



HORIZONTE



Kochbuch für Gruppen

(Auszug, 12 von mehr als 70 Seiten, Rezepte aus Europa)

Vorwort

Zur erfolgreichen Vorbereitung einer Gruppenreise gehören natürlich auch die Überlegungen zum Speisezettel. Viele Gruppen buchen für Ihre Fahrt die Verpflegung gleich mit, um sich vor Ort ungestört ihrem Programm widmen zu können.

Den Gruppen, die sich für die Vorteile der Selbstversorgung entschieden haben, möchten wir in diesem Jahr für diesen Bereich ein wenig Arbeit abnehmen und mit Anregungen und Tips die Vorbereitung erleichtern. In diesem Buch, geschrieben von Praktikern für Praktiker, finden Sie die Grundlagen für die erfolgreiche Planung Ihrer Selbstversorger-Freizeit.

Wir freuen uns, wenn Sie uns Ihre Erfahrungen mit diesem Kochbuch mitteilen – erst in der Praxis kann sich zeigen, wieviel Unterstützung diese Anregungen tatsächlich geben können. Wie in allen anderen Bereichen auch sind wir auf Ihre Rückmeldungen angewiesen. Ihre Tips werden wir gerne mit in das Buch übernehmen.

Dieses Kochbuch wurde ausschließlich für HORiZONTE -Kunden entworfen. Es ist Bestandteil unseres Informationsservices.

Wir wünschen Ihnen eine schöne Reise und „Guten Appetit“.

Für HORiZONTE - Reisen

Karin Drobny

HORiZONTE Reisen

Bohlweg 22

48147 Münster

Tel: 0251-48166-0

Fax: 0251-48166-50

<http://www.horizonte-reisen.de>

Keine Angst vorm Kochen...

Unsere Küchen

Unsere Campingküchen sind ausgestattet mit 3-4 Gasflammen, die in der Mitte des Zelttes auf einem Tisch installiert sind. Ein zweiter Tisch wird Ihnen Platz zum zubereiten und abstellen bieten. In den beiden Kühlschränken finden Sie Platz zur Vorratshaltung. Sie haben ebenfalls begrenzte Möglichkeiten Lebensmittel in den Gefrierfächern der Kühlschränke einzufrieren. Große Pfannen und Töpfe (10-20 Liter) für große Mengen, kleine Töpfe für Soßen oder kleine Mengen. Eine ausführliche Ausstattungsliste haben Sie bereits erhalten.

In unseren Häusern finden Sie in der Regel einen großen Herd mit 4-6 Flammen und Backofen, ebenso 1-2 Kühlschränke. Die Ausstattung ist ähnlich wie in unseren Campingküchen. Zudem sind unsere Ferienhäuser mit Geschirr und Besteck ausreichend ausgestattet.

In der Wahl liegt die Qual...

In dem anschließendem Rezeptteil finden Sie Rezepte für ganz unterschiedliche Gerichte. Wir haben für Sie einfache und schnelle Gerichte ausgesucht, wie Snacks, Salate oder Suppen, wir haben aufwendige Hauptmahlzeiten und einfache Mahlzeiten ausgesucht, aber auch Ideen für Grillabende und Partys.

Sie können alle Zutaten im Urlaubsort kaufen und haben damit die Möglichkeit den Speiseplan flexibel zu halten und auf die Bedürfnisse ihrer Teilnehmer flexibel zu reagieren.

Das liebe Geld...

Jede Gruppe kalkuliert Ihr Budget für ihre Lebensmittelkasse, einige haben mehr Spielraum, andere müssen sparsamer leben. Haben sie aber immer im Hinterkopf, wie wichtig „Essen“ für einen gelungenen Urlaub ist.

Einfach ist es, alles in Deutschland einzukaufen und nur noch etwas für Gemüse oder Fleisch mit in den Urlaub zu nehmen. Ist aber gar nicht nötig. Wir möchten im folgenden einige Tips zum Einkauf im Ausland geben.

Einkaufen im Ausland ist eine Begegnung mit den Menschen. Für viele Jugendliche ist dies der erste Kontakt mit Ihren Gastgebern. In den südlichen Ländern haben Wochenmärkte noch einen großen Stellenwert. Hier können Sie Gemüse oder Obst zu wirklich günstigen Preisen kaufen. Aber auch Fleisch, Gewürze oder Brot können Sie hier kaufen. Anders als bei uns haben sich im südlichen Europa Riesensupermärkte durchgesetzt. In Frankreich und Spanien sind diese Supermärkte in jeder größeren Stadt. Hier gibt es immer Angebote, die Sie nutzen sollten. Grundsätzlich sind Gemüse und Obst billiger oder genauso teuer wie bei uns. Fleisch und Wurst liegen im Preisniveau etwas höher, Käse aber gleich. Preiswert dagegen sind verschiedene Mineralwasser. Auch Billiganbieter wie Aldi und Lidl finden Sie z.B. in Frankreich.

