

# Kachen a Brachen



Dossier de l'animateur numéro 1 : Brochure de formation  
Dossier de l'animateur numéro 2 : Sëcherheet  
Dossier de l'animateur numéro 3 : Kachen a Brachen  
Dossier de l'animateur numéro 4 : Abenteuerpädagogik  
Dossier de l'animateur numéro 5 : Lidderhanes  
Dossier de l'animateur numéro 6 : Natur  
Dossier de l'animateur numéro 7 : Opbau vun enger thematescher Kolonie  
Dossier de l'animateur numéro 8 : Spiller  
Dossier de l'animateur numéro 9 : Bosses et Bobos  
Dossier de l'animateur numéro 10 : Animateur ginn - Animateur sinn

## **Impressum**

### ***Matgeschafft***

Sandra Thinnes, Gérard Bobby, Mike Wampach, Claudine Hansen  
Luc Pillatsch, Carole Jacoby, Michel Wolff, Diane Scheeck, Véronique Weber, Jacques Hoffmann,  
Anouk Kopriwa SNJ, Michel Grevis SNJ

### ***Editeur***

Service National de la Jeunesse

### ***Mise en page***

SNJ

### ***Année de publication***

2009



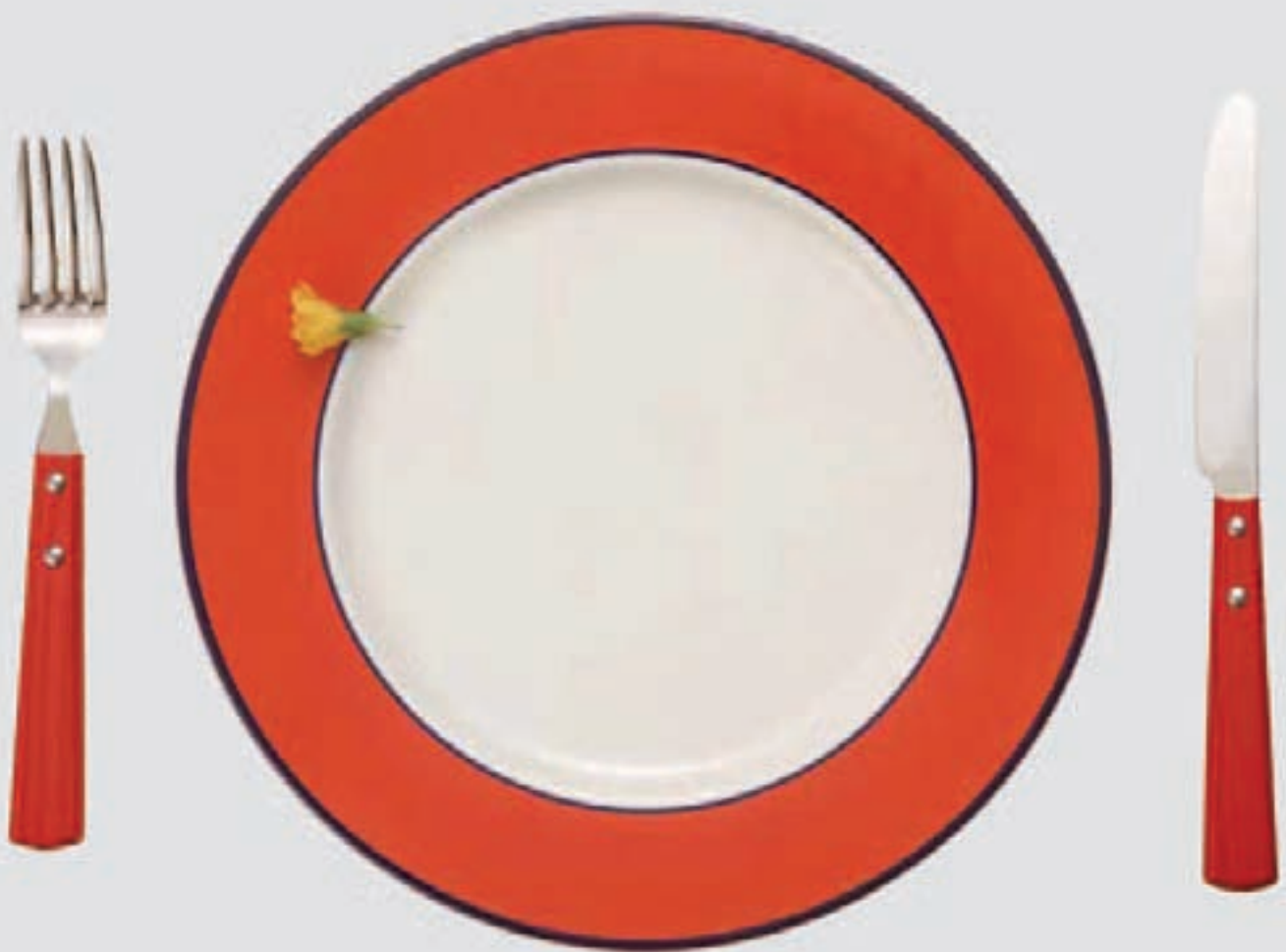


Index



# Index

<b>1. Theorie Kachen a Brachen</b>	<b>7</b>	<b>2.5 Snacks an Häppchen</b>	<b>26</b>
1.1 Firwat gesond ernähren?	8	2.5.1 Minipizza	26
1.2 Wat heescht gesond Ernähren?	8	2.5.2 Eng einfach Quiche Lorraine ouni Deeg	27
1.2.1 D'Liewensmëttelpyramid	9	<b>2.6 Hauptplaten</b>	<b>28</b>
1.2.2 Hygiène beim Kachen	10	2.6.1 Nudeln, Reis usw.	28
<b>1.3 Praktesch Tipps</b>	<b>11</b>	2.6.2 Spaghetti Bolognese	28
1.3.1 Kanner an lessen	11	2.6.3 P oulet Curry op Colonie's Manéier	29
1.3.2 D'Organisatioun	12	2.6.4 Bouletten	29
1.3.3 Quantitéiten	12	2.6.5 Chili con Carne	30
1.3.4 lessen um Hike	14	2.6.6 Geschnetzeltes	31
<b>1.4 Kachen a Bake mat Kanner</b>	<b>16</b>	2.6.7 Fischeintopf	32
1.4.1 Préparatioun vum Atelier	16	2.6.8 Kniddelen	33
1.4.2 Organisatoresches	16	<b>2.7 Vegetaresch</b>	<b>34</b>
1.4.3 Sëcherheet a Gesondheet	16	2.7.1 Ofenkartoffeln mit Gewürzen	34
1.4.4 Nom Atelier	16	2.7.2 Kartoffelkuchen	34
<b>2. Rezepten</b>	<b>17</b>	2.7.3 Gefüllte Tomaten	35
<b>2.1 Brout a Frühstück</b>	<b>18</b>	<b>2.8 Desserten</b>	<b>36</b>
2.1.1 Vollkornbrot	18	2.8.1 „Schokolas Mousse“	36
2.1.2 Erdbeermarmelade	18	2.8.2 Obstsalat	36
2.1.3 Apfelmus	19	2.8.3 Eng Bananecrème	37
<b>2.2 Kuch</b>	<b>19</b>		
2.2.1 Obstkuchen vom Blech	19		
2.2.2 E schnelle Kuch fir all Goût	20		
2.2.3 Rubarb oder Quetschestreisel	20		
<b>2.3 Zoppen</b>	<b>21</b>		
2.3.1 Gemüsesuppe	21		
2.3.2 Bouneschlupp	22		
<b>2.4 Zaloten</b>	<b>23</b>		
2.4.1 Tipps zum Dressing	23		
2.4.2 Sahnedressing	23		
2.4.3 Vinaigrette	23		
2.4.4 Tomatensalat Caprese	24		
2.4.5 Tomaten-Brot-Salat	24		
2.4.6 Gromperenzalot	25		
2.4.7 Möhren/Gurkensalat	25		
2.4.8 Zellerieszalot mat Mauséiercher	26		



# Aleedung

Dësen Dossier ass sëcher kee komplett Wierk, mee eng praktesch Hëllef fir all Animateur, deen op enger Kolonie oder engem Camp d'Kichecharge iwerhëlt. Nieft deene wichtegsten Regeln wat z.B. eng gesond Ernährung an d'Hygiène ubelaangt, ginn et eng ganz Rei Tuyauen, wéi ee sech an enger Camp- resp. Kolonieskiche kann uleeën. Natierlech sinn och eng ganz Rei Rezepten festgehalten, déi ee fir vill Leit ganz einfach kache kann.

