

LILA'S
TOP
SECRET

COOK



BOOK

GOOD
TIME
FOR
FOOD



BEVOR ES LOS GEHT ...

In diesem Kochbuch findet ihr die Rezepte für alle Gerichte, die am Lager gekocht werden. Bei jedem Rezept findet ihr die Zutaten für 4/7/10 Personen aufgelistet und die Beschreibung der Zubereitung.

Lest euch zuerst das gesamte Rezept durch, dann richtet alle Zutaten und benötigten Kochutensilien her, erst dann beginnt zu kochen.

Um euch den Umgang mit den Rezepten etwas zu erleichtern, hier noch eine Tabelle zum Schätzen von Maßen und Mengen:

MASSEINHEITEN

1 EL	MEHL	CA. 10G
1 EL	REIS	CA. 15G
1 EL	BRÖSEL	CA. 10G
1 EL	ZUCKER	CA. 15G
1 EL	BUTTER/MARGARINE	CA. 15 G
1 EL	ÖL	CA. 10G
12 EL	FLÜSSIGKEIT	CA. 1/8 L, 125 ML
1 KL.	TRINKBECHER	CA. ¼ L, 250 ML

Gutes Gelingen wünscht euch das Verpflegungsteam!

HYGIENE

HYGIENE AM LAGERPLATZ

Um durch verdorbene Lebensmittel verursachte Krankheiten, Übelkeit und anderen unangenehmen Dingen vorzubeugen und diese zu vermeiden, ist es von größter Wichtigkeit, einige einfache, aber grundlegende Richtlinien zu beachten.

EIN LAGERPLATZ IST KEIN HOTEL und keine blitzblanke Großküche. Trotzdem können und müssen folgende Mindestanforderungen gestellt werden:

- Finger, Hände, Unterarme vor jeder Zubereitung von Speisen mit warmem Wasser und Seife gründlich waschen.
- Nach der Verarbeitung von rohen Eiern, rohem Fleisch und ähnlich sensiblen Lebensmitteln die Hände sofort mit warmem Wasser und Seife waschen.
- Es sollen kein Schmuck und keine Uhren auf den Fingern bzw. Händen getragen werden und lange Haare zusammenbinden.



- Während des Zubereitens nicht mit den sauberen Händen in die Haare fahren und dann weiterarbeiten! Hände waschen!
- Verletzungen an Händen, Fingern, usw. müssen mit einem wasserfesten, undurchlässigen Verband/Pflaster versorgt sein. Wir empfehlen das Tragen von Einweghandschuhen.
- Keinesfalls dürfen Personen, die unter infektiösen Krankheiten leiden (Grippe, Fieber, Durchfall, usw.) Kochen.
- Kein Kaugummikauen, Rauchen, etc. ...
- Alle verwendeten Kochgeschirre/Küchenutensilien müssen sauber sein! Messer, Töpfe, Pfannen, Schüsseln, Bretter müssen mit heißem Wasser und Spülmittel gereinigt und anschließend mit klarem Trinkwasser gespült werden.
- Schneidbretter dürfen niemals gemeinsam für rohes Fleisch und andere Lebensmittel verwendet werden. (Gemüse schneiden, Brett umdrehen, Fleisch schneiden, anschließend gründlich wie oben beschrieben säubern)
- Jede Art von Fleisch (insbesondere Geflügel) muss unbedingt durchgegart werden (Beim Anschneiden darf kein roter Fleischsaft mehr austreten!)
- Lebensmittel müssen sorgfältig behandelt werden! Achtet darauf, dass sie nicht in Kontakt mit Erde, Schmutz (z.B. direkte Lagertischoberfläche) oder Tieren (Fliegen!!) kommen!
- Angebrochene Packungen (Nudeln, Reis, o.ä.) in verschließbaren Behältern aufbewahren.
- Nicht verbrauchte Lebensmittel, die gekühlt werden müssen, bitte wieder in den Kühlschrank bringen. (Verpflegungsausgabe)
- Kochgeschirr und Kochutensilien, die ihr nicht mehr benötigt, bitte vom Arbeitsplatz entfernen (zum Abwaschen geben) und so rasch wie möglich wieder säubern.



