



Welten
Maler
& Pin



REZEPTHEFT
ZUM
PSG-BUNDESLAGER
2023

INHALT

Infos und Hinweise

Seite 2

- Hygiene
- Mülltrennung
- Allergene
- Erste Hilfe für die Küche
- Lebensmittelausgabe
- Legende, Abkürzungen

Essensplan der Woche

Seite 8

Mittagessen

Seite 9

- Sommerlicher Kartoffelsalat
- Italienischer Nudelsalat
- Rote Bete-Kichererbsen-Salat
- Milchreis mit Apfelmus
- Nektarinen-Reis-Salat
- Taboulé
- Linsensalat
- Mexikanische Wraps mit Frijoles & Salat

Abendessen

Seite 20

- Pellkartoffeln mit Quark
- Pasta mit Linsen-Bolognese
- Mexikanischer Bohneneintopf
- Penne mit zitroniger Brokkolisauce
- Burger mit Bohnen-Pattie
- Gemüsepastasalat mit Tomaten-Sugo
- Dal mit Mangold
- Kartoffel-Brokkoli-Curry

Nachtisch

Seite 38

- Himbeerjoghurt
- Obstsalat
- Milchreis mit Sauerkirschen
- Zitronencreme
- Apfel-Hirse-Dessert
- Schaumkusscreme



Herausgeberin: Bundesleitung der Pfadfinderinnenschaft St. Georg,
Carl-Mosterts-Platz 1, 40477 Düsseldorf, www.pfadfinderinnen.de

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

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

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!**

MÜLLTRENNUNG

Rest- und Sondermüll müssen wir extern entsorgen und bezahlen (ca. 10 Euro/Sack).

Achtet daher bitte auf Mülltrennung und haltet den Rest- und Sondermüll möglichst gering!

Verpackungsmüll	Altglas	Altpapier	Refood	Kompost	Restmüll	Sondermüll
Kaffeekapseln	Konservengläser	Papierhandtücher	Kaffeefilter / pads	Laub	Asche	Deospraydose
Konservendosen	Glasflasche	Papiertaschentücher	Knochen	Nussschalen	Hygieneprodukte	Acrylfarbe
Milchtüte / karton			Essensreste	Obstreste (roh)	Babywindeln	Farben und Lacke
Plastikverpackungen			Teebeutel	Gemüsereste (roh)	Butterbrotpapier	Grillanzünder
Safttüten			gekochtes Essen		Kronkorken	Pinselreiniger
Tetrapacks			Fleisch		Feuerzeug	
Sammlung in gelben Säcken; Abgabe vor der Lebensmittelausgabe	Sammlung in eigenen Behältern; Abgabe vor der Lebensmittelausgabe	Sammlung in eigenen Behältern; wird verbrannt	Sammlung in Refood-Tonnen	Sammlung in eigenen Behältern; Abgabe an vorhandenen Kompoststellen	Sammlung in eigenen Müllsäcken; Abgabe in Container gegenüber Hans-Fischer-Haus	Sammlung in eigenen Behältern; Abgabe am Trupphaus

ALLERGENE

Bitte spricht mit denjenigen in eurer Kochgruppe, die Allergien oder Unverträglichkeiten haben. Sie können euch genau sagen, was beachtet werden muss.

- Nicht immer muss separat gekocht werden; manchmal reicht es aus, die entsprechende Zutat hinterher auszusortieren (z.B. Obst/Fruktose).
- Häufig ändert sich der Grad der Verträglichkeit mit dem Verarbeitungsgrad: Einige vertragen Paprika roh nicht, können sie im gekochten oder gebratenen Zustand aber bedenkenlos essen. Für andere ist selbst Paprikapulver schon zu viel.
- Viele **Laktoseintolerante** nehmen vor dem Essen eine Tablette. Bei uns ist das nicht nötig und auch nicht gewünscht. Für jedes Gericht gibt es eine vegane Alternative; diese ist immer laktosefrei. Die Mengen hierfür sind so kalkuliert, dass sowohl vegane als auch laktoseintolerante Menschen davon satt werden.
- Für Menschen mit einer **Glutenunverträglichkeit** muss teils separat gekocht werden. Das betrifft alle Nudelgerichte (dort nur die Nudeln) und den Bulgursalat. Beim Frühstück gibt es extra glutenfreies Brot. Bitte achtet darauf, dass dieses wirklich nur diejenigen essen, die es benötigen, da wir das Brot nur in sehr begrenzter Menge vorrätig haben und es zudem sehr teuer ist. Gleiches gilt für die glutenfreien Haferflocken und die glutenfreie Hafermilch.*

Sonderfall Zöliakie

Keinerlei Spielraum gibt es für Menschen mit Zöliakie. Hier müsst ihr penibel darauf achten, dass kein Gluten ins Essen kommt – weder ein ganzes Getreidekorn noch ein Krümel vom normalen Brot oder ein Hauch Mehl. D.h., ihr müsst sowohl beim Kochen als auch beim Lagern und Servieren extrem gut aufpassen. Gemeinsame Messer oder Brettchen zum Brotschneiden dürfen ebenso wenig verwendet werden wie Lebensmittel, in denen Spuren von Gluten enthalten sein könnten (bei der Sojasauce haben wir z.B. darauf geachtet, glutenfreie zu bestellen).

* Zwar ist Hafer von Natur aus glutenfrei, läuft häufig aber durch eine Mühle, durch die sonst auch Weizen oder Dinkel durchlaufen, so dass es zu Verunreinigungen kommen kann.

ERSTE HILFE FÜR DIE KÜCHE

Ist etwas angebrannt?

Dann auf keinen Fall das angebrannte wegkratzen! Das Essen lieber sofort in einen anderen Topf umfüllen und den eingebrannten Topf gleich einweichen.

Hast du es mit dem Würzen zu gut gemeint?

Dann kannst du entweder noch Wasser zufügen oder eine rohe, geschälte Kartoffel mit garen. Diese bindet das Salz und das Gericht schmeckt dadurch milder.

Zu viel Essig?

Du kannst noch etwas Zucker hinzugeben. Das gleicht die Säure des Essigs etwas aus.

Ist die Soße zu dickflüssig?

Dann gieße einfach noch etwas Wasser oder Gemüsebrühe dazu und lasse sie noch einmal aufkochen.

Ist die Soße zu dünnflüssig?

Dann kannst du die Soße entweder noch etwas weiter kochen lassen, damit die Flüssigkeit weiter verdunstet oder du bindest sie mit etwas Mehl oder Stärke (Achtung, Gluten!). Dazu verrührst du 1 EL Mehl bzw. Stärke mit wenig kaltem Wasser. Dann rührst du das Ganze mit einem Schneebesen in die kochende Soße. Es dauert einen Moment, bis das Mehl bzw. die Stärke bindet. Sollte die Soße dann noch immer zu flüssig sein, kannst du das Ganze wiederholen.

Alternativ kannst du auch eine bereits gekochte Kartoffel zermatschen und unterrühren.

Einem Kind schmeckt das Tagesgericht nicht?