Die Bäcker in den südlichen Ländern stellen sich mittlerweile auch auf die Vollkornbäckerei ein. In fast allen Bäckereien gibt es heute auch Körnerbrot. Das übliche Weißbrot ist im Preis allerdings immer noch nicht zu schlagen. All die Leckereien, die im Süden wachsen und hergestellt werden, wie z.B. Obst, Gemüse, Salat, Oliven und Olivenöl, Parmesan - oder Ziegenkäse oder Mortadella sind natürlich billiger als hier. Für Goudakäse oder Schwarzwälder-schinken zahlen Sie schon etwas mehr.

Je weniger Sie in Deutschland einkaufen, je weniger Gepäck haben Sie und unsere Fahrer auch im Bus unterzubringen. Kaufen Sie für die ersten 1-2 Tage die Lebensmittel in Deutschland ein. In der Regel sind nur am Sonntag die Geschäfte geschlossen, Samstags nachmittag sind die Geschäfte im Süden geöffnet. In jedem Zielgebiet steht Ihnen ein Fahrzeug zur Verfügung, um den Einkauf zu erledigen und unsere Mitarbeiter, der Sie über die billigsten Einkaufsmöglichkeiten informieren kann.

Viele Köche verderben den Brei nicht...

Selbstversorgung hat den Vorteil, alle Teilnehmer der Freizeit daran zu beteiligen. In der Regel teilen Sie Ihre Jugendlichen in Kochgruppen ein, falls sie nicht in dem Genuß einer oder mehrerer Kochfrauen sind. Jugendliche können sich zu wunderbaren Küchenhelfern, sogar zu Köchen entwickeln. Sie können sich viel Arbeit ersparen, wenn sie ihre Jugendlichen zum schnippeln von Gemüse, zum Kartoffeln schälen oder Kräuter hacken einsetzen. Gerade dies ist eine zeitaufwendige Arbeit, die mit vielen Händen schnell erledigt ist. Setzen Sie erfahrene „Köche“ zum abschmecken der Speisen ein.

Gut Ding braucht Weile...

Kalkulieren Sie genügend Zeit zur Zubereitung einer Mahlzeit ein. Es ist leider nicht alles so, wie Sie es von zu Hause gewohnt sind. Das Nudelwasser fängt nicht an zu kochen, das Gemüse schmort und schmort, nichts wird gar. Das kann passieren, da Sie es mit großen Mengen zu tun haben. Aus unserer Erfahrung brauchen geübte „Köche“ 1 ½ -2 Stunden für eine Hauptmahlzeit, ein ungeübtes Team sollte eher 3-4 Stunden einkalkulieren, bis das Essen auf dem gedeckten Tisch steht.

Das Auge ißt mit...

Wie wahr, wie wahr! Auch bei jugendlichen Urlaubern wird eine gewisse Form von Eß - Ästhetik akzeptiert und vielleicht sogar gewünscht?? Decken Sie den Tisch, versuchen Sie die Speisen in Schüsseln auf den Tisch zu bringen, in den Häusern ist die möglich. In den Camps ist dies bedingt möglich, sie können zusätzlich kleinere Töpfe nutzen.

Das Frühstück kann man wunderbar in Buffetform herrichten. Vorteile bei den Camps : Sie können es im Schatten aufbauen, Wurst und Käse schwitzen nicht so schnell und sehen länger appetitlich aus.

Essen kann man aber auch wunderbar zu einem Programmpunkt machen. Zaubern Sie ein „Galadiner“ oder ein „Candel Light Diner“, veranstalten Sie einen ländertypischen Abend oder eine Mottoparty, in dem Sie das Essen mit einbeziehen.

Praktische Tips quer Beet...

