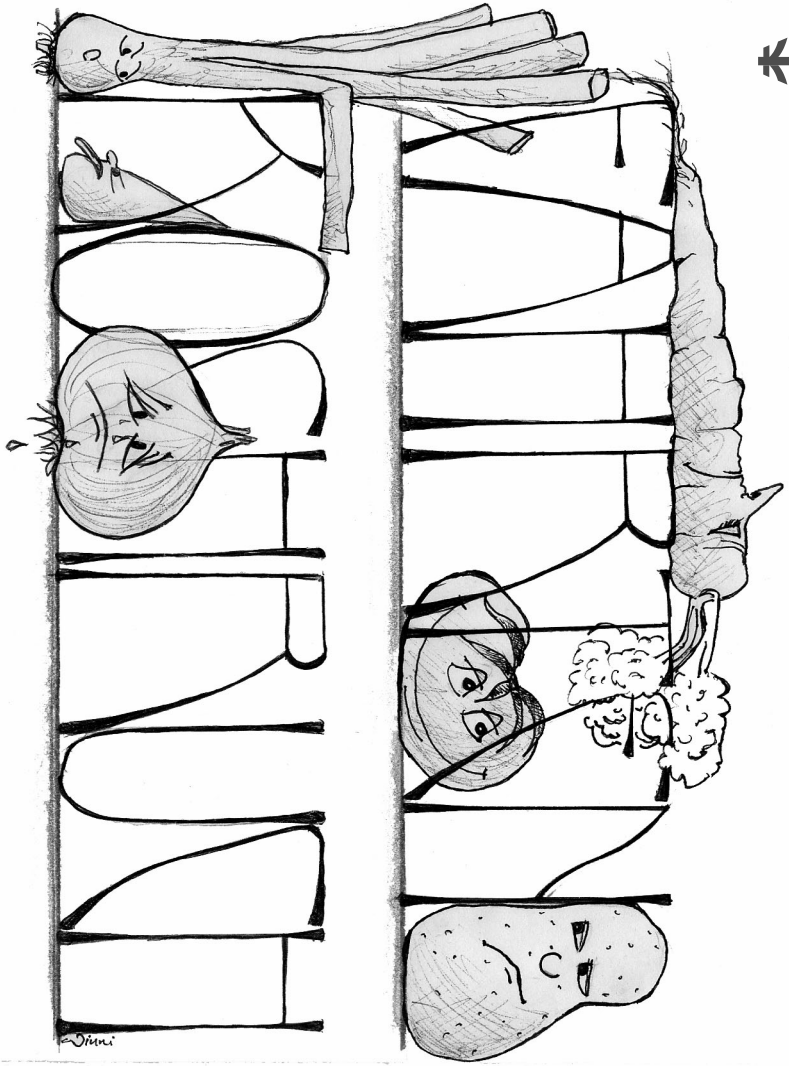


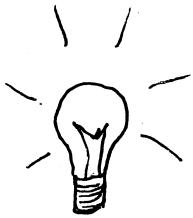
← Arbeitsblätter 89 / 2003

Kochen auf Fahrt

Nur pappige Nudeln mit Tomatensauce – das muss nicht sein! In diesem Fahrtenkochbuch findet ihr einige Grundlagen und viele Rezepte, die eure Fahrtenküche bereichern können. Wenn ihr es einmal ausprobiert, werdet ihr schnell feststellen: so schwer ist es nicht, einmal etwas anderes auf den Poncho zu bringen. Alle Rezepte könnt ihr natürlich abwandeln – eurer Fantasie sind keine Grenzen gesetzt.

Leider haben wir für diese Arbeitsblätter nicht so viele Rezepte zugetragen bekommen, wie wir gehofft hatten. So haben wir auf unsere – vegetarischen – Rezepte zurückgegriffen.

Wir hoffen, dass dieses Heft oft zum Einsatz kommt,
Winni, Jana und die Dicky-Birds



Die ganze Welt des Geschmacks

Wie ein Märchen aus Tausendundeiner Nacht erscheint uns, was Gewürze im Laufe ihrer Geschichte außer in Kochtöpfen bewirkt haben: Sie entfesselten Kriege, machten Länder und Händler reich, ernährten Schmuggler und Zöllner. Und das nicht nur im fernen Osten, von wo die geheimnisvollen Duft- und Geschmackssensationen nach Europa drangen. In Österreich war das Salzkammergut bis ins 19. Jahrhundert Sperrgebiet, das nur mit einem Salzpass betreten werden durfte. So wertvoll war dem Kaiser das weiße Mineral, ohne das ja nicht einmal das Frühstücksei schmeckt. Gewürze sind auch eine Bereicherung für die Fahrtenküche. Was wäre z. B. der Tschai ohne die reichhaltige Verwendung der Gewürze.

Cayennepfeffer
Wird aus getrockneten Chili gemahlen. Er ist sehr scharf und sollte nur in kleinsten Prisen verwendet werden. Für Reis, Gulasch und Saucen.

Curry
Curry ist kein eigenständiges Gewürz, sondern eine indische Gewürzmischung aus Kurkuma, Kardamom, Pfeffer, Ingwer, Piment, Zimt, Nelken, Muskat und Koriander. Curry ist ein beliebter Scharfmacher für exotische Gerichte und Saucen.

Ingwer
Eine scharfe Wurzel, die frisch, in Sirup, kandiert oder gemahlen in den Handel kommt. Ingwer ist eines der wichtigsten Gewürze in der asiatischen Küche. Ihr könnt jeden Tee durch ein kleines Stück frischen Ingwer verfeinern.

Kümmel
Kümmel schmeckt aromatisch herb und sollte vorsichtig benutzt werden. Macht Weißkohl, Gulasch, Wirsing, Sauerkraut und Schweinebraten bekömmlich.

Lorbeer
Lorbeerblätter haben einen leicht bitteren, dominierenden Geschmack und müssen vorsichtig verwendet werden. Für Fleischbrühe, Sauerkraut, Sauerbraten, Fischsud und Marinaden. Die Lorbeerblätter werden nicht mitgegessen.

