

KÄSE-LAUCH SUPPE

TIPP:

Mit Kartoffeln und Möhren könnt ihr auch eine vegetarische Version ohne Hackfleisch zaubern!

warme Mahlzeit für **10-12 Pers.**
mit **Fleisch**

1500 g	Hackfleisch
9 Stangen	Lauch
750 g	Schmelzkäse
3 Becher	Crème fraîche
2100 ml	Wasser
4	Zwiebeln
9	EL Öl
4	Knoblauchzehen
Gemüsebrühe für 2,5 l Wasser	
Salz, Pfeffer, Muskat	

ZUTATEN

Öl in einen großen Topf geben.

Zwiebeln und Knoblauch in kleine Würfel schneiden und kurz anbraten. Danach das Hackfleisch dazugeben und von allen Seiten gut anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen. Den Lauch in kleine Ringe schneiden und in den Topf geben. Ca. 5 Minuten mit anbraten. Das Wasser zugießen, Brühwürfel hineingeben und alles ca. 10 Minuten auf kleiner Flamme köcheln lassen. Den Schmelzkäse einrühren und schmelzen lassen. Crème fraîche einrühren und noch einmal kurz aufkochen lassen. Die Suppe mit Salz, Pfeffer (und evtl. Muskat) abschmecken. Fertig!

FRÜHSTÜCKSTIPPS

Brot, Wurst und Käse bekommt ihr häufig von Betrieben vor Ort - erkundigt euch doch einfach mal! Fleisch- und Milchprodukte haben zumeist als Bioprodukte eine höhere Qualität. Aufstriche könnt ihr aus Deutschland oder fair gehandelt erhalten.

Kaffee, Tee und Saft bekommt ihr inzwischen in den allermeisten Geschäften auch fair gehandelt - achtet auf das "FairTrade"-Siegel! H-Milch mit Biosiegel steht für eine bessere Behandlung der Tiere.

UND FÜR DEN GRILL: GEFÜLLTE CHAMPIGNONS

ZUTATEN

20	große Champignons (je ca. 100 g)
5	Zwiebeln
5	Knoblauchzehen
5 Bund	Petersilie
750 g	Käse
20 EL	Crème fraîche Salz und Pfeffer

Gegrilltes oder Gebackenes für
ca. **10 Pers.**
vegetarisch

Die Füllung kann man nach Geschmack variieren - zum Beispiel mit Thymian....

Petersilie hacken, die Zwiebeln und den Knoblauch klein würfeln. Die Champignons entstielen und die Stiele ebenfalls würfeln oder raspeln. Alles dünsten und abkühlen lassen, anschließend mit Crème fraîche und etwas Käse mischen.

Danach die Füllung in die Pilzköpfe füllen und mit dem restlichen Käse bestreuen, anschließend behutsam auf Alufolie grillen. Alternativ (und außerhalb des Lagers) bei 200 °C für 10 Minuten in den Ofen.

ABSCHLIESSENDE HINWEISE

Diese Kochhilfe für die Lagerküche wurde von der AG Internationale Gerechtigkeit im Diözesanverband Essen für euch zusammengestellt. Nutzt die Chance und sucht gezielt nach fair gehandelten oder regional-saisonal verfügbaren Zutaten - es lohnt sich!

Wir freuen uns außerdem über euer Feedback! Findet uns auf Facebook: [facebook.com/InGe.DVEssen](https://www.facebook.com/InGe.DVEssen)

Wer gerne noch mehr Rezepte und Tipps für das bewusste, faire und ökologische Kochen haben möchte, dem empfehlen wir das Buch "Kochen für Nachhaltigkeit" vom Diözesanverband Köln. Erhältlich ist es im Rüsthaus.

FAIR KOCHEN IN DER LAGER- KÜCHE



VOM FACH
internationale gerechtigkeit
ESSEN ISST FAIR!

dpsg
diözesanverband
essen

LIEBE LEITERINNEN UND LEITER!

Bald ist es soweit - es geht mal wieder in ein Lager! Natürlich wollen da alle gepflegt werden - und das kann ganz schön stressig werden.

Wir wissen selbst, dass dann kaum noch Zeit bleibt, sich Gedanken darum zu machen, ob die Produkte und Speisen, die eingekauft und zubereitet werden fair gehandelt wurden oder besonders nachhaltig sind.

Deshalb haben wir hier ein paar Vorschläge für faires und regionales Essen in der Lagerküche für euch zusammengestellt - vielleicht ist ja auch für euch etwas dabei? Probiert es doch einfach mal aus!

Alle Rezepte, die ihr hier findet, sind für etwa zehn Personen ausgelegt - so könnt ihr einfach ausrechnen, wieviel ihr jeweils für euren Trupp braucht.