- Kochen Sie die erste Mahlzeit sehr reichhaltig, besser ist zuviel und das ganz bewußt. Sie verhindern damit den sogenannten „Futterneid“. Die Jugendlichen werden beruhigt feststellen, das Sie genug zu essen bekommen, das sie sich nicht darum „prügeln“ müssen, und das sogar noch etwas überbleibt. Alle sind satt, zufrieden und sicher, das zahlt sich für die ganze Freizeit aus.
- Braten sie große Mengen an Gemüse in kleineren Portionen an, genauso wie auch Fleisch. Anschließend können sie alles in einem großen Topf zusammenfügen und abschmecken.
- Große Mengen an Nudeln und Spaghetti oder Reis können sie besser in 2 Portionen kochen, das verhindert „zusammenkleben“ oder „pappig“ werden. Nudeln oder Reis beim Kochen des öfteren umrühren. Geben Sie einen Schuß Öl auf die abgeschütteten Nudeln, das verhindert das zusammenkleben.
- Verwehrt Sie Ihre Reste - schnell gesagt, aber wie? Essenreste kann man gut über Nacht im Kühlschrank aufbewahren, und am nächsten Tag als Snack anbieten. Sie haben die Möglichkeiten, einiges einzufrieren. Aus Kartoffeln, Reis oder Nudeln können sie wunderbar Salate zubereiten. Stellen Sie kurzfristig ihren Speiseplan um und servieren Sie ein erweitertes „Restebuffet“
- Für viele Jugendliche ein Graus und ganz unbekanntes Terrain ist der Abwasch oder Spüldienst. Musik ihrer Wahl ist ein gutes Mittel für bessere Laune. In den Camps kann jeder Jugendliche für sein eigenes Geschirr oder Besteck verantwortlich sein, dann bleiben nur noch die Töpfe..
- Unsere Küchen sind nicht mit Elektrogeräten ausgestattet. In einigen Häusern finden sie Kaffeemaschinen und Schneidemaschinen. Die Küchenzelte sind nicht damit ausgestattet. Falls sie auf diesen Luxus nicht verzichten möchten, bringen sie sich diese Sachen mit. Achten Sie auf die Gesamtmenge ihres Gepäcks.
- Und hier noch ein Tip wie sie etwas Geld einsparen können: Wenn jeder ihrer Teilnehmer ein Gewürz mitbringt, haben Sie eine reichliche Auswahl und jedem Einzelnen kostet es nicht viel.

Länderspezifische Mahlzeiten

Italien S. - 8

Pizzateich mit Hefe
Tomaten-Grundsauce

Griechenland - S.9

Moussakas (Auberginenaufwurf)
Souvläka (Fleischspieße)

Spanien – S. 10

Paella valenciana (Paella aus Valencia)
Tortillas (Eier – Omelett)

Frankreich – 11

Coq au vin (Hahn in Wein)
Ratatouille

Niederlande – S. 12

➤ **Snacks – S. 16 - 22**

Maistopf mit Paprika und Thunfisch
Pfirsichtoast
Spanisches Omelett
Tacos mit Hackfleischfüllung
Gefüllte Baguettes
Tomaten mit Mozzarella
Frikadellen
Rührei
Salat mit Schafskäse und Hackbällchen
Crepes, süß
Holunderbeersuppe mit Äpfeln
Sauerkirschkaltschale
Gemüseomelett mit Kräutern

➤ **Hauptmahlzeiten – S.23 - 34**

Pikante Hähnchenkeulen
Hackfleischtopf mit Thymian
Geflügelpilaw
Exotisches Reisfleisch
Kartoffelpuffer nordische Art
Fisch-Risotto
Reispfanne mit Hähnchenbrust
Schweineschnitzel mit Zwiebeln
Geschmorte Schweinekoteletts
Spaghetti alla Carbonara
Lasagne al forno alla Bolognese

Matjes mit grünen Bohnen.
Pannekoeken

Dänemark – S 13

Ali Karrysovs
Smorrebrod

Irland – S. 14

Potato Apple Cake
Dublin Coddle

England – S. 15

Fish and Chips
Ham and Eggs

Mahlzeiten

Tortellini mit Sahne
Basilikum-Pesto
Champignons - Nudel - Pfanne
Putengeschnetzeltes mit Kräuterfrischkäse
Kabeljau im Gemüsebett
Ochrida - Fischtopf
Schnitzelpfanne
Hähnchengeschnetzeltes Stroganoff
Gefüllte Paprikaschoten

➤ **Salate – S. 35 - 40**

Paprikateller „Budapest“
Mexikanischer Maissalat
Gemischter Salat mit Thunfisch
Horiätiki saläta - Bauernsalat
Curry - Reis - Salat mit Hähnchen
Chicoreesalat
Gurkensalat
Geflügelsalat
Möhren-Apfel-Salat
Reissalat
Weißkohlsalat
Kartoffelsalat mit Mayonnaise
Bohnensalat
Gemischter Blattsalat
Nudelsalat mit weißen Zwiebeln und Thunfisch

➤ **Desserts – S. 41 - 44**

Herrencreme.
Vanillesauce
Apfelmus
Obstsalat mit Sekt
Gefüllte Ananas
Schokoladencreme
Birne Helene
Quarkcreme
Schweizer Reis
Tiramisu

➤ **Vom Grill – S. 45 - 49**

Farmersteak
Garnelenspieß
Frikadellen
Geflügelspieß
Grillspieße
Lammfleischspieße
Nürnberger Spieße
Schweinelendenspieße
Cocktailspieße
Schälrippchen
Puterschnitzel
Gefüllte Brötchen
Barbecuesauce
Aioli
Currysauce
Gemischter Würstchengrill
Mariniertes Gemüse vom Grill
Gegrillte Tomaten mit Buschetta

