

Rezepte Frühlingslager 2020

Viel Spass beim Kochen!



* Im WWF-Lager gehört ein Salat beim Zmittag und beim Znacht meist dazu. Diesen kannst du so zubereiten, wie du magst.

** Falls du eine Allergie hast, schau kurz auf die Einkaufsliste, dort findest du ein paar Ideen für alternative Zutaten.

Dienstag

Frühstück: Konfibrot

Zutaten

400 g Brot
50 g Butter
80 g Marmelade

Beginne den Tag mit einem feinen Konfibrot.

Ovo, Tee, Milch gehören natürlich dazu, genau so wie heute eine besonders grosse LAGERVORFREUDE!

Mittagessen: Gemüsesticks mit Humus und Brot

Heute Mittag essen wir einen Reiselunch. Vielleicht kannst du es dir im Garten im Gras gemütlich machen? Oder auf einer Picknickdecke auf dem Balkon? Oder auf dem Bänkli vor dem Haus?

Zutaten

4 Rüebli
1,5 Kohlrabi
1 Bund Radiesli
500 g Brot

Zubereitung

in kleine Stäbchen schneiden.
halbieren.
in Scheiben schneiden.



Humus

250 g Kichererbsen
4 EL Olivenöl
etwas Kreuzkümmel

in ein hohes Gefäss geben.

½ Zitrone

pressen, Saft dazu geben.

1 Knoblauchzehe

fein schneiden, auch dazugeben, alles fein pürieren.

Evt mit etwas mehr Öl verflüssigen.

Der Humus kann als Dip oder als Brotaufstrich gegessen werden.

Zvieri: Früchtetier

Hast du auch schon vom Lagertier gehört? Von den unterschiedlichsten Geschichten und Berichten dazu? Wie könnte es wohl aussehen? Wie stellst du es dir vor?

Nimm heute eine Zvieribox mit den Zutaten mit, so wie ein Taschenmesser und einen Picknickteller.

Trinkflasche nicht vergessen und dann raus auf Entdeckungstour.

Zutaten

einige Dörrfrüchte
2 Äpfel
einige Nüsse oder Kerne

Zubereitung

Kreiere du ein Lagertier, so, wie es vielleicht für dich aussieht.
Mach ein Foto davon, und vergiss nicht, das Lagertier aufzuessen!

Abendessen: Gemüsecurry mit Poulet oder Tofu

Zutaten

ein Topf kochendes Wasser
250 g Reis
2 TL Salz

Zubereitung

Nachangaben auf der Packung kochen.

etwas Öl

in einer grossen Bratpfanne erhitzen.

etwas Chilipulver
etwas Currypulver
1 Knoblauchzehe
etwas geriebener Ingwer

leicht dämpfen.

200 g Poultgeschnetzeltes
oder
200 g Tofu

anbraten.

400 g Kokosmilch
½ Zitrone, gepresst, Saft davon
700 g Krautstiel
bei Bedarf etwas Wasser

beigeben, alles ca 10 Minuten köcheln lassen.

Schneide ein Pouletstück durch um ganz sicher zu sein, dass es gut gekocht ist.

Etwas Salz
Etwas Pfeffer

zu Würzen verwenden.

Mittwoch

Frühstück: Birchermüesli

Zutaten

2 Äpfel

½ Zitrone

80 g Haferflocken

360 g Joghurt

30 ml Milch

1 TL Honig

Ovo, Tee, Milch

Zutaten

mit einer Raffel klein reiben.

pressen, Saft zu den Äpfeln geben.

dazugeben, alles gut vermischen.

wie immer zubereiten.

.

