

Nachhaltige Lagerküche



**Roverprojekt von
Tweety und Cava
31.7.2019**

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	4
Rezepte	4
Risottoplausch: Tomate, Pilz, Safran (V)	5
Äplermagronen	5
Birchermüesli (V)	6
Spaghetti-Plausch (R) (Chinque Pi, all' arrabiata (V), Broccoli-Rahmsauce).....	7
Linsen-Bolognese mit Polenta (V, R).....	8
Thai-Curry mit Kichererbsen und Reis (V).....	9
Rösti mit Spiegelei und gemischtem Salat	9
Omeletten mit Rahmspinat, Käse, Konfi, Nutella, Apfelmus, Zimt-Zucker (R)	10
Ricotta-Spinat-Ravioli mit Salat	10
Spätzlipfanne.....	11
Suppen-Znacht (Bündner Gerstensuppe, Minestrone (V), Gemüsesuppe (V,R)).....	11
Chili sin Carne mit Reis (V).....	13
Griessbrei mit Apfel-Kompott (V,R)	13
Ebly-Gemüse-Pfanne (V).....	14
Gemüsespiesse mit Bratkartoffeln (V)	14
Racletteschnitten, Knoblibrot dazu Salat	15
Wraps mit Gemüse und Hummus (V) (Lunch 1).....	16
Brot, Käse, Frischkäse, Hummus (V) (Lunch 2)	17
Sellerieschnitzel, Kartoffelstock und vegi Bratensauce	17
Fotzelschnitten mit Zimtzucker und Apfelmus (R)	18
Burger mit Linsen-Gemüse-Tätschli und Bratkartoffeln (V)	18
Falafel im Fladenbrot (V)	19
Salat-Buffer (Couscous, Mais, Rüepli, Kartoffeln, Gurken) (V)	19
Linsengemüseeeintopf mit Reis (V).....	21
Fettucine al pomodoro crudo (Pasta)	21
Gnocchi mit Ratatouille.....	22
Kartoffeltätschli an Gemüse-Quark-Sauce	23
Früchte Riz-Casimir (V)	23

Tipps und weiterführende Informationen	24
Mengen.....	24
Resteverwertung	24
Verpackungsmaterial reduzieren	24
Regional, saisonal und fair	25
Weiterführende Links und Informationen.....	25
Quellen	25

Einleitung

Nachhaltigkeit ist ein sehr aktuelles Thema. Mit der Verpflichtung, der Natur Sorge zu tragen, wird Nachhaltigkeit für uns Pfadis automatisch zum Thema. Es ist wichtig, dabei ganzheitlich zu denken und sich zu überlegen, wo wir Pfadis unseren Beitrag leisten können. Das kann sein, indem wir den Kindern an einer Aktivität Fakten zum Klimawandel erzählen, eine Waldputzaktion machen oder uns als Vorbilder möglichst umweltverantwortlich verhalten.

Dies können wir beispielsweise, indem wir aufzeigen, dass es durchaus möglich ist, ein zweiwöchiges Zeltlager vegetarisch zu gestalten. Dabei wäre es aus unserer Sicht wichtig, ein solches Lager nicht nur durchzuführen, sondern den Kindern auch zu erklären, wieso vegetarische Ernährung ressourcenschonender ist.

Mit diesem Roverprojekt aus unserem Panokurs wollen wir einen kleinen Beitrag leisten und hoffen, einige Lagerkochende zu inspirieren und zu motivieren, das Kochen so nachhaltig wie möglich zu gestalten. Wir haben eine Menüsammlung für zwei Wochen Zeltlager zusammengestellt und dabei auf Abwechslung und Ausgewogenheit geachtet. Ausserdem haben wir Tipps und Tools aufgeführt, auf welche wir bei unserer Recherche gestossen sind.

Ganz nach dem Motto «bewusst handeln»
Cava und Tweety

Rezepte

- Mengen: Alle Rezepte sind für vier erwachsene Personen.
- Kürzel:
 - R:** Geeignet zur Verwertung von Resten/es gibt einen Vorschlag, wie du Resten davon verwerten könntest.
 - V:** Vegane Option

Risottoplausch: Tomate, Pilz, Safran (V)

Zutaten

400 g Risottoreis
30 g Butter
70 g Zwiebeln
8 g Knoblauch
10 dl Bouillon
80 g Reibkäse
60 g Tomatenpüree/ 10 g
Champignon/
1 Briefchen Safran
0.7 Büchse Pelati
0.5 Stück Eisbergsalat
2 dl Salatsauce
80 g Reibkäse zum Servieren
Gewürze, Salz, Pfeffer,
Kräuter

Vegane Option: Butter durch Öl
ersetzen und Reibkäse weglassen.

Zubereitung Grundrezept

1. Zwiebeln und Knoblauch hacken und in Butter andünsten. Reis und Tomatenpüree/ Safran/ Pilze dazugeben und mitdünsten.
2. Mit Bouillon ablöschen, Pelati zugeben und unter ständigem Rühren sämig kochen.
3. Reibkäse darunter rühren, abschmecken.