Muskat
Muskat hat einen runden starken Geschmack, der frisch gerieben am stärksten ist. Muskat nur in kleinen Mengen für Cremesuppen, Fleischbrühen, Blumenkohl, helle Saucen und Spinat verwenden.

Nelken
Können ganz oder gemahlen verwendet werden. Sie schmecken sehr intensiv und sollten sparsam benutzt werden. Für Rotkohl, Fleisch- und Hühnerbrühe, für die gespickte Zwiebel, Schweine- und Rinderbraten, Birnenkompott und für den Tschai. Nelken haben desinfizierende und schmerzstillende Wirkung und vertreiben durch ihren Geruch Insekten (Mücken, Wespen).

Paprika
Aus den Schoten der reifen Gewürzpaprika, getrocknet und gemahlen. Man unterscheidet fünf Schärfegrade: Delikatess-, Edelsüß-, Halbsüß-, Rosen- und Scharfpaprika.

Pfeffer
Schwarz: ungeschählte, unreife Beeren, würzig, scharf. Weiß: Kern der reifen Beeren, scharfer feiner Geschmack. Grün: unreife konservierte Beeren, milder, aromatischer Geschmack. Rosa: leicht süßlicher, harziger Geschmack.

Safran
Safran schmeckt zartbitter und hat eine intensive rote Farbe. Safranfäden oder pulverisierter Safran lassen sich in wenig heißem Wasser auflösen und färben Risotto, Paella, Sauce oder Brühe gelb. Safran ist eines der teuersten Gewürze und kostet mehr als Gold.

Wacholderbeeren
Sie haben einen bitteren, leicht harzigen Geschmack. Wacholderbeeren können für Sauerbraten, Wildgerichte, Wildsaucen, Gulasch und Sauerkraut verwendet werden.

Zimt
Gemahlen oder als Stangen im Handel. Zimt ist das Innere der getrockneten Rinde des Zimtbaumes. Zimt wird für Kompott, Milchreis oder Geflügelbrühe verwendet.

Die grüne Würze aus dem Garten und der Natur

Wer eine Nase dafür hat, kann Landstriche, ja ganze Länder am Duft ihrer Kräuter identifizieren. Während die elegante Pariser Küche nach Estragon duftet, steigt aus der Provence der Dreiklang von Thymian, Lavendel und Knoblauch auf. Schwören die römischen Köche auf Salbei, so riecht der Norden Italiens nach Basilikum. Aus England weht ein kräftiger Minzgeruch herüber, in Skandinavien sind die Dill-Länder und in Deutschland wird die Petersilie, kraus oder glatt, geradezu als Nationalpflanze gehegt. Wer wiederum durch Asien reist, taucht von Geruch zu Geruch, hier der herrlich frische Geruch von Zitronengras, dort der Geruch des Korianders und dieser wiederum vermischt sich mit dem Duft von Erdnüssen und Kokosmilch.

Basilikum
Sein leicht nelkenartiges, aber frischwürziges Aroma lässt sich aus der italienischen Küche nicht wegdenken. Für Tomatensauce, Pesto, Nudeln, Leber und Geflügel unentbehrlich.

Bohnenkraut
Das würzig-pfeffrige Aroma gibt Eintöpfen, Rotkohl, Rühreiern, Rinderbraten, dicken und grünen Bohnen einen kräuterigen Geschmack. Es kann reichlich verwendet werden.

Dill
Ein würziges Kraut, das keine anderen neben sich duldet. Passt zu Gurken, zu allen Fischgerichten und zu Kartoffeln.

Estragon
Ein wichtiges Kraut in der klassischen Küche. Sein frischer Geschmack erinnert an Anis und Zitrone. Es sollte vorsichtig dosiert für Sauce Béarnaise, Kalbfleisch, Fisch und Vinaigrette genommen werden.

Kerbel
Ein feines, leicht nach Anis schmeckendes Kraut. Man verwendet die Blätter und Stiele gehackt oder als Garnitur. Zum Würzen von Rührei, Cremesuppen und Sahnesaucen.

Koriander
Dieses Kraut sieht der Petersilie zum Verwechseln ähnlich. Koriander ist eines der wichtigsten Kräuter der asiatischen Küche. Es hat einen sehr frischen und ausgeprägten Geschmack. Es kann zu vielen asiatischen Gerichten und besonders in Suppen verwendet werden.

Liebstöckel
Schmeckt bitter-süßlich und intensiv nach Sellerie. Immer sehr sparsam verwenden. Es eignet sich für Fleischbrühe, Eintöpfe und Rinderbraten.

Majoran/Oregano
Schmeckt stark würzig und sehr intensiv. Mit Majoran würzt man Tomatensauce, Ente, Gans, Wild und Leber. Der wild wachsende Majoran ist ein Hauptgewürz Italiens: Oregano.

Petersilie
Sie ist das Standardgewürz aus Großmutters Küche mit einem frischen herzhaften Geschmack. Petersilie passt besonders gut zu gebratener Scholle, Pilzpfanne und zu allen Gemüsen.

Rosmarin
Hat einen würzigen, harzigen Geschmack. Rosmarin passt mäßig dosiert zu allen deftigen Speisen, wie Schweinebraten, Lammkeule oder Hackfleisch.

Salbei
Ein pikantes, leicht bitteres Kraut. Es sollte sparsam verwendet werden. Für Kalbsschnitzel, Geflügelfüllungen, Nudeln, Leber und Hackfleischgerichte.

Schnittlauch
Hat einen leichten Zwiebelgeschmack und kann reichlich bei Pilzen, blanchiertem Gemüse, allen Salaten, pochierten Eiern und gekochtem Fisch verwendet werden.

Sauerampfer
Der Sauerampfer ist, wie schon sein Name sagt, ein sauer schmeckendes Kraut. Man sollte es mit milder schmeckenden Kräutern oder mit Süßmachern wie Zucker oder Korinthen würzen. Der Sauerampfer wächst auf feuchten Wiesen, Grasplätzen und in Wäldern, an Wegrändern und Böschungen. Die beste Erntezeit ist von Ende März bis zum späten Herbst.

