



EINFACH UND LECKER KOCHEN AUF DER ORTOLAN.

Vielen Dank für euer Interesse an unserem Ortolan Kochbuch.

Wir geben uns alle Mühe um euren Aufenthalt an Bord zu einem rund um tollen Erlebnis zu machen. Dazu gehört natürlich auch das Kochen für große Gruppen an Bord, denn viele Leute sind verunsichert wenn es um das Kochen geht. Wie war das nochmal mit den Mengenangaben? Wird es denn allen schmecken und überhaupt, was kochen wir in der Woche eigentlich?

Keine Sorge wir sind für euch da! Deshalb haben wir die leckersten und einfachsten Rezepte für euch zusammen gestellt, die sich am besten in unserer Kombüse umsetzen lassen. Von der einfachen Bolognese, über die bewährte Cinque Pi Soße unserer liebsten Schweizer, bis hin zum Quarkspeisennachtisch findet ihr hier drin alles was einfach umsetzbar ist für eine Menge Leute. Wir hoffen euch somit das große Fragezeichen aus der Sicht nehmen zu können und euch noch besser auf euren Segeltörn auf der Ortolan vor zubereiten.

Viel Spaß beim Stöbern und guten Appetit!!!

Rocki, Roman und Remus

PS. falls ihr noch Vorschläge und Rezeptideen habt, lasst es und doch gerne über unsere Email Adresse oder Facebook wissen.



Allgemeine Mengenangaben

Neben den Angaben in den Rezepten, ist es nützlich, wenn man ungefähr weiß wie viel eine durchschnittliche Person pro Essen isst. Bedenke aber, das je nach Aktivität und Wetter der Hunger auf dem Schiff grösser oder kleiner sein kann.

Reis, Bulgur, Couscous, etc.	100 – 120g p.P	Hauptspeise
	60 – 80g p.P	Beilage
Nudeln	100 – 150g p.P	Hauptspeise
	50 – 80g p.P	Beilage
Kartoffeln	180 – 250g p.P	Hauptspeise
	150 – 180g p.P	Beilage
Suppe	300 – 350g p.P	Hauptspeise
	150 – 200g p.P	Vorspeise
Gemüse	400 – 600g p.P	Hauptspeise
	200 – 250g p.P	Beilage
Salat	80 – 100g p.P	Beilage
Fleisch, Fleischersatz	150 – 250g p. P	
Brot	150g p.P	Frühstück oder Mittagessen
	50g p.P	Beilage
Aufschnitt und Käse	50g p.P	
Müsli, Cornflakes	50g p.P	
Konfitüre, etc	30g p.P	
Butter, Magarine	30g p.P	
Getränk	400ml p.P	pro Essenseinheit
Obst	1 – 2 Stück p. P	

Tipp! Erspart euch lästiges Schleppen von Wasserflaschen. Unser Wasser an Bord, ist immer Frisch und trinkbar.

Tipp 2! Teilt euch auf. Die Küche ist sehr klein, Gemüse schälen kann man prima an Deck oder im Tagesraum.

Und noch ein Tipp! Erspart euch verkochten Reis und klebrige Nudeln indem ihr die Beilagen in mehren Töpfen kocht anstatt in einem einzigen großen.

Die folgenden Rezepte sind immer auf 32 Personen berechnet, sollten weniger Leute mit fahren, passt die Mengenangaben, mit Hilfe der Tabelle an.





NUDELGERICHTE



Mit Pasta könnt ihr eigentlich nichts falsch machen, leicht gemacht und mit wenig Aufwand schmecken sie jedermann und sollte etwas überbleiben so kann man sie noch super am nächsten Tage zum Mittag verwenden.