Äplermagronen

Zutaten

350 g Kartoffeln
350 g Magronen
1.5 dl Halbrahm
1.5 dl Milch
150 g Gruyère
150 g Zwiebeln
0.5 Büchse Apfelmus
Salz, Pfeffer,
Muskatnuss,
Paprika

Zubereitung

1. Wasser aufkochen und anschliessend salzen.
2. Kartoffel schälen und in gleichmässige Würfel schneiden, anschliessend ins kochende Wasser geben und ca. 7 Minuten kochen lassen.
3. Anschliessend Magronen beugeben und 8-10 Minuten «al dente» kochen. Restliches Wasser abschütten.
4. Zwiebel in halbe Ringe schneiden und andünsten.
5. Rahm mit dem Käse aufkochen und nach Belieben würzen.
6. Kartoffeln, Magronen, Zwiebeln und Rahmsauce mischen, zusammen mit dem Apfelmus servieren.

Birchermüesli (V)

Zutaten

100 g Haferflocken
80 g Zucker
0.5 dl Milch
400 g Joghurt (nat.)
400 g Äpfel
300 g Birnen
150 g Banane
Evt. andere
saisonale
Früchte
Zucker
Zitronensaft

Vegane Option: Joghurt durch
Sojajoghurt ersetzen,
Hafermilch statt Milch
verwenden.

Zubereitung

1. Haferflocken und Zucker in Joghurt aufquellen lassen.
2. Die Äpfel mit der Schale in die Mischung raffeln und sofort umrühren. Die anderen Früchte in gleichmässige Stücke schneiden und begeben.
3. Milch beifügen.



Spaghetti-Plausch (R) (Chinque Pi, all'arrabiata (V), Broccoli-Rahmsauce)

Zutaten Chinque Pi

480 g Penne
140 g Tomatenpüree
4 dl Rahm
30 g Parmesan
0.25 Bund Peterli
60 g Reibkäse
Gewürze, Salz, Pfeffer,
Muskatnuss

Zubereitung

1. Wasser aufkochen, salzen, Penne «al dente» kochen.
2. Rahm und Tomatenpüree mischen und erhitzen.
3. Parmesan begeben und sämig kochen.
4. Peterli beifügen und nach Belieben würzen.
5. Penne und Sauce mischen und servieren.

Zutaten all'arrabiata (V)

480 g Penne (ohne Ei)
2 EL Olivenöl
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
3 Peperoni
750 g Tomaten-Pelati
Petersilie
Gewürze, Salz, Pfeffer,
Muskatnuss

Zubereitung

1. Wasser aufkochen, salzen, Penne «al dente» kochen.
2. Öl in Pfanne erhitzen, Zwiebel fein hacken, Knoblauch pressen und alles in Pfanne geben.
3. Peperoni und Pelati dazugeben und ca. 10 min weiterkochen.
4. Würzen und optional mit Käse verfeinern.
5. Penne und Sauce mischen und servieren.

Optional:

1 Packung Parmesan

Zutaten Broccoli-Rahmsauce Zubereitung

400 g Broccoli, gerüstet, in kleine Röschen geteilt
½ Zwiebel, fein gehackt
2 EL Butter
2 EL Mehl
2,5 dl Gemüsebouillon, kalt
1,5 dl Rahm
4-5 EL geriebener Sbrinz AOP
Muskatnuss
Salz und Pfeffer
400-500 g Spaghetti

1. Sauce: Broccoli kochen.
2. In derselben Pfanne Zwiebel in der Butter andämpfen. Mehl darüberstreuen, kurz andünsten, ohne Farbe annehmen zu lassen. Bouillon dazugeben, unter ständigem Rühren mit dem Schwingbesen aufkochen. Rahm dazugiessen, sämig einkochen. Sbrinz darunterühren, würzen.
3. Spaghetti in siedendem Salzwasser al dente kochen, abgiessen.
4. Spaghetti in Teller geben. Käsesauce darüber verteilen, Broccoli daraufgeben.

Reste: Nudelsalat

Linsen-Bolognese mit Polenta (V, R)

Zutaten Linsen-Bolo

150 g braune Linsen
(getrocknet)
3 EL Olivenöl
1 Zwiebel, gehackt
1-2 Knoblauchzehen, gehackt
60 g Knollensellerie, an der
Bircherraffel gerieben
2 Rüebli, gerüstet, fein
gewürfelt
2 EL Tomatenpüree
500 g Pelati oder
Tomatensauce aus dem Glas
1,5 dl Gemüsebouillon
Salz, Pfeffer
2 EL Petersilie, gehackt

Zubereitung

1. Linsen gemäss Packung (ohne Salz) kochen und ca. 5 Minuten vor Ende der Kochzeit abgiessen und zur Seite stellen. Sie sollten also noch nicht komplett durchgekocht sein.
2. Zwiebel, Knoblauch, Sellerie und Rüebli bei mittlerer Hitze in wenig Bratbutter andämpfen. Tomatenpüree dazugeben und kurz mitdünsten.
3. Pelati oder Tomatensauce sowie Bouillon dazugiessen. Linsen beifügen und würzen. Aufkochen und anschliessend zugedeckt bei kleiner Hitze 45-60 Minuten köcheln lassen. Petersilie dazu mischen und abschmecken.