Mittagessen: Gemüse-Muffins

Zutaten

Eine Frühlingszwiebel
Eine grosse Karotte
Wenig Öl

Ein halbes Bund Petersilie

225g Mehl
75g Reibkäse

2 Eier
2 dl Milch
3 TL Backpulver
150 g Maiskörner
Ein halbes Bund Petersilie oder Schnittlauch

½ Tl Salz
Wenig Pfeffer

Zubereitung

- Heize den Ofen auf 160 Grad Umlauf.
- Schneide die Karotte und die Zwiebel in kleine Würfel.
- Brate die Zwiebel in etwas Öl an. Füge nun die Karottenwürfel in die Pfanne und brate sie für 2-3 Minuten mit. Nimm die Pfanne danach vom Herd.
- Schneide die Petersilie fein, entweder mit einem Messer auf einem Brett, oder mit einer Schere.
- Mische das Mehl und den Reibkäse in einer Schüssel. Füge die beiden Eier, die Milch, das Backpulver, die Maiskörner und die Kräuter hinzu.
- Mische die abgekühlten Zwiebel- und Karottenwürfel unter den Teig.
- Würze den Teig mit Salz und Pfeffer.
- Fülle den Teig in Muffins Förmchen
 - ◆ Tipp: Falls du keine Silikon-Muffinformen hast, stecke zwei Papier-Muffinformen zusammen damit sie stabiler sind. Das untere Muffinförmchen kannst du beim nächsten Mal wiederverwenden.
- Backe die Muffins für 25-35 Minuten.



Zvieri: Crackers und Rüeblì

Zutaten

Einige Darvida/Blevita/Crackers/Reiswaffeln
4 Rüeblì

Abendessen: Spaghetti an Safranrüeblìsauce oder alla cinque Pi

Zutaten

ein Topf mit kochendem Wasser
500 g Spaghetti
2 TL Salz

Zubereitung

Nach Packungsangaben kochen.

Safranrüeblìsauce

25 g Butter

In einer Pfanne warm werden lassen.

3 Rüeblì, in Stängel geschnitten

Zugedeckt ca. 5 Minuten andämpfen.

1 EL Mehl

Beifügen, mitdünsten.

2 dl Gemüsebouillon

Zugebenben, auf niedriger Stufe ca. 10 Minuten köcheln lassen.

1.5 dl Rahm

1 Brieflein Safran

etwas Salz

etwas Pfeffer

Beifügen, kurz aufkochen.

Cinque Pi

4 dl Rahm

Aufkochen, dann auf niedriger Stufe kurz köcheln lassen.

½ Bund Peterli, gehackt

3 EL Tomatenpüree

100 g Reibkäse

etwas Pfeffer

etwas Muskat

Beigeben, ca. 2 Minuten köcheln lassen.

Donnerstag

Frühstück: Brot mit Konfi

siehe Frühstück Dienstag

Mittagessen: Linsenstrudel

Zutaten

etwas Öl

etwas Curry

½ Zwiebeln

½ Lauch

2 Kartoffeln

1 Rüebli

200 g Linsen

reichlich Wasser

etwas Pfeffer

etwas Salz

1 Blätterteig

Zubereitung

erhitzen

andämpfen

begeben, solange Köcheln bis die Linsen und die Kartoffeln gekocht sind, ca. 15 Minuten. Evt. Ein zweites Mal Wasser begeben. Zum Schluss sollte das Wasser hauptsächlich verdampft und aufgesogen sein.

zum Würzen verwenden.

auf einem Blech auslegen, eine Hälfte mit der Linsenfüllung bestreichen, Rand freilassen. Zuklappen und Ränder an Ränder festdrücken.

Der Linsenstrudel sollte bei 160 Grad Umluft für ca. 30 Minuten in den Ofen.



Zvieri: Schoggifondue

Zutaten

Topf, zur Hälfte mit Wasser gefüllt

200 g Schoggi, zerbröckelt

2 dl Rahm

2 Kiwi
etwas Dörrfrüchte
2 Äpfel
2 Bananen

Zubereitung

erhitze das Wasser, bis es so heiß ist, dass du es gerade noch berühren kannst, es aber noch nicht kocht und du dir deine Finger noch nicht verbrennst. Stelle den Herd auf eine niedrige Stufe, so dass das Wasser nicht zu kochen beginnt aber auch nicht abkühlt

in eine Glasschale geben, diese in den Topf stellen und warten, bis die Schoggi komplett geschmolzen ist. Das nennt man ein Wasserbad.

beigeben, unter die Schoggi rühren

in mittelgrosse Würfel schneiden.