Thymian
Dieses im Geschmack intensive, aber nicht scharfe Kraut ist in der Küche unentbehrlich. Es wird in Eintöpfen, Saucen und Braten verwendet.

Zitronengras/-blätter
Diese Kraut aus Asien hat einen sehr intensiven und frischen zitronigen Geschmack. Es ist als Blatt und Stiel in den asiatischen Supermärkten zu bekommen. Seid bei der Dosierung und Lagerung aber vorsichtig. Alle Lebensmittel, die ihr in der Nähe des Zitronengrases lagert, nehmen sofort den zitronigen Geschmack an. Besonders in Suppen und Tee geeignet.

Richtig kochen

Gemüse richtig kochen
Bei Gemüse ist es nicht möglich die Garzeit anzugeben. Es gibt für fast jede Sorte eine andere Garzeit. Außerdem gibt es sehr viele Gargrade. Der eine mag das Gemüse lieber blanchiert (nur sehr kurz gekocht und dann abgeschreckt), der andere wiederum liebt das durchgekochte und weiche Gemüse. Probiert das Gemüse beim Kochen von Zeit zu Zeit und findet den besten Garpunkt selbst heraus.

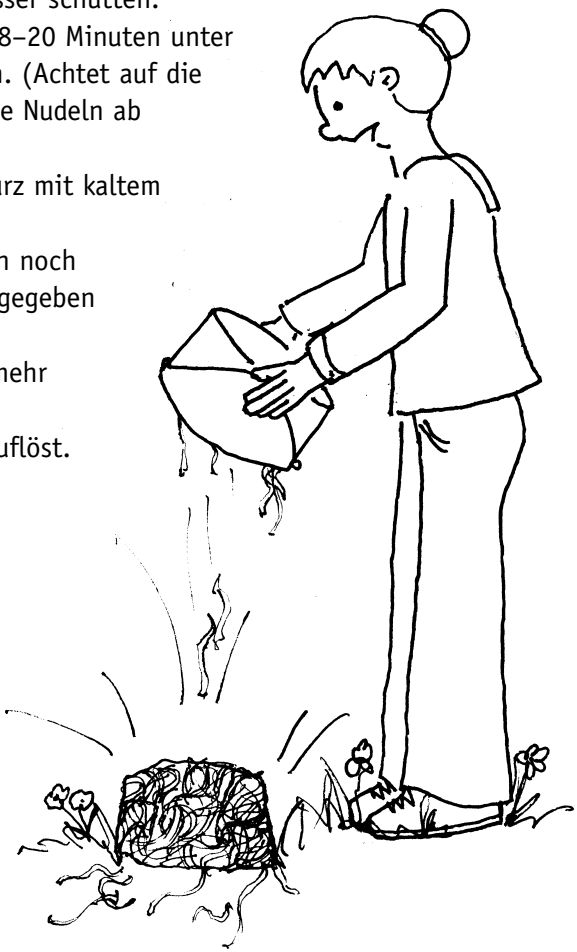
Kartoffeln richtig kochen
- ☆ Kartoffeln schälen und je nach Größe halbieren oder vierteln und waschen.
- ☆ In einen Topf füllen und so viel Wasser zufügen, dass die Kartoffeln fast bedeckt sind. Etwas Salz zugeben und Deckel schließen.
- ☆ Bei großer Hitze zum Kochen bringen.
- ☆ Wenn sie kochen, die Hitze reduzieren und sie 20 Minuten köcheln lassen. Mit der Gabel testen, ob sie gar sind.
- ☆ Wasser abgießen und abdampfen lassen.

Reis richtig kochen
- ☆ 2 Tassen Reis (ca. 400 g), 4 Tassen Wasser, 1 TL Salz, etwas Butter zum Verfeinern
- ☆ Reis und Wasser in einen Topf geben, einige Minuten quellen lassen und Salz zufügen.
- ☆ Reis bei größter Hitze zum Kochen bringen und ca. 2 Minuten kochen lassen.
- ☆ Topf vom Feuer nehmen und mit einem Deckel bedecken.
- ☆ Reis 10–15 Minuten quellen lassen, bis er das Wasser aufgenommen hat.

- ☆ 2 EL Butter zum Verfeinern unter den Reis rühren.
- ☆ Der Reis bekommt mehr Geschmack, wenn man Brühwürfel im Wasser auflöst.

Nudeln richtig kochen

- ☆ 400 g Nudeln oder andere Teigwaren, 2–3 l Wasser, 1–2 EL Salz, etwas Öl oder Fett
- ☆ Wasser mit Salz zum Kochen bringen.
- ☆ Öl oder Fett hineingeben und anschließend die Nudeln ins sprudelnd kochende Wasser schütten.
- ☆ Je nach Art der Nudeln 8–20 Minuten unter ständigem Rühren garen. (Achtet auf die Packung und probiert die Nudeln ab und an.)
- ☆ Wasser abgießen und kurz mit kaltem Wasser abschrecken.
- ☆ Je nach Geschmack kann noch etwas Butter oder Öl zugegeben werden.
- ☆ Die Nudeln bekommen mehr Geschmack, wenn man Brühwürfel im Wasser auflöst.
- ☆ Möglichst bald essen.



