



# Das RoStwärts-Kochbuch



DPSG Rottenburg-Stuttgart  
Diözesanlager 2023

## Liebe Dorfküchen,

wir möchten euch mit diesem Kochbuch eine Hilfestellung bei der Umsetzung der angedachten Rezepte geben. Die tatsächliche Umsetzung bleibt natürlich euch überlassen, einerseits weil ihr das direkte Feedback der Teilnehmer:innen bekommt, andererseits weil ihr vielleicht bereits die Essgewohnheiten eures Dorfes kennt. Wenn ihr trotz eurer Lagerküchenerfahrung noch Fragen zu den Rezepten habt, meldet euch gerne jederzeit bei uns.

Das Basis Frühstück und Basismittagessen ist immer gleich und wird einmal beschrieben. Mittags gibt es dann meistens noch ein extra Schmankerl, welches am jeweiligen Tag als Rezept aufgeführt wird. Die Mengenangaben der Rezepte für mittags und abends werden immer für eine Person angegeben. Auf euren Lieferscheinen findet ihr dann die Gesamtmengen der Zutaten für eurer Dorf zur jeweiligen Mahlzeit. Beachtet bitte: Stehen Gewürze (wie Salz, Pfeffer, Kräuter, aber auch Zucker/Zitronensaft) im Rezept, ist deren Mengenangabe bitte nur als „Platzhalter“ zu verstehen, schmeckt einfach wie üblich ab, wir vertrauen auf euren Geschmackssinn! Solltet ihr für den Folgetag schon Vorbereitungen treffen müssen, steht das Rezept auch bereits am Vortag im Kochbuch.

Wir wünschen euch gutes Gelingen, ein schönes Lager und satte, zufriedene Dorfbewohner:innen.

Katharina und Schatti

Bereichsleitung-Verpflegung auf dem DiLa Rostwärts 2023



# Inhalt

<b>1. Allgemeines .....</b>	<b>5</b>
1.1. <i>Special Needs</i> .....	5
1.2. <i>Basis Frühstück</i> .....	5
1.3. <i>Basis Mittagessen</i> .....	5
1.4. <i>Salat</i> .....	5
1.5. <i>Gewürzliste</i> .....	6
1.6. <i>Materialliste</i> .....	6
<b>1. Abendessen, Montag 31. Juli.....</b>	<b>8</b>
1.1. <i>Nudeln mit Tomatensoße</i> .....	8
1.2. <i>Gemischter Salat</i> .....	8
<b>2. Mittagessen, Dienstag 1. August.....</b>	<b>9</b>
2.1. <i>Früchtequark</i> .....	9
<b>3. Abendessen, Dienstag 1. August.....</b>	<b>9</b>
3.1. <i>Gemüsecurry mit Reis</i> .....	9
3.2. <i>Blattsalat</i> .....	9
<b>4. Mittagessen, Mittwoch 2. August.....</b>	<b>10</b>
<b>5. Abendessen, Mittwoch 2. August.....</b>	<b>10</b>
5.1. <i>Gnocchi in Mangold-Sahne-Soße</i> .....	10
5.2. <i>Gnocchi in veganer Mangold-Sahne-Soße</i> .....	10
5.3. <i>Tomaten-Paprika-Gurkensalat</i> .....	11
<b>6. Mittagessen, Donnerstag 3. August .....</b>	<b>12</b>
6.1. <i>Sandwiches</i> .....	12
<b>7. Abendessen, Donnerstag 3. August .....</b>	<b>12</b>
7.1. <i>Reibekuchen mit Kräuterquark und Apfelmus</i> .....	12
7.2. <i>Kräuterquark</i> .....	12
7.3. <i>Kräuterquark (Alternative)</i> .....	13
7.4. <i>Gurkensalat</i> .....	13
<b>8. Mittagessen, Freitag 4. August .....</b>	<b>14</b>
8.1. <i>Grießbrei mit Obst</i> .....	14
<b>9. Abendessen, Freitag 4. August .....</b>	<b>14</b>



