

*Das ultimative  
Pfingst-Aktion-zu-Hause-Kochbuch  
2020*



Liebe Pfadfinderinnen und Pfadfinder,

ihr kennt das: Es ist der Freitag am Pfingstwochenende, ihr habt eure Rucksäcke gepackt und die Kluft angezogen, irgendwie habt ihr noch einige Tüten Süßigkeiten in euer Gepäck geschmuggelt und eure Eltern bringen euch zum Treffpunkt.

Es dauert ewig, bis alle da sind, und dann steigt ihr in den Bus oder die Autos, die euch zum Lager bringen.

Kaum kommt ihr auf dem Lagerplatz an, müsst ihr euer Gepäck zum Zeltplatz eures Stammes tragen und die Zelte aufbauen. (Manchmal haben das auch die fleißigen Leiter schon gemacht...)

Danach baut ihr euren Schlafplatz auf und langsam aber sicher wird es kühler und dunkler draußen.

Und dann merkt ihr, dass ihr nur noch an eines denken könnt:  
ESSEN!

In diesem Kochbuch findet ihr viele Rezepte, die ihr aus den Lagern kennt. Ihr habt in diesem Jahr die Möglichkeit, unsere Rezepte zu Hause nachzukochen und so eine Extraportion Pfingstlager-Atmosphäre zu schaffen. (Außerdem haben auch eure Eltern die Gelegenheit, die bekannte „Lager-Bolognese“ zu probieren.) Die Rezepte sind immer für etwa vier Portionen berechnet – je nachdem, wie groß euer Hunger ist, könnt ihr aber auch mehr oder weniger kochen.

Wir wünschen euch viel Spaß beim Nachkochen und

GUTEN HUNGER!!!

*Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der AG-Nord*

## Nudeln Bolognese

### Zutaten für etwa 4 Portionen:

500 g Nudeln nach Wahl (auf dem Lager meistens Fusilli oder Penne rigate)

500 g Hackfleisch, (z.B. Rinderhack)

2 Dosen (je 400 g) gehackte Tomaten

50 g Tomatenmark

½ l Wasser oder Brühe

2-3 Karotten

(1 kleines Stück Knollensellerie)

2 Zwiebeln

1 Knoblauchzehe

3 TL Oregano, getrocknet

2 TL Majoran, getrocknet

2 TL Thymian, getrocknet

Salz, Pfeffer

Butterschmalz oder Öl zum Anbraten

Wer mag: geriebenen Parmesan

### Vegetarische/Vegane Variante

Ersetzt das Hackfleisch durch eingeweichtes Sojagranulat oder feine Sojaschnetzel (siehe Anweisungen auf der Verpackung).

Diese könnt ihr hinterher wie das Gehackte im Rezept verwenden.

### Zubereitung der Sauce:

1. Karotten, Sellerie, Zwiebeln und Knoblauch schälen, alles in sehr kleine Stücke schneiden. Die Karotten und den Sellerie kann man auch mit einer Küchenreibe raspeln.
2. Zwei EL Fett in einem großen Topf (aber bitte nicht im größten, den brauchen wir für die Nudeln) erhitzen und das Hackfleisch darin krümelig anbraten. Das dauert einige Minuten. Dabei immer wieder rühren, damit nichts anbrennt. Dann das Gemüse (auch Zwiebeln und Knobi) hinzugeben und 2-3 Minuten mit anschwitzen.
3. Nun das Tomatenmark gut unterrühren und dann etwa 1 Minute mit anrösten.
4. Fleisch und Gemüse mit dem Wasser bzw. der Brühe ablöschen. Gut unterrühren und dann kurz einköcheln lassen. Dann die Tomaten und die Kräuter hinzugeben.
5. Einmal aufkochen lassen und danach 1 Stunde auf kleiner Flamme bei leicht geöffnetem Deckel köcheln lassen. Dabei immer mal wieder umrühren (und probieren).
6. Nach einer Stunde werden die Nudeln gekocht. Die Sauce kann jetzt mit Salz und Pfeffer abgeschmeckt werden.

### Zubereitung der Nudeln:

1. 5l Wasser mit 2 EL Salz im zweiten Topf zum Kochen bringen.
2. Wenn das Wasser kocht, die Nudeln in den Topf geben und nach Anweisung auf der Verpackung kochen.
3. Nudeln in ein großes Sieb oder einen Durchschlag abgießen.