Rezepte für die Fahrtenküche

Couscous
Couscous kommt aus Tunesien, ist aus Hartweizen, sieht ähnlich wie Grieß aus und man bekommt ihn türkischen Geschäften oder größeren gut sortierten Supermärkten.
Früher war das Couscous-Kochen eine halbe Staatsaktion, weil er im Dampf gegart werden musste.
Heute gibt es vorgegarten Couscous, der ganz einfach zu handhaben ist: in kochendes Salzwasser schütten – quellen lassen – fertig!
Der große Vorteil für die Fahrtenküche ist, dass man nicht viel Gewicht rumschleppen muss, um hungrige Mäuler zu stopfen. Mit einem Pfund lassen sich 6 Personen satt kriegen.
Das Grundrezept: Pro 2 Tassen Couscous 2 1/2 – 3 Tassen Wasser mit Salz zum Kochen bringen. Vom Feuer nehmen, Couscous einrühren. Man kann auch etwas Öl oder Butter zugeben. 7 Minuten quellen lassen.
Couscous kann man vielfältig kombinieren, hier meine zwei Lieblingsvarianten:

Couscous „Alte Schmiede“
Mengen je nach Appetit

viele Möhren
Paprika, Zucchini, evtl. Blumenkohl
Kichererbsen (entweder aus der Dose oder getrocknete über Nacht eingeweichte)
Couscous
Olivenöl (ersatzweise ... na ja, zur Not anderes Bratfett)

- ✰ Olivenöl heiß werden lassen (nicht zu heiß, verbrennt leicht) und klein geschnittenes Gemüse darin schmoren (zuerst Möhren, zuletzt Blumenkohl). Mit Salz, Chilipulver und Paprikapulver ordentlich scharf würzen.
- ✰ Wenn das Gemüse gar ist, aber noch etwas Biss hat, mit dem zubereiteten Couscous (s. o.) mischen.

„Alte Schmiede“: am Tag vorher 2 Lämmer am Spieß braten. Am Tag danach sorgfältig die Fleischreste von den Knochen abpulen, die im Dunkeln am Abend vorher übersehen wurden. Fleisch aufbraten (ohne Fett) oder im Backofen heiß machen. Man kann auch einfach kleine Fleischstückchen (besonders Lamm, Huhn, Pute) braten und dazu essen, wenn es am Tag vorher keine Lämmer gab.

Couscous-Sommersalat

- ✰ Zucchini in Scheibchen schneiden und mit Salz und Pfeffer in Olivenöl (oder anderem Fett) schmoren, aber nicht weich werden lassen. Abkühlen lassen. Basilikum und Zitronensaft zugeben und mit zubereitetem Couscous (s. o.) mischen.

Grundrezept für Eintopf

Mengen je nach Appetit

Kartoffeln (so ca. 4–5 Stück pro Nase)
Gemüse (am besten frisch, Konserve geht aber auch, z. B. Möhren oder Weißkohl oder grüne Bohnen oder, oder, oder)
Bauchspeck
Zwiebeln
Salz, Pfeffer
Räucherwürstchen (müssen nicht unbedingt rein)
Ca. ¼ l Wasser

- ✰ Kartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden, als Erstes in Hordentopf
- ✰ Gemüse (z. B. Möhren) putzen, in Scheiben schneiden und auf die Kartoffeln geben
- ✰ Bauchspeck und Zwiebeln möglichst klein schneiden und auf das Gemüse geben
- ✰ Salz und Pfeffer dazugeben
- ✰ Wasser darüber schütten

Ab auf das Feuer und rund 30–40 Minuten kochen lassen (bei kleiner Flamme ☺). Wem es schmeckt, der kann (wenn der Eintopf fertig ist) noch Räucherwürstchen reinschnippeln.

Mit diesem Grundrezept kann man die Kartoffeln mit 100.000 verschiedenen Gemüsesorten kombinieren. Vorteil: Schmeckt lecker, macht satt, es ist wenig Aufwand und kostet nicht viel.

Chilli con carne

Für 4–5 Personen

500 gr Gehacktes
4 kleine Dosen rote Bohnen
Tomatenmark
Ein bisschen Wasser
Frische Tomaten
Butter oder Margarine
Mais
Paprika (Farbe ist egal)

- ✰ Das Gehackte und die Zwiebeln in der Butter oder der Margarine (Öl geht auch) anbraten
- ✰ Tomatenmark und Wasser dazugeben
- ✰ Frische Tomaten zerstückeln und unterrühren
- ✰ Wer es mag, kann auch noch eine Dose Mais und/oder die Paprika mitkochen
- ✰ Das Ganze eine Weile auf dem Feuer lassen, so dass es fröhlich vor sich hin köchelt und etwas eindickt

Es gibt Menschen, die essen Reis dazu, mit Brot schmeckt es aber auch.

Marmelade auf Fahrt
selbstgemacht

- ☆ Obst sammeln (z. B. Äpfel, Birnen, Waldbeeren, Brombeeren, Erdbeeren ...)
- ☆ Das Obst waschen und zerkleinern (entweder möglichst kleinschneiden oder zu einem Mus zerdrücken)
- ☆ Das Obst mit etwas weniger als der gleichen Menge Zucker mischen und mit etwas Wasser im Hordentopf ca. 3 Minuten aufkochen lassen.
- ☆ In ein Kochgeschirr, eine Tasse oder Ähnliches abfüllen – fertig!

Achtung: kocht nicht mehr Marmelade, als ihr direkt verbraucht, sonst kommt es unweigerlich zu Transportproblemen.

Krapfen

ist nicht geeignet für offenes Feuer,
schmeckt aber auch auf einer Hütte am Herd gemacht

500 gr Mehl
1 Würfel Hefe
2 Eier
200 gr Zucker
⅛ – ¼ l Milch (lauwarm)
250 gr Butter
Palmin oder Pflanzenöl zum Ausbacken
Zucker um die Krapfen darin rollen zu können

- ✰ Aus den Zutaten einen Hefeteig machen (der Teig ist dann ok, wenn er nicht mehr an den Händen kleben bleibt)
- ✰ Den Teig an einem warmen Ort gehen lassen (ca. 1–2 Std.)
- ✰ In einem hohen Topf das Fett zum Ausbacken erhitzen (so dass es richtig siedet) und kleine Teigkugeln darin ausbacken, bis sie goldbraun sind. Direkt in Zucker rollen.

Absolut beachten: Siedendes Fett ist eine mächtig fiese Sache, besonders dann, wenn es nicht im Topf bleibt, sondern einen bespritzt. Also aufpassen!
Auch für das Feuer in der Kohte ist es nicht geeignet, denn wenn nur eine winzige Flamme über den Topfrand züngelt, steht alles in Flammen!

Tipp: mit demselben Teig kann man auch leckere Blechkuchen backen. Entweder den Teig auf einem Blech ausrollen und nur mit Butterflocken und Zucker oder mit Obst belegen. Das Ganze kommt dann für 10–12 Minuten in den Backofen. Theoretisch könnte so ein „Blechkuchen“ auch in einem großen gefetteten Hordentopf in der Glut gebacken werden.

