

---

# VIRWUERT

---



Den 31. Juli 1907 huet de Lord Baden-Powell säin éischten Test-Camp organiséiert, op der Insel Brownsea am Süde vun England, mat 20 jonke Scouten aus alle soziale Klassen, déi a véier Patrullen opgedeelt woren. Se hate véier Schlofzelter an ee grousst Kachzelt. Den zweeten Dag stoung dunn och Kachen um Programm. Et muss wuel geschmaacht hunn, well zënterhier gëtt bei de Scoute gekacht ... an dat mat Leif a Séil.

All Scoutsprogramm fält a steet mam lessen. Et soll genuch do si fir jiddereen, et soll schmaachen a virun allem soll d'Kache Spaass maachen, ob et elo am Home op der Stroumplack ass, um Camp um Gas, um Hike an der Trapper-Kichen oder ob just e Wupp op der Scouts-Kiermes gegrillt gëtt.

Kache verbënnt, baut Grenzen of tëscht Mënschen, et kann ee beim Kachen a beim lessen zesumme laachen a genéissen, och wann een deen aneren net kennt oder een deem anere seng Sprooch net versteet. Duerfir ass d'Kache bei de Scoute wichtig, well et Brécke baut.

Dëst Scouts-Kachbuch ass geduecht fir all Scout, dee gären ésst a kacht, ob Amateur oder Stärekach. Et soll Loscht op méi maachen a kannerlicht sinn. Et ass eng Sammlung vu villen einfachen a gudde Rezepten, déi mer all kennen an déi relax an der Grupp ze kache sinn, och mat Leit, déi nach ni e Bräiläffel am Grapp haten. Och erkläre mer spannend Outdoor-Techniken an originell Outdoor-Rezepten, déi d'Kachen dobausse fuerdere sollen, well dobaussen an der Natur fille mir eis als Scouten ëmmer nach am beschten.

Natierlech solle mer probéieren, esou vill wéi méiglech mat frësche Saachen ze kachen, déi an der Saison sinn an an der Géigend wuessen an déi mer am beschte och lokal kafen. Richteg kachen a gutt iessen ass immens wichtig fir d'Gesondheet vum Scout.

Ma firwat den Numm Dëppekueder? En Dëppekueder ass anscheinend e Kueder, deen net aus der Kichen erauskënnt, well e sech do esou wuelfillt ... a well bei de Scouten an der Kiche scho sou vill gelaacht gouf, si mir dach iergendwéi all Dëppekuederen, oder?

## D'DËPPEKUEDER-EKIPP

---

Un dësem Buch hu matgeschafft (no alphabetescher Reiefolleg):

Pouss **BLAU**, Pier **DAX**, Marc **EYSCHEN**, Anne-Sophie **FABER**, Carlo **GRAAS**, Anne **KAIFFER**, Georges **KROMBACH**, Jacqui **MANDY**, Gilles **MAUSEN**, Felix **RETTET**, Maripol **ROLLINGER**, Alex **SCHMIT**, Mucky **SCHMIT**, Anne **SIMON**, Diane **STOLZ-PAGE**, Yves **STREFF**

Drock: **Bastian Druck** / Grafik & Illustratiounen: Gilles **Mausen**

© 2017 FNEL - Fédération Nationale des Eclaireurs et Eclaireuses du Luxembourg - 61a rue de Trèves L-2630 Luxembourg