Serviert Nudeln, Reis und Kartoffeln separat, so dass alle selber entscheiden können, ob sie viel, wenig oder gar keine Soße möchten.

Und sollten Menschen tagelang gar nichts essen wollen: Für solche Notfälle findet ihr in eurer Grundkiste Nudeln und Ketchup, die ihr unabhängig vom Tagesrezept einzelnen Kindern anbieten könnt.

LEBENSMITTELAUSGABE

Sämtliche Lebensmittel für die Hauptmahlzeiten erhaltet ihr von uns in der Mehrzweckhalle. Jedes Küchenteam bekommt dort 2x am Tag eine oder mehrere Kisten mit Lebensmittel. Die Lebensmittel sind individuell abgestimmt auf die Personen eurer Kochgruppe (Anzahl, Alter, Unverträglichkeiten/Ernährungsweise).

FRÜHKISTE: 07:00 Uhr bis 08:00 Uhr

Enthält alle frischen Zutaten fürs Frühstück sowie alle Zutaten fürs Mittagessen.

SPÄTKISTE: 14:00 Uhr bis 15:00 Uhr

Enthält alles fürs Abendessen und den Nachtisch. Manchmal zusätzlich noch die Hülsenfrüchte für den Folgetag, weil diese über Nacht eingeweicht werden müssen.

⚠ **Gebt uns bei jeder Abholung immer wieder leere Kisten zurück, damit wir sie neu befüllen können, sonst gibt es irgendwann nichts mehr.**

Bitte schaut vor jeder Abholung nochmal in euren Vorrat:

- **Fehlt euch etwas aus der Grundkiste oder fürs Frühstück?** Dann teilt uns das am Info-Punkt mit. Bitte beachtet, dass wir für einige Lebensmittel etwas Vorlaufzeit benötigen, sie euch also nicht direkt mitgeben können.
- **Habt ihr von irgendetwas noch reichlich da?** Dann nehmt bei der nächsten Ausgabe direkt weniger von dieser Zutat mit. Der Vorteil: Ihr müsst weniger schleppen, wir können besser planen, und am Ende wird hoffentlich weniger weggeworfen. (Denkt daran: Wenn die Lebensmittel einmal bei euch im Lager waren, können wir sie nicht mehr zurücknehmen. Dann bleibt „nur noch“ die Foodsharing-Ecke.)

ESSENSPLAN

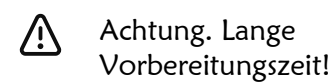
Zum Frühstück gibt es immer Müsli und Brot.

	Mittags	Abends	Nachtisch
Sa. 29.07.		Pellkartoffeln mit Quark	Himbeerjoghurt
So 30.07.	Sommerlicher Kartoffelsalat	Pasta mit Linsen-Bolognese	Obstsalat
Mo 31.07.	Italienischer Nudelsalat	Mexikanischer Bohneneintopf	Milchreis mit Sauerkirschen
Di 01.08.	Rote Bete-Kichererbsen-Salat	Penne mit zitroniger Brokkolisauce	Obstsalat
Mi 02.08.	Milchreis mit Apfelmus	Burger mit Bohnen-Pattie	Wassermelone
Do 03.08.	Nektarinen-Reis-Salat	Gemüsepasta mit Tomaten- Sugo	Zitronencreme
Fr 04.08.	Taboulé	Dal mit Mangold	Apfel-Hirse-Dessert
Sa 05.08.	Linsensalat	Kartoffel- Brokkoli-Curry	Schaumkusscreme
So 06.08.	Mexikanische Wraps mit Frijoles & Salat		

Auf dem Overnight-Hajk gibt es mittags eine Brotzeit und abends als warme Mahlzeit „Power Proteine“.

MITTAGESSEN

LEGENDE



SOMMERLICHER KARTOFFELSALAT



ZUTATEN ZUBEREITUNG

Wasser	Kochwasser im Topf aufsetzen, Deckel drauf.
Kartoffeln	Kartoffeln waschen und ungeschält ca. 20 min in Salzwasser gar kochen.
Radieschen Salatgurke Äpfel	Die Radieschen waschen und klein schneiden, Salatgurken und Äpfel in maximal 1x1 cm große Stücke schneiden. Alles in einer großen Schüssel mischen.
Kartoffeln	Sobald die Kartoffeln gar sind, abschütten und etwas abkühlen lassen. Dann die noch warmen Kartoffeln schälen und in 1x1 bis 1x2 cm große Würfel schneiden. Unter die Rohkost mischen.
Joghurt Balsamico hell Salz, Pfeffer Senf Zucker	Für das Dressing den Joghurt mit Essig, Salz und Pfeffer abschmecken, ggfs. noch etwas Senf und/oder Zucker zugeben. Unter den Salat heben und servieren. (Wer den Salat länger ziehen lässt, schmeckt ihn kurz vor dem Servieren erneut ab.)

ZUTATEN FÜR 4 / 60 PERSONEN

- 1 kg Kartoffeln (festkochend)
- 1/4 Bund Radieschen
- 1/2 Salatgurke
- 1 Apfel (säuerlich)
- 10 EL Joghurt natur 3,5%
- 2 EL Balsamico Essig weiß
- 1/2 TL Mittelscharfer Senf
- 1/2 TL Salz
- 1/4 TL Pfeffer
- 1 Prise Zucker

ALLERGENE:

Fruktose, Laktose, Senf(öl)

VEGANE & LAKTOSEFREIE ALTERNATIVE:

Anstelle des Kuhmilch-Joghurts nehmt ihr Cashewjoghurt.



ITALIENISCHER NUDELSALAT



ZUTATEN ZUBEREITUNG

Wasser	Nudelwasser im Topf aufsetzen, Deckel drauf.
Getr. Tomaten in Öl	Tomaten in feine Streifen oder Würfel schneiden. Öl aufbewahren.
Nudeln	Kochendes Wasser kräftig salzen und die Nudeln darin kochen, bis sie bissfest sind. Immer wieder umrühren.
Öl der getr. Tomaten	Nudeln abgießen und trocken schütteln. Etwas Öl der getrockneten Tomaten untermischen, damit sie nicht aneinanderkleben, und abkühlen lassen. Klein geschnittene getrocknete Tomaten ebenfalls direkt mit unterheben.
Tomaten Basilikum	Tomaten in kleine Stücke schneiden. Basilikumblätter abzupfen und in Streifen oder Stücke schneiden. Beides unter die abgekühlten Nudeln heben.
Balsamico dunkel Öl der Tomaten Salz, Pfeffer, Zucker Ggfs. Olivenöl	Essig mit Salz, Pfeffer und Zucker verrühren und unter den Salat rühren, ggf. zusätzlich noch etwas Olivenöl zugeben. Abschmecken und servieren. (Wer den Salat länger ziehen lässt, schmeckt ihn kurz vor dem Servieren erneut ab.)