D'Redaktiounsequipe



# **1. Theorie Kachen a Brachen**

# 1. Theorie Kachen a Brachen

## 1.1 Firwat sech gesond ernähren?

Hautzudags ass et immens einfach séier a bëlleg z'iessen. Iwwerall kritt ee Fastfoodproduiten, déi dobäi nach gutt schmaachen. Déi wéinegst Leit si sech bewusst dass se hierer Gesondheet schueden kënnen wann se zevill Fastfood iessen.

Dat ass speziell wouer fir Kanner a Jugendlecher an et gesäit een haut ëmmer méi vun hinnen déi scho jonk Problemer mat Iwwergewicht hunn. Déi meescht iesse quasi keen Uebst, drénke vill Limonad oder Cola a bewege sech ze wéineg.

Et ass dohier ganz wichteg dass d'Kanner wéinstens déi puer Wochen am Joer, wou se mat an d'Kolonie ginn, sech gesond ernähren.

Gesond Ernährung ass awer net alles. Fir a Form ze bleiwe muss ee sech och regelméisseg bewegen. Et geet schonn duer heinsdo zu Fouss ze goen an den Auto stoen ze loossen. De Kanner deet et gutt de Fernseh mol auszeman an eraus mat de Kollege spillen ze goen. Während der Kolonie ass et wichteg hinnen eng gutt Mëschung u méi aktiven a méi rouegen Aktivitéien unzebidden. Et muss een natierlech oppassen dass ee keen iwwerfuerdert.

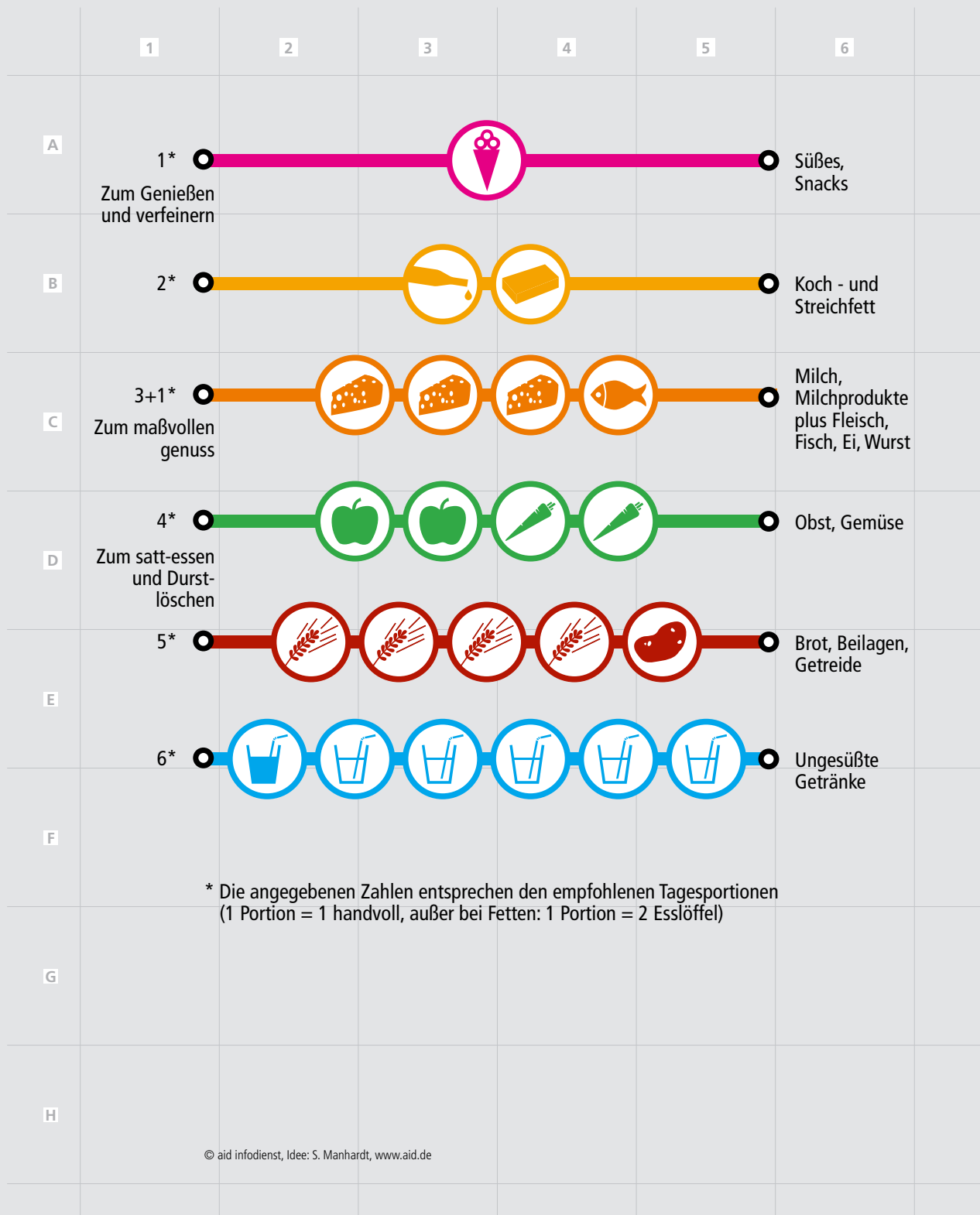
## 1.2 Wat heescht gesond Ernährung?

Wann ee sech wëll gesond ernähren, muss ee sech u verschidde Regeln halen:

- Et soll een ofwiesslungsräich iessen. Net all Dag dat selwecht!
- Et soll ee sech Zäit huelen fir z'iessen. Wann een ze séier ësst mierkt een oft net dass de Kierper scho längst saat ass.
- Et soll ee regelméisseg iessen. Net een Dag näischt an den aneren Dag 5 mol.
- Et soll ee vill Waasser drénken de ganzen Dag iwwer!
- Et soll ee sech och net alles verbidden. Heiansdo e Stéck Schockela ass ok, soulaang een net eng ganz Tablett beieneen ësst.
- Owes spët virum schloufgoen, soll een net nach schwéier Molzëchten zou sech huelen.
- Et soll een net ze Salz iessen.
- Et ass wichteg dass ee vill Uebst a Geméis ësst.
- Et soll een sech un d'Liewensméttelpyramid halen.



## 1.2.1 D'Liewensmëttelpyramid



Dës Pyramid stellt iwwersichtlech déi wichtegst Regele vun enger gesonder Ernährung duer. All Grupp soll all Dag vertruede sinn. Heibäi ass och d'Quantitéit wichteg. D'quantitativt Verhältniss gesäit een an der Pyramid.

## 1.2.2 Hygiène beim Kachen

Op engem Camp/ enger Kolonie kache mir net nëmme fir eis selwer, mee fir e ganze Grupp. Doduerch hu mir eng grouss Verantwortung a mussen oppassen, dass d'lessen och uerdentlech a propper zoubereed gëtt. Heizou gehéiert :

### D'Kierperhygiène

Virum Kachen :

- d'Hänn wäschen
- bei laangen Hoer : e Wutz maachen oder eng Kap undoen
- Réng, Braceleten an Aueren ausdoen
- op d'Gezei oppassen ; et däerfe keng Fusemen am lesse landen (am beschten e Schiertech undoen)

D'Hänn sollen all Kéiers gewäsch ginn :

- wann een op d'Toilette war
- nodeems ee sech d'Nues gebotzt huet
- nodeem een net gewäsche Liewensmëttel ugepaakt huet z.B. Gromperen
- wann een eppes vum Buedem opgeraf huet
- ...

### D'lesswueren

Knaschteg an net knaschteg Aarbechtsprozesser solle vunenee getrennt ginn. Mir däerfen z.B. keng Gromperen nieft frësch gebotzter Zalot schielen.

All frësch Liewensmëttel (och Fleesch a Fësch) sollen eng Kéier gewäsch ginn, éier een se weiderverschafft. Fleesch a Fësch kënnen duerno mat engem Kichepabeier gedréchent ginn.

Alles wat gekacht gëtt muss richtig duerch sinn, fir all eventuell Keimen ze zerstéieren. De Jus vum Fleesch oder Fësch, dee bein Entdeeën entsteet, ass oft voller Keimen. Hien däerf net mat anere Liewensmëttel a Kontakt geroden.

lesswueren, déi méi laang gehale ginn, mussen esou séier wéi méiglech an de Frigo oder an d'Tiefkühltruh. Oppassen dass een d'Truh oder de Frigo net iwwerfëllt: si killen nämlech soss net méi richtig.

lesswueren, déi iwwer de Verfallsdatum eraus sinn, däerfen net méi un d'Participanten erausgi ginn, och wann se nach gutt schéngen.