9.1.	<i>Chili con Carne</i> .....	14
9.2.	<i>Chili sin Carne für Vegetarier/Veganer:innen</i> .....	15
9.3.	<i>Mais-Paprikasalat</i> .....	15
<b>10.</b>	<b>Mittagessen, Samstag 5. August</b> .....	<b>16</b>
10.1.	<i>Rohkost</i> .....	16
<b>11.</b>	<b>Abendessen, Samstag 5. August</b> .....	<b>16</b>
11.1.	<i>Kartoffeln mit Kräuterquark</i> .....	16
11.2.	<i>Kartoffeln mit Kräutersojaquark für Veganer:innen und Laktoseintolerante</i> .....	16
11.3.	<i>Gemischter Salat</i> .....	17
11.4.	<i>Mousse au Chocolat</i> .....	17
<b>12.</b>	<b>Mittagessen, Sonntag 6. August</b> .....	<b>18</b>
12.1.	<i>Couscoussalat</i> .....	18
<b>13.</b>	<b>Abendessen, Sonntag 6. August</b> .....	<b>18</b>
13.1.	<i>Schwarzbrotbolognese</i> .....	18
13.2.	<i>Kräuterquark</i> .....	19
13.3.	<i>Kräuterquark für Veganer:innen und Laktoseintolerante</i> .....	19
13.4.	<i>Blattsalat</i> .....	19
<b>14.</b>	<b>Mittagessen, Montag 7. August</b> .....	<b>20</b>
14.1.	<i>Laugengebäck mit Aufstrichen</i> .....	20
14.2.	<i>Kräuterbutter</i> .....	20
14.3.	<i>Tomatenbutter</i> .....	20
14.4.	<i>Dattel-Frischkäse-Aufstrich</i> .....	20
14.5.	<i>Apfel-Karotten-Salat</i> .....	21
<b>15.</b>	<b>Abendessen, Montag 7. August</b> .....	<b>21</b>
15.1.	<i>Wraps mit Dips</i> .....	21
15.2.	<i>Zatziki</i> .....	21
15.3.	<i>Zaziki für Veganer:innen und Laktoseintolerante</i> .....	22
15.4.	<i>Paprika Dip</i> .....	22
<b>16.</b>	<b>Mittagessen, Dienstag 8. August</b> .....	<b>23</b>
16.1.	<i>Nudelsalat</i> .....	23
<b>17.</b>	<b>Abendessen, Dienstag 8. August</b> .....	<b>23</b>



17.1.	<i>Bratkartoffeln</i> .....	23
17.2.	<i>Maultaschen</i> .....	23
17.3.	<i>Ratatouille</i> .....	24
17.4.	<i>Gemischter Salat</i> .....	25
<b>18.</b>	<b>Lunchpakete, Mittwoch 9. August</b> .....	<b>26</b>

## **1. Allgemeines**

### **1.1. Special Needs**

Wir werden euch als Küchen mit allem notwendigen Material versorgen, damit ihr auch auf die besonderen Ernährungsbedürfnisse alle Dorfbewohner:innen eingehen könnt. Ihr erhaltet zu Beginn des Lagers eine Grundausrüstung glutenfreie Nudeln und glutenfreies Brot, genauso wie laktosefreie Milch und vegane Milchalternativen. Da die Ernährungsbedürfnisse sehr individuell sind, werden wir euch hierfür keine extra Rezepte vorgeben. Seid kreativ, aber scheut euch nicht zu fragen, wenn ihr Hilfe oder weitere Zutaten braucht.

### **1.2. Basis Frühstück**

Als Getränke sind zum Frühstück Kakao/Milch (nicht wundern: etwas höhere Menge aufgrund des Müsli-Angebots!), Tee und Kaffee eingeplant.

Neben Brot mit deftigem Belag (zB Käse) gibt es natürlich süße Aufstriche (Marmeladen und Schokocreme). Zusätzlich gibt es eine Auswahl an Müsli zum Frühstück. Hier werden wir euch zu Beginn des Lagers mit unterschiedlichen Sorten ausstatten und ihr ordert nach Bedarf nach. Wir haben auch immer noch Gurken und Tomaten für euch eingeplant, die ihr (aufgeschnitten) zum Frühstück anbieten könnt.

### **1.3. Basis Mittagessen**

Das Mittagessen besteht an den meisten Tagen aus Brotzeit, welche noch durch irgendetwas aufgepeppt wird. Die Rezepte für die „Extras“ findet ihr an den entsprechenden Tagen im Kochbuch. Mit „Brotzeit“ sind Brot, Käse, Aufstriche, Tomaten und Gurken (in Scheiben oder Fingerfoodgröße, je nach Vorliebe eures Dorfes) gemeint, außerdem natürlich alles, was ihr noch an Resten verwerten wollt.