ZUTATEN FÜR 4 / 60 PERSONEN

- 320g Nudeln
- 90g getrocknete Tomaten in Öl
- 60 ml Öl der getrockneten Tomaten
- 240g Cocktail- oder Kirschtomaten
- 40g Basilikum-Blätter
- 60 ml Balsamico Essig dunkel
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Pfeffer
- 1 Prise Zucker

ALLERGENE:

Gluten

GLUTENFREIE ALTERNATIVE:


Anstelle der Nudeln nehmt ihr glutenfreie Nudeln.



ROTE-BETE-KICHERERBSEN-SALAT



ZUTATEN ZUBEREITUNG

	Kichererbsen	Kichererbsen über Nacht in reichlich Wasser einweichen; sie quellen stark auf.
	Wasser	Kochwasser aufsetzen.
	Salz	Kichererbsen abgießen, abspülen und zusammen mit etwas Salz ins kochende Wasser geben. Für ca. 40 Minuten kochen, bis sie weich sind. Abschütten und abkühlen lassen.
	Rote Bete Salz	Rote Bete zusammen mit einer Prise Salz bissfest kochen.
	Äpfel	Die Äpfel nach Belieben schälen und in 1 cm große Stücke schneiden.
	Rote Bete	Gegarte Beten abschütten und kurz abkühlen lassen, dann schälen und in 1-2 cm große Würfel schneiden. Direkt mit den Kichererbsen mischen.
	Petersilie	Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken.
	Olivenöl Balsamico hell Cashewjoghurt	Alle Zutaten mischen und zusammen mit den Apfelstücken und der Petersilie unter die Kichererbsen-Bete-Mischung heben.
	Kreuzkümmel Salz Pfeffer (optional)	Kräftig mit Kreuzkümmel würzen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Bei Bedarf noch etwas Zitronensaft oder Essig zugeben, das gibt eine frisch-säuerliche Note. (Wer den Salat länger ziehen lässt, schmeckt ihn kurz vor dem Servieren erneut ab.)

ZUTATEN FÜR 4 / 60 PERSONEN

- 240 g getrocknete Kichererbsen
- 900 g rohe Rote Bete
- 250 g Äpfel
- 1 Bund Petersilie
- 6 EL Olivenöl
- 3 EL Balsamico-Essig weiß
- 150 g Cashewjoghurt
- 5 g Kreuzkümmel
- Salz und Pfeffer

ALLERGENE:

Fruktose

HINWEIS:

Die Arbeit beginnt am Vorabend!



MILCHREIS MIT APFELMUS



ZUTATEN ZUBEREITUNG

Wasser Wasser zum Kochen bringen, Salz und Reis
Salz zugeben und bei kleiner bis mittlerer Hitze 10-15
Milchreis min köcheln lassen, bis das Wasser fast verkocht
ist.

Apfelmark Apfelmarkgläser und Löffel bereitstellen.

Zimtpulver Zucker und Zimt in einer kleinen Schüssel
Zucker miteinander verrühren.

Hafermilch Hafermilch zusammen mit dem Zucker in einem
Zucker zweiten Topf erwärmen und über den Reis
geben. Weitere 15-20 min köcheln lassen, bis der
Reis bissfest ist.
Zwischendurch immer wieder umrühren, damit
der Reis schön cremig wird.
Bei Bedarf mehr Milch oder Wasser zugeben, bis
der Reis gar und schlotzig ist.

Warmen Milchreis zusammen mit dem
Apfelmark und der Zucker-Zimt-Mischung
servieren.

ZUTATEN FÜR 4 / 60 PERSONEN

- 400 g Milchreis
- 0,6 L Wasser
- 1,2 L Hafermilch
- 16 g Zucker
- 1 Prise Salz
- 750 g Apfelmark (ohne Zucker)
- 1 TL Zimtpulver
- 6 EL Zucker

ALLERGENE:

Fruktose, Zimt

NEKTARINEN-REIS-SALAT, 1



ZUTATEN ZUBEREITUNG

Reis	Reis waschen, bis das Wasser möglichst klar ist. Dann gut abtropfen lassen.
Mandeln	Mandeln grob hacken und in einer Pfanne ohne Öl bei mittlerer Hitze goldbraun rösten.
Wasser	Wasser aufsetzen und zum Kochen bringen.
Bratöl Kurkuma Currypulver Reis	Öl in einem Topf bei mittlerer Hitze erwärmen. Kurkuma und Currypulver einrühren und unter Rühren eine Minute rösten. Reis zugeben und für eine weitere Minute unter ständigem Rühren rösten.
Salz	Mit dem kochenden Wasser ablöschen und eine Prise Salz zugeben. Zugedeckt für 20 min bei kleiner Hitze köcheln lassen, bis das Wasser verkocht und der Reis gar ist. Abkühlen lassen.
Lauchzwiebeln	Strunk entfernen und in feine Ringe schneiden. Optional kurz in etwas Öl dünsten.
Nektarinen	Nektarinen in max. 1 cm große Stücke schneiden.
Rosinen	Optional halbieren.
Sojajoghurt Olivenöl Balsamico hell Currypulver Honig	Die Zutaten für das Dressing in einer Schüssel mischen.
Reis Salz, Pfeffer	Reis, Nektarinen, Rosinen, Mandeln, Frühlingszwiebeln und das Dressing in einer großen Schüssel mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken, ggf. noch mehr Essig und Curry untermischen. (Gerade wenn der Reis noch leicht warm ist, „schluckt“ er recht viel.)

NEKTARINEN-REIS-SALAT, 2

ZUTATEN FÜR 4 / 60 PERSONEN

- 40 g ganze Mandeln
- 650 ml Wasser
- 300 g Reis
- 1 EL Bratöl
- 1 TL Currypulver
- ½ TL Kurkuma
- 1 Prise Salz
- 2 Stück Nektarinen oder Pfirsiche
- 2 Stangen Lauchzwiebeln
- 40 g Rosinen
- 100 g Sojajoghurt
- 4 EL Olivenöl
- 3 EL Balsamico-Essig weiß
- 1 EL Currypulver
- 1 TL Honig
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Pfeffer

ALLERGENE:

Mandeln, Fruktose

TABOULEH



ZUTATEN ZUBEREITUNG



Rechtzeitig anfangen. Der Salat muss mindestens eine halbe, besser eine Stunde ziehen.

Wasser
Bulgur Das Wasser zum Kochen bringen und über den Bulgur gießen. Ungefähr 10 Minuten ziehen lassen, evtl. ein wenig nachwässern. Danach abkühlen lassen.

Petersilie
Frische Minze Kräuter waschen, trockenschütteln und hacken.

Tomaten In kleine, max. 1cm große Würfel schneiden

Salatgurke Gurke schälen, entkernen und in kleine, max. 1cm große Würfel schneiden.

Olivenöl Alle Zutaten gründlich miteinander vermengen und Olivenöl untermischen.

Zitronensaft
Salz
Pfeffer Zitronensaft zugeben und mit reichlich Salz und Pfeffer abschmecken. Ggfs. noch etwas Olivenöl zugeben.

Das Taboulé mindestens eine halbe Stunde ziehen lassen. Vor dem Servieren nochmals abschmecken (Salz, Pfeffer, Zitrone).

