



FAIRES LAGER

**WIR KOCHEN FAIR!**

Rezepte für das Sommerlager



Die Rezepte wurden in den Sommerlagern 2015 gekocht, getestet und als Wettbewerbsbeiträge für den Wettbewerb «Wir kochen fair!» des Projekts Faires Lager eingereicht. Erst die Wahl von saisonalen und regionalen, biologisch angebauten und fair gehandelten Zutaten macht das Nachkochen dieser Rezepte nachhaltig und umweltfreundlich. Mehr zum Projekt unter [www.faires-lager.ch](http://www.faires-lager.ch).

# INHALTSVERZEICHNIS

<b>Salate</b>	<b>4</b>
Bunter Blattsalat mit Zitronenvinaigrette	4
Verschiedene Salate	5
Kartoffelsalat	6
<b>Hauptgänge vegetarisch</b>	<b>7</b>
Cinque Pi Rezept à la Pfadi Rymenzburg	7
Lasagne einmal anders	8
Tagliatelle con salsa di pomodori e verdure e con pesto genovese	10
Tomaten- und Pilzrisotto	12
Gemüserisotto à la Pfadi Reuss	13
Rösti à la Pfadi Luegisland	14
Pfadi-Raclette	15
Bratkartoffeln mit paniertem Gemüse	16
Bratkartoffeln mit gefüllte Pilzen und Peperoni	17
Vegetarische Spätzlipfanne	18
Falafel, Pitabrot und Gemüsesticks mit Joghurtdip	20
Knoblibrot mit Gschwelkti, Gemüsesticks und Quarkdip	22
Zucchettispaghetti und Polenta an Tomatensauce	24
Pizza Margerita	25
Gemüseburger	26
Birchermüsli	28
<b>Hauptgänge mit Fleisch</b>	<b>29</b>
Chicken Nuggets und Country Potatoes	29
Schweinsschulter im Heu mit Serviettenknödel und Gemüse	30
<b>Lebensmittel selber herstellen</b>	<b>32</b>
Joghurt selber machen	32
Fischen am Walensee	33
<b>Desserts</b>	<b>34</b>
Pfaditopf-Muffins	34
Falsches Spiegelei	35
Blutweinendes Drachenaugen, mit Spinnennetz garniert	36
<b>Wettbewerb</b>	<b>38</b>

# BUNTER BLATTSALAT MIT ZITRONENVINAIGRETTE ALS VORSPEISE

## Rezept für 50 Personen

5 St. Blattsalat

10 St. Tomaten

1 St. Gurke

Salat waschen und schleudern, Tomaten und Gurken waschen, schneiden und unter den Salat geben.

25 g Senf

2 dl Orangensaft

1 St. Zitrone ausgepresst

1 dl Essig

3 dl Sonnenblumenöl

Salz, Pfeffer

Für die Vinaigrette alle Zutaten miteinander vermischen.



# VERSCHIEDENE SALATE ALS BEILAGEN

Rezepte für 10 Personen

## Tomaten-Mozarella-Salat

15 St.	Tomaten
500 g	Mozarella
	Essig und Öl
	Salz und Pfeffer
	Basilikum

Zuerst Tomaten und Mozarella in Scheiben schneiden und dann Essig, Öl und Gewürze beifügen. Mit Basilikum verzieren.

## Rüebli-salat

1.5 kg	Rüebli
	Essig und Öl
	Salz und Pfeffer

Rüebli raffeln. 2 dl Salatsauce anrühren. Dazumischen und abschmecken.

## Blattsalat

2 St.	Kopfsalat
	Essig und Öl
	Kräuter
	Salz und Pfeffer
	weitere Gewürze

Salat waschen und zerreißen. Aus Essig, Öl, Kräutern und Gewürzen eine Salatsauce anrühren. Sauce dem Salat beimischen.

# KARTOFFELSALAT

## Rezept für 35 Personen

5 kg	Kartoffeln
3 l	Wasser
6 EL	Gemüsebouillon
24 EL	Essig
3 EL	Senf
12 EL	Mayonnaise
12 EL	Joghurt nature
	Salz und Pfeffer
	Petersilie
6 St.	Frühlingszwiebeln

Schalenskartoffeln waschen, in kochendes Wasser legen, auf grosser Stufe aufkochen. Kartoffeln warm schälen, in Scheiben schneiden, in Schüssel geben. 3 Liter Wasser aufkochen, Bouillon beifügen, mischen und über die Kartoffeln giessen. Zugedeckt circa 30 Minuten ziehen lassen. Essig, Senf, Mayonnaise und Joghurt verrühren. Petersilie fein schneiden, Frühlingszwiebeln fein schneiden und der Salatsauce beifügen. Über die Kartoffeln giessen und sorgfältig mischen.

→ **Dazu passen Bratwürste aus der lokalen Metzgerei oder paniertes Gemüse.**



# CINQUE PI REZEPT À LA PFADI RYMENZBURG

Rezept für 10 Personen

1 kg	Teigwaren nach Wahl
2 St.	Zwiebeln
2 St.	Knoblauchzehen
5 dl	Rahm
1 Pack	Reibkäse
½ Tube	Tomatenpüree
1 Bund	Petersilie
1 TL	Salz
½ TL	Pfeffer
	wenig Muskatnuss und Paprika
	wenig Olivenöl

Wasser zum Kochen bringen. Salz für die Teigwaren dem Wasser beifügen und die Teigwaren al dente kochen. Fertige Teigwaren abgiessen. Zwiebeln und Knoblauchzehen fein hacken und mit Olivenöl glasig braten. Mit Rahm ablöschen und Käse, Tomatenpüree, fein gehackte Petersilie und Gewürze hinzufügen. Sauce unter ständigem Rühren aufkochen und köcheln lassen bis sie eindickt. Sauce nach Belieben abschmecken und zu den Teigwaren hinzugeben. En Guete! 😊



