



'16  
Lala

Kochbuch

Hessæhāven — Zeit zum Handeln

# 1 Vorwort

Hallo liebe Stammesköche,

seid ihr schon aufgeregt? Wir schon! Damit auch wirklich nix schiefgeht und ihr genau wisst, was ihr mit den ganzen Zutaten, die ihr von uns bekommt, anfangen könnt, haben wir für euch dieses Kochbuch vorbereitet.

In den Rezepten stehen immer die Mengen für 10 Personen. Ihr müsst aber eigentlich eh nichts umrechnen – ihr kriegt ja von uns genau das, was ihr braucht.

Zu den Brotmahlzeiten gibt es immer Wurst, Käse, Aufstriche, Gemüse, Obst, etc. – wenn ihr merkt, dass ihr bspw. zu viel Wurst habt, sagt es uns. Wir heben sie im Kühlschrank für euch auf und wenn ihr sie erst abends braucht, bekommt ihr sie dann.

Wir alle wissen, dass man eine Menge Zeit in der Küche totschlägt, bis das Wasser kocht, die Kisten kommen oder alles geschnibbelt ist. Damits euch nicht zu lang wird, birgt dieses Kochbuch noch einiges mehr als Rezepte.

Falls ihr Fragen oder Lob habt, wendet euch vertrauensvoll an uns. Falls ihr meckern wollt, geht woanders hin – zur Technik oder so.

Wir sehn uns,

Jonas, Kilian & Anni

P.S.: Risotto ist der Hit

unsere Kräuter gibts übrigens frisch aus dem Kräutertopfgarten. Schnappt euch das, was ihr braucht, aber hey – lasst die Pflanze ganz.

und ganz wichtig: gießen nicht vergessen! Schaut einfach, wer den grünsten Daumen hat – vielleicht kann er oder sie Kräuterchef werden.

# Inhaltsverzeichnis

<b>1</b>	<b>Vorwort</b>	<b>2</b>
<b>2</b>	<b>Rezepte</b>	<b>3</b>
	Porridge . . . . .	4
	Grüner Salat mit Joghurtdressing . . . . .	5
	Ragù alla Bolognese . . . . .	6
	vegetarische Bolognese . . . . .	7
	Griechischer Salat . . . . .	8
	Gemüsecurry . . . . .	9
	Chili sin Carne . . . . .	10
	Gurkensalat . . . . .	11
	Bratkartoffeln mit Sour-Cream . . . . .	12
	Kartoffelgulasch . . . . .	13
	Spätzle mit Linsen . . . . .	14
	Krautnudeln . . . . .	15
	Gemüseeeintopf . . . . .	16
	Türkische Linsensuppe . . . . .	17
	Spinat-Sahne-Sauce mit Nudeln . . . . .	18
	Schinken-Sahne-Sauce mit Nudeln . . . . .	19
	Eier in Senfsauce . . . . .	20
	Grüne Sauce mit Kartoffeln . . . . .	21
	Kartoffelsalat aus Lettland . . . . .	22
	Käsespätzle . . . . .	23
	Risotto . . . . .	24
	Milchreis . . . . .	25
<b>3</b>	<b>Küchen-SOS - Was tun, wenn...</b>	<b>26</b>
<b>4</b>	<b><del>Un</del>nützlichtes Küchenwissen</b>	<b>27</b>



# Porridge

## Zubereitung

- 1 Guten Morgen!
- 2 Werft erstmal die Milch, das Wasser und die Butter in den Topf und kocht das Ganze auf - rühren, damit es nicht anbrennt!
- 3 Kippt die Haferflocken dazu und schaltet das Gas aus - so kann nichts anbrennen. Kräftig umrühren und danach ziehen lassen.
- 4 Währenddessen können die Früchte klein geschnitten werden. Und dann kann der ganze Schlonz serviert werden.
- 5 Nach dem Essen könnt Ihr die Bombe platzen lassen: Porridge ist sonst auch unter dem unappetitlichen Namen „Haferschleim“ bekannt. Hmmmmmmmmmmmmmmmmmm...

## Zutaten

500 g	Haferflocken
1,5 Liter	Milch
50 g	Butter
1 l	Wasser
3 Stück	Bananen
3 Stück	Äpfel
3 Stück	Birnen
500 g	Erdbeeren

---

## Insiderwissen

*In einigen Stämmen werden ähnliche Gerichte - gegebenenfalls auch ungekocht - unter dem Namen "Ingelschleim" angepriesen. Aus Gründen der Diskretion gehen wir hier aber nicht näher auf die betroffenen Gruppen ein.*



## Grüner Salat mit Joghurtdressing

### Zubereitung

**1** Der Salatkopf wird gewaschen und alle braunen Blätter, die sich evtl. außen befinden, werden abgemacht und dem Kompost zugeführt.

**2** Dann alle grünen Blätter abrupfen und in mundgerechte Stücke zerpfücken. In einem Wasserbad werden sie noch mal abgewaschen und dann zum Abtropfen aus dem Wasser geholt.

Wer eine Salatschleuder hat: Benutzen! Wer keine hat, der kann jedes Blatt einzeln trocknen. Oder er nutzt einfach ein Nudelsieb und einen Topfdeckel und schüttelt ausgiebig (aber vorsichtig - sonst müsst ihr wieder waschen).

**3** Mit Gurken, Paprika und Tomaten verfahren wir auf die schon bekannte Weise: Zerkleinern, dann unter den Salat mischen.