ZUTATEN FÜR 6 PERSONEN

- 400ml Wasser
- 200g Bulgur
- 100g Petersilie glatt
- 50g frische Minze
- 300g Tomaten
- ½ Salatgurke
- 4 EL Olivenöl
- 80ml Zitronensaft
- ½ TL Salz
- ½ TL Pfeffer

ALLERGENE:

Gluten, Fruktose (im Zitronensaft)

GLUTENFREIE ALTERNATIVE:

Anstelle des Bulgurs nehmt ihr Quinoa.



LINSEN-SALAT



ZUTATEN ZUBEREITUNG

Wasser	Für die Linsen benötigte Menge Wasser aufsetzen und zum Kochen bringen.
Linsen Zimtstange	Wasser leicht salzen und die Zimtstange sowie die Linsen zugeben und alles zusammen für 15 min kochen, bis die Linsen gar nicht. (Obacht, sie sollten nicht zerfallen.) Linsen abschütten und Zimtstange entfernen.
Balsamico hell Olivenöl	Die noch warmen Linsen mit Öl und Essig marinieren. (Keine Sorge, sie "schlucken" viel.)
Staudensellerie	Stangen putzen und fein würfeln, am besten in 0,5 cm große Würfel. Etwas von dem frischen Grün abzupfen und fein hacken.
Datteln	Die Datteln entkernen und fein würfeln. (Linsengröße ist perfekt, damit sich die Süße gut im Salat verteilen kann.)
Salz Pfeffer	Sellerie und Datteln unter die marinierten Linsen heben und mit Salz, Pfeffer und Essig abschmecken.

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- 400ml Wasser
- 200g Berg- oder Beluga-Linsen
- 1 Zimtstange (oder 2 TL Zimtpulver)
- 6 EL Balsamico Essig weiß
- 8 EL Olivenöl
- 100g Datteln
- 2 Stangen Staudensellerie
- 1g Salz
- 1g Pfeffer

ALLERGENE:

Fruktose, Zimt, Sellerie

WRAP MIT FRIJOLES & SALAT, 1



ZUTATEN ZUBEREITUNG

Tomaten	Tomaten waschen, Strunk entfernen und in kleine Würfel oder dünne Scheiben schneiden.
Salat	Salatblätter abzupfen und in dünne Streifen schneiden. Waschen und trockenschütteln.
Paprika	Paprika waschen, entkernen und in möglichst dünne Streifen schneiden.
Zwiebeln Knoblauch	Zwiebeln und Knoblauch abziehen und hacken.
Bratöl	Öl erhitzen und Zwiebeln darin bei geringer bis mittlerer Hitze glasig dünsten. Knoblauch zugeben und kurz mitbraten.
Kidneybohnen	Bohnen gut abtropfen lassen und zu der Zwiebel-Knoblauch-Mischung geben. Unter ständigem Rühren so lange braten, bis aller Saft aufgebraucht ist und eine Art pappiges Mus entstanden ist, das sich gut in Wraps füllen lässt und nicht davonläuft.
Tomaten	Nun die Tomaten zugeben und mit der Bohnenmasse verrühren.
Koriander Kreuzkümmel Cayenne-Pfeffer oder Chili Salz	Mit den Gewürzen abschmecken.
Wraps	Bohnenmasse, Rohkost und Wraps jeweils separat servieren, damit die Wraps nach Belieben gefüllt werden können.

WRAP MIT FRIJOLES & SALAT, 2



ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- 600g Kidneybohnen aus der Dose
- 2 Tomate frisch
- 0,5 Grüner Salat
- 1 Paprika rot oder gelb
- 1 gelbe Zwiebeln
- 1 Zehe Knoblauch
- 2 EL Bratöl
- 400g Tomaten stückig
- 1 TL Koriander gemahlen
- 1 EL Kreuzkümmel gemahlen
- 1 Prise Cayenne-Pfeffer oder Chili
- 1 Prise Salz
- 8 Stück Tortilla Wraps 20cm

ALLERGENE:

Gluten (in den Wraps)

MATERIAL:

Kartoffelstampfer

GLUTENFREIE ALTERNATIVE:

Anstelle der Wraps mit Weizenmehl nehmt ihr glutenfreie Wraps.

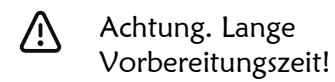


TIPP:

Heute ist Abreisetag. Bereitet deshalb nur so viel vor, wie ihr wirklich braucht. Vielleicht habt ihr noch Reste vom Vortag oder nur eine kurze Rückreise oder habt gelernt, dass in eurer Gruppe Bohnen weniger gut ankommen als Reis oder Linsen oder oder. Was übrig bleibt, könnt ihr entweder so mitnehmen (deshalb die Dosen) oder in der Foodsharing-Ecke abgeben.

ABENDESSEN

LEGENDE



PELLKARTOFFELN MIT QUARK



ZUTATEN ZUBEREITUNG

Wasser	Kochwasser im Topf aufsetzen, Deckel drauf.
Kartoffeln	Kartoffeln waschen und ungeschält ca. 20 min in Salzwasser gar kochen.
Schnittlauch	Kräuter waschen, trocken schütteln und fein hacken.
Sahnequark Quark Milch	Quark mit Milch glattrühren. Die Milch am besten nach und nach zugeben, bis die gewünschte Cremigkeit erreicht ist.
Salz	Gehackte Kräuter unter den Quark rühren und kräftig salzen. Ggfs. noch etwas Milch zugeben.

Sobald die Kartoffeln gar sind, abschütten und zusammen mit dem Kräuterquark servieren.

ZUTATEN FÜR 4 / 50 PERSONEN

- 1 kg/15 kg Kartoffeln
- 2 Bund/30 Bund Schnittlauch
- 250 g/3,75 kg Sahnequark (40%)
- 250 g/3,75 kg Quark (20%)
- 100 ml/1,5 l Milch
- 1 TL/15 TL Salz

ALLERGENE:

Laktose

PELLKARTOFFELN MIT VEGANEM QUARK

ZUTATEN ZUBEREITUNG

Wasser	Kochwasser im Topf aufsetzen, Deckel drauf.
Kartoffeln	Kartoffeln waschen und ungeschält ca. 20 min in Salzwasser gar kochen.
Schnittlauch	Kräuter waschen, trocken schütteln und fein hacken.
Soja-Quark Balsamico hell Olivenöl	Quark mit Essig und Öl glatt rühren. Beides am besten nach und nach zugeben, bis der gewünschte Säuregrad und die gewünschte Cremigkeit erreicht sind. Für mehr Cremigkeit kann auch Hafer- oder Sojamilch untergerührt werden.
Salz	Gehackte Kräuter unter den Quark rühren und kräftig salzen. Bei Bedarf noch etwas Soja- oder Hafermilch oder Olivenöl zugeben.
	Sobald die Kartoffeln gar sind, abschütten und und zusammen mit dem Kräuterquark servieren.