Diese Dinge solltet ihr beachten, wenn ihr ein Nudelgericht kocht

- Nehmt heißes Wasser aus dem Kran und salzt dieses erst, wenn es kocht
- Benutzt immer einen Deckel, damit das Wasser am Kochen bleibt
- Achtet darauf, dass ihr pro 1.5 kg Nudeln einen Topf nehmt damit die Nudeln nicht so schnell verkleben
- Vollkorn Nudeln sind gesünder und machen länger satt
- Rührt gelegentlich die Nudeln um, damit nichts am Boden festkocht, das hilft übrigens später beim Abwasch

Diese einfachen Gerichte könnt ihr mit den Nudeln vom Vortag zaubern

- Nudeln mit Pesto, Grün oder Rot
- Nudelsalat, Italienischer Art oder Deutsch mit einen haufen Maaayo
- Gebratene Nudeln mit Ei und Spek



Spaghetti Carbonara

3 Kg	Schinken, gewürfelt, oder auch Speck
16 Esslöffel	Öl
40	Eigelb
1 l	Sahne
1kg	Parmesan
15 Teelöffel	Grob gemahlener Pfeffer
10 Zehen	Knoblauch
Je nach Geschmack	Salz
4,500 g	Spaghetti

- Schinkenwürfel im Öl anbraten.
- Währenddessen Spaghetti kochen
- Eigelb mit Sahne und Parmesan verquirlen, salzen und gut pfeffern.
- Eimasse schnell mit den gekochten, abgetropften Spaghetti und den krossen Schinken- oder Speckwürfeln mischen. (dazu die abgetropften Spaghetti, die ruhig noch ein bisschen feucht sein können, wieder in den heißen Topf schütten, und ihn wieder auf die ausgedrehte Kochplatte stellen. Dort wird alles nur so lange vermischt, bis das Eigelb bindet.
- Nicht zu lange rühren, sonst erhält man ein Rührei. Noch einmal gut mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Nudeln Cinque Pi nach Schweizer Rezept

4.500 g	Nudeln nach Wahl
	Salzwasser
4.000 ml	Sahne
8 Bund	Petersilie, gehackt
4 Packungen	Parmesan, gerieben, oder geriebener Hartkäse
2 Dosen	Tomatenmark
Nach Geschmack	Salz und Pfeffer
4 Teelöffel	Muskat

- Die Nudeln im Salzwasser al dente kochen. Die Sahne aufkochen, die Hitze reduzieren, 10 Min. köcheln lassen.
- Die restlichen Zutaten begeben, 2 Min. köcheln lassen. Mit den Nudeln mischen, servieren. Wer mag, kann noch Parmesan dazureichen.

Die 5 P's (Cinque Pi) beziehen sich übrigens auf die wichtigsten 5 Zutaten der Sauce: Panna, Prezzemolo, Parmigiano, Pura di Pomodoro, Pepe.



Tagliatelle mit Lachs-Spinat-Sauce

4 kg	Lachsfilet aus der Tiefkühlabteilung
3,5 kg	Spinat, frisch
10 große	Zwiebeln
10 Zehen	Knoblauch
20 Esslöffel	Olivenöl
	Salz und Pfeffer, aus der Mühle
10 Esslöffel	Speisestärke für eventuelles andicken der Soße
1l	Schmand oder Crème Fraiche
1l	Sahne
10 Teelöffel	Zitronensaft
4,5 kg	Tagliatelle, oder eine andere Nudelsorte
1 kg	Kirschtomaten, alternativ normale Tomaten

- Lachs morgens schon in den Kühlschrank legen, damit er auftauen kann
- Lachs in mundgerechte Stücke schneiden.
- Tagliatelle nach Packungsanweisung in reichlich Salzwasser al dente kochen.
- Den Spinat gründlich waschen und Blätter grob hacken.
- Zwiebel und Knoblauch pellen und in Würfel schneiden.
- Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und den Lachs kurz anbraten
- Die Zwiebel- und Knoblauchwürfel dazu geben
- Sahne und Schmand dazugeben
- Die Sauce mit Salz, Pfeffer und dem Zitronensaft abschmecken und 5 Min. reduzieren lassen.
- Gegeben falls mit Speisestärke andicken
- Spinat und Lachs in die Sauce geben und bei mittlerer Hitze 3. Min. ziehen lassen.
- Kirschtomaten halbieren und unter die Sauce heben.