### **1.4. Salat**

Der Salat wird immer etwas variieren. Das normale Dressing bekommt ihr von und fertig geliefert, eventuell müsst ihr mal ein veganes Dressing oder ein Dressing für besondere Ernährungsbedürfnisse selbst anrühren, dafür bekommt ihr aber von uns Material.

### 1.5. Gewürzliste

Dir gehen davon aus, dass ihr einen Grundstock an Gewürzen schon dabei habt. Dies sind die folgenden Gewürze:

Chilipulver
Currypulver
italienische Kräuter
Koriander gemahlen
Kreuzkümmel gemahlen
Muskatnuss
Paprika edelsüß
Paprika rosenscharf
Pfeffer,- schwarz
Pfeffer,- weiß
Salz
Zimtpulver

### 1.6. Materialliste

Wir haben euch einmal eine Materialliste für 100 Personen zusammengestellt. Bestimmt haben wir noch die ein oder andere Sache vergessen, also schaut auch ihr noch einmal kritisch darauf.

Material	Stück	Kommentar
Topf, 80 – 100 l	1	Jeweils mit Deckel!
Topf, 45 – 55 l	2	Jeweils mit Deckel!
Topf, ~ 30 l	2	Jeweils mit Deckel!
Topf, ~ 10 l	2 – 4	Jeweils mit Deckel! Abhängig von Sonderernährung
GN-Behälter, 1/1 65mm	6	Falls verfügbar, sonst Edelstahl-/Kunststoffschale. Jeweils mit Deckel!
GN-Behälter, 1/1 200mm	3	Falls verfügbar, sonst Edelstahl-/Kunststoffschale. Jeweils mit Deckel!
GN-Behälter, 1/1 200mm gelocht	1	Falls verfügbar, sonst Edelstahl-/Kunststoffsieb. Jeweils mit Deckel!
Schöpfkelle, 1 – 1,5Liter	2	
Schöpfkelle, 0,75 Liter	2	
Schöpfkelle, 0,5 Liter	2	
Schöpfkelle, 0,25 Liter	2	
Schaumlöffel, Ø 16cm	1	
Schneebesen, ~ 40 – 50 cm	2	
Kochlöffel, 40 – 50 cm	2	



Pfannenwender, 10 – 15 cm breit	2	
Messbecher, 1 Liter	2	
Messbecher, 5 Liter	1	Falls verfügbar
Servierlöffel/Vorlegebesteck	5	
Salatzangen	2	
Thermofloren/-boxen	2	Format GN-Behälter 1/1 – 200 mm. Falls vorhanden. Können auch zum Transport der gek. Lebensmittel genutzt werden
Sieb, 40 Liter	1	
Servierplatten, Format GN 1/1	5	Falls vorhanden, ansonsten vergleichbare Platten
Hockerkocher	3	
Bräter	2	
Schneidebretter	Nach Bedarf	
Eimer	10	für Zwischenprodukte / Abfall / etc. Ansonsten Schüsseln
Waage bis min. 2,5kg	1	
Reibe	2	Tipp: IKEA oder ähnlich
scharfe Messer	Nach Bedarf	
Brotmesser	2	
Handwaschstation	1	
Kanister für Wassertransport	10	
Möglichkeiten zum Kaffee kochen		
Dosenöffner	2	
Knoblauchpresse	2	
Stabmixer	1	

## 1. Abendessen, Montag 31. Juli

### 1.1. Nudeln mit Tomatensoße

Zutat	Einzelmenge	Einheit
Nudel, Spiral-	160	g
Zwiebel	15	g
Tomaten, passiert	120	ml
Sahne	20	ml
Parmesan	5	g
Basilikum	2	g

Zwiebel und Knoblauch andünsten, passierte Tomaten hinzufügen. Mit Salz, Pfeffer und Basilikum abschmecken und mit Sahne verfeinern. Für Veganier:innen in eurem Dorf zuvor die entsprechende Menge beiseite stellen. Nudeln kochen (je nach Menge eventuell auf mehrere Töpfe aufteilen) und mit Parmesan servieren.