ZUTATEN FÜR 4 / 60 PERSONEN

- 1 kg/15 kg Kartoffeln
- 2 Bund/30 Bund Schnittlauch
- 500 g/7,5 kg Soja-Quark
- 1 EL/15 EL Balsamico-Essig weiß
- 8 EL/120 EL Olivenöl
- ½ TL/7,5 TL Salz

ALLERGENE:

-

PASTA MIT LINSEN-BOLOGNESE, I



ZUTATEN ZUBEREITUNG

Wasser	Nudelwasser im Topf aufsetzen, Deckel drauf.
Lauch	Lauch halbieren und waschen, trockenschütteln und in Ringe schneiden.
Möhren	Möhren schälen und in kleine Stücke schneiden.
Zwiebeln Knoblauch	Zwiebeln und Knoblauch schälen. Zwiebeln klein hacken, Knoblauch hacken oder pressen.
Öl Zwiebeln Lauch	Öl in einem zweiten Topf erhitzen. Zwiebeln und Lauch andünsten, bis die Zwiebeln glasig sind. Gelegentlich umrühren.
Möhren	Möhren dazugeben und bei etwas höherer Hitze mit anbraten. Gelegentlich rühren.
Knoblauch Zucker	Zum Schluss Knoblauch und Zucker zugeben und alles kurz durchschwenken.
Tomatenmark	Tomatenmark unter das Gemüse mischen und für 1-2 min unter ständigem Rühren rösten.
Gemüsebrühe Tomaten Linsen	Das Gemüse mit der Gemüsebrühe ablöschen. Tomatenstücke und Linsen zugeben. Alles kräftig aufkochen lassen.
Kräuter	Kräuter unterheben und die Temperatur so reduzieren, dass die Soße nur noch leicht köchelt. Unter gelegentlichem Umrühren 20 min köcheln lassen.
Basilikum	Blätter abzupfen, kleinschneiden und zur Seite stellen.
Nudeln	Kochendes Wasser kräftig salzen und die Nudeln bissfest kochen lassen. Immer wieder umrühren.
Balsamico hell Salz, Pfeffer	Die Soße mit Balsamico, Salz und Pfeffer abschmecken.
Nudeln	Nudeln abschütten und zusammen mit der Soße und dem frischen Basilikum servieren.

PASTA MIT LINSEN-BOLOGNESE, 2

ZUTATEN FÜR 4 / 60 PERSONEN

- 200 g/3 kg Lauch
- 150 g/2,25 kg Möhren
- 1 Stück/2 kg Zwiebeln
- 2 Zehen/3 Knollen Knoblauch
- 3 EL/? ml Bratöl
- 4 EL/ Tomatenmark
(zweifachkonzentriert)
- 500 ml/ Gemüsebrühe
- 600 Tomaten (geschält/Dose)
- 120 g rote Linsen
- 2 TL getrocknete italienische Kräuter
- ½ TL Zucker
- 480 g Nudeln
- 1 TL Balsamico-Essig weiß
- ½ Topf frisches Basilikum
- Salz und Pfeffer

ALLERGENE:

Gluten, Sellerie (in der Gemüsebrühe)

GLUTENFREIE ALTERNATIVE:


Anstelle der Nudeln nehmt ihr glutenfreie Nudeln.



BOHNEN-EINTOPF, I



ZUTATEN ZUBEREITUNG

 dicke weiße Bohnen Kidneybohnen	Bohnen über Nacht in reichlich Wasser einweichen; die Bohnen quillen auf.
Wasser	Bohnen abschütten und in frischem Wasser ca. 60 Minuten kochen. Danach gut abtropfen lassen.
Zwiebeln Knoblauch	Zwiebel und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden.
Kartoffeln	Kartoffeln schälen und in 1 bis 2 cm große Würfel schneiden.
Bratöl Zwiebeln Kartoffel Knoblauch	Das Öl in einem Topf erhitzen und Zwiebeln darin glasig andünsten. Dann die Kartoffelwürfel zugeben und mitbraten, bis die Zwiebeln leicht braun sind. Zum Schluss den Knoblauch unterheben und kurz durchschwenken.
Tomatenmark	Das Tomatenmark unterrühren und für 1-2 Minuten rösten.
Wasser Gemüsebrühe Passierte Tomaten	Die Zwiebel-Kartoffel-Mischung mit Wasser ablöschen. Gemüsebrühe und Tomaten zugeben.
	Alles zum Kochen bringen und bei geschlossenem Deckel und mittlerer Hitze etwa 10 Minuten köcheln lassen.
Bohnen Majoran	Abgetropfte Bohnen und Majoran in die Gemüse-Tomaten-Mischung geben und unterrühren.
	Den Eintopf bei schwacher Hitze 10 Minuten weiterköcheln lassen.
Salz, Pfeffer Paprikapulver	Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver abschmecken.

BOHNEN-EINTOPF, 2


ZUTATEN FÜR 4 / 60 PERSONEN

- 225 g/3,4 kg dicke weiße getrocknete Bohnen
- 125 g/1,9 kg getrocknete Kidneybohnen
- 1 Stück/2,1 kg Zwiebeln
- 1 Zehe/6 Knollen Knoblauch
- 300 g/4,5 kg Kartoffeln
- 1 EL/225 ml Bratöl
- 1 EL/15 EL Tomatenmark
- 700 ml/10,5 L Wasser
- 3 TL gekörnte Gemüsebrühe (Pulver)
- 300 g/4,5 kg passierte Tomaten
- 1 TL/15 TL Majoran
- Je 1 Prise/15 Prisen Salz, Pfeffer, Paprikapulver

ALLERGENE:

Sellerie (in der Gemüsebrühe), Paprika (im Paprikapulver)

HINWEIS:

Die Arbeit beginnt am Vorabend! 

PASTA MIT ZITRONIGER BROKKOLISOÛE, I



ZUTATEN ZUBEREITUNG

Brokkoli	Brokkoli waschen. Stiele abschneiden, dann die Brokkoliröschen herauslösen. Röschen in kleine Stücke teilen, den Stiel fein hacken.
Wasser	Einen großen Topf mit Wasser zum Kochen bringen, leicht salzen und den Brokkoli 5-7 Minuten bissfest kochen.
	Den Brokkoli mit einer Schaumkelle herausnehmen. Wasser nicht wegschütten!
Nudeln	Das Brokkoliwasser mit einer großzügigen Prise Salz wieder zum Kochen bringen und die Nudeln darin kochen, bis sie bissfest sind. Immer wieder umrühren. Danach abschütten.
Cashewmus Wasser Zitronensaft Olivenöl Balsamico hell Salz, Pfeffer	Die Zutaten in einem separaten Gefäß zu einer cremigen Soße verrühren.
Bratöl Zwiebel	In einer großen Pfanne das Bratöl erhitzen, die Zwiebeln zugeben und bei mittlerer Hitze glasig dünsten.
Knoblauch	Knoblauch zugeben und kurz mitdünsten. (Damit der Knoblauch nicht anbrennt, etwas Nudelwasser dazugeben und gut umrühren.)
Brokkoli Cashew-Soße	Brokkoli und Cashew-Soße zu den Zwiebeln geben und alles gut durchmischen. Bei Bedarf mit etwas Nudelwasser verdünnen. Abschmecken.
Nudeln	Brokkoli-Soße unter die Nudeln mischen oder beides getrennt voneinander servieren.