Zutaten Polenta

1,25 l Gemüsebouillon
250 g Bramata-Polenta
Salz, Muskat, Olivenöl

Zubereitung

1. Bouillon aufkochen, Mais einrieseln lassen.
2. Unter Rühren aufkochen und bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten kochen.
3. Danach Polenta unter gelegentlichem Rühren bei kleiner Hitze 25–30 Minuten fertig kochen.
4. Falls nötig etwas Wasser beifügen. Mit 1 EL Olivenöl verfeinern und mit Salz und Muskat abschmecken.

Reste: Polenta-Tätschli

Thai-Curry mit Kichererbsen und Reis (V)

Zutaten

0.2 Currypaste rot (vegan z.B. Alnatura, Rote Thai Curry Paste)
1 Dose Kichererbsen
5 dl Kokosmilch
200 g Broccoli
200 g Rüebli
300 g Zucchini
200 g Peperoni
80 g Zwiebeln
360 g Jasminreis
Gewürze, Zucker, Salz, Pfeffer

Zubereitung

1. Zwiebeln und Gemüse schälen und schneiden.
2. Den Reis nach Packungsanweisung kochen.
3. Öl in Bratpfanne erhitzen und alles Gemüse anbraten.
4. Currypaste hinzufügen und kurz weiter braten.
5. Alles mit der Kokosmilch ablöschen, gut verrühren, Kichererbsen hinzufügen.
6. Nach Belieben würzen und etwas köcheln lassen.
7. Das Curry mit dem Reis servieren.

Rösti mit Spiegelei und gemischtem Salat

Zutaten

1 kg festkochende Kartoffeln
1 TL Salz
3 EL Bratbutter
0.5 Stück Eisbergsalat
200 g Tomaten
1 Stück Salatgurke
20 g Senf
80 g Mayonnaise
40 ml Essig
80 ml Rapsöl
100 g Naturjoghurt
160 g Peperoni
40 g Senf
Gewürze Salz, Pfeffer, ital. Kräuter
4 Eier

Zubereitung

1. Kartoffeln je nach Grösse 7-10 Minuten knapp weich garen, vollständig auskühlen lassen.
2. Kartoffeln schälen und an der Röstiraffel in eine Schüssel raffeln. Salz daruntermischen.
3. Bratbutter in einer beschichteten Bratpfanne erhitzen. Kartoffeln beifügen, bei kleiner Hitze 10-15 Minuten anbraten
4. Rösti bei kleiner Hitze 12-15 Minuten weiterbraten, bis sich eine schöne braune Kruste gebildet hat.
5. Senf, Mayonnaise, Essig, Rapsöl, Naturjoghurt zu einer Salatsauce zusammenrühren.
6. Gemischter Salat: Salat rüsten, Gurken, Tomaten, Peperoni und Rüebli schälen und schneiden. Alles mit der Salatsauce mischen.
7. Eier aufschlagen und in Bratpfanne braten



Omeletten mit Rahmspinat, Käse, Konfi, Nutella, Apfelmus, Zimt-Zucker (R)

Zutaten

200 g Weissmehl

4 Eier

50 g Butter

Salz

Optional:

Rahmspinat

Käse

Konfitüre

Nutella

Apfelmus

Zimt und Zucker

Zubereitung

1. Mehl, Eier, Milch, Butter und Salz in einen Messbecher geben, gut verrühren.
2. Teig zugedeckt ca. 10 Min. quellen lassen.
3. Bratbutter in einer Bratpfanne heiss werden lassen.
4. Soviel Teig in die Pfanne geben, dass der Boden überzogen ist.
5. Ist die Unterseite gebacken, Omelette wenden.
6. Mit gewünschter Zutat befüllen.



Reste: Flädliuppe

Ricotta-Spinat-Ravioli mit Salat

Zutaten

2 Pack Ravioli

2 dl Halbrahm

80 g Reibkäse

0.5 Stück Kopfsalat

2 dl Salatsauce

0.5 Stück Salatgurke

Zubereitung

1. Wasser aufkochen, etwas Bouillon hinzufügen und Ravioli nach Packungsanweisung kochen, abtropfen.
2. Rahm aufkochen und mit den Ravioli mischen
3. Salat rüsten, Gurken schälen, halbieren und in Scheiben schneiden. Kurz vor dem Servieren Salat, Gurke und Salatsauce mischen.
4. Alles servieren.