**4** Das Dressing wird mit Kräutern aus dem nächstgelegenen Kräutergarten, ein wenig Senf und Joghurt zubereitet. Eine Prise Zucker gibt Pfiff. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und dann servieren.

### Zutaten

1 Stück	Salatkopf
2 Stück	Paprika
250 g	Tomaten
2 Stück	Gurken
300 g	Joghurt

### Kilian's Trick

*Wenn das Mittagessen noch ein bisschen in der Zukunft liegt, dann lasst das Dressing noch aus dem Salat draußen, sonst zieht der Salat zu viel Wasser, verwässert das Dressing und in letzter Konsequenz müssen wir das Landeslager evakuieren. Wenn Ihr alles richtig gemacht habt, freuen wir uns. Lasst es Euch schmecken.*



# Ragù Alla Bolognese

## Zubereitung

**1** Ärmel hochkrempeln, Vorfreude steigern und los geht's mit dem Schnibbeln: Zwiebeln, Knoblauch, Karotten und Tomaten in wunderschöne, kleine Stücke schneiden.

**2** Jetzt geht's richtig los - Kocher an! Hackfleisch mit dem Öl krümelig anbraten. Knoblauch und Zwiebel hinzufügen und weiterbraten, bis Flüssigkeit verdampft ist – Salzen nicht vergessen.

**3** Karotten und Tomaten zugeben und fröhlich köcheln lassen. Nach Bedarf, Wasser nachschütten. Wenn die Karotten langsam weich werden, Tomatenmark einrühren und weiterköcheln auf niedriger Stufe.

**4** Nebenbei Nudelwasser aufsetzen (mit Deckel natürlich) und warten. Jetzt bietet es sich an, im Kochbuch oder Lagerheft zu stöbern...

**5** Wenn das Nudelwasser kocht (*Achtung: ab und an die Soße rühren*), Salz ins Wasser streuen und die Nudeln al dente kochen – klingt super, gell?

**6** Am besten jetzt schon die hungrigen Mäuler zusammenrufen und die Nudeln abschütten. Nudeln, Soße und Parmesan im Essenskreis servieren – und wenn alle schöne Tomatenmünder haben ein tolles Foto machen: Spaghettiiiiiiii!

## Zutaten

1 kg	Hackfleisch ( <i>Halb &amp; Halb</i> )
1,5 kg	Nudeln
0,5 Knollen	Knoblauch
2 kg	Tomaten
400 g	Zwiebeln
200 g	Karotten
1 Tube	Tomatenmark
300 g	Parmesan ( <i>gehobelt</i> )

## Anni's Angebot

*Die Soße kann ruhig länger köcheln — das macht sie nur besser. Aber passt auf: Mit dem Chili sparen, lieber mit ein bisschen frischem Parmesan verfeinern. Yummie.*



## vegetarische Bolognese

### Zubereitung

- 1 Ärmel hochkrempeln, Vorfreude steigern und los geht's mit dem Schnibbeln: Alles Gemüse kleinschnibbeln, das ihr habt (neeeeein, die Salatgurke ist vom Mittagessen übrig, die nicht).
- 2 Jetzt geht's richtig los - Kocher an! Lauch, Knollensellerie, Knoblauch und Zwiebel in Öl glasig braten und würzen (Salz, Pfeffer, Paprika, ...).
- 3 Karotten, Zucchini und Tomaten zugeben und fröhlich köcheln lassen. Wenn die Karotten langsam weich werden, Tomatenmark einrühren und weiterköcheln auf niedriger Stufe.
- 4 Nebenbei Nudelwasser aufsetzen und warten. Jetzt bietet es sich an, im Kochbuch oder Lagerheft zu stöbern.
- 5 Wenn das Nudelwasser kocht (*Achtung: ab und an die Soße rühren*), Salz ins Wasser streuen und die Nudeln al dente kochen – klingt super, gell?
- 6 Am besten jetzt schon die hungrigen Mäuler zusammenrufen und die Nudeln abschütten. Nudeln, Soße und Parmesan im Essenskreis servieren – und wenn alle schöne Tomatenmünder haben ein tolles Foto machen: Spaghettiiiiiiii!

### Zutaten

500 g	Karotten
0,25 Stück	Knollensellerie
2 Stangen	Lauch
2 kg	Tomaten
0,5 Knollen	Knoblauch
300 g	Zwiebeln
1 Tube	Tomatenmark
1,5 kg	Nudeln
500 g	Zucchini
300 g	Parmesan (gehobelt)

### Quizfrage

Welches der beiden Rezepte war zuerst da?





# Griechischer Salat

## Zubereitung

1 Mit das einfachste Rezept in diesem Heft...

Alles kleinschnibbeln, zusammenschmeißen und mit Essig, Öl, Salz und Pfeffer abschmecken.

Wäre doch alles im Leben so einfach. Und so gesund.

## Zutaten

3 Stück	Paprika
400 g	Tomaten
2	Gurken
400 g	Feta
100 g	Oliven
100 g	Zwiebeln

## ... vom Kochprofi

*Salat ist ungleich Salat! Quasi alle Lebensmittel, die es so gibt, findet man auch als Salat wieder: Tomaten-, Gurken-, und Maissalat, Wurstsalat vs. Fleischsalat (Mayonnaise ist der Unterschied!). Nudelsalat, Bulgur- oder Couscoussalat, Hirse-, Kartoffel-, Reis- und, wie könnte man ihn vergessen: Eiersalat!*

*Als Hauptgericht nur teilweise empfehlenswert: Obstsalat.*





## Gemüsecurry

### Zubereitung

**1** Als erstes könnt Ihr euch um den Reis kümmern, wir empfehlen dabei die **Quellreis-Methode**: Auf Jeweils einen Teil Reis kommen zwei Teile Wasser. Pro Liter Wasser könnt Ihr einen Teelöffel Salz hinzugeben, dann auf den Kocher stellen und die Kiste anschmeißen. Macht den Deckel drauf, dann geht's schneller.

