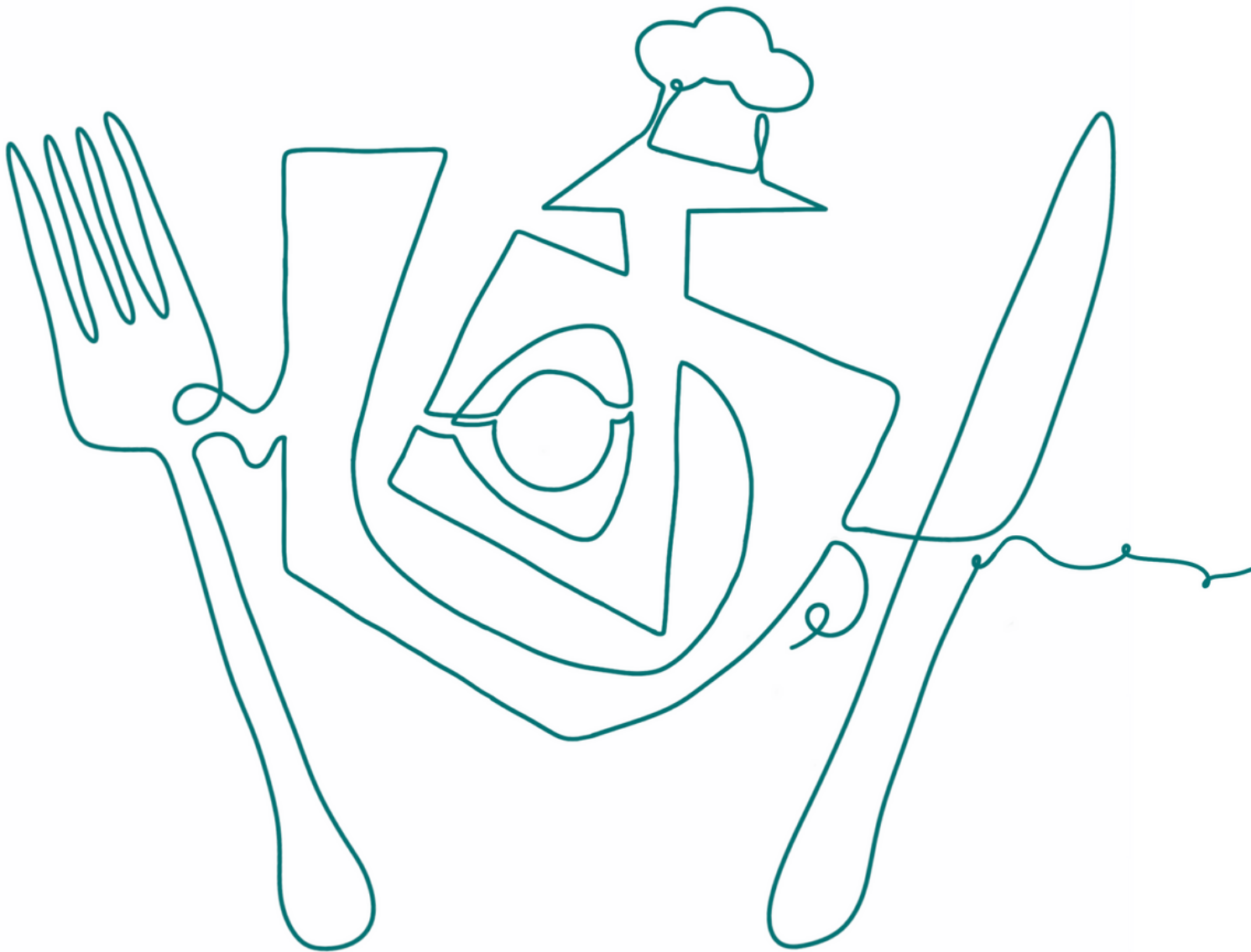


KJGEKOCHT

EIN FLEISCHFREIES KOCHBUCH



NACHHALTIGKEITSAUSSCHUSS DER KJG IM BISTUM ESSEN

INHALTSVERZEICHNIS

- **Vorwort**
- **Warum eigentlich ein fleischfreies Kochbuch?**
- **Die Würze macht's**
- **Selfmade Gemüsebrühe**
- **Die Sache mit dem Käse**
- **Was darf in der Lagerküche nicht fehlen?**
- **Saisonkalender**
 - Pfingstfahrt
 - Sommerlager
 - Herbstfahrt
 - Skifreizeit
- **Rezepte - 14 Hauptgerichte**
 - (Veg.) Burger Pattys
 - Chili Sin Carne
 - Fischstäbchen mit Kartoffelpüree
 - Gebratene Nudeln
 - Gemüsebrühe
 - Indische Linsen
 - (Die) Kartoffelsuppe
 - Kartoffelgulasch
 - Käse-Lauch-Suppe
 - Linsenbolognese
 - One Pot Orzo-Pfanne
 - Spaghetti Tofunara
 - Teriyaki Tofu
 - Tortellini in Tomatensoße
- **Themenseiten**
 - Ausschlafen und Brunchen
 - Grillseite
 - Wrap Bar
 - Kiosk/Campshop/Bude
- **Schlusswort**

VORWORT

Die Teilnehmer*innen einer Ferienfreizeit zu bekochen ist eine echte Herausforderung. Abwechslungsreich und gesund soll es sein, ins Budget passen und dann noch allen schmecken.

Und jetzt kommen wir daher und schlagen euch vor, es vegetarisch oder vegan zu probieren. Aber keine Sorge. Wir haben Rezepte herausgesucht, die unkompliziert sind, günstig und lecker. Für den Fall, dass ihr die gesamte Freizeit auf Fleisch und tierische Produkte verzichten möchtet, findet ihr ausreichend viele Rezepte und Vorschläge, Tipps und Kniffe in unserem Kochbuch.

Wir freuen uns, wenn ihr das ein oder andere Rezept ausprobiert und für eure Freizeit übernehmt. Auch kleine Schritte helfen. Wenn ihr ein eigenes Küchenteam habt, sprecht mit ihnen ab, was möglich ist und was ihr euch wünscht.

Wir wünschen euch viel Spaß beim Nachkochen und guten Appetit.

WARUM EIGENTLICH EIN FLEISCHFREIES KOCHBUCH?

Es gibt viele gute Gründe auf Fleisch zu verzichten. Ihr leistet damit einen wichtigen Beitrag für unsere Umwelt, könnt eurem Körper etwas Gutes tun, schützt die Artenvielfalt und vermindert das Leid der Tiere.

Unser Essen ist nicht einfach da, es hat einen langen Weg hinter sich, bis es auf unserem Teller landet. Dafür werden Ressourcen und Platz verbraucht, ganz egal, ob es sich um pflanzliche oder tierische Lebensmittel handelt. Aber der Verbrauch ist bei tierischen Lebensmitteln besonders hoch und damit problematisch. Natürlich ist die berühmte Avocado, für die in Spanien das Grundwasser abgepumpt wird und damit ganze Landstriche austrocknen, scheiße, aber ein Stück Rindfleisch kann das locker toppen. Und da haben wir noch nicht einmal die Treibhausgase mit in der Rechnung.

Darum empfehlen wir euch, einfach mal eine Linsen-Bolognese zu probieren oder das Chili sin Carne. Schmeckt gut, ist oft günstiger, macht nicht mehr Arbeit und kann den CO₂-Fußabdruck eurer Ferienfreizeit um einiges reduzieren.

DIE WÜRZE MACHT'S

Veganes oder vegetarisches Essen schmeckt nach nichts? Pustekuchen! Man muss nur wissen mit welchen Gewürzen man dem Essen den richtigen Pep verleiht. Deswegen kommt hier ein kleines 'best of' für "Hmm, schmeckt das gut":

- **Salz, Pfeffer, Gemüsebrühe, gefriergetrocknete Kräuter**

Mit diesen Klassikern bekommt ihr an jedes Gericht schon ordentlich Geschmack ran. Traut euch gut zu würzen, ihr kocht schließlich in großen Mengen.

- **Curry Pulver**

Curry Pulver, ob rot oder gelb, verleiht deinem Essen nicht nur einen tollen Geschmack, sondern lässt es auch in einer schönen Farbe erstrahlen.

- **smoked Paprikagewürz**

Wenn ihr eurem Essen einen rauchigen Geschmack einhauchen möchtet, dann ist smoked paprikapulver das Gewürz eurer Wahl.

- **Kala namak**

Ohne Eier schmeckt die Carbonara nicht? Habt ihr schon mal Schwefelsalz ausprobiert. Wer an dem Gewürz riecht weiß, wie hervorragend es sich als Ei-Geschmack Ersatz verwenden lässt.

- **Zimt**

Auch beim Kochen, z.B. für Eintöpfe und Currys, kann man mit Zimt würzen. Gebt ihn erst zum Schluss dazu, sonst wird er bitter.

