

Kochen auf Fahrt Stamm Vaganten

Kochkurs

Essen tut man aus ganz verschiedenen Gründen - Hunger ist nur einer davon und meistens auch nur ein Aspekt beim Speisen. Dazu der Genuß - das „auf-der-Zunge-zergehen-lassen“, die besondere Situation - das Zubereiten lassen oder das gemeinsame Zubereiten, das Beisammen sitzen. Essen als Kult oder als Vorwand für eine Gelegenheit zum Gespräch (auch unter dem Begriff „Geschäftessen“ anzutreffen). Davon selten zu lösen ist das was wir essen und wie wir es zubereiten. Ebensovienig wie von den Bedingungen, unter denen die Zutaten beschafft und transportiert sowie die Mahlzeiten zubereitet werden sollen.

Die folgenden Rezepte sollen Euch auch dazu anregen, auf Fahrt und Lager mal was anderes zu kochen als Käsenudeln, Ravioli oder Chili con Carne. Vieles ist machbar. Die Rezepte wurden von Sipplingen auf Feuer, nicht auf Kochern gekocht, also, kein Klagen, vor dem nächsten Stammeslager hier vorbeischaun, Rezepte durchlesen und den Stamm mit was neuem überraschen. Weitere Rezepte gibts beim [Kleinen Komolzen™](http://www.komolze.de) im Internet (www.komolze.de). Wirklich Lesenswert. Auch wenn Ihr nicht kocht.

Aber kommen wir mal zum etwas methodischeren Teil dieser Seite, Ihr wollt ja was lernen, oder??

Was braucht man zum Kochen??

Als Grundlage für diese Liste nehme ich einfach mal an, daß Ihr Euch irgendwo in einer gemäßigten Region Deutschlands auf Fahrt befindet, also Einkaufen usw. kein Problem ist und Ihr, wie es sich für anständige Pfadfinder geort, auf Feuer kocht.

- Hordentopf (Für eine normale Sippe (5-6 Leute) reichen 8,5 l) mit Hülle aus Kohtenstoff oder ähnlichem
- Holzbrettchen (am besten für jeden, gutes Sippenstundenprogramm)
- Messer mit flacher Klinge zum Schnippeln von Zwiebeln etx.
- Kochtasche mit Gewürzen, so z.B. Salz, Pfeffer, Curry, Paprika, Kräuter der Provence, Zimt, Chilipulver, Tabasco, Brühwürfel, Mehl (zum Andicken), Olivenöl
- Vollständig abbaubares Spülmittel, so z.B. HAKA Neutralseife
- Spülbürste und/oder Glitzi (Grundsätzlich heiß spülen!!)
- evtl. Dosenöffner (Manche unverbesserlichen (so wie ich) nehmen aber auch einfach das Beil)
- Topfdeckelheber
- Flaches Koschi oder Topfdeckel zum Anbraten

Außerdem haben wir noch die berühmte Garzeitentabelle. Einfach ansehen!

Kochen auf Fahrt Stamm Vaganten

Geflügelgulasch (auch: Chickencurry)

Die Zutaten reichen für eine nicht allzu hungrige Sippe (5-6 Leute). Im Falle eines Falles einfach Beilagenmenge erhöhen. Eure Zutaten:

- 1,5 kg Hähnchen oder Putenbrusfilet (Achtung sofort nach Einkauf verarbeiten und alle benutzten Geräte, die mit dem rohen Fleisch in Berührung gekommen sind sofort gründlich mit Seife und möglichst heißem Wasser reinigen - auch die Finger)
- 1 Zwiebel
- Tomatenmark oder Tomatenmatsch (ungewürzt aus Tetrapack) oder frische Tomate
- Bratfett
- Schmand oder saure Sahne
- Soßenbinder oder Kartoffelstärke
- Paprikapulver, Pfeffer, Currypulver, Senf
- Brühwürfel
- eine Prise Salz
- ca. ¼ l Rotwein
- als Beilage Salzkartoffeln, Kartoffelpüree, Reis, Kartoffelklöße nur Nudeln wollen nicht unbedingt so recht passen (Mengen siehe Garzeitentabelle)

Und so geht es:

Zwiebeln fein schneiden

Fleisch in nicht allzu große Würfel schneiden. Sehnen und Häutchen wegschneiden

Zwiebeln in etwas Fett andünsten - aus dem Topf nehmen und zwischenlagern

Mehr Fett richtig heiß machen. Fleisch darin anbräunen. Zwiebeln wieder dazu tun - mit Rotwein ablöschen.

