

**Novum
Projekt**

Ein Projekt des Jugendmitarbeitergremiums
des Sprengel West der

SELK

Input

Kochen auf Jugendtreffen

Vorweg:

Das Gemeinschaftserlebnis Essen auf Jugendtreffen kann durch gutes Essen und ausreichende Mengen schon ausreichend sein. Durch die Art, wie das Essen serviert wird, kann man jedoch noch eine Steigerung erlangen.

Mit den hier beschriebenen Rezepten und Mengenangaben werden im Sprengel West seit Jahren gute Erfahrungen gemacht. Sie haben sich auf Jugendtreffen und Freizeiten bewährt.

Diese Sammlung soll eine Hilfe sein für diejenigen, die für eine derartige Veranstaltung die Verantwortung für das Essen haben. Einkaufshilfe, Rezeptideen und praktische Tipps sind hier zusammen gestellt.

Dazu kommen Vorschläge, welche Geräte in einer Küche vorhanden sein sollten. Oft ist aber ein hohes Maß an Flexibilität nötig, denn wenige Gemeindeküchen sind darauf vorbereitet. Wir haben hier den Begriff der „MacGyver der Cuisine“ geprägt!

Die angegebenen Mengen beziehen sich auf 50 Personen. Wenn viel Sport, Bewegung oder körperliche Arbeit auf dem Jugendtreffen getrieben wird, können die Mengen durchaus nach oben korrigiert werden!

Mike Luthardt

Frühstück

1 1/2 Pakete Butter
3 x Marmelade: 2 rot – z. B. Erdbeer oder Pflaumenmus,
1 gelb – z. B. Aprikose)
2 x Nutella
1 x Honig (reicht immer 14 Tage!)
90 Brötchen
2 Pakete Gouda
2 Pakete Salami
1 Paket Schinken
1/4 Paket Müsli
1/2 Paket Kellogs Cornflakes
3 Kannen Kaffee
2 Kannen Tee (Schwarz/Früchte)
10 Liter Milch
100 g Kakao

Abendessen

3 kg Brot
1 1/2 Pakete Butter
6 Pakete Gouda
6 Pakete Salami
2 Pakete Mortadella/Fleischwurst
2 Pakete Schinken
2 x Leber- oder Schmierwurst
2 Dosen Fisch
3 Schlangengurken
3 Paprika
4 Kannen Tee (3 x Früchte, 1 x Schwarz)
10 Liter Kaltgetränk (z. B. „Schwedentrunk“)

evtl. Mittagessen (aufgewärmt oder als Auflauf)

Picknick

3 kg Brot (geschnitten)
2 x Butter oder Margarinetöpfe
5 Pakete Käse (geschnitten)
5 Pakete Salami (geschnitten)
2 Pakete Mortadella (geschnitten)
3 Schlangengurken
50 Schokoriegel oder ähnliches
Obst (auf Angebote achten!)
20 Liter (Kanister) Wasser, Apfel- oder O-Saft
Restkannen Kaffee oder Tee (?) Milch, Zucker, Löffel

50 Drinkie-Becher
Schneidebretter (groß)
Küchenmesser (scharf)
Lappen (Küchenrolle)
10 Messer (normale)
Wanne für Schmutzgeschirr
Müllbeutel (große blaue)

Rezeptvorschläge

Nudeln mit Bolognese-Soße

Bolognese-Fix für
3 kg Gehacktes
4 kg Nudeln
6 Zwiebeln
Gewürze, Öl, Essig, Gewürzketchup

Zubereitung:

Zwiebeln in kleine Würfel schneiden. Mit dem Öl in einer großen Pfanne anbraten bis sie glasig werden. Gehacktes dazugeben.

Weiter nach Rezeptangaben der Bolognese-Fix-Verpackung.

Mit Gewürzen, Essig und Gewürzketchup abschmecken.

In einem großen Topf mindestens 15 Liter Wasser zum Kochen bringen. Wenn Wasser sprudelt die Nudeln vorsichtig hineingeben. Nach Verpackungsangabe kochen.

Tipp:

Den fertigen Nudeln Öl oder ein Butterstückchen zugeben um sie nicht zusammenpappen zu lassen.