- **Sojasoße**

Wer Soßen etwas intensiver und würziger mag, sollte mal probieren etwas Sojasoße hinzuzugeben. Ob in Tomaten-, Sahne oder Erdnusssoße verleiht sie einen aromatischen Geschmack.

- **Tomatenmark**

Nicht nur hilft euch Tomatenmark Soßen anzudicken, es verleiht eurem Essen auch einen leckeren fruchtigen Geschmack. Besonders lecker, wenn ihr es einen Moment mit Zwiebeln und Knoblauch zusammen anbratet und dann mit z.B. Gemüsebrühe ablöscht.

- **Hefeflocken**

Ihr wisst nicht wie ihr euer veganen Käse-Lauch-Suppe einen käsigen Geschmack verleihen sollt? Mit Hefeflocken klappt es.

- **Knoblauchpulver**

Euch ist der frische Knoblauch ausgegangen oder ihr möchtet eurem Gericht noch mehr Geschmack verleihen? Dann probiert es doch mit etwas Knoblauchpulver.

- **Pommessalz**

Seien wir mal ehrlich, manchmal muss man sich das Leben auch einfach machen. Pommessalz eignet sich nicht nur super um Pommes einen leckeren würzigen Geschmack zu verleihen, sonder eigentlich für alle Kartoffelgerichte.

- **Glutamat**

Glutamat ist bis heute nicht unumstritten. Dabei kommt es auf natürliche Weise in vielen Lebensmitteln vor und lässt Dinge vollmundiger und herzhafter schmecken. Ob ihr euren Speisen mit Glutmat nachwürzt, müsst ihr am Ende selbst entscheiden.

SELFMADE GEMÜSEBRÜHE

Perfekt zum Abschmecken von Saucen und Suppen. Darf eigentlich in keiner Küche fehlen und lässt sich schon lange vor der Freizeit fertig machen.

ZUTATEN

- 2-3 Bund Suppengrün
- Viel Salz

Lässt sich erweitern mit:

- Knoblauch
- Brokkoli
- Zwiebeln
- Weißkohl
- Blumenkohl
- Kohlrabi
- Pastinaken
- Lauchzwiebeln
- Pilzen
- Petersilie
- Pfeffer
- Zucker
- Sojasauce
- Helle Misopaste

MATERIAL

- 2 Einmachgläser (einmal auskochen, waschen und danach noch einmal mit kochendem Wasser ausspülen)
- Messer/Schneidebrett
- Schüssel
- Mixer



SCHRITT FÜR SCHRITT

01

Das Suppengrün und die anderen Gemüsesorten schälen, waschen, grob vorschneiden und abwiegen.

02

Gemüse im Mixer portionsweise atomisieren und sorgfältig mit Salz mischen. Die passende Menge Salz errechnet ihr aus der abgewogenen Menge Gemüse (20%). Bei 100g Gemüse sind das 20g Salz.

03

Die Gemüsebrühepaste in die Gläser füllen, sorgfältig verschließen und im Kühlschrank lagern.

DIE SACHE MIT DEM KÄSE

Käse ist toll. Es gibt so viele Sorten und man kann ihn ganz vielseitig einsetzen. Nur leider ist Käse nicht immer vegetarisch und schuld daran ist das Lab.

Es ist ein Enzym, das dem Käse bei der Herstellung hinzugefügt wird, um diesen dickzulegen. Lab wird aus Kuh- oder Kälbermägen gewonnen und auch wenn es kein Fleisch ist, wurde dafür ein Tier geschlachtet.

Es gibt aber auch eine Alternative: Das mikrobielle Lab. Es wird durch die Fermentierung von Schimmelpilzen durch Mikroorganismen gezüchtet.

Mittlerweile kommen die meisten Käsesorten ohne tierisches Lab aus (ca. 65%), aber je länger ein Käse reifen muss, desto höher ist die Chance, dass doch welches drin ist. Bei Parmesan könnt ihr euch zum Beispiel ziemlich sicher sein, dass der nicht vegetarisch ist.

Bei anderen Käsesorten müsst ihr auf die Herstellerangaben achten, nur finden die sich häufig nicht auf der Packung, sondern nur im Internet.

Wenn ihr es euch beim Einkauf leichter machen wollt, greift auf Marken zurück die mit dem „Vegetarisch“ Siegel arbeiten oder nehmt direkt die veganen Alternativen.

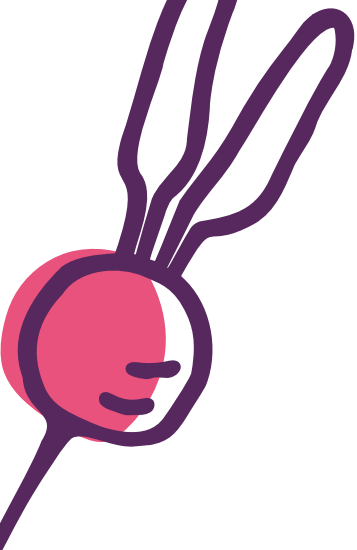
WAS DARF IN DER LAGERKÜCHE NICHT FEHLEN?

Wir haben euch gefragt, was in eurer Lagerküche auf keinen Fall fehlen darf. Natürlich gibt es einen Unterschied, ob ihr ins Zeltlager oder in ein Selbstversorgerhaus fahrt. Aber hier findet ihr ein kleines Sammelsurium:



PFINGSTFAHRT

Was hat im Frühling Saison?



ÄPFEL

LAUCH

BÄRLAUCH

LAUCHZWIEBELN

ROTE/GELBE BETE

MANGOLD

BLUMENKOHL

PAK CHOI

CHAMPIGNONS

PASTINAKEN

CHINAKOHL

RADIESCHEN

EICHBLATTSALAT

RETTICH

FELDSALAT

RHABARBER

KARTOFFELN

SPINAT

MÖHREN

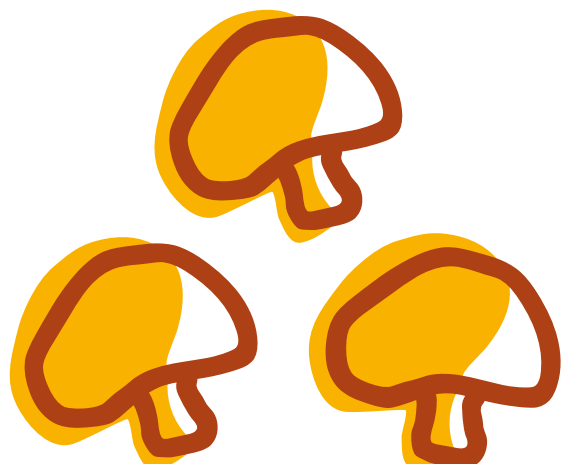
SPITZKOHL

KNOBLAUCH

WIRSING

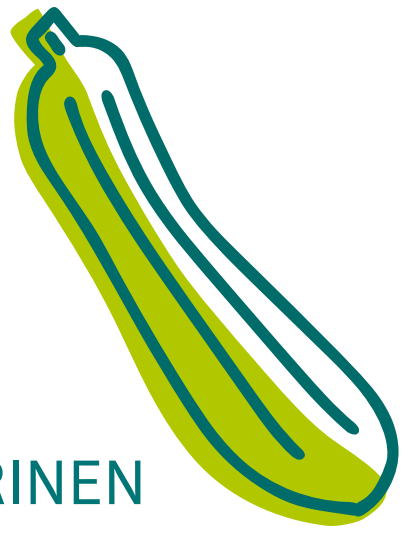
KOHLRABI

ZWIEBELN



SOMMERLAGER

Was hat im Sommer Saison?



ARTISCHOCKEN

AUBERGINEN

BLUMENKOHL

CHAMPIGNONS

CHINAKOHL

ERDBEEREN

FENCHEL

LAUCHZWIEBELN

GURKEN

KARTOFFELN

MÖHREN

KIRSCHEN

KNOBLAUCH

KOPFSALAT

MANGOLD

NEKTARINEN

PAK CHOI

PAPRIKA

PFLAUMEN

RADICCHIO

RADIESCHEN

RÖMERSALAT

SELLERIE

SPITZKOHL

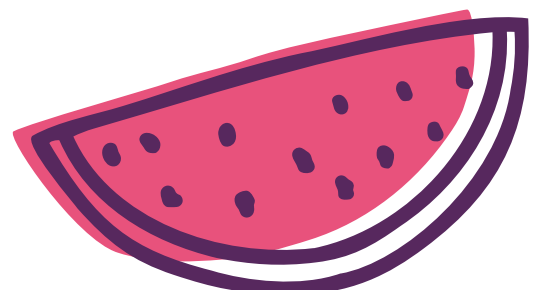
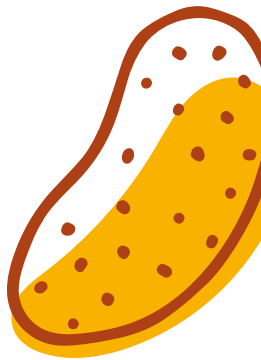
TOMATEN

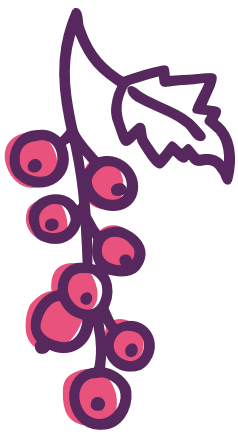
WEINTRAUBEN

WASSERMELONEN

ZUCCHINI

ZUCKERMAIS





HERBSTFAHRT

Was hat im Herbst Saison?