### 1.2. Gemischter Salat

Zutat	Einzelmenge	Einheit
Salat, Mix-	0,07	Stk
Gurke	0,05	Stk
Paprika, rot	20	g
Karotte	15	g
Tomaten	15	g
Lauchzwiebeln	0,01	Bund
Dressing		

Alle Zutaten waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. Ob ihr ein Salatbuffet mit getrennten Zutaten zum selber-Zusammenstellen oder einen fertig gemischten Salat anbieten wollt, könnt ihr selbst entscheiden.

Das Dressing bekommt ihr fertig von uns.



## 2. Mittagessen, Dienstag 1. August

### 2.1. Früchtequark

Zutat	Einzelmenge	Einheit
Quark	80	g
TK Beerenmischeung	40	g
Zitrone, Saft-	2	ml
Zucker, Vanille-	2	g

Beeren antauen lassen. Quark mit Vanillezucker aufschlagen, Beeren untermischen und mit etwas Zitronensaft abschmecken.

## 3. Abendessen, Dienstag 1. August

### 3.1. Gemüsecurry mit Reis

Zutat	Einzelmenge	Einheit
Reis	85	g
Milch, Kokos-	75	ml
Zucchini	20	g
Blumenkohl	20	g
Zwiebel	10	g
Mungobohnen	5	g
Paprika, gelb	15	g
Paprika, rot	15	g
Karotte	20	g
Currypulver	1	g

Zwiebel mit Karotten und Paprika putzen, mundgerecht herschneiden und anbraten, anschließend mit Currypulver würzen. Blumenkohl in Röschen teilen und mit anbraten, zuletzt kleingeschnittene Zucchini hinzufügen. Mit Kokosmilch ablöschen, Mungobohnen hinzufügen und mit den Gewürzen abschmecken. Reis abhängig von der Gesamtmenge in einem oder mehreren Töpfen kochen.

### 3.2. Blattsalat

Zutat	Einzelmenge	Einheit
Salat, Mix-	0,1	Stk
Körnermischung	10	g
Dressing		

Salat waschen und mundgerecht herschneiden. Mit geliefertem Dressing und dem Körnertopping anbieten.

#### 4. Mittagessen, Mittwoch 2. August

Für dieses Mittagessen ist kein zusätzliches Schmankerl eingeplant.

#### 5. Abendessen, Mittwoch 2. August

##### 5.1. Gnocchi in Mangold-Sahne-Soße

Zutat	Einzelmenge	Einheit
Gnocchi	200	g
Mangold	30	g
Sahne	30	ml
Knoblauch, geschält	1,5	g
Butter	5	g
Muskat	0,5	g
Zwiebel	10	g

Mangold waschen und fein schneiden. Zwiebel und Knoblauch fein hacken und in Butter andünsten. Mangold hinzufügen kurz mitdünsten und mit Sahne ablöschen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Gnocchi kurz kochen, bis sie oben schwimmen, und mit der Soße vermischt ausgeben.

##### 5.2. Gnocchi in veganer Mangold-Sahne-Soße

Zutat	Einzelmenge	Einheit
Gnocchi	200	g
Mangold	30	g
Sahne, -Hafer	30	ml
Knoblauch, geschält	1,5	g
Margarine	5	g
Muskat	0,5	g
Zwiebel	10	g

Mangold waschen und fein schneiden. Zwiebel und Knoblauch fein hacken und in Margarine andünsten. Mangold hinzufügen kurz mitdünsten und mit Hafersahne ablöschen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Gnocchi kurz kochen, bis sie oben schwimmen, und mit der Soße vermischt ausgeben.

### 5.3. Tomaten-Paprika-Gurkensalat

Zutat	Einzelmenge	Einheit
Gurke	0,07	Stk
Paprika, rot	25	g
Tomaten	20	g
Zwiebel, rot	5	g
Dressing		

Zwiebel fein hacken. Gurke, Tomate und Paprika waschen und mundgerecht herschneiden und alles zusammen mit dem Dressingmischen.

## 6. Mittagessen, Donnerstag 3. August

### 6.1. Sandwiches

Zutat	Einzelmenge	Einheit
Baguette	0,33	Stk
Friskkäse	8	g
Käse	40	g
Tomaten	20	g
Salat, Eisberg-	0,01	Stk
Gurke	0,075	Stk
Paprika, rot	15	g
Eier	0,25	Stk
Aufstrich	10	g
Mozzarella	20	g
Remoulade	10	g
Ketchup, Tomaten-	10	g

Alle Zutaten so vorbereiten, dass sie sich gut als Sandwichbelag eignen. Ob ihr fertig belegte Sandwiches vorbereitet oder ein Sandwichbuffet zum selber-Belegen anbietet, ist euch überlassen. Wir empfehlen die Baguettes zu sechsteln.