Nudeln mit Sauce (und geriebenem Parmesan) servieren.

*Buon appetito!*

## Arme Ritter

### Zutaten für etwa 4 Portionen:

8 Scheiben Toastbrot  
2 Eier  
½ Liter Milch  
1 Prise Salz  
100g Butter  
Zimt und Zucker

### Zubereitung:

1. Die Toastbrotsscheiben diagonal in Dreiecke schneiden.
2. Die Eier in eine Schüssel aufschlagen und mit der Milch und dem Salz gut verrühren.
3. Eine Pfanne erhitzen, 3 EL Butter in der Pfanne schmelzen.
4. So viele Toast-Ecken nacheinander in die Eier-Milch-Mischung legen, wie gleichzeitig in die Pfanne passen. Sie sollten kurz von der Flüssigkeit bedeckt sein. Dann direkt in die heiße Pfanne geben. (Vorsicht, das kann etwas spritzen.)
5. In der Pfanne werden die Ecken von beiden Seiten gebraten, bis sie gold-braun sind.
6. Mit Zimt und Zucker bestreuen und warm essen.

### Variante

Wer keinen Zimt mag, kann die Armen Ritter auch mit Schoko-Nuss-Aufstrich oder Marmelade essen.

Herzhaft schmecken die Armen Ritter übrigens auch: In Großbritannien werden sie mit heißen „baked beans“ und kross gebratenem Bacon serviert.

*Enjoy your meal!*

## Stockbrot

### Zutaten:

500g	Mehl
Etwas	Mehl für die Arbeitsfläche
½ Würfel	frische Hefe (oder ein Päckchen Trockenhefe)
1 TL	Zucker
1 TL	Salz
280ml	lauwarmes Wasser

### Außerdem:

Ein Holzkohlegrill oder eine Feuerschale, es muss zum Backen genügend Glut vorhanden sein

Das Mehl mit dem Salz vermischen, die Hefe in etwas Wasser auflösen und den Zucker dazugeben. Alles zu einem glatten Teig zusammenkneten (auf dem Lager machen wir das mit den Händen, zu Hause könnt ihr auch eine Küchenmaschine oder ein Handrührgerät nehmen). Wenn der Teig noch zu trocken ist, etwas mehr Wasser hinzugeben. Wenn der Teig sehr klebt, etwas Mehl hinzugeben.

Den Teig etwa 46 bis 60 Minuten gehen lassen, bis sich das Volumen verdoppelt hat. In der Wartezeit könnt ihr passende Stöcker für das Stockbrot suchen. Diese müssen stabil und lang genug sein. Ein Ende des Stockes muss sauber sein, am besten entfernt man die Rinde. (Lasst euch bitte von einem Erwachsenen helfen, wenn ihr mit einem Messer arbeitet.) Anschließend einmal durchkneten und in zehn bis zwölf gleich große Stücke teilen.

Aus den Teigstücken rollt ihr lange Würste, die ihr um einen Stock wickelt. Diese gut andrücken und dann den Stock über die Glut halten. Immer wieder drehen, bis das Stockbrot von allen Seiten braun ist.

*Alternative bei schlechtem Wetter:*

### Pfannenfladenbrot

Den Teig wie oben beschrieben zubereiten und in 12 Stücke teilen. Diese Stücke ganz dünn ausrollen, dafür Mehl auf die Arbeitsfläche streuen, damit der Teig nicht festklebt.

Die Pfanne aufheizen und dann auf ungefähr halbe Hitze herunterdrehen.

Die Fladen werden einzeln ohne Öl in der Pfanne gebacken, bis sie braun werden.

Man sollte sie häufiger wenden, weil sie recht schnell anbacken.

Hinterher in einer zugedeckten Schüssel warmhalten.

*Smakelijk eten!*

# Gyrossuppe

## Zutaten, Teil 1 (Vorbereitung, kann man auch am Tag zuvor machen):

800g	Schweinegeschnetzeltes (ihr könnt auch anderes Fleisch nehmen und in passende Stücke schneiden)
1 TL	Salz
1 TL	Petersilie
1 TL	Thymian
1 TL	Rosmarin
1 TL	Paprikapulver rosenscharf
1 EL	Oregano
1/2 TL	Chiliflocken (oder weniger)
1 TL	Paprika edelsüß
1/2	Zitrone
1	Knoblauchzehe
2 EL	Olivenöl

### Vegetarische/vegane Alternative:

Das Schweinegeschnetzelte kann man durch Räuchertofu-Streifen oder eingeweichte grobe Sojaschnetzel ersetzen.

