# KOCHEN

mit Gruppen





### Mit Kindern zu kochen ist wichtig.

Viele Kinder haben heute oft keinerlei Erfahrung im Umgang mit Lebensmitteln. Sie wissen nicht mehr, welche Lebensmittel wie angebaut werden, welche sie im Supermarkt kaufen können, wie die Lebensmittel verarbeitet werden müssen, welche Werkzeuge dafür gebraucht werden und wie der Umgang damit ist.

Dafür gibt es vielfältige Gründe. Viele Kinder essen mittlerweile in der Schulmensa zu Mittag. Ein professionelles Catering-Unternehmen bereitet dort das Essen zu und die Kinder bekommen nur das fertige Produkt. Dass die Kinder Einfluss auf die Auswahl haben oder sogar bei der Zubereitung beteiligt werden ist eher die Ausnahme. Essen die Kinder zu Hause, bekommen sie auch dort eine fertige Mahlzeit und dürfen sich an den gedeckten Tisch setzen oder können ihr Essen in der Mikrowelle aufwärmen. Zum anderen steigt der Anteil der Fertiggerichte und "Dosennahrung".

Essenmachen wird mehr und mehr als umständlich und unnötig wahrgenommen und fertige Menüs aus der Tiefkühlabteilung, das sogenannte convenience food, werden gerne in Anspruch genommen. Unter anderem deshalb ist es so wichtig, dass in den Gruppenstunden mit den Kindern auch gekocht wird.

Mit dieser Arbeitshilfe wollen wir in erster Linie kein Rezeptbuch heraus bringen. Wir wollen Lust darauf machen, mit den Kindern zu kochen und wollen zeigen, dass es nicht schwierig ist. Wir wollen Tipps geben zur Vorbereitung und Durchführung von "Koch-Stunden", was mit Kindern zu beachten ist, welche Werkzeuge wichtig sind und wie man die Kinder in den Prozess des Kochens einbinden kann.

Das zweite Thema ist die "Outdoor-Küche". Denn nicht nur im Gemeindehaus kann man mit Kindern kochen. Spannend wird es, wenn man am Lagerfeuer kocht oder ein Hühnchen im Feuerloch zubereitet.

Erprobte und interessante Rezepte aus der Gruppenarbeit haben wir im hinteren Teil angegeben.

Mit Jesus Christus mutig voran!

Michael Vitt

Minden, Oktober 2019

### Kochen und backen in der Jungschar

In vielen Jungscharen gehören neben Spielen und Bastelangeboten das Kochen und Backen mit den Jungscharkindern fest zum Programm. Es werden kleine Gerichte gekocht, Plätzchen gebacken, Stockbrot gemacht. Aber warum ist es wichtig, diese Programmelemente zu machen? Kurz gesagt: Wenn man mit der Jungschar kocht, kann man wichtige Impulse setzen. Den Kindern wird ein guter Umgang mit Lebensmitteln vermittelt und sie werden in ihrer Selbstständigkeit gefördert.

### Wertigkeit der Lebensmittel

Das Essen wird im Wortsinne erfahren: es ist ein Lebensmittel. Die Kinder erleben unmittelbar, dass Zeit und Energie nötig ist, um ein Essen vorzubereiten. Auch die Auswahl frischer Produkte und die Verarbeitung zeigt, wie wichtig und wertvoll Lebensmittel sind. Nicht nur im Supermarkt kann man Lebensmittel kaufen. Man kann mit den Kindern auch zum Wochenmarkt oder einen Bauernhof mit Hof-Verkauf besuchen. Manche Gruppen haben sogar schon Gemüse wie Kartoffeln oder Möhren im Gemeindehaus-Garten angebaut.

#### Zubereitung

Die Kinder lernen, dass es eine Vielfalt an Lebensmitteln gibt. Sie alle werden unterschiedlich zubereitet und gewürzt. Sie erleben von der Auswahl der Lebensmittel, über die Zubereitung bis hin zum fertigen Gericht wie ein Essen entsteht.

### **Entwicklung von sozialem Verhalten**

Die Zubereitung selber erfordert Gemeinschaft und Teamgeist. Absprachen müssen getroffen werden und Verantwortung übernommen. Hier kann sich jedes Kind nach seinen Gaben einbringen und lernt Neues. Die Kinder lernen miteinander zu kommunizieren und Absprachen einzuhalten.

### Schulung von unterschiedlichen Fertigkeiten, Kompetenzen und Fähigkeiten

Die Wahrnehmung aller Sinne wird geschärft. Die Kinder schmecken, sehen, fühlen, riechen die Lebensmittel und nehmen nicht nur das Endprodukt wahr. Die Neugier der Kinder wird geweckt und sie erweitern ihren Horizont. Sie lernen mit Geräten und Materialien umzugehen und erleben, dass Kochen und Backen einfach sein kann.

### Pädagogische Ziele

Durch die Mitarbeit beim Schneiden, abmessen und kochen schulen die Kinder ihre feinmotorischen Fähigkeiten. Das Lesen von Rezepten fördert die Lesefertigkeit der Kinder und schafft ein größeres mathematisches Verständnis. Das organisatorische und hygienische Verständnis der Kinder wird gefördert. Die Kreativität wird gefördert. Durch exotische Rezepte aus anderen Ländern werden ihnen andere Kulturen nähergebracht. Die Kinder werden in ihrer Selbstständigkeit gefördert.

Darüber hinaus macht gemeinsames Kochen einfach Spaß, spricht alle Sinne an und schafft Gemeinschaft!

- Gemüse putzen, schälen, schneiden
- Salat schälen, putzen, zubereiten (auch die Soße)
- Obst schälen, putzen, schneiden
- Essens-Ausgabe (bei entsprechender Organisation)
- Tisch-Decken und abräumen
- Spülen
- Getränke zubereiten
- Gewürze schneiden, waschen
- Nachtisch zubereiten
- (zum Teil) Essen würzen

Mic

### **Material**

#### Küche

Gemeindehausküchen bieten nicht immer die besten Voraussetzungen. Oft gibt es nicht genügend Platz in der Küche oder die Arbeitsflächen sind zu hoch für die Kinder. Dann muss man im Gruppenraum an Tischen die Vorbereitung durchführen und zum Kochen oder backen in die Küche wechseln.