Spätzlipfanne

Zutaten

320 g Spätzle
50 g Zwiebeln
150 g Broccoli
150 g Rübli
150 g Zucchini
80 g Reibkäse
0.8 dl Halbrahm
1 dl Bouillon
Gewürze, Salz, Pfeffer,
Muskatnuss,
Paprika

Zubereitung

1. Gemüse waschen, schälen und in gleichmässige Stücke schneiden.
2. Wasser für die Spätzle aufsetzen.
3. Zwiebeln in Pfanne andünsten, Rübli und Broccoli begeben und kurz mitdünsten. Zucchini beifügen, mit Bouillon ablöschen und alles bissfest kochen und würzen.
4. Spätzle und das gekochte Gemüse vorsichtig vermischen. Halbrahm und Käse beifügen und mit Gewürzen abschmecken.

Suppen-Znacht (Bündner Gerstensuppe, Minestrone (V), Gemüsesuppe (V,R))

Zutaten Minestrone

1 Büchse Borlottibohnen
50 g Zwiebeln
4 g Knoblauch
150 g Kartoffeln (fk)
100 g Lauch
150 g Rübli
100 g Sellerie
50 g Penne (ohne Ei)
0.5 Büchse Pelati
0.25 Bund Peterli
1.3 l Bouillon
Gewürze, Salz, Pfeffer,
Bouillon

Zubereitung

1. Zwiebeln und Knoblauch fein schneiden und in Öl andünsten.
2. Gemüse vorbereiten, schneiden, zugeben und mitdünsten.
3. Mit Bouillon ablöschen und kochen lassen.
4. Alles einige Zeit kochen lassen.
5. Teigwaren und Borlottibohnen beifügen und weichgaren.

Zutaten Gerstensuppe

1 Zwiebel, fein gehackt
1 Knoblauchzehe, gepresst
wenig Butter zum Dämpfen
½ Lauch, gerüstet, klein
gewürfelt
1 Stück Sellerie, gerüstet, klein
gewürfelt
1-2 Rüebli, gerüstet, klein
gewürfelt
2 Kartoffeln, geschält, klein
gewürfelt
1 Stück Wirz, gerüstet, klein
gewürfelt
2 Lorbeerblätter
150 g Gerste
2 EL Mehl
1,5 l Gemüsebouillon
2 dl Rahm
Salz, Pfeffer

Zubereitung

1. Zwiebel und Knoblauch in der Butter andämpfen. Gemüse und Lorbeer zugeben.
2. Gerste und Mehl beifügen, kurz mitdünsten. Mit Bouillon ablöschen, unter Rühren aufkochen.
3. Suppe bei kleiner Hitze ca. 1 Stunde unter häufigem Rühren köcheln lassen.
4. Rahm beifügen, sämig einkochen, würzen. Petersilie beifügen und heiss servieren.

Die Suppe schmeckt aufgewärmt noch um eine Spur cremiger. Nach Bedarf mit Wasser verdünnen.



Zutaten Gemüse-Suppe (V)

800 g Gemüse (je nach Saison, auch für Restgemüse geeignet)
2 EL Olivenöl
1.2 L Bouillon

Zubereitung

1. Das Gemüse fein schneiden
2. Öl in einer grossen Pfanne erhitzen. Den Knoblauch pressen und ins Öl geben. Das Gemüse dazugeben und ca. 2 Minuten dünsten.
3. Mit Bouillon ablöschen und die Suppe gut 15 Minuten kochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.

TIPP: Besonders gut eignen sich Lauch, Rüebli, Wirz, Broccoli, Blumenkohl, Zwiebel

Chili sin Carne mit Reis (V)

Zutaten

100 g Soja Schnitzel
80 g Zwiebeln
8 g Knoblauch
0.7 Büchse Rote Bohnen
0.5 Büchse Mais
0.4 Büchse Pelati
40 g Tomatenpüree
300 g Trockenreis
Gewürze, Salz, Pfeffer,
Chilipulver

Zubereitung

1. Soja Schnitzel nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Öl in einer Bratpfanne heiss werden lassen.
3. Soja Gehacktes ca. 3 Min. anbraten.
4. Zwiebel fein hacken, Knoblauch pressen und kurz mitbraten.
5. Bohnen, Mais, Pelati und Tomatenpüree daruntermischen, aufkochen und ca. 10 Min. köcheln lassen.
6. Reis gemäss Verpackungsangaben zubereiten.
7. Chili zusammen mit dem Reis servieren.

Griessbrei mit Apfel-Kompott (V,R)

Zutaten

300 g Griess
1 kg Äpfel
150 ml Apfelsaft
50 g Zucker
Zimt

Zubereitung

1. Äpfel schälen, entkernen und würfeln. Mit Saft, Zucker und Zimt aufkochen und je nach Apfelsorte 8-12 Min. unter Rühren weich garen.
2. Auskühlen lassen.
3. Griess zubereiten gemäss Verpackung.

Reste: Griesstätschli

Ebly-Gemüse-Pfanne (V)

Zutaten

70 g Zwiebeln
300 g Rüebli
500 g Broccoli
250 g Ebly
7dl Gemüsebouillon
100 g Erbsen
0.25 Bund Peterli
Gewürze, Salz, Pfeffer,
Öl



Zubereitung

1. Zwiebel schälen und fein schneiden.
 2. Rüebli schälen, halbieren und in Stücke schneiden.
 3. Broccoli in kleine Röschen schneiden.
 4. Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel, Ebly und Rüebli darin andünsten.
 5. Gemüsebouillon dazu giessen, aufkochen und ca. 7 Minuten zugedeckt köcheln lassen.
 6. Broccoli, Erbsen und gehackter Peterli dazugeben, nach Belieben würzen und noch ca. 5 Minuten weiter köcheln lassen, bis die Flüssigkeit aufgesogen ist.
1. Ebly-Gemüsepfanne servieren.