**2** Das Gemüsecurry wird in Fachkreisen als "Reinschmeißgericht" bezeichnet, weil man alle Zutaten nach und nach dem Topf zuführt:

Als erstes schneidet Ihr die Zwiebeln klein und beginnt, sie anzubraten. Währenddessen können die anderen Sachen *kleingeschnibbelt* und in dieser Reihenfolge verheizt werden: Karotten und Broccoli, Paprika und Zucchini, Ananas-Stückchen, Knoblauch und Tomaten.

**3** Wenn Ihr wollt, dass das Gemüse noch schön bissfest ist, dann bereitet schon alle Gemüsesorten vor, damit Ihr sie nur noch in den Topf geben müsst. So hat es nicht so viel Zeit, zu verkochen.

**4** Wenn alles im Topf ist, kann die Kokosmilch hinzugegeben werden. Manchmal setzt sich in der Dose das Fett der Kokosmilch als ein großer Klumpen ab, der gehört auch ins Essen. Hmmm, Klumpen!

**5** Jetzt könnt Ihr noch nach Belieben würzen. Die ganze Mixtur kocht jetzt wild vor sich hin und wartet nur auf eine Zusammenführung mit dem Reis in Euren Tellern. Wir hoffen, dass es mundet!

### Zutaten

4 Stück	Paprika
400 g	Zucchini
300 g	Karotten
500 g	Tomaten
400 g	Zwiebeln
0,5 Knollen	Knoblauch
400 g	Broccoli
500 g	Ananas (Dose)
800 g	Reis
500 g	Kokosmilch

### Anni's Kniff

*Oh man da wird ja ganz schön viel geschnibbelt. Am besten sammelt ihr allen Biomüll direkt in einer Schüssel (nicht in der Plastiktüte - ihh Plastik) und schickt fleißige Helfer damit zum Mülldepot. Was weg ist, ist weg.*



# Chili sin Carne

## Zubereitung

**1** Als erstes könnt Ihr euch um den Reis kümmern, wir empfehlen dabei die **Quellreis-Methode**: Auf Jeweils einen Teil Reis kommen zwei Teile Wasser. Pro Liter Wasser könnt Ihr einen Teelöffel Salz hinzugeben, dann auf den Kocher stellen und die Kiste anschmeißen. Macht den Deckel drauf, dann geht's schneller.

**2** Wenn das Wasser einmal richtig gekocht hat, könnt ihr den Reis vom Kocher nehmen, die restliche Wärme reicht aus um den Reis zu garen. Wenn kein Wasser mehr im Topf ist, ist er fertig - ganz ohne abgießen!

**3** Für das Chili hackt zuerst die Zwiebeln grob und bratet sie in heißem Öl an. Im Grunde schmeißt Ihr jetzt nur noch alle Zutaten dazu und am Ende ist es fertig. Ach, wie herrlich einfach!

**4** In folgender Reihenfolge kommt der Rest rein: Knoblauch, Tomatenmark, Karotten, Zucchini und Paprika, Tomaten, Mais, Gemüsebrühe, Kidneybohnen.

**5** Wenn Ihr wollt, dass das Gemüse noch schön bissfest ist, dann bereitet schon alle Gemüsesorten vor, damit Ihr sie nur noch in den Topf geben müsst. So hat es nicht so viel Zeit, zu verkochen.

**6** Am Ende köchelt das alles vor sich hin und Ihr könnt mal nen Löffel Reis mit Chili probieren. Schmeckt gut? Dann ab in den Essenskreis, wir wünschen guten Hunger!

## Zutaten

1 kg	Tomaten
3 Stück	Paprika
600 g	Mais ( <i>Dose</i> )
400 g	Zwiebeln
0,5 Knollen	Knoblauch
400 g	Kidney-Bohnen ( <i>Dose</i> )
1 Liter	Gemüsebrühe
1 Tube	Tomatenmark
400 g	Karotten
400 g	Zucchini
800 g	Reis

## Jonas' Tipp

*Als Gewürz für Chili sin Carne eignet sich Chili besonders gut! Salz, Pfeffer und Paprikapulver, aber auch italienische Kräuter passt gut. Eine besondere Note bekommt man mit Kreuzkümmel oder mit etwas schwarzer Schokolade.*



## Gurkensalat

### Zubereitung

- 1 Gurken schälen und/oder waschen.
- 2 Kleinschneiden.
- 3 Dill hacken.
- 4 Alles mit dem Joghurt zusammenkippen, salzen und pfeffern.
- 5 Noch Fragen? Dann lasst es Euch schmecken!