Nun kannst du die Früchte mit einer Gabel aufspießen und in die flüssige Schoggi tauchen. Wenn du den Topf mit dem heissen Wasser darunter lässt, bleibt die Schoggi eine gute Weile flüssig, du kannst also dein Wasserbad auf einen Tisch stellen, Untersetzer nicht vergessen, damit der Tisch heilbleibt. Zieh dir notfalls eine Schürze an, oder nimm einen Teller, um dann en Guete!

Abendessen: Pizza

Zutaten

Zubereitung

Falls du einen Pizzateig gekauft hast, beginne mit dem Schritt «Pizzateig auswallen».

500 g Mehl

Salz

1/5 Würfel Hefe, zerbröckelt

mischen, dann eine Mulde bilden.

in die Mulde legen.

2 EL Olivenöl

ca. 3 dl Wasser

beigeben, gut vermischen, kneten. Dann zugedeckt ca. eine Stunde aufgehen lassen.

Pizzateig auswallen, am besten auf einem rechteckigen, mit Backpapier belegten Blech.

Ofen vorheizen auf 200 Grad Umluft, oder so, wie es auf der Teigpackung geschrieben steht.

3 EL

Tomatenpüree

200 g

passierte Tomaten

150 g

Mozarella

Pizzabelag

auf dem ausgewallten Teig verteilen. Vielleicht kann jeder/jede in deiner Familie ihren eigenen Pizzaabschnitt belegen, mit all dem, was er/sie mag?

Etwas Pfeffer

evt. Etwas Salz

evt. Kräuter

zum würzen verwenden.

Pizza während ca. 20 Minuten backen.

Freitag

Frühstück: Birchermüesli

siehe Frühstück Mittwoch

Mittagessen: Hörnlisalat

Zutaten

Zubereitung

1 Topf Wasser

zum Kochen bringen.

500 g Hörnli

2 TL Salz

nach Packungsanleitung kochen.

1 kleiner Topf Wasser

2 Eier

zum Kochen bringen

ca. 8 Minuten kochen, aus dem Wasser nehmen, abkühlen lassen, schälen, klein schneiden.

½ Kohlrabi

1 Bund Radiesli

½ Zwiebel

1 Rüebli

8 Essiggurken

klein schneiden

100 g Joghurt

1 EL Essig

1 EL Öl

etwas Salz

etwas Pfeffer

verrühren

150 g Mais

zum Grmüse geben. Alles vermischen, in ein dichtes Znüniböxli oder ein Konfiglas abfüllen, mit einer Gabel und einer Wasserflasche einpacken, dein Zmittag darfst du heute nämlich draussen essen.

Zvieri: Popcorn und Früchte

Zutaten

Zubereitung

etwas Öl

40 g Popcornmais

erhitzen, Deckel nicht vergessen! aufplatzen lassen, dann vom Herd nehmen.

Etwas Salz

unterrühren.

4 Bananen

dazu geniessen.

Abendessen: Bunter Salat – Crêpes mit Äpfeln und Zimt

Den Salat kannst du heute mit den Resten des Workshops dekorieren.

Zutaten

Crêpes

250 g Mehl
250 ml Sprudelwasser
250 ml Milch
etwas Salz
60 g Zucker
50 g Butter, flüssig

Zubereitung

vermischen, am besten mit einem Schwingbesen.
Teig eine halbe Stunde lang ziehen lassen.



Etwas Öl

in einer Pfanne erhitzen.

Eine Kelle Teig in die Pfanne giessen, etwas verteilen, auf mittlerer Stufe kochen, bis sich Bläschen bilden. Dann umdrehen, auf der anderen Seite ca. zwei Minuten kochen.



