bewährt:

PfiLa' 14	Samstag	Sonntag	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Einkaufen			<i>Feiertag</i>	einkaufen		einkaufen	
Tagesrover/ Küchenliebling	Mone Sarah	David Fabi	Freddy Ondrasch		
Frühstück	-	Armer Ritter <i>weils man am ersten Tag noch nicht ausschlafen muss</i>	Müsli <i>gleicht teurere Essen aus, abwechseln mit „gutem Frühstück“</i>	Porridge	Brot Rover ausschlafen	Müsli	Müsli
Mittagessen	Brotzeit <i>damit alle aufbauen können</i>	Hajk: Brot Rover: Ravioli	Lunchpakete <i>für die Fahrt</i>
Nachmittag	-	-	Sippe intern: Schokofondue	-	-	-	
Abendessen	Würstl, Sauerkraut und Kartoffelpü (Vegi: Tofuwürstl) <i>geht schnell am ersten Abend</i>	...	Nudeln mit Tomatensoße <i>geht schnell, damit es nicht zu spät wird und die Gruppenleiter aus der Küche Sippe intern machen können</i>	Ravioli Rover, die auf dem Lager bleiben: Grillen	...	Burger (Vegi: Vegibratlinge aus dem Kühlregal) <i>Abschlussessen; anschließend Küche abbauen</i>	-
Nacht	-	-	VERSPRECHENSFEIER: Tschai	-	-	Stockbrot	-

3. Mengen rechnen

Merke: Auch mit viel Erfahrung, Tabellen und rechnen stimmt es nur manchmal durch Zufall! Das Wetter, der Geschmack, die Süßigkeitsvorräte der Wölfis und das vorherige Essen haben einfach einen zu großen Einfluss;-)

So grundsätzlich kann man sich aber etwa an folgenden Zahlen **pro Person** orientieren (klar, dass an einem Wöwe weniger gegessen wird, als auf einer Roverfahrt):

Getreide/Nudeln...:

Nudeln: 125g

Reis: 80g Trockengewicht

Semmeln, Brot:

Burger (Semmeln sind billiger als Burgerbrötchen und können bei Aldi beim Filialleiter 2 Tage vorher vorbestellt werden): 2,5

Brot: 2,5 Scheiben

Generell gilt: wenn's nicht aufgeht einfach aufrunden und z.B. eine Packung Brot mehr kaufen statt weniger. Zu wenig Essen verdirbt die Laune;-)

4. Vor dem Lager

Zu aller erst möchten wir dir eine Liste an die Hand geben, die du auf jeden Fall vor jedem Lager durchgehen solltest und genau prüfen, was davon noch vorhanden ist bzw. was so ganz allgemein eingekauft werden muss, unabhängig vom Speiseplan:

Gas (Baumarkt! mindestens eine große Flasche plus eine kleine als Ersatz, weil oft die Fahrt zum Baumarkt vom Lagerplatz aus mal eben über 30 km sind und beim Einkaufen viel zusätzliche Zeit kostet; unbedingt die roten Flaschen nehmen, weil die Pfand haben, die braunen kauft man und wird die nicht mehr los. Einfach die leeren Flaschen aus dem Keller mitnehmen und umtauschen.)

Fackeln (billiger ist es sie frühzeitig in großen Mengen zu bestellen)

Permanenteddings

Panzertape/Malerkrepp/Paketklebeband (gibt's auch bei Metro)

Grill-Kohle 10 kg (gibt's nicht immer bei Aldi)

viele Feuerzeuge

Müllsäcke mit Zugband (120 l) (so viele, dass sie auch für Hajk reichen)

viele Heftpflaster (die zum Abschneiden und nicht die ganz billigen, weil die nicht kleben)

Sonnencreme LSF 20 und 30

(allgemein mal den Verbandskasten durchgucken, ob was wichtiges fehlt (Verbände, Kompressen, Wunddesinfektionsspray, 2 Zahnbürsten etc. - Achtung Haltbarkeitsdatum!)