### Zutaten

5 Stück	Gurken
0,5 Bund	Dill
250 g	Joghurt

#### Brotmahlzeit:

Brot  
 Käse & Wurst  
 Frischkäse  
 Tomaten, Gurken & Paprika  
 vegetarischer Aufstrich  
 Schokocreme  
 Marmelade

Ob ihr zum Mittagessen auch  
 Marmelade und Schoki essen  
 wollt, dürft ihr selbst entschei-  
 den ;-))



# Bratkartoffeln mit Sour-Cream

## Zubereitung

**1** Die Kartoffeln sauber bürsten *oder* schälen, in Scheiben oder Würfel schneiden (die ganz Verrückten können auch beides machen!) und 5 Minuten in kaltes Wasser einlegen.

**2** Kartoffeln herausnehmen und beginnen, sie bei kleiner Stufe in Öl anzubraten. Einen Deckel aufzulegen ist sinnvoll, das spart Gas oder Holz. Achtet aber darauf, dass das ganze nicht zu feucht wird, sonst braten die Kartoffeln nicht richtig. Währenddessen können Zwiebeln und Knoblauch zerkleinert werden.

**3** Nach 5 Minuten können die Kartoffeln das erste Mal gewendet werden, Ihr müsst die Kartoffeln regelmäßig kontrollieren, damit sie nicht anbrennen.

**4** Wenn die Kartoffeln anfangen, eine schön goldbraune Farbe zu bekommen, gebt je die Hälfte von Knoblauch und Zwiebeln hinzu und salzt sie ein wenig.

**5** Wer zwischendurch Zeit hat und nur in der Küche rumsteht, kann sich die frischen Kräuter schnappen und sie fein hacken und dann gemeinsam mit der anderen Hälfte des Knoblauch-Zwiebel-Gemischs in die Sour Creme einrühren. Eine Idee Senf gibt der Sour Creme den letzten Schliff. Danach nur noch salzen und pfeffern und sie ist fertig.

**6** Unter regelmäßigem Wenden solltet Ihr sie so lange braten lassen, bis die Kartoffeln den gewünschten Grad an Knusprigkeit erlangt haben und die Zwiebeln glasig geworden sind. Auch hier noch je eine Prise Salz und Pfeffer (oder auch etwas mehr) hinzugeben, alles servieren und im Essenskreis anschreien. (ÜÜÜÜBEN!!!)

## Zutaten

2,5 kg	Kartoffeln (festkochend)
1,25 kg	Saure Sahne
0,5 Knollen	Knoblauch
1 Bund	Petersilie
1 Bund	Schnittlauch
1/4 Tube	Senf
250 g	Zwiebeln





## Kartoffelgulasch

### Zubereitung

**1** Kartoffeln (Würfel), Zwiebeln (Ringe) und Knoblauch (fein gehackt) in etwas Öl anschwitzen und nach ca. 5 Minuten mit Gemüsebrühe ablöschen. Das Ganze 15 Minuten vor sich hin köcheln.

**2** Jetzt kann Paprika kleingeschnitten und hinzugegeben werden. Gleichzeitig könnt Ihr beginnen, die Gulasch-Stücke in einer zweiten Pfanne scharf anzubraten:

Das bedeutet, bei großer Hitze mit etwas Öl das Fleisch schnell braten, so bleibt es saftiger.

**3** Gebt das Fleisch in den großen Topf zum Rest und schmeckt alles mit Tomatenmark, Salz und Pfeffer ab. Hui, das ist ja ein leckeres Mahl! Guten Abbo.

### Zutaten

750 g	Rindfleisch (Gulasch)
1 kg	Zwiebeln
1 kg	Kartoffeln ( <i>mehlig</i> )
0,5 Knollen	Knoblauch
3 Stück	Paprika
1 Tube	Tomatenmark
1,5 Liter	Gemüsebrühe



# Spätzle mit Linsen

## Zubereitung

**1** **ACHTUNG:** Die Linsen sollen am besten am Abend vorher in warmes Wasser eingelegt werden, oder die Kochzeit verlängert sich um ca. 1 Stunde!

**2** Die Linsen werden in einem Topf mit dem geschnittenen Lauch, Karotten und dem fein gewürfelten Sellerie in Gemüsebrühe gekocht. Gebt in den Topf auch geviertelte Zwiebeln hinzu, das gibt mehr Geschmäcke.

Und natürlich gilt: Deckel zu, das spart Energie!

**3** Parallel dazu können die Spätzle nach Anleitung zubereitet werden: Wasser zum Kochen bringen, Salz rein und die Spätzle hinterher. Ab und zu umrühren, und nach etwa 8 Minuten sollten sie fertig sein.

**4** Wenn beides fertig ist, nehmt die Zwiebeln aus der Linsenmasse heraus. Im Essenskreis wird beides gemeinsam auf die Teller geschmissen und alle können selbst mit Salz, Pfeffer und Weißweinessig nachwürzen.

Hmmm, good old Süddeutschland.

## Zutaten

1,5 kg	Spätzle
600 g	Linsen ( <i>trocken</i> )
300 g	Zwiebeln
300 g	Karotten
3 Stange	Lauch
0,5 Stück	Knollensellerie
2 Liter	Gemüsebrühe

---

## Spätzle aus'm Ländle

*Zuhause kann man Spätzle ganz leicht selbst machen: Der Teig besteht aus Eiern, Mehl, Salz und Milch. Nur für die klassische Form braucht man eine Spätzlepresse oder ein Brett zum schaben.*





## Krautnudeln

### Zubereitung

### Zutaten

1 Als erstes werden die Zwiebeln klein geschnitten, gesalzen und in etwas Öl angeschwitzt.

1,5 kg	Nudeln
1 Kopf	Kohl
500 g	Zwiebeln
0,5 Knollen	Knoblauch

2 Während sie auf kleiner Stufe köcheln behandelt Ihr den Kohlkopf wie folgt: Die Blätter, die außen liegen, werden abgemacht, der restliche Kopf wird geviertelt. Dann wird er mit einem scharfen Messer in feine Streifen geschnitten, so dass so genannte Juliennes (*frz. für feine Streifen*) entstehen. Waschmaschine!