### Messer und so

Auch fehlt im Gemeindehaus oft das richtige "Werkzeug". Messbecher, scharfe Messer, Schüsseln und Elektrogeräte bringt man besser von zu Hause mit. So ist man sich auch sicher, dass genügend Material vorhanden und es auch einsatzbereit ist. Was an Material genau gebraucht wird, ist aus den Rezepten zu entnehmen. Trotzdem kann es nicht schaden, eine kleine Auswahl immer parat zu haben:

### Folgende Materialien sollten nicht fehlen

☐ Messbecher	☐ Rührschüssel
☐ Esslöffel	☐ Topflappen
☐ Teelöffel	☐ Pfannenwender
☐ Handmixer	☐ Pfanne
☐ Scharfe Messer	☐ Schneidbretter
☐ Teigschaber	☐ Küchenwaage
☐ Messbecher	☐ Schöpfkelle

### Wichtige Küchenregeln

#### Vorher

- Händewaschen! 30 sec., Seife benutzen, Uhren, Ringe etc. ausziehen (und danach nicht wieder an)
- richtig abtrocknen -> anleiten und überwachen, dass sie dies auch tun (am besten gemeinsam machen)
- wer krank ist, schaut aus "sicherer" Entfernung zu
- Alles sauber?
- Sich vergewissern, dass Arbeitsfläche und Tische sauber sind, wenn nicht sauber machen (bevor man darauf Material ablegt, auf jeden Fall erst mal sauber wischen)
- Haare zusammenbinden bei Betreuern und Kindern
- Bevor etwas aus Kühlschrank wieder auf Tisch kommt, vergewissern, dass es noch gut ist, alles was irgendwie verdächtig aussieht, riecht kommt weg.

#### Währenddessen

- geschnitten wird nur auf geeigneten Unterlagen (z.B. Plastik- oder Holzbrettchen), Aber: Fleisch, Wurst, Eier nie auf Holzbrettern schneiden
- Nach dem Schneiden einer Zutat, Brettchen bzw. Unterlage und Schneidewerkzeug spülen bzw. abwaschen (Allergien!)
- die scharfen Messer gehören nicht in Kinderhände (hierbei ist dem Entwicklungsstand und den -Fähigkeiten des Kindes nach jeweils zu klären, welches Messer man diesem für die Arbeit gibt)
- Arbeitsfläche immer sauber halten
  - Frischfleisch sofort verarbeiten
  - Nachdem man Eier oder rohes Fleisch geschnitten hat, Hände gründlich waschen
  - Kindern immer klare Anweisungen geben, was sie tun soll (z.B. Wasche die Paprika und entferne die Kerne, schneide sie dann auf diesem Brett mit diesem Messer und gebe sie in diese Schüssel)

#### **Nachher**

- Kinder Tische abwischen lassen. Betreuer spülen, Kinder trocknen ab
- Frische Spül-, Trocken- & Handtücher nehmen und zum Trocknen einzeln aufhängen
- Material wieder ordentlich verstauen. Jeweils in den Schrank, in dem es drin war (es sei denn man ist sich sicher, dass es da falsch ist).
- Nur einräumen, wenn es sauber und trocken ist
- Lebensmittel wegpacken. Alles wieder möglichst luftdicht verschließen
- Hände waschen, nachdem man auf der Toilette war ... vor allem bei Kindern darauf achten!

Mic

### 10 Tipps für das Kochen mit Kindern

#### 1. Nur keinen Stress

Nur wenn genügend Ruhe da ist, kann das Kochen gelingen. Es muss Ruhe für Erklärungen und Einweisungen vorhanden sein. Die Mitarbeitenden brauchen auch Ruhe um den Überblick zu behalten. Stress erhöht die Unfallgefahr. Das heißt für die Mitarbeitenden, dass sie von Anfang an Ruhe bewahren müssen und sich auf Ablenkungen einstellen müssen.

### 2. Es dauert länger

Mit Kinder zu arbeiten dauert immer länger als gedacht. Die Kinder sollen ja in möglichst vielen Bereichen beteiligt werden. Das heißt, dass für das Vorbereiten, die Zubereitung, das Aufräumen genügend Zeit eingeplant werden muss. Lieber nur ein bis zwei Sachen kochen und es macht noch allen Spaß, als 10 Gerichte zu kochen und nachher sind Kinder wie Mitarbeitende genervt.

### 3. Sicherheit geht vor

Oberstes Gebot ist die Sicherheit aller Beteiligten. Das bedeutet zum Beispiel, dass die Kinder nie unbeaufsichtigt sein dürfen. Die Beteiligung und die Auswahl der Aufgaben müssen altersgerecht sein: Ein Sechsjähriger kann schon einen Mixer halten – mit beiden Händen am Griff und einem Mitarbeitenden an der Seite der notfalls eingreift. Am besten ist es, wenn man es den Kindern demonstriert, wie man mit welchem Gerät umgeht. Das Schneiden von "glitschigen" Sachen wie Tomaten überlässt man besser älteren Kindern. Heiße Pfannen und Töpfe sind für alle Kinder tabu. Griffe von Pfannen sollten immer nach hinten gedreht werden. Auf jeden Fall sollte eine klare Einweisung zu Beginn erfolgen. Mit einem Pürierstab (Häcksler) sollten Kinder besser nicht arbeiten, das Verletzungsrisiko ist zu hoch.

### 4. Gute Einweisung

Klare Regeln sorgen dafür, dass die Kinder um ihre Aufgaben und den richtigen Umgang mit Lebensmitteln und Materialien Bescheid wissen. Das entlastet und schafft einen verlässlichen Rahmen. So ist s gut, wenn immer nur im Sitzen, auf einem sicheren Stuhl, auf geeigneter Unterlage und mit großer Sorgfalt geschnitten wird. Wird mit dem Messer herumgefuchtelt, ist es weg. Auch müssen die Mitarbeitenden die Kinder auf mögliche Gefahrenquellen (heiße Herdplatten, etc.) hinweisen. Die MA können Warnschilder für Gefahrenbereiche malen und sie an die entsprechenden Stellen kleben.

#### 5. Kinder beteiligen

Kinder lieben es, ins Kochbuch zu schauen und sich das leckerste Gericht selbst auszusuchen. Schon bei der Auswahl der Gerichte kann man die Kinder beteiligen. So kann man in der Jungscharstunde in der Woche vorher verschiedene Gerichte zur Wahl stellen oder die Kinder bitten, eigene Rezepte mitzubringen und sie allen vorstellen. Auch wenn sie noch nicht selbst schreiben können, ist es sehr lehrreich zu überlegen, was man alles für das Gericht einkaufen muss und eine Einkaufsliste zu schreiben, zu malen oder schreiben zu lassen. Danach können sie zum Einkaufen mitkommen. Hierbei lernen sie die Namen der Zutaten und bekommen eine Beziehung zu den verschiedenen Produkten.

#### 6. Allein machen lassen

Bei allem was in der Küche getan wird, sollte die Selbstständigkeit und die Beteiligung der Kinder angestrebt werden. Nur so kann man Kinder in ihren Gaben wahrnehmen und sie fördern. So können die Kinder zB. Gemüse waschen, Sahne schlagen oder Mengen abwiegen. Das fördert die Selbstständigkeit er Kinder und zeigt ihnen auf, dass auch sie wichtig sind. Notfalls muss Hilfestellung gegeben werden, aber immer sollte die Beteiligung und Selbständigkeit der Kinder angestrebt werden.