Gemüsespiesse mit Bratkartoffeln (V)

Zutaten

1 kg Kartoffeln festkochend
Öl zum Anbraten
Salz
600 g gemischtes Gemüse,
z.B. rote Zwiebeln, Broccoli,
Cherrytomaten, Fenchel,
Randen, Peperoni, Zucchini,
Champignon
Schaschlik-Spiesse

Zubereitung

1. Gemüse schneiden und auf Schaschlik-Spiesse spiessen.
2. Kartoffeln schälen, in gleich grosse Würfel schneiden. In Öl in einer Pfanne unter mehrmaligen Wenden ca. 5 Minuten andämpfen.
3. Zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 15 Minuten weich dämpfen, Deckel entfernen, bei Bedarf wenig Bratbutter hinzufügen.
4. Kartoffeln goldbraun braten, salzen.

Racletteschnitten, Knoblibrot dazu Salat

Zutaten Knoblibrot

1 Baguette
Butter, weich
Schnittlauch
4 Knoblauchzehen
Salz und Pfeffer



Zubereitung

1. Butter weich rühren, Knoblauch pressen und Kräuter untermischen.
2. Baguettes schneiden und mit Kräuterbutter bestreichen. Feuer genug früh vorbereiten, denn Baguettes brauchen nicht allzu grosse Hitze.
3. Knoblibrot auf Grillrost anrösten.
4. Zubereitung Salat: Vgl. Rösti mit Spiegelei und Salat.

Zutaten Racletteschnitten

1 Ruchbrot 500g (ca. 10 Schnitten)
ca. 350 g Raclettekäse
evtl. Essiggurken und Silberzwiebeln, als Garnitur
Pfeffer, Paprika

Zubereitung

1. Brot und Käse in Scheiben schneiden.
2. Brot mit Käsescheibe belegen.
3. Feuer genug früh vorbereiten, denn die Schnitten brauchen nicht allzu grosse Hitze. Schnitte auf Grillrost anrösten bis der Käse geschmolzen ist.
4. Würzen und optional mit Essiggurken und Silberzwiebeln garnieren.

Wraps mit Gemüse und Hummus (V)

(Lunch 1)

Zutaten Hummus

2 Dosen Kichererbsen (400 - 500 g) oder 200 g getrocknete Kichererbsen (Achtung: längere Kochzeit!)
4 EL Sesampaste (Tahina)
1-2 Zitronen Zitronensaft
4-8 Knoblauchzehe(n), durchgepresst
4 EL Olivenöl
2-4 EL Kreuzkümmelpulver (Cumin), Salz, Pfeffer, Paprikapulver (rosenscharf) und Currypulver

Zubereitung

1. Kichererbsen in Sieb abgiessen und mit Wasser abspülen oder Kichererbsen in einem Topf mit Wasser bedecken und über Nacht einweichen lassen, Wasser mit Kichererbsen aufkochen (Wichtig: Ohne Salz) und ca. 1 Stunde kochen bis sie weich sind, Wasser abgiessen.
2. Kichererbsen, Sesampaste, die Hälfte des Zitronensafts, die Hälfte des Knoblauchs und Olivenöl in einen Massbecher geben und pürieren oder so fein wie möglich mit einem Kartoffelstampfer und einer Gabel zerdrücken.
3. Mit Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer (evtl. Paprikapulver oder Curry) würzen und alles gut mischen.

Hummus kann sehr unterschiedlich stark gewürzt sein und unterschiedliche Konsistenzen aufweisen. Deshalb soll nach Belieben mehr Zitronensaft, Sesampaste, Gewürze und Olivenöl hinzugefügt werden. Um eine cremigere Konsistenz zu erreichen, kann etwas Wasser zugegeben werden.

Zutaten Wraps

1 Gurke
2 Karotten
2 Tomaten
1 Zwiebel
1 Dose Mais
evtl. einige Salatblätter
6 Fladenbrote
1 Portion Humus
1 Cocktail-Sauce

Zubereitung

1. Das Gemüse waschen und schneiden (wenn möglich in Stäbchenform), Mais abgiessen.
2. Fladenbrot mit Hummus oder Cocktailsauce bestreichen, Gemüse darauf verteilen.
3. Fladenbrot auf 2 gegenüberliegenden Seiten einklappen, dann aufrollen und halbieren. So entstehen für jede Person 3 Wraps.