# LASAGNE EINMAL ANDERS

Rezept für 3 Gruppen an 4–8 Personen

*In unserem Sommerlager haben wir das Kreieren der Rezepte den Kindern überlassen. Das Schreiben und die Umsetzung der Rezepte haben wir in einen Kochwettbewerb gepackt. Die Kinder wurden in Gruppen aufgeteilt und bekamen alle Lasagneblätter. Danach mussten sie in einem Spiel verschiedene Zutaten ersteigern. Sie wurden beauftragt ein eigenes Rezept mit den ersteigerten Lebensmitteln zu schreiben und dieses auf dem Feuer zu kochen. Pro Person werden circa 100 g Lasagneblätter benötigt – je nach Hunger und Menge der zusätzlichen Zutaten.*

## «Rezept von Gedalockerschmecker»

	Lasagneblätter
8 St.	Tomaten
4 Pack	Mozzarella
1 St.	Zucchini
1 St.	Zwiebel
2 St.	Peperoni
1 St.	Salat
	Basilikum
	Weinessig und Olivenöl
	Pfeffer und Salz

### Salat

3 Tomaten in Würfel schneiden. Salat waschen und schneiden. Einen Mozzarella in Würfel schneiden. Weinessig, Olivenöl, Pfeffer und Salz zusammenrühren. Mit Tomaten, Mozzarella und Salat mischen.

### Hauptgericht

Gemüse in kleine Würfel schneiden. Zwiebel andünsten, danach Tomaten dazugeben und kochen. Restliches Gemüse dazugeben und mitkochen. Lasagneblätter kochen, abkühlen und in Würfel schneiden. Die Sauce würzen und mit den gewürfelten Lasagneblättern mischen. Das Essen portionsweise auf Teller servieren und mit Basilikum verzieren. Fertig! Guten Appetit!



### «Tagliatelle alla Würmli»

	Lasagneblätter
100 g	Champignons
2 dl	Rahm
3 EL	Zitronensaft
1 St.	Zwiebel
300 g	Spinat
	Gewürze

Zwiebeln klein schneiden, Champignons und Spinat schneiden. Lasagneblätter kochen und abkühlen lassen. Nach dem Abkühlen in Streifen schneiden. Zwiebeln andünsten, Champignons und Spinat dazugeben und andünsten. Mit Rahm ablöschen und Zitronensaft dazugeben. Je nach Geschmack würzen. Die geschnittenen Lasagneblätter unter die Sauce mischen und aufwärmen. Danach auf den Tellern servieren.

### «Cannelloni»

	Lasagneblätter
1 Dose	Pelati
2 dl	Rahm
1 St.	Zucchetti
1 St.	Salat
1 Pack	Reibkäse
1 St.	Mozzarella
	Petersilie
	Schnittlauch
	Pfeffer und Salz

Zucchetti andünsten. Pelati und Rahm dazugeben, würzen. Salat, Gurken, Petersilie, Schnittlauch und Mozzarella schneiden. Alle Zutaten in die Lasagneblätter einwickeln und kurz anbraten. Mit Käse und Gewürzen bestreuen und schön servieren.

→ **Alternative: Frische Tomaten anstatt Pelati aus der Büchse verwenden.**

# TAGLIATELLE CON SALSA DI POMODORI E VERDURE E CON PESTO GENOVESE

Rezept für 60 Personen

*Für das Menu muss genügend Zeit eingerechnet werden. Vor allem für das Tagliatelle machen braucht es viel Zeit. (Fast) alle Zutaten kann man lokal oder regional und natürlich in Bioqualität einkaufen. Viel Spass und «en Guete!»*

→ **Benötigtes Material:** handbetriebene Pastamaschine, Schnur, Ort um Pasta aufzuhängen

→ **Schönes Wetter ist von Vorteil, damit die selbstgemachten Teigwaren in der Sonne und unter freiem Himmel trocknen können.**

## Tagliatelle

76 St.	Eier
7.5 kg	Mehl (am Besten fein gemahlene Hartweizengriess)
	Salz
	Olivenöl

Den Pastateig haben wir portionenweise mit 3 Eiern, 300 g Mehl, max. 1 Esslöffel Salz und circa einem Esslöffel Olivenöl gemacht. Dafür müssen die Zutaten gemischt werden und sehr gut geknetet werden bis ein regelmässiger Teig entsteht. Der Teig muss nachher weiterverarbeitet werden. Für das hatten wir eine handbetriebene Pastamaschine. Auch wenn es eigentlich schnell geht: Für 60 Personen muss genug Zeit einberechnet werden. Zum Aufhängen der Tagliatelle haben wir Schnur zwischen zwei kleine «Gartenzäune» gespannt.

## Salsa di pomodori e verdure

5 kg	Tomaten
8 St.	Zucchetti
3 St.	Auberginen
10 St.	Peperoni
5 St.	Zwiebeln
10 St.	Knoblauchzehen
3 St.	Würfel Bouillon
	Pfeffer und Salz
	Basilikum
	Oregano



Geschälte und geschnittene Zwiebeln und Knoblauch mit Olivenöl im Wok andünsten. Danach die gewürfelten Tomaten (wenn gewünscht geschält) dazugeben und mitdünsten. Mit Bouillon ablöschen. Danach das geschnittene Gemüse dazugeben und mitkochen lassen. Möglichst lange kochen lassen (in unserem Fall zwei Stunden). Nach und nach Oregano, Salz und Pfeffer dazugeben. Das Basilikum am Schluss dazugeben. Abschmecken.

## Pesto alla genovese

10 St.	Knoblauchzehen
500 g	Basilikumblätter, gewaschen und getrocknet
	Salz
300 g	Parmesan
1 l	Olivenöl
150 g	Pinienkerne

Knoblauchzehen klein schneiden und mit Salz und den Basilikumblättern zerreiben oder mörsern (in unserem Fall hat ein Spatengriff gute Dienste geleistet). Danach Pinienkerne und Parmesan dazugeben und das Olivenöl unter ständigem Rühren dazu giessen, bis ein «glatter» Pesto entsteht.

