



KOCHEN

LECKERE GERICHTE UND SPEISEN FÜR
GROSSE GRUPPEN UND FREIZEITEN



KOCHEN

LECKERE GERICHTE UND SPEISEN FÜR GROSSE GRUPPEN UND FREIZEITEN

für den internen Kirchen-, Schul- und Unterrichtsgebrauch

Idee und Zusammenstellung

Ehrenamtlich Mitarbeitende in der Freizeitküche bei den Fahrten der Evangelischen Jugend im Kirchenkreis Emsland-Bentheim

Cover & Satz Simon Aldekamp

Mitgestaltung Anne Müller

Herausgeber und V.i.S.d.P.

Ev.-luth. Kirchenkreisjugenddienst im Kirchenkreis Emsland-Bentheim
Kirchenkreisjugendwart Philip Krieger

Auflage

2.500 Exemplare im Jahre 2022

Infos und Anfragen

www.ejeb.de

material@ejeb.de

Hinweis

Hierbei handelt es sich um eine unverkäufliche Leseprobe, die Sie auf www.ejeb.de/material herunterladen können.

Inhaltsverzeichnis **03**

Inhalt

| | |
|-------------------------------|-------|
| Mengenangaben | 04-05 |
| Frühstück. | 06-07 |
| Snacks. | 08-17 |
| Hauptgerichte | 18-37 |
| Suppen | 38-42 |
| Dies und das | 43-46 |
| Nachspeisen | 47-49 |
| Dips und Dressings | 50-51 |
| Unverträglichkeiten | 52 |
| Vegetarische Ideen | 53 |
| Küchengeräte | 54-55 |

Annahmen & Informationen

- Unsere Freizeiten bestehen fast alle aus einer Gruppengröße von 50 Personen.
- Da die Freizeiten hauptsächlich in wärmeren Ländern durchgeführt werden, bieten wir in der Mittagszeit in der Regel einen **Snack** (ab Seite 08) an.
- An den Abenden gibt es warme **Hauptgerichte** (ab Seite 18).
- Die Mengenangaben richten sich an Jugendliche und Erwachsene. Bei anderen Altersgruppen sollten die Angaben angepasst werden.
- Die Hygienevorschriften im In- und Ausland sind zu beachten.
- Für Freizeiten in warme Regionen sollten stets genügend Kühlmöglichkeiten vorhanden sein.

08 Snacks

Baguette überbacken

Voraussetzung: Backofen

Lauch hacken, Paprika und Schinken würfeln.
Käse raspeln und diese Zutaten unter die Kräuter-Cremé fraiche rühren.

Mit Salz, Pfeffer und Paprikagewürz abschmecken.
Die Baguettes halbieren und mit der Masse bestreichen.

Anschließend ca. 15 Minuten bei 180 Grad überbacken.

| | Personen | | |
|--|----------|----------|-----------|
| | 10 | 30 | 50 |
| Lauch | 2 Stck. | 7 Stck. | 10 Stck. |
| Paprika | 2 Stck. | 7 Stck. | 10 Stck. |
| Schinken gewürfelt | 500g | 1500g | 2500g |
| Creme fraiche (250g Becher) | 5 | 15 | 25 |
| Käse, geraspelt | 380g | 1200g | 2000g |
| Baguette 2 Teile pro Pers. | 20 Stck. | 60 Stck. | 100 Stck. |



20 Hauptgerichte

Tortellini in Käse-Sahne-Sauce

Zwiebeln und Knoblauch würfeln und in Olivenöl andünsten, anschließend Mehl dazugeben und anschwitzen. Nach und nach Milch und Wasser zufügen und so eine Mehlschwitze herstellen.

Unter ständigem Rühren aufkochen lassen und schließlich Sahne und Käsecreme unterrühren.

Achtung!

Käsecreme gibt es nicht überall. Ggfs. im Großhandel kaufen und mitnehmen.

Danach die Zucchini raspeln und unter die Soße mischen. Zuletzt muss die Soße noch mit Salz, Muskat und Gemüsebrühe abschmecken werden.

Dazu die Tortellini servieren.

Tipp!