An diesem Mittag gibt es keine zusätzliche Brotzeit.

## 7. Abendessen, Donnerstag 3. August

### 7.1. Reibekuchen mit Kräuterquark und Apfelmus

Zutat	Einzelmenge	Einheit
Reibekuchenteig (vegan)	300	g
Apfelmus	100	g

Reibekuchenteig ist küchenfertig und kann direkt herausgebacken werden. Mit Apfelmus und/oder Kräuterquark anbieten.

### 7.2. Kräuterquark

Zutat	Einzelmenge	Einheit
Schmand	50	g
Quark	30	g
Kräuter, TK	10	g

### 7.3. Kräuterquark (Alternative)

Zutat	Einzelmenge	Einheit
Quark, vegan	70	g
Kräuter, TK	10	g

Quark und Schmand, bzw. für Veganer:innen/Laktoseintolerante nur Sojaquark aufschlagen, mit Kräutern mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### 7.4. Gurkensalat

Zutat	Einzelmenge	Einheit
Gurke	0,08	Stk
Dressing		

Gurke hobeln oder in feine Scheiben schneiden und mit dem Dressing mischen. Achtung: das Standarddressing ist nicht vegan, aber es gibt ein eigenes veganes Dressing.

## 8. Mittagessen, Freitag 4. August

### 8.1. Grießbrei mit Obst

Zutat	Einzelmenge	Einheit
Wassermelone	150	g
Grieß, Hartweizen-	13	g
Milch	125	ml
Zucker	6	g
Rotegrütze	50	ml
Zucker, Vanille-	2	g
Zimt	1	g

Milch mit Zucker, Vanillezucker und einer Prise Salz aufkochen, von der Flamme nehmen, Grieß einrühren und unter ständigem Rühren noch einmal aufkochen lassen. Danach ziehen lassen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist

Grießbrei kann mit Roter Grütze, Zimt und Zucker oder pur gegessen werden.

Für Veganer:innen und Laktoseintolerante gibt es nur Wassermelone oder Rote Grütze.

## 9. Abendessen, Freitag 4. August

### 9.1. Chili con Carne

Zutat	Einzelmenge	Einheit
Hackfleisch	80	g
Zwiebel	30	g
Knoblauch, geschält	2	g
Kreuzkümmel	1	g
Chilipulver	1	g
Tomaten, geschält, Dose	80	g
Kidneybohnen	30	g
Chilischoten	1	g
Mais	30	g
Paprika, rot	20	g
Karotte	10	g
Sellerie, Knollen-	10	g
Reis	60	g

Zwiebel, Knoblauch, Karotte und Sellerie fein hacken und anbraten. Hackfleisch mit anbraten und mit Kreuzkümmel und Chilipulver würzen. Dosentomaten zerkleinern und hinzufügen.

Kidneybohnen, Mais, Paprika und Chilischoten (Eventuell 2 Töpfe mit unterschiedlichen Schärfegraden ansetzen!) hinzufügen. Köcheln lassen und mit Salz, Pfeffer und eventuell weiteren Gewürzen abschmecken. Dazu gibt es Reis, den ihr ganz unspektakulär nach Packungsanweisung kocht.

## 9.2. Chili sin Carne für Vegetarier/Veganer:innen

Zutat	Einzelmenge	Einheit
Linsen, Rot-	40	g
Zwiebel	30	g
Knoblauch, geschält	2	g
Kreuzkümmel	1	g
Chilipulver	1	g
Tomaten, geschält, Dose	80	g
Kidneybohnen	30	g
Chilischoten	1	g
Mais	30	g
Paprika, rot	20	g
Karotte	10	g
Sellerie, Knollen-	10	g
Reis	60	g

Zwiebel, Knoblauch, Karotte und Sellerie fein hacken und anbraten. Linsen mit anbraten und mit Kreuzkümmel und Chilipulver würzen, dann mit Gemüsebrühe ablöschen köcheln lassen, und bis die Linsen bissfest sind. Dosentomaten zerkleinern und hinzufügen. Kidneybohnen, Mais, Paprika und Chilischoten (Eventuell 2 Töpfe mit unterschiedlichen Schärfegraden ansetzen!) hinzufügen. Köcheln lassen und mit Salz, Pfeffer und eventuell weiteren Gewürzen abschmecken. Dazu gibt es Reis, den ihr ganz unspektakulär nach Packungsanweisung kocht.