Anstelle von Emmentaler und Sahne können Veganer ein pflanzliches Pizzatopping bzw. Hefeschmelz und pflanzliche Creme zum Kochen (z.B. auf Reis-, Soja- oder Haferbasis) nutzen.

Das Geschnetzelte mit den Kräutern und Gewürzen und dem Öl marinieren und dann im Kühlschrank mindestens eine Stunde stehen lassen (noch besser: über Nacht).

## Zutaten, Teil 2:

1	rote Paprika
1	gelbe Paprika
1	Zwiebel
(1	Peperoni, für alle, die es etwas schärfer mögen)
500g	Tomaten
2	Knoblauchzehen
1 EL	Mehl
2 EL	Rotweinessig
Salz	
Pfeffer	
100g	Sahne
75-100g	Käse (z.B. Emmentaler)
500ml	Wasser zum Auffüllen
	Öl zum Braten

1. Das Gemüse gründlich waschen. Den Käse mit einer Reibe reiben (das darf ruhig grob gerieben sein).

2. Die Paprikaschoten in mundgerechte Stücke schneiden. Die Zwiebel und den Knoblauch in sehr kleine Stücke hacken. Die Tomaten in Stücke schneiden. (Wer möchte, kann vorher die Schalen abziehen.)

3. Das (marinierte) Gyros in einer Pfanne mit etwas Öl in zwei Portionen braten, bis es braun wird. Zur Seite stellen.

4. Einen großen Topf auf den Herd stellen, den Topfboden mit einem Schuss Öl bedecke und stark erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch ein paar Minuten anschwitzen, dabei immer wieder umrühren, damit nichts anbrennt.

5. Dann die Paprika hinzugeben, auch kurz anbraten. Wer möchte, kann eine Peperoni (im Ganzen) hinzugeben.

6. Das (bereits gegarte) Gyros mit in den Topf geben. Alles gut durchrühren. Dann einen EL Mehl im Topf verteilen und nochmal alles gut verrühren.
7. Den Essig und die Tomaten sowie einen TL Salz mit in den Topf geben. Noch einmal alles vermischen.
8. Ungefähr 500ml Wasser mit in den Topf geben (es sollte alles knapp mit Wasser bedeckt sein). Alles gut aufkochen, dann den Herd herunterstellen auf halbe Hitze.
9. Die Suppe etwa 15 Minuten köcheln lassen.
10. Für die Farbe 100ml Sahne hinzugeben und gut verrühren.
11. Jetzt muss die Suppe nochmal richtig kochen: Wenn die Suppe kocht, nach und nach den geriebenen Käse hinzugeben. Dabei immer wieder umrühren, denn der Käse soll schmelzen.
12. Jetzt wird die Suppe mit Salz und Pfeffer abgeschmeckt.

*Guten Appetit!*

## Mediterraner Nudelsalat

### Zutaten

- 500g Nudeln
- 1 Glas Pesto (rotes oder grünes, es geht beides)
- 180g getrocknete Tomaten (aus dem Glas)
- 250g Cherrytomaten
- 125g Rucola
- 50g Pinienkerne
- 4 Stängel frisches Basilikum
- Salz und Pfeffer

### Variante:

Man kann zusätzlich halbierte Mini-Mozarella-Kugeln oder Parmesanspäne in den Salat geben.

### Zubereitung

1. Die Nudeln nach Packungsanweisung kochen, abgießen und mit kaltem Wasser abspülen.
2. Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten.
3. Den Rucola, die Cherrytomaten und das Basilikum waschen. Dann den Rucola etwas drei- bis viermal durchschneiden und die Cherrytomaten halbieren. Die Basilikumblätter in feine Streifen schneiden.
4. Die getrockneten Tomaten abgießen und in Streifen schneiden.
5. Alle Zutaten (außer dem Rucola) in einer großen Schüssel gut vermischen. Den Rucola als letztes unterheben, damit er nicht matschig wird.
6. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Der Salat sollte nach der Zubereitung ein bis zwei Stunden (oder sogar über Nacht) ziehen, kann aber auch sofort gegessen werden.

