

Anke Walliser | Alexander Strobel

RUND UMS KOCHEN 2

Rezepte, Planung, Hygiene und mehr

buch+
musik



VERLAG
HAUS ALTENBERG

In unseren Veröffentlichungen bemühen wir uns, die Inhalte so zu formulieren, dass sie Frauen und Männern gerecht werden, dass sich beide Geschlechter angesprochen fühlen, wo beide gemeint sind, oder dass ein Geschlecht spezifisch genannt wird. Nicht immer gelingt dies auf eine Weise, dass der Text gut lesbar und leicht verständlich bleibt. In diesen Fällen geben wir der Lesbarkeit und Verständlichkeit des Textes Vorrang. Dies ist ausdrücklich keine Benachteiligung von Frauen und Männern.

Impressum



© 1. Auflage 2019
buch+musik ejw-service gmbh, Stuttgart 2019
Printed in Germany. All rights reserved.

buch+musik ejw-service gmbh, Stuttgart
www.ejw-buch.de
ISBN Buch 978-3-86687-244-8
ISBN E-Book 978-3-86687-245-5

Verlag Haus Altenberg GmbH, Düsseldorf
www.verlag-agentur-altenberg.de
ISBN Buch 978-3-7761-0342-7

Lektorat: Rosemarie Ilg, Sindelfingen
Umschlaggestaltung: buch+musik – Daniela Buess, Stuttgart
Gestaltung und Satz: buch+musik – Daniela Buess, Stuttgart
Bildrechte Umschlag und Inhalt: istock, bonchan / dorian2013 / gbh007 / villagemoon / Vitalina; Daniela Buess
Bildrechte Icons: AlberDESIGN, Filderstadt; Daniela Buess
Bildrechte Rezepte: Anke Walliser, Aichwald
Bildrechte Autorenfotos: bei den Autoren
Druck und Gesamtherstellung: Gutenberg Beuys Feindruckerei GmbH, Langenhagen

Anke Walliser | Alexander Strobel

RUND UMS KOCHEN

Rezepte, Planung, Hygiene und mehr

buch+
musik



VERLAG
HAUS ALTENBERG

VORWORT

Das erste Kochbuch „Rund ums Kochen“ hat sich sehr gut verkauft und ist inzwischen vergriffen. Da diese Rezepte immer noch für Gruppen empfehlenswert sind, kann dieser Band weiterhin als günstiges EPUB erworben werden und die Rezeptsammlung von „Rund ums Kochen 2“ ergänzen.



Nach dem Erfolg unseres ersten Kochbuchs haben wir uns entschlossen, einen zweiten Band zu schreiben. Dabei haben wir Informationen aktualisiert und sind auf den Wunsch eingegangen, mehr vegetarische und auch vegane Gerichte mit aufzunehmen. Außerdem kamen die Rubriken „Fingerfood“ und „Dips und Aufstriche“ neu hinzu.

Als langjährige Freizeitköche haben wir uns einen großen Schatz an Erfahrungen angeeignet, was nicht immer ganz schmerzfrei war. Für große Gruppen zu kochen ist etwas anderes, als zu Hause in der eigenen Küche für sich allein oder die Familie. Diese Erfahrungen möchten wir gern weitergeben.

Schon Teresa von Ávila sagte:

„Tu deinem Leib etwas Gutes, damit deine Seele Lust hat, darin zu wohnen.“

Eine Freizeit ist Futter für die Seele: Gemeinschaft mit anderen Menschen, neue Erfahrungen, den Alltag hinter sich lassen, von der Liebe Gottes hören und Geborgenheit erfahren. Eine Grundlage dazu bildet für uns, neben einem kompetenten Arbeiterteam, das Futter für den Leib. Mahlzeiten strukturieren den Tag, stärken, wärmen und spenden auch mal Trost. „Wenn es trotz Regen oder Kälte mein Lieblingsessen gibt, scheint für mich die Sonne“, so ein Teilnehmer auf einer Freizeit.