#### 7. Tischdecken

Einen passenden Rahmen zu schaffen um das fertige Essen zu präsentieren gehört einfach dazu. Hier können die Kinder selber Hand anlegen und den Jungscharraum nach ihren Vorstellungen dekorieren und die Tische decken. Geschirr, Besteck und Deko-Sachen kann man vorher bereit legen. Vielleicht wird es anders als gewohnt und statt Wassergläsern stehen Weingläser auf dem Tisch, aber es macht viel Spaß.

#### 8. Dabei bleiben

Die Mitarbeiter sollten immer im Blick haben, was die Kinder gerade machen und überprüfen, ob sich alle an die Regeln halten und gegebenenfalls intervenieren. Die Küche zu verlassen während die Kinder dort mit Mixer und Messer aktiv sind, ist nicht richtig. Hier müssen die Mitarbeitenden den Überblick behalten. So können sie auch mit Rat und Tat den Kindern helfen und ihnen zur Seite stehen und ist für Fragen ansprechbar.

### 9. Heißes ab 10

Vorsicht bei heißen Töpfen, Pfannen und Backblechen! Erst ab 10 Jahren können Kinder vorsichtig damit umgehen und die Gefahren richtig einschätzen – und das auch nur, wenn sie Erfahrung haben. Davor sollten die Mitarbeitenden die Nudeln ins heiße Wasser geben oder die fertigen Kekse aus dem Ofen nehmen. Gerade, wenn sich Kinder am Wasserdampf verbrennen, kann dies zu Folgeunfällen führen, weil sie den Deckel ins heiße Wasser fallen lassen oder gar den Topf herunterschmeißen und sich am Bein verbrühen.

#### 10. Gemeinsam aufräumen

Zum Schluss heißt es dann: Gemeinsam sorgen wir wieder für Ordnung. Töpfe und Pfannen müssen gespült werden, das Besteck und Geschirr wandert (hoffentlich) in die Geschirrspülmaschine, die Lebensmittel werden wieder weggeräumt. Das schafft Gemeinschaft und weitet den Blick für die Kinder, dass auch aufräumen zum Kochen gehört. Gut ist es, wenn man die meisten Sachen schon vor dem Essen wieder wegräumt. Danach schwindet schnell die Motivation und die MA stehen alleine in der Küche.

Mic

### **Outdoor Küche**

#### Kochen auf dem Feuer

Uwe Heimberg, VCP Minden

Die jahrtausendealte Faszination eines Lagerfeuers wirkt auch noch bis in der heutige Zeit hinein. Vor einem Feuer zu sitzen, die Wärme zu spüren, den Flammen zusehen, und das Knacken der verbrennenden Scheite zu hören verspricht Geborgenheit und oft auch Gemeinschaft. Wenn sich dann zum Geruch des Feuers noch der Duft von Kartoffeln, Fleisch oder Kaffee mischt, dann geht es einem wirklich gut.

### Besonderheiten eines Kochfeuers

Wie wir es auch vom klassischen Grillen her kennen, verwendet man zum Kochen nicht direkt die offene Flamme. Die allermeisten Speisen lassen sich viel besser über, in oder unter der Glut zubereiten. Eine offene Flamme ist oft zu heiß, sie behindert das Hantieren mit den Töpfen und durch den Ruß werden die Töpfe schnell schwarz.

Aus diesem Grund hat ein Kochfeuer optimaler Weise die drei Zonen: Flamme, Glut und Asche. In der Asche kann man wunderbar garen, denn sie isoliert vor zu großer Hitze. Daher sollte die Asche einer Feuerstelle nie ganz entfernt werden und nur ausgesuchtes Brennholz Verwendung finden. Die Glut liefert die Wärme für die Kochtöpfe, die darin auch eingepackt werden können (Dutch-oven). Das Feuer erzeugt oder erhält die Glut bzw. erzeugt Strahlungswärme für Fleischgerichte.

### Das Brennholz

Als Holz eignet sich am besten trockenes, unbehandeltes Hartholz wie Buche oder Eiche in maximal armdicken Scheiten. Wenn während des Kochens weiter Glut produziert werden muss, dann sollten die Scheite nicht länger als 30 cm sein. Ausreichend Glut zum Kochen erhält man meistens mit 10-15 dieser Scheite, die schon ca.2 Stunden vorher entzündet werden müssen. Anschließend entfernt man mit einer Zange die noch rauchenden Stücke und entfacht damit wieder ein kleines Feuer gegen den Rauch. Zum Kochen über der Flamme sollten die Scheite nicht stärker als daumendick sein. Holzkohle oder die daraus gefertigten Holzkohlebriketts sind natürlich ebenfalls bestens für ein Kochfeuer geeignet.

#### Die Feuerstelle

Zum Anlegen einer Feuerstelle wird oft ein Loch gegraben um darin dann das Feuer zu entzünden. Die eingeengte Sauerstoffzufuhr lässt dabei das Feuer schlecht brennen und beim Hantieren mit Töpfen muss man sich unnötig tief bücken.

Besser ist es, Steine in einen Kreis oder in der Form eines Schlüsselloches zu legen und den Innenraum anzufüllen. Im runden Teil brennt das Feuer und im länglichen Teil wird mit der gewonnenen Glut gekocht. Im Garten lässt sich auf ebenem festem Untergrund gut ein Podest aus aufgeschichteten Ziegelsteinen erreichten. Ebenfalls aufgeschichtete Rück- und Seitenwänden ermöglichen verschiedene Wärmezonen auf engstem Raum.

#### Weitere Utensilien

Außer bei der Verwendung von Töpfen mit angegossenen Füßen (-> Dutch-oven) gehört zu einer Feuerstelle entweder noch ein Gestell zum draufsetzten der Töpfe -> z.B. Pfannenknecht bzw. ein "Ring mit Füßen" oder ein Gestell zum Anhängen von Töpfen. Zum Dranhängen wird aus drei Stangen entweder ein Dreibein gebildet, oder es werden zwei Stangen senkrecht an beiden Seiten der Kochstelle eingeschlagen und mit einer dritten waagerechten Querstange verbunden. Das Dreibein eignet sich dabei eher für schwere Töpfe wogegen sich über die Querstange Töpfe leicht von der Feuerstelle wegschieben lassen. Die Stangen können ruhig 1,9 Meter lang- und 14 mm stark sein. Massives Material (keine Rohre) gewährleistet stabilen Halt auch bei größeren Töpfen. Wenn eine Stange eine geöffnete Öse besitzt und die beiden anderen Stange eine geschlossene Öse (jeweils 60 cm Innendurchmesser), dann lassen sich aus den gleichen Stangen wahlweise beide Konstruktionen aufbauen.

**Die Pfanne** für das Lagerfeuer darf keine brennbaren Griffe besitzen. Sie sollte weder beschichtet, noch aus Aluminium sein, da beides den hohen Temperaturen eines Feuers nicht lange standhält. Besser sind Pfannen aus Schmiede- und Gusseisen. Schmiedeeiserne Pfannen sind preiswerter als gusseiserne, aber nicht so formstabil bei größeren Durchmessern.

