



Suppen und Salate



Mehlsuppe:

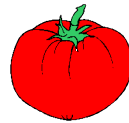
- Ø 200 g Fett
- Ø 250 g Mehl
- Ø 4 l Bouillon
- Ø 150 g geriebenen Käse

erhitzen unter ständigem Umrühren auf kleinem Feuer braun rösten auffüllen und aufkochen probieren und evt. nachwürzen vor dem Servieren beifügen

Tomatencrèmesuppe:

- Ø 50 g Fett
- Ø 1 Zwiebel
- Ø 2 Knoblauchzehen
- Ø 250 g Tomatenpurée
- Ø 500 g frische Tomaten
- Ø 4 l Bouillon
- Ø 300 g Mehl

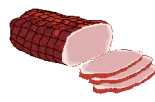
erhitzen und fein gehackt bei mittlerer Hitze im Fett glasig dünsten oder begeben und mitdünsten beifügen und aufkochen lassen, 15 min. kochen mit kaltem Wasser zu einem knollenfreien Brei rühren, durch Spitzsieb in die Suppe einfügen und unter ständigem Rühren 10 min. weiterkochen lassen



Wurst-, Käse- oder Thonsalat:

- Ø 10 Cervelats
- Ø 500 g Emmentaler
- Ø 5 Dosen weisser Thon
- Ø 5 Essiggurken
- Ø evt. weitere Zutaten

enthäuten, halbieren und in feine Scheiben schneiden ODER in feine Scheiben oder Würfel schneiden oder grob raffeln ODER gut abtropfen und in mundgerechte Stücke zerzupfen in Scheiben schneiden und mit der Salat-sauce daruntertermischen Tomatenviertel, Zwiebelringe od. Pilze



Fleischgerichte



Geschnetzeltes:

- Ø 200 g Fett
- Ø 2 kg Geschnetzeltes
- Ø 1 dl Öl
- Ø 2 Zwiebeln
- Ø 2 Knoblauchzehen

erhitzen würzen, in gut anbraten und fein hacken, bei mittlerer Hitze im Fett glasig dünsten und mit ODER beifügen, aufkochen und kochen lassen bis Fleisch gar ist mit zu knollenfreiem Brei anrühren, durch Spitzsieb in die Sauce einfügen



- Ø 2 dl Weisswein
- Ø Bouillon
- Ø 100 g Mehl
- Ø wenig kaltem Wasser

Hackfleisch:

- Ø 100 g Fett
- Ø 2 Zwiebeln
- Ø 750 g Hackfleisch
- Ø etwas Tomatenpurée
- Ø 30 g Mehl
- Ø 1 Beutel Bratensauce
- Ø 7 bis 8 dl Wasser

erhitzen fein hacken und bei mittlerer Hitze im Fett glasig dünsten begeben und anbraten begeben, mitdämpfen, mit bestäuben zerdrücken, beifügen, mit ablöschen

Hackfleisch mit Tomaten und Peperoni:

- Ø 750 g Hackfleisch
- Ø 2 dl Olivenöl
- Ø 5 Peperoni (grün)
- Ø 1 kg Tomaten
- Ø Beide Gemüse im Öl weichdämpfen und mit dem Hackfleisch 5 bis 10 min. mitkochen

nach vorherigem Rezept zubereiten erwärmen halbieren, entkernen, waschen und in Streifen schneiden vierteln



Cervelats "Cordon bleu"

- Ø 10 Cervelats
- Ø 200 g Emmentaler
- Ø 20 Tranchen Speck
- Ø ein wenig Fett



der Länge nach, aber nicht ganz bis an die Enden schneiden, da sonst das "Cordon bleu" auseinanderfällt in entsprechend lange, 1/2 cm dicke Stäbchen schneiden und in die Cervelats klemmen. spiralförmig um die Würste wickeln, mit Zahnstochern befestigen erhitzen, die Cervelats braun braten oder über dem Feuer bräteln

Gulasch mit Gemüse:

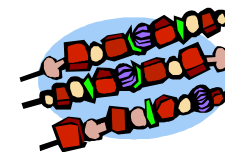
- Ø 100 g Fett
- Ø 1 kg Rindfleisch
- Ø 1 kg Schweinefleisch
- Ø 2 Zwiebeln
- Ø 1 Esslöffel Paprika
- Ø 1 1/2 l Bouillon
- Ø 1 kg Rüebl
- Ø 1 kg Sellerie
- Ø 2 kg Kartoffeln
- Ø 1 Dose Grünerbsen

erhitzen und in 2 cm Würfel schneiden und gut anbraten in Würfel schneiden, mitanbraten, mit bestäuben auffüllen, aufkochen 1 Stunde kochen lassen waschen, schälen, in kleine Würfel schneiden, beifügen und nochmals ca. 1/2 Stunde kochen lassen Wenn alle Gemüse und das Fleisch gar sind, die Grünerbsen daruntertermischen & servieren



