



Stammeskochnbuch Kelten



Rezepte

Farfalle

Arme Ritter

Wraps

Eier in Senf-Soße

Spaghetti mit Tomatensoße

Grießbrei

Käse-Lauch Suppe

Chilli com Carne

Pfannenteig

Weißkohlsalat

Kartoffelsuppe

Süßkartoffel Topf

Flammkuchen

Curry

Glasnudelsuppe

Im Frühjahr 2021 hatten wir begonnen, unsere Lieblingslagerrezepte zu sammeln, um daraus ein Kochbuch für unseren Stamm zu erstellen.

Alle Rezepte sind lagertauglich, das heißt sie kommen ohne Gefrierfach aus und lassen sich in der Lagerküche zubereiten.

Die Rezepte sind mit original Zutaten abgedruckt. Zur Anwendung musst du sie nur auf die Teilnehmerzahl hochrechnen.

**Gut Pfad,
Bär**

Farfalle nach sizilianischer Art

von Kilian

Einkaufsliste (für 4 Personen)

50 g Parmesan, gerieben

350 g Nudeln (Farfalle)

50 g Zwiebeln gewürfelt

15 g Olivenöl

1 Dose Sardinen in Sonnenblumenöl á 125g

15 Stück Oliven ohne Kern

10 g Kapern (einen Esslöffel), ab gespült

4 getrocknete Tomaten in Stücken

10 Stück Kirschtomaten

Etwas Tomatenmark

100 ml Wasser

Etwas Pfeffer

Salz

Anleitung

Nudeln nach Packungsangabe kochen.

Alle weiteren Zutaten in einem Topf 15 min köcheln lassen.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Nudeln und Sauce vermischen.

Mit Parmesan bestreuen.





Arme Ritter

Ein Rezept von Steffi

Zutaten:

2 Eier

Ca. 200 ml Milch

Toastbrot/Weißbrot/
Brot (was da ist)

Butter

Zucker, Preiselbeeren,
Zimt, Apfelmus

Und so geht's:

Pfanne auf den Herd, etwas Butter hinein, wenn diese geschmolzen ist, können die eingelegten toastscheiben hinein und angebraten werden. Eier mit Milch in tiefem Teller verquirlen, Toast kurz einlegen und wenden, so dass er überall voll Ei-Masse ist.

Ab in die Pfanne, goldbelb von beiden Seiten anbraten, Zucker und Zimt-Mischung drüberstreuen, dann zum Warmhalten in den Ofen (oder in eine Schüssel mit Deckel). Weitermachen, bis für jeden ca. 3 Toast fertig sind (manche essen auch 4-5 Toast).

Mit Apfelmus oder Preiselbeeren zusammen genießen!

Eignet sich hervorragend, wenn man älteres Brot übrig hat!

Lucies fantastische Wraps

Zutaten – für 4 Personen:

4 Wraps
2 Hühnerbrustfilets, Salz & Pfeffer
6 Cocktailtomaten, Basilikum
1 Zwiebel
1 Pck. Schafskäse
3 Gewürzgurken
Schwarze Oliven
Salatblätter
Geriebener Käse (z.B. Emmentaler)
Etwas Ketchup
Kräuterfrischkäse

- 1) Schneide das Hühnerbrustfilet in kleine Streifen und brate es scharf an. Würze es mit Salz und Pfeffer
- 2) Schneide alle anderen Zutaten in kleine Stücke oder Würfel und fülle sie in kleine Schälchen
- 3) Erwärme die fertig zubereiteten Wraps nacheinander je 1 Minute in einer Pfanne
- 4) Leg die aufgewärmten Wraps auf einen Teller, bestreiche sie mit Ketchup und Frischkäse, lege etwas Hühnerfleisch darauf und belege sie nach Belieben mit den weiteren Zutaten
- 5) Klapp den unteren Rand der Wraps ca. 8cm nach oben und rolle sie dann auf.
- 6) **Jetzt kannst Du schon genießen...
GUTEN APETIT!**





Eier in Senf-Soße

ein Lieblingsgericht von Motor

Karoffeln schälen und in Salzwasser gar kochen.

Heiße Gemüsebrühe vorbereiten.