Gusseiserne Pfannen gleichen Temperaturschwankungen gut aus, müssen aber i.d.R. zunächst eingebrannt werden. Dazu wird etwas Fett in der gereinigte Pfanne im Backofen oder auf dem Herd langsam erhitzt und dann abkühlen gelassen. Dicke Kartoffelscheiben in der Pfanne mit zu braten ist dabei günstig. Das kalte Fett wird mit Küchenpapier ausgewischt. Fertig! Jetzt wird die Pfanne mit jedem braten besser, vorausgesetzt man bleibt beim auswischen und vermeidet den Einsatz von Spülmitteln.

Am Feuer sollten immer **ein Paar hitzebeständige Handschuhe** griffbereit sein. Es gibt sie als Schweißer Handschuhe oder Backhandschuhe zu kaufen. Für kurze Handgriffe sind sie sehr hilfreich. Die guten Isoliereigenschaften können aber auch dazu führen, dass bei wahrgenommener Hitze oder heißer Flüssigkeit der Handschuh die Wärme ebenfalls speichert und es trotzdem zu Verbrennungen kommen kann.

**Spieße** eigen sich gut, um schnell ein paar Fleischstücke zu braten (grillen). Mit Hilfe von zwei Steinen lässt sich schnell ein Grill-Ersatz bauen. Sehr gut funktionieren flache Spieße mit einer Spitze, da sie dem Grillgut viel halt geben und nicht wegrollen.

**Töpfe** dürfen ebenfalls keine Beschlagteile aus Kunststoff besitzen. Töpfe aus Terracotta werden nur neben das Lagerfeuer gestellt und erwärmen den Inhalt langsam durch die Strahlungswärme. Bräter aus Emaile eignen sich zum Zubereiten von Fleischgerichten im Erdofen und Kupferkessel sind beliebt bei heißen Getränken.

**Dutch-Oven** sind gusseiserne Töpfe, die speziell für das Kochen am offenen Feuer konstruiert wurden. Ein flacher Boden mit drei kleinen Füßen ermöglicht dass Stelle direkt in die Glut. Das zweite besondere Merkmal ist ein Deckel mit einem hohen Rand. Er ermöglicht es, Glut oder Holzkohle auch auf dem Topf an zu häufeln und damit mit Oberhitze zu arbeiten. Für Dutch-Oven gibt es verschiedene Hersteller. Die Firma Lodge ist die Älteste und stellt seit über 100 Jahren den original Dutch-Oven unverändert aus Gusseisen her. Diese Dutch-Oven werden exklusiv von der Firma VENATUS (www.venatus.de) nach Deutschland eingeführt.

Hier eine Auflistung von Materialien, die ihr immer braucht, wenn ihr mit einer Gruppe draußen essen möchtet:

- Horden Topf
- scharfes Messer
- Besteck
- Schneidebrett
- Evtl. Beil, Klappspaten
- Eimer mit Wasser und Löschdecke werden gebraucht, wenn ihr mit Feuer arbeitet.
- starke Alufolie, alte Zeitungen,
- Brennholz, (evtl. Zweige)

### Mögliche Feueraufbauvarianten

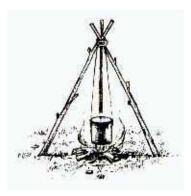


So eine Feuerstelle kann man mit Steinen, auch Backsteinen oder mit Erdklumpen bauen. Sie umgibt den Topf und hält die Wärme zurück. Sie sollte nicht zu eng bemessen sein, der gesamte Topfboden sollte im Feuer sein. Die Balken müssen regelmäßig überprüft werden - sonst war die ganze Kochkunst vergebens.

### Das Grubenfeuer

Durchmesser ca. 30 cm, Tiefe ca. 35 cm. Es heizt gut, man kann aber nur einen Topf aufsetzen. Der Schlitz zwischen Topf und Grubenrand dient zum Befeuern und als Luftzufuhr. Vorsicht: Im Unterholz von Nadelwäldern ist dieses Feuer sehr gefährlich.





### Kochen mit Feuer

Zum Zubereiten oder Aufwärmen von Speisen an offenen Feuern könnt ihr folgendes Verfahren anwenden:

Mit drei Stangen stellt ihr einen in der Höhe verstellbaren Dreifuß auf. Mit einem Draht wird das Kochgefäß so am Dreifuß befestigt, das es dicht über dem Feuer hängt.

Toli Derksen, Porta Westfalica

### Sicherheit geht vor

Gerade bei einem offenen Feuer müssen einige wichtige Sicherheitsaspekte eingehalten werden. Die Sicherheit der Kinder und der Materialien geht vor.

Das Lagerfeuer nicht in brandgefährdeter Umgebung angelegt werden. So muss auf den Untergrund geachtet werden, genügend Seiten- und Höhenabstand zu brennbaren Materialien eingehalten werden.

Ein Feuer sollte nicht auf Felsen angelegt werden. Die Steine können durch die Hitze zerspringen.

Ein Feuer darf nie ohne Aufsicht sein. Gut ist es, wenn man direkt einen Eimer mit Sand oder Wasser griffbereit hat.

Bei Waldbrandgefahr ist offenes Feuer verboten.

Brennbare Materialien (Kleidung, Decken, Schlafsäcke, Zelte) müssen vom Feuer fern gehalten werden.

Beachtet den Funkenflug (Windböen).

Beim Verlassen des Lagerplatzes muss das Feuer erloschen sein und darf keine glühenden Teile mehr enthalten.

Soll ein Feuer verlassen werden, bevor es vollständig abgebrannt ist, muss es mit Wasser oder durch Abdecken mit Sand gelöscht werden. Bei Wasserlöschung ist an ein Zerspringen von Steinen zu denken. Die erfolgreiche Löschung muss überprüft werden.

Es arbeitet <u>immer</u>) nur eine(r) am Feuer!!! Und derjenige bestimmt, wie er/sie das Feuer haben möchte. Praktisch bedeutet das: Niemand anderes pustet rein, wirft etwas rein oder hantiert am Feuer.

Achtung: In einzelnen Ländern gelten besondere Gesetze und Verordnungen für offene Feuer.

Ob ihr vor eurem Gemeindehaus ein Feuer machen dürft, klärt ihr am besten mit eurem Küster ab.

# Rezepte

### **Handfestes**

### **Armer Ritter**

Dauer: 30 min
Portionen: 4

Material: Pfannenwender, Pfanne, Messer, Schneidbrett

#### Zutaten

2 Eier 0,25l Milch 1 Prise Salz

Öl oder Butter zum Braten

12 kleine Scheiben Weißbrot (Baguette,

Toastbrot oder halbe Brötchen)

Zucker Zimt

### Zubereitung

Die Eier über einer Rührschüssel aufschlagen und zusammen mit der Milch und dem Salz mit einem Schneebesen verquirlen. Einen knappen Esslöffel Öl oder ein Stück Butter auf mittlerer Stufe in der Pfanne erhitzen. Die Brotscheiben nacheinander in die Milch-Eier-Mischung tauchen und sofort in die Pfanne geben.