Himmel un Äärd mit Flönz
(Himmel und Erde mit Blutwurst)
Für 4–8 Personen, je nach Hunger

1 kg Kartoffeln
1 kg Äpfel
½ kg Zwiebeln
½ kg Speck
½ kg Blutwurst im Naturdarm
Gemüse- oder Rinderbrühe als Pulver oder in Würfeln
Salz, Pfeffer

- ☆ Die Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden. In Salzwasser kochen. In der Zwischenzeit die Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden. Den Speck in kleine Würfel schneiden und im Hopo-Deckel auslassen (das heißt anbraten, so dass das Fett austritt), die Zwiebelringe dazugeben und mitbraten.
- ☆ Dann die Äpfel schälen, vierteln, entkernen und in Stücke schneiden. Im Hordentopf die Äpfel mit etwas Brühe dünsten und zerfallen lassen. Dabei darauf achten, dass sie nicht ganz zu Mus zerfallen.
- ☆ Die Würfelkartoffeln (wenn sie gar sind) abgießen und etwas vom Kochwasser auffangen, mit den Äpfeln mischen und einen schönen Brei rühren. Deckel drauf und zur Seite stellen.
- ☆ Die Blutwurst in Scheiben schneiden, die Speckzwiebeln im leeren Topf lagern und im nun freien Deckel die Scheiben anbraten.
- ☆ Den Apfel-Kartoffel-Brei auf Teller verteilen, die Speckzwiebeln daraufgeben und die Blutwurst dazulegen.

Möhren-Orangen-Suppe

Für 4 Personen

500 g Möhren
20 g Butter
125 ml Orangensaft
1 – 1¼ l Gemüsebrühe
1 kleine Zwiebel, grobgehackt
3–4 TL frischer Thymian, gehackt, oder 1 TL getrockneter Thymian

- ✰ Möhren schälen und in Scheiben schneiden. Möhren und Butter im Hopo bei schwacher Hitze 10 Minuten schmoren; dabei gelegentlich umrühren.
- ✰ Orangensaft, Zwiebel und Brühe dazugeben. Zum Kochen bringen und Thymian, Salz und Pfeffer hineingeben. Hitze reduzieren; Möhren abgedeckt in etwa 20 Minuten gar kochen.

Lecker Lauchsuppe

Für 4 Personen

4 Stangen Porree
2 Zwiebeln
50 g Butter
1 gestrichener TL gekörnte Brühe
½ l Weißwein
½ TL Zucker
1 ½ EL Mehl
2 Ecken Schmelzkäse
4 EL Schinkenstreifen
¼ l Sahne
4 EL geriebener Parmesankäse

☆ Die Porreestangen äußerlich putzen, dann der Länge nach spalten und mit kaltem Wasser sehr gründlich waschen, damit der Sand herausgespült wird. Dann die Stangenhälften in 2 cm dicke Stücken schneiden. Die Zwiebeln schälen und in feine Scheiben schneiden.

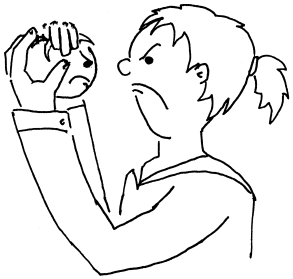
☆ Die Porreestücke und die Zwiebelscheiben in der Butter glasig werden lassen, mit 1 l Wasser auffüllen und 5 Minuten kochen. Die gekörnte Brühe, den Wein und den Zucker zufügen. Das Mehl mit 4 EL kaltem Wasser anrühren, in die kochende Suppe gießen, rühren und abwarten, bis die Suppe sich verdickt.

☆ Den Schmelzkäse in Flocken mit dem Schneebesen einrühren, danach die Schinkenstreifen und die Sahne. Die Lauchsuppe mit geriebenem Parmesankäse bestreuen.

Französische Zwiebelsuppe

Für 4 Personen

6 große Zwiebeln
100 g Butter
1 gestrichener TL. Pfeffer
1 ½ l Brühe
2 Scheiben Toastbrot
3 Gläser Weißwein
½ Tasse geriebener Käse



☆ Die Zwiebeln schälen und in dünne Ringe schneiden. Etwas mehr als die Hälfte der Butter in einem Topf erhitzen. Die Zwiebelringe darin unter ständigem Rühren glasig dünsten und zart bräunen. Den Pfeffer darüber streuen, alles kurz durchrühren und mit der Brühe auffüllen. Die Suppe bei mittlerer Hitze 10 Minuten kochen.

☆ In der Zwischenzeit die übrige Butter im Hopodeckel erhitzen. Das Toastbrot in gleichgroße Würfel schneiden und die Würfel in der Butter goldgelb rösten.

☆ Die Suppe mit dem Weißwein mischen, abschmecken, nochmals heiß werden lassen und dann in Tassen füllen. Die Weißbrotwürfel und den Käse darüber streuen.