Der Kohl wird, gemeinsam mit fein gehacktem Knoblauch, in den Topf mit den Zwiebeln getan. Deckel drauf, kleinste Stufe. Warten.

3 Währenddessen könnt Ihr die Nudeln kochen: Wasser zum kochen bringen, ein paar Löffel Salz rein und die Nudeln dazu.

4 Die gekochten Nudeln zum Kraut geben, alles ordentlich durchmischen. Fertig!

5 Im Essenskreis passt dazu Pfeffer und, auch wenn es komisch klingt, Zucker. Zum Portionieren des Zuckers empfiehlt sich ein kleiner Löffel. Denn ganz ehrlich, wir kennen doch unsere Kinders!?



# Gemüse Eintopf

## Zubereitung

- 1** Den Lauch in Ringe schneiden, Zwiebeln fein und Sellerie grob würfeln. Alles salzen und in einem Topf mit etwas Öl anbraten.
- 2** Die Kartoffeln können geschält, gewürfelt und als nächstes dazugegeben werden. Als nächstes sind die Karotten dran und danach kommen Paprika und Zucchini rein.
- 3** Wenn alles Gemüse im Topf ist, kann er mit Gemüsebrühe (Pulver und Wasser) aufgefüllt werden. Der Eintopf lässt sich gut mit Tomatenmark verfeinern. Ein guter Kanten Schwarzbrot erlaubt uns, bald satt zu sein. Mjam!

## Zutaten

0,25 Stück	Knollensellerie
3 Stück	Paprika
2 Stange	Lauch
500 g	Karotten
500 g	Zucchini
400 g	Kartoffeln (mehlig)
200 g	Zwiebeln
1 Tube	Tomatenmark
2 Liter	Gemüsebrühe
1 Laib 1kg	Schwarzbrot



## Türkische Linsensuppe

“...des mag isch ganz besonnens gern...”

— Joel "böll" Fourier, Friedberg

### Zubereitung

**1** Zunächst machen wir eine Pfefferminzbutter. Dazu wird Butter geschmolzen und die Minze darin ca. fünf Minuten geschwenkt. Oder geschwungen? Nehmt die Pfefferminzbutter aus dem Topf und gießt sie in einen kleinen Behälter.

**2** Jetzt könnt Ihr in Öl die klein geschnittenen Zwiebeln und den Knoblauch anschwitzen. Salzen nicht vergessen.

**3** Als nächstes werft Ihr voll der Achtung für die uns hingegebenen Linsen genau diese in den Topf und füllt ihn mit der Gemüsebrühe auf.

**4** Jetzt köchelt das Gericht vor sich hin, so lange, bis keine Linsen mehr zu erkennen sind. Gebt nun den Saft der Zitronen und etwas kleingehackte Schale der Bio-Zitrone hinzu und lasst es köcheln.

**5** Die Tomaten und die fein gehackte Chili komplettieren das Mahl. Unter Dreingabe der Minzbutter kann die Suppe serviert werden; Dazu passt ein gutes Stück Schwarzbrot!

### Zutaten

1 kg	Linsen (rote)
500 g	Zwiebeln
0,5 Knollen	Knoblauch
500 g	Tomaten
100 g	Butter
5 Liter	Gemüsebrühe
1 Laib 1kg	Schwarzbrot
500 g	Sahne
0,5 Bund	Minze
1 Stück	Zitrone
0,5 Stück	Chilischote



# Spinat-Sahne-Sauce mit Nudeln

## Zubereitung

**1** Zunächst werden die Nüdelchen aufgesetzt und nach Anleitung gekocht... Ihr kennt das ja - Wasser kochen, Salz dazu und dann die Nudeln dazu - ab und zu umrühren.

**2** Den frischen Spinat müsst ihr vor dem Essen Waschen und dann blanchieren (sprich: blongschieren). Das bedeutet, Ihr bringt leicht gesalzenes Wasser zum Kochen und legt die Spinatblätter, die Ihr schon klein geschnitten habt, in das kochende Wasser.

**3** Nach einer halben Minute fischt Ihr die Blätter wieder heraus und steckt sie zum Abkühlen in einen anderen Topf mit kaltem Wasser. Der Spinat wird sehr viel Volumen einbüßen, also habt Ihr am Ende viel weniger Kram, der in die Sauce kommt.

**4** Währenddessen könnt Ihr schon Zwiebeln und Knoblauch klein schneiden, salzen und in Öl anschwitzen.

**5** Wenn die Zwiebeln schön glasig sind, kann der Spinat Einzug in den Kochtopf erhalten. Lasst das Ganze ca. 5 Minuten köcheln und gebt dann Sahne und Gemüsebrühe dazu.

**6** Das ganze kann jetzt mit Salz, Pfeffer und Muskat abgeschmeckt werden.

## Zutaten

1,3 kg	Nudeln ( <i>Vollkorn</i> )
1,2 kg	Spinat
500 g	Sahne
500 g	Zwiebeln
1 Knollen	Knoblauch

Echt wahr!