1/2



ÄPFEL

AUBERGINEN

BIRNEN

BLUMENKOHL

BOHNEN

BROKKOLI

BUTTERNUTKÜRBIS

CHINAKOHL

EISBERGSALAT

ESSKASTANIEN

FELDSALAT

FENCHEL

GRÜNKOHL

HOKKAIDOKÜRBIS

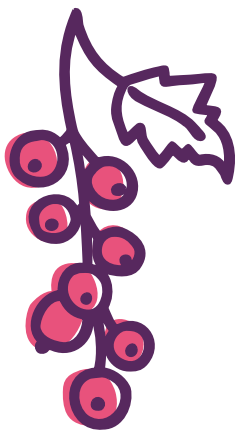
JOHANNISBEEREN

KOHLRABI

KOPFSALAT

LAUCH





HERBSTFAHRT

Was hat im Herbst Saison?

2/2



MANGOLD
MIRABELLEN
MÖHREN
PFLAUMEN
RADICCHIO
RADIESCHEN
RETTICH
ROTE/GELBE BETE
ROTKOHL

RUCCOLA
SPINAT
SPITZKOHL
STAUDENSELLERIE
TOMATEN
QUITTEN
WEINTRAUBEN
WEISSKOHL
ZWIEBELN



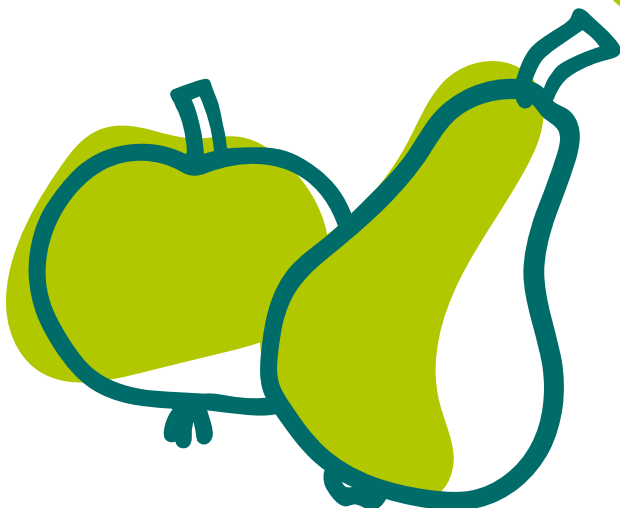
SKIFREIZEIT

Was hat im Winter Saison?



ÄPFEL
BIRNEN
CHICORÉE
CHINAKOHL
FELDSALAT
GRÜNKOHL
LAUCH

MÖHREN
ROTE/GELBE BETE
ROTKOHL
ROSENKOHL
QUITTEN
WEISSKOHL
ZWIEBELN



VEGETARISCHE BURGER-PATTYS

Die vegetarischen Pattys lassen sich endlos kombinieren und was an Zutaten übrigbleibt, kann bei der nächsten Mahlzeit als Salat auf den Tisch kommen.

ZUTATEN FÜR 10

- 800 g Kidneybohnen (500g abgetropft)
- 200 g geriebener Käse
- 1 Zwiebel
- 1 Möhre
- 60 g gekochter Reis
- 2 Eier
- 175 g Räuchertofu
- 150 g Haferflocken
- Öl zum Anbraten
- 1 EL Sojasauce
- 2 TL Paprikapulver (edelsüß)
- 2 TL Knoblauchpulver
- 3 TL Gemüsebrühpulver
- ½ TL Senf
- 1TL Kreuzkümmel (gemahlen)
- ½ TL Salz , ½ TL Pfeffer
- Evtl. etwas Mehl



VORBEREITUNG

- Zwiebeln, Möhren und Tofu können auch schon am Vortag geschnitten und eingetuppert werden.
- Da die Patty-Masse mit den Händen geknetet und geformt wird empfiehlt es sich, auch hygienischen Gründen, Handschuhe anzuziehen

MATERIALIEN

- Große Schüssel
- Reibe
- Sieb
- Messer und Schneidebrett
- Pfanne
- Kartoffelstampfer

SCHRITT FÜR SCHRITT

01 Der Tofu wird trocken getupft und anschließend mit den Händen zerbröseln oder auf einer Reibe fein gerieben.

02 Die Kidneybohnen werden in ein Sieb geschüttet, abgewaschen, abgetropft. Mit einem Kartoffelstampfer werden sie ordentlich zermantscht.

03 Käse und Möhre werden fein gerieben und kommen mit der in kleine Stücke geschnittenen Zwiebel (so groß wie Einser-Legosteine) dazu.

04 Die restlichen Zutaten unterheben und mit den Händen ordentlich kneten. Die Masse ca. 30 Minuten ziehen lassen. Falls nötig, kann man sie mit etwas Mehl weiter andicken.

05 In zehn gleichgroße Portionen teilen und mit bemehlten Händen zu flachen Pattys formen.

06 In einer großen Pfanne die Pattys mit reichlich Öl anbraten.

GEHEIMTIPP

- Wir empfehlen euch, eine komplette Burgerstraße für die Teilnehmer*innen aufzubauen. Mit den Buns, Pattys, Salatblättern, Tomaten- und Gurkenscheiben, Käse, (Röst-) Zwiebeln und diversen Saucen kann jedes Kind den eigenen Lieblingsburger zusammenbauen.

CHILI SIN CARNE

Ein großer Topf voller Allerlei? Kein Problem! In dem Chili sin Carne können verschiedenste Zutaten ihren Weg ins Lager finden.

ZUTATEN FÜR 10

- 300 g feines Sojagranulat
- 2 TL Gemüsebrühe
- 4 Zwiebeln
- 2 EL Butterschmalz oder Margarine
- 4 Dosen stückige Tomaten
- 4 Dosen Kidneybohnen
- 2 Dosen Mais
- 2 Chilischoten
- 6 Paprika
- Majoran
- Tabasco
- 2 EL Zucker
- Pfeffer
- Tomatenmark
- Paprikapulver



VORBEREITUNG

- Zwiebeln, Paprika und Chilischoten werden klein geschnitten.
- Kidneybohnen und Mais werden in einem Sieb abgossen und abgespült.
- Das Sojagranulat in kochend heißer Gemüsebrühe quellen lassen, abschütten und abspülen. Mit den Händen noch einmal gründlich auspressen, um den strengen Sojageruch loszuwerden.

MATERIALIEN

- großer Kochtopf
- Schneidebrett
- Messer
- Esslöffel
- Teelöffel
- Abtropfsieb
- Kochlöffel

SCHRITT FÜR SCHRITT

01 Das vorbereitete Sojagranulat wird zusammen mit den kleingeschnittenen Zwiebeln in dem Butterschmalz/der Margarine für ca. fünf Minuten angebraten.

02 Anschließend werden die Dosentomaten, der Mais, die Bohnen und die Paprika- und Chilistücke hinzugefügt und untergerührt. Außerdem werden 4 EL Tomatenmark und 2 EL Zucker hinzugefügt.

03 Aufkochen lassen und auf mittlerer Stufe für ca. eine halbe Stunde köcheln lassen.

04 Mit Baguette oder Reis servieren.

05 Noch einmal mit Salz, Pfeffer, Majoran und Tabasco abschmecken.

NOTIZEN

- Wenn noch Erbsen über sind, können die gerne dazu gegeben werden. Aber Vorsicht: Mit jeder neuen Zutat steigt das Risiko, dass mindestens ein Kind genau die total ekelig findet und damit das ganz Chili.

AUS FEHLERN LERNEN

- Kinder haben oft einen empfindlicheren Geschmackssinn und nehmen Schärfe viel stärker wahr. Darum lieber zurückhaltend mit dem Tabasco sein und die Möglichkeit bieten, noch einmal nachzuwürzen.

FISCHSTÄBCHEN MIT KARTOFFELPÜREE

Der Klassiker funktioniert auch vegan.