Gemüsebratlinge mit Tomatensauce

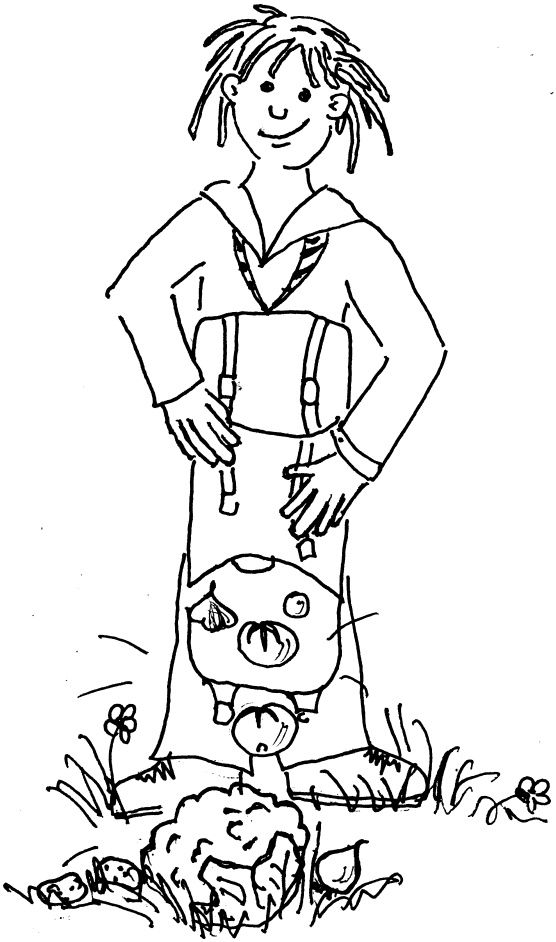
Für 4 Personen

2 mittelgroße Kartoffeln, geschält
1 mittelgroße Möhre, geschält
2 mittelgroße Zucchini
125 g Süßkartoffeln, geschält
2 EL Mehl
3 Eier, leicht verquirlt
Öl zum Ausbacken
1 EL Öl
1 kleine Zwiebel, feingehackt
1 Knoblauchzehe, zerdrückt
½ TL Paprikapulver
3 reife, mittelgroße Tomaten,
3 EL frisches Basilikum, in feine Streifen geschnitten

☆ Kartoffeln, Möhre, Zucchini und Süßkartoffel fein raspeln. Den Lauch in feine Ringe schneiden (nur die weißen Teile). Mit den Händen möglichst viel Flüssigkeit aus dem geriebenen Gemüse pressen. Gemüse in einer Schüssel mit dem Lauch mischen.

☆ Mehl über das Gemüse stäuben und vermischen. Eier unterrühren. Im Hopo oder Deckel Öl erhitzen. 2–3 gleich große Teighäufchen in den Hopo-Deckel geben und aus jedem mit der Gabel einen Bratling von 10 cm Durchmesser formen. Auf jeder Seite in 3 Minuten goldgelb und knusprig braten. Den Vorgang mit der restlichen Mischung wiederholen.

☆ Für die Tomatensauce: Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebel, Knoblauch und Paprika zufügen und bei mittlerer Hitzen in 3 Minuten weich dünsten. Tomaten zufügen, Temperatur reduzieren und 10 Minuten kochen; dabei gelegentlich umrühren. Zum Schluss Basilikum einrühren.



Kräuter-Kartoffelpuffer

Ergibt 10–12 Stück

2 EL frischer Schnittlauch, gehackt
2 EL frischer Estragon oder Petersilie, gehackt
Salz und schwarzer Pfeffer
3 mittelgroße Kartoffeln (ca. 600 g), geschält
60 g Butter
2 EL Olivernöl

- ✰ Kräuter, Salz und Pfeffer in einer Schüssel mischen. Die Kartoffeln grob reiben und die Flüssigkeit ausdrücken. Dann zu den Kräutern geben und gut mischen.
- ✰ Die Hälfte der Butter und des Öls in Hopo und Deckel auf mittlerer Hitzen erwärmen, bis sich Blasen bilden. Je 1 gehäuften EL Kartoffelmasse pro Puffer in die Pfanne geben und 2 Minuten backen. Wenden und in 2–3 Minuten goldbraun backen. Restliche Butter und Öl in die Pfanne geben. Diesen Vorgang wiederholen und den restlichen Teig aufbrauchen.

Lauch-Zucchini-Käse-Frittata

Für 4 Personen

2 EL Olivenöl
3 Lauchstangen, in dünne Ringe geschnitten
2 mittelgroße Zucchini, gestiftelt
1 Knoblauchzehe, zerdrückt
Salz und Pfeffer
5 Eier, leicht verquirlt
4 EL frisch geriebener Parmesan
4 EL Schweizer Käse, klein gewürfelt

✰ In einem kleinen Hopo/ Deckel 1 EL Öl erhitzen. Den Lauch darin unter Rühren bei schwacher Hitze anbraten; abgedeckt 10 Minuten dünsten. Zucchini und Knoblauch zufügen und noch 10 Minuten dünsten. Dann in eine Schüssel geben und abkühlen lassen. Salz, Pfeffer, Eier und Käse zufügen.
✰ Das restliche Öl im Hopodeckel erhitzen. Die Eiermischung hineingießen und die Oberfläche glätten. Bei schwacher Hitze in 15 Minuten stocken lassen. In Stücke schneiden und sofort aufessen.

Tagliatelle mit grünen Oliven und Aubergine

Für 4 Personen

500 g Tagliatelle
175 g grüne Oliven
1 große Aubergine
2 EL Olivenöl
2 Knoblauchzehen, zerdrückt
125 ml Zitronensaft
Salz und Pfeffer
Wer hat, kann mit 2 EL frische Petersilie, gehackt
50 g frisch geriebener Parmesan das Gericht verfeinern

- ✰ Die Nudeln in einem großen Hopo mit sprudelndem Salzwasser bissfest kochen. Abgießen und erneut in den Topf geben. Währen die Nudeln kochen, die Oliven entkernen und hacken; die Aubergine in kleine Würfel schneiden.
- ✰ Öl im Hopodeckel erhitzen. Den Knoblauch darin 30 Sekunden unter Rühren braten. Die Aubergine hineingeben und bei mittlerer Hitzen unter häufigem Rühren etwa 6 Minuten braten.
- ✰ Oliven, Zitronensaft, Salz und Pfeffer zugeben. Die Sauce zu den Nudeln geben und gut mischen. Mit Petersilie und Parmesankäse bestreuen

Nudeln mit Ricotta, Chillies und Kräutern

Für 4 Personen

500 g Spiralnudeln
3 EL Olivenöl
3 Knoblauchzehen, zerdrückt
2 TL frische rote Chilischote, sehr fein gehackt
20 g Petersilie, grob gehackt
20 g frische Basilikumblätter, in Streifen
20 g frische Oreganoblätter, grob gehackt
Salz und Pfeffer
200 g frischer Ricottakäse, in kleine Würfel geschnitten

☆ Die Nudeln in einem großen Topf mit sprudelndem Salzwasser bissfest kochen. Abgießen und erneut in den Topf geben. Wenn die Nudeln fast gar sind, Knoblauch und Chili in Öl 1 Minute lang bei schwacher Hitze unter Rühren braten.