*Manche Stimmen bezeichnen dieses Gericht als das beste Abendessen, das es heute gibt.*





## Schinken-Sahne-Sauce mit Nudeln

### Zubereitung

- 1 Als erstes könnt Ihr die Nudeln nach Anleitung al dente kochen. Wir haben keine Ahnung, was das bedeutet, es klingt aber wahnsinnig gut. Schaut mal nach links, da ist es auch nochmal genau erklärt...
- 2 Die Zwiebeln und der Knoblauch werden gewürfelt bzw. fein gehackt, gesalzen und in etwas Öl angeschwitzt.
- 3 Wenn sie schön glasig sind, dann wird der Schinken, den Ihr vorher in feine Streifen geschnitten habt, zugegeben.
- 4 Danach kann Sahne und Crème Fraîche der Mixtur hinzugefügt werden. Würzt das Ganze mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss.
- 5 Zum Schluss werden die Petersilie und der (oder das?) Schnittlauch zugeführt. Mit den frisch gekochten Nudeln ergibt sich ein leckeres Hauptgericht.

### Zutaten

1,3 kg	Nudeln (Vollkorn)
500 g	Schinken
500 g	Zwiebeln
1 Knollen	Knoblauch
700 g	Sahne
400 g	Crème fraîche
1 Bund	Petersilie
2 Bund	Schnittlauch



# Eier in Senfsauce

Sauce? Sose? Soße? Oder Sauße? Aber Eier!

## Zubereitung

1 Stellt als erstes die geschälten (oder für die fauleren Stämme: gewaschenen) Kartoffeln aufs Feuer.

2 Danach könnt Ihr die Eier aufstellen. Wer keinen Anpiekser dabei hat: Gar nicht schlimm. Anstatt irgendwie mit einem Hering ein Loch reinzupulen, lasst sie lieber ganz. Das gefällt den Eiern besser. Etwa 7 Minuten nachdem das Wasser kocht, könnt Ihr die Eier herausnehmen und dann warten sie bestimmt gern auf die anderen Komponenten des Essens.

3 Die [s'oußä] wird folgendermaßen hergerichtet: Erhitzt die Butter in einem Topf und schwitzt darin die klein geschnittenen Zwiebeln an. Wenn die schön glasig sind, fügt langsam und unter stetigem Rühren das Mehl hinzu. Es entsteht eine Mehlschwitze, jetzt schnell (!) Milch und Sahne hinzu und, je nach Geschmack, ein bisschen Gemüsebrühe-Pulver. Wichtig: immer weiter rühren!

4 Die Sauce wird schön dick und kann jetzt mit Senf, Muskatnuss (bitte gerieben) und Salz und Pfeffer abgeschmeckt werden.

5 Sind die Kartoffeln auch schon fertig? Dann legt das Kochbuch beiseite und nehmt im Essenskreis Platz, bevor es kalt wird. Und Eier nicht vergessen!

## Zutaten

20	Eier
2,5 kg	Kartoffeln
50 g	Butter
100 g	Mehl
200 g	Sahne
0,5 Liter	Milch
2 Glas	Senf (á 200g)

## Kilian's Trick

Wenn Ihr einen Deckel für das Kartoffel-Kochgefäß habt, dann habt Ihr die Möglichkeit, Energie zu sparen: Füllt den Topf nur etwa 1/3 so hoch mit leicht gesalzenem Wasser, wie Kartoffeln drin sind. Tut dann den Deckel drauf, die Kartoffeln werden schneller gar und Ihr spart Gas bzw. Holz! Wer wissen will, wie das funktioniert, fragt Kilian oder Kielius. Die können das erklären!





## Grüne Sauce mit Kartoffeln

“Das ist vergleichsweise einfach, aber man muss viel schneiden.”

— Jack the Ripper

### Zubereitung

**1** Die Kartoffeln können, wie immer, geschält oder nur gewaschen werden. In einem Topf könnt Ihr sie kochen; ihr verbraucht weniger Energie, wenn Ihr den Deckel auf den Topf setzt und ihn nur zu einem Drittel mit gesalzenem Wasser füllt.

**2** Die Kräuter, die Ihr jeweils an den Kräuterstationen in Eurer Nähe gesammelt habt, werden kleingeschnitten (sehr fein Hacken gibt der Soße am Ende eine grüne Farbe) und mit der Sauren Sahne vermischt.

Die Eier werden hart gekocht, kleingeschnitten und ebenfalls unter die Soße gemengt.

### Zutaten

1 Bund	Petersilie
1 Bund	Schnittlauch
0,5 Bund	Pimpinelle
0,5 Bund	Sauerampfer
0,5 Bund	Kerbel
0,5 Bund	Borretsch
1 Pack	Kressesamen
2,5 kg	Kartoffeln
1 kg	Saure Sahne
15	Eier

### Fun Fact

*Es ist nicht sicher erwiesen, dass Johann Wolfgang von Goethe wirklich dasselbe Rezept für Frankfurter Grüne Soße als sein Leibgericht bezeichnet hat. Was für ein armer Tor.*



# Kartoffelsalat aus Lettland

## Zubereitung

**1** Die Kartoffeln können als erstes geschält und in Würfel oder Scheiben geschnitten werden. Kocht sie ca. 15 Minuten lang in gesalzenem Wasser und gießt sie ab, wenn sie gar sind.

Das solltet ihr ruhig auch schon lange vor dem Essen machen - soll ja kalt werden.