Butter im Topf bei mittlerer Hitze schmelzen, Mehl dazu, aufkochen bis die Mischung Blasen schlägt.

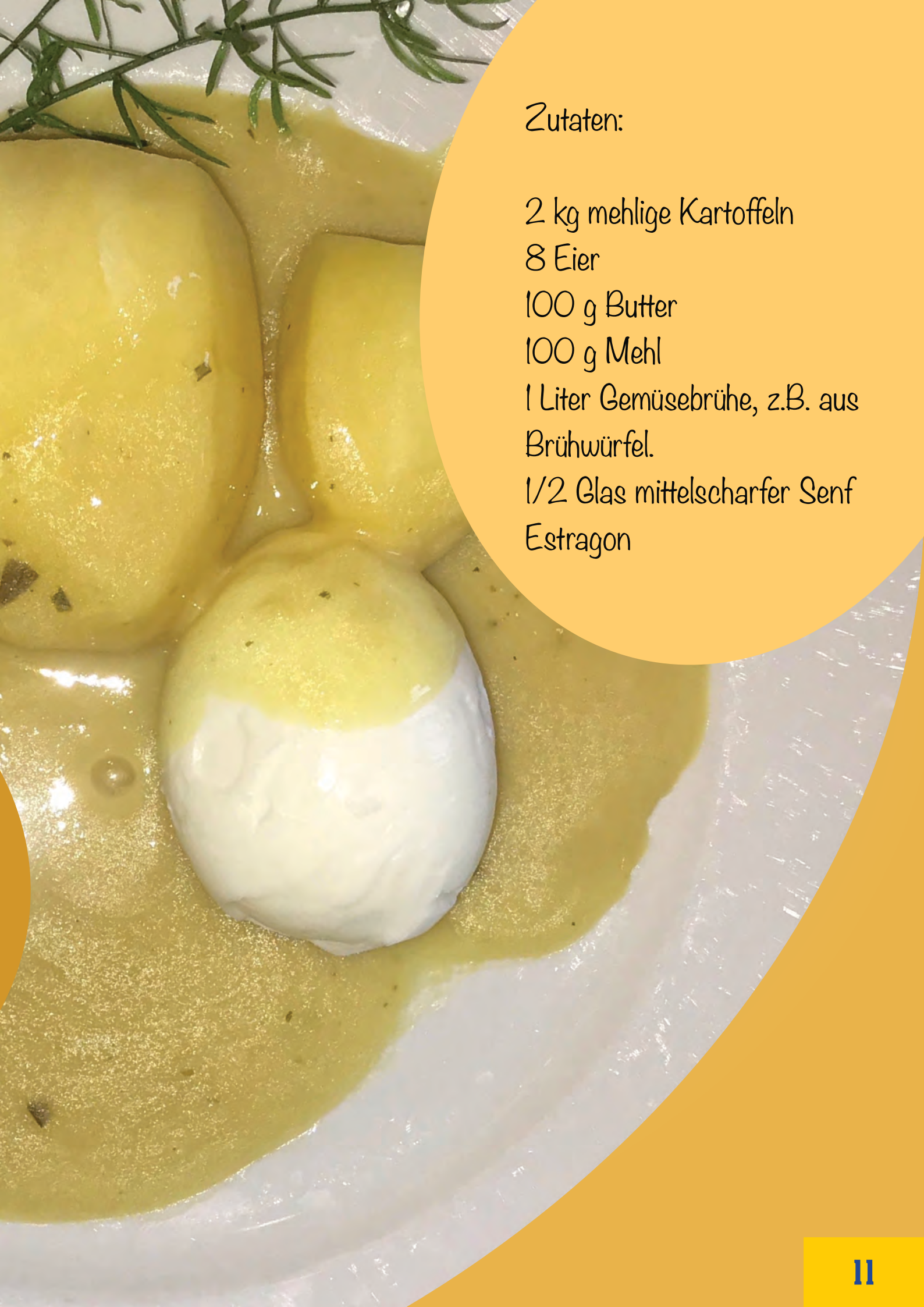
Dann etwas Brühe zugeben, kräftig mit dem Schneebesen rühren. So fortfahren, bis die Brühe komplett im Topf ist.

Drei maximal gehäufte Esslöffel Senf einrühren, also etwa ein halbes Glas Senf. Je nach Geschmack darf's auch mehr sein.