PASTA MIT ZITRONIGER BROKKOLISOÛE, 2

ZUTATEN FÜR 4 / 60 PERSONEN

- 700 g Brokkoli
- 480 g Nudeln
- 1 EL Salz
- 100 g Cashewmus
- 200 ml Wasser
- 80 ml Zitronensaft
- 1 EL Olivenöl für die Soûe
- 4 EL Bratöl zum Anbraten
- 1 EL Balsamico-Essig weiû
- 1 TL Salz
- 1 TL Pfeffer
- 2 Zwiebeln
- 4 Knoblauchzehen

ALLERGENE:

Gluten, Cashew, Fruktose (im Zitronensaft)

GLUTENFREIE ALTERNATIVE:

Anstelle der Nudeln nehmt ihr glutenfreie Nudeln.



HAIK-REZEPT „POWER-PROTEINE“



ZUTATEN ZUBEREITUNG

Ist euer Topf nicht allzu groß, teilt die Menge besser 50:50 auf zwei Töpfe auf.

Quinoa Rote Linsen Wasser	Abgemessene Menge Wasser zusammen mit dem Quinoa und den Linsen in einen Topf geben und ca. 30 min köcheln lassen, bis der Quinoa aufgequollen und die Linsen weich sind. Immer wieder umrühren und ggfs. etwas Wasser nachgießen.
---------------------------------	--

Currypulver	Currypulver untermischen und den Topf vom Herd nehmen.
-------------	--

Gesalzene Erdnüsse	Die Erdnüsse unterrühren und gerecht verteilen.
--------------------	---

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- 0,7l Wasser
- 180g Quinoa
- 160g rote Linsen
- 200g Erdnüsse (gesalzen und geröstet)
- 1,5EL Currypulver

ALLERGENE:

Erdnüsse

BURGER MIT BOHNEN-PATTIE, I



ZUTATEN ZUBEREITUNG

	Kidneybohnen	Bohnen über Nacht in reichlich Wasser einweichen; die Bohnen quillen auf.
	Wasser	Bohnen abschütten und in frischem Wasser 60 Minuten kochen, bis sie ordentlich weich sind. (Die Bohnen werden später mit einer Gabel oder einem Kartoffelstampfer zermatscht oder mit den Händen zu einer homogenen Masse geknetet.) Danach gut abtropfen lassen.
	Leinsamen Wasser	Geschrotete Leinsamen in einer Schüssel mit Wasser verrühren und quellen lassen.
	Zwiebeln Knoblauchzehen	Zwiebel und Knoblauchzehen abziehen und möglichst fein hacken.
	Bratöl	Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln bei mittlerer Hitze glasig andünsten. Knoblauch dazugeben und kurz durchschwenken. Pfanne vom Herd nehmen.
	Bohnen	Gegarte Bohnen durch ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Bohnen mit einem Kartoffelstampfer oder einer Gabel grob zerdrücken.
	Glutenfreie Haferflocken Tomatenmark Glutenfreie Sojasauce Senf Paprikapulver Kreuzkümmel Salz Pfeffer	Gequollene Leinsamen, gebratene Zwiebel-Knoblauch-Mischung, Haferflocken, Tomatenmark, Senf und Gewürze dazugeben und zu einer formbaren Masse verarbeiten. Abschmecken und dann zu gleich großen Burger-Patties formen.
	Bratöl	Das restliche Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Die Bohnen-Patties bei mittlerer Hitze 3-4 Minuten pro Seite braten, bis sie schön knusprig sind.

BURGER MIT BOHNEN-PATTIE, 2

ZUTATEN ZUBEREITUNG

Mayonnaise Ketchup Paprikapulver Salz, Pfeffer	Mayonnaise, Ketchup und Paprikapulver verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
Tomaten Zwiebeln	Tomate waschen, Strunk entfernen und in Ringe schneiden. Zwiebel abziehen und ebenfalls in feine Ringe schneiden.
Essiggurken	Essiggurken in dünne Scheiben schneiden.
Salat	Strunk abschneiden, Blätter möglichst im Ganzen abzupfen, waschen und trockenschütteln.
Burger-Brötchen	Brötchen halbieren und bei Bedarf mit der Innenseite in der Pfanne 2-3 Minuten anrösten.
	Burger-Brötchen mit Bohnen-Pattie, Gurken, Tomaten, Zwiebeln, Sauce und Salatblatt belegen und genießen.

ZUTATEN FÜR 4 / 60 PERSONEN

Bohnen-Pattie

- 240 g Kidney Bohnen (trocken)
- 6 EL Leinsamen geschrotet
- 6 EL Wasser
- 2 Stück rote Zwiebeln
- 2 EL Bratöl (zum Dünsten)
- 2-4 EL Bratöl (zum Pattie-Braten)
- 4 Knoblauchzehen
- 160 g glutenfreie Haferflocken
- 4 EL Tomatenmark
- 2 EL Sojasauce (glutenfrei)
- 4 EL mittelscharfer Senf
- 4 TL Paprikapulver (edelsüß)
- 2 TL Kreuzkümmel (Cumin)
- 1 TL Salz
- 1 TL Pfeffer
- 8 Burger-Brötchen

Burger-Sauce

- 120 g vegane Mayonnaise
- 60 g Ketchup
- 1 TL Paprikapulver (edelsüß)
- 1 TL Salz
- 1 TL Pfeffer

Toppings

- 1 Stück rote Zwiebel
- 2 Stück große Tomate
- 8 Essiggurken
- ½ grüner Salat

ALLERGENE:

Senf(öl), Gluten, Paprika (im Paprikapulver)

Bitte unbedingt darauf achten, glutenfreie Buns, Haferflocken und Sojasauce zu verwenden, wenn in eurer Gruppe Glutenunverträglichkeiten vorliegen.

GEMÜSE-PASTA MIT TOMATEN-SUGO, 1



ZUTATEN ZUBEREITUNG

Wasser	Nudelwasser im Topf aufsetzen, Deckel drauf.
Zwiebeln Knoblauch Paprika Zucchini Möhren	Zwiebel und Knoblauch abziehen und hacken. Möhren schälen. Paprika, Möhren und Zucchini in gleich große Stücke schneiden.
Nudeln	Kochendes Wasser kräftig salzen und die Nudeln kochen, bis sie bissfest sind. Immer wieder umrühren. Nudeln abschütten und etwas Kochwasser im Topf behalten, damit die Nudeln nicht allzu sehr aneinanderkleben.
Bratöl Zwiebeln	Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel bei mittlerer Hitze glasig dünsten.
Paprika Zucchini Möhren Knoblauch	Dann das Gemüse zugeben und 5-7 min unter Rühren anbraten. Zum Schluss den gehackten Knoblauch zugeben und kurz durchschwenken.
Tomatenmark	Tomatenmark unterrühren und kurz mit anrösten.
Tomaten Balsamico hell	Mit den passierten Tomaten ablöschen, Balsamico zugeben und so lange auf mittlerer Hitze köcheln lassen, bis das Gemüse bissfest ist.
Basilikum	Basilikumblätter abzupfen, klein hacken und in eine separate Schüssel geben.
Italienische Kräuter Salz, Pfeffer Paprikapulver Zucker	Italienische Kräuter zugeben und mit Paprika, Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.
	Nudeln auf einen Teller geben, die Tomaten-Gemüse-Mischung drauf geben und den Basilikum drüber streuen.