Zum guten Essen gehört heute aber mehr als gut kochen – deshalb haben wir neben bewährten Rezepten für Gruppen auch Themen wie Hygiene, den Umgang mit Lebensmittelunverträglichkeiten, die Lagerung von Lebensmitteln oder das Wiegen ohne Waage beleuchtet. Auch auf konkrete Fragestellungen wie „Was muss ich bei der Planung bedenken?“, „Wo lagere ich welche Lebensmittel im Kühlschrank?“, „Wo kommt das Fleisch eigentlich her?“ und „Wann haben Obst- und Gemüsesorten Saison?“ gehen wir ein.

Wir wünschen einen guten Appetit!

Anke Walliser und Alexander Strobel

INHALTSVERZEICHNIS

Grundlagen

Richtige Planung	8
Hygiene	11
Mikroorganismen	18
Lagerung von Lebensmitteln	23
Erkennen von verdorbenen Lebensmitteln	25
Lebensmittelunverträglichkeiten	26
Herkunft von Eiern und Teilstücke vom Schwein	30
Saisonkalender für Obst / für Gemüse	31
Maße und Gewichte	34
Wiegen ohne Waage	35
Grundmengen pro Person	37
Allgemeine Hinweise zu den Rezepten	39

Rezepte

Suppen	42
Salate	54
Dressings	78
Fingerfood	82
Hauptgerichte	106
Beilagen	162
Dips und Aufstriche	178
Nachtische	200
Gebäck	222

Register

Thematisches Register	244
Alphabetisches Register	247
Autoren	251



GRUNDLAGEN



RICHTIGE PLANUNG

Beim Kochen für große Gruppen und in fremden Küchen spielt die Vorbereitung eine wichtige Rolle. Wer hier etwas Zeit investiert und sich Informationen einholt, hat es wesentlich leichter und kann manche unliebsame Überraschung vermeiden.

Informationen über die Gruppe

Alter und Geschlecht

Kinder, Jugendliche oder Erwachsene brauchen ganz unterschiedliche Essensmengen, um satt zu werden. Das muss natürlich bei der Planung berücksichtigt werden. Ebenso muss beachtet werden, dass im Teenageralter vor allem Jungen riesige Portionen essen können, während Mädchen oft auf ihre „schlanke Linie“ achten. Bei gemischten Gruppen gleicht sich das ganz gut aus, bei reinen Mädchen- oder Jungenfreizeiten spielt es durchaus eine Rolle.

Verschiedene Ernährungstypen, religiöse Speisevorschriften und Lebensmittelunverträglichkeiten

Die Gründe, warum Personen bestimmte Lebensmittel nicht verzehren wollen, dürfen oder können, sind sehr vielseitig. Wer sich rechtzeitig erkundigt, kann sich bei der Planung des Speiseplans darauf einstellen und Alternativen einplanen. Auch die Rücksprache mit den Eltern, z. B. bei Kindern mit Zöliakie (s. Kap. „Lebensmittelunverträglichkeiten“), ist hilfreich für die Planung. Es ist sinnvoll, solche Informationen bereits bei der Anmeldung abzufragen.

Informationen über die Küche

Ausstattung

Zuhause weiß man, was an Geräten vorhanden ist – in einer fremden Küche ist die Überraschung dann groß, wenn Küchenutensilien, die man als Standard einschätzt, nicht vorhanden sind. Manche Freizeithäuser bieten eine Auflistung zumindest der Großgeräte in der Küche an, bei den anderen Häusern lohnt es sich direkt nachzufragen. Es empfiehlt sich auch, eine kleine Auswahl an Werkzeugen mitzubringen. Dazu zählen:

- verschiedene Messer, um Gemüse, Brot und Fleisch zu schneiden
- Sparschäler, Pürierstab
- Frischhaltedosen für Schnittkäse und Wurstaufschnitt
- dicht schließende Dosen für Salz, Zucker, Mehl usw. (vor allem auf Zeltlagern, sonst entstehen schnell Salzklumpen in der Packung)
- Messbecher und Küchenwaage
- Kühltaschen und Kühlakku