Brot, Käse, Frischkäse, Hummus (V) (Lunch 2)

Zutaten

500 g Brot
150 g Hartkäse
0.5 Pack Frischkäse
0.2 Flasche Ketchup
0.2 Tube Mayonnaise
0.2 Glas Essiggurken
100 g Tomaten
4 Stück Rüebli
4 Stück Farmer
4 Stück Früchte
360 g Tomaten
400 g Mozzarella
Als vegane Option: Hummus
(vgl. Lunch 1 Rezept)

Zubereitung

1. Käse, Tomaten und Essiggurken in dünne Scheiben schneiden.
2. Buffet mit allen Zutaten bereitstellen. Jeder kann sein eigenes Sandwich zusammenstellen.



Sellerieschnitzel, Kartoffelstock und vegi Bratensauce

Zutaten

1.5 Pack Stocki
3 dl Milch
4 dl Bratensauce (vegetarisch)
Gewürze Salz, Pfeffer,
Muskatnuss
1,2 kg Knollensellerie
wenig Zitronensaft
Salz und Pfeffer
Mehl zum Bestäuben
8 Scheiben Raclettekäse
2 Eier, verquirlt
ca. 200 g gemahlene
Haselnüsse
Bratbutter

Zubereitung

1. Sellerie schälen, in Salzwasser mit Zitronensaft knapp weich garen, auskühlen lassen.
2. Vom Sellerie 16 ca. 7 mm dicke Scheiben abschneiden, würzen, mit Mehl bestäuben.
3. Zwischen 2 Selleriescheiben je 1 Scheibe Raclettekäse legen, dann Alles im Ei wenden. Mit Haselnüssen panieren.
4. In Bratbutter bei mittlerer Hitze goldgelb braten, garnieren.
5. Bratensauce gemäss Verpackungsangaben zubereiten.
6. Stocki nach Verpackungsangaben zubereiten.
7. Stocki mit Bratensauce und Schnitzel servieren.

Fotzelschnitten mit Zimtzucker und Apfelmus (R)

Zutaten

400 g (altes) Brot
2.5 dl Milch
2 Stück Eier
0.5 Büchse Apfelmus
100 g Zucker
5 g Zimt
Zucker, Zimt

Zubereitung

1. Milch und Ei gut vermischen.
2. Öl erhitzen.
3. Brotscheiben in Milch-Ei-Mischung wenden, goldgelb braten.
4. Apfelmus oder Zucker mit Zimt dazu servieren.

Burger mit Linsen-Gemüse-Tätschli und Bratkartoffeln (V)

Zutaten

200 g gelbe Linsen
1 Zucchini
2 Kartoffeln
1 Karotte
4 Burgerbrot
Mayo
Ketchup
Optionaler Belag: Zwiebelringe,
Salat, Tomaten, Essiggurken

Zubereitung

1. Linsen kochen bis sie gut durchgekocht sind. Zucchini in die gekochten Linsen raffeln.
2. Karotten und Kartoffeln ebenfalls raffeln und zu den Linsen geben. Die Masse mit Maizena binden, nach Belieben würzen und in Bratpfanne goldbraune Tätschli braten.
3. Burgerbrot über dem Feuer etwas toasten.
4. Burger belegen.
5. Zubereitung Bratkartoffeln siehe Rezept "Gemüsespiesse mit Bratkartoffeln".



Falafel im Fladenbrot (V)

Zutaten

Falafelmischung für 4 Personen
Öl zum Braten
6 Fladenbrote
½ Portion Hummus (vgl. Lunch 1)
1 kleiner Becher Naturjoghurt
Kurkuma, Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel und Knoblauch.
Belag: 2-3 saisonale Gemüse (Karotten, Dosenmais, Gurken, Tomaten, Zwiebeln, gebratene Champignons...)

Vegane Option: Ohne Joghurtdip

Zubereitung

1. Falafel gemäss Verpackung zubereiten.
2. Gemüse nach Wahl klein schneiden.
3. Joghurt nach Belieben mit Salz, Pfeffer, Kurkuma, Kreuzkümmel und Knoblauch würzen.
4. Buffet mit allen Zutaten zum Belegen vorbereiten.



Salat-Buffet (Couscous, Mais, Rüebli, Kartoffeln, Gurken) (V)

Zutaten Kartoffelsalat

1 kg Kartoffeln
1.5 dl Bouillon
50 ml Essig
20 g Senf
40g Naturjoghurt
50 g Mayonnaise
80 g Zwiebeln
0.25 Bund Schnittlauch
0.25 Tube Senf
1dl Öl
Gewürze, Salz, Pfeffer, Bouillon

Zubereitung

1. Kartoffeln waschen und in Salzwasser kochen.
2. Gekochte Kartoffeln leicht abkühlen lassen, anschliessend schälen und in Scheiben schneiden.
3. Mit Bouillon übergiessen.
4. Mit Mayonnaise, Naturjoghurt, Senf, Öl, Essig eine sämige Sauce herstellen und über die Kartoffeln giessen.
5. Schnittlauch und Peterli waschen und fein schneiden, Zwiebeln fein hacken und dazu geben.
6. Würzen.

