

Vorlage: Das Zeltlager

Handbuch Lagerküche

Cyrill Püntener v/o JPG

Version vom 6. Mai 2021

Haftungsausschluss

Dieses Dokument wurde automatisch erstellt. Obwohl uns Qualität und Richtigkeit sehr am Herzen liegt, können wir Fehler nie ganz ausschliessen. eMeal – Menüplanung haftet nicht für Schäden, die im Zusammenhang mit diesem Export entstanden sind. Bitte kontrolliere diesen Export vor dem Lager auf Vollständigkeit.

Einkaufsliste

Gemüse und Früchte

100g the first item
23 Stk. Bananen

100g the first item
10g the item

Wochenplan Sommerlager 2021

	Samstag, 24. Jul 2021	Sonntag, 25. Jul 2021	Montag, 26. Jul 2021	Dienstag, 27. Jul 2021	Mittwoch, 28. Jul 2021	Donnerstag, 29. Jul 2021	Freitag, 30. Jul 2021	Samstag, 31. Jul 2021
Zmorgen		Frühstück (Zopf)	Frühstück (gewöhnlich)					
Znüni		Früchte, Brot						
Zmittag	Taboulé, Brot	Polenta, Gulasch und Bohnen	Spaghetti mit Carbonara und Dessert					
Zvieri	Muffins	Brot und Schokolade						
Znacht	Knöpfli Alfredo mit Salat	Gefüllte Tomaten	Gefüllte Kartoffeln mit Salat					
Vorbereiten		Gefüllte Kartoffeln mit Salat <i>für Sonntag</i> Spaghetti mit Carbonara und Dessert <i>für Sonntag</i>						

Taboulé mit Brot

Sa., 24. Jul

(Taboulé, Brot)

Zmittag

Vorbereiten: am Freitag 23. Jul 2021

Beschreibung / Notizen: ohne Sauce

Taboulé (Couscous) (für 10 Per.)

Notizen: Couscous, nach Anleitung zubereiten, in eine grosse Schüssel geben, restliche Zutaten zum Couscous in die Schüssel geben.

1 Per.	10 Per.	Einheit	Lebensmittel	Kommentar
60.0	600.0	g	Couscous	
0.4	4.0	Stk.	Tomaten	(waschen, in Würfel schneiden)
0.1	1.0	Stk.	Peperoni, grün	(entkernen, in Würfel schneiden)
0.2	2.0	Stk.	Rüebli	(rüsten, waschen, scheibeln)
0.1	1.0	Stk.	Gurke	(waschen, längs vierteln, scheibeln)
0.1	1.0	Büchse	Mais	
75.0	750.0	g	Brot	

Salatsauce (für 5 Per.)

Beschreibung: mit Senf

Notizen: Alles kräftig verrühren und in eine Petflasche abfüllen.

1 Per.	5 Per.	Einheit	Lebensmittel	Kommentar
0.5	2.5	dl	Bouillon	kräftig
0.25	1.25	dl	Essig	
0.25	1.25	dl	Olivenöl	
0.5	2.5	EL	Senf	
		etwas	Salz	
		etwas	Pfeffer	
		etwas	Salatkräuter	

Salatsauce (für 5 Per.)

Beschreibung: mit Mayonnaise, Französisch

1 Per.	5 Per.	Einheit	Lebensmittel	Kommentar
0.5	2.5	dl	Bouillon	kräftig
0.25	1.25	dl	Essig	
0.25	1.25	dl	ÖL	
0.1	0.5	Tube	Mayonnaise	
		etwas	Salz	
		etwas	Pfeffer	
		etwas	Salatkräuter	

Muffins

Sa., 24. Jul

(*Muffins*)

Zvieri

Beschreibung / Notizen: als Zvieri

Muffins (für 10 Per.)

Beschreibung: als Zvieri

Notizen: Muffins können bereits Zuhause vorbereitet werden. Alternativ können auch Madeleines gekauft werden.

1 Per.	10 Per.	Einheit	Lebensmittel	Kommentar
2.0	20.0	Stk.	Muffin	

Knöpfli Alfredo mit Salat

Sa., 24. Jul

(Knöpfli Alfredo mit Salat)

Znacht

Knöpfli Alfredo (für 10 Per.)