Kerzen (Teelichter und Stabkerzen, evtl. sogar Stumpenkerzen)

Klopapier (ca. 2 Packungen für eine Woche Lager mit 30 Personen)

Küchenrolle (1 Packung)

Taschentücher

Scheuermittel

Spülmittel

12 Schwämme (erstmal 3 rausgeben und austauschen, wenn sie eklig sind)

6 Schwammtücher

3 Stahlwollen

2 Seife (1 in der Küche, 1 bei den Wasserkanistern)

2 Alufolien

1 Frischhaltefolie

(wenn bestehende Vorräte verbraucht sind in der Metro die breite kaufen, um Töpfe/große Schüsseln abzudecken)

- Pralinen für den Bauern und ggf. Eltern etc., die geholfen haben
- Kekse/Schoki/ Erdnüsse/Nutoka/Brot/Salametti/Obazda
 - > vorsicht Verfall) für die Roverkiste -> am besten vorher fragen, was die Rover haben wollen, Menge selbst bestimmen -> die Küche hat die Motivationsmacht!:-)
- Doppelkekse o.ä. als Preise
- Kekse/Chips/Gummibärchen für den Singeabend
- Instantteepulver
 - (mindestens 12 Packungen bei 30 Leuten oder einfach 2 Kisten nehmen und den Rest für die Gruppenstunden ins Stammesheim stellen)
- Tee (Pfefferminz/Kamille o.ä. für die Halskranken)
- Salzstangen für den Notfall ;-)
- Kaffee und Kaffeefilter
- Kabapulver
- Zucker
- 1 Olivenöl
- 2 Sonnenblumenöl
- 1 Margarine
- Salz
 - (lieber erstmal 2 - 3 (Pfingsten 3, weil man so lang nicht einkaufen kann) und nochmal nachkaufen, sonst klumpt alles)
- frische Kräuter: Basilikum, Schnittlauch, Petersilie, Koriander
- getrocknete Kräuter
 - (geht auch mit deutlich weniger Auswahl, aber dann macht's mehr Spaß und wenn man sich einmal die großen Boxen (nicht die Tüten, die laufen dann eh nur aus!) gönnt ist es auch eigentlich nicht so teuer und deutlich ergiebiger als die ganz billigen von Aldi): Pfeffer, Oregano, Curry, Cumin (für Chili!), gemahlenes Chili, Dill, Zimt, Kräuter der Provence, Gemüsebrühe (Glutamat rockt;-)), gemahlener Knoblauch, ganze Nelken (Tschai), Koriander, Paprikapulver süß und scharf, Rauchsatz
- 2 Netze Zwiebeln
- 1 Knolle Knoblauch
- Ketchup
- Zutaten für spontanes Stockbrot (Mehl, Trockenhefe, 2 Milch)
- je 1 dunkler und 1 heller Aceto Balsamico
- Kerzengläser (alte Marmeladengläser)

Dann musst du dir vor dem Einkaufen die Stammeskarte vom Schatzmeister holen, weil der erste Einkauf leicht mal 800 Euro kosten kann. Außerdem gegebenenfalls Metrokarte von Eltern/ anderen Rovern besorgen.

Außerdem musst du natürlich eine genaue Liste mit allen Gerichten erstellen, in der steht an welchem Tag du was und wie viel davon brauchst.

Um Zeitverlust und Verwirrung zu vermeiden erstellt man 2 Listen: erst eine geordnet nach Gerichten, dann fast man diese zusammen und erstellt eine neue Liste daraus, die alle Zutaten zusammenfasst. Für das Einkaufen selber benutzt man die Liste auf der steht „44 Liter Milch“ und nicht mehr „5 Liter Milch für Frühstück“ und weiter unten „3 Liter Milch für Spätzle“.

Die erste unbedingt behalten, damit man nach dem Einkaufen gleich sortieren kann wie viel von was für welches Essen gedacht war.