# TOMATEN- UND PILZRISOTTO

## Rezept für 60 Personen

4 EL	Öl
40 St.	Zwiebeln
40 St.	Knoblauchzehen
2 kg	Mittelkornreis
6 l	Bouillon
	Salz und Pfeffer

Öl erwärmen, Zwiebeln und Knoblauchzehen schneiden und andünsten. Reis beifügen und mitdünsten. Mit Bouillon ablöschen, von Zeit zu Zeit rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Risottomenge in zwei Hälften teilen.

### Tomatenrisotto

20 St.	Tomaten
1 Bund	Basilikum
	Tomatenpüree

Tomaten waschen, Stielansatz entfernen. Mit Reis dünsten. Basilikum schneiden und zugeben, mit Tomatenpüree verfeinern. Abschmecken.

### Pilzrisotto

100 g	getrocknete Steinpilze
2.5 dl	Rahm
250 g	geriebener Parmesan

Pilze in lauwarmem Wasser circa 1 Stunde einweichen, evtl. schneiden. Abgetropfte Pilze mit dem Reis dünsten. Abgeseibtes Einweichwasser zum Ablöschen verwenden. Rahm und Parmesan vor dem Anrichten d'runter mischen.

**→ Nach einem deftigen Risotto haben alle Kinder die Kraft, die sie bei viel Bewegung an der frischen Luft brauchen.**

# GEMÜSERISOTTO À LA PFADI REUSS

Rezept für 20 Personen

5 St.	Zwiebeln
5 St.	Knoblauchzehen
10 St.	Karotten
5 St.	Auberginen
5 St.	Zucchini
5 St.	Peperoni
	Öl nach Bedarf
2.5 dl	Weisswein
5 Tassen	Risottoreis
	Wasser nach Bedarf
	Gemüsebouillon
	Pfeffer und Salz nach Bedarf
500 g	Sbrinz



Gemüse rüsten und in mundgerechte Stückchen zerschneiden (Zwiebeln und Knoblauch so klein wie möglich). Den Sbrinz raffeln. Zwiebeln und Knoblauch im Öl andünsten. Risottoreis dazugeben, andünsten und anschliessend mit Weisswein ablöschen. Gemüse dazugeben und mitdünsten (evtl. noch etwas Öl hinzugeben). Nach und nach in Wasser aufgelöste Bouillon (nicht zu salzig) dazugeben bis der Reis die gewünschte Konsistenz erreicht hat. Nach Belieben salzen und pfeffern. Käse dazugeben und gut umrühren.

E Guete!!!

→ **Da wir uns selbst immer an die gewünschte Würzung herantasten, geben wir dazu keine Mengenangaben. Aber ihr als erfahrene Küchenleute werdet das schon hinkriegen 😊.**

# RÖSTI À LA PFADI LUEGISLAND

## Rezept für 25 Personen

5–6 kg	Kartoffeln festkochend
500 g	Hartkäse (z. B. Greyerzer)
4 St.	Zwiebeln
4 St.	Knoblauchzehen
(200 g	Speck)
ca.100 g	Butter
	Gewürze (Pfeffer, Paprika, Salz)

→ **Es wird eine Röstiraffel benötigt.**

Butter in Wok-Pfanne geben und aufs Feuer stellen. Wenn die Pfanne heiss ist, Zwiebeln und Knoblauch begeben und andünsten. Geriebene Kartoffeln begeben und in der Butter mitbraten. Würzen mit Salz, Pfeffer, Paprika,... (nicht zu viel Salz, es kommt noch Käse hinzu). Käse begeben, wenn Kartoffeln fast gut sind. Mischen und beidseitig goldbraun braten. Nach Gutdünken vom Feuer nehmen und servieren.

→ **Variante mit Speck: Menge auf zwei Töpfe verteilen. Speck in separater Bratpfanne anbraten (aus Rücksicht auf die Vegetarier) und in den einen Topf begeben.**



# PFADI-RACLETTE

## Rezept für 25 Personen

3.5 kg	Kartoffeln, festkochend
2.5 kg	Raclettekäse
500 g	Champignons
5 St.	Peperoni
5 St.	Zwiebeln
	(Speck nach Belieben)
4 Büchsen	Mais
4 Büchsen	Ananas
	Salz und Pfeffer
	Raclettegewürz
2 Gläser	Essiggurken

→ **Notwendige Ausrüstung: 17 zusätzliche, leere Alubüchsen, Grillzange**

→ **Am Besten kocht man das Menu Ende Sommerlager, wenn bereits Büchsen gesammelt wurden. Die Büchsen nach Gebrauch unbedingt recyceln!**

**Vorbereitung:** Zu allererst muss Holz gesammelt und ein grosses Feuer entfacht werden. Wir brauchen viel Glut! Die Kartoffeln waschen, in einen Topf geben, mit Wasser gut bedecken und gar kochen. Den Raclettekäse in Scheiben schneiden. Die Champignons, Peperoni und Zwiebeln, wer will auch den Speck, in kleine Würfel schneiden. Alles auf einem Pfannendeckel bereit legen. Den Mais und die Ananas ableeren. Den Saft der Ananas auffangen, denn damit kann man superleckere Getränke zusammenbrauen. Die leeren Büchsen gründlich auswaschen. Diese werden später noch gebraucht. Die Ananasringe in kleine Stücke schneiden und neben dem Mais auf einem weiteren Pfannendeckel bereit legen.

Wenn die Kartoffeln weichgekocht sind, kann es los gehen: Jeder schnappt sich eine Büchse, die man nun mit Kartoffeln, Käse und Beilagen befüllen kann. Aber Achtung: Bei zu vollen Büchsen dauert es ziemlich lange, bis der Käse schön geschmolzen ist! Lieber zweimal füllen. Die gefüllten Büchsen werden nun in die heisse Glut gestellt.