## 9.3. Mais-Paprikasalat

Zutat	Einzelmenge	Einheit
Mais	60	g
Paprika, rot	40	g
Zwiebel	10	g
Dressing		

Zwiebel und Paprika schneiden und mit Mais und Dressing mischen.

## 10. Mittagessen, Samstag 5. August

### 10.1. Rohkost

Zutat	Einzelmenge	Einheit
Eier	1	Stk
Obststück	1	Stück
Karotte	40	g
Gurke	0,1	Stk
Paprika, rot	40	g
Kohlrabi	40	g

Eier hart kochen. Rohkost als Fingerfood aufschneiden.

## 11. Abendessen, Samstag 5. August

### 11.1. Kartoffeln mit Kräuterquark

Zutat	Einzelmenge	Einheit
Kartoffeln	300	g
Quark	125	g
Kräuter, TK	15	g
Knoblauch	2	g
Lauchzwiebeln	0,01	Bund

Kartoffeln waschen und mit Schale als Pellkartoffeln kochen.

Quark aufschlagen, dann mit Kräutern, Knoblauch und Lauchzwiebeln mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### 11.2. Kartoffeln mit Kräutersojaquark für Veganer:innen und Laktoseintolerante

Zutat	Einzelmenge	Einheit
Kartoffeln	300	g
Quark (vegan)	125	g
Kräuter, TK	15	g
Knoblauch	2	g
Lauchzwiebeln	0,01	Bund

Kartoffeln waschen und mit Schale als Pellkartoffeln kochen.

Quark (vegan) aufschlagen, dann mit Kräutern, Knoblauch und Lauchzwiebeln mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



### 11.3. Gemischter Salat

Zutat	Einzelmenge	Einheit
Salat, Mix-	0,07	Stk
Gurke	0,05	Stk
Paprika, rot	20	g
Karotte	15	g
Tomaten	15	g
Lauchzwiebeln	0,02	Bund
Dressing		

Alle Zutaten waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. Ob ihr ein Salatbuffet mit getrennten Zutaten zum selber-Zusammenstellen oder einen fertig gemischten Salat anbieten wollt, könnt ihr selbst entscheiden.

Das Dressing bekommt ihr fertig von uns.

### 11.4. Mousse au Chocolat

Zutat	Einzelmenge	Einheit
Milch	90	ml
Pulver, Mousse au chocolat	18	g

Vegane alternative wird mit Wasser angerührt.

## 12. Mittagessen, Sonntag 6. August

### 12.1. Couscoussalat

Zutat	Einzelmenge	Einheit
Couscous	50	g
Lauchzwiebeln	0,02	Bund
Tomaten	30	g
Gurke	0,05	Stk
Petersilie	3	g
Minze, frisch	2	g
Dressing, Couscoussalat-		

Couscous mit doppelter Menge kochendem Wasser aufgießen und ziehen lassen, bis er die gewünschte Konsistenz hat, dabei regelmäßig umrühren.

Lauchzwiebeln, Tomaten und Gurke waschen und fein schneiden, bzw. würfeln. Petersilie und Minze fein hacken und alles zusammen mit dem Dressing mischen, eventuell noch mit Salz/Pfeffer abschmecken.

## 13. Abendessen, Sonntag 6. August

### 13.1. Schwarzbrotbolognese

Zutat	Einzelmenge	Einheit
Zwiebel	20	g
Brot, Schwarz-	30	g
Karotte	45	g
Staudensellerie	0,05	Stk
Tomaten, passiert	125	ml
Tomatenmark	3	g
Parmesan	10	g
Saft, Orange	2	ml
Agavendicksaft	2	ml
Zwiebel, Röst-	5	g
Nudel, Spiral-	125	g
Knoblauch	1	g

Tomatenmark in Öl anbraten, anschließend zur Seite stellen.

Schwarzbrot in Öl anbraten, dabei mit Pfeffer und Paprikapulver würzen (ohne Salz), anschließend zur Seite stellen.

Zwiebel und Knoblauch andünsten, bis sie glasig werden (besser noch: beginnend braun).