Zutaten Rüebl-, Mais-, Gurkensalat (V)

600 g Rüebl
600 g Mais
600 g Gurke
Essig und Öl
Salz und Pfeffer

Zubereitung

1. Rüebl raffeln, Gurken schneiden und alles mit Salatsauce anrühren. Dazu mischen und abschmecken.



Zutaten Couscous (V)

4 dl Wasser
1 TL Salz
400 g Couscous
2 EL Butter
4 Peperoni (rot, grün, gelb), gerüstet, gewürfelt
2 Zwiebeln, rot und weiss, gewürfelt
Bratbutter oder Bratcrème
1,5 dl Gemüsebouillon
3 EL Weissweinessig
3 EL Rapsöl
Salz und Pfeffer
2 EL fein geschnittene Pfefferminze

Zubereitung

1. Für das Couscous Wasser aufkochen, salzen.
2. Couscous dazugeben, kurz umrühren und zugedeckt 10 Minuten quellen lassen.
3. Butter beifügen, lockern.
4. 2 Peperoni und Zwiebeln in der Bratbutter anbraten und mit Bouillon ablöschen. Essig und Öl daruntermischen, würzen.
5. Gemüse unter das Couscous mischen.

Vegane Option: Öl statt Butter verwenden.

Linsengemüse Eintopf mit Reis (V)

Zutaten

1 Zwiebel, gehackt
1-2 Lorbeerblätter
½ TL Kurkuma
1 TL Kreuzkümmelpulver
1 TL Paprika
Öl zum Dünsten
150 g Basmatireis
150 g rote Linsen
1 mittelgrosse Kartoffel,
geschält, in Würfel geschnitten
1 kleiner Blumenkohl, gerüstet,
in Röschen geschnitten
2 Tomaten, in Würfel
geschnitten
100 g Erbsen
ca. 8 dl Wasser
ca. 1,5 TL Salz

Zubereitung

1. Zwiebel und Gewürze in der Butter dämpfen.
2. Reis, Linsen, Kartoffeln und Gemüse mitdünsten. Mit Wasser ablöschen, salzen und aufkochen.
3. Zugedeckt bei kleiner Hitze 15-20 Minuten köcheln lassen. Nach Bedarf Wasser nachgiessen.
4. Eintopf abschmecken und servieren.



Fettucine al pomodoro crudo (Pasta)

Zutaten

500 g Nudeln
4 g Knoblauch
600 g Tomaten
40 g Olivenöl
0.5 Bund Basilikum
60 g Reibkäse
Gewürze, Salz, Pfeffer

Zubereitung

1. Wasser aufkochen, salzen. Teigwaren «all dente» kochen, abtropfen.
2. Tomaten würfeln.
3. Knoblauchzehe pressen und Basilikum fein schneiden.
4. Olivenöl, Tomaten, Knoblauch und Basilikum mischen und würzen.
5. Teigwaren dazu mischen und servieren.

Gnocchi mit Ratatouille

Zutaten Gnocchi

800 g Gschwellti, (fest kochende Sorte), frisch gekocht, heiss geschält
200 g glutenfreie Mehlmischung
2 Eier
1.25 TL Salz
wenig Muskatnuss und Pfeffer
1 Topf Salzwasser, siedend



Zubereitung

1. Kartoffeln durchs Passevite in eine Schüssel treiben, etwas abkühlen.
2. Mehl und Eier mit dem Kartoffelschnee mischen, würzen, evtl. noch etwas Mehl begeben. Der Teig sollte noch feucht sein, aber nicht mehr stark an den Händen kleben. Zugedeckt ca. 30 Min. ruhen lassen.
3. Teig in ca. 10 gleich grosse Portionen teilen, auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu fingerdicken Rollen formen. Diese in ca. 3 cm lange Stücke schneiden.
4. Gnocchi portionenweise in Salzwasser ca. 2 Min. ziehen lassen, wenn sie an die Oberfläche steigen, herausnehmen, abtropfen, zugedeckt warm stellen.

Zutaten Ratatouille

350 g Zucchini
310 g Peperoni
0.5 Büchse Pelati
120 g Tomatenpüree
4 g Knoblauch
80 g Zwiebeln
3.2 dl Bouillon
40 g Butter
Gewürze, Salz, Pfeffer,
Bouillon

Zubereitung

1. Zwiebeln fein hacken, Knoblauch pressen.
2. Zucchini und Peperoni in Würfel schneiden.
3. Öl erhitzen, Gemüse darin andünsten. Tomatenpüree mitdünsten, Pelati dazugeben. Zugedeckt knapp weich köcheln, abschmecken.
4. Gnocchi mit Ratatouille servieren.