ZUTATEN FÜR 10

- 1,5 kg Naturtofu
- 10 g Wakame oder andere getrocknete Algen
- 4 kg Kartoffeln
- 2TL schwarzer Pfeffer
- 5 TL Salz
- 2 EL Olivenöl
- 2 Knoblauchzehen
- 12 EL Margarine
- 1 TL Thymian
- 225 ml Sojasauce
- 15 EL Speisestärke
- 780 ml Hafermilch
- 3 TL Paprikapulver
- 5 TL Sesam
- Mindestens 150 g Paniermehl
- Öl zum Braten



MATERIALIEN

- Kartoffelstampfer
- Große Pfanne
- Schneidebrett
- Messer
- Esslöffel
- Teelöffel
- Kochlöffel
- Großer Topf
- Sparschäler

VORBEREITUNG

- Tofu in Stäbchen schneiden (ca. 1,5cm) und mit Küchenpapier gründlich trockentupfen. Dabei leicht andrücken.

SCHRITT FÜR SCHRITT

01 Die Tofustäbchen in eine Schale legen und mit 15 EL Sojasauce, 50ml Wasser 1 TL Thymian, 1 TL Salz, 1 TL s. Pfeffer, einer gehackten Knoblauchzehe und 10g Algen für mindestens 1 Stunde (besser über Nacht) marinieren.

02 Kartoffeln schälen, grob würfeln und in einen großen Topf geben. So viel Wasser auffüllen, dass die Kartoffeln gerade bedeckt sind. Ein Esslöffel Salz darüber geben, zum Kochen bringen und in ca. 15 Minuten weichkochen. Das kann man mit einem Messer kontrollieren.

03 Tofustreifen zuerst rundherum in der Stärke wenden, dann durch die Hafermilch ziehen und zuletzt die Stäbchen in der Paniermehl-Mischung wälzen. Schließlich in einer schon heißen Pfanne mit reichlich Öl etwa 3-5 Minuten auf allen Seiten goldbraun anbraten. Reicht eure Pfanne nicht aus, müsst ihr in mehreren Portionen arbeiten.

04 Sobald die Kartoffeln gar sind, das Wasser abgießen. Dann die Kartoffeln wieder in den Topf geben und ohne Deckel 1-2 Minuten ausdampfen lassen.

05 Die Kartoffeln mit einer Kartoffelpresse oder einem Kartoffelstampfer zerdrücken. 2 EL Olivenöl, die gehackte Knoblauchzehe, 12 EL geschmolzene vegane Butter/Margarine, 480ml Pflanzenmilch, 4 TL Salz und 1 TL schwarzen Pfeffer hinzufügen und kurz cremig rühren.

Als Beilage eignen sich Erbsen und Möhren.

UPGRADE

- Mayonnaise, Tomatenketchup und Gewürzketchup sind'n Banger. Frisch angebratene Zwiebeln oder gekaufte Röstzwiebeln auch niemals unterschätzen!

GEBRATENE NUDELN

Bei dem Gericht ist Timing alles. Bereitet erst sämtliche Zutaten vor und fangt dann an zu kochen. Auf dem Foto wurden die Nudeln noch mit dem Teryaki-Tofu aufgepeppt.

ZUTATEN FÜR 10

- 1 kg Mie Nudeln
- 6 Eier
- 4 große Möhren
- 3 Bund Frühlingszwiebeln oder 1 große Stange Lauch
- 600 g Sojasprossen oder 1kg Chinakohl
- 4 Zwiebeln
- Pflanzenöl
- 4 EL Glutamat
- 1 EL Salz
- 1 EL weißer Pfeffer
- 3 EL Zucker
- 100 ml geröstetes Sesamöl
- 250 ml Sojasauce



MATERIALIEN

- Großer Topf
- Nudelsieb
- Sehr große Pfanne
- Reibe
- Messer
- Sparschäler
- Schneidebrett
- Pfannenwender

VORBEREITUNG

- Das komplette Gemüse wird gewaschen und fein geschnitten oder geraspelt.
- Die Sojasprossen werden gewaschen und verlesen (die matschigen kommen raus)
- Der Chinakohl wird gewaschen und in feine Streifen geschnitten.
- Die Eier werden miteinander verquirlt.
- Glutamat, Salz, Pfeffer und Zucker werden in einer Tasse miteinander vermischt.

SCHRITT FÜR SCHRITT

01 Kurz bevor das Nudelwasser kocht, wird die Pfanne mit einigen Esslöffeln neutralem Pflanzenöl aufgesetzt und kann schon einmal ordentlich heiß werden.

02 Die Nudeln werden in das kochende Wasser gegeben und der Topf wird direkt von der Hitze genommen. Das klappt nur bei Mie-Nudeln. Sollten ihr stattdessen Spaghetti verwenden wollen, müsst ihr diese nach Packungsangabe kochen.

03 Die gequirlten Eier werden in die Pfanne gegeben und für ca. 20 Sekunden angebraten und mit dem Pfannenwender in kleine Stücke zerrupft.

04 Zwiebelwürfel dazugeben und kurz anbraten.

05 Möhren, Lauch und Chinakohl kommen in die Pfanne und werden für 2-3 Minuten gebraten. Dabei ständig mit dem Pfannenwender rühren. Sollten ihr statt Chinakohl Sojasprossen verwenden, kommen die erst kurz vor Schluss in die Pfanne.

06 Nudeln abgießen, gut abtropfen lassen und in die Pfanne geben. Mit der Gewürzmischung würzen.

07 Sojasauce und Sesamöl unterrühren.

AUS FEHLERN LERNEN

- Die Nudeln kleben schnell zusammen. Darum nicht mit dem Öl sparen.
- Niemals aufhören zu rühren, damit nichts anbrennt.
- Ist die Pfanne nicht groß genug, in zwei Portionen anbraten.

GEMÜSEPFANNE

Ein leichtes Sommeressen für das ihr gerne saisonales Gemüse nehmen könnt.

ZUTATEN FÜR 10

- 3 Auberginen
- 6 Zucchini
- 8 rote Paprika
- 4 gelbe Paprika
- 1,2 kg geschälte Tomaten aus der Dose
- 4 Gemüsezwiebeln
- 12 Knoblauchzehen
- 300 g Tomatenmark
- 3 TL Rosmarin
- 2 EL Thymian
- 2 EL Salbei
- 1 TL Lavendelblüten (sind aber nicht sooo wichtig)
- 3 TL Zucker
- 1 TL Salz
- ½ TL schwarzer Pfeffer



MATERIAL

- Große Pfanne
- Schneidebrett
- Messer
- Esslöffel
- Teelöffel
- Kochlöffel
- Großer Topf (falls ihr Reis dazu macht)

SCHRITT FÜR SCHRITT

01

Das Gemüse waschen, putzen und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Gemüsezwiebeln grob würfeln. Den Knoblauch fein hacken. Die Kräuter waschen und hacken.

02

Die Auberginenstücke einsalzen, mindestens 10 Minuten ziehen lassen und dann gründlich abtupfen.

03

In einer großen Pfanne mit hohem Rand das Olivenöl erhitzen. Zwiebeln und Zucchini darin anbraten, Paprika zugeben und als letztes die Aubergine zufügen.

04

Alles etwa 5 Minuten kräftig braten. Das Tomatenmark zugeben und unterrühren, salzen und pfeffern.

05

Knoblauch und Kräuter sowie geschälte Tomaten und Zucker dazugeben.

06

Den Herd auf mittlere Flamme stellen und etwa 20 Minuten köcheln lassen. Wenn nötig, etwas Wasser zufügen. Das Gemüse sollte noch etwas Biss haben.

Als Beilage eignen sich Reis oder Baguette (5 Stück)

UPGRADE

- Pilze passen auch noch dazu. Die dann geviertelt mit den Zwiebeln und den Zucchini anbraten.

AUS FEHLERN LERNEN

- Wenn ihr Kinder habt, die Gemüse echt nicht feiern, dann lieber mehr Baguettes oder mehr Reis. Das Rezept macht 10 satt, wenn alles aufgegessen wird.

INDISCHE LINSEN

Auch Linsen können auf Fahrten wunderbar für große Gruppen genutzt werden. Hier folgt ein Basisrezept, was durch weitere Komponenten ergänzt oder verändert werden kann.

ZUTATEN FÜR 10

- 625 g rote Linse
- 2 TL Salz
- 2 TL Kurkuma
- 2 TL Pfeffer
- 1,8 l Wasser
- 3 Zwiebeln
- 3 TL Knoblauch
- 2 TL geriebener Ingwer
- 3 Dosen stückige Tomaten
- 5 TL Garam Masala
- 3 EL Creme fraîche oder Joghurt
- Öl zum braten
- 3 EL frischer Koriander (optional)



VORBEREITUNG

- Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer können auch schon am Vortag geschnitten und eingetupert werden.
- Papadams oder dünnes Fladenbrot passen ganz hervorragend dazu.
- Den Koriander lieber extra dazu reichen. Es gibt wirklich viele Leute, die den einfach nur ekelig finden.