Informationen über das Programm und die Aufgabenverteilung

Tagesablauf

Bei den meisten Freizeiten gibt es festgelegte Essenszeiten für Frühstück, Mittagessen und Abendessen, drum herum wird das Programm geplant. Dies ist nicht nur für die Küche eine verlässliche Struktur, sondern auch eine wichtige Orientierung im Tagesablauf für die Teilnehmenden. Wir können dies sehr empfehlen. Immer wieder gibt es jedoch Ausnahmen von diesem festen Ablauf, z. B. bei Ausflügen oder an Motto-Tagen. Auch bei Regen oder extremer Hitze kann es sinnvoll sein, sich abzustimmen und die warme Mahlzeit eventuell in den Abend zu verlegen. Ist dies vorher bekannt, kann entsprechend geplant werden. Darüber hinaus ist ein ständiger Austausch mit der Freizeitleitung wichtig, da sich das Programm erfahrungsgemäß auch zeitlich verschieben kann.

Sonderwünsche

Zum Discoabend soll es Cocktails geben, beim Spieleabend kleine Süßigkeiten als Preise, am Motto-Tag möglichst afrikanische Speisen und ein Restaurantabend ist auch geplant. Die Freizeitmitarbeitenden sollten unbedingt darauf hingewiesen werden, dass die Küche solche Sonderwünsche rechtzeitig wissen sollte, um sich darauf einstellen zu können!

Mithilfe

Im Vorfeld gilt es zu klären, ob die Teilnehmenden in irgendeiner Weise in der Küche oder im Umfeld beteiligt werden und mithelfen (Zubereitung der Mahlzeiten, Tischdienst, Essensausgabe, Abspülen usw.) – und wer sie dabei anleitet.

Informationen über die Einkaufsmöglichkeiten

- Welche Lebensmittelgeschäfte gibt es vor Ort?
- Ist eine Einkaufserlaubnis nötig, die beantragt werden muss (z. B. Metro)?
- Wo ist der nächste Getränkeshändler?
- Gibt es einen örtlichen Metzger, Bäcker, Bauern, bei dem Fleisch, Backwaren, frische Milch, Kartoffeln und Gemüse eingekauft werden können?

Die Essenspläne entwerfen

Sind die wichtigen Informationen eingeholt, geht es an das Entwerfen der Essenspläne. Dazu liefert dieses Buch Rezepte aus unserer Freizeitküche, die sich über Jahre bewährt haben, die wir gern kochen und die aus unserer Sicht vielen Teilnehmenden gut schmecken. Sicherlich stellen die Rezepte nur einen Ausschnitt dar und sollten durch eigene Lieblingsrezepte oder die der Teilnehmenden erweitert werden.

ALLGEMEINE HINWEISE ZU DEN REZEPTEN

Icons

Jedes Rezept liefert zu Beginn einen schnellen Überblick mit einer Tabelle, die fünf Icons und dazu Kurzinformationen enthält. Folgende Icons und mögliche Textvarianten gibt es:



Aufwand
gering



Aufwand
mittel



Aufwand
hoch



Herd
benötigt



Herd
nicht benötigt



Backofen
benötigt



Backofen
nicht benötigt



vegetarisch



vegetarisch
leicht möglich



nicht
vegetarisch



vegan



vegan
leicht möglich



nicht
vegan

Vegetarische und vegane Gerichte

Einen schnellen Überblick über die vegetarischen und veganen Gerichte bieten die thematische und alphabetische Übersicht der Rezepte im Register. Bei einer Vielzahl von Rezepten entsteht durch die Abwandlung einer oder auch mehrerer Zutaten eine „vegetarisch leicht mögliche“  oder auch „vegan leicht mögliche“  Mahlzeit.