Gewürze dazu - auch das ganze Lorbeerblatt und den Brühwürfel - nur noch kein Salz.

Tomatenmatsch dazu geben

Alles jetzt 10-20 min. schmoren lassen - d.h. immer wieder soviel Flüssigkeit (Wasser) dazugeben, daß der Boden des Topfes mit Flüssigkeit bedeckt ist - die Zutaten jedoch nicht schwimmen (dann wird es ne Suppe)

Fleischstück probieren - wenn es weich ist Sahne zugeben und mit Gewürzen und Salz abschmecken - d.h. immer wieder probieren, rühren, dazugeben usw.

Soße eindicken - fertig

Eine prima und sehr exotische Variante: am Schluß ein paar Fruchtstücke (Ananas, Apfel, Banane, Orange, Mandarine) und/oder etwas Cocosraspel bzw. Cocosmilch zugeben. Achtung, letzteres macht das Gericht sehr sättigend! Bei dieser Variante würde ich auch zu süßer statt saurer Sahne oder Schmand und unbedingt zu Reis als Beilage raten.

Kochen auf Fahrt Stamm Vaganten

Borscht

Geht sehr schnell wenn viele schnippeln und braucht nur einen Topf!

Die Zutaten reichen für eine nicht allzu hungrige Sippe (5-6 Leute). Im Falle eines Falles einfach Brot zufüttern oder Nachtisch nachfüttern. Eure Zutaten:

- 1 Kopf Weißkohl
- 2 Bund „Suppengrün“
- 1kg mehlig kochende Kartoffeln
- 500 gr. Karotten
- 2-3 Zwiebeln
- 250 gr frische rote Beete oder ein kleines Glas
- 1 mittlere Dose Gemüsemais
- 2 Kohlrabiknollen
- Gemüsebrühe
- Etwas Essig oder Zitrone
- Etwas Speiseöl oder anderes Fett
- 1-2 Becher saure Sahne oder Schmand
- Pfeffer, Salz, Liebstöckel etc.

Nichtvegetariern steht es frei, normale Brühe zu verwenden, Speck mit anzubraten und mitzukochen, Wurst kleinzuschneiden und am Schluß in der Suppe zu erhitzen usw.

Und so geht es:

Die ganze Sippe mit Brettchen und Messern bewaffnet um sich versammeln. Die Zwiebeln sehr fein schneiden. Den Kohlkopf vierteln - den Strunk (den massiven Teil Stiel in der Mitte) großzügig rausschneiden und entsorgen (der schmeckt nämlich eklig). Dann den Kohl mit dem Messer in feine Streifen schneiden. Alle anderen Gemüse schälen und auf Spielwürfelgröße zurechtschnippeln.

Zwiebel in reichlich Fett (ca 0,5 - 0,8 cm auf dem Topfboden - das ist schon eine halbe Dose Margarine !) andünsten - nicht braun oder schwarz werden lassen - das schmeckt bitter.

Kartoffeln, Sellerie(aus dem Suppengrün) und Karotten dazutun und mit Wasser bis zur Hälfte der Topfhöhe auffüllen, Gemüsebrühe dazu, pfeffern, Liebstöckel frisch oder als Gewürz zugeben, evt . nachsalzen.

Wenn Wasser kocht, ca. 2 Schnapsgläser voll (0,1 l) Essig oder Zitronensaft dazutun. Dann restliches Gemüse reinwerfen (rote Beete aus dem Glas, Flüssigkeit vorher abgießen)

Ca. 10 - 15 Minuten munter brodeln lassen. Wenn Kartoffelwürfel weich ist bzw. anfängt zu zerfallen (Suppe wird sämig) ggfalls noch mal mit Pfeffer, Salz nachwürzen. Eine kleine Prise Zucker oder Honig (Teelöffel)

Sahne unterrühren , singen und essen.