Karotte und Staudensellerie dazugeben, bei mittlerer Hitze braten, bis die Karotten weich und die Zwiebeln braun sind.

Mit Apfelessig ablöschen. Tomatenmark und passierte Tomaten dazugeben. Aufkochen lassen, dann die Kartoffeln dazu und weiter köcheln lassen.

Ca. 1h vor dem Servieren dann das Schwarzbrot hinzufügen, dann weiter abschmecken. Vorsichtig mit Salz, weil Brot schon einiges mitbringt!

Dazu werden Nudeln gekocht und Parmesan, Dip und Röstzwiebeln mit ausgegeben.

### 13.2. Kräuterquark

Zutat	Einzelmenge	Einheit
Joghurt, natur-	7,5	g
Quark	7,5	g
Minze, frisch	1	g

Dip anrühren und abschmecken.

### 13.3. Kräuterquark für Veganer:innen und Laktoseintolerante

Zutat	Einzelmenge	Einheit
Joghurt, vegan	7,5	g
Quark, vegan	7,5	g
Minze, frisch	1	g

### 13.4. Blattsalat

Zutat	Einzelmenge	Einheit
Salat, Mix-	0,1	Stk
Körnermischung	10	g
Dressing		

Salat waschen und mundgerecht herschneiden. Mit gelieferttem Dressing und dem Körnertopping anbieten.

## 14. Mittagessen, Montag 7. August

### 14.1. Laugengebäck mit Aufstrichen

Zutat	Einzelmenge	Einheit
Laugengebäck	2	Stk
Käse	15	g
Hummus	15	g

### 14.2. Kräuterbutter

Zutat	Einzelmenge	Einheit
Butter	10	g
Kräuter, TK	5	g
Knoblauch	0,5	g
Saft, Zitrone-	0,5	ml

Butter weich werden lassen und mit angetauten Kräutern, gehacktem Knoblauch und Zitronensaft vermischen. Eventuell mit Salz abschmecken.

### 14.3. Tomatenbutter

Zutat	Einzelmenge	Einheit
Butter	10	g
Tomatenmark	3	g
Knoblauch	0,5	g
Kräuter, Italienisch	1	g

Butter weich werden lassen und mit Tomatenmark, gehacktem Knoblauch und Kräutern mischen. Eventuell mit Salz abschmecken.

### 14.4. Dattel-Frischkäse-Aufstrich

Zutat	Einzelmenge	Einheit
Dattel	6	g
Schmand	10	g
Frischkäse	10	g
Harissa	1	g

Datteln fein hacken. Alle Zutaten verrühren und mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken.

## 14.5. Apfel-Karotten-Salat

Zutat	Einzelmenge	Einheit
Apfel	20	g
Karotte	40	g
Saft, Zitrone-	5	ml

Apfel und Karotte fein raspeln, mit Zitronensaft verträpfeln und gut durchmischen.

## 15. Abendessen, Montag 7. August

### 15.1. Wraps mit Dips

Zutat	Einzelmenge	Einheit
Brot, Fladen-	1,5	Stk
Zwiebel	10	g
Paprika, rot	20	g
Mais	15	g
Käse, schafs-	7	g
Kidneybohnen	10	g
Gurke	0,05	Stk
Karotte	15	g
Tomaten	15	g
Salat, Eisberg-	0,02	Stk
Käse, Mix, gerieben	7	g

Zwiebeln, Paprika und Karotten putzen, kleinschneiden und zusammen mit den Kidneybohnen anbraten, anschließend würzen.

Restliche Zutaten zum Belegen der Wraps vorbereiten: Zwiebel in halbe Ringe, Gurke, Tomate und Schafskäse in Scheiben oder Sticks schneiden, Salat waschen und Blätter grob zerpfeifen. Eine Ausgabe als Buffet, bei der jede:r selbst den Belag für seinen Wrap wählen kann, bietet sich an.

### 15.2. Zatziki

Zutat	Einzelmenge	Einheit
Joghurt, Natur-	20	g
Knoblauch	1	g
Gurke	0,075	Stk

Gurke raspeln, eventuell etwas Wasser ausdrücken und mit Joghurt und gehacktem Knoblauch mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



### 15.3. Zaziki für Veganer:innen und Laktoseintolerante

Zutat	Einzelmenge	Einheit
Joghurt, vegan	20	g
Knoblauch	1	g
Gurke	0,075	Stk

### 15.4. Paprika Dip

Zutat	Einzelmenge	Einheit
Paprika, rot	75	g
Parmesan	10	g
Öl, Oliven-	15	ml
Ricotta	15	g

Paprika anbraten, mit Öl pürieren, und Ricotta und Parmesan unterheben. Mit Salz und Pfeffer abschlecken, wer möchte kann noch eine scharfe Variante mit Chili anbieten.