Wenn die Armen Ritter auf einer Seite goldbraun sind, umdrehen und auch die andere Seite goldbraun braten. Zum Schluss mit Zimt und Zucker bestreuen. Wer mag, kann auch

Apfelkompott nehmen.

Anne-Katrin Halstenberg, Bergkirchen

### Bananen-Super-Riegel

Dauer: 40 min
Portionen: 15

Material: 1 Pfanne, 1 Pfannenwender, Messer und Schneidebrett, 1 Schneebesen bzw. 1

Rührmaschine

### **Zutaten**

1 Banane100 g Trocken Pflaumen100 g Trocken Aprikosen50 g Haferflocken30 g Sonnenblumenkerne20 g Leinsamen

3 Eiweiß

1 Esslöffel Ahornsirup

### Zubereitung

Alle Zutaten (außer Eiweiß und Ahornsirup) sehr klein hacken. Eiweiß steif schlagen Ahornsirup zu den gehackten Zutaten geben. Das geschlagene Eiweiß unter die Masse heben. Nun werden 5 cm lange Riegel geformt. Diese werden auf beiden Seiten goldgelb gebacken. Abkühlen lassen.

### **Enchiladas (mit Huhn)**

Dauer: 30 min
Portionen: 4

Material: 1 Pfanne, 1 Pfannenwender, Messer und Schneidebrett, 1 Schneebesen, Alufolie

#### Zutaten

12 Maismehl Tortillas (Fertigprodukt)

4 Hühnerbrustfilets (etwa 600 g)

1 Zwiebel (gehackt)

1 Paprikaschote (gehackt)

1 Chilischote (gehackt) oder 1 Teelöffel Chilipulver

1 Knoblauchzehe (gehackt)

1 Becher Saure Sahne (125 g)

geriebener Käse (300 g und 250 g)

1/2 Teelöffel Petersilie und getrockneter Oregano

Pfeffer und Salz

1 kleine Dose Tomaten (zerdrückt)

Tomatenmark

1 kleine Dose Mais

1 kleine Dose Kidneybohnen

1 Glas Taco-Soße (Fertigprodukt: mild oder pikant)

### Zubereitung

Backofen auf 175C° vorheizen. Hühnerbrust in mundgerechte Stücke schneiden und in einer Pfanne in etwas Öl braun braten. Zwiebel und Paprika dazugeben und ebenfalls mit andünsten. Saure Sahne, Käse, Tomatensoße und Gewürze einrühren, abschmecken und erhitzen, bis der Käse geschmolzen ist. Füllung in die Tortillas geben, aufrollen und in eine leicht gefettete Auflaufform geben. Mit der Taco-Soße bestreichen, mit weiterem Käse bestreuen und etwa 15 Minuten im Ofen überbacken.

Hendrik Oestreich. Oberlübbe

### **Gyros Pita**

Dauer: 30 min
Portionen: 5

Material:

### **Zutaten**

tiefgefrorene "Gyrospfanne" (Fertigprodukt / etwa 600 g) u. 1 Paket Putenfilet (etwa 400 g)

1 Paket Fladenbrote zum toasten (400 g / 5 Stück)

Tsatsiki (nach Bedarf)

Krautsalat (nach Bedarf)

### Zubereitung

Das Putenfilet in kleine Stückchen schneiden. Gegebenenfalls auch die dicken Stücke aus der fertigen Gyrospfanne kleiner schneiden. Dann alles zusammen ohne Fett in einer großen Bratpfanne anbraten.

Die Fladenbrote im Toaster aufbacken und anschließend mit dem angebratenen Fleisch befüllen

Je nach Geschmack kann auch noch Tsatsiki und Krautsalat in das Fladenbrot gegeben werden.

Hendrik Oestreich, Oberlübbe

### Blumentopfbrot

Dauer: ca. 2h (Vorbereitung 30min., 55min. gehen, 40min. Backen)

Portionen: Je nach Gruppengröße

Material: Blumentöpfe aus Ton (Durchmesser ca. 10-14cm), Rührschüssel, Handmixer mit

Knethaken, Teigschaber, Waage

#### Zutaten

250 g Roggenmehl 250 g Weizenmehl

40 g Hefe (Trockenhefe) 1/81 lauwarmes Wasser

1 Prise Zucker

2 Eier

1/2 Teelöffel Salz

50 g Butter oder Margarine

Gewürze, die dir schmecken, z.B. getrocknete Zwiebeln, Kümmel... (es geht aber auch mit Rosinen und Nüssen)

### Zubereitung

Das Mehl in eine Schüssel sieben, dann kommen nacheinander der Zucker, Salz, Eier und Gewürze dazu. Zum Schluss folgt noch das Wasser. Alles gut durchkneten.

Der Teig muss jetzt 45 Minuten gehen (an einem warmen Ort. z. B. an der Heizung oder in der Sonne). Anschließend noch einmal kneten. Jetzt müssen die Blumentöpfe innen eingefettet werden, damit sich das Brot nachher löst. Gut halb voll mit Teig füllen, eventuell auch noch Rosinen bzw. Nüsse obendrauf streuen.

Den Teig im Topf mit Wasser bestreichen und noch einmal 10 Minuten gehen lassen.

Jetzt wird das Brot im vorgeheizten Backofen (225 °C) etwa 40 Minuten gebacken.

Sobald das Brot kalt geworden ist, aus dem Topf lösen und probieren.

### Quarkbrötchen

Dauer: 30 min Portionen: 8 - 10

Material: 1 Backpapier, Rührschüssel, Handmixer, Backpinsel, Küchenwaage

### Zutaten

250 g Quark

1Ei

1 Prise Salz 250g Mehl 1 P. Backpulver

etwas Milch

### Zubereitung

Quark, Salz und das Ei in einer Schüssel verrühren, Mehl Backpulver dazugibt und verknetet. In kleine Runde Brötchen formen und mit Milch bestreichen.

Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen

und bei 200° C ca. 20-25 Min. backen.

Antje Wiese, Hartum

### Schnittchen-Fließband

Dauer: 45 min

Portionen: Je nach Gruppengröße Material: Messer, Schneidbrett

### Zutaten

Brot

Belag wie Käse, Wurst etc. Margarine/ Butter Paprika/ Gurke o.ä. Salz, Pfeffer

### Zubereitung

### Vorbereitung

Es müssen vorher so viele getrennte Arbeitstische aufgestellt werden, wie es Gruppen gibt. Auf diese oder unter diese Tische kommen dann die vorbereiteten Kisten mit den Materialien. Bei jüngeren Kindern sollte man vielleicht das Brot schon vorher schneiden.