Spaghetti Bolognese

4,5 kg	Rinderhackfleisch
1 kg	Speck, in kleinen Würfeln
6 große	Tomaten gewürfelt
5 große	Zwiebeln, fein gehackt
10	Knoblauchzehe(n), fein gehackt oder gepresst
	Olivenöl zum Anbraten
1 liter	Rotwein, (optional)
10 Dosen	Tomate(n), gehackt
	Salz
	Pfeffer
15 gehäufte Teelöffel	Italienische Gewürzmischung
Abschmecken mit	Paprikapulver
15 große	Möhre(n), in kleinen Stückchen
3 Dosen/Tuben	Tomatenmark
6 ganze	Parmesan, als günstigere Alternative geriebener Hartkäse
4 Pflanzen	Basilikum
4,5 kg	Spaghetti

- In einem großen Topf den Speck und den Rosmarin in Olivenöl goldgelb anbraten.
- Zwiebeln und Knoblauch zugeben und 3 Minuten unter Rühren anschmoren.
- Hackfleisch zugeben und anbraten.
- Danach den Wein zugeben und die Flüssigkeit etwas reduzieren lassen.
- Dann den Oregano, die Möhren und alle Tomaten und etwas Tomatenmark zugeben.
- Mit den Gewürzen gut abschmecken, nochmals aufkochen, die Hitze fast ganz runter nehmen Deckel drauf und 1,5 bis 2 Stunden leise köcheln lassen.
- Kurz vor Ende die Nudeln nach Packungsanleitung al dente kochen. In die fertige Sauce das frisch zerkleinerte Basilikum geben und mit frisch geriebenem Parmesan



Lasagne

4.500 g	Hackfleisch, gemischtes
16 große	Zwiebel(n), klein gehackte
15	Knoblauchzehe(n), gepresste
8 Dosen	Gewürfelte Tomaten
1,5 kg	Passierte Tomaten
4 Tuben	Tomatenmark
8 EL	Oregano
8 EL	Kräuter, italienische
4 EL	Zucker
	Salz und Pfeffer
3 Pakungen	Lasagneplatten
1,5 kg	Geriebener Käse
1,5 l	Schmand
evtl.	Chili bei Bedarf

- **Wichtig! Als allererstes den Backofen auf 200grad vorheizen!!!!**
- Brate die Zwiebeln scharf an und gebe das Hack und den Knoblauch dazu.
- Lösche mit den Pizzatomen und den passierten Tomaten ab.
- Würze kräftig mit den Kräutern, Zucker, Pfeffer, Salz und etwas Chili - wer mag.
- Gebe das Tomatenmark dazu
- Fülle die Hackfleischmasse dünn in eine eckige Auflaufform
- Lege eine Schicht Lasagneplatten darauf, dann wieder Hackfleisch und Lasagneplatten im Wechsel
- Schließe mit Hackfleischmasse ab, würze noch einmal mit Salz und Pfeffer und verstreiche dann die Becher Schmand
- Abschließend wird Käse darauf verteilt.

Das Ganze kommt dann 60 Min auf 200grad in den Backofen.





REISGERICHTE

Reis ist ein vielseitig einsetzbares Grundnahrungsmittel, steck voll mit guten Kohlenhydraten und ist eine reiche Eiweißquelle.

Um Reis für viele Leute lecker zu kochen braucht ihr nur diese Hinweise zu befolgen.

- Wascht den Reis vor dem kochen unter fließendem Wasser gut aus, damit die Stärke, die den Reis pappig macht, heraus gespült wird
- Die gewünschte Menge Reis gebt ihr dann mit der 1,5-fachen Menge Wasser in einen Kochtopf. Das heißt also zum Beispiel: Eine Tasse Reis benötigt eineinhalb Tassen Wasser.
- Fügt etwas Salz hinzu und erhitzt den Reis bei geschlossenem Deckel auf voller Flamme
- Sobald das Wasser kocht, stellt ihr den Herd auf die niedrigste Stufe und lässt den Reis bei schwacher Hitze so lange bei geschlossenem Deckel köcheln, bis das Wasser vollständig verdampft oder in den Reis eingezogen ist.
- Wichtig ist auch hier, dass ihr mehrere Töpfe benutzt, anstatt einen großen.