Notizen: Knöpfli in reichlich Salzwasser al dente kochen, abschütten.
2 EL Bratbutter erhitzen, Schinkenwürfeli darin anbraten.
2 EL Maizena mit Rahm verrühren, zum Schinken giessen, unter Rühren aufkochen, mit 1 – 1 ½ EL Bouillonpulver, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Vom Feuer nehmen und den Reibkäse unterrühren. Abschmecken. Knöpfli und Peterli dazugeben, vermischen.

1 Per.	10 Per.	Einheit	Lebensmittel	Kommentar
0.1	1.0	kg	getrocknete Knöpfli	
			Salz	
0.2	2.0	EL	Bratbutter	
30.0	300.0	g	Schinkenwürfeli	
0.1	1.0	l	Halbrahm	
0.2	2.0	EL	Maizena	
0.15	1.5	EL	Bouillonpulver	
			Pfeffer	
			Muskatnuss	
0.1	1.0	Bund	Peterli	gehackt
25.0	250.0	g	Reibkäse	

Salatsauce (für 5 Per.)

Beschreibung: mit Senf

Notizen: Alles kräftig verrühren und in eine Petflasche abfüllen.

1 Per.	5 Per.	Einheit	Lebensmittel	Kommentar
0.5	2.5	dl	Bouillon	kräftig
0.25	1.25	dl	Essig	
0.25	1.25	dl	Olivenöl	
0.5	2.5	EL	Senf	
		etwas	Salz	
		etwas	Pfeffer	
		etwas	Salatkräuter	

Salatsauce (für 5 Per.)

Beschreibung: mit Mayonnaise, Französisch

1 Per.	5 Per.	Einheit	Lebensmittel	Kommentar
0.5	2.5	dl	Bouillon	kräftig
0.25	1.25	dl	Essig	
0.25	1.25	dl	ÖL	
0.1	0.5	Tube	Mayonnaise	
		etwas	Salz	
		etwas	Pfeffer	
		etwas	Salatkräuter	

Kopfsalat (für 10 Per.)

Beschreibung: ohne Sauce

Notizen: waschen, zerkleinern, in eine Schüssel geben. Salatsauce dazugeben und mischen

1 Per.	10 Per.	Einheit	Lebensmittel	Kommentar
0.25	2.5	Stk.	Kopfsalat	

Frühstück (Zopf)

(Frühstück (Zopf))

So., 25. Jul

Zmorgen

Frühstück mit Zopf (für 10 Per.)

1 Per.	10 Per.	Einheit	Lebensmittel	Kommentar
90.0	900.0	g	Zopf	
50.0	500.0	g	Brot	dunkel
20.0	200.0	g	Butter	
20.0	200.0	g	Konfitüre	
60.0	600.0	g	verschiedene Käse	
0.25	2.5	l	Milch	
			Schoggipulver	
0.2	2.0	l	Orangensaft	
			Teebeutel	
			Zucker	
1.0	10.0	Stk.	Früchte	nach belieben

Früchte, Brot

So., 25. Jul

(Früchte, Brot)

Znüni

Beschreibung / Notizen: al Zvieri oder Znüni geeignet

Polenta, Gulasch und Bohnen

So., 25. Jul

(Polenta, Gulasch und Bohnen)

Zmittag

Gulasch (für 10 Per.)

Notizen: Öl erhitzen, Fleisch, Zwiebeln und Knoblauch dämpfen, entstandene Flüssigkeit etwas einkochen lassen. Gewürze über das Fleisch streuen, Wasser mit Bouillonpulver dazugeben. Alles ca. 1 ½ Std. auf kleinem Feuer köcheln lassen. Peperoni, Pellati und das Herausgelöste aus den Tomaten dazugeben und weitere 30 Minuten köcheln lassen.