RUND UMS KOCHEN AM LAGERFEUER

Grundsätzlich ist eine gute Vorbereitung der Kochstelle wichtig. Wenn einmal das Feuer brennt, wird es richtig schwierig, noch einmal etwas zu ändern. Wer es schon einmal selbst erlebt hat, weiß, wie mühsam es ist, zu improvisieren, wenn plötzlich der Topf schief über dem Feuer steht oder der Rost zu tief liegt – aber alles viel zu heiß zum Angreifen ist. Vor solchen oder ähnliche „Mißgeschicken“ bewahrt uns eine gute Vorbereitung der Kochstelle. Beim Kochen am offenen Feuer strahlt oft ein großer Teil der Hitze seitlich ab. Daher solltet ihr immer überlegen, wie es mit dem Umrühren und Hantieren des Geschirrs oder der Lebensmittel über dem Feuer funktionieren wird. Jeder, der schon einmal versucht hat, einen Topf vom Feuer zu nehmen, um den ringsum die Flammen hochschlagen, weiß, was gemeint ist. Ein wenig Ordnung und Organisation macht das Kochen leichter! Ein Platz, zum Abstellen des Geschirrs, eine ebene Fläche, um Lebensmittel zu schneiden, erleichtern das Kochen ungemein.

Wenn ausreichend Brennholz vorbereitet und ordentlich aufgeschichtet ist, werden wir uns leichter tun, als wenn wir während dem Kochen plötzlich Sägen und Hacken müssen.

ACHTUNG: Es gibt zwar nur wenige giftige Gehölzarten in unseren Breiten, diese dürfen allerdings keinesfalls als Grillspieße oder in sonst einer Weise verwendet werden, wo sie mit Lebensmitteln in Kontakt kommen. Folgende Bäume und Sträucher sind daher unbedingt zu vermeiden:

- Eibe • Spindelstrauch oder Pfaffenkapperl • Robinie
- Goldregen • Buchsbaum
- Oleander • Thujen
- Kirschlorbeer

GRIECHISCHER BAUERN Salat



kali orexi!
Das ist griechisch
und bedeutet
"Guten Appetit"

- Paradeiser waschen, den Strunk herausschneiden und in Scheiben oder Viertelstücke schneiden (Tipp: Paradeiser lassen sich am Besten mit einem geriffelten Messer schneiden!)
- Paprika waschen und halbieren. Den Strunk, das Weiße und die Kerne entfernen, den Rest in Streifen schneiden.
- Die Gurke schälen – oder auch nicht, oder nur jeden zweiten Streifen abschälen: Seid kreativ! Weg mit den Enden, und die Gurke in Scheiben schneiden. Oder Blumen schnitzen ;-)
- Zwiebel schälen und in Ringe schneiden, Feta in Stücke schneiden, Oliven abseihen
- Alle Zutaten miteinander mischen
- Für die Marinade den Essig mit dem Salz, dem Pfeffer und dem Oregano verrühren, bis sich das Salz vollkommen gelöst hat. Dann erst das Olivenöl unterrühren. Abschmecken. Wenn 's passt – drüber über'n Salat!

	4 🍏	7 🍏	10 🍏
Paradeiser	400 g	700 g	1 kg
Salatgurke(n)	0,5 Stk.	1 Stk.	2 Stk
Paprikaschoten	2 Stk.	4 Stk.	5 Stk
Zwiebeln	2 Stk.	4 Stk.	5 Stk
Feta-Käse	200 g	350 g	500 g
Oliven, schwarze	100 g	175 g	250 g
Weinessig	3 EL	6 EL	8 EL
Olivenöl	4 EL	7 EL	10 EL
Oregano, getr.	0,5 TL	1 TL	2 TL
Salz, Pfeffer			

GUT ZU WISSEN:

- Die Kerne einer Paprika sind weder giftig für den menschlichen Körper, noch ungesund. Du kannst sie also bedenkenlos mitessen, falls sich der eine oder andere Kern ins Essen schummelt!
- In der Schale der Gurke stecken wertvolle Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe! Iss sie also mit der Schale = noch gesünder werden ;-)