MATERIALIEN

- Großer Topf
- Pfanne
- Messbecher
- Teelöffel
- Esslöffel
- Kochlöffel
- Messer
- Schneidebrett
- Reibe

SCHRITT FÜR SCHRITT

- 01 Zwiebeln und Knoblauch klein schneiden. Ingwer fein reiben.
- 02 Die Linsen werden im Wasser zusammen mit Salz, Kurkuma und Pfeffer ca. 15 Minuten lang weichgekocht. Immer mal wieder umrühren, damit nix anbrennt.
- 03 Anschließend werden die Zwiebeln in einer Pfanne mit etwas Öl angebraten. Sind sie leicht gelb, kommen Knoblauch und Ingwer dazu. Kurz mitdünsten lassen.

- 04 Dann werden die Tomaten, die gegarten Linsen, Garam Masala und Creme fraîche unter die Zwiebelmasse gerührt und alles zusammen langsam erhitzt.
- 05 Zum Schluss gebt ihr die Korianderblätter darüber. Oder reicht Sie in einer Schale extra zu Tisch.
- 06 Dazu schmeckt zum Beispiel Baguette oder Fladenbrot.

NOTIZEN

- Wenn ihr es vegan haben wollt, ersetzt ihr die Creme fraîche durch das entsprechende vegane Produkt oder lasst die ganz weg.

GUT ZU WISSEN

- Wenn ihr es schön scharf haben wollt, ersetzt ihr den Pfeffer durch Cayennepfeffer.

DIE KARTOFFELSUPPE

Ein schnelles und einfaches Rezept, das nicht viel kostet.

ZUTATEN FÜR 10

- 3 kg Kartoffeln
- 1 ½ EL Sonnenblumenöl
- 3 Liter Gemüsebrühe
- 3 EL Butter
- 2 Zwiebeln
- 2 Lorbeerblätter
- 1 ½ TL Majoran
- 1 ½ Becher Schlagsahne
- 1 ½ Becher Creme fraîche
- 2 Messerspitzen Muskat
- Salz zum Abschmecken



VORBEREITUNG

- Gemüsebrühe vorbereiten. Dazu kochendes Wasser und die entsprechende Menge Gemüsebrühpulver vermengen. Die Brühe darf ruhig sehr kräftig sein, Kartoffeln benötigen einiges an Salz.

MATERIALIEN

- Großer Topf (ca. 8 Liter)
- Topf (ca. 4 Liter)
- Pfanne
- Kartoffelstampfer
- Stabmixer
- Kochlöffel
- Pfannenwender
- Sparschäler
- Schälmesser
- Schneidebrett
- Esslöffel

SCHRITT FÜR SCHRITT

01 Die Kartoffeln schälen, in Würfel schneiden und in den Topf geben. Die Würfel sollten ungefähr so groß sein, wie 8er Legosteine. Kleiner ist kein Problem.

02 Mit drei Litern Gemüsebrühe auffüllen zum Kochen bringen und 10 Minuten köcheln lassen.

03 In der Zwischenzeit Zwiebeln klein schneiden. In einer Pfanne die Butter schmelzen und die Zwiebeln zusammen mit den Gewürzen ungefähr 5 Min. bei mittlerer Hitze anbraten. Die Zwiebeln sollen nicht braun werden, nur gelblich.

04 Die Zwiebelmasse mit in den Topf zu den Kartoffeln geben. Alles zusammen weitere 20 Min. köcheln lassen.

05 Die Hälfte der Suppe in den kleineren Topf umfüllen und mit einem Kartoffelstamper stampfen oder einem Stabmixer mixen.

06 Creme fraîche und Schlagsahne hinzugeben und unterrühren.

07 Anschließend beide Teile wieder zusammenfügen und gut verrühren. Noch einmal aufkochen lassen, abschmecken und fertig.

UPGRADE

- Die Suppe lässt sich super mit selbstgemachten Croutons toppen. Dafür (altbackenes) Brot in Würfel schneiden und in viel Öl knusprig braten.
- Auch (selbstgezogene) Kresse als Topping schmeckt super.

AUS FEHLERN LERNEN

- Wenn ihr die Suppe mit einem Stabmixer püriert, besteht die Gefahr, dass sich die Suppe in Kleister verwandelt.

KARTOFFELGULASCH - ONE POT

Was gibt es besseres als ein Rezept, bei dem alles nur in einen Topf muss?

ZUTATEN FÜR 10

- 2 kg festkochende Kartoffeln
- 5 große Gemüsezwiebeln
- 15 Knoblauchzehen
- 15 EL Olivenöl
- 5 EL Kümmel
- 15 TL Paprikapulver
- 5 EL Tomatenmark
- 2 ½ - 3 l Gemüsebrühe
- 5 rote Paprika
- 1 Zitrone
- 10 EL Schmand
- 10 EL Naturjoghurt
- Petersilie oder Dill zum Verfeinern (optional)
- 10 Lorbeerblätter (optional)

MATERIALIEN

- Großer Topf (ca. 8 Liter)
- Schneidebrett
- Messer
- Sparschäler
- Teelöffel
- Esslöffel
- Kochlöffel



VORBEREITUNG

- Zwiebeln und Knoblauch können auch schon am Vortag geschnitten und eingetupert werden.
- Gemüsebrühe vorbereiten. Dazu kochendes Wasser und die entsprechende Menge Gemüsebrühpulver vermengen. Die Brühe darf ruhig sehr kräftig sein, Kartoffeln benötigen einiges an Salz.

SCHRITT FÜR SCHRITT

- 01 Als erstes die Kartoffeln schälen, in Würfel schneiden (8er Legos) und unter kaltem Wasser abspülen.
- 02 Zwiebeln und Knoblauch schälen und in kleine Würfel schneiden. Dann in einen erhitzten Topf mit Öl geben und unter rühren anbraten. Kümmel und Paprikapulver hinzugeben.
- 03 Dann das Tomatenmark untermischen und alles kurz unter Rühren anbraten.
- 04 Dann alles mit der Gemüsebrühe ablöschen und die Kartoffelwürfel hinzugeben. Die Lorbeerblätter und 5 Streifen von einer Zitronenschale hinzugeben und alles zum Kochen bringen. Wenn die Brühe kocht, den Herd etwas kleiner stellen und alles 20 Minuten köcheln lassen.

- 05 Danach die Paprikawürfel hinzugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken und nochmals 15 Minuten köcheln lassen. Die Kartoffeln sollten jetzt schön weich sein.
- 06 Den Herd abschalten und den Topf vom Herd nehmen. Dann Schmand und Joghurt unterrühren und – wer mag – mit Dill und Petersilie abschmecken.

SUPER SMART

- Wer die Suppe bunter mag darf auch gelbe oder grüne Paprika benutzen.
- Um das Rezept vegan zu gestalten können Schmand und Naturjoghurt durch vegane Alternativen ersetzt werden.

KÄSE-LAUCH-SUPPE

Eignet sich super für ein verregnetes Pfingstlager oder die Herbstfahrt. Bei 35° im Schatten kommt die aber nicht so gut.

ZUTATEN FÜR 10

- 6 Stangen Lauch
- 1 kg vegetarisches Hack
- 200 g geriebener Käse
- 500 g Schmelzkäse
- 2 Zwiebeln
- 1 große Zehe Knoblauch
- 200 ml Sahne
- 6 EL Butter
- 2 l Gemüsebrühe
- 300 g Creme fraîche
- 1 TL Muskatnuss
- 1 TL Pfeffer
- Salz nach Geschmack
- 5 Stangen Baguette



VORBEREITUNG

- Für die Gemüsebrühe kochendes Wasser mit der entsprechenden Menge Gemüsebrühpulver vermengen.
- Zwiebeln, Knoblauch und Lauch können auch schon am Vortag geschnitten und eingetupert werden.

MATERIALIEN

- Großer Topf
- Große Pfanne
- Schneidebrett
- Messer

SCHRITT FÜR SCHRITT

01 Lauchstangen gut putzen (am einfachsten den oberen Teil der Länge nach aufschneiden, aber so, dass der Lauch unten noch zusammengehalten wird. Dann unter fließendem Wasser waschen.

02 Den Lauch in halbe Ringe, die Zwiebeln in Würfel (Einser Legosteine) und den Knoblauch fein schneiden.

03 Butter in dem großen Topf zerlaufen lassen und dann die Zwiebeln und den Knoblauch glasig dünsten. Den Lauch hinzugeben und einige Minuten weiter schmoren lassen. Da soll nichts braun werden, sondern nur weich und in sich zusammenfallen.