1 Per.	10 Per.	Einheit	Lebensmittel	Kommentar
0.2	2.0	EL	Öl	
0.12	1.25	kg	Rindsragout	in kleine Würfel schneiden
0.4	4.0	Stk.	Zwiebel	gross, feingehackt
0.4	4.0	Stk.	Knoblauchzehen	gepresst
0.1	1.0	Stk.	Peperoni, rot	entkernen, in Streifen schneiden
0.1	1.0	Stk.	Peperoni, grün	entkernen, in Streifen schneiden
0.4	4.0	TL	Paprika	
			Pfeffer	
0.05	0.5	TL	Majoran	
0.1	1.0	TL	Kümmel	in einem Tee-Ei
			Salz	
0.1	1.0	Büchse	Pelati	
0.1	1.0	EL	Bouillonpulver	
3.0	30.0	Stk.	kleine Tomaten	ausgehöhlte Tomaten in gutschliessendem Tupperware wegstellen, fürs Abendessen

Polenta (als Beilage) (für 10 Per.)

Notizen: Flüssigkeit aufkochen, Bouillonpulver, Pfeffer und Muskatnuss dazugeben. Maisgriess unter Rühren einrieseln lassen. Zugedeckt 2 Min. köcheln lassen, vom Feuer nehmen, gut durchrühren und zudecken. Weitere 5 Min. auf kleinem Feuer (oder neben dem Feuer) quellen lassen, gut durchrühren. Reibkäse dazugeben.

1 Per.	10 Per.	Einheit	Lebensmittel	Kommentar
60.0	600.0	g	Maisgriess	
0.15	1.5	l	Milch	
0.15	1.5	l	Wasser	
0.3	3.0	EL	Bouillon	
			Pfeffer	
			Muskatnuss	
15.0	150.0	g	Reibkäse	

Bohnen (für 10 Per.)

Beschreibung: als Gemüsebeilage

Notizen: Bohnen (tiefgekühlte oder frische, gerüstet und gewaschen). In wenig Bouillon kochen (Bohnen sollten noch Biss haben).

1 Per.	10 Per.	Einheit	Lebensmittel	Kommentar
0.2	2.0	kg	Bohnen	tiefgekühlte oder frisch
			Bouillon	

Brot und Schokolade

So., 25. Jul

(Brot und Schokolade)

Zvieri

Diese Mahlzeit enthält keine Rezepte.

Gefüllte Tomaten

So., 25. Jul

(Gefüllte Tomaten)

Znacht

Beschreibung / Notizen: Tomaten sind vom Mittagessen.

Gefüllte Tomaten: Tsaziki (für 10 Per.)

Notizen: Gurken mit bestreuen und ca. 15 – 20 Min. stehen lassen. Gurkensaft abfließen lassen, Gurken gut ausdrücken.

Naturjoghurt, Knoblauch und Pfeffer verrühren, Gurken dazugeben und vermischen, abschmecken. In die Tomaten abfüllen.

1 Per.	10 Per.	Einheit	Lebensmittel	Kommentar
0.15	1.5	Stk.	Gurke	in ein Löcherbecken raffeln
0.04	0.38	TL	Salz	
0.3	3.0	Stk.	Naturjoghurt	wenn möglich griechische
0.45	4.5	Stk.	Knoblauchzehen	gepresst
			Pfeffer	
			Salz	

Salatsauce (für 10 Per.)

Beschreibung: mit Senf

Notizen: Alles kräftig verrühren und in eine Petflasche abfüllen.

1 Per.	10 Per.	Einheit	Lebensmittel	Kommentar
0.5	2.5	dl	Bouillon	kräftig
0.25	1.25	dl	Essig	
0.25	1.25	dl	Olivenöl	
0.5	2.5	EL	Senf	
		etwas	Salz	
		etwas	Pfeffer	
		etwas	Salatkräuter	

Brot als Beilage (für 10 Per.)

1 Per.	10 Per.	Einheit	Lebensmittel	Kommentar
100.0	1000.0	g	Brot	als Beilage

Gefüllte Tomaten: Maisfüllung (für 10 Per.)

Notizen: Alle Zutaten gründlich vermischen und in Tomaten abfüllen.

1 Per.	10 Per.	Einheit	Lebensmittel	Kommentar
0.3	3.0	Büchsen	Mais	
15.0	150.0	g	Mayonnaise	
0.15	1.5	dl	kräftiger Bouillon	
0.07	0.75	dl	Essig	
0.07	0.75	dl	Öl	
0.07	0.75	Tube	Mayonnaise	
			Salz	
			Pfeffer	
			Salatkräuter	
0.05	0.5	Bund	Schnittlauch	fein geschnitten

Eisbergsalat (für 10 Per.)