Sauce mit Estragon abschmecken.

Eier wachsw weich kochen und dann schälen.

Kartoffeln, Eier und Sauce auf einem Teller anrichten.



Zutaten:

2 kg mehlig Kartoffeln

8 Eier

100 g Butter

100 g Mehl

1 Liter Gemüsebrühe, z.B. aus
Brühwürfel.

1/2 Glas mittelscharfer Senf

Estragon

A close-up photograph of spaghetti topped with a red tomato sauce and a generous amount of shredded white cheese. The background is a blurred continuation of the same dish.

Lagerrezept von Luna: Spaghetti mit Tomatensoße

Zutaten:

- 500g Tomatensugo
- 1,5kg Spaghetti
- 400g Fleischwurst (Lyoner)
- Ketchup
- Geriebener Käse
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Die Spaghetti 10-12min kochen.
2. Die Lyoner klein schneiden und im separaten Topf anbraten, dann mit Tomatensugo ablöschen.
3. Soße etwas köcheln lassen, danach mit Salz, Pfeffer und etwas Ketchup würzen und abschmecken.
4. Servieren mit oder ohne geriebenen Käse.



Wir kochen einen Grießbrei!

Von Alois

Zutaten für 4 Portionen
(Hauptgericht):

- 2 Liter Milch
- Etwa 250 g Weizen- oder Maisgrieß (geht auch gemischt)
- 40 g Butter
- Zucker und Salz
- Zitronenschale oder Abrieb einer Zitrone

Als Zugabe:

- Himbeeren / Himbeersirup
- Zimt und Zucker

Zubereitung:

1. Wir lassen die Milch, Butter, Zucker und nach belieben die Zitrone zusammen kurz aufkochen.
2. Wir geben den Grieß langsam unter ständigem Umrühren dazu und lassen den Brei etwa 10-20 Minuten kochen.

Man kann den Brei auch ohne Zucker - mit einer Prise Salz kochen und beim Anrichten mit Zimt und Zucker betreuen.

Grießbrei ist leicht zu kochen und schmeckt gut!





Käse-Lauch-Suppe

von den Hufers

Zutaten



3 Stangen Lauch



300g Rinderhackfleisch oder
150g Soja-Granulat



1 Gemüsebrühewürfel



150g Crème fraîche



1 Packung Schmelz-Käse



700ml Wasser



Salz, Pfeffer, Muskat



Natur-oder Parboiledreis

Anleitung

1. Lauch putzen, waschen und klein scheiden.
Reis nach Packungsanleitung kochen. Kochzeit um 5 Minuten verkürzen.
2. Hackfleisch in einem Topf anbraten. Dann Lauch dazu geben.
Oder Lauch in einem Topf anbraten. Soja-Granulat wie auf der Packung beschrieben mit Gemüsebrühe und heißem Wasser anrichten und dann dazu geben.
3. Mit Wasser ablöschen, Reis dazugeben und aufkochen lassen.
4. Crème Fraîche und Schmelzkäse unterrühren.
Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.



Chili con Carne

von Quirin

Zutaten für 4 Portionen:

- | | |
|-------------------|---------------------|
| 1 Zwiebel | 1 Dose Kidneybohnen |
| 2 Knoblauchzehen | 1 Dose Tomaten |
| 2 EL Olivenöl | 1 Paprika |
| 400 g Hackfleisch | Salz |
| 2 EL Tomatenmark | Pfeffer |
| 1 Dose Mais | etwas Petersilie |

Anleitung:

1. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und hacken.
 2. Erhitze das Öl in der Pfanne und brate die Zwiebel und den Knoblauch darin an.
 3. Nun gib das Hackfleisch dazu.
 4. Wenn das Hackfleisch krümelig ist, füge das Tomatenmark, den Mais, die Kidneybohnen und die Tomaten hinzu.
 5. Schneide die Paprika klein und rühre sie unter.
 6. Lasse es bei kleiner Hitze zugedeckt ein halbe Stunde köcheln.
 7. Würze es mit Salz, Pfeffer und Petersilie.
- Das Chili con Carne ist jetzt fertig. Am besten wird sie mit Baguet serviert.