Folgend lesswuere verdiewe schnell a solle séier nom Kaf verbraucht ginn :

- Gehacktes an Thüringer
- Geflügel
- Charcuterie
- gebrodent Fleesch
- réih Eeër, Eeër – a Mëllechspeisen (och Tiramisu), Glace
- Mayonaisen an Zaloten.

### D'Aarbechtsgeschir

D'Aarbechtsgeschir muss propper sinn, éier een ufänkt mat kachen. Eng Pan, en Dëppen, ... stinn ënner Ëmstänn scho méi laang am Schaf a mussen virum Kachen nach eng Kéier gespült ginn.

D'Spull muss propper a grëndlech gemaach ginn. Dozou gehéiert och eng uerdentlech Spüllomp an e propert Kichenduch.

Propper Kichendicher mussen no Gebrauch ausernegefaalt opgehaange ginn, fir ze dréchnen, soss muuschte se. Knaschteg Dicher gehéieren an d'Wäsch.

## 1.3 Praktesch Tipps

### 1.3.1 Kanner an lessen

- De Kanner virum lessen näischt ze drénke ginn: Wann d’Kanner Gedrénks um Dësch stoen hunn, éier d’lessen do ass, fänke si och schonn u mat drénken. Doduerch hunn se während dem lessen net vill Honger, kréien es awer nees während den Aktivitéiten, wou näischt fir z’iesse méi do ass. Well d’Kanner awer zimmlech aktiv sinn, mussen si genuch iessen! Dofir d’Gedrénks eréischt op den Dësch stellen, wann och d’lessen do ass (no der Zopp).
- D’Kanner net forcéieren eppes z’iessen, wat se net gär hunn: Verschidde Kanner weigere sech heiansdo eppes z’iessen, a behaapten, se hätten dat net gär (virum allem beim Geméis.) Soulaang wéi dat net zur Regel gëtt, soll een do de Wëlle vum Kand respektéieren (et kann ee probéieren d’Kand z’iwerrieden, mee et soll een näischt forcéieren). Et muss een awer oppassen, dass dat Kand da bei den nächsten lessen déi Nährstoffer kritt, déi et hei net krut. Déi Saachen net zur Regel gi loosser!
- Wann eng Kéier e Kand keen Honger huet, a guer näischt iesse wëllt, da soll een him awer eppes klenges z’iesse ginn, wëll soss kritt et de géien Honger op den Aktivitéiten. Et muss een dann och oppassen, dass dëst Kand bei der nächster Molzecht awer genuch ësst. Wann et dann och nach näischt wëllt, kënnt dir sécher sinn, dass mat dem Kand eppes net stëmmt (Krankheet, Anorexie, Heemwéi, ...).

#### Moies an Owesiesse op Camp/Kolonie (Beispiller)

Op Campen / Kolonie déi net an enger Auberge sinn, kritt all Grupp vun de Kichen-Animateuren eng Këscht fir d’Moies- resp Owesiesse gepaakt. Et ass um Grupp, seng Këscht propper ze halen an ze raumen. D’Quantitéite mussen de Gruppen ugepasst ginn. Probéiert fir genuch Ofwiesslung während der Kolonie ze suergen.

#### Beispill vun enger **Kaffiskëscht** :

- orangt a rout Gebeess
- Schockelasbotter
- evtl. Hunneg
- evtl. Stoffi
- Botter
- Mëllech
- Kakaopolver
- evtl. Yoghurt
- Cornflakes
- Müsli
- Kéis
- wäisst a schwaarzt Brout
- ...

#### Beispill vun enger **Oweskëscht** :

- Charcuterie (Ham oder Zoossiss oder Schinkenwurst)
- Kéis (Gouda, Emmentaler, ...)
- orangt a rout Gebees
- Botter
- Mëllech
- Kakaopolver
- wäisst a schwaarzt Brout
- 1 Glas Cornichongen
- evtl. réiht Geméis (Muerten, kleng Tomaten, Zalotecornichong, ...)
- verschidden Zaloten
- ...

Um 3 Auer gëtt et oft e Snack. Dëst soll am beschten Uebst sinn. D’Kanner freeë sech awer och wann et heiansdo e Müslieregell ass.

## 1.3.2 D'Organisatioun

D'essen ass ee wichtege Bestanddeel vun enger Kolonie / engem Camp. Klappt d'Kichen an ass d'lesse gutt, fillen d'Kanner an d'Animateuren sech direkt méi wuel.

D'lesse muss pünktlech um Dësch stoen ; fir grouss Quantitéite fäerdeg ze kréie brauch een Zäit z.B. brauchen 20 L Nuddelswaasser eng gutt Stonn bis se kachen.

Uebst a Geméis kann ee schonn am Viraus klengschneiden, Fleesch a Fësch sollen direkt virum Verschaffen zerschnidde ginn. Akafe mëcht een den Dag virun, wann een dann eppes net kritt, kann een nach anzwousch anescht kucke goen.

Leit, déi näischt mam Kachen ze dinn hunn, hunn och näischt an der Kiche verluer. Si hënnere just a maachen oft méi Stress, wéi es souwisou schonn do ass. Wann een tëschenduerch hëllef kënnt muss hien/hatt genau gesot kréien, wat muss gemaach ginn.

Nom Kache steet eng riseg Spull un. No Ofsprooch mat de Responsabel kann een déi Spull event. op d'Gruppen opdeelen. Alleng d'Kiche botzen an de Rescht Spull si scho masseg genuch Aarbecht. Animateure spullen hir Tellere selwer !

Animateure freeë sech owes iwwert e kleng Snack. Allerdings belaaschten esou Snacken de Budget, deen aus de Sue vun de Kanner besteet. Et kann een och aus Reschter eppes Schéines zauberen.

## 1.3.3 Quantitéiten

### Waarmt Mëttegiessen

Liewensmëttel	Portioun fir eng Persoun
Fleesch	150 g
Geméis	100 g
Zalot	1 gebotzte Pak fir 5 Leit
Nuddelen	100 g
Räis	60 g
Fritten	200 g
Gromperen	125 g
Zopp	40 cl

### Kaalt Moies- an Owesiessen

Liewensmëttel	Portioun fir eng Persoun
Brout	125 g
Mëllech	40 cl (2 Glieser)
Charcuterie (Ham)	1 – 1,5 Tranchen
Charcuterie (Gewirschtels, Zoossiss)	2 – 2,5 Scheiwen
Kéis	1,5 Tranchen



- Fir Schockelasbotter geet 1 Glas pro Dag pro Grupp duer.  
D'Kanner géifen der awer och 3 oder 4 pro Dag iessen.
- Gebeess gött pro Grupp 1 – 1,5 Glas pro Dag giess

## Opgepasst :

- Bei Jugendlechen (Erwuessenen) rechent een 10 – 15 % op de Kapp dobäi
- Fir Moies beim Kaffi rechent een 10 – 15 % manner Brout
- Ginn et beim Kaffi Cornflakes rechent een 10 cl Mëllech op de Kapp weider.



### 1.3.4 lessen um Hike

Um Hike ass d'Geleenheet fir d'Kanner, eemol selwer hire Menu zesummenzestellen an ze kachen. Dofir kann een och virum Hike scho mat hinnen diskutéieren, wat si alles lesse wëllen. Et muss een dobäi awer op verschidde Saachen oppassen:

- D'lesse soll ofwiesslungsräich sinn (net: Mëttes Ravioli an owes Pakalu mat Nuddelen)
- Keng Saache mathuelen déi séier verdierwen (net: Thüringer, réi Gehacktes, ...)
- Näischt mathuelen, wat schwéier ze droen ass (keng Raviolisbéchsen oder grouss Dëppe während 7 km ronderëmschleefen)
- E kleng Snack (Müsliriegel oder Uebst) fir ënnerwee ass ëmmer gutt, fir dass d'Kanner net de géien Honger kréien.
- D'Kanner musse genuch ze drénke kréien. Wann se selwer kee Bidon hunn, da soll een hinne kleng (0,5-Liter) Fläsche Waasser bestellen. Déi kënne se dann ëmmer nees opfëllen.
- Bei all lesse soll och genuch Geméis dobäi sinn. Et kann ee jo all Kéiers verschidde Geméisorte bestellen, soudass fir all Kand eppes dobäi ass wat him schmaacht. Et muss ee just oppassen, dass een dann net zevill kritt.