TIPPS ZUM ZWIEBELSCHNEIDEN OHNE TRÄNEN:

1. die Zwiebel 30 Min ins Gefrierfach legen (ok, schwierig am Lager!)
2. ein scharfes Messer verwenden (ok, vielleicht auch schwierig am Lager!)
3. eine Taucherbrille aufsetzen (eh scho wissen)
4. bei geöffnetem Fenster schneiden (juhu! Das ist Lagertauglich!)
5. jemand anderen die Zwiebeln schneiden lassen

Der originale Feta, ein Salzlakenkäse, ist ein Schafskäse, teilweise auch ein Ziegenkäse. Häufig wird er jedoch aus der günstigeren Kuhmilch hergestellt.

- Wasser in einem groooooßen Topf zum Kochen bringen, salzen
 - Daweil die gewürfelte Zwiebel in etwas Butter glasig anbraten
 - Spätzle im Salzwasser nach Packungsanleitung kochen, abseihen
 - Käse reiben – falls es noch nicht so ist!
 - Spätzle zu den Zwiebeln dazugeben und gut durchrühren
 - Käse dazu und mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken
 - Die gehackte Petersilie dazugeben – event. noch mit ein bisschen Käse bestreuen
 - Wenn noch Zeit ist, event. mit Alufolie abdecken und etwas „überbacken“.
- Dazu gibt`s: Kopfsalat

> kinderleicht <

KÄSSPÄTZLE MIT SALAT

RÖSTZWIEBEL

- Zwiebel schälen, halbieren und in dünne Streifen schneiden (Achtung auf die Finger!)
 - Im Mehl wuzeln und im heißen Fett goldbraun rösten. Die Zwiebeln sollten im Fett schwimmen. Dabei immer wieder umrühren und nicht aus den Augen lassen – es geht dann schnell, dass sie fertig sind! Rausnehmen und auf einer Küchenrolle abtropfen lassen.
- ACHTUNG!** Öl und Feuer vertragen sich nicht!!!!

	4 	7 	10 
Spätzle	1000 g	1750 g	2500 g
Hartkäse	200 g	350 g	500 g
Petersilie, gehackt	5 EL	9 EL	13 EL
Zwiebel(n)	1 Stk.	2 Stk.	3 Stk.
Butter	2 EL	3 EL	5 EL
Salz, Pfeffer			

SPÄTZLE GRUNDZEPT

500 g Weizenmehl griffig, 1 TL Salz, 5 Eier
220 ml Wasser, Lauwarm (oder Milch)

- Wasser zum Kochen bringen, salzen
 - Alle Zutaten so lange mit dem Rührlöffel schlagen, bis Luftblasen entstehen. (Muckittraining!!) Ca. 10 Minuten rasten lassen. Nochmals verschlagen (Teig muss sich "ziehen" lassen, ohne zu reißen)
 - Ein kleines Holzbrett kurz in das Salzwasser tauchen, einen Teil des Teigs dünn auftragen, mit einem Metallschaber Spätzle mit einer "Kratzbewegung" ins Wasser schaben. Teig immer wieder glatt streichen.
 - Spätzle kurz ziehen lassen, mit einer Schöpfkelle abschöpfen.
 - So lange mit dem restlichen Teig verfahren, bis er aufgebraucht ist.
- Viel Spaß beim Training! Juhu!**



ERDÄPFEL GULASCH



> raffiniert <

	4	7	10
Erdäpfel(n)	600 g	1050 g	1500 g
Zwiebel(n)	1 Stk.	2 Stk.	3 Stk.
Öl			
Paradeismark	2 EL	4 EL	5 EL
Paprikapulver	2 EL	3 EL	5 EL
Majoran	2 EL	3 EL	5 EL
Kümmel	1 EL	2 EL	3 EL
Brühe	250 ml	440 ml	630 ml
Paprikaschote(n)	0,5 Stk.	1 Stk.	2 Stk.
Rahm	100 ml	175 ml	250 ml
Mehl	4 EL	7 EL	10 EL
Frankfurter oder Debreziener	4 Stk.	7 Stk.	10 Stk.
Salz, Pfeffer			