**2** Verfahrt ebenso mit den Eiern, aber schneidet sie erst nach dem Kochen in Würfel :-). Die Eier brauchen ca. 7 Minuten. Aber lieber etwas zu lang als zu kurz.

**3** Die klein geschnittenen Gurken mit Saurer Sahne, Dill (gehackt), klein geschnittenen Frühlingszwiebeln, Eiern und Kartoffeln zusammenmischen. Gebt noch einen ordentlichen Schluck von dem Gurkenwasser dazu, das gibt dem Salat eine feinsaurere Note.

**4** Mit Senf, Salz und Pfeffer abschmecken und Ihr habt ein köstliches Stück Baltikum zubereitet. Lasst es Euch schmecken!

## Zutaten

4 kg	Kartoffeln (festkochend)
10 Stück	Eier
1 kg	Saure Sahne
500 g	Saure Gurken
300 g	Crème fraîche
2 Bund	Dill
200 g	Frühlingszwiebeln
etwas	Senf

## \*pssst\* Küchengeheimnis

*Energiespartipp: Legt beim Kochen der Kartoffeln den Deckel auf den Topf und füllt diesen nur zu einem Drittel mit Wasser.*



## Käsespätzle

### Zubereitung

**1** Die Zwiebeln werden kleingeschnitten und gesalzen. Bei kleiner Flamme werden sie jetzt in Butter angeschwitzt, bis sie schön glasig sind. Wenn sie eine schön flutschige Konsistenz haben, können sie beiseite genommen werden.

**2** Jetzt kommen die Spätzle dran: In einem Topf mit gesalzenem Wasser werden die Spätzle nach Anleitung gekocht. Wer noch nicht weiß, wie das geht kann auf Seite 14 blättern, da ist es erklärt...

**3** Wenn die Spätzle fertig sind: abschütten und danach mit dem geriebenen oder klein gehackten Käse in einem großen Topf oder Schüssel vermischt.

**4** Die Zwiebeln werden auch dazugegeben und der Schmand kann entweder so reingemischt oder im Essenskreis zum Selber-Portionieren hingestellt werden.

Käsespätzle vs. Risotto - schwere Wahl...

### Zutaten

1,5 kg	Spätzle
400 g	Emmentaler ( <i>gerieben</i> )
100 g	Gruyere
600 g	Zwiebeln
50 g	Butter
300 g	Crème fraîche



# Risotto

Risotto ist DAS Gericht, das das Prädikat "schlotzig" trägt. Gemeint ist die Konsistenz, die der Reis erreichen soll, und die ist genau so, wie es das Wort vermuten lässt.

### Zubereitung

**1** Als erstes müssen die Zwiebelchen klein geschnitten werden und in der Butter bei kleiner Flamme angeschwitzt werden.

**2** Jetzt kommt der Coup (frz. für Kuh): Der Reis wird jetzt in den Topf gegeben und ein wenig angebraten, bis er überall schön glänzt.

**3** Unter ständigem Rühren wird immer eine kleine Menge (ca 1-2 Fjellis) Gemüsebrühe dazugegeben. Wartet immer so lange, bis die Flüssigkeit ganz aufgesogen ist, bis Ihr das nächste Mal Brühe in den Topf schüttet.

**4** Das Ganze wird so lange durchgeführt, bis der Reis schön schlotzig (bissfest-schleimig-cremig) ist.

**5** Jetzt können die klein geschnittenen Champignons hinzugegeben werden, Paprika und Tomaten dazu, ein klein wenig weiter köcheln lassen und mit etwas Tomatenmark, Salz und Pfeffer abschmecken.

**6** Am Ende die Petersilie klein hacken und genau wie den Parmesan unterrühren. Fix servieren und die Stämme beneiden, die Käsespätzle essen... Zumindest Jonas und Kilian sind auf der Käseseite des Lebens, Anni würde immer Risotto wählen!

### Zutaten

1 kg	Risotto Reis
800 g	Champignons
500 g	Zwiebeln
200 g	Butter
2 Liter	Gemüsebrühe
1 Bund	Petersilie
300 g	Parmesan (gehobelt)





## Milchreis

### Zubereitung

- 1 Zuerst wird die Milch aufgekocht. Achtet hier drauf, dass Ihr viel umrührt, dass die Milch nicht anbrennen kann.
- 2 Wenn die Milch kocht, dann schmeißt den Zucker rein und den Reis dazu. Jetzt ist das Umrühren noch wichtiger.
- 3 Lasst den Deckel drauf, um schon wieder Energie zu sparen. Und wenn der Milchreis schön saftig lecker ist, dann kann er serviert werden.
- 4 Mit etwas Zimt und dem geschnittenen Obst habt Ihr ein feini feini Fress'chen.

### Zutaten

2,5 Liter	Milch
625 g	Milchreis
3 Stück	Apfel
3 Stück	Bananen
3 Stück	Birnen
100 g	Zucker

### 3 Küchen-SOS - Was tun, wenn...

#### ... zu viel Salz im Essen gelandet ist?

- Bei einer Suppe oder einem Eintopf könnt ihr einfach eine Kartoffel oder etwas Reis (am besten im Teebeutel) mit kochen und so das Salz wieder rausziehen.
- Bei Soßen könnt ihr auch noch etwas Wasser hinzugießen und es einfach n bisschen länger einkochen lassen.

#### ... das Essen unten anbrennt?

- Einfach alles, was noch nicht verbrannt ist, in einen neuen Topf geben. Vorsichtig abheben.