Ganz professionell wird es dann, wenn man den Aufbau von Aldi und Metro im Kopf hat und die Liste direkt entsprechend der Route im Laden sortiert. Dies hat den Vorteil, dass man sich leichter trennen kann und einer schonmal das ganze Obst und Gemüse in einen Wagen packt. Auf jeden Fall kann man thematisch zusammengehörige Dinge zusammenschreiben und in der Liste eine Überschrift einfügen, z.B. „Kühlwaren, Backzutaten, Süßigkeiten...“. Diese Teillisten kann man dann auf extra Blätter ausdrucken, so dass jeder mit einem eigenen Wagen losziehen kann.

Außerdem muss man sich überlegen, was man vorher kaufen sollte und was man erst auf dem Lager kaufen kann. Hier spielt die Frage eine Rolle, wie das Material zum Lagerplatz kommt (ist im Materialtransport genug Platz viel Essen mitzunehmen?) und ob man auf dem Lager ein Auto zum Einkaufen zur Verfügung hat. Außerdem gibt es bestimmte Produkte, die erheblich günstiger oder einfacher sind, wenn man sie bei Metro kauft, z.B. Tomaten und Apfelmus in Gastronomiegrößen - spart viel Zeit, Reste in der Packung und Müll! Milch hingegen gibt es genauso billig und in ausreichenden Mengen bei Aldi und in jedem anderen Supermarkt oder sogar frisch vom Bauern. Anderes gibt es eben nicht in jedem Supermarkt oder bei Aldi bzw. erfahrungsgemäß nie in Pfadi-Mengen, wie etwa Röstzwiebeln, Jalapenos und Dosenravioli.

Mit der Zeit findet man heraus was man immer leicht bekommt und was ein Problem ist - ich habe mich bemüht das in den Zutatenlisten zu würdigen, aber wenn du Zweifel hast nimm dir einfach im Vorhinein die Zeit bei Metro die Preise zu vergleichen und bei Aldi zu schauen, was es dort gibt-ist ja praktischer Weise immer das gleiche:-)

5. Packliste

- Gaskocher (alle Ringe)
- Töpfe (alle großen, mindestens 7 Lagertöpfe, 1 kleinen für Vegizeugs)
- große eckige Pfanne
- Paellapfanne
- 1 kleine emaillierte Pfanne
- Pfannenwender (alle!)
- Schöpfkellen (alle!)
- 1 Kartoffelstampfer
- 2 Schaumkellen
- Dosenöffner
- große Servierlöffel
- Schäler (viele!)
- Messer (sehr viele!) (schärfen!)
- Korkenzieher
- Messerschärfer
- 2 Scheren
- Kaffeefilter
- Schneidebretter in allen Größen (alle!)
- 9 Geschirrhandtücher
- 6 Schwammtücher
- 12 Glitzschwämme
- 3 Stahlwolle
- Schneebesen
- Brotschneidemaschine
- 2 große Siebe
- genug Besteck und Geschirr für alle Rover und zum Abschmecken
- möglichst viele Tassen
- Löschdecke
- Verbandskasten
- Mülltüten
- gelbe Säcke (2 Rollen)
- Alu/Frischhaltefolie

Einkaufen auf dem Lager

Bevor du einkaufen gehst, musst du dir überlegen, ob die anderen Rover schonmal was für das nächste Essen vorbereiten können, damit die Zeit nicht knapp wird (z.B. Zwiebeln schneiden).

Dann musst du noch checken, ob noch alles da ist:

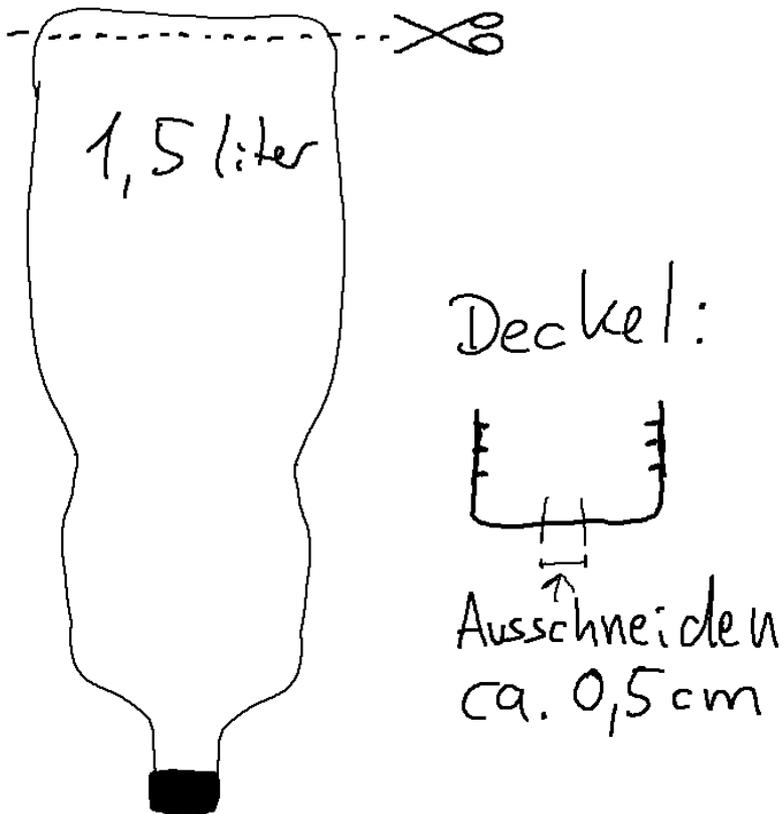
- Klopapier
- Küchenrolle
- Öle
- Salz
- Pfeffer
- Magarine
- Roverkisteninhalt
- Knabberzeug und Preise
- wurde irgendwas falsch verwendet? (z.B. eine Dose Tomaten)
- Pflaster
- Rei Waschmittel
- Hustenbonbons
- Ketchup
- Tomatenmark
- Gewürze
- Bier!!!
- Teepulver
- Gas, Bastelmaterial???

Was sonst noch wichtig ist:

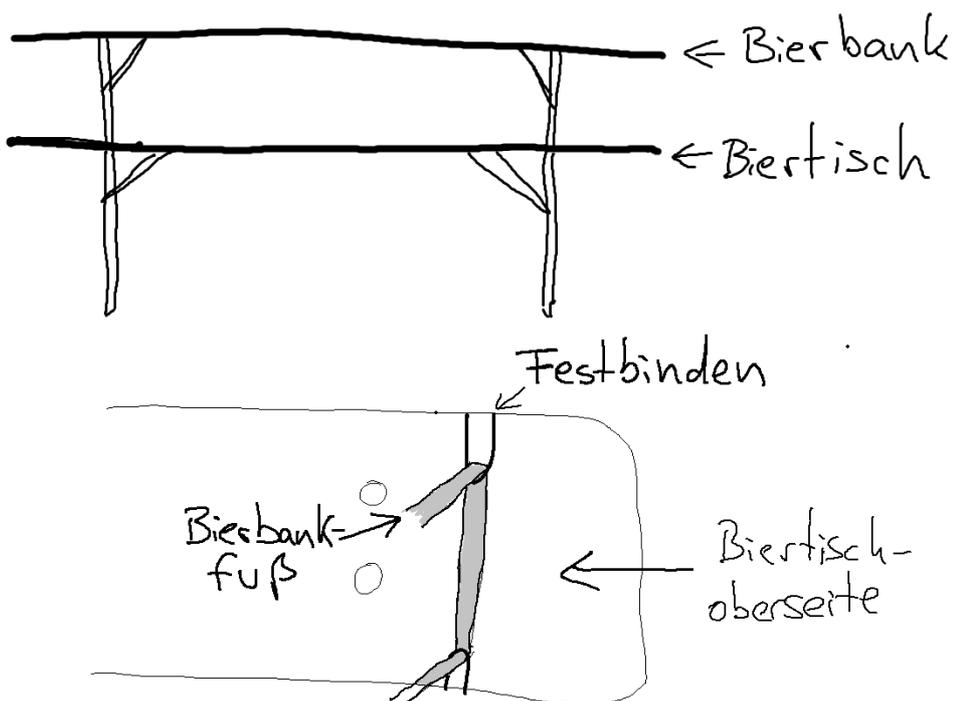
- Rover mit schneiden beauftragen
- Navi im Idealfall/Straßenkarte und Kompass;-) mitnehmen
- Pfand wegbringen
- evtl. Müll (Altglas, Alu, Papier) gleich wegbringen
- Münzen für Einkaufswägen
- Stammeskarte
- Einkaufsliste und Adresse vom Supermarkt mitnehmen!