### Ablauf

Der "Spielleiter" teilt alle Mitspieler in Gruppen ein (ca. 4-5 pro Mannschaft), dabei muss sich jede Gruppe einen Namen und Kampfschrei ausdenken. Wenn alle Gruppen bereitstehen, werden die Regeln erklärt:

Es gibt Punkte auf die Schnelligkeit, auf Aussehen und auf Geschmack.

Nun legen alle Gruppen los, und wenn eine Gruppe fertig ist muss sie ihren Kampfschrei verlauten lassen und ihr Ergebnis in einen Extra Raum bringen. Wenn alle fertig sind, kann jeder von jeder Gruppe die geschmierten Stullen essen.

### **PiraWay**

Das Abendessen mal à la Subways zu gestalten wird etwas Besonderes für die Kinder sein. Hier dürfen die Kinder ihr Essen bei den Mitarbeitern bestellen.

Wichtig ist es, mehr Zeit einzuplanen und alle Zutaten da zu haben. Die vorgestellte Idee wurde im Rahmen eines Piratenabends durchgeführt.

Speiseraum: normale Tische zum Essen und eine Tischreihe als Theke, hinter der die Betreuer

stehen und die Bestellungen abarbeiten

Vorbereitung: Bestell-Zettel zum Ankreuzen machen oder die Kinder per Fragen durch den Ablauf

leiten

Entsprechendes Essen kaufen, waschen, schneiden (mit den Kindern zusammen?)

**Start:** "Herzlich Willkommen in unserem PiraWay für Piraten. Hier bekommen Sie die Kraft um

weitere Boote entern zu können, Seeungeheuer zu töten und Meer zu bändigen. Bitte wählen Sie selbst, was sie möchten. Unser Team von ausgebildeten Piratenesshelfern steht Ihnen gerne mit Rat und Tat zur Seite. Sollte eine Zutat aus sein, so haben Sie bitte dafür Verständnis, dass wir nicht alle sieben Weltmeere in Aufruhr versetzen werden, um diese Zutat zu bekommen. Bitte entscheiden Sie sich dann um! Bei jeder

Frage dürfen Sie mehr als eine Antwort wählen."

### Fragen

1. Frage: Welches Brot?

Vollkornbrot	Knäckebrot	Vollkorntoast
--------------	------------	---------------

### 2. Frage: Welchen Aufstrich wünschen Sie?

Butter	Margarine	Magerquark
Pesto	Tomatenmark	Senf

### 3. Frage: Welchen Belag wünschen Sie?

Banane	Apfel	Schinken
Salami	Rote Beete	Käse
Ei	Marmelade	Apfel

### 4. Frage: Welchen Salat wünschen Sie?

Radieschen	Kohlrabi	Salatblatt
Mais	Tomaten	Paprika
Möhren	Kräuter	Peperoni
Gurke	Pilze	Kresse

5. Frage: Wünschen Sie Salz & Pfeffer?

### 6. Frage: Welche Soße wünschen Sie?

Essig &Öl	Kräutercreme	Curry-Ananas-Sahne-Soße
Knoblauch-Soße	Ketchup	Zigeuner

<sup>&</sup>quot;Wir wünschen Guten Appetit!"



### Süßkram

### fruchtige Lutscher

Dauer: 20 min
Portionen: Ca. 15 Stück

Material: Rührschüssel, Löffel, Pinsel, Backblech, Backpapier

#### Zutaten

250g Puderzucker 20g Traubenzucker 1/2 TL Ascorbinsäure 0,1l klarer Fruchtsaft

Tipp: grün oder schwarz kommen als Farben besonders gut zu Halloween an. Um die Geschmäcker zu verwirren, kann man Orangensaft grün einfärben oder Kirschensaft blau.

### Zubereitung

Zutaten gut verrühren und ev. mit Lebensmittelfarbe ordentlich einfärben. Die Mischung auf ca. 150° erhitzen, dabei ständig rühren!!! **Achtung: die Masse ist dann sehr heiß!** Es gibt zum Messen der Temperatur ein spezielles Zuckerthermometer.

Ein Blech mit Speiseöl bestreichen (oder das Ganze auf eine Porzellanplatte geben, dann spart man sich das bestreichen mit Öl), den Saft in Form von kleinen Plätzchen auf das Blech geben, ein Holzstäbchen draufgeben und das ganze fest werden lassen. Wenn es erkaltet ist, vom Blech lösen.

### **Harry Potter Explodierende Bonbons**

Dauer ca. 20 min

Portionen 1
Dauer: 20 min
Portionen: 1

Material: Pfanne, Löffel, Backpapier, Messer

### Zutaten

1 Teil Zucker

1 Teil Brausepulver

### Zubereitung

Zucker und Brausepulver gut vermischen und in einer kleinen (am besten beschichteten) Pfanne langsam erhitzen. Dabei ständig, aber langsam rühren. Wenn die Masse etwas zäh geworden ist, vom Herd nehmen und auf ein Backpapier gießen, abkühlen lassen. Wer mag, kann die Masse so lange sie noch warm ist, mit einem Messer in Stücke schneiden.

Im Mund explodieren sie dann beim Lutschen.

### **Muffins**

Dauer: 30 min
Portionen: 24 Stück

Material: Rührschüssel, Mixer, Backpapier, Küchenwaage, Muffin Förmchen

### Zutaten

200g Butter 200 Zucker

1 P. Vanillezucker

3 Eier (M) 450g Mehl

1 ½ P. Backpulver evtl. 50 g Kakao ca. 4 Eßl. Milch

### Zubereitung

Zuerst Butter, Zucker und die Eier in einer Schüssel schaumig rühren. Mehl und Backpulver dazugeben und zu einem Teig rühren.

Anschließend Milch dazugeben bis der Teig schön locker ist. (Nicht zu flüssig, nicht zu fest) Den Teig in die Muffin Förmchen füllen (bis zur Hälfte) und bei 180° C im vorgeheiztem Backofen 15-20 Min. backen. In dem Grundrezept kann man nach Belieben noch Schokostreusel, Kirschen, Rosinen, geriebene Äpfel, Nüsse Smarties, Toffifee usw. reintun.

Die Muffins abkühlen lassen und nach Belieben verzieren.

Antje Wiese, Hartum

### Teigtasche mit Banane und Schokolade

Dauer: 45 min Portionen: 3

Material: Pfanne, Löffel, Backpapier, Messer

#### Zutaten

- Hefeteig / Pizzateig vom Discounter
- 3 Bananen
- Nutella o.ä.
- geraspelte Nüsse

### Zubereitung

Teig ausrollen und etwas gehen lassen (ca. 15 Min. stehen lassen). Dann mit Nutella bestreichen (in der Mikrowelle zum Erleichtern des Streichens etwas warm machen). Die Banane klein schneiden und auf dem unteren Ende / an einer Längsseite ca. 8 cm in die Höhe gehend verteilen. Dann Nüsse über die Bananenstückchen streuen. Teig eindrehen, so dass eine Rolle entsteht in der die Bananen mit den Nüssen in der Mitte sind - man kann die Rolle nun in eine Kreisform bringen, ist aber nicht zwingend notwendig. Teig mit ein wenig Sonnenblumenöl oder Margarine bestreichen. Bei ca. 180C° in den Backofen und warten bis der Teig fertig gebacken ist. Serviert werden kann dieser Nachtisch entweder in Stückchen geschnitten auf kleinen Tellern oder zum selbst schneiden.