Chili Con/Sin Carne

4.5 kg	Hackfleisch oder Sojageschnezeltes
10 große	Zwiebeln
16 Zehe/n	Knoblauch
Jeweils 2,5 kg	Dosentomaten, geschält und gewürfelt und Kidneybohnen
15	Paprikaschoten
8	Chilischoten oder nach Bedarf
2 kg	Mais
1 Tafel	Schokolade (Zartbitter, mind. 70% Kakaoanteil)
Nach Bedarf	Salz, Pfeffer
10 Teelöffel	Paprikapulver, edelsüß Kreuzkümmel, Paprikapulver rosenscharf, Oregano
100 ml	Olivenöl
3 Bund	Koriander
2 Esslöffel	Brühe, instant
2 kg	Reis
1l	Crème Fraiche oder Sauerrahm

- Die Zwiebeln hacken und in reichlich kräftigem Olivenöl anschwitzen.
- Reis kochen
- das Hackfleisch/Sojahack zugeben und darin ordentlich anbraten.
- Die Knoblauchzehen abziehen, pressen und hinzugeben, anschließend mit den geschälten Tomaten inklusive Saft ablöschen.
- Nach Geschmack mit den Gewürzen abschmecken und die zerkleinerten Chilischoten komplett hinzu geben (mit Kernen). Ca. 20 Minuten bei mittlerer bis hoher Hitze köcheln lassen.
- Die Paprikaschoten putzen, würfeln und hinzugeben.
- Die Schokolade zerkleinern und hinzufügen. Immer wieder gut mischen.
- Nach etwa 10 Minuten das restliche Gemüse hinzugeben (Kidneybohnen und Mais) und noch einmal ca. 10 Minuten köcheln lassen

Tipp! Reste können super am nächsten Tage mit Brot und Sauerrahm gegessen werden



Milchreis

1.500 g	Reis, (Rundkornreis)
500 g	Zucker
6 Liter	Milch
8 pkg	Vanillezucker
8 EL	Zimt
8 EL	Speisestärke
Nach Bedarf	Rote Grütze oder Zimt und Zucker

- 4l Milch mit 500g Zucker zum Kochen bringen.
- Reis in die kochende Milch geben und je nach Reissorte und Packungsangabe (meistens ca. 10 - 15 Min) bissfest garen.
- In der Zwischenzeit die restlichen Milch mit der Speisestärke und dem Vanillezucker und dem Zimt anrühren
- wenn der Reis gar ist, in die kochende Milch einrühren. Eine Minute sprudelnd kochen lassen und süßen und mit Kirschen oder Zimt und Zucker servieren.



Thai Curry

3 kg	Fleisch oder Fisch oder Tofu nach Wahl
2,5 kg	Reis
8 Esslöffel	Currypaste, rote
500ml	Wasser
3 l	Kokosmilch
1kg	Brokkoli klein geschnitten
1kg	Bokchoi oder Paksoi oder Chinakohl
800g	Bambussprossen in streifen schneiden
1kg	Zuckerschoten
1Kg	Paprika
16 EL	Fischsauce
16 EL	Sojasauce
8 EL	Palmzucker oder brauner Rohrzucker
16	Peperoni, rot oder grün, schräg geschnitten
16	Chilischote(n), kleine scharfe (nach Belieben)
16 EL	Rapskernöl oder Erdnussöl

- Die Currypaste im heißen Öl anschwitzen, kurz mit etwas Wasser ablöschen
- nach und nach die Kokosmilch dazugeben gut verrühren, bevor man mehr dazugibt (bringt eine sehr schöne rote Farbe).
- Das vorgesehene Fleisch, Fisch oder Tofu in mundgerechte Stücke schneiden, dazugeben und ca. 5 Minuten köcheln lassen, bis es gar ist.
- Das in Streifen geschnittene Gemüse der Wahl Alles sollte bissfest bleiben und die Farbe behalten
- Mit der Fischsauce, der hellen Sojasauce und dem Palmzucker abschmecken.
- Peperoni dazufügen, eine Minute weiterkochen.
- Nach Belieben und Schärfe-Empfinden die kleingeschnittenen Chili-Röllchen einstreuen.