Abkürzungen

TL Teelöffel
EL Esslöffel
Pck. Päckchen oder Packung
Pr. Prise
Stk. Stück
kl. klein
gestr. gestrichen

Zum Verständnis der Rezepte

- Die Angaben zu den Backtemperaturen beziehen sich auf Ober-/Unterhitze.
- Die verwendeten Eier haben die Größe M (wenn nicht extra anders benannt).
- Die Mengen-Angaben bei Dosen und Gläsern beziehen sich auf das Abtropfgewicht.
- Bei einigen Rezepten, z. B. unter „Dips und Aufstriche“, sind nur die Mengen für 10 Personen abgedruckt, weil es hier auf Vielfalt und nicht auf Masse ankommt.

REZEPTE



GRIEBKLÖBCHENSUPPE



Aufwand
mittel



Herd benötigt



Backofen
nicht benötigt



vegetarisch



nicht
vegan

Zutaten für 10 Personen

100 g	weiche Butter
3	Eier
150 g	Hartweizengrieß
	Salz
	Muskat
½ Bund	Schnittlauch
3,75 l	Brühe

Zutaten für 60 Personen

600 g	weiche Butter
18	Eier
900 g	Hartweizengrieß
	Salz
	Muskat
3 Bund	Schnittlauch
22,5 l	Brühe



Zubereitung

- ① Weiche Butter in einer Schüssel schaumig schlagen.
- ② Eier und Hartweizengrieß untermischen, mit Salz und Muskat würzen.
- ③ Den Teig eine Stunde stehen lassen.
- ④ Schnittlauch waschen, trocken tupfen und in feine Ringe schneiden.
- ⑤ Brühe in einem Topf zum Kochen bringen.
- ⑥ Klößchen formen und etwa 10 Minuten in der kochenden Brühe garen.
- ⑦ Suppe in Schüsseln füllen und mit dem Schnittlauch bestreut servieren.

Tipps

- Diese Suppe bietet sich vor einer süßen Hauptspeise wie z. B. Kaiserschmarrn an.
- Bei einer großen Menge können die Klößchen auch mit einem kleinen Eisportionierer (25 mm oder 30 mm) geformt werden.

CANNELLONI MIT CASHEWRICOTTA-SPINAT-FÜLLUNG



Aufwand
mittel



Herd
benötigt



Backofen
benötigt



vegetarisch



vegan

Zutaten für 10 Personen

Für die Füllung:

750 g	Cashewkerne
750 g	Spinat
100 ml	Wasser
9 EL	Hefeflocken
3	Zitronen
3	Knoblauchzehen
	Salz
	Pfeffer
	Muskat

Für die Soße:

120 g	Zwiebeln
3	Knoblauchzehen
300 g	Karotten
50 ml	Öl
6 EL	Agavendicksaft
2,5 kg	passierte Tomaten
9 EL	Ketchup
9 g	getrocknetes Basilikum
9 g	getrockneter Oregano
	Paprikapulver

Für die Fertigstellung:

540 g	Cannelloni
150 g	veganer Käse

Zubereitung

- ① **Für die Füllung** ist etwas Vorlauf nötig. Die Cashewkerne am besten schon am Tag vorher in Wasser einweichen, mindestens jedoch eine halbe Stunde vorher.
- ② Spinat 1 Stunde vor Zubereitung aus dem Gefrierfach nehmen und in einem Sieb auftauen lassen.
- ③ Nach dem Einweichen die Cashewkerne abgießen und zusammen mit dem Wasser und den Hefeflocken in einen Mixer geben.
- ④ Zitronen auspressen und den Saft in den Mixer geben.
- ⑤ Knoblauchzehen schälen und durch die Knoblauchpresse in den Mixer drücken.
- ⑥ Nun alles zu einer homogenen Masse mixen. Es sollte sich eine cremige Konsistenz ergeben, ggf. noch etwas Wasser zugeben.
- ⑦ Die Masse mit Salz und Pfeffer würzen.



