



Sommerlagerkochbuch Krieglach 2012

Alle Gerichte in diesem Kochbuch sind für *10 Personen* ausgelegt

Speiseplan SoLa 2012

	Früh	Mittag	Abend
Samstag	--	eig. Jause	Grillen
Sonntag	Kuchen + Brote	Chili	Nudelsalat
Montag	Kuchen + Brote	Geschnetzeltes m. Champignon / Curry + Reis	Palatschinken süß / sauer
Dienstag	Joghurt, Müsli, Cornflakes, Brote	Folienmenü	Faschierte Laibchen + Erdäpfelpüree
Mittwoch	Brote, Striezel	KV	Pizza
Donnerstag	Brote, Striezel	KV	Schnitzel + Reis
Freitag	Ham&Eggs, Brote	Spaghetti Carbonara/ Bolognese	Salat +Putenstriefen
Samstag	Striezel, Brote	KV	--

Salat mit Putenstreifen

Zutaten

- 3 Stk. Grünen Salat (Eisberg, Häupelsalat)
- Putenfleisch
- Paprika, Gurken, Paradeiser... (Gemüse nach Wunsch)
- Essig, Öl
- Salz, Pfeffer, Zucker

Zubereitung

Den Salat waschen und zerupfen. Paprika, Gurken, Paradeiser usw. klein schneiden.

Dressing mit 2 Teilen Öl, 1 Teil Wasser 1 Teil Essig verrühren. Salzen, pfeffern und zuckern nach Geschmack. Eventuell mit Knoblauch oder Kräutern verfeinern.

Nudelsalat

Zutaten

- 1kg Nudeln (Hörnchen, Spiralen)
- 2 Becher Sauerrahm
- Gemüse (Zwiebel, Gurken, Paradeiser, Paprika, Zucchini, Kukurutz)
- Mayonese
- ½ kg Wurst (Schinken, Dürre, Extra)
- ¼ kg Käse
- Öl, essig, Salz, Pfeffer

Zubereitung

Nudeln in Salzwasser kochen und restliche Zutaten klein schneiden und marinieren. (Siehe Salat mit Putenstreifen)

Spegghetti

Nudeln

- 1kg Spaghetti
- Salz

Bolognese

- Zwiebel 2 Stk.
- Knoblauch 4 Zehen
- Faschiertes 1kg
- Optional Karroten (0,5kg), Sellerie (1Stk.)
- 2 Dosen geschälte Paradeiser
- Tomatenmark 4 Esslöffel
- Kräutermischung (Oregano, Majoran, Basilikum)
- Salz, Pfeffer

Carbonara

- 2Stk Zwiebel
- Knoblauch
- Speck 300g klein geschnitten
- Schlagobers / Mascarpone ½ l
- 2 Eier
- Kräutermischung (Oregano, Majoran, Basilikum)
- Salz, Pfeffer

Zubereitung

Die Nudeln im Salzwasser (ca. 1EL Salz) alldente (bissfest) kochen.

Für die Soucen Zwiebel klein schneiden und Knoblauch klein hacken.

Für die Souce Bolognese Karotten & Sellerie klein schneiden.

In einer Pfanne mit Olivenöl die Zwiebel glasig braten und dann das Faschierte dazugeben.

Wenn das Faschierte angebraten ist Knoblauch, Paradeiser, Karotten und Sellerie zugeben und auf kleiner Flamme köcheln lassen bis die Karotten gar sind. Währendessen ausreichend würzen und das Tomatenmark hinzugeben.

Für die Souce Carbonara den klein geschnittenen Speck in der Pfanne mit den Zwiebeln anbraten (ev. mit Olivenöl). Den Knoblauch hinzugeben und mit dem Schlagobers bzw. der Mascarpone aufgießen. Anschließend mit Salz, Pfeffer und der Kräutermischung würzen. Wenn die Souce eingekocht und abgeschmeckt ist die Pfanne vom Feuer nehmen und die Eier rasch in die Souce rühren.

Die jeweilige Souce über die abgeseihten Nudeln geben, eventuell mit frischen Kräutern garnieren und servieren.

Nach belieben mit Parmesan überstreuen.

Faschierte Laibchen mit Erdäpfelpüree

Zutaten Laibchen

- Faschiertes 1,5kg
- Zwiebel 2 Stk.
- 4 Eier
- Semmelbrösel 200g
- 4 Knoblauchzehen
- 2-3 Semmeln bzw. Semmelwürfel
- Öl
- Salz, Pfeffer

Zutaten Püree

- Erdäpfel 2,5kg (mehlig)
- Milch $\frac{3}{4}$ l
- 3 El Butter
- Salz, Muskatnuss gerieben

Zubereitung Laibchen

Die Zwiebel und den Knoblauch klein hacken. Die Semmeln ein wenig in Wasser (ggf. auch mit einem Schuss Milch) einweichen. Anschließend die Semmel in kleine Stücke schneiden.