Die Nudeln, die tief unten im Topf liegen neigen stark dazu! (ggf. weiter „umrühren“!)

Rezeptvorschläge

Suppe

Basissuppe (auf Angebote achten!)
ca. 10 Liter
Gewürze, Kräuter-Essig

Zubereitung:

Doseninhalt zum Kochen bringen. Die leeren Dosen zu einem Drittel mit heißem Wasser auffüllen und ausspülen, den „Wasserinhalt“ zu der Suppe geben.
Mit Gewürzen und Essig abschmecken.
Schön wären auch frische Kräuter (Petersilie, Schnittlauch o.ä.), die auf die Suppen gestreut werden, wenn diese in Schüsseln serviert werden. Sie geben auch ein stärkeres Aroma ab als getrocknete!

Tipp:

Bei „roten“ Suppen mit Ketchup und/oder Rotwein würzen!

Rezeptvorschläge

Fischstäbchen mit Kartoffeln (oder Kartoffelpüree?) und Gemüse

300 Fischstäbchen
7 kg Kartoffel (-püree)
7 kg Gemüsebeilage (auf Angebote achten!)
Gewürze

Zubereitung:

Kartoffeln waschen und in kochendem Wasser
20 Minuten kochen.

(Pellkartoffeln? Dann schält sich jeder seine selbst, man braucht aber weniger Kartoffeln, da sich viele die Arbeit sparen!)

(Kartoffelpüree nach Verpackungsvorgabe zubereiten.)

Gemüsebeilage nach Verpackungsbeilage zubereiten.

Nach Geschmack würzen.

Tipp:

Wenn das Gemüse etwas „sämiger“ sein soll, in die Flüssigkeit Mondamin streuen oder eine „Mehlschwitze“ anrühren!

Rezeptvorschläge

Frikadellen mit Kartoffeln und Salat (alternativ Leberkäse)

(wenn Alternativ: 7,5 kg Leberkäse)

7,5 kg Gehacktes

15 Eier

15 Tüten franz. Zwiebelsuppe

7,5 kg Kartoffeln

2,5 kg Salat (verschiedene/auf Angebote achten!)

In den Salat kann man Walnüsse, Mais oder auch klein gewürfelte, hart gekochte Eier mischen!

1–2 Zwiebeln

Essig-Öl oder Joghurt/Milch (1 Liter)

Gewürze, frische Kräuter

Zubereitung:

Kartoffeln wie bei „Fischstäbchen“ beschrieben zubereiten.

(Alternative Leberkäs: In einer großen Pfanne anbraten, bis sie etwas bräunlich werden. Tipp: im Backofen bei ca. 60 °C warm halten!)

Gehacktes, Eier und die Tüten Zwiebelsuppe untereinander mischen.

Kleine Mengen zu „Frikadellen“ formen, in der Pfanne braten, bis sie gut braun sind. (Ofen zum warm halten benutzen!)

Salat waschen, putzen und teilen. Zwiebeln klein schneiden. Aus Essig und Öl oder Joghurt und Milch mit den frischen, gewaschenen und klein gehackten Kräutern ein Dressing rühren.

Tipp:

Der Salat kann separat gereicht werden, das Dressing kann jeder selbst dazu tun. Salat bleibt dann länger frisch!

Rezeptvorschläge

Käsesuppe

3 Stangen Lauch
3 Brühwürfel
9 Kräuterkäse-Packungen (je 200 g)

Zubereitung:

Lauch in feine Streifen schneiden (das gute Grüne und das schöne Weiße – das andere ist Abfall!)

In Fett andünsten.

Die Brühwürfel in ca. 2 Liter Wasser auflösen und dazu geben.

Den Käse dazugeben und 20 Minuten ziehen lassen.

Mit Kräutern (frisch??) abschmecken. Gewürze vorsichtig verwenden, Käse und Lauch haben schon starke Würzkraft!

Tipp:

Mit Weißwein abschmecken!

Rezeptvorschläge

Kartoffelsuppe in 20 Minuten!