Falls es Reste gibt kann man diese auch am nächsten Tag noch aufwärmen





MAHLZEITENSALATE, SUPPEN

Mahlzeitensalate und Suppen sind nicht nur eine leckere und meist gesunde Alternative zur Brotzeit am Mittag sondern können darüber hinaus auch super abends gegessen werden, weil sie ebenfalls sehr sättigend sind.

An heißen Tagen, an denen man sich den ganzen Tag in der Sonne räkelt und sich nach dem Segel Tag im Wasser abkühlt, ist ein MZS (Mahlzeitensalat) oder eine Suppe perfekt, da sie nicht so schwer im Magen liegen. Und an windigen Tagen, an denen man an Deck gepowert hat, ist eine warme Suppe genau das richtige um wieder warm zu werden.

Tipps zu Mahlzeitsalat und Suppen

- Falls ihr eine Sauce oder ein Dressing zu dem Salat servieren möchtet, achtet darauf, dass ihr dieses separat zum selber gießen auf den Tisch stellt. Sollte etwas überbleiben, ist der Salat dann auch am nächsten Tage frisch und genießbar.
- Suppe kann man auch super als Vorspeise servieren, solltet ihr euch einen Tag austoben wollen aber auch als Hauptspeise sollte man Suppe nicht unterschätzen, sicherlich wenn es noch ein bisschen Brot oder Cracker dazu gibt.
- Da die meisten Leute ihre Suppe gerne noch mit Maggie nach würzen, solltet ihr vorher darauf achten die Suppe nicht zu salzig ab zu schmecken. Auch hier gilt, mehrere Töpfe nehmen hilft dagegen das die suppe unten anbrät, und so kann man gleich auch eine vegetarische kochen
- Auch Dosensuppen können mit ein paar frischen Ingredienzen lecker gemacht werden, wenn mal keine Zeit oder keine Lust zu kochen da ist.



Käse- Lauchsuppe

3,5 kg	Hackfleisch vom Rind
18 Stange/n	Porree
1,5 kg	Pilze
1 Knolle	Knoblauch
10 große	Zwiebel(n)
1.8 kg	Schmelzkäse mit Kräutern
8 Liter	Gemüsebrühe
Nach bedarf	Ital. Kräutermischung
Nach Bedarf	Salz und Pfeffer
15	Baguettes (optional)

- Hackfleisch mit den gewürfelten Zwiebeln scharf anbraten und dabei zerkleinern, salzen und pfeffern.
- Mit der Gemüsebrühe ablöschen, wenn das Fleisch gut gebräunt und ist.
- Champignons in Scheiben schneiden und in den Suppentopf geben
- Den Scheiben geschnittenen Lauch (auch das Grün) mit dem Schmelzkäse dazugeben
- Das Gehacktes untermischen
- Knoblauch pressen und die Suppe damit ergänzen.
- 45 min auf kleinster Flamme köcheln lassen und gegeben falls noch nachwürzen



Kürbissuppe

8	Hokkaidokürbisse
1.5	Faust großes Stück Ingwer, klein gehackt
8	Zwiebeln fein gewürfelt
8 Dosen	Kokosmilch
8 Esslöffel	Currypaste, rot
4 l	Gemüsebrühe
1,5 kg	Kartoffel(n), geschält, klein gewürfelt
1 kg	Möhren, geschält und gewürfelt
1 kg	Dosentomaten
Nach Bedarf	Kürbiskerne

- Kokosmilch im Topf erhitzen. Zwiebeln, Ingwer und Currypaste dazu geben, 3 - 4 Minuten anschwitzen. Die Kürbiswürfel, Möhren, Dosentomaten und Kartoffel zugeben und 3 Minuten mitdünsten.
- Mit Gemüsebrühe ablöschen. Das Gemüse ca. 30 Minuten weich kochen, anschließend gut pürieren.