Die Zwiebeln leicht anrösten und dann in einer Schüssel mit dem Faschierten, Knoblauch, Semmeln, Eiern, Milch und den Gewürzen vermengen. Mit einem Teil der Semmelbrösel zu einer kompakten Masse kneten. (Je nach beliebigen kann man die Laibchen auch in den Semmelbröseln panieren.)

Anschließend flache Laibchen (Kugel -> flachdrücken) daraus formen und in der Pfanne mit reichlich Öl herausbraten.

Zubereitung Püree

Kartoffeln waschen, schälen und in Stücke schneiden.

In Salzwasser (1EL Salz) weich kochen. Anschließend das Wasser abgießen und die Kartoffeln mit einer Presse oder einem Stampfer zerkleinern.

Die Butter zerlassen über die Erdäpfelmasse geben, würzen und so viel Milch zugeben bis die Konsistenz passt.

Laibchen mit Püree auf Tellern anrichten und eventuell mit gerösteten Zwiebelringen garnieren.

Palatschinken

Zutaten

- 10 Eier
- 1kg Mehl
- 1 l Milch
- Öl

Zutaten Füllungen

- Ham & Egg's + Sojasoß
- Schinken & Käse
- Nutella / Schokoladesouce
- Marmeladen

Zubereitung

Eier in Gefäß schlagen und mit Mehl und Milch eine zähflüssigen Teig mischen. (Tipp: Wenn der Teig flüssiger ist lässt er sich sehr leicht in einer Pfanne mit sehr wenig Öl durch schwenken verteilen.) Palatschinken herausbraten und warmhalten.

Je nach Wunsch mit süßer oder saurerer Füllung genießen.

Tipp vom Autor:

Crepes: Ham& Eggs in Palatschinken legen und in der Hälfte zusammenschlagen. Mit etwas Sojasauce verfeinern und genießen.

Hühnergeschnetzeltes mit Champignons und Reis

Zutaten

- Hühner / Putenfleisch (Brust) 2kg
- Reis 1kg
- 2Stk. Zwiebel
- Champignons 250g
- Sauerrahm 1 Becher
- Petersilie
- Mehl
- Öl
- Salz Pfeffer
- Suppe bzw. 2 Suppenwürfel

Zubereitung

Den Reis mit einem Häferl in den Topf geben und mit doppelt so viel Häferl Wasser und etwas Salz kochen lassen bis kein Wasser mehr da ist.

Die Zwiebel klein schneiden und die Champignons in Scheiben schneiden. Die Zwiebel in einem Topf mit etwas Öl ein wenig anschwitzen. Das Fleisch zu den Zwiebeln in den Topf geben und anbraten. Anschließend die Champignons dazu geben und alles im entstandenen Saft köcheln lassen. Den Saft mit der Suppe oder etwas Wasser und dem Suppenwürfel aufgießen.

Mit etwas Salz und Pfeffer würzen und die Petersilie klein gehackt dazugeben. Wenn alle ein wenig eingekocht ist den Sauerrahm beugeben und mit ein wenig Mehl eindicken.

Wenn alles abgeschmeckt ist mit dem Reis servieren.

Hühnercurry mit Reis

Zutaten

- Hühner / Putenfleisch 2kg
- Reis 1kg (Basmati)
- 2 Stk. Zwiebel
- 5-7 Äpfel
- Currypulver, Salz, Pfeffer, Öl
- Suppe ½ l / Suppenwürfel

Zubereitung

Den Curryreis wie beim Geschnetzelten zubereiten. Für Curryreis 4 Esslöffel Currypulver in das Wasser mischen.

Zwiebel in Ringe und Äpfel in kleine Stücke schneiden.

Putenfleisch schnetzeln (in kleine Stücke schneiden).

Anschließend die Zwiebel in Öl anbraten und anschließend das Fleisch dazu geben und ebenfalls anbraten. Salzen und Pfeffer.

Die Äpfel noch kurz mitbraten und dann mit der Suppe aufgießen.

Anschließend mit 4-6 Esslöffeln Curry würzen.

Kochen lassen bis die Äpfel weich sind und mit Schlagobers verfeinern und fertig abschmecken.

Chili con Carne

Zutaten

- Faschiertes 1,5kg
- 3 Stk. Zwiebel
- 4 Zehen Knoblauch
- 2 Dosen Paradeiser geschält
- Tomatenmark
- 2 Dosen (klein) Weiße Bohnen
- 1 Dose (klein) Rote Bohnen
- 1 Dose (klein) Kukurutz (Mais)
- Salz, Pfeffer, Chili Pulver / Schoten

(Kleine Dose sind 250g)

Zubereitung

Die Zwiebel klein schneiden und mit Öl im Topf anbraten.

Das Faschierte dazugeben und ebenfalls anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend den klein gehackten, bzw. gepressten Knoblauch noch kurz mitrösten (nicht zu lange sonst wird er bitter) und anschließend mit Paradeisern, abgeseihten Bohnen und Kukurutz köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und Chillipulver abschmecken.

Tip: Klein geschnitten und mitgekocht schmecken auch Karotten gut im Chili.