Sobald der Käse geschmolzen ist, die Büchsen mit der Grillzange aus dem Feuer nehmen. Mit Salz, Pfeffer und Raclettegewürz abschmecken. Vielleicht noch eine Essiggurke dazu? Oder sonstige Beilagen? Und tadaaa, fertig ist das Pfadi-Raclette.

# BRATKARTOFFELN MIT PANIERTEM GEMÜSE

Rezept für 25 Personen

## Bratkartoffeln

5–6 kg	Kartoffeln, festkochend
	Butter oder Öl zum Anbraten
	Salz

Kartoffeln schälen, in gleich grosse Würfel schneiden. In Butter oder Öl in einer beschichteten Pfanne unter mehrmaligen Wenden circa 5 Minuten andämpfen. Zugedeckt bei mittlerer Hitze circa 15 Minuten weich dämpfen. Deckel entfernen, bei Bedarf wenig Bratbutter hinzufügen. Kartoffeln goldbraun braten, salzen.

## Paniertes Gemüse

2 St.	Auberginen
12 St.	Zucchini
400 g	Rüebli
	Salz und Pfeffer
	Mehl
15 St.	Eier
600 g	Paniermehl

Auberginen und Zucchini in circa 1 cm dicke Scheiben schneiden, würzen. Rüebli ebenfalls in flache Stücke schneiden. Mehl in einen flachen Teller geben. Eier in einem tiefen Teller verklopfen. Gemüse im Mehl, dann in der Eimasse und zum Schluss im Paniermehl wenden. Gemüse portionenweise in der heissen Bratbutter bei mittlerer Hitze beidseitig je drei Minuten anbraten.



# BRATKARTOFFELN MIT GEFÜLLTEN PILZEN UND PEPERONI

Rezept für 25 Personen

## Bratkartoffeln

Siehe nebenan

## Gefüllte Pilze und Peperoni

50 St.	grosse Pilze
13 St.	Peperoni
	viel Frischkäse
	Gewürze
	Liebe

Pilze und Paprika waschen und verschneiden, danach den gewürzten Frischkäse hineinfüllen. Liebe beigegeben und grillieren.

→ **Dazu passen verschiedene Salate.**



# VEGETARISCHE SPÄTZLIPFANNE

## Rezept für 20 Personen

1 kg	Mehl
500 g	Knöpflimehl
5 TL	Salz
4 dl	Milch
3.5 dl	lauwarmes Wasser
13 St.	Eier
3 St.	Zwiebeln
2.5 kg	Saisongemüse (Rüebli, Lauch, Zucchetti...)
400 g	Reibkäse
1 l	Rahm
	Butter nach Belieben

Salz und Mehl in einer Schüssel vermischen, Mulde formen. Milch und lauwarmes Wasser in einer separaten Schüssel mischen. Die Eier verrühren, mit Milchwasser mischen, nach und nach unter Rühren in die Mulde giessen, mit einer Kelle mischen und so lange klopfen, bis der Teig glänzt und Blasen wirft. Zugedeckt bei Raumtemperatur mindestens eine Stunde ruhen lassen.

Gemüse putzen, waschen und zerkleinern.

Topf mit Wasser aufkochen, salzen. Teig portionenweise ins Knöpflesieb füllen. Teig direkt durchs Sieb ins heisse Wasser streichen. (Falls kein Knöpflesieb vorhanden ist, kann der Teig durch eine Raffel gerieben werden.) Sobald die Knöpfli an der Wasseroberfläche schwimmen mit Schaumkelle herausnehmen, abtropfen. Butterföckli darüber verteilen und zur Seite stellen.

Zwiebeln in einer grossen Pfanne andünsten, zerkleinertes Gemüse beigegeben und mitdünsten. Ablöschen, knapp weich garen und mit Bouillon würzen. Die Chnöpfli und das Gemüse in ausgebutterte Gratinform geben, Reibkäse darüber streuen und mit Rahm übergiessen. Würzen und im Ofen überbacken.

Falls kein Ofen vorhanden ist: Spätzli in separater Pfanne anbraten. Angedünstetes Gemüse hinzugeben, mischen. Rahm und Käse hinzugeben, in der Pfanne wenden bis der Käse geschmolzen ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

→ **Gemüse kann man ganz ohne Verpackung einkaufen. Grossen Korb mitnehmen. Gemüse ohne Plastiksäckli wägen. Etiketten auf ein mitgebrachtes Blatt Papier kleben und an der Kasse abgeben.**

→ **Dazu passt ein grüner Salat.**



# FALAFEL, PITABROT UND GEMÜSESTICKS MIT JOGHURTDIP

Rezept für 10 Personen

## Falafel

1 kg	eingeweichte Kichererbsen
2 Hand voll	Koriander
2 St.	Knoblauchzehen
1 TL	Paprika
2 TL	Kreuzkümmel
	Salz und Pfeffer
	Mehl

Kichererbsen mit einer Gabel zerdrücken, bis das Ganze eine klebrige Masse wird, Koriander & Knoblauch fein hacken und zugeben, würzen. Falls nötig mit wenig Mehl binden. Aus der Masse kleine Bällchen formen und im Mehl drehen. Mit genug Öl anbraten.

## Pitabrot

500 g	Mehl
1.5 TL	Salz
½ Würfel	Hefe
1½ EL	Olivenöl
ca. 1 Tasse	lauwarmes Wasser

Mehl mit Salz mischen, Hefe in Wasser auflösen, zum Mehl mit Olivenöl geben, Teig kneten bis er glatt ist.

## Gemüsesticks mit Joghurdip

1.2 kg	Saisongemüse, roh geniessbar
500 g	Joghurt
250 g	Magerquark
	Schnittlauch
	Petersilie
	Salz oder Bouillon und Pfeffer
	Knoblauch, gepresst nach Belieben

Gemüse in Streifen schneiden. Kräuter fein hacken und ins Joghurt mischen. Dip würzen.