Als Variation kann anstelle der Zucchini gewürfelter Kochschicken verwendet werden.

| | Personen | | |
|-------------------|----------------|-----------|---------|
| | 10 | 30 | 50 |
| Zwiebeln | 2 Stck. | 5 Stck. | 8 Stck. |
| Knoblauch | nach Geschmack | | |
| Mehl | nach Bedarf | | |
| Milch | 800 ml | 2,5 l | 4 l |
| Wasser | 600 ml | 2 l | 3 l |
| Sahne | 400 ml | 1,2 l | 2 l |
| Käsecreme | 400 g | 1,2 kg | 2 kg |
| Zucchini | 1 Stck. | 2-3 Stck. | 4 Stck. |
| Tortellini | 1,5 kg | 5 kg | 8 kg |

28 Hauptgerichte

Paella

Reis kochen, abgießen und erkalten lassen.

Zwiebeln und Gemüse (Karotten, Porree, Weißkohl, Fenchel, Paprika, etc.) würfeln und in heißem Öl anbraten.

Mit Salz, Pfeffer, Knoblauch, Curry, Dill, Paprikapulver würzen. Die Gemüsebrühe dazu gießen, den Reis und Frutti di mare dazu geben und garen.

| | Personen | | |
|-----------------------|----------|--------|-------|
| | 10 | 30 | 50 |
| Reis | 1 kg | 2,5 kg | 4 kg |
| Zwiebeln | 200 g | 600 g | 1kg |
| Gemüse | 1 kg | 2,5 kg | 4kg |
| Mais | 150 g | 400 g | 700 g |
| Frutti di mare | 1 kg | 3 kg | 5 kg |
| Gemüsebrühe | 400 ml | 1,2 l | 2 l |



40 Suppen

Tomatensuppe

Olivenöl in einem großen Topf erhitzen und die Zwiebeln und den Knoblauch darin dünsten.

Tomatensaft, gehackte Tomaten und Gemüsebrühe zugeben. Mit Salz, Pfeffer, ggfs. Gemüsebrühe, Thymian, Basilikum, Petersilie und Honig abschmecken.

Tipp!

Die Suppe kann mit Reis angeboten werden oder mit Schmand verfeinert werden.

| | Personen | | |
|-------------------------|----------------|---------|----------|
| | 10 | 30 | 50 |
| Tomaten gehackt | 800 g | 2,4 kg | 4 kg |
| Tomaten passiert | 1 l | 3 l | 5 l |
| Zwiebeln | 2 Stck. | 6 Stck. | 10 Stck. |
| Gemüsebrühe | 500 ml | 1,5 l | 2,5 l |
| Knoblauch | nach Geschmack | | |



Kulinarisch vegetarisch

Hier einige kurze, knackige und leckere Rezept-Ideen für Vegetarier:

- Schafskäse gebraten und paniert in der Pfanne oder in Alufolie mit Gemüse auf dem Grill oder im Backofen
- Omelett, z.B. mit Porree und Champignons
- Gefüllte Paprika mit Reisfüllung
- Gemüsepfanne
- Folienkartoffeln mit Dip (Seite 50) und Gemüse
- Tortilla, dickes Omelett mit Kartoffeln und Gemüse
- Fladen Tortilla, gefüllt mit Gemüse
- Gefüllte Champignons und Zucchini
- Gebratene Zucchinischeiben oder Auberginen im Ei-Mantel

Tipp!

Statt Gehacktem kann man auch Pumpernickel (festes, dunkles Vollkornbrot aus Roggenschrot) bröseln und es mit Margarine oder Öl in der Pfanne leicht anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. In Lasagne oder Bolognese-Sauce schmeckt dies ganz ausgezeichnet.



DIE READER DER EV.-LUTH. JUGEND IM KIRCHENKREIS EMSLAND-BENTHEIM

Jedes Cover zeigt eine Szene passend zum Thema des Heftes. Legt man die Hefte aneinander entsteht ein großes Bild. Alle sitzen dann an einem Tisch und bilden eine Gemeinschaft wie wir sie bei unseren Treffen mit der Evangelischen Jugend erleben.