De Kanner mëcht et Spaass, wann si selwer hire Menu e bëssen ëmännere kënnen. Dofir ass et flott, wann een och bei fäerdege Saachen nach e puer Extrae mat aplangt. Zum Beispill kann ee Ravioli mat Ënnen, Kéis, Champignonen aus dem Glas, Rahm (UHT), Paprika oder Ierzen aus dem Glas verfeinere. Och Salz, Pfeffer an Herbes de Provence a Paprikagewürz gehéiere bei all Hikeiesse mat dozou. D'Kanner sollen d'Geméis an d'Gewürzer och roueg selwer an hiert lesse maachen; och wann et herno zevill gepeffert ass, schmaacht et dann am allerbeschten.

Denkt och un déi Saachen, déi dir braucht fir d'lessen uerdentlech zouzebereeden, wéi zum Beispill:

- eng Pan oder en Dëppen
- en Teller oder eng Gamelle (en Aludëppche kann dat och gutt ersetzen)
- Löffelgeschir
- e Bräiläffel oder eng Schëppchen
- eng Grillzaang
- e Béchsenöffner
- grouss Dreckstuten (fir eng propper Plaat ze hu wou een d'lesssaachen hisetze kann, a fir den Offall)
- Kichendicher
- Schaffhändschen oder Grillhändsche fir e waarmt Dëppen, eng Pan oder en Aludëppchen aus dem Feier ze huelen.

Wann dir bei e Bauer hikë gitt, da frot no, ob dir bei him eventuell Mëllech kënnt kréien. Wa jo, da sot dem Responsable Bescheed, da brauch deen net esou vill anzekafen.



Hei sinn e puer Quantitéiten, déi nützlich kënne sinn:

### lesswueren

### Quantitéit fir Kanner vun ~12 Joer

1kg wäisst Brout (=33 Schmieren)

Bei Kaffi ouni Cornflakes: 3 Schmieren

1 schwaarzt Brout (=25 Schmieren)

Bei Kaffi ouni Cornflakes: 2 Schmieren

Croque Monsieur

2 - 3 pro Kand (mat 2 Schmieren) 1 Croque-Monsieur-Brout = 20 Schmieren

Ravioli

2 grouss Béchsen (2x800g) fir 3 Kanner

Nuddelen

150g pro Persoun (am ongekachten Zoustand, wann se gekacht sinn, da sinn se méi schwéier)

Gehacktes fir Pakalu

120g pro Persoun

Mettwurst oder Wiirschtchen

2 pro Persoun

Ēnnen, Tomaten oder Paprika

1 fir 4 Leit

Mëllech mat Cornflakes

1 Liter fir 2-3 Leit soss: 1 Liter fir 3-4 Leit



## 1.4 Kachen a Bake mat Kanner

Kanner kachen a bake meeschtens gär. Souguer mat kleng Kanner kann ee flott zesumme kachen a brachen, et muss ee just d'Rezepter richteg eraussichen an op e puer Saachen oppassen :

### 1.4.1 Préparatioun vum Atelier

Probéier ëmmer fir d'éischt selwer, ob d'äi Kachrezept och klappt!

- Du gesäis wou d'Schwieregkeete leien a wéi ee se kann ëmgoen.
- Domat mierks du och, fir wéi een Alter vu Kanner den Atelier ubruecht ass an du kanns ongeféier aschätzen, wéivill Zäit d'Kanner am Atelier brauchen an dech dodrop astellen: evtl. Décoratioun maache fir de Rescht Zäit opzefüllen.
- Erstell en Zäitplang (wéini fänken ech un, wéi laang dauert d'Préparatioun vun de Liewensmëttel, wéini kënnt wat an d'Dëppen oder an den Uewen, wéini sinn d'Saache fäerdeg gekacht, gebak, wéini muss den Dësch gedeckt ginn.). Schreiw den Zäitplang op en Ziedel, deen's de an der Kiche grëffbereet solls hunn!
- Lee all d'lesswuere prett a stell och all d'Kachutensilie prett!

### 1.4.2 Organisatoresches

- All d'Zutaten op eng Plaz stellen, wou se dann och ofgewië ginn. Sou vermeid een onnéidegt Geleefs.
- Fir all Rezept eng Aarbechtsplaz am Viraus virgesinn an hei och d'Rezept ophänken. Sou geet et net verluer an et gëtt net knaschteg, wann dann awer d'Mëllech ausleeft.
- D'Zutaten, déi d'Kanner ofgewiën hunn, eng Kéier kontrolléieren, éier si ufänke se ze verschaffen. Heiansdo ieren si sech an de Quantitéiten oder och an den Zutaten selwer.
- D'Kanner mat eng Auer stelle loossen, wann eppes am Schäffche steet. Si denken oft besser dru wéi mir.
- D'Kanner sollen am beschten och während dem Atelier nach d'Baksaachen an de Schäffche stellen. Wann dat während dem Atelier selwer net méi méiglech ass, da soll een d'Kanner awer och duerno nach eng Kéier zesummeruffen, an et mat hinnen zesumme maachen.

### 1.4.3 Sëcherheet a Gesondheet

- Och bei de Kanner op d'Hygiène oppassen.
- Kanner dierfen net alleng an enger Kiche gelooss ginn.
- Bei der Kachmaschinn, dem Schäffchen an dem Knäipche muss en Animateur dobäi sinn.
- lesswuere si keng Spillsaachen ; oppassen, dass se net verschwéngst ginn.
- Frittéiere mat Kanner vermeiden z.B. bei Fueskichelcher. Et sprëtzt a ka ganz elle Verbrennunge ginn.
- Verbrennungen direkt ënner kaalt Waasser halen. Bei schlimmere Verbrennunge bei en Dokter goen.
- Plooschtere prett halen.
- Den Ëmgang mat Messeren an der Kichen erklären (net mat engem Messer an der Hand ronderëmlafen). Knäipercher op enger Plaz sammeln.
- Oppassen, dass liicht verdiewlech Liewensmëttel net onnéideg laang am Waarme stinn.
- Genuch Dicher prett leeën a Botzgeschir. Am léiwste Kichepabeier benotzen (Hygiène). Waméiglech Dreckskeeschte mat Fousspedall.
- Hänn virun der Kachaktioun propper wäschen.

### 1.4.4 Nom Atelier

Och Raumen, Botzen a Spulle gehéieren zur Aktivitéit! D'Kanner solle sech alleguer hei bedeelegen! De Kanner virum Kachen erklären, dass se propper solle schaffen an no all Schrëtt opmaachen – dann ass et zum Schluss manner Aarbecht.





## 2. Rezeptur

## 2. Rezepten

Beim Kache fir e Grupp gött et e groussen Ënnerscheid zum Kachen doheem: Et dauert alles vill méi laang. Et muss een also fréi genuch ufänken, wann een zur Zäit wëll fäerdeg ginn. Zum Beispill fir Fleesch ze botzen a kleng ze schneiden, kann ee fir 40 Leit eng gutt Stonn arechnen.

Denk och drun, fir mat Zäit Waasser opzesetzen, wann's de wëlls Nuddelen, Räis, Gromperen oder anert Geméis kachen. E grousst Dëppe Waasser brauch och bis zu enger Stonn, bis dass et kacht.

Beim Salze vum Kachwaasser gött et eng einfach Manéier fir erauszefannen, ob et genuch gesalzt ass: Et muss een einfach d'Salzwaasser schmaachen.

Hei sinn elo e puer Rezepten, déi sech gutt eegene fir op enger Colonie oder engem Camp fir e Grupp ze kachen:

### 2.1 Brout a Frühstück

#### 2.1.1 Vollkornbrot

**Zutaten:**

- 350 g Vollkornmehl
- 150 g weißes Mehl
- 2 gehäufte TL Salz
- 1 gehäufte TL Zucker
- 1 Päckchen Hefe
- +/- 350 ml lauwarmes Wasser



**Zubereitung:**

- Man knetet Mehl, Wasser, Hefe und Zucker gut durch.
- Zugedeckt stellt man den Teig in einer Schüssel ca 1/2 Stunde lang neben eine Heizung.
- Das Ganze wird noch einmal mit dem Salz gut geknetet.
- Nach ca. 1 1/4 Stunde Ruhezeit formt man aus dem Teig ein Brot und legt den Laib in eine Backmulde. Nach Belieben kann man auch bspw. eine handvoll Sonnenblumenkörner hinzugeben.
- 1/4 Stunde bei 50° lässt man den Teig im Ofen „gehen“.
- Das Brot wird nun bei 200° während einer Stunde gebacken.