GEMÜSE-PASTA MIT TOMATEN-SUGO, 2

ZUTATEN FÜR 4 / 60 PERSONEN

- 2 Stück gelbe Zwiebeln
- 2 Zehen Knoblauch
- 1 Stück Paprika gelb
- 1 Stück Paprika rot
- 1 Stück Zucchini
- 1 Stück Möhren
- 480g Nudeln (vegan)
- 4 EL Bratöl
- 4 EL Tomatenmark
- 600ml Tomaten passiert
- 4 TL Balsamico Essig weiß
- 1 Topf Basilikum frisch
- 1 Prise Zucker
- 2g italienische Kräuter getrocknet
- 3g Salz
- 1,6 g Pfeffer
- 1,6 g Paprika

ALLERGENE:

Gluten, Paprika

GLUTENFREIE ALTERNATIVE:

Anstelle der Hartweizengrieß-Nudeln nehmt ihr glutenfreie Nudeln.



DAL MIT MANGOLD, I



ZUTATEN ZUBEREITUNG

Reis	Reis waschen, bis das Wasser möglichst klar ist. Dann gut abtropfen lassen.
Wasser Reis	Für den Reis benötigte Menge Wasser aufsetzen und zum Kochen bringen. Reis und etwas Salz zugeben und köcheln lassen, bis das Wasser verkocht und der Reis bissfest ist. Ggfs. mehr Wasser zugeben.
Mangold	Mangold waschen. Stiele von den Blättern trennen und in max. 1 cm, besser 0,5 cm große Würfel schneiden. Blätter in 1 cm breite Streifen schneiden.
Knoblauch Zwiebeln Ingwer	Knoblauch, Zwiebeln und Ingwer schälen und möglichst hacken.
rote Linsen gelbe Linsen	Linsen waschen, bis das Wasser möglichst klar ist.
Bratöl Knoblauch Zwiebeln Ingwer	Öl erhitzen und Knoblauch, Zwiebeln und Ingwer darin bei geringer bis mittlerer Hitze anschwitzen, bis die Zwiebeln glasig sind.
Sesam Kreuzkümmel Kurkuma Curry Garam Masala Koriander Chili	Die Gewürze dazugeben und kurz mit anbraten.
Gemüsebrühe Kokosmilch Linsen	Mit Gemüsebrühe und Kokosmilch ablöschen. Dann die Linsen zugeben und gut verrühren. Bei mittlerer Hitze 15-30 min köcheln lassen.
Mangold	Nach 15-20 min den Mangold unterheben (große Stücke früher zugeben) und weiter köcheln lassen, bis die Linsen gar sind. Ggfs. Wasser nachfüllen.
Zitronensaft	Vor dem Servieren mit Zitronensaft und den anderen Gewürzen abschmecken.

DAL MIT MANGOLD, 2

ZUTATEN FÜR 6 / 60 PERSONEN

- 720 ml/7,2 L Wasser
- 360 g/3,6 kg Reis
- 500 g/5 kg Mangold
- 4 Zehen/4 Knollen Knoblauch
- 4 Stück/40 Stück gelbe Zwiebeln
- 6 cm/60 cm Ingwer frisch
- 300 g/3 kg rote Linsen, trocken
- 200 g/2 kg gelbe Linsen, trocken
- 4 EL/40 EL Bratöl
- 4 EL/40 EL Sesam
- 2 TL/80 TL Kreuzkümmel/Cumin
- 1 TL/10 TL gemahlener Kurkuma
- 1 TL/10 TL Currypulver
- 1 TL/10 TL Garam Masala
- 1 TL/10 TL Koriander gemahlen
- ½ TL/5 TL Chilipulver
- 800 ml/8 L Gemüsebrühe
- 800 ml/8 L Kokosmilch
- 1 Prise/8 Prisen Salz
- 4 EL/40 EL Zitronensaft

ALLERGENE:

Zimt (in Garam Masala), Senf(öl), Sellerie (in der Gemüsebrühe), Fruktose (im Zitronensaft)

KARTOFFEL-BROKKOLI-CURRY, I



ZUTATEN ZUBEREITUNG

Wasser	Kochwasser im Topf aufsetzen, Deckel drauf.
Kartoffeln	Kartoffeln schälen, waschen und in 2 cm große Würfel schneiden. Je nach Vorliebe die Kartoffeln separat in Salzwasser kochen, bis sie bissfest sind, und separat servieren oder alles zusammen als One-Pot-Gericht zubereiten. Dann die Kartoffeln gemeinsam mit dem Lauch andünsten.
Lauch	Lauch waschen und in 1 cm große Ringe schneiden.
Brokkoli	Brokkoli waschen. Stiele abschneiden, dann die Brokkoliröschen herauslösen. Röschen in kleine Stücke teilen, den Stiel fein hacken.
Chili Ingwer	Chili waschen und halbieren. Kerne entfernen. Ingwer schälen. Ingwer und Chili möglichst fein hacken.
Bratöl Currypulver Garam Masala Zimtpulver	Öl in einem Topf erhitzen. Curry, Zimt und Graham Masala dazugeben und bei mittlerer Hitze kurz anbraten.
Gemüsebrühe Sahne	Kartoffel, Brokkoli, Lauch, Chili und Ingwer zugeben und für einige Minuten mit anbraten. Mit Brühe und Sahne ablöschen, dann die Tomaten zugeben. Alles bei kleiner Hitze und geschlossenem Deckel 15-20 min köcheln lassen, bis das Gemüse gar ist.
Vegane Margarine Mohnsamen	Margarine bei geringer Hitze in der Pfanne zerlassen und Mohn darin duftend anbraten.
Salz, Pfeffer	Mohn in den Eintopf geben und mit Salz, Pfeffer und weiteren Gewürzen abschmecken.

ROTES KARTOFFEL-BROKKOLI-CURRY, 2

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

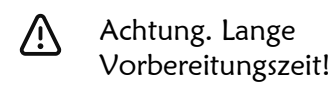
- 800g Kartoffel
- 175g Lauch
- 300g Brokkoli
- 30g frischer Ingwer
- 1 Chili
- 400g Tomaten (geschält/Dose)
- 30ml Bratöl
- 12g Currypulver
- 6g Garam Dal Masala
- 3g Zimtpulver
- 150ml Gemüsebrühe
- 200ml Sojasahne
- 3g Salz
- 10g Butter/vegane Margarine
- 30g Mohnsamen

ALLERGENE:

Zimt (im Garam Masala), Laktose, Sellerie (in der Gemüsebrühe)

NACHTISCHE

LEGENDE



HIMBEER-JOGHURT



ZUTATEN ZUBEREITUNG

Sahnequark Quark, Joghurt und Zucker verrühren.
Griechischer Joghurt
Zucker

Himbeeren Früchte unterrühren.