- **Tipp: Beim lokalen Lebensmittelverteiler können Produkte, die zwar noch geniessbar sind aber nicht mehr verkauft werden, manchmal kostenlos bezogen werden.**
- **Falls Kichererbsen aus Büchsen verwendet wurden, können diese am nächsten Tag für's Büchsenwerfen oder fürs Pfadi-Raclette verwendet werden. Und dann: ab ins Recycling damit! Denn beim Recyceln von Aluminium treten keine Qualitätsverluste auf und 95 % Energie werden eingespart.**

# KNOBLIBROT MIT GSCHWELTI, GEMÜSESTICKS UND JOGHURTDIP

Rezept für 10 Personen

## Knoblibrot – super beliebt!

200 g	Butter, weich
2½ St.	Baguettes (ein Baguette = 4 Knoblibrote)
	Schnittlauch
12 St.	Knoblauchzehen
	Kräutermischung
	Salz und Pfeffer

## Gemüsesticks mit Joghurdip

siehe Falafelrezept

## Gschwellti

2 kg	Kartoffeln, festkochend
	Salz

Butter weich rühren, Knoblauch pressen und Kräuter untermischen. Baguettes schneiden und mit Kräuterbutter bestreichen. Feuer genug früh vorbereiten, Baguettes brauchen nicht allzu grosse Hitze (circa 1 Stunde vor dem Essen einfeuern). Wasser aufkochen. Sobald es kocht Salz hinzugeben, auf mittlere Hitze reduzieren. Kartoffeln circa 30 Minuten kochen. Während dem Kartoffeln kochen: Joghurdip und Gemüsesticks vorbereiten. Brothälften backen.

- Die Kinder können gut mithelfen und erhalten so einen Einblick in die Lagerküche.
- Die Kinder können bei der Auswahl der Gemüse miteinbezogen werden. So kann bei ihnen das Interesse an saisonalem und regionalem Gemüse geweckt werden.
- Übriggebliebene Kartoffeln können am nächsten Tag für eine Suppe, übriggebliebene Gemüsesticks für eine Gemüsesauce weiterverwertet werden.



# ZUCCHETTISPAGHETTI UND POLENTA AN TOMATENSAUCE

Rezept für 10 Personen

## Zucchettispaghetti

2 St.	Zwiebeln
10 St.	Zucchini
	Bouillon
	Curry, Salz und Pfeffer

Zwiebel fein hacken und in Öl andämpfen. Zucchini längs in 5 mm dicke Streifen schneiden, sodass sie Spaghettis ähnlich sehen. Zu den Zwiebeln hinzugeben und anbraten. Wenig Bouillon dazugießen und warten bis Zucchini weich werden. Eine Messerspitze Curry dazugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

## Polenta

2.75 l	Wasser
0.75 l	Milch
ca. 3 TL	Salz
625 g	Polenta (Maisgries, fein)
20 g	Butter
	Parmesan, nach Belieben

Wasser und Milch zusammen aufkochen. Salz dazugeben. Polenta einrühren, unter gelegentlichem Rühren zu einem dicken Brei köcheln. Butter unter die Polenta mischen. Parmesan zum Darüberstreuen bereitstellen.

## Tomatensauce

Rezept siehe Pizza Margerita

→ **Die Spendenanfrage an die Eltern lohnte sich sehr: Wir erhielten so unter anderem selbstgemachte Tomatensauce und Konfitüre.**



# PIZZA MARGERITA

## Rezept für 10 Personen

1 kg	Mehl
1 dl	Olivenöl
70 g	Biohefe
5 dl	Wasser, lauwarm
3 St.	Zwiebeln aus der Region, Bio
5 St.	Knoblauchzehen, Bio
1 kg	Tomaten aus der Schweiz frischer Basilikum nach Belieben
150 g	Tomatenpüree
300 g	Käse, gerieben
700 g	Mozarella
	Salz und Pfeffer

### → Notwendige Ausrüstung: Koreaofen

#### Pizzateig

Mehl und etwas Salz vermischen. Mulde formen. Hefe in lauwarmem Wasser auflösen und in Mulde giessen. Olivenöl ebenfalls hinzugiessen und das Gemisch zu einer regelmässigen Masse kneten. Teig gut durchkneten. Dann ruhen und ums Doppelte aufgehen lassen.

#### Sugo

Tomaten, Zwiebeln und Knoblauch schneiden. Zwiebeln und Knoblauch in Olivenöl andünsten. Tomaten hinzugeben, mit wenig Wasser ablöschen und köcheln lassen. Frischen Basilikum hacken und hinzugeben. Tomatensauce würzen und mit Tomatenpüree abschmecken.

Teig auswallen und auf Blech legen, mit Tomatensauce bestreichen. Geriebener Käse darüber streuen. Mozarella in Scheiben schneiden und die Pizza damit belegen.

Pizza backen und frisch aus dem Ofen servieren.

# GEMÜSEBURGER

## MIT LINSENTÄTSCHLI, KRÄUTER- BUTTER UND FRISCHER KRESSE

Rezept für 10 Personen

→ **Notwendige Ausrüstung: Koreaofen**

### Linsentätschli

500 g	gelbe Linsen
3 St.	Zucchetti
8 St.	Kartoffeln
5 St.	Karotten
	Maizena, Gewürze, Salz

Linsen kochen bis sie gut durchgekocht sind. Zucchetti in die gekochten Linsen raffeln. Karotten und Kartoffeln ebenfalls raffeln und zu den Linsen geben. Die Masse mit Maizena binden, nach Belieben würzen und in Bratpfanne goldbraune Tätschli braten.

### Urdinkelbrötchen

1½ kg	Urdinkelmehl
2 Pack	Trockenhefe
7 dl	Wasser
5 bis 6 TL	Salz
1 TL	Zucker

Mehl in Schüssel geben; Salz, Zucker und Hefe mit Mehl mischen. Anschliessend Wasser nach und nach dazugeben und kneten bis der Teig geschmeidig wird. Den Teig zugedeckt circa eine Stunde aufgehen lassen. Faustgrosse Brötchen formen und in vorgeheiztem Koreaofen (circa 200 Grad) über Glut backen.