Gemüsesuppe

32	Karotten in Scheiben geschnitten
10	Zucchini in kleine Würfel geschnitten
8	Kohlrabi in kleine Würfel geschnitten
8	Paprika, rot
3 kg	Kartoffeln in kleine Würfel geschnitten
1 kg	Knollensellerie in kleine Würfel geschnitten
16 EL	Öl
	Salz und Pfeffer
12 Liter	Gemüsebrühe
8 Bund	Petersilie
32	Wiener Würstchen aus Geflügel oder Mettenden
Nach bedarf	Maggie

- Öl in einem großen Topf erhitzen und Gemüse und Kartoffeln darin andünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Brühe angießen, aufkochen und 20 Minuten köcheln lassen.
- Petersilie hacken und Würstchen in Scheiben schneiden. Beides zur Suppe dazugeben und servieren.



Couscoussalat

3.200 g	Couscous
205g	Butter
	Wasser
16	Paprikaschoten
32	Frühlingszwiebeln
32	Tomate(n)
8	Salatgurke(n)
12 Paket	Feta-Käse
1 große Packung	Sonnenblumenkerne
Jeweils 4 Bund	Minze und Krause Petersilie
2 Tuben/Dosen	Tomatenmark
250ml	Olivenöl
250ml	Weißweinessig
Nach Bedarf	Salz und Pfeffer
Jeweils 15 Esslöffel	Honig und Senf
1.600 g	Rosinen, oder Sultaninen

- Den Couscous nach Packungsanweisung mit Butter quellen lassen. Zwiebeln, Paprika, Tomaten und Gurken in kleine Würfel schneiden und unter den fertig aufgequollenen Couscous geben.
- Die Rosinen in den Salat mischen.
- Sonnenblumenkerne leicht anrösten, und mit dem klein geschnittenen Feta unter den Salat heben
- Die Minze und die Petersilie möglichst klein hacken und ebenfalls untermengen.
- Öl und Essig und Tomatenmark sowie Honig und Senf miteinander verrühren und unterm Salat heben



Quinoasalade

3,5 kg	Quinoa
32 große	Tomate(n)
10	Gurke
10 Dosen	Kidneybohnen ausgewaschen
10 große Dosen	Mais
10 Bund	Koriander klein gehakt
1 Knolle	Knoblauch
500 ml	Öl
8	Limetten, Saft davon
10	Chilischote(n)
2 kg	Hähnchengeschnetzeltes
2 Packungen	Fajita Gewürz
	Salz und Pfeffer

- Hähnchengeschnetzeltes mit Fajitagewürz mischen und anbraten in einer Pfanne mit Deckel damit Bratensaft in der Pfanne bleibt
- Die Quinoa in einem sehr feinen Sieb unter fließendem Wasser ordentlich durchspülen.
- Die Quinoa hin und wieder umrühren, im normalen Topf ca. 15 Minuten köcheln lassen, bis die Quinoakörner "al dente" sind.
- In der Zwischenzeit Gemüse klein schneiden und in die Schüsseln verteilen
- In einem Schälchen Öl, Knoblauch und Limetten mischen. Die Chilischote ganz fein hacken und mit in das Ölgemisch geben.
- Die fertig gekochte Quinoa in eine große Schüssel geben und Gemüse unterrühren. Dann das Ölgemisch dazugeben und Hähnchen mit Bratensaft unterrühren

Der Salat kann warm und kalt gegessen werden



Thunfischsalat

20 Dosen	Thunfisch, im eigenen Saft
10	Zwiebeln, rot, dünne Scheiben
10 rote	Äpfel klein würfeln
10 Stangen	Sellerie klein geschnitten
1 Glas	Mayonnaise, (fettreduziert)
3	Zitronen, den Saft davon
10 Esslöffel	Fischgewürz mit Dill
Nach Bedarf	Pfeffer und Salz
16	Baguette

- Thunfisch gut abtropfen.
- Die Zwiebeln, Äpfel und Sellerie klein schneiden
- Die Mayonnaise und mit Salz und Pfeffer, Fischgewürz und Zitronensaft würzen.
- Das Gemüse unterheben.





DIVERSE HAUPTGERICHTE



Unter dieser Kategorie findet ihr noch ein paar Gerichte, die wir nicht in Kategorien eingliedern konnten.