*Bon appétit!*



## Kanarische Kartoffeln – Papas arrugadas

### Zutaten (für vier Portionen):

1kg	kleine festkochende Kartoffeln (z.B. Drillinge)
250g	grobes Meersalz
1TL	Salzflocken

### Zubereitung:

#### Variante 1 für die Eiligen:

1. Die Kartoffeln werden in einen Topf gegeben und mit so viel Wasser aufgefüllt, bis sie vollständig bedeckt sind. Das Meersalz und die Salzflocken zugeben.
2. Die Kartoffeln etwa **20 Minuten** mit geschlossenem Deckel garen, dann das Wasser abgießen.
3. Den Topf bei kleiner Flamme zurück auf den Herd stellen, um die Kartoffeln ausdampfen zu lassen. Den Topf gelegentlich leicht schütteln, damit die Kartoffeln gleichmäßig trocknen können.
4. Nach einer kurzen Zeit bildet sich nach und nach eine feine Salzkruste und die Kartoffeln werden schrumpelig, wodurch Sie das typische Aussehen einer **Kanarische Kartoffeln** erhalten.

#### Variante 2 für die Traditionellen:

1. Bei dieser Methode der Zubereitung von **Kanarische Kartoffeln** werden die Kartoffeln nur bis zur Hälfte mit Wasser bedeckt. Zwischen den Topfrand und den Deckel wird ein zusammengerolltes sauberes Geschirrtuch gelegt. Hierdurch kann das Wasser langsam entweichen und die Kartoffeln werden im Wasserdampf gegart.
2. Die Kartoffeln werden so lange gekocht, bis das Wasser komplett verdampft ist.
3. Ist dies geschehen, müssen die Kartoffeln wie in Variante 1 ohne Deckel noch gut **20 Minuten** auf kleiner Flamme ausdampfen und zu **Kanarische Kartoffeln** werden.

Zu den Kartoffeln passen Mojo rojo, Mojo verde oder Kräuterquark.

*¡Buen provecho!*

## Pilzpfanne

### Zutaten (für vier Portionen):

4	Zwiebeln
1,2kg	Champignons (braune, weiße oder gemischt)
4	Knoblauch <u>zehen</u>
280g	Frischkäse mit Kräutern
4 TL	Öl
	Salz
	Pfeffer
wer mag:	gemahlene Chili
für die Fleischesser:	
600g	durchwachsenen Speck oder Bacon

1. Die Zwiebel schälen und in halbe Ringe schneiden. Den Knoblauch abziehen und fein hacken.
2. Die Champignons putzen (mit einem Tuch abreiben, die Enden der Stiele abschneiden) und in Scheiben schneiden.
3. Ggf. den Speck würfeln.
4. Das Öl in einer Pfanne erhitzen (und die Speckwürfel leicht darin anbraten).
5. Die Zwiebeln in die Pfanne geben und so lange braten, bis sie glasig werden.
6. Die Champignons zugeben und alles garen. Dann den Knoblauch zugeben.
7. Den Frischkäse einrühren, dann mit Salz und Pfeffer (und Chili) abschmecken.

*Afiyet olsun!*

## Tschai

### Zutaten (für etwa 3 Liter):

1l	Orangensaft
½ l	Traubensaft
1l	Apfelsaft
1 Päckchen	ganze Haselnüsse oder Mandeln
½ Päckchen	Rosinen
Alternative:	Trockenobst (Apfelringe, Aprikosen, Pflaumen, ...)
3 Beutel	schwarzer Tee
3 Beutel	Früchtetee
5	ganze Nelken
1 Stange	Zimt
½ Glas	Honig

### Variante

Man kann auch andere Gewürze nehmen, z.B. Kardamom oder Pfeffer.

Wer keinen Honig essen darf oder möchte, ersetzt ihn durch Ahornsirup oder Zucker.

1. Kocht ½l Wasser in einem großen Topf auf und lasst die Teebeutel für 15 Minuten im heißen Wasser ziehen.
2. Gebt den Saft, die Nelken und den Zimt dazu und lasst das ganze heiß werden, bis es köchelt.
3. Rührt vorsichtig den Honig unter. (Wenn euer Honig fest ist, könnt ihr ihn vorher erwärmen, damit er flüssig ist.)
4. Gebt die Nüsse und die Rosinen bzw. das Trockenobst mit in den Topf.
5. Lasst alles ½ Stunde köcheln.

Der Tschai ist nun fertig. Ihr könnt ihn am besten mit einer Kelle in Tassen einschenken.

*Wohlsein!*