## Kräuterbutter

1½ l	Vollrahm
	Kräuter
	Salz

Rahm in Schüssel geben und schlagen bis Klümpchen entstehen. Butter sorgfältig von Buttermilch trennen. Mit Kräutern und Salz würzen.

## Gemüseburger

10 St.	Urdinkelbrötchen
4 St.	Tomaten
1 St.	Eisbergsalat
2 St.	Zwiebeln
	Kresse
	Kräuterbutter
	Linsentätschli

Brötchen aufschneiden und mit Kräuterbutter bestreichen. Tomaten und Zwiebeln in Scheiben schneiden. Brötchen mit Salatblättern, Tomatenscheiben und Zwiebelringen belegen. Linsentätschli darauf legen, mit Kresse bestreuen und geniessen.



# BIRCHERMÜSLI

## Rezept für 12 Personen

18 EL	Haferflocken
3 dl	Milch
6 EL	Weinbeeren
1½ kg	Nature- oder Fruchtjoghurt
1 St.	Zitrone, wenig abgeriebene Schale und Saft
3 TL	Zimt
9 St.	Äpfel
1½ kg	Saisonfrüchte
9 EL	gemahlene Nüsse
3 dl	Rahm, steif geschlagen
	Zucker, nach Belieben

Flocken mit Milch und Weinbeeren mischen, eine Stunde stehen und ziehen lassen. Joghurt, etwas Zitronenschale und –saft sowie Zimt darunter rühren. Äpfel an der Bircherraffel dazureiben (ohne Schale). Sofort mischen, zerkleinerte Saisonfrüchte und Nüsse dazugeben. Rahm schlagen und darunterziehen. Bei Bedarf mit wenig Milch verdünnen, nach Belieben süßen.

→ **Einen Teil des Joghurts durch Quart ersetzen. Statt gemahlene, gehackte Nüsse; anstatt Weinbeeren andere klein geschnittene Trockenfrüchte verwenden. Der Zucker kann auch durch Honig ersetzt werden.**

# CHICKEN NUGGETS UND COUNTRY POTATOES

Rezept für 4 Personen

## Chicken Nuggets

600 g	Poulet
4 EL	Mehl
1 St.	Ei mit etwas Milch vermischt, mit Pfeffer und Salz gewürzt
120 g	Cornflakes
	Öl

Feuer entfachen. Drei Becken vorbereiten: Eines mit Mehl, eines mit Ei/Milch, und eines mit fein zerdrückten Cornflakes (z.B. mit einem Walholz zerkleinert). Das Poulet in kleine Stücke schneiden. Bratpfanne aufsetzen und Öl darin erhitzen. Pouletstücke zuerst im Mehl, dann in der Eimischung und zuletzt in den zerdrückten Cornflakes wenden und anschliessend goldbraun anbraten.

→ **Vegetarische Alternative: Anstatt Poulet, Zucchini- oder Auberginenscheiben verwenden.**

## Country Potatoes

500 g	festkochende Kartoffeln
	diverse Gewürze (Paprika, Salz, Pfeffer, Curry ...)
	Kräuter nach Belieben
	Öl

Feuer entfachen. Kartoffeln (mit Schale) in Schnitze schneiden. Die Schnitze in einer Schale mit Öl tränken und stark würzen. In einer grossen Bratpfanne lange genug braten.

→ **Dazu passt: gemischter grüner Salat.**

# SCHWEINSSCHULTER IM HEU MIT SERVIETTENKNÖDEL UND GEMÜSE GOURMETMENU

Rezept für 50 Personen

## Schweinsschulter im Heu

4 kg	Schweinsschulter, gebunden
	Paprika, Pfeffer, Salz
100 g	Rapsöl
300 g	Saisongemüse
Je ein Zweig	Thymian und Rosmarin
1 l	Bouillon
700 dl	Weisswein (oder Bouillon)
100 g	Bio Heu
	etwas Maizena
½ l	Rahm

Schweinsschulter mit Paprika, Salz, Pfeffer marinieren, auf dem Feuer im Kesseldeckel mit Öl anbraten.

Im Pfadikessel das Gemüse mit etwas Öl anziehen, mit Weisswein und Bouillon ablöschen und aufkochen. Fleisch, Heu und Kräuter dazugeben und das Feuer nochmals richtig einfeuern bis eine grosse Glut vorhanden ist (geht circa 2–3 Stunden). Den Kessel (mit dem Fleisch und Weisswein/Bouillon) in die Glut stellen und das Ganze mit Erde schliessen.

Über die Nacht 6 bis 8 Stunden im Kessel garen. Vor dem Servieren den Kessel ausgraben und das Fleisch herausnehmen. Die Sauce passieren und einkochen, mit etwas Maizena abbinden und mit Rahm verfeinern. Fleisch aufschneiden.

## Serviettenknödel

5 kg	altes Brot
4 l	Milch
20 St.	Zwiebeln
10 Bund	Petersilie
10 EL	Butter
60 St.	Eier
	Salz und Pfeffer
	Muskat

Zwiebeln in Butter andünsten und mit der Milch aufkochen. Danach auf das Brot geben und einweichen lassen, Masse zerkleinern. Gehackte Petersilie und Eier dazugeben und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Die Masse in Portionen auf Klarsichtfolie geben und einrollen. Auf beiden Seiten verschliessen und im heissen Wasser für 15 Minuten pochieren. Folie entfernen und in Knödel schneiden.

## Ratatouille

10 St.	Zwiebeln
10 St.	Knoblauchzehen
10 St.	Zucchetti
10 St.	Aubergine
20 St.	Tomaten
	Salz, Pfeffer
	Basilikum oder Thymian
	Olivenöl
	Bouillon

Gemüse zuschneiden. Zwiebel und Knoblauch hacken und im Öl anziehen, restliche Zutaten begeben, mit wenig Bouillon ablöschen. Für circa 30 Minuten kochen lassen. Abschmecken.