### Blätterteigröllchen

Dauer: Portionen:

Material: Pfanne, Löffel, Backpapier, Messer

### Zutaten

1 frische Blätterteigrolle

100 g Kochschinken

1 kl. Zwiebel

1 kl. Bund Petersilie

2 Essl. Creme Fraiche

1 Eiweiß

1 Eigelb

100 g geraspelten Gouda (Mittelalt)

Pfeffer

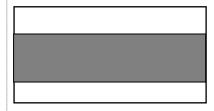
Salz

Oregano

### Zubereitung

Schinken, Zwiebel, Petersilie klein schneiden und in eine Schüssel geben,

Eiweiß, Creme Fraiche und Gouda dazugeben und verrühren. Mit Sals Pfeffer und Oregano würzen. Den Blätterteig so ausrollen, dass ein Rechteck vor einem liegt.



Jetzt die Füllung auf dem grau markiertem

Feld geben und

den Blätterteig zu einer Wurst aufrollen.

Anschließend die Rolle mit dem Eigelb bestreichen und in ca. 1-1,5 cm dicke Stücke schneiden. Die Stücke mit der flachen Seite auf ein mit

Backpapier ausgelegtes Backblech legen und bei 180° C. backen.

Man kann die Zutaten auch noch mit Ananas (1 kl. Dose) ergänzen.

Antje Wiese, Hartum

# Rezepte

### **Kaltes**

### Bananen aus dem Eisfach

Dauer: 10 min und Kühlzeit

Portionen: 4

Material: Gefrierschrank/ Eisfach vom Kühlschrank, Mixer

#### Zutaten

Saft von einer Zitrone
ca. ¼ Liter Sahne
1 Päckchen Vanillezucker
ggf. Zucker als Gewürz
500g Bananen

Tipp:

Das Rezept kann man auch mit Erdbeeren oder anderen Beeren machen, wobei diese häufig mehr Zucker benötigen.

### Zubereitung

Die Bananen schälen und im Mixer pürieren.
Anschließend mit dem Saft einer Zitrone
übergießen, damit das Püree nicht braun wird und
den Vanillezucker dazu geben.
Die Sahne steif schlagen und unter das
Bananenmuss rühren. Anschließend einen Deckel
auf die Schale machen und für einige Stunden ins
den Gefrierschrank geben.

### Schoko-Eis

Dauer: Ca. 15 min Portionen: Ca. 420g

Material: Rührschüssel, Mixer, Eisförmchen, Teigschaber

#### Zutaten

250ml Sahne,4 EL Zucker200 g Naturjoghurt4 EL Nutella

### Zubereitung

in einer Schüssel alles miteinander verrühren. Dann in Eisförmchen füllen und mindestens 3 Stunden ins Gefrierfach stellen.

## Rezepte

### **Dips**

### **Tomatenquark**

Dauer: 5 min

Portionen: Für 4 Kartoffeln

Material: Schüssel

### **Zutaten**

1EL Joghurt

4EL Magerquark

1EL Creme Fraiche

2EL Tomatenmark

1EL Tomatenketchup

Salz

Pfeffer

Paprikapulver

### Zubereitung

Alles miteinander verrühren und mit Salz, Pfeffer und Paprika abschmecken.

### Kräuter-Joghurt-Dip für Kartoffeln

Dauer: 5 min

Portionen:

Material: Kleine Schüssel

### Zutaten

150g Naturjoghurt

1EL Creme Fraiche

2EL Mayonnaise (aus dem Glas)

4EL fein geschnittene oder gehackte Kräuter (Schnittlauch, Petersilie, Dill, Basilikum, Thymian,

etc.)

Salz + Pfeffer

etwas Zitronensaft

### Zubereitung

Joghurt, Creme Fraiche und Mayonnaise in einer kleinen Schüssel verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen und die Kräuter dazugeben. Das Ganze mit Zitronensaft abschmecken.

### Kräuter-Dip

Dauer: 5 min

Portionen:

Material: Kleine Schüssel

### Zutaten

100g Quark

50g Creme Fraiche ½ Knoblauchzehe

Salz Pfeffer

1 Bund Radieschen

½ P. 7 Kräuter (Tiefgefroren)

### Paprika-Dip

Dauer: 5 min

Portionen:

Material: Kleine Schüssel

### **Zutaten**

200g Quark

2 Eßl. Sahne o. Milch

1 kl. Möhre

1 Knoblauchzehe

2-3 kl. Gewürzgurken

½ rote Paprika

1 kl. Zwiebel

1P. 7 Kräuter (tiefgefroren)

etwas Senf

### Rotes, scharfes Pesto

Dauer: 5 min

Portionen:

Material: Kleine Schüssel

#### Zutaten

60 g getrocknet Tomaten (in Öl eingelegt)

2 Knoblauchzehe(n)

1 rote Chilischote

3 EL Olivenöl

4 EL Parmesan

Gewürze: Salz + Pfeffer, Zitronensaft

### Zubereitung

Alle Zutaten in eine Schüssel geben. Radieschen klein hacken, Knoblauchzehe auspressen und alles miteinander verrühren. Mindestens ½ Std. im Kühlschrank ziehen lassen.

### Zubereitung

Alle Zutaten in eine Schüssel geben. Möhren, Paprika und Gewürzgurken klein hacken, Knoblauchzehe auspressen und alles miteinander verrühren. Mindestens ½ Std. im Kühlschrank ziehen lassen.

Antje Wiese, Hartum

### Zubereitung

Knoblauch schälen, bei der Chilischote den Stiel und die Kerne entfernen Alles mit dem Pürierstab klein häckseln, in Schraubglas geben, mit Olivenöl bedecken - fertig!

**Vorsicht** bei Kindern mit der Chili-Schote - nicht in die Augen oder in den Mund damit kommen!

# Rezepte

### für draußen

### Stockbrot (für ca. 10 Personen)

Dauer: Ca. 6 Stunden mit Ruhezeit

Portionen:

Material: Schüssel, Stöcke

### Zutaten

1kg Mehl

ca. 600 ml warmes Wasser

2Tl. Salz

2 Pkt. trockene Hefe

### Tipp:

Stockbrot ist eine feine Sache fürs Zelten, Kartoffelfeuer und alles was nach Abenteuer riecht. Dazu passen natürlich gegrillte Würstchen. Als süße Variante könnt ihr nach dem Backen Marmelade oder Honig nehmen.

Toli Derksen, Porta Westfalica

### Zubereitung

Alle Zutaten werden in eine Schüssel gegeben und gut durchgeknetet.