➤ **Party- S. 51 - 57**

Windbeutel mit zwei Füllungen
Gefüllte Gemüse aus dem Ofen
Pikante Häppchen
Käse-Fleisch-Bällchen
Schichtsalat
Kartoffelblinis mit Lachs
Schlemmertopf
Eiskalter Apfel- Erdbeer- Drink
Melonenshake
Sommerliche Früchtebowle
Sesam-Ingwer-Dip
Tomaten-Salsa

Curry-Creme
Sesam-Joghurt-Dip
Tzatziki
Käsesnacks
Kräuterquark

➤ **Vegetarische Gerichte - S. 58 - 64**

Reisküchlein zu Pfannen gemüse
Grünkernpflanzler
Paprika- Oliven-Pfannekuchen
Gemüsebratlinge mit Tomatensauce
Kräuter - Kartoffelpuffer
Auberginensandwich
Lauch-Zucchini-Käse-Frittata
Gemüse-Omelett mit Pittabrot
Rosmarin-Ofen-Kartoffeln
Knusprige Kartoffel-Schnitzel
Frittierter Ziegenkäse
Käse-Hirse-Küchlein
Spaghetti mit Gorgonzola-Sahne
Gemüselasagne

➤ **Suppen – S. 65 - 71**

Mitternachtssuppe
Käse Porree Suppe
Russischer Hackfleischtopf
Tomatensuppe aus der Provence
Puten - Gemüse - Topf
Nudelsuppe
Feine Fischsuppe
Porreecremesuppe
GulaschSuppe
Champignonsuppe
Sahnige Mais-Tomaten-Suppe
Rindfleischbrühe
Pistou (Basilikumsauce)
Hühnerbrühe
Soupe au Pistou

➤ **Kuchen – 72 - 73**

Ungebackene Birnentorte
Himbeer-Kuppeltorte
Schwarzwälder Kirschtorte
Pflaumenkuchen
Philadelphiatorte

Unser Kochstudio

Praktische Tips S. 74-75

Lebensmittellisten(deutsch-ital.) S. 76-77

Spanien

Paella valenciana (Paella aus Valencia)

63 Tomaten, 1/4 rote oder grüne Paprikaschote, 50 g grüne Bohnen oder Erbsen, 3/4 Artischocken
63 g kleine Kalmare, 1/4 Hähnchen oder Kaninchen (etwa 300 g), 63 g Schweinefilet, 38 ml Olivenöl,
Salz, schwarzer Pfeffer, 3/4 Knoblauchzehen, 100 g Rundkornreis, 1/4 g Safranfäden, 0,5 l Fischbrü-
he, 1,5 Riesengarnelen

Gemüse, Meerestrüchte und Fleisch kü-
chenfertig vorbereiten und gegebenenfalls
in Stücke schneiden. Ein Drittel des Öls in
einer Pfanne erhitzen. Artischocken, Boh-
nen oder Erbsen und Paprika darin andün-
sten. In einer zweiten Pfanne das zweite
Drittel des Öls erhitzen und das Fleisch
darin anbraten. Salzen, pfeffern und bei
schwacher Hitze 10 Minuten schmoren
lassen. Zwiebel und Knoblauch fein hak-
ken und in der Paellapfanne im restlichen
Öl glasig dünsten. Das Gemüse und das
Fleisch hinzufügen.

Den Reis unterheben. Sobald er glasig
wird, die Tomaten und Kalmare zufügen,
salzen, pfeffern und 10 Minuten köcheln

lassen. Den Safran in die heiße Fischbrühe geben und in die Pfanne gießen. 10 Minuten bei sehr schwacher
Hitze garen.

Die Garnelen darauf verteilen und nochmals 10 Minuten ziehen lassen.

Nach Belieben mit separat gegarten Muscheln garnieren und servieren. In Katalonien wird gern Cava zur
Paella getrunken, sonst empfiehlt sich ein fruchtiger Rosado.