Pfannenteig

von Jonathan, Dorothea & Sonja



Zutaten

- **500g Mehl** (Weizenmehl oder Vollkorn je nach Wahl)
- **21g Hefe** frisch oder 7g Trockenhefe
- **1TL Zucker**
- **1TL Salz**
- **280 ml lauwarmes Wasser**
- **Etwas Olivenöl**

Schmeckt super mit selbstgemachter Kräuterbutter



Zubereitung

- 1. Das Mehl mit dem Salz vermischen, die Hefe in etwas Wasser auflösen und den Zucker dazugeben.*
- 2. Kurz gehen lassen.*
- 3. Eine kleine Mulde im Mehl formen und die Wasser-Hefelösung einfüllen, dann zu einem weichen Teig vermischen.*
- 4. Olivenöl verkneten, anschließend ein weiteres Mal gehen lassen bis sich das Volumen verdoppelt hat.*
- 5. Die Fladen formen und geringfügig mit Mehl bestäuben oder den Teig zu Pizza weiterverarbeiten.*
- 6. Die Pfanne aufheizen und dann auf ca. halbe Hitze herunterdrehen.*
- 7. Die Fladen einzeln ohne Öl in der Pfanne beidseitig backen.*

Für Pizza den Teig dünn ausrollen und von beiden Seiten kurz anbacken, dann belegen und unter Verwendung eines Deckels den Käse schmelzen lassen.

Weißkohlsalat

von den Tillers

Zutaten für 4 Personen:

- 1 kg Weißkohl
- 2 große Karotten
- 1 große Zwiebel
- 3 Zehen Knoblauch
- 1 EL Salz
- 1 EL Zucker
- 1 EL Essig
- Viel Öl

Zubereitung:

Umso feiner alles geschnitten wird umso besser.

1. Weißkraut von den Rippen befreien, fein schneiden.
2. Karotten fein schneiden.
3. Zwiebeln fein schneiden.
4. Knoblauch fein hacken.
5. Alles in eine große Schüssel geben.
6. Mit Salz, Zucker, Essig und Öl mischen.
7. Bis zum nächsten Tag ziehen lassen.



Kartoffelsuppe „Wohnmobil“

Johannes

Zutaten für ca. 8 Portionen:

Beliebig vergrößern, Mengenverhältnisse können gerne abweichen.

Menge:	Zutat:	
2kg	Kartoffeln (mehlig)	Alles jeweils schälen, klein schneiden (Würfel/Scheiben).
1kg	Möhren	
2-3	Kohlrabi	
2-3	Mittlere Zwiebeln	
etwas	Öl/Butter/Fett	Fett im großen Topf erhitzen.
2-4	Brühwürfel	Zwiebeln anrösten, rühren.
Ca 2l	Wasser	Möhren + Kohlrabi dazu, kurz mitrösten.
200g / 300g	Saure Sahne <u>oder</u> Frischkäse Schmand	Kartoffeln + Wasser so viel, dass alle Zutaten bedeckt sind.
	Salz/Pfeffer	Brühe.
		Alles ca. 20min gut kochen, immer wieder umrühren.
		Sahne o.ä. unterrühren, mit Salz/Pfeffer etc. abschmecken.
2-4	Kleine gehakte Kohlrabiblättchen	Individuell den Teller selbst mit Kräutern bestreuen (mag nicht jeder).
8-16	Wiener Würstchen <u>oder</u> Fleischwurstring (600g)	Kleine Scheiben oder Würfel dazu geben.





Süßkartoffel-Topf mit Feta und Pita-Brot von Brause

Zutaten:

- 4 Frische Lorbeerblätter
- 1 Frische Chilischote
- 2 Süßkartoffeln (à 250g)
- 1 Dose gemischte Bohnen
- 1 Dose Tomaten
- 30g Feta
- 2 Pita-Brote

1. In einem Topf 1 El Olivenöl und die Lorbeerblätter bei niedriger bis mittlerer Temperatur erhitzen.
2. Die Chilischote einstechen und in die Pfanne legen, die Süßkartoffeln abbürsten, schälen und in 2cm dicke Scheiben schneiden.
3. In den Topf geben und pro Seite 5 Minuten anbraten.
4. Die Bohnen mitsamt ihrer Flüssigkeit in die Pfanne gießen, die Tomaten hineingeben und mit dem Kochlöffel zerdrücken. Den Deckel auflegen und 10 Minuten köcheln lassen, bis die Süßkartoffeln gar sind.
5. Den Deckel abnehmen und die Sauce bei starker Hitze einige Minuten kochen lassen, bis sie schön dick ist.
6. Das Brot rösten, den Süßkartoffel Topf sorgfältig abschmecken und mit dem zerkrümelten Feta bestreuen,
7. Mit dem gerösteten Pita-Brot servieren.