☆ Ölmischung, Petersilie, Basilikum, Oregano, Salz und Pfeffer zu den Nudeln geben. Sorgfältig vermischen, bis alle Nudeln gut mit dem Öl überzogen sind. Nun die Ricottawürfel vorsichtig unterheben und sofort servieren.

Spaghetti mit frischer Tomatensauce

Für 4 Personen

4 Frühlingszwiebeln
4 feste, reife Tomaten
8 grüne Oliven, mit Paprika gefüllt
2 EL Kapern (wer so was eben mit auf Fahrt hat)
2 Knoblauchzehen, zerdrückt
½ TL getrockneter Oregano
4 EL frische Petersilie, gehackt
4 EL Olivenöl
500 g Spaghetti

☆ Die Frühlingszwiebeln fein hacken und die Tomaten in kleine Stücke schneiden. Oliven und Kapern hacken. Alle Zutaten mit Ausnahme der Nudeln in einer Schüssel gut mischen. Abgedeckt mindestens 2 Stunden kalt stellen.
☆ Nudeln in einem großen Topf mit sprudelndem Salzwasser bissfest kochen. Abgießen und wieder in den Topf geben.
☆ Die kalte Sauce zu den heißen Nudeln geben und gut mischen.

Spaghetti Siracusani

Für 4–6 Personen

1 große grüne Paprikaschote
2 EL Olivenöl
2 Knoblauchzehen, zerdrückt
850 g Tomaten aus der Dose
125 ml Wasser
2 mittelgroße Zucchini, gehackt
1 EL Kapern, gehackt (wer so was mit auf Fahrt hat)
3 EL schwarze Oliven, entsteint und halbiert
2 EL frische Basilikumblätter, gehackt
Salz und Pfeffer
500 g Spaghetti
50 g frisch geriebener Parmesan

- ✰ Die Paprikaschote putzen und in dünne Streifen schneiden. Öl in einem großen, tiefen Topf erhitzen. Den Knoblauch darin bei schwacher Hitze etwa 30 Sekunden anbraten. Paprikastreifen, zerdrückte Tomaten mit Saft, Wasser, Zucchini, Kapern und Oliven hineingeben und 20 Minuten kochen; dabei gelegentlich rühren.
- ✰ Basilikum, Salz und Pfeffer einrühren. In der Zwischenzeit Nudeln in einem großen Topf mit sprudelndem Wasser bissfest kochen; abgießen. Mit Sauce begießen und mit Parmesan bestreuen.

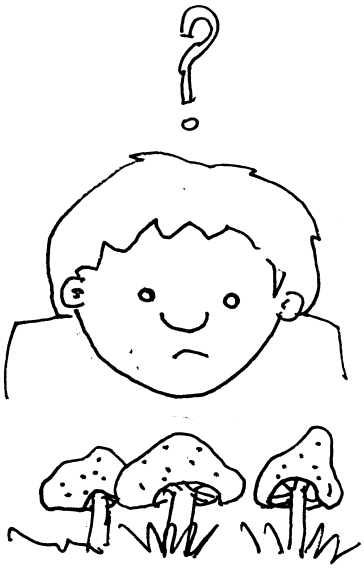
Semmelknödeln mit Pilzen

Für 4 Personen

10 altbackene Brötchen
2 ½ TL Salz
1 ½ Tassen lauwarme Milch
750–1000 g Pilze (Steinpilze oder Champignons)
2 Zwiebeln
4 EL Butter
½ Tasse gehackte Petersilie
1 gestrichener TL Pfeffer
3 Eier
Semmelbrösel
1 gestrichener TL Mehl
1 Tasse Sahne

- ✰ Die Brötchen in sehr dünne Scheiben schneiden. Die Scheiben mit 1 TL Salz bestreuen, mit der lauwarmen Milch begießen und 15 Minuten weichen lassen.
- ✰ Die Pilze putzen und in Scheiben schneiden. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Die Hälfte der Butter im Hopodeckel erhitzen. Die Zwiebelwürfel und ¼ Tasse Petersilie darin anbraten. Die Zwiebeln, ½ TL Pfeffer und die Eier mit dem geweichten Brot verkneten. 15 Minuten stehen lassen. In einem großen Hopo Salzwasser zum Kochen bringen. Mit nassen Händen einen apfelgroßen Probeknödel formen, ins kochende Wasser gleiten und 15 Minuten ziehen lassen. Wenn er zerfällt, der übrigen Masse noch Semmelbröseln untermischen. Die weiteren Knödel ebenso garen.

☆ Die restliche Butter erhitzen und die Pilze darin etwa 15 Minuten braten. Die Petersilie zufügen und das Mehl darüberstäuben. Nach und nach die Sahne einrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Krautpfanne

Zutaten für 2 Personen

50 g durchwachsener Speck
1 Zwiebel
200 g Fleischwurst
½ TL Zucker
400 g gekochtes Sauerkraut
¾ Tasse saure Sahne
2 gestrichene TL edelsüßes Paprikapulver
1 gestrichener TL Mehl
1 gestrichener TL Salz

- ✰ Den Speck in kleine Würfel schneiden. Die Zwiebel schälen und in sehr dünne Scheiben schneiden, die Wurst ohne Haut ebenfalls in Scheiben schneiden.
- ✰ Die Speckwürfel in einem Hopodeckel 3 Minuten auslassen. Den Zucker im Speckfett zergehen lassen.
- ✰ Dann die Zwiebelscheiben darin 2 Minuten goldgelb werden lassen. Das Sauerkraut locker zupfen und in der Pfanne verteilen. Die Wurstscheiben einmischen und alles 5 Minuten dünsten lassen. Dabei einige Male durchrühren.
- ✰ Die Sahne mit dem Paprikapulver, dem Mehl und dem Salz verquirlen und sorgfältig in das heiße Kraut rühren. Alles noch einmal aufkochen lassen.