ZUTATEN FÜR 6 / 60 PERSONEN

- 350 g/3,5 kg Sahnequark
- 300 g/3 kg Griechischer Joghurt (10%)
- 50 g/500 g Zucker
- 350 g/3,5 kg Himbeeren (gefroren)

ALLERGENE:

Fruktose, Laktose

VEGANE & LAKTOSEFREIE ALTERNATIVE:

Anstelle des Sahnequarks nehmt ihr Soja-Quark.

Anstelle des griechisch. Joghurts nehmt ihr Soja-Joghurt.



OBSTSALAT



ZUTATEN ZUBEREITUNG

Pfirsiche Äpfel entkernen. Äpfel, Bananen und Pfirsiche in
Äpfel kleine, gleich große Stücke schneiden. Trauben
Bananen halbieren.
Trauben

Zitronensaft Obst mischen und Zitronen- und Orangensaft
Orangensaft darüber geben.

ZUTATEN FÜR 4 / 60 PERSONEN

- 200 g/3 kg Obst
- 4 EL/900 ml Zitronensaft
- 8 EL/1,8 L Orangensaft

ALLERGENE:

Fruktose

MATERIAL:

Sparschäler (wer geschälte Äpfel mag)

MILCHREIS MIT SAUERKIRSCHEN



ZUTATEN ZUBEREITUNG

Wasser Wasser zum Kochen bringen, Salz und Reis
Salz zugeben und bei kleiner bis mittlerer Hitze 10-
Milchreis 15 min köcheln lassen, bis das Wasser fast
verkocht ist.

Hafermilch Hafermilch zusammen mit dem Zucker in einem
Zucker zweiten Topf erwärmen und über den Reis
geben. Weitere 15-20 min köcheln lassen, bis
der Reis bissfest ist.
Zwischendurch immer wieder umrühren, damit
der Reis schön cremig wird.
Bei Bedarf mehr Milch oder Wasser zugeben, bis
der Reis gar und schlotzig ist.

Sauerkirschen Sauerkirschen in einem zweiten Topf erhitzen.

Kartoffelmehl Kartoffelmehl in einem separaten Gefäß mit
kaltem Wasser anrühren und zur den Kirschen
geben. Einmal aufkochen und dann abkühlen
lassen.

Zimt Für alle, die keine Kirschen mögen, Zucker und
Zucker Zimt in einer kleinen Schüssel miteinander
verrühren.

Erkalteten Milchreis zusammen mit den Kirschen
und der Zucker-Zimt-Mischung servieren. (Ist der
Reis inzwischen zu fest geworden, noch etwas
Milch unterrühren.)

ZUTATEN FÜR 4 / 60 PERSONEN

- 400 g/ Milchreis
- 0,6 L Wasser
- 1,2 L Hafermilch
- 16 g Zucker
- 1 Prise Salz
- 720 ml Sauerkirschen im Glas
- 1 TL Kartoffelmehl

ALLERGENE:

Fruktose, Zimt

ZITRONEN-CREME



ZUTATEN ZUBEREITUNG

Sahnequark Griechischer Joghurt	Quark und Joghurt miteinander verrühren, bis eine cremige Masse entsteht.
------------------------------------	---

Zitronenzesten Saft einer Zitrone	Schale der Zitrone dünn abreiben und in die Joghurt-Quark-Masse geben. Nach und nach die Zitronen auspressen und den Saft ebenfalls unterrühren. Zwischendurch immer wieder probieren, bis der gewünschte Säuregrad erreicht ist.
--------------------------------------	---

Zucker	Nun nach und nach den Zucker zugeben und umrühren, bis die gewünschte Süße erreicht ist.
--------	--

Bei Bedarf noch etwas Zitronensaft zugeben. Die Creme soll frisch, fruchtig und leicht säuerlich schmecken.

ZUTATEN FÜR 6 / 60 PERSONEN

- 500 g/5 kg Sahnequark
- 100 g/1 kg Griechischer Joghurt (10%)
- 1 Stück/60 Stück Zitronen
- 750 g/750 g Zucker

ALLERGENE:

Fruktose (im Zitronensaft), Laktose

MATERIAL:

Reibe, Zitronenpresse

VEGANE & LAKTOSEFREIE ALTERNATIVE:

Anstelle des Sahnequarks nehmt ihr Soja-Quark.

Anstelle des griechisch. Joghurts nehmt ihr Soja-Joghurt.



APFEL-HIRSE-DESSERT



ZUTATEN ZUBEREITUNG

Hirse	Die Hirse in ein Sieb geben und mit kaltem Wasser abspülen. Gut abtropfen lassen.
Vanille-Haferdrink	Die Hirse mit dem Haferdrink in einem Topf unter Rühren langsam aufkochen lassen. Anschließend vom Feuer nehmen und die Hirse für ca. 15 min quellen lassen, ggf. etwas Flüssigkeit zugeben und/oder nochmal kurz aufs Feuer stellen.
Äpfel Bratöl	Die Äpfel waschen, vierteln, Kerngehäuse ausschneiden und in max. 1 cm große Würfel schneiden. Die Würfel in einer Pfanne mit etwas Öl von allen Seiten andünsten, bis sie weich sind.
Zimtpulver	Mit Zimtpulver abschmecken.
	Apfelkompott und Hirse direkt vermischen oder getrennt voneinander servieren.

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- 70g Hirse
- 250ml Vanille-Haferdrink
- 200g Apfel
- 8ml Bratöl
- 8g Zimtpulver

ALLERGENE:

Fruktose, Zimt

FRUKTOSEFREIE ALTERNATIVE:

Statt Apfelkompott Zimt & Zucker reichen.

SCHAUMKUSS-CREME

ZUTATEN ZUBEREITUNG

Sahnequark Quark mit Zitronensaft cremig rühren.
Zitronensaft

Schokoküsse Von den Schokoküssen die Waffel abnehmen.

Die Schokoküsse zerdrücken und unter die Quarkmasse rühren.

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- 360g Sahnequark
- 4 Stück Schokoküsse
- 8ml Zitronensaft

ALLERGENE:

Gluten (in der Waffel), Laktose, Fruktose (im Zitronensaft)

GLUTEN-HINWEIS: 

Von den Schokokuss-Waffeln können Reste von Gluten im Nachtisch sein. Das Rezept ist nicht für Menschen mit Zöliakie geeignet!

VEGANE & LAKTOSEFREIE ALTERNATIVE:  

Dieses Rezept lässt sich nur sehr aufwändig veganisieren. Daher gibt es ein veganes Schokoladen-Dessert (Fertigprodukt) als Alternative.