- Erdäpfel waschen, schälen in mundgerechte Stückerl schneiden (bitte einen Durchschnittsmund nehmen! Nicht unterschiedlich große Stücke schneiden!)
- Paprika waschen, halbieren, Strunk, das Weiße und die Kerne entfernen, auch in Stücke schneiden
- Zwiebel schälen und grob würfeln. Im Öl glasig anrösten, Paprikapulver dazu und RÜHREN!!! NUR KURZ ANRÖSTEN, das Pulver brennt sehr schnell an, und dann wird es bitter!
- Mit Suppe (Brühe) aufgießen
- Erdäpfel, Paradeismark, Paprikastückerl dazu geben, ca. 10 Minuten köcheln lassen.
- Majoran, Suppenwürfel, Kümmel und in Scheiben geschnittene Würstel dazu geben. Nochmal 10 Min. köcheln lassen
- Mehl mit ein bissi kaltem Wasser anrühren, mit Rahm mischen und zum Gulasch dazugeben und köcheln lassen, bis es ein wenig eindickt. Brot eintunken & genießen!



HAFERFLOCKEN LAIBCHEN

> Frühstück mal anders <

- Die Milch heiß machen - **ACHTUNG!** Kann schnell überkochen!
Und dann gibt's diese gr***** Haut oben auf!
- Die Milch über die Flocken gießen und quellen lassen
- Derweil Zwiebel klein schneiden und goldgelb rösten
- Petersilie klein hacken
- Alles zusammenmischen (das Ei natürlich nicht mit der Schale rein)
- Mit einem großen Löffel Laibchen formen und im heißen Öl rausbraten

	4 	7 	10 
Haferflocken	200 g	350 g	500 g
Milch	250 ml	440 ml	630 ml
Zwiebel(n)	1 Stk.	2 Stk.	3 Stk.
Ei	1 Stk.	2 Stk.	3 Stk.
Mehl	40 g	70 g	100 g
Backpulver	0,5 Pkg.	1 Pkg.	2 Pkg.
Salz	7 EL	13 EL	18 EL
Petersilie	5 EL	9 EL	13 EL
Öl zum Herausbraten	100 ml	175 ml	250 ml

mahlzeit!



SCHNITZEL

> klassisch <



- Die Schnitzel an den Rändern leicht einschneiden (dadurch wölben sie sich nicht, wenn man sie in die Pfanne haut). Dann die Schnitzel mit Klarsichtfolie bedecken und vorsichtig mit einem kleinen Topf (OHNE SCHMIERSEIFE DRAN!!) klopfen (plattieren) Dadurch wird das Fleisch wesentlich zarter!!
- Die Schnitzel beidseitig gleichmäßig salzen
- Die Panierstraße herrichten: Mehl in die erste Schüssel geben, in der zweiten die Eier mit einer Gabel verschlagen, in die dritte Schüssel kommen die Brösel.
- Die Schnitzel zuerst im Mehl beidseitig wenden, dann durch die Eier ziehen und danach in Semmelbröseln wenden, die Brösel nicht fest andrücken!! Das ergibt sonst keine perfekte Panier;-) Die Schnitzel leicht abschütteln und überschüssige Brösel entfernen.
- Reichlich Öl in einer passenden Pfanne ca. 2 - 3 cm hoch erhitzen. Die Schnitzel ins heiße Fett legen und schnitzelschön bräunen. Vorsichtig umdrehen und von der anderen Seite fertig backen.
- Herausheben, auf einem Blatt Küchenrolle abtropfen lassen.
- Zitronen in Scheiben schneiden und am Schnitzel servieren.

Dazu gibt´s Reis - einfach auf der Packung nachlesen, wie der gemacht wird, und Salat. Die Marinade könnt ihr nach eurem Geschmack zusammenmischen! (als Basis gilt prinzipiell: zwei Drittel Essig - ein Drittel Öl)

	4 🍷	7 🍷	10 🍷
Hühnerschnitzel	600 g	1000 g	1500 g
Eier	3 Stk.	6 Stk.	8 Stk.
Salz			
Mehl, glattes			
Semmelbrösel			
Öl zum Herausbraten			
Zitrone(n)	1 Stk.	2 Stk.	3 Stk.