Kochen auf Fahrt Stamm Vaganten

Gemogeltes Risotto

Braucht nur einen Topf und ein paar Teller

Die Zutaten reichen für eine nicht allzu hungrige Sippe (5-6 Leute). Im Falle eines Falles einfach Reismenge erhöhen. Eure Zutaten:

- 500 - 600 g Hähnchen oder Putenbrust, es gehen auch alle möglichen Fisch oder Meeresgetierarten filetiert - wir haben auch schon Wurst, Schwein oder anderes Getier genommen, Rindfleisch oder Huhn in der Dose geht auch.
- 6 Beutel Kochbeutelreis á 100 g (Vollkornreis schmeckt hierbei mal besser)
- 1 - 2 Dosen Mischgemüse oder Leipziger Allerlei
- 2 Tomaten
- 1 mittlere Dose Gemüsemais
- Salz, Pfeffer, Kurkuma, Safran (Achtung ist teuer!)
- 1 Zwiebel
- 2 Zehen Knofi
- ¼ ltr. Oliven oder Speiseöl - Butter oder Margarine gehen zur Not auch

Und so geht es:

Kochbeutelreis wie auf der Packung beschrieben zubereiten.
Zwiebel gehäutete Tomate und Knofi klein schneiden

Fleisch ebenfalls kleinschneiden - auch solches aus der Dose. Vegetarier können auch mal Champignons nehmen.

Wenn der Reis fast fertig ist (eher ein bißchen kürzer als auf der Packung) Beutel raus nehmen und auf einem Stock aufhängen oder auf dem Topfdeckel lagern.

Reiswasser bis auf einen Becher voll wegkippen oder, wenn mit Brühwürfeln statt Salz zubereitet, als Brühe vorwegtrinken.

Das Fett erhitzen - Fleisch anbraten - rohes Fleisch bis es durch ist, Dosenfleisch und Wurst nur bräunen.

Pfeffer, Kurkuma und Safran zugeben

kleingeschnittene Zwiebel, Knofi und mehr Fett oder Butter dazugeben und „andünsten“.

Tomate dazu & kurz anschmoren. Mit Reisbrühe, Wasser oder Wein ablöschen!.

Das Wasser aus den Gemüsedosen abgießen und das Dosengemüse und den Mais unterrühren und kurz erhitzen

Vom Feuer nehmen, die Reisbeutel mit einem scharfen Messer über dem Topf öffnen und den Reis unterrühren.

Kochen auf Fahrt Stamm Vaganten

Milchreis aus der Kiste Nicht schnell aber einfach

Die Zutaten reichen für eine nicht allzu hungrige Sippe (5-6 Leute). Im Falle eines Falles einfach Reis- und Milchmenge erhöhen. Eure Zutaten:

- 2 Pfund = 1kg Rundkorn oder Milchreis
- 4 ltr. Milch
- Vanillinzucker
- 100 gr. Zucker
- eine Prise Salz
- Zimtucker
- Butter
- eine Kiste, z.B. Pappkarton in die Euer Hordenpott paßt
- genug trockene Blätter, Heu, oder Stroh um diese Kiste zu füllen dazu
 - 3 Gläser Apfelmus oder
 - 6-10 Bananen oder
 - Obstsalat

Und so geht es:

Die Kiste (es tut auch ein Loch im Boden) vorbereiten:

- Eine dicke Lage Isoliermaterial auf den Boden der Kiste
- Restliches Isoliermaterial daneben bereitlegen

Die Milch mit ca. 100 gr. Zucker, Vanillezucker und etwas Salz (Teelöffel) unter ständigem Rühren zum Kochen bringen

Den Reis unterrühren und rührend noch mal kurz aufkochen lassen

Deckel auf den Topf

Topf sofort in die Kiste und ringsherum und obendrauf gut isolieren. Deckel drauf und vor Nässe geschützt stehen lassen.

20 min Ball spielen gehen

Topf rausholen und noch mal gut umrühren. Evt. sogar noch mal aufkochen

Topf wieder einpacken und 2. Halbzeit (20 min) Ball spielen.

Topf rausholen und umrühren. Eigentlich müssten die Körner jetzt weich und das Gericht eine schleimige Pampe sein. Wenn nicht, zupacken und noch einmal 20 min. in die Kiste.

Wenn das Gericht schleimig ist mit Butter, Zimtucker und Obstbeilage (ich schwöre auf geschnipelte Banane) genießen.

Man sagt, das ganze ginge auch im Schlafsack - unbedingt darauf achten, daß der heiße schwarze Topf nicht mit Kunststoffteilen in Berührung kommt. Topfhülle, alten Sack oder Papiersack als erste Schicht benutzen.