# JOGHURT SELBER MACHEN

## EIN ERFAHRUNGSBERICHT

Mise en Place! Die nette Biobäuerin des Mont-Soleis hat sich für unsere interessierten Joghurthersteller (Tara, Perdi und Fee) einen Nachmittag Zeit genommen. Es braucht nicht viele Zutaten, um Joghurt herzustellen. Neben frischer Biomilch sind Bakterien notwendig, welche man mit der Milch mischt. Jedoch: Die Zubereitung des Joghurts ist nicht ohne! Die Milch wird erhitzt auf 38 Grad; die Temperatur wird stets mit dem Thermometer kontrolliert. Hat die Milch die erwünschte Temperatur erreicht, wird sie in drei kleine Behälter aufgeteilt. Die drei Behälter werden nun in einen isolierten grösseren Behälter verstaut. Auch jetzt spielt die Temperatur immer noch eine grosse Rolle! Denn die Milch mit den Bakterien versetzt, wird nur zu Joghurt, wenn die Temperatur im Behälter stets zwischen 36 und 38 Grad liegt. Diese Werte werden von Tara und Fee während einem Tag ständig kontrolliert und korrigiert. Der grosse Erfolg: Nach dem Tagesabschluss kontrollieren die drei noch einmal die Lage. Tara stellt mit einem breiten Lachen fest, dass wir jetzt nicht mehr Milch, sondern Joghurt haben. Voller Stolz gehen die drei Joghurtmacher zu Bett und freuen sich bereits auf das bevorstehende Frühstück. Während dem restlichen Lager geniesst die Pfadfinderabteilung Lubra jeden Morgen frisches Joghurt aus der hauseigenen Molkerei.

→ **Habt auch ihr Lust selber Joghurt herzustellen? Dann erkundigt euch beim Rekken vor Ort: ... es gibt sicherlich noch mehr nette Biobauern und -bäuerinnen, die euch gerne zeigen, wie das geht.**





# FISCHEN AM WALENSEE

## EIN ERFAHRUNGSBERICHT

Auf die Idee uns ein Mittagessen zu fischen, brachte uns ein Teilnehmer, da er sehr oft fischt und wir deshalb oft an unseren Aktivitäten seine gefangenen Fische als Zwischenverpflegung gegrillt und gegessen haben. Bei der Durchführung übernahm er die Leitung, die anderen hörten ihm interessiert zu, richteten die Angeln fachkundig und gingen danach mit vollem Elan an die Aufgabe, sich ein Mittagessen aus dem Walensee zu ziehen ... Als Köder nahmen wir Brot und Maiskörner und fischten auf Grund, das heisst, dass der Haken mit Blei beschwert ist und deshalb tief am Seegrund schwimmt. Unsere Absicht war es Egli zu fischen und diese Fischart hält sich am Seegrund auf. Doch die gewählte Tageszeit war ungünstig, weshalb kein Fisch am Haken zappelte.

Ein Herr, der in seiner Jugend oft am Walensee fischte, sprach uns an und erklärte uns, dass wir besser Lauben ins Visier nehmen sollten, da sich diese bei warmem Wetter in Ufernähe und eher an der Seeoberfläche aufhalten. Wir modifizierten unsere Angeln in dem wir ungefähr 70 cm vom Blei entfernt einen Zapfen befestigten, welcher über Wasser schwimmt und so den Haken daran hindert, auf den Grund zu sinken. Und siehe da, eine Laube biss an! Einen Fisch an der Angel zu haben ist eine Sache, ihn an Land zu ziehen und zu töten eine andere. Eine Laube bietet nur geringen Widerstand, wenn man sie an Land zieht, doch kann sie sich eben genau auch auf Grund ihrer kleinen Masse gut vom Haken losbeissen. Zwei Fische waren an der Angel und schwammen zurück in die Freiheit. Eine Laube und ein Egli hatten da weniger Glück: Ehe sie sich versahen, waren sie schon tot.

Heutzutage ist das Ausnehmen eines Fisches nicht mehr alltäglich. Die meisten Leute kennen den Fisch nur fertig filetiert im Kühlregal. Wenn man dann sieht, wie man einen Fisch aufschneidet und ihn ausnimmt, hat das etwas Faszinierendes. Man sieht endlich mal, wie es in so einem Fisch eigentlich aussieht.

Durch das Braten verliert der Fisch seine Kontur und sein fischhaftes Aussehen, so fällt es einem wesentlich einfacher ihn zu verspeisen. Zudem gibt er zusammen mit einer selbstgemachten Quarksauce und ein paar Beilagen eine recht bekömmliche Mahlzeit her.

Als Beilagen eignen sich Kartoffeln und andere Gemüsebeilagen.

Flosse Genosse!

**→ Achtung: Um Fischen zu dürfen, muss ein Fischerpatent gelöst werden!**

# PFADITOPF-MUFFINS

## Rezept für 10 Personen

200 g	Butter
180 g	Zucker
3 St.	Eier
1 Pack	Vanillezucker
250 g	Mehl
¼ Pack	Backpulver
60 g	gemahlene Haselnüsse
250 g	Johannisbeeren

Alle Zutaten zu einem Teig verrühren und in Förmchen füllen. Muffins in einen mit Sand gefüllten und mit Backpapier ausgekleideten Kochkessel stellen. Muffins im Kochkessel auf der Glut mit geschlossenem Deckel circa 20 bis 40 Minuten backen.



# FALSCHES SPIEGELEI

## Rezept für 4 Personen

1 St.	Vanillestängel (längs aufgeschnitten, Samen ausgekratzt)
5 dl	Milch
3 EL	Zucker
1 EL	Maizena
2 St.	Eier
2 St.	Aprikosen

Alles in einer Pfanne verrühren und aufkochen bis es cremig ist. Die Creme durch ein Sieb giessen und anschliessend mit Frischhaltefolie bedecken. 2h kühl stellen. Aprikosen halbieren.