| Personen P | | 12 | 24 | 30 | 35 | 42 | 48 |
|-----------------------|-------------|------|------|------|------|------|------|
| Tomaten | g | 750 | 1500 | 1875 | 2188 | 2625 | 3000 |
| Paprika rot | Stck | 3 | 6 | 8 | 9 | 10,5 | 12 |
| Paprika grün | Stck | 3 | 6 | 8 | 9 | 10,5 | 12 |
| Bohnen | g | 600 | 1200 | 1500 | 1750 | 2100 | 2400 |
| Artischocken | Stck | 9 | 18 | 23 | 26 | 31,5 | 36 |
| Kalamare | g | 750 | 1500 | 1875 | 2188 | 2625 | 3000 |
| Hähnchen | Stck | 3 | 6 | 8 | 9 | 10,5 | 12 |
| Schweinefilet | g | 750 | 1500 | 1875 | 2188 | 2625 | 3000 |
| Olivenöl | ml | 450 | 900 | 1125 | 1313 | 1575 | 1800 |
| Knoblauch | Stck | 9 | 18 | 23 | 26 | 31,5 | 36 |
| Reis | g | 1200 | 2400 | 3000 | 3500 | 4200 | 4800 |
| Safranfäden | g | 3 | 6 | 8 | 9 | 10,5 | 12 |
| Fischbrühe | L | 6 | 12 | 15 | 18 | 21 | 24 |
| Riesengarnelen | Stck | 18 | 36 | 45 | 53 | 63 | 72 |

Tortillas (Eier – Omelett)

A la payes

Bauernomelett mit verschiedenen Gemüsen, grü-
nen Bohnen und Erbsen, oft aber auch Schinken,
Chorizo oder Morcilla

AI Sacmunto Mit Innereien vom Lamm oder
Kalb; Spezialität der Zigeuner Granadas

Catalana Mit weißen Bohnen und Butifarra

De alcachofas Mit Artischockenherzen und
Schinken

De angulas Mit Glasaalen, die in Spanien eine
Delikatesse sind und geschmacklich ausgezeichnet
mit Eiern harmonieren

De cebolla Nur mit Zwiebeln, die einen würzig-
milden Geschmack verleihen



Fisch-Risotto

75 g Risottoreis, Salz, 50 g Spinat, 1/4 Knoblauchzehe, 1/4 El Butter, 1/2 El Weißwein
100 g Rotbarschfilet, Zitronensaft, Pfeffer, 3/4 Tomaten, 3/4 El geriebener Parmesankäse

Den Reis in kochendem Salzwasser ca. 20 Minuten garen. Den Spinat putzen und waschen.

Die Knoblauchzehe schälen und fein hacken. Die Butter erhitzen und den Knoblauch darin glasig anschwitzen. Den Spinat tropfnass dazugeben und unter Rühren zusammenfallen lassen. Den Wein angießen. Die Fischfilets waschen, mit

Zitronensaft beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend in 2 cm große Würfel schneiden. Die Tomaten kreuzweise einritzen, überbrühen, enthäuten, entkernen und in Streifen schneiden. Zusammen mit den Fischwürfeln zu dem Spinat geben und alles ca. 10 Minuten dünsten.

Den Reis abgießen, abschrecken, gut abtropfen lassen und unter die Fischmischung heben. Den Risotto mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Parmesan bestreut servieren.

| Personen | | 12 | 24 | 30 | 35 | 42 | 48 |
|-----------------------|-------------|------|------|------|------|------|------|
| Risottoreis | g | 900 | 1800 | 2250 | 2625 | 3150 | 3600 |
| Spinat | g | 600 | 1200 | 1500 | 1750 | 2100 | 2400 |
| Knoblauch | Stck | 3 | 6 | 7,5 | 9 | 10,5 | 12 |
| Butter | EL | 3 | 6 | 7,5 | 9 | 10,5 | 12 |
| Weißwein | EL | 6 | 12 | 15 | 18 | 21 | 24 |
| Rotbarschfilet | g | 1200 | 2400 | 3000 | 3500 | 4200 | 4800 |
| Tomaten | Stck | 9 | 18 | 22,5 | 26 | 31,5 | 36 |
| Parmesan | EL | 9 | 18 | 22,5 | 26 | 31,5 | 36 |

Putenschnitzel in Pilzrahm

1 Putenschnitzel, Salz, grob gemahlener schwarzer Pfeffer, 1 1/2 TL Mehl, 16 g Butter
1 Schalotten, 7 g Butter, 83 g frische Champignons, 1 1/2 TL Zitronensaft, 1/6 Glas Weißwein
67 g Creme fraiche, 17 g geriebener Gouda, etwas frisch geriebene Muskatnuz
1/6 Bund Petersilie

| Personen | | 12 | 24 | 30 | 35 | 42 | 48 |
|-----------------------|-------------|------|------|------|------|------|------|
| Putenschnitzel | Stck | 12 | 24 | 30 | 35 | 42 | 48 |
| Mehl | TL | 18 | 36 | 45 | 52,5 | 63 | 72 |
| Butter | g | 374 | 747 | 934 | 1089 | 1307 | 1494 |
| Schalotten | Stck | 12 | 24 | 30 | 35 | 42 | 48 |
| Butter | g | 84 | 168 | 210 | 245 | 294 | 336 |
| Champignons | g | 1000 | 2000 | 2500 | 2917 | 3500 | 4000 |
| Zitronensaft | TL | 18 | 36 | 45 | 53 | 63 | 72 |
| Weißwein | Glas | 2 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Creme Fraiche | g | 800 | 1600 | 2000 | 2333 | 2800 | 3200 |
| Gouda | g | 200 | 400 | 500 | 583 | 700 | 800 |
| Petersilie | Bund | 2 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |

Die Schnitzel unter fließendem Wasser waschen und trockentupfen. Mit Salz und Pfeffer gut einreiben. Anschließend in Mehl wälzen, überschüssiges Mehl abschütteln. Die Schnitzel dann auf jeder Seite in der heißen Butter auf nicht zu hoher Flamme je nach Dicke 2-3 Minuten braten und warm stellen. Die Schalotten schälen und fein hacken. Die Butter in die Pfanne zu dem Bratensatz geben und die Schalotten darin weich dünsten.

Die Champignons putzen und blättrig schneiden, zu den Schalotten geben und auf großer Flamme 3 Minuten schmoren.

➤ Salate ◀



Salate können Sie als Beilage zum Hauptgericht oder aber mit Brot als Snack anbieten. Gerade in südlichen Gefilden, bei hochsommerlichen Temperaturen, schmeckt ein frischer Salat oft besser, als eine warme Mahlzeit. An Grillabenden oder bei Picknicks dürfen Salate natürlich auch nicht fehlen. Frische Zutaten können sie auf den südlichen Märkten in Hülle und Fülle kaufen, und das auch noch für wenig Geld.

Paprikateller „Budapest“

*1/4 grüne Gurke, je 1/4 gelbe und grüne Paprikaschote, 1/2 große Tomaten, Salz Öl, 1 kl Prise Pfeffer und Salz, Saft einer Zitrone, 1/4 Zwiebel, 1/4 TL scharfer Senf
1kl Prise Zucker*

Die Gurke ungeschält in dünne Scheiben, die entkernten Paprikaschoten in Streifen und die Tomaten in Achtel schneiden. Aus Öl, Zitronensaft, Salz, Pfeffer, Senf, Zucker und der feingehackten Zwiebel eine Soße rühren, über den Salat geben und noch einige Minuten ziehen lassen.

| Personen P | | 12 | 24 | 30 | 35 | 42 | 48 |
|---------------------|--------------|----|----|-----|------|------|----|
| Salatgurke | Stck | 3 | 6 | 7,5 | 8,75 | 10,5 | 12 |
| Paprika grün | Stck | 3 | 6 | 7,5 | 8,75 | 10,5 | 12 |
| Paprika gelb | Stck | 3 | 6 | 7,5 | 8,75 | 10,5 | 12 |
| Tomaten | Stck | 6 | 12 | 15 | 17,5 | 21 | 24 |
| Pfeffer | Prise | 12 | 24 | 30 | 35 | 42 | 48 |
| Salz | Prise | 12 | 24 | 30 | 35 | 42 | 48 |
| Zitronensaft | Stck | 12 | 24 | 30 | 35 | 42 | 48 |
| Zwiebel | Stck | 3 | 6 | 7,5 | 8,75 | 10,5 | 12 |
| Senf | TL | 3 | 6 | 7,5 | 8,75 | 10,5 | 12 |
| Zucker | Prise | 12 | 24 | 30 | 35 | 42 | 48 |

Mexikanischer Maissalat

125 g Maiskörner (im Glas), 1/2 grüne Paprikaschoten, 1 1/2 Paprikaoliven, 1/2 Tomaten, 3/4 EL Orangensaft, 3/4 EL Öl, Pfeffer und Salz, 1/2 EL Essig, 1/4 TL Zucker, 1kl Prise Paprika, edelsüß

| Personen P | | 12 | 24 | 30 | 35 | 42 | 48 |
|----------------------|--------------|------|------|--------|--------|--------|------|
| Mais | g | 1500 | 3000 | 3750 | 4375 | 5250 | 6000 |
| Paprika grün | Stck | 6 | 12 | 15 | 17,5 | 21 | 24 |
| Paprikaoliven | Stck | 18 | 36 | 45 | 52,5 | 63 | 72 |
| Tomaten | Stck | 6 | 12 | 15 | 17,5 | 21 | 24 |
| Orangensaft | EL | 9 | 18 | 22 1/2 | 26 1/4 | 31 1/2 | 36 |
| Öl | EL | 9 | 18 | 22 1/2 | 26 1/4 | 31 1/2 | 36 |
| Essig | EL | 6 | 12 | 15 | 17,5 | 21 | 24 |
| Zucker | TL | 3 | 6 | 7,5 | 8,75 | 10,5 | 12 |
| Paprikapulver | Prise | 12 | 24 | 30 | 35 | 42 | 48 |

Die Maiskörner mit den in Streifen geschnittenen Paprikaschoten, den gehäuteten und gewürfelten Tomaten und den in Scheibchen geschnittenen Oliven mischen. Aus Orangensaft, Öl, Pfeffer, Salz, Essig, Zucker, Paprika eine Soße bereiten, die mit anderen Gewürzen noch fein abgeschmeckt werden kann. Diese

Soße über den vorbereiteten Salat gießen, kurze Zeit im Kühlschrank kaltstellen und ziehen lassen. Reichen Sie dazu französisches Weißbrot mit Butter.