04 Mit der Brühe ablöschen und so lange köcheln lassen, bis der Lauch weich ist.

05 In der Zwischenzeit wird das vegetarische Hack angebraten und anschließend in den Suppentopf gegeben.

06 Sahne, Creme fraîche und die Gewürze dazu geben und alles ca. 10 Minuten leise köcheln lassen. Dann wird der Käse untergehoben und gerührt, bis dieser geschmolzen ist. Dafür muss die Suppe nicht mehr kochen.

07 Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Und servieren.

SUPER SMART

- Mit etwas weniger Brühe bekommt ihr so auch eine leckere Nudelsauce hin.
- Statt des veg. Hacks könnt ihr auch Sojaschnetzel verwenden, die ihr in Gemüsebrühe quellen lasst, gut abwascht und anschließend mit wenig Öl, Paprikapulver und Sojasauce anbratet.

AUS FEHLERN LERNEN

- Wenn der Käse schon in der Suppe ist und sie noch einmal richtig aufkocht, gerinnt der Käse. Schmeckt dann immer noch, sieht aber aus wie Kotze.

LINSENBLOGNESE

Ein all-time favorite, der sich gut vorbereiten lässt und lange auf dem Herd bleiben kann, falls die Lagerolympiade noch etwas braucht.

ZUTATEN FÜR 10

- 4 Zwiebeln
- 4 Knoblauchzehen
- 6 Karotten
- 2 Zucchini
- 4 große frische Tomaten
- Olivenöl zum Anbraten
- 6 EL Tomatenmark
- 4 TL Pesto
- 300 g Berglinsen
- 400 ml Gemüsebrühe
- 1,2 kg gehackte Tomaten
- Salz und Pfeffer
- Paprikapulver edelsüß
- 1,2 kg Nudeln
- (Veganer) Reibekäse



MATERIALIEN

- Messer und Brettchen
- Sparschäler
- Messbecher
- Esslöffel und Teelöffel
- Großer Topf + noch größerer Topf
- Nudelsieb

VORBEREITUNG

- Für die Gemüsebrühe kochendes Wasser mit der entsprechenden Menge Gemüsebrühpulver vermengen.
- Zwiebeln, Knoblauch, Karotten und Zucchini könnt ihr gerne schon vorab schneiden, dann gehts beim Kochen noch schneller.

SCHRITT FÜR SCHRITT

01 Zwiebeln, Knoblauch, Karotten, Zucchini und Tomaten klein schneiden. Oder alles durch einen Nicer Dicer hauen.

02 Öl in den Topf geben. Knoblauch und Zwiebeln anschwitzen

03 Anschließend Gemüse dazugeben und bei mittlerer bis hoher Hitze 8 Minuten sanft köcheln lassen, gelegentlich umrühren.

04 Linsen hinzufügen, mit gehackten Tomaten und Gemüsebrühe ablöschen. Kurz aufkochen, bei geringer Hitze mit geschlossenem Deckel $\frac{1}{2}$ - 1 Stunde köcheln lassen.

05 Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

06 Die Spaghetti mit etwas Öl oder Butter und Salz in einem Topf bissfest kochen (so kleben sie nicht zusammen beim Kochen). Gemeinsam mit der Linsenbolo servieren.

NOTIZEN

- In einer idealen Welt nehmt ihr je 100g Nudeln einen Liter Wasser und je einem Liter Wasser einen Teelöffel Salz.

GEHEIMTIPP

- Wer mag kann die Linsen-Bolo noch mit Ahornsirup und getrockneten Tomaten verfeinern. Dann würde sich auch das Öl der getrockneten Tomaten zum Anbraten anbieten.

ONE POT ORZO-PFANNE

Ein Rezept das wenig Vorbereitung braucht, sehr wandelbar ist und einfach richtig gut schmeckt.

ZUTATEN FÜR 10

- 4 EL Olivenöl
- 4 Schalotten
- 1 kg Orzo (kleine reisförmige Nudeln)
- 1 kg Brokkoli (frisch oder tiefgekühlt)
- 1800 l Gemüsebrühe
- 400 g Hartkäse oder als vegane Alternative Hefeflocken
- Salz
- Pfeffer



MATERIALIEN

- Messer und Brettchen
- Messbecher
- Esslöffel und Teelöffel
- Großer Topf
- ggf. eine Reibe
- Kochlöffel

VORBEREITUNG

- Schalotten könnt ihr gerne schon vorab schneiden oder durch eine Küchenmaschine jagen, dann gehts beim Kochen noch schneller.
- Falls ihr tiefgekühlten Brokkoli verwendet, empfiehlt es sich diesen schon 2-3h vorher aus dem Tiefkühlfach zu nehmen, damit er nicht mehr eiskalt ist, wenn ihr ihn zum Kochen verwendet.

SCHRITT FÜR SCHRITT

01

Das Öl in dem Topf erhitzen.
Schalotten in kleine Ringe schneiden
oder mit einer Küchenmaschine (z. B.
einem Nicer Dicer) zerkleinern.

02

Den frischen Brokkoli in kleine Röschen
schneiden (Tipp: den Strunk kann man
auch mit verwerten).
Oder den tiefgekühlten Brokkoli
verwenden.

03

Die Schalotten 3 Min. anbraten,
zwischendurch umrühren.
Anschließend die Orzo-Nudeln
hinzugeben und kurz mit anbraten.

04

Dann alles mit der Gemüsebrühe
ablöschen und den Brokkoli
hinzugeben. Deckel drauf und bei
mittlerer Temperatur köcheln lassen.
Ggf. zwischendurch umrühren.

05

Nach 20-25 Min. den Topf vom Herd
nehmen und den Hartkäse oder die
Hefeflocken untermischen.

06

Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Und
servieren.

GEHEIMTIPP

- Das Gemüse lässt sich ganz nach
persönlichen Vorlieben
austauschen.

SPAGHETTI TOFUNARA

Eine vegane und nachhaltige Alternative zur klassischen Carbonara. Das Rezept ist einfach, kindgerecht und lässt sich super vorbereiten.

ZUTATEN FÜR 10

- 1,2 kg Spaghetti
- 3 Zwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 600 g Räuchertofu fest
- 1 ½ TL smoked Paprikagewürz
- 3 TL Hähnchengewürz
- 3 TL Paprikapulver
- 6 TL Stärke
- 450 ml Gemüsebrühe
- 600 ml Soja-Sahne (oder alternativ normale Sahne)
- 1 ½ TL Kala Namak
- 1 ½ TL Hefeflocken
- 3 Msp. Senf
- Saft einer ½ Zitrone
- Öl zum Braten

MATERIALIEN

- großer Topf (ca. 8 Liter)
- Topf (ca. 4 Liter)
- Schneidebrett und -messer
- Kochlöffel
- Messbecher
- Teelöffel



VORBEREITUNG

- Für die Gemüsebrühe kochendes Wasser mit der entsprechenden Menge Gemüsebrühpulver vermengen.
- Zwiebeln, Knoblauch und Tofu können auch schon am Vortag geschnitten und eingetupert werden.
- Stärke, smoked Paprika, Paprikapulver und Hähnchengewürz können vorher als Gewürzmischung vermengt werden.

SCHRITT FÜR SCHRITT

01 Zwiebeln, Knoblauch klein schneiden. Den Räuchertofu in kleine Würfel schneiden (wie ein 2x2 Lego Stein).

02 Öl in den großen Topf geben. Die Tofu-Würfel mit Stärke, smoked Paprika, Paprikapulver und dem Hähnchengewürz in einer Schüssel vermengen scharf anbraten.

03 Nach ca. 8 Min. Zwiebeln und Knoblauch dazu geben. Wenn die Zwiebeln glasig sind, alles mit der Gemüsebrühe ablöschen und diese zum Kochen bringen.

04 Anschließend die Soja-Sahne (oder Alternative), Kala Namak, Hefeflocken, den Senf und den Zitronensaft hinzugeben. Alles unter Rühren 10 Min. kochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

05 Die Spaghetti mit etwas Öl oder Butter und Salz in einem Topf bissfest kochen (so kleben sie nicht zusammen beim Kochen). Mit der Sauce vermengen und servieren. Manchmal lohnt es sich, noch ein bisschen Nudelkochwasser unterzurühren, um das Ganze cremiger zu bekommen.

NOTIZEN

- In einer idealen Welt nehmt ihr je 100g Nudeln einen Liter Wasser und je einem Liter Wasser einen Teelöffel Salz.

GUT ZU WISSEN

- Kala Namak ist ein Gewürzsalz, das einen eierähnlichen Geschmack hat. Gibt es zum Beispiel bei dm. Kann man auch weglassen, dann hat man halt Nudeln mit Sahnesauce.

TERIYAKI TOFU

Passt super zu den gebratenen Nudeln, zu Reis, einer Gemüsepfanne oder in eine Bowl.