- ⑧ Um die Füllung fertig zu machen, wird der aufgetaute Spinat gut ausgedrückt zu der Ricotta in den Mixer gegeben und kurz untergemischt. Die Masse nun noch einmal mit Salz und Pfeffer und zusätzlich mit Muskat würzen.
- ⑨ **Für die Soße** die Zwiebeln schälen und fein schneiden.
- ⑩ Knoblauch schälen und durch die Knoblauchpresse drücken.
- ⑪ Karotten schälen und in kleine Würfel schneiden.
- ⑫ In einer Pfanne Öl erhitzen und die Zwiebeln andünsten.
- ⑬ Karotten dazugeben und mit anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen.
- ⑭ Wenn die Karotten weich werden den Knoblauch dazugeben und kurz mitbraten.
- ⑮ Agavendicksaft dazugeben und karamellisieren lassen.
- ⑯ Nun die passierten Tomaten und den Ketchup in die Pfanne geben, mit Basilikum und Oregano würzen und einige Zeit köcheln lassen.
- ⑰ Zum Schluss mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzig abschmecken.
- ⑱ Den Backofen auf 200 °C vorheizen.
- ⑲ Den Boden einer Auflaufform mit Soße bedecken.
- ⑳ **Für die Fertigstellung** die Cannelloni mit der der Ricotta-Spinat-Creme füllen und auf die Soße legen.
- ㉑ Cannelloni mit Soße bedecken und eine weitere Schicht gefüllte Cannelloni darauf legen.
- ㉒ Mit Soße bedecken und ggf. veganen Käse darüber streuen.
- ㉓ Im Backofen bei 200 °C etwa 35 Minuten garen, bis die Cannelloni weich sind.

BIENENSTICHDESSERT



Aufwand
gering



Herd
benötigt



Backofen
nicht benötigt



vegetarisch



nicht
vegan

Zutaten für 10 Personen

2 Pck.	Vanillepuddingpulver
80 g	Zucker
1 l	Milch
180 g	Eierplätzchen (Kekse)

Für das Topping:

125 g	Zucker
125 g	Mandeln, gehobelt

Zutaten für 60 Personen

12 Pck.	Vanillepuddingpulver
480 g	Zucker
6 l	Milch
1 kg	Eierplätzchen (Kekse)

Für das Topping:

750 g	Zucker
750 g	Mandeln, gehobelt



Zubereitung

- ① Für den Pudding Puddingpulver und Zucker in einen Messbecher geben. Unter Rühren so viel Milch dazugeben, dass eine glatte Masse entsteht.
- ② Die restliche Milch in einen Topf geben und zum Kochen bringen. (Achtung, nicht überkochen lassen!)
- ③ Wenn die Milch kocht, das angerührte Puddingpulver einrühren und die Masse unter ständigem Rühren erneut zum Kochen bringen, etwa 1 Minute kochen lassen, dann von der Herdplatte nehmen.
- ④ Den Pudding etwas abkühlen lassen, dabei immer wieder umrühren, damit sich keine Haut bildet.
- ⑤ Eine Auflaufform (oder Portionsgläser) mit Eierplätzchen auslegen, darauf eine Schicht Pudding geben. Weiter abwechselnd schichten und mit Pudding abschließen.
- ⑥ Das Dessert beiseite stellen und 2 – 3 Stunden durchziehen lassen.
- ⑦ **Für das Topping** den Zucker in einer Pfanne auflösen und die gehobelten Mandeln dazugeben. Wenn es karamellisiert, die Masse zwischen zwei Backpapiere geben, mit dem Wellholz dünn ausrollen und erkalten lassen.
- ⑧ Vor dem Servieren den Mandelkrokant in Stücke brechen und das Dessert damit garnieren.

Kühlen

i Milch oder Pudding in einem Topf darf im Bach gekühlt werden. Aufgrund von möglichen Verunreinigungen dürfen aber keine Getränke auf diese Weise gekühlt werden, da die Flaschen direkt angefasst werden und es dabei zu Keimübertragungen kommen kann.