Tagliatelle mit Tomaten-Walnuss-Sauce

Für 4–6 Personen

4 reife Tomaten
2 EL Öl
1 mittelgroße Zwiebel, feingehackt
1 Selleriestange, feingehackt
1 mittelgroße Möhre, geraspelt
2 EL frische Petersilie, gehackt
1 TL Rotweinessig
3 EL Weißwein
75 g Walnüsse, grobgehackt
500 g Tagliatelle
4 EL frisch geriebener Parmesan zum Servieren

✰ Mit einem scharfen Messer die Unterseiten der Tomaten kreuzförmig einschneiden. In eine Schüssel geben, mit kochendem Wasser übergießen und 2 Minuten ziehen lassen. Abgießen und abkühlen lassen. Die Haut abziehen und das Fruchtfleisch hacken.
✰ Die Hälfte des Öls in einem großen Hopodeckel erhitzen. Zwiebeln und Sellerie am Rand des Feuers darin unter Rühren 5 Minuten braten. Tomaten, Petersilie, Essig und Wein zufügen. Aufkochen, an den Feuerrand stellen (Hitze reduzieren) und 25 Minuten garen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
✰ Etwa 5 Minuten bevor die Sauce fertig ist, das restliche Öl im Hopodeckel erhitzen, die Walnüsse hineingeben und bei schwacher Hitze 5 Minuten rühren (nicht direkt über dem Feuer).
✰ Während die Sauce kocht, die Nudeln in einem großen Hopo mit sprudelndem Salzwasser bissfest kochen. Abgießen und wieder in den Topf geben. Sauce darüber gießen und mit Walnüsse und Parmesan bestreuen.

Champignonrisotto

Für 4 Personen

1 l Gemüsebrühe
250 ml Weißwein
1 EL Öl
30 g Butter
2 Lauchstangen, in feine Ringe geschnitten
250 g Champignons, in Scheiben geschnitten
2 EL frische Petersilie, gehackt
20 g frisch geriebener Parmesan

- ✰ Brühe und Wein in einem Topf zum Kochen bringen, Hitze reduzieren und am Kochen halten.
- ✰ Öl und Butter in einem großen Topf erhitzen. Lauch darin in 5 Minuten goldgelb braten. Die Champignons hineingeben und 3 Minuten braten. Reis zu den Champignons geben und braten, bis die Körner glasig werden. 2 Tassen heiße Brühe-Wein-Mischung an den Reis gießen und bei mittlerer Hitze rühren, bis sie gut aufgenommen ist. Nach und nach jeweils 1 Tasse Flüssigkeit angießen. Dazwischen unter Rühren kochen, bis die Flüssigkeit aufgenommen wurde. Die letzte Tasse aufheben.
- ✰ Nun die kleinen Champignons dazugeben und die restliche Flüssigkeit angießen. Unter Rühren kochen, bis die Flüssigkeit aufgenommen und der Reis gar ist. Dann Petersilie und Parmesan unterrühren (vorsichtig). Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

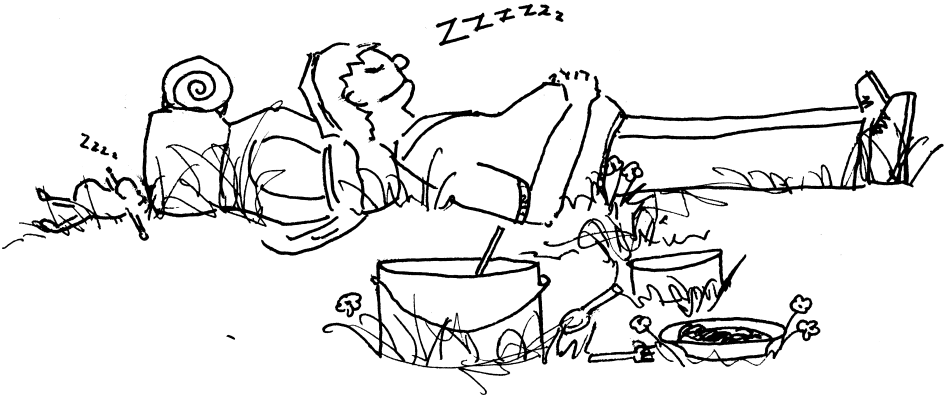
Zwiebel-Parmesan-Pilaw

Für 6 Personen

60 g Butter
3 Zwiebeln gehackt
2 Knoblauchzehen, zerdrückt
450 g Butter
1 ¼ l Gemüsebrühe
240 g Erbsen
50 g geriebener Parmesan
30 g Petersilie, gehackt

☆ Butter in einem großen Hopo erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin bei schwacher Hitze unter Rühren in 5 Minuten goldgelb braten. Dann Reis und Brühe zufügen. Unter Rühren zum Kochen bringen. Die Hitze reduzieren und im offenen Topf 5 Minuten garen, bis die Flüssigkeit beinahe aufgenommen ist.

☆ Die Erbsen hineingeben und durchrühren. Dann den Topf abdecken und den Reis bei schwacher Hitze in 10 Minuten gar werden lassen. Anschließend Parmesan und Petersilie einrühren und gleich essen.



Impressum Arbeitsblätter 89 / 2003

Die ganze Welt des Geschmacks, S. 3–5 / Die grüne Würze aus dem Garten und der Natur, S. 6–9 / Richtig Kochen, S. 10–11:
VCP Pfadfinderstamm St. Andreas, Hamburg
Wir bedanken uns für die Abdruckgenehmigung!

Rezepte für die Fahrtenküche,
S. 12–13: *hagzissa – Elisabeth Gräfe, Meine*
S. 14–17: *natschka – Monika Mundt, Remscheid*
S. 18: *Hexe – Karin Peter, Odenthal*
S. 19–35: *Winni – Katherina Lindenblatt, Münster und Jana Pieper, Recklinghausen*

Alle Zeichnungen: *Winni – Katherina Lindenblatt, Münster*

Herausgeber:

Deutsche Freischar e.V.
Bund der Wandervögel und Pfadfinder
Jungenschaftsführung
Jan Schumacher
Am Weissenberg 18, Zimmer 305
52074 Aachen