

Welten  
Maler  
& bin

AUFSTRICHE

PSG-BUNDESLAGER 2023

# INHALT

## Infos und Hinweise

- Aufstrichküche auf dem Bundeslager
- Hygieneregeln

## Aufstrich-Rezepte

- Kalte Pizza
- Hummus
- Frische Erbse
- Thai-Curry-Möhre
- Mörzi
- Scharfe Linse
- Deftige Bohne

## Weitere Aufstrich-Rezepte (nicht gekocht)

- Grüne Möhre (Original)
- Linsen-Curry-Möhre



**Herausgeberin:** Bundesleitung der Pfadfinderinnenschaft St. Georg,  
Carl-Mosterts-Platz 1, 40477 Düsseldorf, [www.pfadfinderinnen.de](http://www.pfadfinderinnen.de)

**Redaktion:** Daniela Wieland, Isabell Urban, Katja Hügel, Martina Amboom

Diese Veranstaltung wird gefördert aus Mitteln des Kinder- und Jugendplan des Bundes.

# AUFSTRICH-KÜCHE AUF DEM BULA 2023

Bitte beachtet folgende Hinweise:

1. Beachtet die Hygiene-Regeln, v.a. beim Probieren & Abschmecken.
2. Alle Aufstriche sollen **vegan und glutenfrei** sein!
3. Ihr **dürft** die Rezepte **kreativ verändern** (aber beachtet Nr. 2). Ergänzt die Infos zu eurer Kreation hier im Rezeptheft, damit bei Folgeproduktionen ein ähnliches Geschmackserlebnis erzielt werden kann.
4. Achtet darauf, dass die **Zutatenliste** auf der Aufstrich-Bandarole vollständig und richtig ist.
5. Verwendet nur sterile Gläser und Deckel. Wenn ihr euch nicht sicher seid, jagt sie nochmal durch die Spülmaschine.
6. Füllt auch immer ein kleines Gläschen als **Rückstellprobe** und beschriftet es mit Datum und Name des Aufstrichs und bringt es in den Kühlschrank der Verpflegungs-Crew. Sollte es zu einem gesundheitlichem Problem auf dem Lager kommen, können wir damit nachweisen, dass es nicht an unseren Aufstrichen lag 😊.
7. **Macht die Aufstriche länger haltbar**, indem ihr sie nach dem Abfüllen (auch das Gläschen mit der Rückstellprobe) **im Wasserbad in den Backofen (150-180 Grad für 1 Stunde) bzw. Einmachkocher einkocht, die Aufstriche sind dann 10 Wochen haltbar.**

# HYGIENE

## Persönliche Hygiene (bevor ihr in der Küche helft):

- Fingernägel sauber und kurz geschnitten halten
- Handschmuck und Armbanduhr ablegen
- Hände regelmäßig sorgfältig waschen
- Offene Wunden wasserdicht abdecken
- Nicht auf Lebensmittel husten oder niesen
- Kein Gemeinschaftshandtuch benutzen

## Lebensmittelhygiene:

- Richtig abschmecken (sauberer Löffel + Probierlöffel)
- Rohware und verzehrfertige Speisen getrennt lagern
- Zubereitete Speisen und Geschirrinnenflächen nicht mit bloßen Händen anfassen
- Speisen immer abdecken
- Speisen ausreichend erhitzen (72 Grad für mind. 2 Minuten)
- Frisches Trinkwasser nutzen (Behälter täglich neu befüllen)

## Küchenhygiene:

- Geschirrtücher und Putzschwämme täglich wechseln oder täglich auskochen und schnell trocknen - Putztücher sind besser als Putzschwämme (Keime halten sich in Putzschwämmen länger)
- In der Küche Ordnung halten (Müll entsorgen!)
- Küche, Lagerräume und Arbeitsmittel sauber halten
- Arbeitsplatz zwischendurch immer wieder reinigen (saubere Wischtücher!)

**Bei** Bauchschmerzen, Übelkeit, Erbrechen, Durchfall, hohem Fieber, Abgeschlagenheit, infizierten Wunden oder Verletzungen, übertragbaren Hauterkrankungen **hilft niemand in der Küche!**

# KALTE PIZZA



## ZUTATEN ZUBEREITUNG

---

Zwiebel Margarine	Zwiebeln abziehen, in grobe Würfel schneiden und in Öl oder Margarine glasig dünsten.
----------------------	---

---

Möhren	Möhren schälen, in Stücke schneiden und zu den Zwiebeln geben. 10-15 min gemeinsam mit den Zwiebeln bei kleiner bis mittlerer Hitze schmoren. Am Ende die Hitze erhöhen und die Mischung kurz anrösten.
--------	---

---

Tomatenmark Oregano Basilikum Salz Zucker Pfeffer Margarine	Tomatenmark, Oregano, Basilikum, Salz, Zucker, Pfeffer und restliche Margarine unterheben und für einige Minuten mitrösten. Pürieren
---	---

---

Masse vom Feuer nehmen und pürieren. Bei Bedarf noch etwas Olivenöl untermischen, um die Cremigkeit zu erhöhen.  
Abschmecken und in Gläser füllen.