In diesem Sinne, lasst es euch schmecken!

Für einen gelungenen Start in den Tag ist ein gutes Frühstück unverzichtbar. Unser Vorschlag dazu:

PFANNKUCHEN

ZUTATEN

Frühstück für **10 Pers.**
vegetarisch

- 8 Eier
- 800 g Mehl
- 800 ml Milch
- 200 ml Sprudelwasser
- 2 Päckchen Vanillezucker
- 400 g Zucker
- 1 Prise Salz
- Obst der Saison

TIPP:

Kauft doch diesmal einfach mal Bioeier ein!

Mehl, Eier, Milch, Zucker, Salz und Vanillezucker in eine Schüssel geben und zu einem glatten Teig verrühren. Anschließend das Sprudelwasser hinzugeben und den Teig kurz quellen lassen.

Die Pfannkuchen von beiden Seiten in der Pfanne goldgelb backen und mit dem Obst servieren.

ERDBEERQUARK

kalter Snack für **10 Pers.**

vegetarisch

ZUTATEN

TIPP:

Mit etwas Müsli sättigt der Snack länger!

1200 - 1800 g

Milchprodukte (Quark, Sahne, Buttermilch - Quarkanteil min. 600 g),

Viele Erdbeeren und weitere saisonale Früchte

Optional: 3-5 EL Zucker

Einfach alles mischen und rühren!

Welches Obst ihr frisch und saisonal bekommt könnt ihr in unserem Saisonkalender sehen!

KOHLRABISUPPE MIT SPINAT

ZUTATEN

warme Mahlzeit für **10 Pers.**
vegetarisch

- 2 Zwiebeln
- 6 Kohlrabi
- 2 l Gemüsebrühe
- 250 ml Sahne
- 500 g Spinat
- 400 g Kartoffeln (*optional!*)
- 30 ml Olivenöl zum Andünsten
- Salz, Pfeffer, Muskat

TIPP:

Ein Brötchen oder eine Scheibe Brot dazu, dann wärmt diese Suppe auch an Regentagen.

Zunächst Zwiebeln klein hacken und im Olivenöl glasig dünsten. Die Kohlrabi möglichst dünn schälen und in Stifte schneiden, dann auch diese kurz andünsten. Anschließend die Gemüsebrühe dazugeben, alles aufkochen und für etwa 10 Minuten bei mittlerer Flamme köcheln lassen. Abschmecken und schließlich die Sahne unterrühren.

Während des Köchelns den Spinat reinigen und klein hacken. Wenn das erledigt ist, den Spinat in die Suppe einrühren, alles aufkochen und etwa 5 Minuten ziehen lassen. Optional kann man mit Kartoffeln (einrühren und nach dem köcheln leicht zerstampfen) die Suppe noch sämiger machen.

SPAGHETTI BOLOGNESE MIT SCHWARZBROT

warme Mahlzeit für **10 Pers.**

vegetarisch

ZUTATEN

- 1500 g Spaghetti
- 6 Zwiebeln
- 6 Knoblauchzehen
- 6 Möhren
- 2 Stange Staudensellerie
- 1500 g passierte Tomaten
- 6 EL Tomatenmark
- 8 EL Olivenöl
- 500 g Schwarzbrot
- 4 TL Oregano
- Salz, Pfeffer, Parmesan

Alles klein schneiden. Zwiebeln anschwitzen, Sellerie, Möhren und Knoblauch dazu-geben. Das Schwarzbrot klein bröseln und ebenfalls in die Pfanne geben, bis

das Brot knusprig wird. Nun das Tomatenmark, die passierten Tomaten und die Gewürze dazu geben. Die Sauce fünf Minuten kochen lassen und ab und zu umrühren. In der Zwischenzeit die Nudeln kochen.

BANDNUDELN MIT KNOBLAUCH-SPINAT

warme Mahlzeit für **10 Pers.**
vegetarisch

ZUTATEN

Achtet beim Dünsten des Knoblauchs darauf, dass er nicht zu braun wird - sonst wird er bitter!

- 1250 g breite Bandnudeln
- 7-8 Knoblauchzehen
- 1250 g Spinat
- 250 ml Sahne
- 175 g Parmesan
- Öl zum Andünsten
- Salz, Pfeffer, Muskat

Die Bandnudeln kochen und den Spinat gründlich reinigen. Den Knoblauch pressen und anschließend mit dem Spinat gemeinsam dünsten bis der Spinat zerfällt. Die Flüssigkeit abgießen, dann die Sahne dazugeben und abschmecken.

Etwas Parmesan und die Bandnudeln unter den Spinat heben, noch einmal kurz garen und mit dem restlichen Parmesan servieren.