Beschreibung: ohne Sauce

Notizen: Eisbergsalat, rüsten, waschen, zerkleinern. Salatsauce begeben.

1 Per.	10 Per.	Einheit	Lebensmittel	Kommentar
0.15	1.5	Stk.	Eisbergsalat	

Frühstück (gewöhnlich)

Mo., 26. Jul

(Frühstück (gewöhnlich))

Zmorgen

Frühstück (gewöhnlich) (für 10 Per.)

1 Per.	10 Per.	Einheit	Lebensmittel	Kommentar
0.1	1.0	kg	Brot	
20.0	200.0	g	Butter	
30.0	300.0	g	Konfitüre	
0.1	1.0	Päckli	Flöckli	Snacks, Cornflakes
0.15	1.5	l	Milch	
			Schoggipulver	
			Teebeutel	
			Zucker	
1.0	10.0	Stk.	Früchte	

Spaghetti mit Gemüsecarbonara inkl. Dessert

Mo., 26. Jul

(Spaghetti mit Carbonara und Dessert)

Zmittag

Vorbereiten: am Sonntag 25. Jul 2021

Beschreibung / Notizen: inkl. Dessert: Gefüllte Äpfel mit Vanillesauce

Spaghetti (für 10 Per.)

Beschreibung: passt als Beilage zu einer Sauce

Notizen: Spaghetti in reichlich Salzwasser al dente kochen, abschütten, mit Butter vermischen.

1 Per.	10 Per.	Einheit	Lebensmittel	Kommentar
0.12	1.2	kg	Spaghetti	
			Salz	
0.2	2.0	EL	Butter	
20.0	200.0	g	Reibkäse	

Gemüse Carbonara-Sauce (für 10 Per.)

1 Per.	10 Per.	Einheit	Lebensmittel	Kommentar
0.12	1.25	kg	Gemüse	Zucchetti, Rüebli, Kohlräbli, Erbsen
0.1	1.0	l	Kaffeerahm	
0.2	2.0	EL	Maizena	
0.2	2.0	EL	Bratbutter	
0.15	1.5	EL	Boullonpulver	
			Pfeffer	
			Muskatnuss	
0.05	0.5	Bund	Peterli	gehackt

Gefüllte Äpfel mit Vanillesauce (für 10 Per.)

Notizen: Äpfel entkernen und Schale mit scharfem Messer einschneiden.
Haselnüsse und Zucker mischen, soviel Zitronensaft begeben bis eine kompakte, feuchte Masse entsteht; in die Äpfel einfüllen.

Die Äpfel in einen Kochkesseldeckel stellen, Apfelsaft dazugiessen, Zimtstange dazulegen. Den Deckel mit Alufolie gut zudecken und aufs Feuer stellen. Ca. 10–15 Min. köcheln lassen, bis die Äpfel gar sind.

Vanillecreme anrühren.

Anrichten: Vanillecrème ins Teller geben, 1 Apfel darauf setzen, mit etwas Apfelsaft aus dem Kochkesseldeckel übergiessen.

1 Per.	10 Per.	Einheit	Lebensmittel	Kommentar
1.0	10.0	Stk.	Äpfel	
20.0	200.0	g	Haselnüsse	gemahlen
0.4	4.0	EL	Zucker	
			Zitronensaft	
0.5	5.0	dl	Apfelsaft	
0.1	1.0	Stk.	Zimtstange	
			Alufolie	
0.2	2.0	Beutel	Vanillecreme	zum kalt Anrühren
0.1	1.0	l	Milch	

Salatsauce (für 10 Per.)

Beschreibung: mit Mayonnaise, Französisch

1 Per.	10 Per.	Einheit	Lebensmittel	Kommentar
0.5	2.5	dl	Bouillon	kräftig
0.25	1.25	dl	Essig	
0.25	1.25	dl	ÖL	
0.1	0.5	Tube	Mayonnaise	
		etwas	Salz	
		etwas	Pfeffer	
		etwas	Salatkräuter	

Kopfsalat (für 10 Per.)