7. Sonstige Vorbereitungen, die das Leben einfacher machen

- Wecker mit Batterien
- Boxen mit Ersatzbatterien und MP3-Player
- Küchenschokolade zur Motivation;-)
- 2 Trichter bauen zum Hände waschen und Flaschen auffüllen (einen aus einer leeren Hartplastikflasche(draußen), einen aus einer leeren Weichplastik Pfadflasche (Küche))



- Regal bauen aus einem Biertisch und einer Bierbank obendrauf -> mit Seilen zusammenbinden



8. Nudeln kochen - Eine Philosophie für sich;-)

Das ist am Anfang in großen Mengen schwierig, wenn man weiß, worauf man achten muss, ist es aber eigentlich nicht anders als zuhause;-)

Erstens: Spaghetti sind blöd, weil man sie schlecht abgießen kann und beim Austeilen bilden sie auch gerne einen riesen Klumpen- also besser Penne oder Fussili kaufen! Bei Spätzle sind die trockenen viel billiger als die aus dem Kühlregal.

Jetzt geht's ans Kochen:

Das erste, was man bedenken muss, ist, dass so eine riesen Menge Wasser ziemlich lange braucht, bis sie kocht, nämlich etwa eine Stunde! -> also Wasser rechtzeitig aufsetzen! Wenn man grad keinen passenden Deckel zur Hand hat sollte man trotzdem versuchen so viel Fläche wie möglich abzudecken (es spart tatsächlich jeder cm Zeit und Gas!), also z.B. kleinere Deckel, Tablett, Bretter etc. (kein Plastik!) auf dem Rand ausbalancieren.

Damit die Nudeln nachher auch nach was schmecken ist die richtige Menge Salz entscheidend (und nein, man kann fehlendes Salz am Ende nicht ausgleichen, indem man die Soße stärker würzt!): für 10 kg Nudeln dürfen es ruhig 14 gehäufte EL Salz sein(1,5 EL pro Kilo), auch wenn einem das erstmal unglaublich viel erscheint... Es empfiehlt sich, das tatsächlich mit einem EL abzumessen und nicht einfach reinzuschütten. Auch ein bisschen Sonnenblumen- oder Pflanzenöl schadet nicht;-)

Der Rest geht vielleicht am Anfang am einfachsten, wenn man eine Person damit beauftragt, sich einzig und allein um die Nudeln zu kümmern, da man die sonst neben dem Soße kochen grad wenn's stressig wird, schnell mal vergisst.

Wenn dann das Wasser kocht (es muss wirklich kochen-nicht nur Bläschen am Boden- sonst kriegen die Nudeln eine komische mehlig Konsistenz) sollten die Nudeln möglichst schnell rein, also am besten schon vorher alle Tüten aufreißen und zu zweit reinschütten, damit alle gleich lang kochen. Dann muss man sofort auf die Zeit schauen, damit man einen groben Anhaltspunkt hat, aber wie zuhause auch ersetzt dies nicht das probieren! Zwischendrin regelmäßig bis zum Boden rühren, damit man am Ende nicht einen großen Klotz Nudeln hat, der am Boden festklebt.

Wann die Nudeln fertig sind:

Bedenke, dass es länger dauert, bis das ganze kochende Wasser aus dem Topf raus ist und dass die Nudeln sehr viel Hitze speichern, die Nudeln also auch ohne Wasser noch nachgaren. Sie sollten also auch erst fertig werden wenn die Soße schon fertig ist. Deshalb sollten die Nudeln maximal al Dente sein, wenn man das Abschütten in die Wege leitet.