➤ Desserts ◀

Zu einer vollständigen Mahlzeit gehört natürlich auch ein Dessert. Obst, Joghurt oder Eis sind günstige und leckere Desserts, die ohne viel Aufwand zu servieren sind. Falls Sie aber mal ein wenig mehr Zeit haben, suchen Sie sich eines der folgende Rezepte aus.

Vanillesauce

Aus 1/4 Pck. Soßen-Pulver Vanille-Geschmack, 7,5 g Zucker, 125 ml Milch nach der Anleitung auf dem Päckchen eine Sauce zubereiten, kalt stellen, ab und zu durchrühren
31ml Schlagsahne fast steif schlagen, unter die erkaltete Sauce heben.

| Personen P | | 12 | 24 | 30 | 35 | 42 | 48 |
|--------------------|------------|------|------|-------|---------|--------|------|
| Soßenpulver | Pck | 3 | 6 | 7,5 | 8,75 | 10,5 | 12 |
| Zucker | g | 90 | 180 | 225 | 262,5 | 315 | 360 |
| Milch | ml | 1500 | 3000 | 3750 | 4375 | 5250 | 6000 |
| Sahne | ml | 375 | 750 | 937,5 | 1093,75 | 1312,5 | 1500 |

Tiramisu

1/2 Eßl. Moccapulver, 50 ml Wasser, 3/4 Eigelbe, 1Eßl. Honig, 75 g Mascarpone (italienischer Weichkase), 3/4 Eiweiß (steifgeschlagen), 1/4 Biskuitboden, 1 Eßl. Kakaopulver, Kakaopulver zum Bestäuben

Das Moccapulver mit dem Wasser aufkochen, filtern, abkühlen lassen. Eigelbe und Honig schaumig schlagen, mit Mascarpone verrühren. Das Eiweiß unterrühren. 1/3 der Creme in eine flache Schüssel füllen, mit dem Biskuitboden bedecken, mit dem kalten Mocca beträufeln, mit Kakaopulver bestäuben. Die restliche Creme darübergeben, kaltstellen, mit Kakaopulver bestäuben.

| Personen P | | 12 | 24 | 30 | 35 | 42 | 48 |
|---------------------|-------------|-----|------|------|-------|------|------|
| Moccapulver | EL | 6 | 12 | 15 | 17,5 | 21 | 24 |
| Wasser | ml | 600 | 1200 | 1500 | 1750 | 2100 | 2400 |
| Eigelb | Stck | 9 | 18 | 22,5 | 26,25 | 31,5 | 36 |
| Honig | EL | 12 | 24 | 30 | 35 | 42 | 48 |
| Mascarpone | g | 900 | 1800 | 2250 | 2625 | 3150 | 3600 |
| Eiweiß | Stck | 9 | 18 | 22,5 | 26,25 | 31,5 | 36 |
| Bisquitboden | Stck | 3 | 6 | 7,5 | 8,75 | 10,5 | 12 |
| Kakaopulver | EL | 12 | 24 | 30 | 35 | 42 | 48 |

➤ Kuchen ◀

Gibt es etwas zu feiern während Ihrer Freizeit ? Vielleicht ein Geburtstag ? Bereiten Sie einen Kuchen zu - ob im Haus oder in der Campingküche. Sie brauchen nicht für jeden Kuchen einen Backofen, aber packen Sie einen Mixer ein. Fertige Tortenböden können Sie in jedem Supermarkt kaufen.

Ungebackene Birnentorte

Für 10 Stücke:

1 kg vollreife Birnen (z. B. Williams Christ), ¼ l Wasser, 1 Stückchen frische Ingwerwurzel, ½ Zimtstange, 4 Nelken, Schale von 1 unbehandelten Zitrone, 10 Blatt weiße Gelatine, 1 EL Birnengeist Süßstoff nach Geschmack, Außerdem: 30 Butterkekse (150g), 40g weiche Butter, 2 cl Birnengeist, 100g Sahne, 1 EL Schokoladen-blättchen

Die Birnen schälen, halbieren, entkernen und in dünne Spalten schneiden. Das Wasser mit den Gewürzen aufkochen lassen, die Birnenspalten hin eingeben und zugedeckt darin weichkochen. Die Gelatine in kaltem Wasser einweichen. 5 schöne Birnenstücke herausnehmen und für die Garnitur beiseite legen. Die Gewürze herausfischen und die pochierten Birnen mitsamt Saft im Mixer fein pürieren. Die gut ausgedrückten Gelatineblätter im heißen Birnenmus unter Rühren auflösen, mit Süßstoff und Birnengeist abschmecken, etwas abkühlen lassen.