Kochen auf Fahrt Stamm Vaganten

Gefüllte Paprikaschoten mit Reis Schmeckt auch mit Salzkartoffeln oder Couscous

Die Zutaten reichen für eine nicht allzu hungrige Sippe (5-6 Leute). Im Falle eines Falles einfach Reismenge erhöhen oder Nachtisch nachfüttern. Eure Zutaten:

- 6 Paprikaschoten
- Tomatenpürree
- 500 gr. Gemischtes Hackfleisch oder Schafskäse (bei Schafskäse außerdem ½ Pfund = 250 gr. Magerquark)
- 1 Zwiebel
- 2 Koblauchzehen
- 2 Eier
- 2 altbackene Brötchen oder Semmelbrösel (bei Hackfleischversion)
- Frische Petersilie und eine weitere Zwiebel bei (Schafskäseversion)
- pro Nase einen Kochbeutel Langkornreis
- die üblichen Gewürze
- Bratfett oder Öl
- Brühwürfel
- Sahne

Und so geht es:

Aus den Paprikaschoten vorsichtig Deckel (dort wo der Stiel ist) ausschneiden. Alle Kerne müssen raus!

Brötchen einweichen und dann sorgfältig auspressen

Hackfleisch mit kleingeschnittener Zwiebel, Knofi, Ei, Brötchen sowie Pfeffer, Salz und Paprikapulver vermengen

Schafskäse mit feingeschnittenen Zwiebeln, Knofi, Ei, Quark und geschnittener Petersilie und etwas Tomate vermengen (geht übrigens auch nur mit Quark)

Die Masse in die ausgehöhlten Schoten füllen

Fett im Topf erhitzen

Schoten dort braun anbraten

Mit Wasser oder Wein ablöschen, Tomatenpürree zusetzen, etwas Salz und Pfeffer hinzufügen

Bei geschlossenem Deckel so lang schmoren lassen, bis die Schoten weich sind

Erst jetzt Reis aufsetzen

Schoten vorsichtig aus Topf nehmen

Die Brühe darin evt. verlängern, abschmecken und eindicken. Wenn der Reis fertig ist, Schoten in der Soße erhitzen und essen

Kochen auf Fahrt

Stamm Vaganten

Spaghetti Bolognese

Die Zutaten reichen für eine nicht allzu hungrige Sippe (5-6 Leute). Im Falle eines Falles einfach Nudelmenge erhöhen oder Nachtsch nachfüttern Eure Zutaten:

- 500-700g Hackfleisch
 - 3-4 Zwiebeln
 - 2 Packungen Tomatenpüree
 - 3-4 Knoblauchzehen
 - ¼ l Olivenöl
 - Oregano, Thymian, Pfeffer, Paprika, Salz, Brühwürfel
 - 1 Lorbeerblatt
 - ¼ l Rotwein
 - Kartoffelstärke
 - Schmand
 - 1 kg Spaghetti (gute Qualität)
 - 50-100 g Butter

Und so geht es:

Großen Topf mit Wasser aufsetzen, ordentlich salzen, einen guten Schuß Olivenöl zugeben. Dann Tomaten abwellen und häuten; Zwiebeln sehr fein schneiden und anschließend Öl im Topf erhitzen, Zwiebeln zugeben

Nach ein paar Minuten Hackfleisch zugeben, jetzt kräftig rühren - wenn's ein bißchen anhängt, macht das nichts. Daraufhin Knobi, Lorbeerblatt und andere Gewürze in Maßen zugeben. Noch nicht salzen. Nun Topf vom Feuer nehmen und mit Rotwein „ablöschen“. Jetzt Tomatenpüree unterrühren. Zerbröselten Brühwürfel zusetzen. Wenn dieser gut untergerührt ist evt. Nachsalzen.

Das ganze muß jetzt ca. 20-30 Minuten brodeln. Dabei immer wieder etwas möglichst heiße Flüssigkeit nachfüllen und häufig rühren

Sicherstellen, daß alle Leute **jederzeit** mit dem Essen anfangen können. Jetzt erst Spaghetti ins heiße Salzwasser.

Während Nudeln kochen Sahne bzw. Schmandt der Soße zusetzen und nach Geschmack nachwürzen. Lorbeerblatt rausfischen. Etwas Kartoffelstärke (ein gehäufte Eßlöffel langt dicke) mit einer halben Tasse Wasser glattrühren und zugeben. Unter ständigem Rühren aufkochen lassen. Geht auch mit Instant Soßenbinder (Packungsanweisung beachten)

2 Minuten vor der auf der Packung angegebenen Zeit eine Nudel rausfischen und draufbeißen - ein bißchen Widerstand muß sein

Die Leute können schon mal das Essenslied singen.

Nudeln abgießen und **sofort** die in Brocken geschnittene Butter druntermischen.

Sofort mit dem Ausgeben und Essen anfangen.