Stampot

4 kg	Kartoffel(n), geschält, gewaschen u. gevierteilt
2,5 kg	Grünkohl, Sauerkraut, Andiviensalat, Rotkohl oder Möhren
500	Milch
250g	Butter oder Margarine
	Pfeffer, Salz
1l	Rinderbratensoße z.B. von Maggie im Glas
16	Wurst, (Rookworst in Holland in jeden Supermarkt erhältlich, ersatzweise große und dicke Bockwürste)

- (Falls ihr Kohlstampot oder Möhrenhutspot macht, den Grün- oder Rotkohl oder die Möhren, klein schneiden und in eine Topf geben, Wasser und etwas Salz zufügen, zum Kochen bringen und in ca. 15 - 20 min. gar kochen.
- Kartoffeln ebenfalls in einen Topf geben, Wasser und etwas Salz zufügen und gar kochen.
- In einem Topf mit heißem Wasser die Rookworst erwärmen aber nicht kochen lassen.
- Wasser von Kohl und Kartoffeln gut abgießen. Die Kartoffel ausdampfen / etwas trocknen lassen.
- Rinderbratensoße anrühren so wie es auf der Verpackung steht
- Die Kartoffel fein stampfen und daraus mit Butter/ Margarine, Salz, Pfeffer und Milch ein schönes Püree machen.
- Den Gemüseteil dazugeben und sehr gut mischen.



Gulasch

5 kg	Rindfleisch für Gulasch, in Würfel geschnitten
2.5 g	Zwiebel(n)
1 kg	Paprika Rot
3 Tuben/Dosen	Tomatenmark
16 Esslöffel	Paprikapulver, edelsüß
650 ml	Fleischbrühe
Nach Bedarf	Salz
2,5 kg	Beilage (Nudeln, Kartoffeln, Spätzle, oder Knödel)

- Die Zwiebeln würfeln und in heißem Fett anschwitzen.
- Paprikas würfeln und ebenfalls anschwitzen
- Tomatenmark dazugeben und kurz mitrösten.
- Paprikapulver hinzu geben
- Fleischbrühe angießen und die Zwiebeln breiig kochen.
- Das Fleisch ganz leicht anbraten
- Flamme runterdrehen, Deckel! auf den Topfen legen
- 1.5 – 2 h schmoren lassen, ab und zu umrühren
- Beilage zeitig kochen nicht vergessen



Linsendal

1.5 kg	Linsen, rote oder gelbe
5 l	Wasser
	Pflanzenöl
8 TL	Senfkörner
10	Lorbeerblätter,
8 Pakete	Blattspinat, TK aufgetaut, grob gehackt
10	Zwiebel(n), gehackt
Fautgroßes Stück	Ingwer, gehackt
800 g	Tomate(n), püriert (Tetrapack)
15	Chilischote(n), getrocknete rote, zerbröselt
10	Chilischote(n), frische grüne (oder mehr), gehackt
15	Knoblauchzehe(n), gehackt
8 Stangen	Zimt, zerbrochen oder 2 Esslöffel gemahlener Zimt
8 TL	Kreuzkümmel
2 l	Kokosmilch
Nach Bedarf	Salz
2,5 kg	Reis (optional)

- Die Linsen im Wasser ca. 1 Stunde einweichen. Dann in ca. 25 Minuten weich kochen.
- Das Öl erhitzen und die Senfkörner darin anbraten, bis sie springen.
- Zwiebeln, Knoblauch, Chilies, Kreuzkümmel und Zimt dazugeben und etwas anbraten.
- Tomaten, Lorbeerblätter und Ingwer dazugeben und durchziehen lassen.
- Den Spinat zufügen und erhitzen und dann die Linsen unterheben.
- Mit der Kokosmilch vermischen
- einige Minuten köcheln lassen.