Apfelfüllung

3 Äpfel
75 g Haselnüsse

klein schneiden, anbraten

2 TL Zimt
1 EL Honig

begeben, unterrühren.



Samstag

Zmorge: selbstgemachtes Brot mit Konfi

Zutaten

1 Kg Mehl
1 Würfel Hefe
etwas Salz
ca. 6 dl Wasser

Zubereitung

Fabia wird mit euch das Brot zubereiten.

Schoko-Nuss-Aufstrich

Zutaten

100 g Haselnüsse

Zubereitung

auf einem mit Backpapier belegten Blech bei 160 Grad Umluft ca. 10 Minuten rösten, dann abkühlen lassen.

Falls du Mandeln statt Nüsse nimmst, röste sie nicht, sondern lege sie für eine Stunde in heisses Wasser ein.

80 g Datteln

10 Minuten in heissem Wasser quellen lassen.
Zusammen mit den Nüssen und einem Teil des Wassers mit einem Pürierstab fein pürieren. Dies kann bis zu 10 Minuten dauern. Evt. etwas mehr Wasser dazugeben.

20 g Kakao

dazugeben, unterrühren, nochmals kurz pürieren.

Falls dir der Aufstrich zu wenig süß ist, kannst du ein wenig Puderzucker dazugeben.

40 g Konfi
50 g Butter

Ovo, Tee, Milch

wie immer zubereiten.



Mittagessen: Kressereiswaffeln

Zutaten

8 Reiswaffeln
50 g Butter

Kresse
etwas Salz

Zubereitung

mit
bestreichen.

auf die
Reiswaffeln streuen.



Chili sin Carne

Zutaten

ein Topf kochendes Wasser
250 g Reis
2 TL Salz

1 Knoblauchzehe
2 Zwiebeln

etwas Chilipulver

2 EL Öl

2 EL Tomatenpüree

200 Mais
250 g Kichererbsen
200 g Kidneybohnen
2 dl Wasser
400 g gehackte Tomaten

1 Bund Petersilei

etwas Salz
etwas Pfeffer

Zubereitung

Nachangaben auf der Packung kochen.

pressen
hacken

zusammen mit Knoblauchzehe und Zwiebeln in

andünsten.

beigeben.

Das Kichererbsen- und
Bohnenwasser unbedingt in
einer Schüssel im Kühlschrank
aufbewahren!!!

beigeben, kurz aufkochen.

klein schneiden, beifügen.

zum Würzen verwenden



Orangeningwerlimonade

Zutaten

2 l heisses Wasser
80 g Zucker
etwas Ingwer, gerieben
4 Beutel Orangenblütentee

Zubereitung

verrühren, ca. 20 Minuten ziehen lassen.
Dann Teebeutel entfernen, Ingwer absieben, Tee kühl stellen.

2 Zitronen

pressen, Saft dazu geben.

1 Zitrone

in Scheiben schneiden, damit die Gläser dekorieren.

Falls du magst, kannst du auch Eiswürfel dazugeben.

Zvieri: Schoggimousse

Zutaten

Kichererbsenwasser
Kidneybohnenwasser

Zubereitung

mit einem Mixer aufschlagen bis es steif ist. Im Gegensatz zu Eischaum besteht keine Gefahr, dass man es zu lange schlagen könnte.

20 g Zucker

beigeben, weiterschlagen.

140 g Schokolade

im Wasserbad verflüssigen. Wie man das macht, hast du bereits beim Schoggifondue gelernt.
Gib dann die flüssige Schokolade langsam zum Schaum, mit einem Schwingbesen leicht untermischen, dass die Schoggimousse dann leicht zusammenfällt ist normal

Fülle die Schoggimousse in vier Schälchen und stelle sie für mindestens eine Stunde in den Kühlschrank.

Wir werden die Schoggimousse gemeinsam zum Abschluss geniessen. Wenn du magst, kannst du sie mit einem Ostereili, Früchten, oder irgendeiner Kucheneko, die vielleicht noch vom letzten Geburtstag übrig ist, dekorieren.