ZUTATEN FÜR 10

- Öl zum Anbraten
- 1 kg Naturtofu
- 6 EL Ahornsirup
- 9 EL Sojasauce
- 3 TL Glutamat
- 1 TL Gemüsebrühpulver
- 3 große Knoblauchzehen
- 2 TL Ingwerpulver
- 300 ml kaltes Wasser
- 1 TL Salz
- 3 EL Sesam (optional)
- 3 EL Süßsaure Sauce oder 2 TL milden Balsamico Essig
- 8 TL Speisestärke
- 10 EL Weizenmehl



VORBEREITUNG

- Tofu mit Küchenpapier trockentupfen und in Stücke reißen (ungefähr in die Größe von Vierer bis Achter Legosteinen)
- Tofubrocken in eine Schüssel geben und mit Salz, Mehl und Speisestärke überstäuben und gründlich mischen.

MATERIALIEN

- Küchenkrepp
- Schüssel
- Schneidebrett
- Messer
- Tasse
- große Pfanne oder Wok

SCHRITT FÜR SCHRITT

01

Knoblauchzehen schälen und fein hacken.

02

Ahornsirup, Sojasauce und Wasser mit den Glutamat, dem Gemüsebrühpulver, dem Ingwerpulver und drei Teelöffeln Speisestärke in einer Tasse gründlich verrühren.

03

Tofu in reichlich Öl portionsweise goldbraun anbraten herausnehmen und auf einem Teller mit Küchenkrepp abtropfen lassen. Profis machen das in zwei Rutschen. Sie frittieren das Tofu einmal vor, bis es noch recht hell ist, nehmen es aus dem Wok, lassen es kurz ruhen und frittieren es dann eine zweite Runde. So soll es noch knuspriger werden.

04

Knoblauch und, wenn man mag, Sesam anrösten und mit den Saucenzutaten ablöschen und andicken lassen. Tofu hinzugeben und wenden, bis die Stücke komplett mit Sauce überzogen sind.

AUS FEHLERN LERNEN

- Stehen die angerührten Saucenzutaten zu lange rum, setzt sich die Speisestärke auf dem Tassenboden ab. Dann noch einmal kurz umrühren.
- Mit der Sauce überzogen bleibt das Tofu nicht lange knusprig.

TORTELLINI IN TOMATENSOSSE

Kinderleicht, super schnell und total lecker.

ZUTATEN FÜR 10

- 2 kg Tortellini (gibt es in vegan/vegetarisch und frisch/haltbar)
- 8 Schalotten (oder 5 Zwiebeln)
- 4 Knoblauch Zehen
- 2500 g passierte Tomaten
- 1 l Kochsahne
- 5 EL Tomatenmark
- 2 TL Kräutersalz
- 1 TL Pfeffer
- 3 EL Öl



MATERIALIEN

- großer Topf (ca. 8 Liter)
- Topf (ca. 4 Liter)
- Schneidebrett und -messer
- Kochlöffel
- Teelöffel

VORBEREITUNG

- Schalotten und Knoblauch könnt ihr gerne schon vorab schneiden, dann gehts beim Kochen noch schneller
- Eigentlich benötigt das Rezept aber keinerlei Vorbereitung.

SCHRITT FÜR SCHRITT

01 Schalotten in Ringe und Knoblauch in kleine Würfel schneiden. Beides in einem Topf mit Öl anschwitzen.

02 Tomatenmark hinzugeben. Unter Rühren kurz mit anbraten. Dann mit der Sahne ablöschen und alles gut verrühren.

03 Wenn alles gut verrührt ist die passierten Tomaten hinzugeben und alles einmal aufkochen lassen. Mit Pfeffer und Kräutersalz abschmecken.

04 In dem großen Topf Wasser zum Kochen bringen und die Tortellini nach Packungsanweisung kochen.

UPGRADE

- Toppings machen aus einem einfachen Gericht ein richtiges Highlight. Da reichen ein paar Stücke Mozzarella (wie auf dem Foto), frisches Basilikum, Croutons mit oder ohne Knoblauch oder, für die ganz Mutigen, frittierte Kapern.

GUT ZU WISSEN

- Wenn ihr die Sahne durch z.B. Soja Sahne ersetzt ist das Rezept sogar vegan.
- Die Soße kann super mit Spinat verfeinert werden, falls eure Kinder grüne Sachen essen.

AUSSCHLAFEN UND BRUNCHEN (FÜR 10)

Hier findet ihr ein Sammelsurium an Mini-Rezepten die euren Brunch ein wenig Abwechslung einhauchen können.

SCRAMBLED TOFU (VEGANES RÜHREI)

- 600g Natur Tofu, 3 Zwiebeln, 2-3 EL Pflanzenöl, 6 TL Hefeflocken, 1 TL Kurkuma, Pfeffer, Paprikapulver, 225g Soja Joghurt, 1 ½ TL Kala Namak Salz

Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Zwiebeln klein schneiden und in der Pfanne anschwitzen. Den Tofu aus der der Verpackung nehmen, kurz in einem Küchentuch ausdrücken und über der Pfanne zerbröseln. 5 Minuten mit anbraten. Dann alle anderen Zutaten hinzugeben und gut vermengen. 2 Minuten unter rühren anbraten. Fertig!

SÜSSER JOGHURT

- 2kg Vanille Joghurt, 1kg Magerquark, 4 Packungen Vanillezucker

Alle Zutaten miteinander vermischen.

SCHOKOCREME

- 300g Frischkäse (vegan), 150g Nougat (zum backen), 2 EL Backkakao, Agavendicksaft nach belieben

Den Nougat nach Packungsbeilage schmelzen. Frischkäse und Nougat in einer Rührschüssel verrühren. Anschließend den Backkakao und den Agavendicksaft hinzufügen und abschmecken.

VEGANER FRISCHKÄSE

- 600 g blanchierte Mandeln, 3 TL Zitronensaft, 150 ml Mandelmilch, 3 TL neutrales Pflanzenöl, 3 TL Hefeflocken, Salz

Mandeln in einem Topf mit Wasser weichkochen und trocken tupfen. Alle Zutaten mit einem Stabmixer pürieren, bis die Masse cremig wird. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Im Kühlschrank ist er luftdicht verschlossen ca. 5 Tage haltbar.

VEGANE PANCAKES

- 150g Weizenmehl, 1 Packung Vanillezucker, 1 EL Zucker oder Agavendicksaft, 2 TL Backpulver, 1 Prise Salz, 1 EL Rapsöl, 190ml Haferdrink

Zuerst die trockenen Zutaten in eine Schüssel geben und gut vermengen. Dann alle anderen Zutaten unter rühren hinzugeben und zu einer cremigen Masse rühren. Pancakes in einer beschichteten Pfanne mit Öl ausbacken und servieren.



VEGANE WAFFELN

- 500g Weizenmehl, 2 TL Backpulver, 1 TL Salz, 125g vegane Butter, 125g Zucker, 250ml Sojamilch, 175ml Mineralwasser

Für den Teig Mehl, Backpulver und Salz mischen. In einer extra Schüssel Zucker und Butter cremig schlagen. Dann die Mehlmischung, die Sojamilch und das Mineralwasser hinzufügen und alles zu einem glatten Teig rühren. Waffeleisen erhitzen und einfetten und die Waffeln ausbacken.

TOMATEN AUFSTRICH

- 100 g Sonnenblumenkerne, 100g getrocknete Tomaten (nicht in Öl eingelegt), 2 EL Olivenöl, 1 EL Zitronensaft, 1-2 Knoblauchzehen, 2 TL getrocknete mediterrane Kräuter, 1 TL Paprikapulver

Die Sonnenblumenkerne in eine Schüssel geben und über Nacht in Wasser einweichen. Die getrockneten Tomaten ebenfalls mit Wasser bedecken und eine Stunde aufquellen lassen. Das Wasser der Sonnenblumenkerne abgießen und die Kerne gut abspülen. Die Kerne mit den eingeweichten Tomaten samt Einweichwasser in eine Schüssel geben. Die restlichen Zutaten hinzufügen und mit einem Stabmixer so lange pürieren, bis eine cremige Masse entsteht. Mit Salz und Zitronensaft abschmecken.

GRILLSEITE (FÜR 10)

Diese Seite wird euch keine konkreten Rezepte liefern, sondern ist eher als Ideensammlung zu verstehen, für vegetarische/vegane Alternativen auf eurem Grill. Es empfiehlt sich immer vorher eine Abfrage zu machen, wer was gerne essen möchte, so müsst ihr nicht von jeder Sache z.B. 40 Stück holen, sondern könnt die Mengen ungefähr vorher abschätzen.