---

## WOU FANNEN ECH WAT AM DËPPEKUEDER? - INDOOR

<b>VIRWUERT</b>	<b>2</b>	<b>FLEESCH</b>	<b>20</b>	<b>GEMÉIS</b>	<b>37</b>
<b>ALLGEMENG</b>	<b>3</b>	Schnitzel	20	Gréng Bounen	37
Wou fannen ech wat am Dëppekueder?	3	Hamburger	21	Ierbessen a Wuerzelen	37
Liewensmëttelallergien an Intoleranzen	4	Chili con carne	21	Geméis am Schäffchen	38
Wéivill soll ech vu waat iessen?	5	Bolognese-Zooss (Pasta Cutta)	22	Ratatouille	39
Hygiène & Grondregele beim Kachen	6	Lasagne	22	Courgette am Schäffchen	39
Spullstrooss	8	Ravioli (selwergemaach)	23		
Saisonaales	9	Ravioli mat Kéis-Zooss	23	<b>BÄILAGEN</b>	<b>40</b>
Moossen	10	Ravioli aus der Béchs (séier a gutt)	24	Gekachte Gromperen	40
Kichematerial	10	Geschnetzelt	24	Gequellte Gromperen	40
Patrullekëscht	11	Gulasch	25	Püree	41
Hëllef a gutt Réit	11	Prince Orloff	25	Gratin	41
Rezepter	12	Bouchée à la Reine (Paschtéitchen)	26	Gebrode Gromperen	41
				Speckgromperen	41
<b>ENTRÉEN</b>	<b>13</b>	<b>FËSCH</b>	<b>27</b>	Rosmarin-Gromperen	42
Dip	13	Panéierte Fësch	27	„Fritten“ am Schäffchen	42
Cocktailsauce	13	Quiche au Saumon	27	Nuddelsdeeg hausgemaacht	42
Tomate mat Mozzarella	14	Saumon am Schäffche	28		
Tomate mat Crevetten	14	<b>VEGETARESCH</b>	<b>29</b>	<b>AUS ALLER WELT</b>	<b>43</b>
Toast Champignon	15	Veggie-Burger	29	Indësche Poulet Curry	43
		Gromperekichelcher	30	Nasi Goreng	44
<b>ZOPPEN</b>	<b>16</b>	Risotto mat Champignonen	30	Chicken Tikka Masala	44
Geméiszopp	16			Gyros	45
Tomatenzopp	17	<b>ZALOTEN</b>	<b>31</b>	Tortillas	46
Kürbiszopp	17	Gromperenzalat	32	Ramen	47
Bouneschlupp	18	Nuddelsalat	32	Paella	47
Ierzebulli	18			Mac & Cheese	48
Lënsenzopp	19	<b>DEEGWUEREN</b>	<b>33</b>		
Minestrone	19	Crêpes salées	33	<b>ZOOSSEN</b>	<b>49</b>
		Pizza	34	Rosa Zooss	49
		Quiche lorraine	34	Champignonszooss	50
		Kniddelen	35	Pefferzooss	50
		Campingsnuddelen	35	Wäiss Zooss (Béchamel)	51
		Pâte brisée	36	Pesto	51
				Carbonarazooss	51
				Mayonnaise	52

---

**DESSERTEN 53**

pudding selwer gemaach	53
Crème mat Wäisse Kéis	53
Paangecher	54
Äppelkompott	54
Äppelcrumble	54
Pain perdu	54
Kalen Hond (Petit-Beurres-Kuch)	55
Äppel am Schäffchen	55
Gefuddelt Bottercrème	55
Schockelasmousse	55
Flan	56
Tiramisu	56
Uebstzalot	57

**BAKEN 58**

Knippercher - Trüffel	58
Zitrounekuch	59
Marmorskuch	59
Kichelcher	60
Kichelcher fir auszestiechen	60
Blechkuch	60

**OUTDOOR REZEPTE 62**

Fleesch	62
Marinad Minutt	62
Marinad Barbecue	62
Fleesch-Spiisser	63
Uelegmarinad	63
Spareribs	63
Hackbällcher am Deegmantel um Spiiss	64
Gefüllten Ënnen am Sëlwerpabeier	64
Tacos-Zalot	65

**FËSCH 66**

Stryves-Marinad	66
Orangen-Limetten-Marinad	67
Thai-Marinad	67
Fësch an der Ananasschuel	68
Fësch op der Zitroun gegrillt	68
Ganz Forellen am Sëlwerpabeier	69
Thai - Scampien	69
Waassermeloun-Kornischongszalot	70
Gegrillte Mullen	70

**POULET 71**

Marinad Minutt	71
Hunneg-Moschter-Marinad	72
Tandoori-Joghurt-Marinad	72
Poulet Tandoori mat Mango-Chutney	73
Poulet Orloff	73
Poulet an der Konservendus	74
Poulet-Ananas-Spiiss	74