An einem kühlen Ort soll der Teig dann ca. 5 Stunden ruhen. Zwischendurch kann der Teig noch mal leicht geknetet werden.

Nun kleine Kugeln formen und sie zu einer Wurst ausrollen. Der Teig wird nun um den Stock gewickelt und über der Glut ausgebacken. Wichtig. Nicht über die Flamme halten. Ansonsten verbrennt der Teig.

### Feuer- Kartoffeln

Dauer: Ca. 6 Stunden mit Ruhezeit

Portionen:

Material: Alufolie

#### Zutaten

Kartoffeln Alufolie

### Zubereitung

Wickelt die Kartoffeln in einer Lage Alufolie ein und leg sie in die Glut. Der Gluthaufen sollte groß genug sein, damit die benötigten 30 bis 40 Minuten Garzeit eingehalten werden können.

Toli Derksen, Porta Westfalica

### Potato Wedges (Kartoffelspalten)

Dauer: 1 Stunde

Portionen: Für 4 – 6 Personen

Material: Frischhaltedose, Alufolie

#### Zutaten

1,5 kg Kartoffeln

4 ½ EL Olivenöl

1½ EL Salz

1 ½ EL Pfeffer (gemahlen)

1 ½ EL Paprika- oder Chilipulver

### Zubereitung

Kartoffeln gründlich waschen (evtl. abbürsten) und dann in gleichmäßige Spalten schneiden. Mit den restlichen Zutaten in einer Frischhaltedose gut schütteln. In Alufolie verpacken, mehre möglichst gleichgroße Päckchen machen und im Lagerfeuer garen.

Anne Katrin Halstenberg, Bergkirchen

### Schaschlik

Dauer: Ca. 20 – 30 min mit Garzeit

Portionen:

Material: frischer abgeschälter Ast, Messer

### Zutaten

Fleisch & Speck Gemüse (Tomate, Paprika, Zwiebel) frischer abgeschälter Ast

### Zubereitung

Schnitze dir einen fingerdicken Bratspieß. Er muss lang genug sein, damit du dir nicht die Finger verbrennst. Verwende dazu nicht Kiefern- oder Tannenholz, weil das Fleisch sonst den Harzgeschmack annehmen könnte. Zuerst wird die Rinde abgeschabt und dann in eine eckige Form geschnitzt, damit lässt sich das Fleisch besser wenden.

Das Fleisch (4x4 cm große Stücke) wird im Wechsel mit Speck, Zwiebeln und Tomaten aufgespießt.

Zuerst wird das Fleisch dicht an der Glut stark angebraten. Im zweiten Schritt in angemessener Entfernung zehn bis 15 Minuten gar gegrillt.

Toli Derksen, Porta Westfalica

### Grillhähnchen in Zeitungspapier

Dauer: Ca. 60 min mit Garzeit

Portionen:

Material: Zeitungspapier

Es gibt viele Möglichkeiten ein Grillhähnchen zuzubereiten. Die hier verwendete Methode ist mal was Neues

### Zutaten

Hähnchen Zeitungspapier Gewürze (z.B. Salz, Pfeffer, Paprikapulver) Wasser

### Zubereitung

Das Hähnchen sollte gewaschen und abgetrocknet werden. Danach reibt ihr es gut mit den vorbereiteten Gewürzen ein. Um die Garzeit zu verkürzen, kann das Hähnchen vor dem Einpacken auch halbiert werden.

Jetzt folgt die erste Lage nasses Zeitungspapier. Als erste Lag kann auch weißes Papier verwendet werden, damit keine Druckerschwärze auf das Grillgut kommt. Es folgen fünf weitere Lagen nasses Zeitungspapier.

Das eingepackte Hühnchen legt ihr in eine Kuhle mit Glut. Jetzt müsst ihr auch von oben Glut über das Zeitungspapier anhäufen.

Es sollte genug Glut für 45 bis 60 Minuten da sein. Nach ca. 45 Minuten holt ihr mit einer Schaufel das Huhn aus der Glut und schneidet mit einem Messer vorsichtig das Zeitungspapier ein. Jetzt könnt ihr überprüfen, ob das Hähnchen wirklich schon durchgegart ist. Braucht es noch etwas Zeit, legt ihr es wieder in die Glut. Achtet darauf, dass der Schnitt im Zeitungspapier wieder geschlossen ist.

Toli Derksen, Porta Westfalica

### Rührei

Dauer: 10 min

Portionen: Pro Person 1 - 1,5 Eier, pro Ei 1-2 EL Milch.

Material:

### Zutaten

Ö١

Gemüse z. B. Zwiebel, Tomaten, Pilze, Paprika, "Wildkräuter", gekochte Kartoffeln

Eier Milch Salz

### Zubereitung

Gemüse kleinschneiden, in heißem Öl anbraten, Eier aufschlagen, mit Milch verrühren, etwas salzen, dann über das angebratene Gemüse geben und unter Rühren stocken lassen. (Man kann auch Wurst- und Käsereste dazugeben.)

### Geschichtetes Brot mit geschüttelter Kräuterbutter

Dauer: Ca. 40 min mit Ruhezeit

Portionen:

Material: Schüssel, Pfanne

### Zutaten

400 g Mehl 2 EL Öl 1 TL Salz 275 ml Wasser Öl zum Bestreichen

### Zubereitung

Zutaten zu einem Teig verarbeiten und mind. 15 Min kneten, dann zu einer Kugel formen und mit Öl bestreichen und 20 Minuten ruhen lassen.

Den Teig in 16 Stücke teilen, diese zu kleinen Kugeln formen. Die Kugeln rund und sehr dünn ausrollen oder mit den Händen auseinander ziehen (Durchmesser etwa 17 cm).

Die Oberfläche der Fladen mit etwas Ölbestreichen, Fladen einmal in der Mitte zusammenfalten. Die jetzt oben liegende Fläche wiederum mit Öl einpinseln und nochmals in der Mitte zusammenfalten, so dass ein Dreieck entsteht, nochmals ausrollen. In einer Pfanne bei mittlerer Hitze von beiden Seiten goldbraun backen.

### Geschüttelte Kräuterbutter

Dauer: 5 min

Portionen:

Material: Schraubglas

#### Zutaten

1 Becher Sahne

Salz Kräuter

### Zubereitung

Sahne in ein Schraubglas geben und solange schütteln, bis sich die Butter absetzt. Die Flüssigkeit/Buttermilch abschütten (trinken!) und die Butter mit Salz und Kräutern würzen. (evtl. Wildkräuter sammeln)

Anne Katrin Halstenberg, Bergkirchen

Notizen	

Weitere Spielehefte Für noch mehr Impulse, Ideen und Anregungen haben wir zu verschiedenen Themen weitere Hefte erstellt. Gerne könnt ihr uns eine Whatsapp (0152/55627497) schreiben oder im Büro vorbeikommen um euch kostenlos ein Heft abzuholen.