ALLERLEI GEMÜSE

- Maiskolben sind eigentlich immer ein Hit
- Super eignen sich Pilze, Zucchini, Paprika oder Aubergine
- Das Gemüse kann man super in eine Edelstahlschale oben auf das Grillrost stellen und schonend garen
- Wenn viel Grillgemüse gegessen wird, kann auch eine bunte Mischung Gemüse vorher in einer großen Schüssel vermengt werden und ihr ladet immer wieder etwas in die Edelstahlschale nach

BEILAGEN/DIPS

- Baguette klassisch
- Kräuter- oder Knoblauch Baguettes
- Brötchen (für die Würstchen)
- Ketchup
- Mayonnaise
- Kräuterbutter
- Hela Gewürzketchup
- Hummus
- Tzaziki
- Feta Dip
- Joghurt Dip

FLEISCHALTERNATIVEN

- Veggie Würstchen
 - Naturtofu mariniert
 - Räuchertofu
- > geht in Scheiben geschnitten, wie ein kleines Steak oder in Würfel auf einem Grillspieß
- Soja-Steaks

SO EIN KÄSE

- Halloumi
- Feta (mariniert)
- Schafskäse

VON SALAT WÄCHST DER BIZEPS

- Nudelsalat mit Pesto und Rucola
- Nudelsalat mit veggie Fleischwurst und veganer Mayo
- Feldsalat mit Feta und Nüssen
- Klassischer grüner Salat
- Wassermelonen-Feta-Salat

WRAP BAR (FÜR 10)

Die Wrap Bar eignet sich besonders gut für die Mitte der Fahrt, wenn man mal wieder Lust auf was richtig Frisches hat. Schmeckt auch super an heißen Tagen, an denen man auf warmes Essen wenig Lust hast.

MUST HAVE

- 20 Stk. Weizen Tortilla
- 2 Gurken
- 500g Cherry Tomaten
- 2 Stk. Eisberg Salat/Blattsalt
- 2 Paprika
- 3-4 Möhren
- 300g Mais

NICE TO HAVE

- Kidneybohnen
- Kichererbsen
- Rote Bete
- Zwiebel/Frühlingszwiebeln
- (Veganer) Streukäse
- (Veganer) Feta/Schafskäse
- Croutons
- Tofu
- Fleischalternativen (wie z.B. Like Meat)



DIPS/SOSSEN

- Knoblauch Soße
- Joghurt Soße
- Remoulade
- Salsa-Soße (Mild)
- Paprika, Natur oder Kräuter Frischkäse
- Tzaziki
- andere Salatsoßen

FALAFEL BÄLLCHEN

- 200g Kichererbsen (aus der Dose)
- 1 EL Kichererbsenmehl
- 2 Zehen Knoblauch
- 1 kleine Zwiebel
- ½ Bund Petersilie (hier eigenen sich auch super TK Kräuter)
- 1 TL Kreuzkümmel
- ½ TL Salz
- ½ TL Pfeffer
- 1 EI Olivenöl

Zubereitung:

- Alle Zutaten in einen Mixer geben oder in eine Schüssel und mit einem Stabmixer mixen.
- 15-20 Bällchen formen; je nach Größe
- Bällchen auf ein Backblech mit Backpapier geben und 15 Min. bei 200°C Ober-/Unterhitze backen. Dann wenden und von der anderen Seite 15 Min. backen.

GUT ZU WISSEN

- Es muss nicht von allen Kompetenten auf die tatsächliche Personen Anzahl hochgerechnet werden. Denkt daran, dass nicht jeder alles isst.

SMARTER TIPP

- Lässt sich auch schon super am Vortag vorbereiten, sodass man am nächsten Tag nur noch alles aus dem Kühlschrank holen muss.

KIOSK, CAMPSHOP, BUDE...

Manch ein Ortsverband bietet auf seiner Ferienfreizeit einen Kiosk an. Welche Süßigkeiten und Snacks sich dafür in vegetarischer und veganer Form gut eignen, findet ihr auf dieser Seite.

VEGETARISCHE SÜSSIGKEITEN

Weingummis, Lakritz und Bonbons

Haribo:

- Rainbow Pixel (gibt es auch in einer Großpackung)
- Schnuller
- Saure Cola-Flaschen
- Basta Pasta
- Riesen Erdbeeren

Hitschies

- Ufos
- Saure Drachenzungen (verschiedene Farben)
- Schnüre

Nimm2

- Lachgummi Fruitivity Exotic
- Lachgummi YoDinos
- Lachgummi Gartenzwerge

Chips

- Funny Frisch Linsenchips in den Sorten Paprika und Sour Cream

VEGANE SÜSSIGKEITEN

Schokolade

- viele verschiedene Sorten von Ritter Sport
- Eigenmarken von Supermärkten wie z.B. von Rewe oder Edeka

Weingummis, Lakritz und Bonbons

Katjes

- Wunderland sauer
- salzige Heringe

Nimm2

- nimm2 soft
- nimm2 Lollys
- Lachgummis SauerStars

Pasta Frutta von Haribo

Hitschlers Ufos

Kekse und Riegel

- Waffeln (verschiedene Sorten z.B. Zitrone oder Haselnuss) von Manner
- Oreo von Kraft
- Veganz verschiedene Sorten

Chips

Funnyfrisch

- ungarisch
- oriental
- Riffels Naturell mit Salz

Pom-Bär Original

Chio

- Tortilla Chips Hot Chili
- Tortilla Chips Original Salted

VEGANE SCHOKOKEKSE

- 80g Margarine, 100g Rohrzucker, 3 Esslöffel Kakaopulver, 90g Mehl, 1 Esslöffel Speisestärke, ½ Teelöffel Backpulver, 2 Esslöffel Pflanzendrink (z.B. Soja), 1 Prise Salz, 60g vegane Schokodrops

Der Backofen kann auf 180 Grad vorgeheizt werden. Alle Zutaten (bis auf die Schokodrops) in eine Schüssel geben und mit einem Handrührgerät mixen. Anschließend die Schokodrops unterheben und zu 10-12 Kugeln formen. Die Kugeln werden auf ein Backblech verteilt und mit der Hand etwas flach gedrückt. Es sollte darauf geachtet werden, dass die Kugeln genug Abstand haben. Kekse circa 15 Minuten backen lassen und anschließend vor dem Verkehr kurz auskühlen lassen.

VEGANE MILCHSCHNITTE

Schokoladenbiskuit

- 300g Mehl, 45g Backkakao, 220g Zucker, 375ml Sprudelwasser, 75ml pflanzliches Öl, 1 TL Backpulver, 1 TL Vanillezucker

Den Ofen auf 180° Umluft vorheizen. Mehl, Backkakao, Zucker, Vanillezucker und Backpulver in einer großen Schüssel verrühren. Öl und Mineralwasser hinzugeben und unterrühren. Backblech mit veganer Butter einfetten und mit Kakaopulver bestreuen. Den Teig auf das bestäubte Backblech gießen und gleichmäßig verstreichen. Auf mittlerer Stufe für 20 Minuten backen. Anschließend komplett abkühlen lassen.

„Milch“creme

- 300ml vegane Schlagsahne, 16g Sahnesteif, 1 TL Vanillezucker, 1-2 TL Vanillearoma, 1-2 EL Agavendicksaft, 50g pflanzlicher Joghurt

Pflanzliche Sahne mit Sahnesteif, Vanillearoma, Agavendicksaft und Vanillezucker aufschlagen. Anschließend den pflanzlichen Joghurt unterrühren und die Masse im Kühlschrank kühl stellen.

Zusammensetzen:

Den Teig in 5x10 cm lange Rechtecke schneiden. Auf die Hälfte des Rechtecks mit einer Spritztüle Milchcreme geben. Danach die andere Hälfte des Rechtecks andrücken.

SCHLUSSWORT

Wie war das noch gleich... Was lange währt wird endlich gut! Auch wenn es von der ersten Idee für ein Lagerkochbuch bis zu seiner Fertigstellung ein etwas längerer Weg war, waren wir immer davon überzeugt, dass es sich lohnen wird.

Wir hoffen, dass die Rezepte hier und da für neue Anregungen und Inspiration sorgen und euch - gerade vielleicht unerfahrenen Leiter*innen - gute Wegbegleiter durch die Lagerküche sind.

Dabei muss hier noch nicht Schluss sein. Wenn das Kochbuch bei euch gut ankommt, würden wir es gerne fortführen und regelmäßig neue Rezepte hinzufügen. Dafür freuen wir uns riesig über euer Feedback und nehmen gerne Rezeptvorschläge an. Wenn ihr etwas erfolgreich ausprobiert habt, können alle von euren Erfahrungen profitieren.

Wir möchten bei allen die an diesem Kochbuch mitgewirkt haben bedanken.

KjGrüße

Euer Sachausschuss für Nachhaltigkeit

NACHHALTIGKEITSAUSSCHUSS

ROBIN BORCHERS
LULU CHARTERS
CARINA HARDZEY
NILS KRAJUSCHEK
RAINER MENSING
MARISA RITTER
JOSCHA SIEPKER
LEA WESTHOLT