## 16. Mittagessen, Dienstag 8. August

### 16.1. Nudelsalat

Zutat	Einzelmenge	Einheit
Nudel, Spiral-	120	g
Mais	20	g
Tomaten, Kirsch-	20	g
Gurke, Essig-	5	g
Erbsen	20	g
Dressing, Nudelsalat-		

Nudeln bissfest kochen und abkühlen lassen. Kirschtomaten und Essiggurken klein schneiden und mit Nudeln, Mais, Erbsen und dem Dressing mischen. Achtung: Veganes, laktosefreies Dressing kommt extra, dafür vor dem Untermischen des Dressing die Portionen für Veganer:innen und Laktoseintolerante abnehmen!

## 17. Abendessen, Dienstag 8. August

### 17.1. Bratkartoffeln

Zutat	Einzelmenge	Einheit
Kartoffeln	200	g
Eier	1	Stk
Käse, Berg-	35	g
Zwiebel	20	g
Schnittlauch	1	g

Kartoffeln vorkochen und in Scheiben schneiden. Zwiebeln und Kartoffeln gut anbraten. Mit Ei und Käse weiterbraten und mit dem Schnittlauch als Deko servieren.

### 17.2. Maultaschen

Zutat	Einzelmenge	Einheit
Maultaschen	110	g
Maultaschen, vegan	70	g
Karotte	20	g
Sellerie, Knollen-	10	g
Porree	20	g
Zwiebel	15	g
Schnittlauch	1	g
Petersilie	1	g

Gemüsebrühe ansetzen, indem das Gemüse gewaschen, geputzt und klein geschnitten und dann scharfangebraten und mit Wasser (ca. Menge??) abgelöscht wird. Mit granulierter Gemüsebrühe abschmecken und etwas köcheln/ziehen lassen. Maultaschen in der Gemüsebrühe ziehen lassen und mit Schnittlauch und Petersilie dekorieren. Bitte vegane Maultaschen in einem eigenen Topf ziehen lassen.

### 17.3. Ratatouille

Zutat	Einzelmenge	Einheit
Couscous	60	g
Paprika, rot	15	g
Paprika, gelb	15	g
Zucchini	30	g
Aubergine	20	g
Tomaten	20	g
Zwiebel	10	g
Knoblauch	2	g
Tomaten, geschält, Dose	20	g
Tomatenmark	2	g
Rosmarin, frisch	0,5	g
Thymian, frisch	0,5	g
Oregano, frisch	0,5	g

Couscous mit doppelter Menge kochendem Wasser aufgießen und ziehen lassen, bis er die gewünschte Konsistenz hat, dabei regelmäßig umrühren.

Zwiebel und Knoblauch klein schneiden und andünsten. Paprika, Zucchini, Aubergine und Tomaten hinzugeben und anbraten.

Tomatenmark etwas mit anrösten und mit den passierten Tomaten ablöschen. Mit frischen Kräutern, Salz und Pfeffer abschmecken. Fertigen Couscous zum Ratatouille servieren.



#### 17.4. Gemischter Salat

Zutat	Einzelmenge	Einheit
Salat, Mix-	0,07	Stk
Gurke	0,05	Stk
Paprika, rot	20	g
Karotte	15	g
Tomaten	15	g
Lauchzwiebeln	0,02	Bund
Dressing		

Alle Zutaten waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. Ob ihr ein Salatbuffet mit getrennten Zutaten zum selber-Zusammenstellen oder einen fertig gemischten Salat anbieten wollt, könnt ihr selbst entscheiden.

Das Dressing bekommt ihr fertig von uns.



## 18. Lunchpakete, Mittwoch 9. August

Zutat	Einzelmenge	Einheit
Müsliriegel	1	Stk
Obststück	1	Stück
Brötchen	1,5	Stk
Käse	30	g
Aufstrich	7	g
Frischkäse	7	g
Margarine	4	g

Jede:r wie sie/er mag.