#### ... der Kräutergarten leer ist?

- Das ist erstmal doof! Deswegen gilt: Nehmt bitte nur so viel, wie ihr auch braucht. Wenn ihr den kleinen Garten fleißig gießt und pflegt, sollte bald wieder etwas da sein. Bis dahin gibt es eben nur getrocknete Kräuter.
- Keine Panik: Die Kräuter für die Grüne Soße kriegt ihr von uns direkt.

#### ... ihr das Gefühl habt, ihr kriegt zu wenig Fleisch zu den Hauptmahlzeiten?

- Also erstmal: Wir haben uns ja was überlegt bei unserem Verpflegungskonzept und es ist garnicht gesund, jeden Tag Fleisch zu essen. Aber für die, die garnicht damit zurecht kommen: Man könnte ja einfach ein wenig Wurst von den Brotzeiten abzwacken und so die Hauptmahlzeiten verfeinern.

#### ... wenn's brennt?

- Ruhig bleiben und löschen – in heißes Fett kein Wasser kippen!!!!



## 4 Unnützlichches Küchenwissen

- Unsere Sipplinge trinken keinen Tee – jaja das hört man immer wieder, aber was ist mit Eistee? Den liebt ja wohl jedes Kind.

Einfach einen großen Topf Tee kochen, Holundersirup, Zitronensaft und Minze einrühren und abkühlen lassen. Kalt ein Gedicht, wenn dann noch was da ist – warm ist es nämlich auch klasse. Achtung: Holundersirup und Zitronensaft gibt's nicht von uns, aber beim Sondereinkauf oder einfach von zu Hause.

- Wenn man das Spülwasser auf kleiner Flamme bereits dann aufsetzt, wenn man zum Essen geht, kann man direkt im Anschluss spülen. Natürlich den Deckel nicht vergessen.
- Oft essen Vegetarier, Veganer und Omnivoren ja fast dasselbe – bis auf die kleinen, feinen, fleischigen Details. Oft kann man die aber einfach später in den Topf werfen, so dass ihr erstmal für alle das Gleiche kocht, dann aufteilt und perfektioniert. Viel weniger Arbeit.
- „Ihhhhh Gurken“ hört man es aus dem Nachbarstamm schreien und wünscht sich eben diese, weil im eigenen Essenskreis keine mehr da ist. *Let's swap*, sag ich da nur. Bringt Lebensmittel, die bei euch im Stamm keiner mag zum Tausch/Swap-Regal bei der Verpflegung und nehmt euch mit, was anderen nicht schmeckt. Aber Leute: Bitte nur Sachen, die noch im Rohzustand sind, nix gekochtes – damit läuft man über den Platz und bietet es hungrigen Stämmen an.
- Tauschen solltet ihr auch unbedingt bei Marmeladen. Von uns bekommt ihr keine, aber Marmelade gibt's für alle – von euch daheim in Liebe gekocht und mit aufs Lager gebracht. Übrigens auch 'n super Tip, um endlich den Schwarm aus dem Nachbarstamm kennenzulernen: frag ihn doch einfach, ob sie oder er deine Marmelade probieren möchte.
- Für die richtigen Klugscheißer unter uns – wusstet ihr eigentlich, dass ...
  - ...Brot länger frisch bleibt, wenn es am Stück ist?
  - ...Salat und Dressing am besten getrennt serviert werden sollten, damit man beides noch aufheben kann?
  - ...Wasser schneller kocht, wenn der Deckel drauf ist?
  - ...man mit Reis und einem Topf zaubern kann (der Trick ist im Heft versteckt)?
  - ...man sich eigene Kühlschränke bauen kann?
  - ...man Wasser besser erst salzen sollte, wenn es kocht?
  - ...Rollgerste 1000[..<]00 mal besser ist als Reis (nähere Infos bei Jo aus Grävenwiesbach)?
  - ...Kinder alles essen, wenn man ihm coole Namen gibt? *„Das sind keine Krautnudeln – das sind Kraftspätzle mit magischem Kraut“*
  - ...es gaaaaanz, gaaaaanz viele Tschairezepte gibt und alle das anders machen?
  - ...

	Mi, 20. Juni	Do, 21. Juni	Fr, 22. Juni	Sa, 23. Juni	So, 24. Juni
Frühstück	-	Brötchenfrühstück	Brot Porridge	Brotfrühstück Müsli	Brötchenfrühstück
Mittagessen	-	Griechischer Salat	Gemischter Salat mit Brot	Gemischter Salat mit Brot	Spätzle mit Linsen Krautnudeln
Abendessen	Würstchen mit Brot	Nudeln in Schinken- oder Spinat-Sahne-Soße	vegetarisches Curry Chili sin Carne	Röstkartoffeln mit Sour Cream Kartoffelgulasch	Hajkverpflegung

	Mo, 25. Juni	Di, 26. Juni	Mi, 27. Juni	Do, 28. Juni	Fr, 29. Juni
Frühstück	Müsli	Brötchenfrühstück	Brotfrühstück Müsli	Brotfrühstück Porridge	Brunch
Mittagessen	Gurkensalat	(Lunchpaket)	(Lunchpaket)	Kartoffelsalat	Milchreis
Abendessen	Gemüseeintopf Türkische Linsensuppe	Bolognese vegetarisch Bolognese	Grüne Sauce Eier in Senfsauce	Käsespätzle Risotto mit Pilzen	Gemeinsames Festmahl