

Kochen im Lager



JACQUELINE HAMMERER
EHRENAMTLICHE DER KJ & JUNGSCHAR VLBG

JEDE UND JEDER, DER SCHON MAL FÜR SEINE JUNGSCHAR- ODER KJ-GRUPPE EIN LAGER GEPLANT HAT WEISS, DASS IRGENDWANN DIE FRAGE KOMMT: WAS ESSEN WIR UND VOR ALLEM, WAS KOCHEN WIR FÜR SO VIELE LEUTE?

Deshalb haben wir uns gedacht, wir unterstützen euch bei dieser Frage und haben ein paar leckere Rezepte zusammengestellt, die gar nicht schwer zum Nachkochen sind, und die bestimmt (fast) alle Kinder/Jugendlichen mögen.

Hier noch ein paar Tipps und Infos vorne weg: Aus meiner Erfahrung als Schulungs- und Lagerköchin kann ich euch sagen, dass viele Hütten gerade mal mit dem Nötigsten ausgestattet sind, wenn überhaupt. Daher sollte in die Grundausstattung folgende Utensilien nicht fehlen:

MIXER, EVTL. SOGAR PÜRIERSTAB
3-4 SCHÜSSELN (FALLS NICHT VORHANDEN)
WETTEX UND GESCHIRRTÜCHER
(ERSPART MITUNTER KOSTEN FÜRS WASCHEN LASSEN)
SCHNEEBESEN, KOCHLÖFFEL ETC.
NUDELSIEB
BACKTRENNPAPIER
GEWÜRZE
(WIE SALZ, PFEFFER, AROMAT, EVTL. FRISCHE ODER GETROCKNETE KRÄUTER)

Die angegebenen Rezepte haben keine Mengenangaben, da jedes Lager unterschiedlich viele Personen hat. Ein Tipp von mir: Das Büro der Katholischen Jugend und Jungschar in Dornbirn hat ein Programm, in dem die meisten dieser Rezepte gespeichert sind. Da könnt ihr eure Personenanzahl eingeben und es berechnet euch, welche Menge ihr braucht.

So, nun aber die Rezepte:



GEMÜSETOAST

TOASTBROT
GERIEBENER KÄSE (AM BESTEN WÜRZIG)
GEMÜSE (PAPRIKA, KAROTTEN, LAUCH ETC.)
SAUERRAHM
EIER
GEWÜRZE

So wirds gemacht: Gemüse klein schneiden, mit Sauerrahm, Eiern und Käse mischen, würzen, auf die Toastbrote streichen und im Backofen überbacken.



WURSTNUDELN

NUDELN (EGAL WELCHE FORM)
SCHINKEN ODER EINE WURST, DIE EUCH GUT SCHMECKT
TIEFKÜHLGEMÜSE ODER FRISCHES GEMÜSE
SALZ, GEWÜRZE NACH LUST UND LAUNE
ÖL

So wirds gemacht: Nudeln in Salzwasser bissfest kochen, abgießen, etwas Öl dran damit die Nudeln nicht kleben. Wurst klein schneiden und mit dem Gemüse in einer Pfanne mit Öl anbraten, Nudeln dazu und gut durchmischen. Mit Salz, Pfeffer, evtl. auch etwas Curry abschmecken und fertig.



PIZZA

MEHL ODER FIXFERTIGER PIZZATEIG AUS DEM KÜHLREGAL
 (ABER ACHTUNG, GEHT NICHT SO SCHÖN AUF WIE SELBSTGEMACHTER PIZZATEIG)
 HEFEWÜRFEL ODER TROCKENHEFE
 SALZ, OREGANO, PIZZAGEWÜRZ
 TOMATENSAUCE ODER KETCHUP
 SACHEN ZUM BELEGEN WIE: SALAMI, SCHINKEN, ANANAS, SARDELLEN, TOMATEN, OLIVEN, PAPRIKA
 GERIEBENER KÄSE ODER MOZZARELLA

So wirds gemacht: Für den Brotteig Mehl in eine Schüssel, gut mit Salz würzen, evtl. Oregano hinein und alles gut durchmischen. Entweder Trockenhefe ins Mehl oder den Hefewürfel mit warmen Wasser verrühren und dann zum Mehl geben. Mit warmen Wasser nun einen Teig kneten und ca. ½ Stunde gehen lassen, nochmal zusammen kneten und wieder gehen lassen. Nun mit dem Nudelholz auf einer bemehlten Fläche den Teig ausrollen, auf ein Backblech mit Backpapier legen und mit Ketchup oder Tomatensauce bestreichen, die Pizza belegen, Käse und Pizzagewürz drüber streuen und im Backrohr bei ca. 180 bis 200° backen. **Tipp:** Ihr könnt die Kids ihre eigenen kleinen Pizzen machen lassen. Einfach kleinere Teile ausrollen und belegen lassen.



KÄSKNÖPFLE

(WICHTIG: SPÄTZLEHOBEL NICHT VERGESSEN)

SPÄTZLEMEHL
 EIER
 SALZ
 WASSER
 SPÄTZLEKÄSMISCHUNG
 ZWIEBELN
 KARTOFFELSALAT
 KARTOFFELN
 SALZ, PFEFFER, ZUCKER ODER HONIG, SENF
 SUPPENBRÜHE
 ESSIG, ÖL

So wirds gemacht: Mehl in eine Schüssel, Salz dazu, mit Eiern und Wasser zu einem „schlampigen“ Teig verrühren.

Wasser mit Salz zum Kochen bringen. Spätzle machen und schichtweise in einer Schüssel mit Käse bestreuen. Aus Erfahrung sollte man die Spätzle anschließend im Backrohr nochmal warm machen. Zwiebeln schälen und in Scheiben schneiden, in Öl anbraten bis sie goldbraun sind. Wer sie gerne knusprig mag, legt sie vorher noch ca. 5 Minuten in Mehl ein und brät sie dann in Öl an.

Kartoffelsalat: Kartoffeln weich kochen, schälen und in Scheiben schneiden. Suppenbrühe aufkochen und die Kartoffeln damit vollsaugen lassen.

Salatsauce: 1 Teil Essig, 2 Teile Öl, Salz, Pfeffer, Senf und etwas Honig oder Zucker verrühren.



BUCHTELN MIT VANILLESAUCE

(ETWAS AUFWENDIG ABER LECKER UND KANN MAN AUCH NOCH ZUM FRÜHSTÜCK ESSEN)

MEHL
 HEFE
 ZUCKER, SALZ
 EIER
 MILCH
 SAHNE (ODER BUTTER)
 MARILLENMARMELADE
 PUDDINGPULVER
 MILCH
 ZUCKER

Hefeteig:

Mehl mit Salz und Zucker mischen, Hefe mit warmem Wasser auflösen. Eier, Hefe und Sahne (oder Butter) zum Teig geben und mit warmer Milch einen Teig kneten. Ca. ½ Stunde rasten lassen und nochmal zusammenkneten. Nochmal ½ Stunde rasten lassen. Nun mit einem Löffel eine handflächengroße Portion vom Teig wegnehmen und auseinander ziehen. Marillenmarmelade in die Mitte setzen und die Ecken des Teiges zusammendrücken, so dass eine Kugel entsteht. (Vorsicht: wenn Marmelade an den Rand kommt, klebt er nicht mehr!) Die Buchteln etwas in der Handfläche rollen, dass sie schön rund werden und auf ein Backblech setzen. Am Schluss mit Milch oder Ei bestreichen, im Backrohr bei ca. 180° backen. Vanillesauce nach Packungsbeschreibung machen. [JACQUELINE HAMMERER](#)