### ZUTATEN FÜR 15 PORTIONEN

- 1 (82g) Zwiebeln
- 50g Margarine
- 2,5 Stück (250g) Möhren
- 120g Tomatenmark 2fachkonzentriert
- 1TL (1g) Oregano trocken
- 1TL (1g) getrocknetes Basilikum
- 1TL (5g) Salz
- ½ TL (2,5g) Rohrohr-Zucker
- 1 Prise (1g) Pfeffer

### ALLERGENE:

-

# HUMMUS



## ZUTATEN ZUBEREITUNG

Kichererbsen	Über Nacht in reichlich Wasser und einem ausreichend großen Gefäß einweichen. (Die Erbsen quillen noch mächtig auf.) Fangt ruhig früh damit an; 24 Stunden Einweichzeit sind ok bis gewünscht.
Natron oder Salz	Am nächsten Tag die Kichererbsen abschütten und in frischem Wasser (4cm drüber) und Natron ca. eine Stunde kochen lassen, bis sie weich bis pampig sind.
	Die Kichererbsen immer wieder mit dem Schaumlöffel leicht bewegen, damit sich die Schale löst. An der Wasseroberfläche die Schalen abschöpfen (müssen nicht alle sein).
	Sobald die Kichererbsen weich sind, etwas Wasser aus dem Topf schöpfen und beiseite stellen. Danach die Erbsen abschütten.
	Sofern Zeit ist, die Kichererbsen 30-45 min abkühlen lassen.
Tahin Knoblauch Zitronensaft Zucker	Knoblauch pressen. Danach alle Zutaten unter die Kichererbsen mischen und pürieren. Immer wieder gut durchmischen. Evtl. etwas von dem Kochwasser dazugeben.
Salz Kreuzkümmel Olivenöl	Mit Salz und Kreuzkümmel abschmecken, bei Bedarf auch etwas Paprikapulver oder Cayenne-Pfeffer zugeben, das macht den Hummus pikanter. Vorsicht beim Knoblauch. Der zieht mit jedem Tag, den der Hummus bevorratet wird, weiter durch.
Olivenöl	Für mehr Cremigkeit Olivenöl und/oder Kochwasser unterrühren. Je nach Menge im Anschluss nochmals abschmecken.
Olivenöl	Sobald es schmeckt, die Masse in Gläser abfüllen und den Hummus vor dem Verschließen mit Olivenöl bedecken (wie beim Pesto; das konserviert).

# HUMMUS, 2



## ZUTATEN FÜR 5 PORTIONEN

- 200g Kichererbsen trocken
- 1 Prise Kreuzkümmel/Cumin
- 120-150 g Tahin Sesammus hell
- 1 Knoblauchzehe
- 30ml Zitronensaft
- Salz
- 1 EL (15ml) Olivenöl
- ½ TL Natron (optional ins Kochwasser)
- Paprikapulver (optional)
- Cayenne-Pfeffer (optional)

## ALLERGENE:

Fruktose (im Zitronensaft)

# FRISCHE ERBSE



## ZUTATEN ZUBEREITUNG

Trockene Erbsen	12 Stunden einweichen
	Am nächsten Tag Wasser abgießen.
Wasser	Topf mit 500ml frischem Wasser erhitzen
Ingwer	Waschen und kleinschneiden
Olivenöl Kurkuma Kreuzkümmel	Öl in Topf erhitzen, Ingwer, Kurkuma und Kreuzkümmel kurz anschwitzen
Gemüsebrühe	Erbsen dazugeben und mit heißen Wasser übergießen. Gemüsebrühe dazu. Alles solange köcheln lassen, bis die Erbsen weich sind. Evtl. Wasser nachfüllen. Das Wasser sollte am Ende fast verkocht sein.
	Alles pürieren und nochmal abschmecken. (Der Ingwer zieht noch nach, so dass der Aufstrich an Tag 2 intensiver schmeckt.)

### ZUTATEN FÜR 4 / 60 PERSONEN

- 120g trockene Erbsen
- 500ml heißes Wasser
- 3cm (20g) Ingwer frisch
- 2 EL (30ml) Olivenöl
- ½ TL (3g) gemahlener Kurkuma
- ½ TL (3g) Kreuzkümmel/Cumin
- ½ TL (3g) Gemüsebrühe

### ALLERGENE:

-

### HINWEIS:

Die trockenen Erbsen brauchen sehr lange, bis sie weich sind!