Beschreibung: ohne Sauce

Notizen: waschen, zerkleinern, in eine Schüssel geben. Salatsauce dazugeben und mischen

1 Per.	10 Per.	Einheit	Lebensmittel	Kommentar
0.25	2.5	Stk.	Kopfsalat	

Gefüllte Kartoffeln mit Salat

Mo., 26. Jul

(Gefüllte Kartoffeln mit Salat)

Znacht

Vorbereiten: am Sonntag 25. Jul 2021

Gurkensalat (für 10 Per.)

Notizen: 3 Gurken waschen, evtl. schälen, in feine Scheiben schneiden, in eine Schüssel geben.
Öl und Essig darübergeben, verrühren.

1 Per.	10 Per.	Einheit	Lebensmittel	Kommentar
0.3	3.0	Stk	Gurken	
			Salz	
			Pfeffer	
			Dill	
			Kümmel	
0.4	4.0	Salatlöffel	Öl	
0.4	4.0	Salatlöffel	Essig	

Gefüllte Kartoffeln: Mascarpone-Füllung (für 10 Per.)

Notizen: Alles gut verrühren.

Für jede Kartoffel ein Stück Alufolie mit Öl einstreichen. Kartoffel einen Deckel abschneiden und mit einem Kaffeelöffel oder Gehäuseausstecher aushöhlen. Das Ausgehöhlte auf die Alufolie legen, Kartoffel darauf setzen. Kartoffel mit Füllung füllen, Deckel aufsetzen und satt in die Alufolie einwickeln. In die Glut legen und ca. 10 – 15 Minuten in der Glut braten, hie und da wenden.

1 Per.	10 Per.	Einheit	Lebensmittel	Kommentar
25.0	250.0	g	Mascarpone	
10.0	100.0	g	Reibkäse	
20.0	200.0	g	Schinkenwürfeli	
			Salz	
			Peffer	
			Peterli	

geschwellte Kartoffeln (für 10 Per.)

Notizen: Am Vortag schwellen.

Für jede Kartoffel ein Stück Alufolie mit Öl einstreichen. Kartoffel einen Deckel abschneiden und mit einem Kaffeelöffel oder Gehäuseausstecher aushöhlen. Das Ausgehöhlte auf die Alufolie legen, Kartoffel darauf setzen. Kartoffel mit Füllung füllen, Deckel aufsetzen und satt in die Alufolie einwickeln. In die Glut legen und ca. 10 – 15 Minuten in der Glut braten, hie und da wenden

1 Per.	10 Per.	Einheit	Lebensmittel	Kommentar
0.25	2.5	kg	Kartoffeln	

Gefüllte Kartoffeln: Eier-Füllung (für 10 Per.)

Notizen: Für jede Kartoffel ein Stück Alufolie mit Öl einstreichen. Kartoffel einen Deckel abschneiden und mit einem Kaffeelöffel oder Gehäuseausstecher aushöhlen. Das Ausgehöhlte auf die Alufolie legen, Kartoffel darauf setzen. Kartoffel mit Füllung füllen, Deckel aufsetzen und satt in die Alufolie einwickeln. In die Glut legen und ca. 10 – 15 Minuten in der Glut braten, hie und da wenden

1 Per.	10 Per.	Einheit	Lebensmittel	Kommentar
1.0	10.0	Stk.	Eier	roh
			Salz	
			Pfeffer	
			Bohnenkraut	je nach Geschmack

Lauchrahmfüllung (für 10 Per.)

Beschreibung: für gefüllte Kartoffeln

Notizen: Lauch rüsten, waschen, in feine Ringe schneiden. Butter erhitzen und Lauch während ca. 5 Min. gar dämpfen. Crème fraîche, Reibkäse, Salz, Pfeffer, evtl. Muskatnuss mit dem Lauch vermischen.

1 Per.	10 Per.	Einheit	Lebensmittel	Kommentar
0.2	2.0	Stk.	Lauchstengel	
0.1	1.0	EL	Bratbutter	
0.1	1.0	Becher	Crème fraîche à 250 g	
10.0	100.0	g	Reibkäse	
			Salz	
			Pfeffer	
			Muskatnuss	