Zum Servieren die kalte Vanillecreme auf den Teller schöpfen und eine halbe Aprikose in die Mitte legen.

→ **Milchprodukte konnten wir auf dem nahegelegenen Bauernhof beziehen. Die restlichen Zutaten wurden entweder vor dem Lager von den Eltern gespendet oder wir kauften sie selber ein. Bei Früchten und Gemüse achteten wir vor allem auf Saison und Herkunft.**

# BLUTWEINENDES DRACHEN- AUGE, MIT SPINNENNETZ GARNIERT GOURMETDESSERT

Rezept für 4 Drachenaugen (= 8 Personen)

*Zu unserem diesjährigen Lagermotto «Von Sagen, Spuk und Hausdrachen!» haben wir am letzten Abend als Höhepunkt ein sehr ausgefallenes und spezielles Gourmetdessert serviert.*

200 g	schwarze Schokolade
2 EL	Butter
	Vanille Glace für 4 Kugeln
200 g	rote Beeren, evtl. selbstgesammelt
ca. 4 EL	weisser Feinkristallzucker

→ Folgendes Material wird benötigt: **4 Ballone, 2 Bogen Backtrennpapier, ein Glace-Löffel, Zuckerwattemaschine, eine Schüssel, welche keinen flachen Boden hat, eine Pfanne fürs Wasserbad, in welche die genannte Schüssel passt, ein Pürierstab, ein schlankes, hohes Gefäss zum Pürieren, Kühlschrank, Airbrush oder Pinsel.**

Wasser in der Pfanne zum Dampfen bringen (nicht Sieden!). Luftballone circa peperonigross aufblasen und unter laufendem Wasser reinigen. Schwarze Schokolade in der Schüssel über der vorbereiteten Pfanne langsam zum Schmelzen bringen. Butter zur Schokolade beifügen, gut vermengen. Ballone vorsichtig in die Schokolade tauchen, mit leichtem Schwenken die Schokolade verteilen, Ballon circa 2/3 mit Schokolade bedecken (es braucht relativ viel Schokolade, die Schicht darf nicht zu dünn sein!). Ballone auf einem Backtrennpapier in den Kühler stellen, selbstgesammelte Beeren in das bereitgestellte Pürier-Gefäss geben und einfrieren. Teller vorbereiten: Schuppenmuster mit Lebensmittelfarbe und Airbrush-Technik auf die Teller sprühen. Falls diese Technik nicht möglich ist, kann anstelle des Airbrush's auch ein Pinsel verwendet werden, oder anstelle der Farbe Schokoladenpulver mit einem Sieb über die Vorlage gestreut werden.

**Vor dem Anrichten:** Zuckerwattemaschine vorwärmen (Gebrauchsanweisung des entsprechenden Geräts beachten!), eingefrorene Beeren pürieren, Vanille-Glace aus dem Gefrierfach nehmen, Schokoladenhalbkugeln auf die vorbereiteten Teller verteilen.

**Anrichten:** Eine Glace-Kugel in die Schokoladen-Halbkugel geben, Beerenmousse über die Glace geben und mit Zuckerwatte garnieren.

**Tipp:** Es empfiehlt sich das Dessert zuerst im «kleinen Rahmen» auszuprobieren.

→ **Das Drachenaugen wird so verstanden: Zur Welt soll Sorge getragen werden, unser Ziel ist es, dass wir mit offenen Augen durch den Tag gehen sollen und die Umwelt im Realen mit allen Sinnen wahrnehmen müssen. Die Blutstränen stehen dafür, dass unsere Erde und Wirtschaft bereits mächtig belastet ist. Mit kleinen und feinen Massnahmen können wir dem Feuerwall Zündstoff entnehmen und so etwas zu einer faireren Welt beitragen.**

→ **Gibt man unserem Dessert einen anderen Namen, dann kann man darin auch eine Erde sehen, welche sich von oben herab auflöst und der innere Kern davon schmilzt.**

→ **Tipp: Bei uns in den Lagern hat es sich eingependelt, dass die Teilnehmenden ihre eigenen Lunchboxen mitbringen. So kann unnötiger Abfall durch z.B. Plastiksäckli verhindert werden und das Essen ist erst noch besser geschützt.**



# WILLST AUCH DU DAZU BEITRAGEN, UNSEREN PLANETEN ZU SCHÜTZEN?

## FAIRES LAGER

**Würden die Menschen auf der Welt so leben wie wir in der Schweiz, bräuchten wir 3.3 Planeten.** Möchtest du dein eigenes Lager nachhaltig gestalten und einem verschwenderischen Konsumverhalten entgegen wirken? Faires Lager steht für nachhaltige Jugendlager, liefert dir Tipps und Tricks und unterstützt dich und dein Leitungsteam.



Den praktischen Leitfaden könnt ihr unter [info@fares-lager.ch](mailto:info@fares-lager.ch) bestellen oder auf unserer Webseite downloaden.

→ **Leiterkurse: Du leitest einen Ausbildungskurs? Faires Lager besucht deinen Kurs und gestaltet mit den Teilnehmenden einen Block zum Thema «Nachhaltiger Lagerhaushalt». Oder möchtest du den Block selber durchführen? Melde dich unter [info@fares-lager.ch](mailto:info@fares-lager.ch).**

## WETTBEWERB SOMMERLAGER

→ **Nächsten Sommer wird es wieder einen Wettbewerb geben bei dem du mit deinem SoLa mitmachen und spannende Preise abräumen kannst. Weitere Informationen zum Wettbewerb findest du auf der Webseite von Faires Lager.**

[www.faires-lager.ch](http://www.faires-lager.ch)





Ein Projekt von:

Pladibewegung Schweiz  
Mouvement Scout de Suisse  
Movimento Scout Svizzero  
Moviment Badenista Svizzera



  
Katholische Kirche  
Stadt Luzern

  
FASTENOPFER

young**CARITAS**

  
Jungwacht  
blauring