#### 2.1.2 Erdbeermarmelade

**Zutaten:**

- 1 kg Erdbeeren (frisch oder tiefgekühlt)
- Saft einer Zitrone
- 500 g Gelierzucker

**Zubereitung:**

- Die Erdbeeren waschen und etwa 500 g mit dem Pürierstab pürieren.
- Das Erdbeerpüree, den Zitronensaft und den Gelierzucker in einen Topf geben, zum Kochen bringen und etwa 4 min. sprudelnd kochen lassen.
- Die heiße Marmelade in Einmachgläser füllen und sofort mit einem Schraubdeckel verschließen.



## 2.1.3 Apfelmus

### Zutaten für ca. 6 Personen:

- 1-1 ½ kg Apfel
- Wasser
- 40-60g Zucker
- 1 Teelöffel Zimtpulver
- ¼ l Wasser



### Zubereitung:

- Die Äpfel werden geschält und das Kerngehäuse wird herausgenommen.
- Mit etwas Wasser werden die Äpfel weich gekocht und durch ein Sieb gerieben.
- Zucker und Zimt gibt man nach Belieben hinzu. Die Äpfel können auch, nachdem sie gut gewaschen wurden, in Viertel geteilt, mit der Schale gekocht und nachher durchgeschlagen werden.
- Ist das Apfelmus zu dünnflüssig, so lässt man es unter Rühren bis zur gewünschten Konsistenz einkochen.

## 2.2 Kuch

### 2.2.1 Obstkuchen vom Blech

#### Zutaten:

- 300 g Sauerkirschen
- 6 Äpfel (Beaburn, Boscop)
- Zimt, Zitronensaft
- Rosinen
- 250g Butter
- 250 g Zucker
- 500 g Mehl
- 1 Paket Vanillinzucker
- 5 Eier
- 5-6 Esslöffel Milch
- 1 Paket Backpulver
- Puderzucker



#### Zubereitung:

- Butter in kleine Stücke schneiden und mit Zucker und Vanillinzucker schaumig rühren.
- Eier nach und nach unterrühren.
- Mehl und Backpulver mischen und abwechselnd mit der Milch unterrühren.
- Blech mit Backpapier auslegen. Teig auf dem Blech ausbreiten.
- Nach Belieben mit Obst belegen.
- Bei 175°C im Heißluftofen (mittlere Stufe) backen.
- Backzeit: 50 min.
- Mit reichlich Puderzucker bestreuen.



## 2.2.2 E schnelle Kuch fir all Goût

### Zutaten:

- 150 g Miel
- 2 TL Bakpulver
- 100 g Zocker
- 3 Eeër
- 8 EL Uelech
- 1 Pris Salz

### Zoubereedung:

- Miel, Bakpulver a Salz an enger Schossel mëschen, duerno Zocker ënneréieren.
- D'Eeër an den Uelech no an no dobäiginn an dotëschent ëmmer mam Mixer réieren, soudass en zéiflëssegen Deeg entsteet.
- Elo kann een nach ofgedrëpstent Uebst aus dem Glas (Kiischten, Pijen, ...), klenggeschniddent frëscht Uebst (Äppel, Biren,...), Schockelasgrimmelen oder Kakao mam Deeg vermëschen, fir e gudde Goût dran ze kréien, je nodeem wat grad do ass.
- Gebak gëtt dëse Kuch an enger Kucheform (ronn oder véiereckech) oder a Muffinsformen. Et kann een och kleng Pabeiersformen huelen. Dat Ganzt brauch bei 200 ° ongeféier ½ Stonn am Schäffchen, a kleng Forme manner, a grouse Forme méi laang.

## 2.2.3 Rubarb oder Quetschestreisel

### Zutate fir 4 Persounen:

- Botter
- Miel
- Zocker
- 5 Staange Rubarb  
oder
- 1 Kilo Quetschen

### Zoubereedung:

- Rubarb schielen an a kleng Würfele schneiden  
oder
- Quetsche wäschen an d'Steng eraushuelen a kleng schneiden
- Friichten an eng feierfest Form ginn a mat engem lessläffel Zocker bestreeën
- 100 gr Miel, 100 gr Zocker a 60 gr Botter mat den Hänn zu engem Streisel vermëschen
- Streisel op d'Friichte verdeelen
- Am Schäffche bei 190 Grad 20 min. baken





## 2.3 Zoppen

### 2.3.1 Gemüsesuppe

#### **Zutaten für ca. 4 Personen:**

- 1 kleine Lauchstange
- 1 Möhre
- 2 Kartoffeln
- 1 Sellerieblatt
- ½ Kohlblatt
- 1 kleine Tomate
- 2 Zwiebeln
- 1,5 l Wasser
- Salz, Aromat, Pfeffer, Kräuter

#### **Zubereitung:**

- Das Gemüse wird geputzt und ganz fein geschnitten. Anschließend wird es gewaschen und ins Wasser getan, damit es 30-40 Minuten kochen kann.
- Man püriert die Suppe und würzt sie je nach Geschmack. Man kann auch etwas Rahm hinzufügen

#### **TIPP:**

- Ist die Suppe zu dickflüssig, kann man etwas heißes Wasser hinzufügen.
- Zu scharf gewürzte Suppe kann man mit etwas Zucker oder Ketchup neutralisieren
- Möglichst soll man das Gemüse je nach Jahreszeitenangebot auswählen.
- Mit mehr Tomaten und Möhren sowie weniger grünem Gemüse erhält man eine Tomatensuppe.
- Bei versalzenen Suppen eine geschälte Kartoffel während einigen Minuten mitkochen lassen.
- Kinder mögen lieber pürierte Suppen als solche mit Gemüsestücken.
- Suppen sind nicht nur als Vorspeise, sondern auch als Zwischenmahlzeit, beziehungsweise im Winter als Abendessen sehr beliebt.



## 2.3.2 Bouneschlupp

### Zutate fir 4 Persounen:

- Pfeffer
- Botter
- 3 Cubë fir 1,5 l Britt
- Miel
- 500 g frësch gréng Bounen
- 4 Ënnen
- 1 Porett
- 3-4 Gromperen
- Bounekraut

### Zoubereedung:

- D'Boune wäschen an an 1-2 cm laang Stécker schneiden.
- D'Porett an d'Ënne kleng schneiden.
- All d'Geméis mat e bësse Botter am Dëppen dëmpen.
- D'Waasser mat de Cuben an dem Bounekraut an d'Dëppe schëdden a kache loossen, bis d'Boune mëll sinn.
- An enger Kasserol e Schnatz Botter schmëlzen, en lesslöffel Miel dobäi ginn a réieren, d'Zoppewaasser dobäischëdden, bis eng wäiss Crème entsteet
- D'Crème an d'Zopp ginn.
- D'Grompere schiele, a Würfele vun 1 cm schneiden, an d'Zopp ginn an nach 10 min kache loossen.
- Salzen an pefferen.



## 2.4 Zaloten

### 2.4.1 Tipps zum Dressing

- Kaltgepresstes Olivenöl ist gesünder als anderes Keimöl.
- Wer den Geschmack von Olivenöl nicht mag, kann Traubenöl verwenden. Es ist fast geschmacksneutral.
- Das Öl sollte man immer zur Säure hinzugeben, nicht umgekehrt, da das Öl die Gewürze wie einen Mantel umschließt; sie lösen sich nicht auf.
- Bei Salatdressings ist das Mengenverhältnis von Essig zu Öl 1:2 oder 1:3 je nach Geschmack.
- Die Vinaigrette kann man sich auf Vorrat zubereiten. Nach Wunsch kann man sie vor dem Auftragen durch Zusätze verfeinern.

### 2.4.2 Sahnedressing

**Zutaten:**

- Saft einer ½ Zitrone,
- Salz, Pfeffer
- ¼ l Sahne

**Zubereitung:**

- Man mischt die Gewürze mit dem Zitronensaft und gibt anschließend Sahne dazu.
- Das Sahnedressing kann man beliebig verfeinern mit Senf, Tomatenmark, Meerrettich und Walnüssen, Kräutern oder Zwiebelwürfeln.

### 2.4.3 Vinaigrette

**Zutaten:**

- 2 EL Essig
- 6 EL Öl
- 3 EL gehackte Kräuter
- Salz, Pfeffer

**Zubereitung:**

- Man verrührt Essig, Salz, und Pfeffer.
- Das Öl rührt man mit dem Schneebesen hinein.
- Nun gibt man die Kräuter hinzu.