1900 g Bacon (ca.)
1250 g Zwiebeln
1900 g Möhren
2500 g Kartoffeln
19 Liter Brühe (ca.)
3750 g Fleischklößchen (Tiefkühlware?!)
1400 g Kartoffelpüreepulver
Salz, Pfeffer, Muskatnus, viel frischer Schnittlauch

Zubereitung:

Bacon in Scheiben schneiden. geschälte Zwiebeln klein würfeln, im Speck glasig dünsten.

Danach ca. 150 ml Speck/Zwiebeln aus dem Topf beiseite legen.

Möhren und Kartoffeln waschen, schälen und grob raspelt in den Topf geben, Brühe dazugeben.

8 Minuten leicht aufkochen lassen.

Fleischklößchen unaufgetaut bei milder Hitze in Öl anbraten.

Wenn Suppe aufgekocht ist, vom Herd nehmen, Püreepulver unterrühren, mit Salz, Pfeffer und Muskatnus würzen.

Schnittlauch schneiden und mit der beiseite gelegten Speck/Zwiebelmischung und den Fleischklößchen in die Suppe rühren

Tipp:

Kurz und knapp und toll!

Rezeptvorschläge

Fischsuppe

6250 g Suppengrün
375 g Butter oder Margarine
375 g Krebsbutter
12,5 Liter Hühnerbrühe (Instant)
3125 g Kabeljaufilet
3125 g Seeaal (gehäutet)
ca. 0,3 Liter Essig
großer Bund Dill
2–3 Knoblauchzwiebeln
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Suppengrün waschen, putzen, Sellerie würfeln, Möhren längs vierteln, Porree und Petersilienwurzeln in gleiche Stücke schneiden.

Fett mit Krebsbutter erhitzen, Gemüse dazu, andünsten. Mit Brühe ablöschen, ca. 8 Minuten bei milder Hitze kochen lassen.

Kabeljau und Aal waschen, abtropfen lassen, in mundgerechte Stücke schneiden und mit Essig beträufeln. Etwas Dill mitkochen, Knoblauch pellen und in die Brühe pressen.

Fisch trocken tupfen, salzen und in die Brühe geben. 3 Minuten ziehen lassen und mit Salz, Pfeffer und Dill würzen.

Rezeptvorschläge

Appenzeller Schnitten (pro Person)

1–2 Toastscheiben
Butter (Margarine)
etwas mittelscharfen Senf
1–2 Scheiben appenzeller (notfalls auch Gouda!)
1/2 Birne (Williams Christ)
ca. 2 Scheiben Bacon

Zubereitung:

Butter mit Senf verrühren, damit die Toastscheiben bestreichen. Toast mit 1 Scheibe Käse belegen. (Reste in schmale Streifen schneiden.)

Birne schälen, halbieren, entkernen und in schmale Streifen schneiden. Birnenstreifen auf den Toast legen, die Käse-Streifen darüber. Bacon halbieren und quer auf den Toast legen.

Im vorgeheizten Backofen bei 250° C auf mittlerer Einschubleiste 12 Minuten backen! (Umluft 10–12 Minuten)

(Gas-Temperatur 5–6)

Rezeptvorschläge

Robin-Hood-Salat (Beilage)

- 1 Kopf Rotkohl
- 1 Kopf Weißkohl
- 1 Kopf Rote Beete
- 4 Möhren
- 3 Äpfel

Zubereitung:

Alle Salatköpfe klein schneiden und waschen. Möhren und Äpfel klein raspeln.
In Schüsseln füllen und gut durchmischen

Soßenvarianten wie an anderer Stelle beschrieben.

Rezeptvorschläge

HoKo-Kürbis-Suppe

1 großer Kürbis
500 g Creme Frâiche
6 Esslöffel Gemüsebrühe
6 Esslöffel Curry (oder mehr – nach Belieben)
Salz, Pfeffer, Zucker, Kräuternessig,
Zitronensaft (-spritzer)
je 1/4 Bund frische Petersilie, Dill, Schnittlauch

Zubereitung:

Kürbis entkernen, in Würfel schneiden. Der Menge bis zur halben Füllhöhe des Topfes Wasser zugeben. Salz, Pfeffer und Curry dazugeben.
30 Minuten kochen lassen.
Danach mit dem Mixstab zerkleinern.
Mit Kräuternessig, Zuckerprise und Zitronenspritzer und den klein geschnittenen Kräutern abschmecken.
Zum Schluss die Creme Frâiche unterrühren.