1 Blech Flammkuchen

2 Eßlöffel Öl
125 ml Wasser
1 Prise Salz
250 g Mehl

verkneten, 1h ruhen lassen, ganz dünn
ausrollen.

Belag
1 Becher Schmand 200g
75 g rohe Schinkenwürfel
geriebener Parmesan
Oregano
Pfeffer

Man kann auch noch Zwiebeln drauflegen

oder als süßer Belag
1 Becher Schmand 200g
1 Birne in dünnen Scheiben
(nach dem Backen mit Zimt und Zucker
bestreuen)

240 °C bei Ober- und Unterhitze ca 8
Minuten backen (oder in der großen Pizza-
Pfanne über dem Feuer)

von Bär



Soph's Curry (Philip und Julius)

- 1 Gemüsezwiebel, klein geschnitten
- 1 Stück Ingwer, klein geschnitten oder gerieben
- 2 Knoblauchzehen, klein geschnitten oder gepresst

in etwas Öl anbraten - Vorsicht, daß der Knoblauch nicht verbrennt.

- ca. 1 EL milde Curry-Paste (Madras)
- 2 -3 gewürfelte Süßkartoffeln

unterrühren und kurz mitbraten lassen.

- 1 Dose Tomaten
- 1 Dose Kichererbsen
- 1 Dose Kokosmilch

zugeben und köcheln lassen, bis die Süßkartoffeln weich sind und alles sämig ist. Abschmecken und bei Bedarf mit etwas Brühe verlängern.

dazu Reis oder Naan-Brot servieren

Das Curry kann nach Belieben ergänzt/ variiert werden, z.B. mit Möhren oder Paprikaschoten.





Glasnudelsuppe für 5 Hungrige von den Schaefer's

- Ca. 3 cm Ingwer, klein gehackt
- 2 Zehen Knoblauch, klein gehackt
- in Pflanzenöl anbraten
- Geschnittene Karotten (4 mittlere)
- Blumenkohl (ca. einen halben in Röschen zerteilt)
- kurz mitbraten
- Mit heißer Gemüsebrühe (oder heißem Wasser plus Gemüsewürfel/Pulver) aufgießen
- Einen Teil der Gemüsebrühe mit Misobrühe ersetzen (ca. 100 g Misopaste - geht auch nur mit Gemüsebrühe),
- Glasnudeln (ca. 300g) dazu, kurz vor Schluss
- Frische Erbsen dazu (2 Tassen getrocknete gehen bestimmt auch, nur dann früher mitkochen)
- Am Schluss mit Salz, Suppenpulver Sojasauce und ev. Misopaste abschmecken.

Wer möchte kann wahlweise auch Rosenkohl, Kartoffeln, Bohnen, Weißkohl, Zucchini mitkochen - so dazu geben, dass es am Schluss bissfest ist

Dazu gebratener Tofu (wobei uns persönlich nur der Taifun Tofu japanischer Art schmeckt)

**Du hast eine neue Rezeptidee?
Schicke sie an:**

kochbuch@pfadfinder-oberhaching.de

Stand

Oktober 2021

Design, Satz und Layout

Bär

Copyright

BdP Stamm Kelten

**Bund der Pfadfinderinnen und Pfadfinder LV Bayern Ortsgruppe BdP
Stamm Kelten.**

**Laufzorner Str. 18
82041 Oberhaching**

Dieses Werk ist urheberrechtlich geschützt.

**Die Nutzung ist nur erlaubt für Mitglieder im Ring deutscher
Pfadfinder*innenverbände rdp. Die Nutzung, Bearbeitung,
Vervielfältigung oder Veröffentlichung ohne schriftliche Genehmigung
ist für Dritte verboten.**