## 2.4.4 Tomatensalat Caprese

### Zutaten für 4 Personen :

- 4 sommerreife große Tomaten
- 250 g Mozzarella
- ein großer Bund Basilikum
- 8 EL Olivenöl (erste Pressung)
- Salz und Pfeffer aus der Mühle

### Zubereitung:

- Tomaten waschen, trocknen und in Scheiben schneiden. Den Stiel entfernen.
- Die Mozzarella in möglichst dünne Scheiben schneiden.
- Basilikum waschen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen.
- Auf 4 Teller im Kreis herum dachziegelartig anlegen: abwechselnd Tomatenscheibe und Mozzarella, je Tomatenscheibe etwa 2-3 Blätter Basilikum.
- leicht salzen und etwas Pfeffer grob darüber mahlen
- Je Teller 2 EL Olivenöl darüber träufeln

## 2.4.5 Tomaten-Brot-Salat

### Zutaten für ca. 4 Personen:

- 100 ml Balsamico-Essig
- 200 g altbackenes Ciabattabrot, in Scheiben geschnitten
- 400 g Tomaten, geviertelt
- 1 kleine Schalotte, fein gewürfelt
- 100 g gehackte Oliven, schwarze und grüne gemischt
- 20 Kapern
- Salz, Pfeffer, Zucker
- Olivenöl
- 1 Bund Basilikum, fein geschnitten

### Zubereitung:

- Die Brotscheiben im Ofen von beiden Seiten leicht rösten.
- Den Balsamico-Essig in einem Topf erhitzen. Die Brotscheiben vorsichtig mit dem warmen Essig begießen, ohne dass sie zu nass werden und sich auflösen.
- Tomaten, Kapern, Oliven und Schalotte in eine Schüssel geben und mit Salz, Pfeffer, Zucker, Olivenöl und dem restlichen Essig vermischen.
- Zum Schluss das marinierte Brot grob würfeln und zusammen mit dem Basilikum vorsichtig unterheben.





## 2.4.6 Gromperenzalat

### Zutate fir 4 Persounen:

- Salz
- Pfeffer
- Rahm
- Esseg
- Uelech
- Moschtert
- Schalott
- 3 Gromperen op de Kapp

### Zoubereedung:

- D'Grompere gutt wäschen a mat der Schuel kache bis se mëll sinn
- D'Kachwaasser ofschëdden a Grompere schielen
- D'Schalott schielen a klengschneiden
- D'Schalott, 1 Kaffisläffel Moschtert, 2 lesslöffelen Uelech, 1 lesslöffel Esseg an e gudde Schotz Rahm mëschen
- Salzen a pefferen
- D'Gromperen a Scheiwen an d'Zalotenzoooss schneiden



## 2.4.7 Möhren/Gurkensalat

### Zutaten für 4 Personen:

- 1 Esslöffel Senf
- 3 Esslöffel Essig
- 6 Esslöffel Öl
- Salz
- Pfeffer
- Möhren oder Gurken

### Zubereitung:

- Senf, Essig und Salz verrühren
- Öl unter ständigem Rühren untermischen
- Salzen und pfeffern



Dieses Grundrezept lässt sich endlos variieren und verfeinern durch Zufügen von frischen Kräutern, gepresstem Knoblauch, gehackten Schalotten, gekochten Eiern, Apfelsaft, Zitronensaft, Sojasauce. Das Öl kann auch durch Joghurt ersetzt werden.

- Möhren schälen und kleinraspeln
- Gurken schälen und in Scheiben schneiden
- Mit der Vinaigrette vermischen

## 2.4.8 Zellerieszalot mat Mauséiercher

### Zutate fir 4 Persounen:

- Salz
- Pfeffer
- Rahm
- Esseg
- E Kapp Zellerie
- Mauséiercher
- 1 Zitroun

### Zoubereedung:

- Den Zellerie schielen a mat der Rapp rappen
- De gerappten Zellerie an eng Schossel ginn an Zitrounejus driwwer drécken (da gëtt den Zellerie net brong)
- D'Mauséiercher ënnert dem Waasser botzen
- 2 lesslöffelen Esseg mat engem Schotz Rahm vermëschen
- Salzen a Pefferen
- Den Zellerie an d'Zalotenzoooss maachen a mëschen
- D'Mauséiercher op den Zellerie streeën

## 2.5 Snacks an Häppchen

### 2.5.1 Minipizza

#### Zutaten für 15-20 Aperopizzen:

- 250 g Mehl
- 50 ml Olivenöl
- 1 Glas lauwarmes Wasser
- 1 Prise Salz
- 20 g frische Hefe
- 1 Dose (500 g) Tomatenpüree
- 250 g Mozzarella
- Schinken, Salami, Thunfisch, Zwiebeln, ... ein wenig das, worauf man Lust hat, oder was noch im Hause ist.
- Salz, Pfeffer, Kräuter

#### Zubereitung:

- Die Hefe in lauwarmem Wasser auflösen, 1 Essl. Mehl hinzugeben und 10 Min. ziehen lassen.
- Das Mehl mit dem Salz in eine Schüssel geben, in die Mitte eine Vertiefung drücken und die Hefe und das Öl hineingeben.
- Alle Zutaten zu einem geschmeidigen Teig verkneten (min. 10 Min. lang).
- Den Teig auf das Doppelte aufgehen lassen.
- Aus dem Teig Minipizzen (6-8 cm) ausrollen und nach Belieben belegen. Nicht zuviel Sauce nehmen, weil sie sonst durchzieht!
- 15-20 Min bei 220 ° C backen.

## 2.5.2 Eng einfach Quiche Lorraine ouni Deeg

### Zutaten:

- 3 Eeër
- ½ l Mëllech
- Salz + Pfeffer (+ gréng + roud Gewürzer)
- Geméis (Ënnen, Champignonen, Tomaten, Poretten,...) an/oder Speck
- 100 g gerappte Kéis
- 100 g Miel

### Zoubereedung:

- D'Geméis an de Speck an enger Pan ubroden an op d'Säit stelle fir ofkillen ze loossen.
- An enger Schossel d'Eeër mat der Mëllech an de Gewürzer vermëschen.
- D'Geméis, de Speck an de Kéis dobäischëdden a gutt ëmréieren.
- Ofschmaachen (et muss engem e bësse salzeg virkommen).
- Zum Schluss d'Miel draschëdden an nach ee Mol gutt ëmréieren.
- Dat Ganzt an eng agefette Form maachen a 40-50 Minuten laang an dem virgeheizten Uewe bei 200-225°C goe loossen.



## 2.6 Hauptplatten

### 2.6.1 Nudeln, Reis usw.

Beilagen kocht man, so wie auf der Verpackung angegeben, die Kochdauer ist von einer Marke zur anderen unterschiedlich.

- Man sollte nicht unterschätzen, wie lange große Mengen an Wasser zum Kochen brauchen. Wenn man Nudeln für große Gruppen kocht, sollte man Wasser aufsetzen, sobald man mit der Zubereitung der übrigen Speisen beginnt. Deckel auf den Topf tun!!!
- Brühwürfel im Wasser ergeben einen würzigen Geschmack.
- Bevor man die Nudeln ins Wasser gibt, einen Schuss Öl hineingeben: verhindert kleben.
- Nudeln nicht zu lange kochen und nicht im Sieb stehen lassen, sonst kleben sie.
- Kartoffeln kann man zur Not bereits am Vortag schälen, dann aber im Wasser aufbewahren (allerdings nicht zu empfehlen, es kommt zu Nährstoffverlust)

### 2.6.2 Spaghetti Bolognese

#### **Zutaten für 4 Personen:**

- ca. ½ kg Spaghetti
- 60 g Speck
- 30 g Butter
- 1 Zwiebel
- 1 kleine Lauchstange
- 1 Paprika
- 300 g Gehacktes (Kalb- und Schweinefleisch oder Rind- und Schweinefleisch)
- 150 g Tomatenpüree (ganze Dosentomaten)
- Salz
- Pfeffer
- Wasser oder Brühe

#### **Zubereitung:**

- Den in kleine Würfel geschnittenen Speck lässt man auf mäßigem Feuer in einem Bratopf langsam ausbraten.
- Die feingeschnittenen Zwiebel, das Gemüse und das gehackte Fleisch unter Rühren während 10-15 Minuten mit dämpfen lassen.
- Nun fügt man die Butter, das Tomatenpüree, Salz, Pfeffer sowie ½ Liter Wasser oder Brühe dazu.
- Das Ganze lässt man unter öfterem Rühren 1 ½ -2 Stunden langsam kochen.