**GEMÉIS 75**

Feier-Gromperen	75
Am Feier gebake Gromper mat	
Cheddar a Stoffi	76
Ausgehielegt Grompere mat Eeër a Kéis	76
Mat Moschter marinéiert Brockelcher	77
Champignon-Spiisser	77
An Zitroun marinéiert Brokkoli mat	
Parmesan am Sëlwerpabeier	77
Mäiskolben um Spiiss	77
Courgetten- a Broutpizza	78
Croque-Monsieur	78
Raclette um Feier mat Gromperen a Stoffi	79

**BAKEN AM CAMPING-BAKUEWEN****ODER DUTCH OVEN 80**

Ënnen-Speck-Brout	80
Äppel-Oplaf	81
Äppel-Mandel-Kuch	81
Nosskuch de Luxe	82
Stockbrot a Fladenbrot	82

**BAKEN AM CAMPING-BAKUEWEN****ODER DUTCH OVEN 83****DESSERT 83**

Kuch aus der Konservendus	83
Brownie am Orangëmantel	84
Gegrillte Pije mat Balsamico-Esseg	
a Rosmarin	84
Ananas-Spiissercher	84
Schoko-Nana	85

Zoppen an der Gamell fir 2 Persounen	86
Hike	86
Vermicelles-Zopp	86
Huewerbräi	86
Sauerkornischongszopp	87
Tomatenzopp mat Räis	87

**NOUT-TÉI AUS DER GAMELL 88**

## LIEWENSMÛTTELALLERGIEN AN INTOLERANZEN

Et ass wichteg, sech virun enger Aktivitéit ze informéieren, ob ee vun de Participanten eng LiewensmÛttelallergie huet.

### WAT ASS ENG ALLERGIE ?

Eng Allergie ass eng lwwerreaktioun vun enger Persoun op eng Substanz, déi een „Allergen“ nennt. Dës Persoun mécht eng Reaktioun op dësen Allergen, well hire Kierper deen als Gefor ugesäit. Dat nennt een dann eng allergesch Reaktioun. Eng ganz kleng Dosis geet duer, fir dës Reaktioun auszeléisen, a verschidde Symptomer kënnen dann optauchen. Dës Reaktioun kënnt séier no der Consumatioun vum LiewensmÛttel, dat den Allergen enthält.

### SYMPTOMER

Et gi ganz vill verschidde Symptomer :

- Otemweeër : Asthma, Houscht, Néitsen
- Haut : Schwëlle vu Lëpsen, Mond, Zong oder Gesicht ..., rout Plazen
- Verdauung : Mokrämp, Erbrüchen, Duerchfall
- D'Reaktioun ka liewensgefëierlech ginn a bannent Minutten optrieden.

### WAT ASS ENG LIEWENSMÛTTELINTOLERANZ ?

Wann eng Persoun eng Intoleranz op e LiewensmÛttel huet, trëtt keng allergesch Reaktioun op an dëst ass och net liewensgefëierlech. Nëmme eng méi grouss Dosis vun dësem LiewensmÛttel kann eng Intoleranz verursaachen.

### SYMPTOMER

Haaptsächlech Duerchfall, Erbrüchen a Krämp. Dacks eréischt 30 Minutten nom lessen oder nach méi spët.

> Et ass also wichteg ze wëssen, ob et sech ëm eng Allergie oder eng Intoleranz handelt!

Zënter Dezember 2014 mussen 14 Allergenen op de Verpackunge vu LiewensmÛttel stoen an ervirgehewe ginn (fett gedréckt, ënnerstrach ...)

1. **Cerealien déi Gluten enthalen:** Weess (blé, Weizen), Kar (seigle, Roggen), Geescht (orge, Gerste), Huewer (avoine, Hafer), Spelz (Dinkel, épeautre), Khorasan-Weess (Kamut®). Râis a Gromperen hu kee Gluten.
- 2. **Crustaceën** (Crevetten, Scampien, Krabben)
3. **Eeër**
4. **Fësch**
- 5. **Arachiden** (Afennëss, Erdnüsse, Cacahuètes)
6. **Soja**
7. **Koumëllech** (och Laktos)
- 8. **Scheekefriichten:** Mandelen (amandes), Hieselnëss (noisettes), déck Nëss (noix), Pistachen (pistaches), Cashew-Nëss (noix de cajou), Pekannëss (noix de pécan), Macadamianëss (noix de Macadamia), Paranëss (noix du Brésil)
- 9. **Zelleri**
10. **Moschter**
- 11. **Sesamkären**
12. **Anhydre sulfureux an Sulfiten** (z. B. wäisse Wäin, gedréchent Friichten, Moschter, Esseg, Püreespudder, Cidre, Jus)
- 13. **Lupinnen**
14. **Mollusken** (Mullen)