Wraps

5 kg	Hackfleisch, oder Puten/Hähnchengeschnetzeltes
21,3	Paprikaschote(n)
5 Dosen	KidneyBohnen
5 Dosen	Mais
5	Gurken
10,7	Eisbergsalat
10	Zwiebel(n)
25	Tomaten
2.5	saure Sahne oder Schmand
6 Pck.	Käse, gerieben
	Sauce (Salsa-Sauce)
	Salz und Pfeffer
	Öl zum Anbraten

- Fleisch anbraten
- Gemüse schneiden
- Alles in Schüsseln für die Tische füllen damit sich jeder seinen Wrap so belegen kann wie er möchte



Burger

4.000 g	Hackfleisch, gemischt
10	Zwiebeln gehackt
500g	Paniermehl
8	Eier
10 TL	Salz
10 TL	<u>Senf</u>
10 TL, gestr.	Majoran, getrocknet
10 TL	Paprikapulver
20 TL	Pfeffer aus der Mühle
200g	Petersilie, gefrier getrocknet oder Frisch gehackt
0.5 - 1 Knolle	Knoblauch gepresst
8 TL	Maggi
	Margarine zum Braten
64	Burgerbrötchen
Jeweils 1 kg	Tomaten, Gurke, Zwiebeln in Scheiben geschnitten
8 pkg	Cheddarcheese
Diverse Saucen	Ketchup, Mayo, Senf, BBQ u.ä.

- Das Ei, die Zwiebeln und die Gewürze zur Hackmasse geben und mengen
- Paniermehl zur Hackmasse geben und wieder gut vermengen.
- Burgerpätties formen und Braten
- Gemüse schneiden und auf Tischen verteilen
- Saucen auf Tischen verteilen
- Cheddar auf Tischen Verteilen
- Brötchen halb einschneiden
- Jeder kann sich seinen Burger selbst belegen





NACHTISCH

Wer freut sich nicht über einen kleinen Nachtisch. In dieser Rubrik findet ihr ein paar Rezepte für unaufwendige schnelle Desserts.

Für die Leute unter uns die keine Lust auf Nachtisch zubereiten haben aber doch gerne noch etwas süßes nach servieren möchten, haben wir noch ein paar Desserts aufgelistet, die ihr so mitnehmen könnt aus dem Supermarkt.

- Vla
- Joghurt
- Eis
- Obst
- Stroopwaffeln
- Pudding
- Herrencreme
- Götterspeise
- Milchschnitte oder Pingu



Quarkspeise

5 Pkg	Cookies oder Spekulazius
2 l	Naturjoghurt
2 l	Quark
3	Zitronen, Saft davon
2.5 kg	Tiefkühl Himbeeren oder Beerenmix
Nach bedarf	Zucker
2 Bund	Minze klein gehackt (optional)

- Joghurt und Quark mit Himbeeren, Zitronensaft und Minze verquirlen
- Abschmecken mit Zucker
- Cookies zerkleinern sodass es noch Stückchen sind und oben drauf geben



Obstsalat

16	Äpfel
16	Bananen
16	Pfirsich(e) oder Nektarinen
16	Kiwi(s)
8	Mango(s)
8	Orange(n)
1,5 kg	Weintrauben, kernlose
400 g	Walnüsse, grob gehackt
8 EL	Honig, flüssiger
evtl.	Zitronensaft

- Bananen, Kiwis, Mango und Orange schälen.
- Die Äpfel vom Kerngehäuse befreien, die Pfirsiche entsteinen, das Mango-Fruchtfleisch vom Stein losschneiden
- Orange von der weißen Haut befreien.
- Nun alles in Würfel schneiden und mit den Trauben vermischen.
- Die Walnüsse darüber streuen, den Honig darüber laufen lassen.



Gebackene Banane mit Eis

32	Bananen
32 Teelöffel	Honig
	Pflanzenöl
3,2 l	Vanille Eis

- Bananen schälen, halbieren und die Hälften nochmals längs halbieren
- Öl erhitzen
- Bananen von beiden Seiten anbraten
- 1 Kugel Vanille Eis in kleine Schalen geben die Bananenviertel dazu geben
- Mit Honig beträufeln



Mousse au Chocolate ohne Ei

800 g	Zartbitterschokolade oder Vollmilkschokolade
480 ml	Milch
1.120 g	Sahne

- Schokoladegrob hacken und in der Milch schmelzen (im Wasserbad).
- die Schokoladensauce dann ca. 1 Stunde kühl stellen.
- Die Sahne steif schlagen und dann gut mit der kalten Schokoladensauce vermischen
- Mindestens 2 Stunden in den Kühlschrank stellen.