Kartoffeltäschli an Gemüse-Quark-Sauce

Zutaten

700 g mehligkochende Kartoffeln
30 g Butter
1 Ei, verquirlt
50 g Bergkäse, gerieben
50 g Mehl
Salz und Pfeffer
Muskatnuss
Bratbutter
1 Zwiebel, fein gehackt
150 g Rüebl, gerüstet, in Julienne geschnitten
1 Lauchstängel, ca. 100 g, gerüstet, in Ringe geschnitten
200 g feiner Spinat, blanchiert, abgetropft
1 dl Gemüsebouillon
150 g Rahmquark
2 EL geschnittener Schnittlauch

Zubereitung

1. Tätschli: Kartoffeln ungeschält weich kochen. Noch warm schälen, an der Röstiraffel raffeln. Butter beifügen, schmelzen lassen. Ei, Käse und Mehl dazumischen, würzen.
2. Mit einem Glace-Portionierer oder 2 Esslöffeln portionenweise aus der Masse Häufchen in die heisse Bratbutter geben, leicht flach drücken. Beidseitig je 6-8 Minuten braten, warm stellen.
3. Sauce: Zwiebel in Butter andämpfen. Rüebl und Lauch dazugeben, mitdämpfen. Spinat beifügen, kurz mitdämpfen. Mit Bouillon ablöschen, zugedeckt 8-10 Minuten köcheln. Quark und Schnittlauch beifügen, würzen.



Früchte Riz-Casimir (V)

Zutaten

400 g Langkornreis
Öl
300 g Ananas
800 g Peperoni
2 Äpfel
2 EL Curry
10 dl Kokosmilch
Salz und Pfeffer

Zubereitung

1. Reis im Salzwasser knapp weich kochen und Reis abtropfen.
2. Öl in einer Bratpfanne heiss werden lassen. Ananas, Peperoni und Apfel ca. 2 Min. braten.
3. Curry beigeben, ca. 1 Min. mitbraten.
4. Kokosmilch dazugiessen, unter Rühren aufkochen, ca. 5 Min. köcheln, würzen.

Tipps und weiterführende Informationen

Mengen

Es ist oft schwierig einzuschätzen, wie grosse Mengen Kinder in einem Pfadilager essen. Ihr Hunger variiert je nach Aktivitäten und Alter. Es lohnt sich deshalb, flexibel zu sein und bei der Planung des Menus stets auch das Lagerprogramm im Blick zu haben. Wenn man in den ersten Tagen des Lagers beobachtet, wieviel die Kinder etwa essen, können die Mengen an den Folgetagen entsprechend anzupassen. Falls es doch zu Resten kommt, lohnt es sich, diese wiederzuverwerten.

Weitere Infos zu Mengen findet man auch im Pfadiwiki: [Link](#)

Resteverwertung

Zur Resteverwertung ist es vor allem wichtig, ein bis zwei Reste-Essen einzuplanen. Ausserdem ist es auch gut, Reste vom Vortag einfach am nächsten Tag nochmals aufzutischen. Um altes Brot zu verwerten, lohnt es sich ausserdem, einmal Frotzelschnitten einzuplanen. Man kann andere Reste zum Teil auch sehr gut wiederverwerten. So z.B. altes Brot als Croûton, altes Gemüse als Suppe oder Teigwaren als Teigwarensalat.

Verpackungsmaterial reduzieren

Es lohnt sich, ein Tupperware auf die Packliste zu nehmen. So müssen für den Lunch keine Plastiksäckli oder Alufolie verwendet werden, da jedes Kind seinen Lunch im Tupperware mitnehmen kann.

Beim Einkauf ist es gut darauf zu achten, eine grosse Packung anstelle vieler kleinerer zu verwenden.

Gemüse und Obst vom Markt oder vom Bauernhof ist meist günstiger und ausserdem unverpackt.

Wenn trotz allem Verpackung anfällt, ist es wichtig, diese fachgerecht zu trennen und zu recyceln, insofern das möglich ist.

Erfahrungsbericht eines unverpackt SoLas: [Link](#)

Regional, saisonal und fair

Es lohnt sich darauf zu achten, regional einzukaufen, da damit Transportwege verkürzt werden. So kann man beispielsweise auch sehr gut M-Budget Produkte verwenden und trotzdem nachhaltig kochen, vor allem dann, wenn sie aus der Schweiz stammen.

Regional zu kochen, bedeutet bei frischen Produkten gleichzeitig auch saisonal zu kochen. Um zu überprüfen, welche Früchte und Gemüse gerade Saison haben, kann man eine Saisontabelle zu Hilfe zu nehmen.

Falls man sich gegen ein komplett vegetarisches Lager entscheidet, sollte möglichst nur qualitativ hochwertiges Fleisch gekocht werden. Dafür lohnt es sich bei lokalen Metzgereien anzufragen, ob sie einem einen Pfadirabatt geben.

Weiterführende Links und Informationen

- **FAIRES LAGER:** [Link](#)
- **Mamma Mucci's Lagerkochbuch:** [Link](#)
- **Online Lagerkochbuch:** [Link](#)
- **Pfadiwiki Kochen:** [Link](#)
- Biologisch abbaubares Spülmittel von Sonett: [Link](#)

Quellen

- Kochbuch „LUpiter 18“ des Kantonslagers der Pfadi Luzern
- Kochbuch „FAIRES LAGER“
- Swissmilk: www.swissmilk.ch
- Betty Bossi: www.bettybossi.ch
- Mamma Mucci's Lagerkochbuch