Et ka virkommen, dass verschidde Leit eng Allergie op dës Allergenen hunn (3-4 %). Vergiesst net, dëst an der Fiche médicale/de santé nozekucken oder nozefroen.

### !! Opgepasst:

Et steet net ëmmer genee dat Wuert an der Lëscht vun den Zutaten.

### AN DER KICHEN

Et ass wichteg, op kee Fall dat nämmlecht Material (Messer, Brietchen, Pan, Löffel ...) ze benotzen, fir e LiewensmÛttel ouni Allergen an eent mat Allergen. Wann net genuch verschidde Material do ass, da muss een als éischt dat ouni Allergen schneiden, kachen asw. an dono eréischt dat anert. D'Geschir nom Gebrauch ganz gutt a waarm spullen.

Am beschten ëmmer nach bei den Elteren no méi Informatiounen froen!



# WÉIVILL SOLL ECH VU WAAT IESENEN?



---

## HYGIÈNE & GRONDREGELE BEIM KACHEN

Ob fir eng Patroll oder e ganze Grupp, ob an enger Kichen oder baussen um Feier gekacht gëtt – eppes muss eis wichteg sinn: d'Propretéit vun allem, wat mam lessen ze dinn huet. Eng Krankheet, déi sech ausbreet, well d'lessen net uerdentlech versuergt oder verschafft ginn ass, huet séier d'Freed um Camp verduerwen.

### DE KACH

---

- Eier mer ufänke mat Kachen, ginn d'Hoer no hanne gemaach, laang Hoer mat enger Spéngel zesummegebonden oder et gëtt eng Kap ugedoen, fir dass keen Hoer an d'lesse fält.
- Schmuck, wéi Réng, Braceleten oder Aueren, soll ausgedoen ginn, fir dass näischt sech vun do op d'lesswueren iwwerdréit.
- Dass een net mat Bulli um Gezei beim Kachdéppe steet, gesi mer all an, awer et wier net vu Muttwëll, extrat Kichegezei unzedeoen oder e Schiertech.
- Dass ee virum Kachen d'Hänn wäscht, ass jidderengem kloer, awer och tëschenduerch ass et wichteg, dass ee seng Hänn wäscht, z. B. nodeems ee seng Nues gebotzt huet oder wann ee fäerdeg ass mat Grompereschielen.
- Wa mer mat réiem Fleesch hantéieren oder de Jus dovun un eis Fangere kënn, ass et och wichteg, eis Fangeren ze wäschen.

### D'AARBECHTSGESCHIR AN D'AARBECHTSPLACK

---

- Geschir, wat laang net am Gebrauch war, sief dat aus enger Patrollékëscht oder och aus der Kichen, wou laang kee gekacht huet, ëmmer fir d'éischt emol spullen.
- Iwwerdeems gekacht gëtt, soll ëmmer eng Biitche mat Spullwaasser prett stoen, fir e Knäip, e Schneitbried ... tëschenduerch propper ze maachen (kuck dofir och D'Spull).
- Zum Material an der Kiche gehéiert och d'Spullbiischt, de Schwamp an d'Kichenduch!
- Suergt dofir, dass dreckeg Dicher ausgetosch ginn. Dofir ass et wichteg, dass net all d'Dicher, déi an der Kiche sinn, direkt

- den éischten Dag benotzt ginn: Deelt se fir déi ganz Zäit vum Camp op (ënner Emstänn no e puer Deeg alles gutt wäschen).
- Naass Dicher ëmmer ophänken, fir ze dréchnen.