Zigeunerspiess (Rezept für 1 Person):

- Ø 100 - 150 g Rindshuft
 - Ø 1 Tomate
 - Ø 1/2 Peperoni (grün)
 - Ø 3 - 4 gr. Champignons
- in ca. 2 cm grosse Würfel schneiden in Viertel schneiden in Viertel schneiden alle Zutaten abwechslungsweise an ein dünnes Weidenrütchen oder Spiessli stecken und über dem Feuer ringsum gleichmässig braten. Das Fleisch soll inwendig rosa bleiben





Fisch/Geflügel/Gemüse



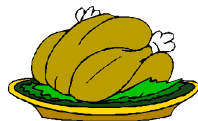
Forellen am Lagerfeuer:

- Ø 10 Forellen nach Geschmack würzen, mit etwas Butter in Alufolie einpacken & in die Glut legen ODER gewürzte Forellen an einem Spiess über das Feuer halten



Poulet am Lagerfeuer:

- Ø 3 - 5 Poulets je nach Gewicht (Säckli mit Innereien entfernen) mit
- Ø Salz, Kräuter, Paprika, Pfeffer und
- Ø 3 Orangenscheiben innen würzen und füllen (evt. auch eine Brotfüllung herstellen und mit dieser füllen) Poulets binden und auf einen Spiess stossen. Ständig am Spiess drehen und mit
- Ø Öl bepinseln. 45 bis 60 min. braten lassen, 10 min. vor dem Anrichten mit Salzwasser bepinseln



Poulet in der Alufolie:

- Ø 3 - 5 Poulets je nach Gewicht (Säckli mit Innereien entfernen) würzen, mit
- Ø Kochbutter einreiben und in ein Stück Alufolie einpacken. In die Glut am Lagerfeuer legen und braten.

Tomaten, gedämpft:

- Ø 20 Tomaten waschen, quer halbieren
- Ø 100 g Kochbutter erhitzen, Tomaten lagenweise auf den Pfannenboden schichten und mit
- Ø Strewürze & Pfeffer würzen
- Ø 3 bis 4 Zwiebeln hacken
- Ø Petersilie hacken und jede Lage bestreuen. Zugedeckt auf kleinem Feuer 15 - 20 min. weichdämpfen.



Teigwaren



☒ Nudeln, Hörnli, Spaghetti, etc.:

- Ø 5 l Wasser mit
- Ø 50 g Salz zum Kochen bringen
- Ø 1 kg Teigwaren beifügen, ca. 15 bis 20 min. (je nach Qualität nur 6 bis 8 min.) kochen lassen, nicht rühren, nur leicht auflockern, in ein Sieb abschütten und mit etwas kaltem Wasser überspülen, damit sie nicht zusammenkleben (evtl. auch ins Wasser etwas Öl geben, damit sie nicht zusammenkleben)



- Ø 100 g Butter in Flocken über die Teigwaren geben

Spaghetti al pesto:

- Ø 1 kg Spaghetti nach Rezept ☒ kochen
- Ø 6 grosse Büschel Blätter abzupfen, sehr fein hacken, in eine Schüssel geben
- Ø 6 Büschel Peterli fein hacken und beigegeben
- Ø 10 Knoblauchzehen gepresst beigegeben
- Ø 4 ½ dl Sonnenblöl und
- Ø 3 Esslöffel Margarine geschmolzen ODER Butter und
- Ø 3 Teelöffel Salz,
- Ø 1 ½ Teelöffel Pfeffer und
- Ø 150 g Parmesan gerieben darunter mischen



Hörnli nach Zigeunerart:

- Ø 1 kg Hörnli nach Rezept ☒ kochen und abtropfen und
- Ø 100 g Speckwürfeli in Würfel schneiden und zusammen in der Bratpfanne kurz anbraten
- Ø 2 bis 3 Cervelats beifügen und mit den Teigwaren mischen

Zwiebelsauce:

- Ø 2 Zwiebeln in halbe Ringe schneiden
- Ø 50 g Butter erhitzen, Zwiebeln andämpfen und mit
- Ø 1 Esslöffel Mehl bestäuben, mit
- Ø 2 dl Bouillon ablöschen
- Ø 4 bis 5 harte Eier in Achtel als Garnitur

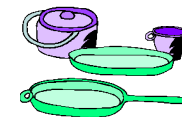


jugwacht.
blauring



Kochrezepte für Euer Pfila, Ufla, Sola oder Weekend

Die Rezepte sind grundsätzlich für 10 Personen berechnet. Es ist jedoch beim Einkauf zu berücksichtigen, dass die Portionen für Erwachsene die grossen Hunger haben berechnet sind, und dass vor allem junge Jungwächter und Blauring Mädchen bedeutend weniger essen.



Alle Rezepte stammen aus dem HOSPIZ-Verlag, für euch die Besten ausgesucht von der Kantonsleitung Zug, Jungwacht Blauring