Mit dem Ingwer vorsichtig würzen!



# THAI-CURRY-MÖHRE



## ZUTATEN ZUBEREITUNG

Möhren	Möhren schälen und in Würfel schneiden.
Frühlingszwiebeln	Zwiebeln waschen, Strunk entfernen und in 1 cm große Stücke schneiden.
Kokosöl Kokosmilch Gelbe Currypaste	Kokosöl zusammen mit der Currypaste (Menge nach Geschmack) erhitzen. Sobald sich oben eine Ölschicht absetzt, Möhren, Frühlingszwiebeln und Kokosmilch dazugeben. Alles mischen, aufkochen und ca. 7 min. offen köcheln lassen.
	Danach pürieren.
Polenta	Maisgrieß einrühren, ca. 2 min unter Rühren erhitzen und dann bei geschlossenem ausquellen lassen, bis eine breiige Masse entsteht.
Salz Currypaste	Den Aufstrich mit Salz, ggf. noch mehr Currypaste unterrühren.

### ZUTATEN FÜR 2 GLÄSER À 350 ML

- 350g Möhren
- 1 Zwiebel (im Original-Rezept: 2 Frühlingszwiebeln)
- 1 EL Kokosöl
- 200g Kokosmilch
- 1-2 TL gelbe Currypaste vegan
- 3 EL geschrotete Haferflocken (im Original-Rezept: Instant-Polenta/Maisgrieß)
- 1 Prise (2,5g) Salz

### ALLERGENE:

-

## ZUTATEN ZUBEREITUNG

Möhren	Möhren schälen und in Würfel schneiden.
Zucchini	Zucchini waschen und in Stücke schneiden.
Brat- oder Olivenöl oder Gemüsebrühe	Möhren und Zucchini <u>entweder</u> mit Gemüsebrühe bedecken und 5-10 min köcheln lassen <u>oder</u> mit etwas Öl in der Pfanne solange bei kleiner bis mittlerer Hitze anbraten, bis die Möhren bissfest sind. Gemüsebrühe abschütten, ggf. ein wenig davon abschöpfen und beiseitestellen.
Knoblauch	Zehen abziehen und pressen oder häckseln.
Knoblauch Oregano Thymian	Knoblauch und Gewürze unter das noch warme Gemüse heben und alles zusammen etwas abkühlen lassen.
Kürbiskernöl Salz Pfeffer	Kürbiskernöl zugeben und pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, ggf. noch mehr Kräuter oder Knoblauch zufügen. Sollte der Aufstrich zu fest sein, noch etwas Raps- oder Kürbiskernöl und/oder Gemüsebrühe unterrühren.

### ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- 1 Stück (120g) Möhren
- 1/4 Stück (70g) Zucchini
- 1 TL (5ml) Rapsöl
- 1 TL (5ml) Olivenöl
- 1 EL (15ml) Zitronensaft
- 1 Zehe (5-7g) Knoblauch
- 1/2 TL (0,5g) Oregano trocken
- 1/2 TL (0,5g) Thymian trocken
- 1/2 TL (3,5ml) Kürbiskernöl
- 1 Prise (2,5g) Salz
- 1 Prise (2g) Pfeffer
- 50ml Gemüsebrühe (optional)

### ALLERGENE:

-

### TIPP:

Startet konservativ mit dem Knoblauch, er dominiert den Aufstrich sonst sehr schnell und eignet sich damit eher weniger fürs Frühstück.

Auch der Thymian muss eher konservativ hinzugefügt werden.



## ZUTATEN ZUBEREITUNG

Linsen	Linsen waschen, bis das Wasser klar ist.
Knoblauch	Knoblauch schälen und pressen.
Chili	Chili halbieren. Kerne entfernen.
Tomatenmark Peperoni Oregano Thymian	Linsen mit der doppelten Menge Wasser, dem Tomatenmark, der Chili, dem Knoblauch und den Gewürzen 10-15 Minuten kochen, bis die Linsen weich sind.
	Vom Feuer nehmen, Chilischote herausnehmen und etwas abkühlen lassen.
Rapsöl Salz Pfeffer	Öl untermischen, pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Bei Bedarf weiter Schärfe hinzufügen (gehackte/pürierte Chilischote, Chili-Pulver oder Cayenne-Pfeffer) – der Name soll halten, was er verspricht, aber noch jugendtauglich sein.

Paprikapulver (edelsüß und/oder geräuchert) kann dem Aufstrich weiteren Geschmack verleihen.

### ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- 200g trockene rote Linsen
- 2 Zehen (6g) Knoblauch
- 1/2 (11g) Chili
- 1TL (1g) Oregano trocken
- 1TL (1g) Thymian trocken
- 2 EL (30g) Tomatenmark 2fachkonzentriert
- 3 EL (45ml) Rapsöl
- Salz
- Pfeffer
- Paprikapulver edelsüß (optional)
- Rauchsatz geräuchert (optional)
- Chili-Pulver (optional)
- Cayenne-Pfeffer (optional)

### ALLERGENE:

-

### HINWEIS:

Probiert aus, wie scharf die gelieferten Chilischoten sind und wie viel direkt mit zu den Linsen gegeben werden kann. Vermerkt das bitte für nachfolgende Kochteams im Rezept.

# DEFTIGE BOHNE



## ZUTATEN ZUBEREITUNG

Kidney Bohnen	Bohnen über Nacht in reichlich Wasser einweichen.
Lorbeerblatt	Bohnen abschütten und in frischem Wasser 50 Minuten mit Lorbeerblatt kochen.
Knoblauch Zwiebel Olivenöl	Knoblauch und Zwiebel schälen, kleinschneiden und mit Olivenöl andünsten (je länger, desto besser; Schmor- und Röstaromen sind willkommen).
	Etwas Kochwasser auffangen und beiseite stellen. Dann Bohnen abschütten und Lorbeerblätter herausnehmen.
Oregano Rosmarin Senf Nelkenpulver Muskat Piment Majoran	Gewürze und Senf zugeben und alle Zutaten miteinander pürieren. Bei Bedarf noch etwas Kochwasser oder Olivenöl unterheben, um die Masse cremiger zu machen. Generell ist der Aufstrich von eher fester Konsistenz.

### ZUTATEN FÜR 17 PORTIONEN

- 150g Kidney Bohnen trocken
- 1 (0,06g) Lorbeerblatt
- 1 (140g) gelbe Zwiebeln
- 2 (6g) Knoblauch (frisch)
- 1 EL (15ml) Olivenöl
- 1/2 TL (0,5g) Oregano getrocknet
- 1/2 TL (0,5g) Rosmarin getrocknet
- 1 TL (5g) Senf
- Prise (0,2g) Nelkenpulver
- Prise (0,1g) Muskat
- Prise (0,2g) Piment
- 1/2 TL (0,5g) Majoran
- 1 Prise Rauchsatz

### ALLERGENE:

-

# WEITERE AUFSTRICH-REZEPTE

Wurden auf dem  
Bundeslager nicht gekocht...

# GRÜNE MÖHRE (ORIGINAL)



## ZUTATEN ZUBEREITUNG

Möhren	schälen und raspeln
Zucchini	waschen und raspeln
Knoblauch Öle Oregano Thymian	Möhren, Zucchini, Knoblauch, Öle, Oregano, Thymian und Gemüsebrühe 10 Minuten köcheln lassen.
	etwas abkühlen lassen
Kürbiskernöl Salz Pfeffer	Alles mit Kürbiskernöl pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- 1 Stück (120g) Möhren
- 1/4 Stück (70g) Zucchini
- 1 TL (5ml) Rapsöl
- 1 TL (5ml) Olivenöl
- 1 EL (15ml) Zitronensaft
- 1/2 Knolle (15g) Knoblauch
- 100ml Gemüsebrühe (**weniger!**)
- 1/2 TL (0,5g) Oregano trocken
- 1/2 TL (0,5g) Thymian trocken
- 1/2 TL (3,5ml) Kürbiskernöl
- 1 Prise (2,5g) Salz
- 1 Prise (2g) Pfeffer

### ALLERGENE:

-

### ACHTUNG:

Der Aufstrich wird total flüssig. Unbedingt mit Tapioka, Kartoffelmehl oder sehr weich gekochten Kartoffeln andicken. Keinesfalls mit glutenhaltigem Bindemittel binden!

# LINSEN-CURRY-MÖHRE



## ZUTATEN ZUBEREITUNG

Möhren	Möhren schälen und in Würfel schneiden.
Wasser Linsen	Wasser aufsetzen und Möhren zusammen mit den roten Linsen für ca. 10 min garen lassen, bis das Wasser verkocht und Linsen und Möhren mindestens bissfest sind.
Öl Curry Zitronensaft	Öl, Curry und Zitronensaft zugeben und pürieren.
Salz Pfeffer	Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### ZUTATEN FÜR 10 PORTIONEN

- 100g Möhren
- 100g Rote Linsen
- 200ml Wasser
- 2 EL Olivenöl
- ½ TL Currypulver
- ½ TL Salz
- 1 Prise Pfeffer
- 1-2 EL Zitronensaft

### ALLERGENE:

-