### 2.6.3 Poulet Curry op Colonie's Manéier

#### Zutate fir ca. 10 Leit:

- 1 Pouletschnitzel op de Kapp
- 1 Schnatz Margarin, (50g)
- 1 Grapp voll Miel (+/- 3 grouss Löffelen)
- Salz a Pfeffer
- ½ Dëppche Curry
- 1 klengt Dëppche Sauerrahm
- ½ l Mëllech

#### Zoubereedung:

- D'Schnitzelen a kleng Würfelen (+/- 2 op 2 cm) schneiden. An enger héijer Pan ubroden (bal duerch an duerch) a mat Salz, a Pfeffer an e bëssi Curry mëschen.
- D'Kachplack kleng stellen an nach e gudde Schnatz Margarine an d'Pan ginn. D'Miel an de Curry dropschëdden (mat enger Holzschëpp ëmréieren), bis dass d'Miel all d'Margarine opgesaugt huet. Et gesäit elo zimlech komesch aus, mee et gëtt awer ganz gutt. D'Sauerrahm lues dropginn (oppassen: Klümpecher) a mat enger Holzschëpp d'Zooss duerchernee maachen (ouni d'Fleesch futti ze maachen). Mëllech noschëdde bis dass ee genuch Zooss huet an d'Fleesch mat der Zooss bedeckt ass. Mat Salz, Pfeffer a vill Curry nowürzen.
- D'Kachplack nees héich stellen an nach eng Kéier ënner regelméissegem Réieren opkache loosén. D'Zoos gëtt elo eréischt fest. Waarm zervéieren.

### 2.6.4 Bouletten

#### Zutate fir 4 Leit:

- Salz
- Pfeffer
- 3 Schalotten
- Miel
- Moschtert
- Uelech
- 300 gr Filet Americain (net préparéiert)
- 200 gr Gehacktes
- Péiterséilech
- 1 Ee

#### Zoubereedung:

- Schalotte schielen a kleng schneiden
- Péiterséilech wäschen a kleng schneiden
- Fleesch, Schalotten, 1 Kaffisläffel Moschtert, Péiterséilech, 1 lessläffel Miel an 1 Ee zesummen an eng Schossel ginn a gutt mëschen
- Flaach Kichelecher formen an op zwou Säiten an d'Miel zappen
- Am Schäffchen: Bouletten op d'Bakblech leeën a bei 190 Grad baken
- An der Pan: Uelech an d'Pan schëdden a Bouletten a waarmem Uelech op den zwou Säite broden

## 2.6.5 Chili con Carne

### Zutaten für 4 Personen:

- Olivenöl
- Chilipulver
- ½ Brühwürfel für ¼ l Brühe
- 250 gr Zwiebeln
- 1 grüne Paprikaschote
- 2 rote Chilischoten
- 500 gr Rinderhackfleisch
- 1 großes Glas geschälte Tomaten
- 1 Glas Tomatenmark
- 500 gr Kidneybohnen
- 1 Glas Chilibohnen

### Zubereitung:

- Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden
- Paprikaschoten entkernen und in kleine Stücke schneiden
- Chilischoten entkernen und in kleine Stücke schneiden
- 4 Esslöffel Olivenöl in einer Pfanne erhitzen
- Fleisch in die Pfanne geben und etwa 10 Minuten braun braten
- Salzen und pfeffern und 1 Teelöffel Paprikapulver hinzugeben
- Das Fleisch in einen Topf geben
- Im restlichen Bratenfett Zwiebeln und Paprika unter Rühren anbraten
- 2 Knoblauchzehen schälen, klein hacken und in die Pfanne geben
- Geschälte Tomaten, Tomatenmark und Gemüse in den Topf geben
- Bohnen abtropfen lassen und in den Topf geben
- ¼ l Brühe in den Topf geben
- Mit Chilipulver abschmecken





## 2.6.6 Geschnetzeltes

### Zutaten für 4 Personen:

- Butter
- Mehl
- Salz
- Pfeffer
- ½ Brühwürfel für ein ¼ l Brühe
- Sahne
- 500 gr Kalbfleisch für Geschnetzeltes
- 200 gr Champignons
- Petersilie
- 1 Glas Weißwein

### Zubereitung:

- Zwiebeln schälen und klein schneiden
- Champignons putzen und in Scheiben schneiden
- Petersilie waschen
- Butter in der Pfanne erhitzen
- Fleisch anbraten, Zwiebeln und Champignons dazugeben
- Mit Mehl bestäuben und Weisswein und Brühe dazugeben
- Mit Salz und Pfeffer abschmecken
- Sahne dazugeben und eine Minute ziehen lassen
- Mit Petersilie bestreuen



## 2.6.7 Fischeintopf

### Zutaten für 4 Personen:

- Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- 1 Kabeljaufilet pro Person
- 500 gr Miesmuscheln
- 2 Tomaten
- 250 gr Möhren
- 3 Kartoffeln
- Fenchelknolle
- 2 Zwiebeln
- 1 Glas Fischfond
- 1 Orange

### Zubereitung:

- Kabeljaufilets waschen und trocken tupfen
- Miesmuscheln gut abscrubben und 30 Minuten in reichlich Wasser liegen lassen
- Tomaten in kochendem Wasser ein paar Sekunden brühen, Haut abziehen und entkernen, klein schneiden
- Möhren schälen und klein würfeln
- Kartoffeln schälen und klein würfeln
- Fenchel klein schneiden
- Zwiebeln schälen und klein schneiden und in einem Topf in Olivenöl anbraten
- Gemüse hinzugeben und rühren
- Fischfond hinzugießen
- Schale einer Orange kleinschneiden und hinzugeben
- Salzen und pfeffern und etwa 15 Minuten mit geschlossenem Deckel garen
- Fisch und Muscheln dazugeben und 8 Minuten weitergaren
- Muscheln, die nun noch geschlossen sind, wegwerfen!



## 2.6.8 Kniddelen

### Zutate fir 4 Persounen:

- Salz
- Botter
- 500 gr Weesmiel (dovun esouvill Vollkar, wéi een et gären huet)
- 4 Eeër
- ¼ l Mëllech
- More Speck

### Zoubereedung:

- Miel an eng Schossel schëdden an an der Mëtt e Lach maachen
- E bësse Salz dobäi maachen
- Eeër a Mëllech an d'Lach schëdden
- Mat engem Löffel réieren
- Den Deeg muss ouni ze zerrappe vum Löffel drëpsen (falls en ze déck ass, nach Mëllech bäischëdden, falls en ze dënn ass, Miel dobäi maachen)
- Gesalzent Waasser zum Kache bréngen, den eidele Löffel an d'Waasser zappen, dann e Löffel Deeg huelen an de Löffel rëm an d'Waasser zappen, dass den Deeg am Waasser schwamme bleiwt
- De ganzen Deeg an d'Waasser maachen
- Wann d'Kniddelen uewen am Dëppe schwammen, sinn se gutt
- D'Waasser ofschëdden
- De Speck mat e bësse Botter an der Pan ubroden an iwwer d'Kniddele schëdden



## 2.7 Vegetaresch

### 2.7.1 Ofenkartoffeln mit Gewürzen

#### **Zutaten für 4 Personen:**

- Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- Herbes de Provinces oder andere Gewürze, etwa Kümmel
- Kartoffeln

#### **Zubereitung:**

- Kartoffeln waschen und längs einmal durchschneiden
- Backblech mit Olivenöl begießen
- Kartoffeln mit der Schnittseite nach unten auf das Backblech legen
- Bei 200 Grad im Ofen backen, bis die Kartoffeln weich sind
- Umdrehen und mit Gewürzen nach Belieben bestreuen
- 5 Minuten fertig backen lassen

### 2.7.2 Kartoffelkuchen

#### **Zutaten für ca. 4-5 Personen:**

- 8 mittelgroße Kartoffeln
- 30g Butter
- 2El Olivenöl
- 1 Knoblauchzehe, zerdrückt
- 1/2 TL gemahlener Pfeffer
- 200g Semmelbrösel
- 125g geriebener Cheddar od. mittelalter Gouda
- 50g frisch geriebener Parmesan