Tipp:
etwas Campari rein!

Rezeptvorschläge

Hähnchenbrust in Salzsauce

pro Person ca. 250 g Hähnchenfleisch
(Brust/Keule/Filet)
5 Dosen geschälte Tomaten
ca. 15 Zwiebeln
Salz, Pfeffer, Gewürze
etwas Sambal Olek zum schärfen

Beilagen:
Nudeln, Kartoffeln, Reis

Zubereitung:

Das Hähnchenfleisch separat anbraten.
Die anderen Zutaten mit ca. 2,5 Liter Wasser aufkochen.
Die angebratenen Hähnchenteile dazugeben und 15–20 Minuten mitkochen.
Nach belieben scharf machen mit dem Sambal Olek

Tipp:
Mit Mehl kann die Konsistenz etwas dicker gemacht werden.

Rezeptvorschläge

Wurstpfanne

75 Schinkenwürstchen
20–25 Gemüsezwiebeln
180 ml Öl
25 Dosen à 400 g grüne Bohnenkerne
2,5 kg Crème Fraîche
Salz, Pfeffer, großer Petersilienbund

Zubereitung:

Würste schräg in Stücke schneiden, Würste in Öl anbraten.

Zwiebeln pellen und in Scheiben schneiden, zu den Würstchen geben und bei mittlerer Hitze 5 Minuten anbraten.

Bohnenkerne im Sieb abspülen, abtropfen lassen, in die Pfanne geben, gleichmäßig andünsten lassen, gelegentlich umrühren.

Crème Fraîche dazu geben, erhitzen, aufkochen lassen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Petersilie hacken und unter die Wurstpfanne geben.

Nachtisch:

Mikes „QuarkXPress“

4 kg Quark
2 kg Joghurt
1 l Milch
(1 Dose Früchte)
10 Tütchen Vanillezucker
500 g Zucker
1/2 Liter Fruchtsirup, ggf. Marmelade

Tipp:
Hauptsache süß!

Nachtisch:

Waffeln

2,5 kg Mehl
5 Liter Milch
40 Eier
Paket Tüten-Vanillezucker
etwas Salz

Zubereitung:

Alles gut zusammenrühren, in einer Waffelform backen.

Tipp:

Dem Teig etwas Mineralwasser zugeben oder Orangensaft! Wird frischer und „fluffiger“!

Tipp vom Koch: „oder Fanta dazugeben!“

Nachtisch:

Marmorkuchen (kleine Kastenform)

190 g Margarine
190 g Zucker
375 g Mehl
2 Eier
1 Tütchen Vanillezucker
1/4 Tasse Milch
3/4 Päckchen Backpulver

20 g Kakao
1 Teelöffel Zucker
3 Esslöffel Milch

Zubereitung:

Beide Teige **separat** zusammen rühren. In die Kastenform zuerst den hellen Teig geben, dann den dunklen Teig darunter heben (leicht verrühren).

Bei 175° C backen
Backzeit: 1 Stunde

Nachtisch:

Mikes Honig-Pfirsich

25 ganze Pfirsiche (geschält oder aus der Dose, Dosenfrüchte abtropfen lassen!)

Honig

Zubereitung:

Früchte entkernen, in den Hohlraum einen Teelöffel Honig hineingeben.

Jeden Pfirsich einzeln in Alufolie einpacken.

Etwa 20 Minuten bei 100° C im Ofen backen.

In Folie (geöffnet) servieren

Tipp:

Über die Früchte einen „Schuss“ Campari geben und „mitbacken“!

Alkoholfreier Campari? „Monin Bitter“!

Nachtisch:

Fanta-Kuchen für 1 Blech

- 4 Tassen Mehl
- 2 Tassen Zucker
- 4 Eier
- 4 kleine Dosen Mandarinen
- 1 Päckchen Backpulver
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 1 Tasse Öl
- 1 Tasse Fanta (oder ähnliche Limonade)

Zubereitung:

- Alles in einer Schüssel zusammenrühren.
- Teig auf das ausgefettete Blech geben und mit den Mandarinen belegen.
- 20–30 Minuten bei 180° C im Ofen backen.

Tipp:
Lecker!