WUSSTEST DU ...

... dass einer Legende zufolge der Feldmarschall Radetzky das Wiener Schnitzel 1857 aus Italien "cotoletta alla milanese" mitgebracht hat?

CHILI SIN CARNE

> klassisch neu interpretiert <

- Zwiebel, Knoblauch und Stangensellerie klein schneiden und in einem großen Topf in etwas Öl anschwitzen.
- Die Karotten (geschält) und Paprika in kleine Würfel schneiden und dazu geben.
- Mit der Gemüsebrühe ablöschen, Paradeismark und Linsen dazugeben und ca. 20 - 25 Minuten köcheln lassen. Halt so lange, bis die Karotten durch sind.
- Dann so viele passierte Paradeiser dazu geben, damit die Konsistenz für euch passt. Eher suppig?! Eher fest?!
- Die Kidneybohnen und den Mais abtropfen lassen, unterrühren und gut heiß werden lassen. Mit etwas Salz, Chili (VORSICHT!! SCHARF!!), Pfeffer und Paprikapulver kräftig würzen.

DIP TIP:

Stangensellerie schmeckt auch super roh! zb mit einem Dip aus Rahm und Kräutern!



	4 🍴	7 🍴	10 🍴
Zwiebel(n)	1 Stk.	2 Stk.	3 Stk.
Knoblauchzehe(n)	2 Stk.	4 Stk.	5 Stk.
Stangensellerie	1 Stk.	2 Stk.	3 Stk.
Paprika, rot	1 Stk.	2 Stk.	2,5 Stk.
Butter zum Anschwitzen	2 EL	3 EL	4 EL
Rote Linsen, rote	250 g	440 g	630 g
Paradeismark	3 EL	6 EL	8 EL
Gemüsebrühe	1250 ml	2188 ml	3125 ml
Kidneybohnen	300 g	500 g	700 g
Mais	200 g	350 g	500 g
Tomaten, passierte	500 ml	875 ml	1250 ml
Karotten	4 Stk.	7 Stk.	10 Stk.
Paprikapulver	1 EL	2 EL	3 EL
Chili	1 Stk.	2 Stk.	3 Stk.
Salz, Pfeffer			

!que aproveche!

Das ist spanisch und bedeutet "Guten Appetit"



KAS'PRESS' KNÖDEL

> im Supperl oder mit Kraut <



- Semmelwürfel in eine große Schüssel schütten.
- Die Eier mit der Milch verquirln, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Dann über die Semmelwürfel geben und ca. 10 Minuten ziehen lassen.
- Die Zwiebel in kleine Stückerl schneiden und in einer Pfanne in etwas Öl glasig braten (heißt so, weil die Zwiebelstückerl dann ein bisserl durchscheinender werden).
- Die Zwiebeln, den geriebenen Käse, Mehl sowie gehackten Schnittlauch und Petersilie dazugeben, und die Masse mit den Händen (VORHER HÄNDE WASCHEN!!!!) zu einem festen Knödelteig verkneten. Falls die Masse zu locker sein sollte, noch ein paar Semmelbrösel dazugeben.
- Dann zuerst kleine Knödelr formen und die dann platt drücken. Sollten wie ein Fleischlaberl ausschauen.
- Die Laberl in einer Pfanne mit heißem Fett goldgelb herausbacken.

	4 	7 	10 
Bergkäse	200 g	350 g	500 g
Milch	150 ml	270 ml	380 ml
Knödelbrot / Semmelwürfel	200 g	350 g	500 g
Mehl	50 g	80 g	125 g
Muskat	1 MS	2 MS	3 MS
Ei(er)	2 Stk.	4 Stk.	5 Stk.
Öl	250 ml	440 ml	630 ml
Zwiebel(n)	1 Stk.	2 Stk.	3 Stk.
Schnittlauch	1 B.	1,5 B.	2 B.
Petersilie	1 B.	1,5 B.	2 B.
Salz, Pfeffer			



PALAT SCHINKEN

> süß oder salzig <

- Mehl, Milch, Eier und Salz mit Schneebesen zu einem glatten Teig verrühren, bis dieser Blasen wirft. (Yeah! Workout again!!) Den Teig ca. eine halbe Stunde ruhen lassen.
- Aus dem Kühlschrank nehmen, noch einen guten Schuss Mineralwasser zufügen und nochmals kurz durchrühren.
- Etwas Butter in die Pfanne geben.