#### **Zubereitung:**

- Backofen auf 180 Grad vorheizen. Eine Springform von 20 cm Durchmesser einfetten. Boden und Ränder mit Backpapier auslegen.
- Die Kartoffeln schälen und in dünne Scheiben schneiden.
- Butter und Öl erhitzen, Knoblauch und Pfeffer hinzuzufügen. Auf dem Boden der Form eine Lage Kartoffelscheiben überlappend ausbreiten. Mit der Buttermischung bepinseln. Semmelbrösel und Käse mischen und etwas davon darüber streuen. So mit allen Kartoffelscheiben fortfahren.
- Die letzte Lage sollte aus Käse bestehen.
- Fest andrücken und 1 Stunde backen



## 2.7.3 Gefüllte Tomaten

### **Zutaten:**

- 4 große runde Tomaten à 100 g
- 40 g weiße Zwiebel
- 1 Zehe Knoblauch
- 100 g Blattspinat
- 50 g rote Paprikaschote
- 1 kl Peperoni
- 2 Essl. Sonnenblumenöl
- Salz
- Pfeffer
- 20 gr. getrocknetes Weißbrot
- 80 g Emmentaler
- 40 g Butter
- 1 Essl. gehackte Petersilie

### **Zubereitung:**

- Die Tomaten waschen, oben einen Deckel abschneiden und den unteren Teil mit einem kleinen Löffel aushöhlen.
- Die ausgehöhlten Tomaten mit der Öffnung nach unten auf ein Küchenpapier setzen und abtropfen lassen.
- Zwiebel und Knoblauchzehe fein hacken. Den Spinat gründlich waschen und abtropfen lassen. Die Paprikaschote und die Peperoni waschen, von den Kernen befreien und würfeln (Paprika ½ cm, Peperoni klein)
- Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin anschwitzen. Paprika und Peperoni zugeben und 1 Min. mitdünsten. Den Spinat zufügen und zusammenfallen lassen. Salzen und Pfeffer.
- Die Mischung in die Tomaten füllen.
- Das Brot zu Semmeln verarbeiten, den Käse reiben und beides über die Tomaten geben.
- Eine Auflaufform mit Butter bestreichen, den Rest der Butter auf die Tomaten verteilen.
- Bei 200 Grad 15 bis 20 Min. backen. Aus dem Ofen nehmen, mit frisch gemahlenem Pfeffer und Petersilie bestreuen und servieren.





## 2.8 Desserten

### 2.8.1 „Schokolas Mousse“

**Zutaten für ca. 6 Personen:**

- 150 gr dunkle Schokolade
- 6 Eier

**Zubereitung:**

- Eigelb und Eiweiß trennen.
- Das Eigelb schaumig rühren.
- Das Eiweiß zu Schnee schlagen.
- Die Schokolade schmelzen, leicht abkühlen lassen und das Eigelb unterrühren.
- Den Eiweißschnee unterheben und die Masse kaltstellen.
- Die Mousse mit Schlagobers garnieren und kalt servieren.

### 2.8.2 Obstsalat

**Zutaten für 12 Personen:**

- 1 Honigmelone
- ¼ Wassermelone
- 5 Kiwis
- 2 Pampelmusen
- 4 Orangen
- 2 Äpfel
- 4 Bananen
- 1 Ananas
- 1 Zitrone
- 3 Sternfrüchte

**Zubereitung:**

Alles klein schneiden und mischen.



## 2.8.3 Eng Bananecrème

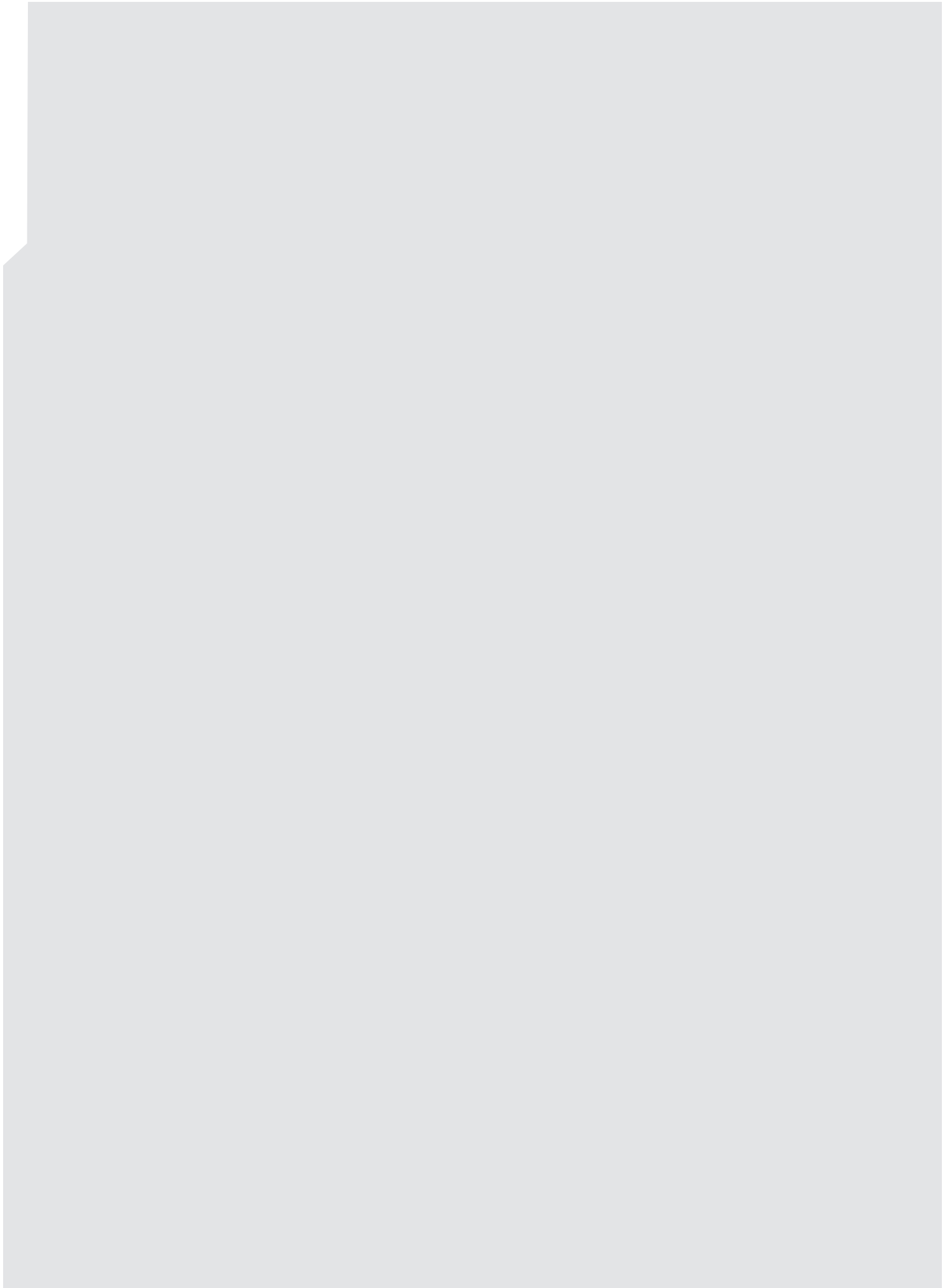
### Zutate fir 20 Leit:

- 10 Bananen
- 2-3 Zitrounen
- 200g Zocker
- 10 Eeër
- 1,5 l Rahm
- 2 Päckelcher Gelatine
- e bësse Cacao

### Zoubereedung:

- D'Bananen aus hierer Schuel eraushuelen an an enger Schossel zu engem Bräi zertripsen. Dobäi Zitrounejus drop schëdden, fir dass d'Bananen net brong ginn.
- Den Zocker an d'Eegiel dobäi schëdden a verréiere bis et e bësse flësseg ass.
- An enger propperer Schossel d'Eewäiss zu Schnéi klappen. D'Rahm an enger zweeter Schossel zu Schlagsahn klappen.
- D'Gelatine sou opréieren, wéi et op der Packung steet. Elo de Schnéi, d'Schlagsahn an d'Gelatine regelméisseg a gemittlech mat engem Schnéibiesem ënnert de Bananebräi hiewen. E bëssen an de Frigo stellen.
- Wann d'Crème gutt ass, mat engem Sift e bësse Cacao op d'Crème ve









Document édité par la commission consultative  
à la formation des animateurs de loisirs.

Ce document a été rédigé par :

**Adresse postale**  
Boîte postale 707 • L-2017 Luxembourg

**Adresse siège**  
138, blvd de la Pétrusse • L-2330 Luxembourg  
Tél.: (+352) 247-86465 Fax: (+352) 46 41 86  
info@snj.etat.lu • www.snj.lu