Inzwischen die Kekse im Mixer zerbröseln. 2 Eßlöffel abnehmen, den Rest mit der Butter und dem Alkohol zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Den Rand einer Springform von 24 cm Durchmesser auf eine Tortenplatte legen und den Boden mit der Keksmasse bedecken. Mit den zurückgelassenen Keksbröseln bestreuen. Die Birnenmasse darauf verteilen und im Kühlschrank erstarren lassen. Die Sahne steif schlagen und in einem Spritzbeutel füllen. Die Torte mit Sahnetupfen garnieren und mit den Schokoladenblättchen bestreuen. Die zurückgelassenen Birnenspalten zwischen den Sahnetupfen anordnen. Die Torte vor dem Servieren gut durchkühlen lassen.



Philadelphiatorte

Für den Tortenboden: 40 Butterkekse, ¼ Margarine

Für die Füllung: 1 Pck. Philadelphia, 1 Tasse Puderzucker, ½ L Sahne, 2 Sahnesteif, 1 Glas Sauerkirschen, Mondamin

Die Kekse zerkümmeln und mit der Margarine verschmischen. Die Masse auf einem Tortenboden verteilen. Den Saft der Sauerkirschen mit Mondamin andicken, die Kirschen hineingeben und mit Zucker abschmecken. Abkühlen lassen.

Philadelphia mit dem Puderzucker verrühren, die Sahne mit dem Sahnesteif schlagen und unter die Käsemasse rühren. Die Käsemasse auf dem Boden und die Kirschen über der Creme verteilen.

„ Unser Kochstudio“ (praktische Tips)

Frühstück

Ein guter Start in den Tag beginnt mit einem guten Frühstück. Was halten Sie von frischem Baguettes oder Panini, mit guter Butter und feiner Marmelade, oder bevorzugen Sie frisches Vollkornbrot mit Käse ? Starten Sie mit dem, was Sie am liebsten möchten. Jugendlichen reicht oftmals Cornflakes mit Milch und eine „Schnitte“ mit Nutella.

Lebensmittel für ein gutes Frühstück:

- | | |
|----------------------------|----------------------------|
| ⇒Cornflakes usw. | ⇒verschiedene Sorten Wurst |
| ⇒Müsli | ⇒Tee/ Kaffee/ Kakao |
| ⇒Brot | ⇒Saft |
| ⇒Butter/ Margarine | ⇒Milch/ Zucker |
| ⇒Marmelade, Honig, Nutella | ⇒Obst |
| ⇒verschiedene Sorten Käse | |



Je nach Budget können sie nun ihr Frühstück zubereiten. Am teuersten ist sicherlich Wurst und Käse, und auch dies sind 2 Lebensmittel, die nicht gerade hitzebeständig sind, wenn sie eine Stunde auf dem Frühstückstisch stehen. In den südlichen Ländern finden sie nur zu recht teuren Preisen die Wurst, die unserem Aufschnitt ähnlich sieht. Gouda - Käse/ Holländerkäse ist ebenfalls recht teuer. Einheimische Käsesorten sind ebenso schmackhaft und

günstig. Marmelade, Honig oder Nutella können sie beruhigt in den Zielgebieten zu günstigen Preisen kaufen. Schwierig zu finden sind Müslis ohne Zuckerzusatz. Der Kaffee in den südlichen Ländern ist in meist Moccakaffee für Espresso geeignet, für unseren Geschmack etwas zu bitter. Getränke sind gar kein Problem, vom guten Saft bis zum einfachen Wasser, meist haben Sie eine große Auswahl.

| Lebensmittelliste | Deutsch - Italienisch | Lebensmittelliste | Italienisch - Deutsch |
|----------------------|-----------------------|-------------------|-----------------------|
| Alu/Frischhaltefolie | foglio | aceto | Essig |
| Bandnudeln | fettuci ni | aceto detergente | Essigreiniger |
| Basilikum | basilico | aglio | Knoblauch |
| Beutel | borsa | arbustosedano | Staudensellerie |
| Brot | pane | basilico | Basilikum |
| Brühwürfel | dado per brodo | bicchiere | Glas |
| Butter | burro | biscotto | Kekse |