Am gleichmäßigsten gelingen die Palatschinken so:

Die heiße Pfanne von der Kochstelle nehmen und die Butter durch geschicktes Schwenken (ÜBENÜBENÜBEN) gleichmäßig verteilen. Nun mit einem großen Schöpflöffel einen Schöpfer Teig in die heiße Pfanne geben und durch Schwenken gleichmäßig verteilen. **Wichtig:** Auf jeden Fall lange genug warten, bis die Unterseite richtig schön gebräunt und die Pala entsprechend fest geworden ist. Das merkt man, wenn man versucht die Pala mit dem Pfannenwender anzuheben. Wenn das ganz einfach geht, dann kann man den Pfannkuchen problemlos umdrehen, ohne dass dieser zerreißt. Wer schafft es, die Palatschinke einen Salto machen zu lassen?! Nun noch die zweite Seite schön goldgelb backen.

Füllen könnt ihr die Palatschinken nach Belieben! Wer es lieber süß mag, schnappt sich die Marmelade. Oder ihr macht einen Wrap: Pala auflegen, Schinken drauf, Käse drauf, und was ihr sonst noch wollt, einrollen, Voilà! Oder was fallen euch sonst noch für Möglichkeiten ein?!

	4 🍴	7 🍴	10 🍴
Mehl	400 g	700 g	1000 g
Milch	750 ml	1400 ml	1900 ml
Salz	1 TL	2 TL	3 TL
Eier	3 Stk.	6 Stk.	8 Stk.
Mineralwasser			
Butter zum Backen			



**bon
appetit!**
Das ist französisch
und bedeutet "Guten
Appetit"



WURST- OD. KÄSE SALAT

haut
rein!

> für heiße
Tage <

	4 🍷	7 🍷	10 🍷
Extrawurst	350 g	620 g	880 g
Gouda	125 g	220 g	320 g
Paprikaschote(n)	1 Stk.	2 Stk.	3 Stk.
Gewürzgurke(n)	7 Stk.	13 Stk.	18 Stk.
Zwiebel(n)	1 Stk.	2 Stk.	3 Stk.
Radieschen	8 Stk.	14 Stk.	20 Stk.
Kräuteressig	7 EL	13 EL	18 EL
Rapsöl	2 EL	4 EL	5 EL
Wasser	3 EL	6 EL	8 EL
Gurkenflüssigkeit	2 EL	4 EL	5 EL
Senf, mittelscharfer	1 TL	2 TL	3 TL
Zucker	1/2 TL	1 TL	1,5 TL
Salz, Pfeffer			
Schnittlauch	1 B.	1,5 B.	2 B.

- Die Extrawurst häuten und in feine Streifen schneiden.
- Wenn ihr Käsesalat macht, dann natürlich den Käse würfelig schneiden.
- Käse und Gewürzgurken (ACHTUNG!! Das Gurkenwasser braucht ihr noch!!) in Streifen schneiden.
- Den Paprika waschen, den Strunk und das Weiße und die Kerne entfernen und würfeln.
- Die Radieschen in feine Scheiben schneiden.
- Die Zwiebel schälen und in Ringe (oder nach Belieben kleiner) schneiden.
- Alles in einer großen Schüssel vermengen und anschließend Essig, Wasser, Gurkenwasser, Öl, Senf und eine Prise Zucker hinzugeben. Alles nochmal kräftig durchmengen und gut mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Am Besten wäre es, den Wurstsalat für 1 - 2 Stunden ziehen zu lassen.
- Anschließend nochmals gut durchmengen und abschmecken. Mit Schnittlauch bestreuen.
- Schwarzbrot schmeckt dazu am Besten!

Sommerlager der Klosterneuburger
Pfadfindergruppen



Stadtgemeinde Lilienfeld
6. – 15. Juli 2023