### D'LIEWENSMËTTELEN

---

- Prinzipiell gëllt: nëmmen esou vill akafe, wéi och gebraucht gëtt (Quantitéiten ausrechnen).
- Wa Liewensmëttele méi laang versuergt musse ginn, oppassen, dass se bei der richteger Temperatur versuergt ginn. Dëst gëllt och scho fir de Wee vum Geschäft bis bei d'Plaz vum Camp (Killketten anhale fir Liewensmëttele, déi an de Frigo gehéieren, d. h. all dës Saachen a spezielle Killtäschen transportéieren).
- Wann Ham oder Wurscht ufänkt schmierig ze ginn, muss se ewechgehäit ginn.
- Nuddelen a Räis onbedéngt op eng dréche Plaz leeën. Datselwecht gëllt fir d'Brou. Wann dat fiicht läit, kann et séier schimmeleg ginn (NET méi iessen).

### GEMÉIS AN UEBST

---

Et wier flott, wann all dës Saachen aus der Regioun kéinte kaaft ginn an och der Joreszäit ugepasst wieren (also keen Äerdbier fir de Chrëschtcamp kafen – gëtt deier an et huet net onbedéngt deen erwaarte Goût).

### KÉIS A MËLLECHPRODUKTER

---

Béides soll am Frigo versuergt ginn.

- Mëllech gëtt schonn no engem hallwen Dag sauer, wa se bei summerlechen Temperaturen dobausse steet. Oppassen: Och UHT-Mëllech, déi ugefaang ass, ka sauer ginn, wa se net kal steet.
- Kéis (z. B. Emmentaler), dee gréng oder gro Flecke kritt, NET méi iessen (Schimmel).
- Botter ka séier verlafen. Dofir Botter a Margarine an Dëppercher mat Deckel maachen.

---

## INSTALLATIOUN VUN DER CAMP-KICHEN

---

Op wat mussen mer hei oppassen :

- D’Kiche muss viru Wand a Ree geschützt sinn.
- Den Damp soll mam Wand vun der Kichen ewechgeblose ginn.
- D’Konstruktioune fir d’Feier oder de Gas sollen zolidd gebaut an iwberdaacht sinn (Reen).
- Eng Konstruktioun aplangen, fir d’Dicher ze dréchen.
- En Eemer mat Waasser oder Sand prett stellen, falls gelöscht misst ginn.
- Fir Liewensmëttel, déi séier verdierwe kéinten, e „Frigo“ bauen (an de Buedem) oder op d’mannst alles a propper Dëppe paken a mat naassen Dicher kill halen. Beim Akaf net méi kafen, wéi dat, wat deen Dag verschafft ka ginn.

## D’SPULL

---

Wa mer eng Kiche mat Spullmaschinn hunn – top!

Wann net, gëllt et, eng uerdentlech Spullstrooss opzeriichten! Scho virum lessen e grousst Dëppen (oder 2) mat Waasser opsetzen, dass nom lessen d’Spullwaasser gliddeg waarm ass (opasse beim Hantéieren).

Ugekuuschten Dëppen oder Pane kënne scho virum lessen ageweicht ginn (z. B. mam ofgeschotte Waasser vun den Nuddelen).

Da baue mer eis **Spullstrooss** op :

Als éischt an eiser Rei en Eemer fir d’lessensreschter.

Mer preparéiere 3 Bitercher a stelle se hannereneen op:

- eng mat wootlechem Waasser, fir virzespullen
- eng mat waarmem Waasser mat Spullmëttel a verschidde Schwämm a Spullbiischen (wat d’Waasser méi waarm ass, wat méi hygienesch gespult gëtt)
- eng mat klorem, waarme Waasser, fir ofzeschwenken
- Jidderee spullt säi Geschir (Gamell/Teller, Besteck) selwer a passéiert noeneen all Etapp.

Zum Schluss net vergiessen d’Dicher opzehänken, fir ze dréchen.

D’Spullwaasser ausschëdden (Plaz dofir virgesinn a propper halen, d. h. lessensreschter, déi am Spullwaasser waren, an engem Sift oder Grasgitter opfänken), d’Bitercher ausschwenken a spullen.

## DEN DRÉCK

---

Beim Akafe schon dofir suergen, datt esou man wéi méiglech Dreck entsteet – also keng onnéideg Verpackunge matkafen. Di ganz Zäit wou de Camp dauert den Dreck trennen (Recyclage).

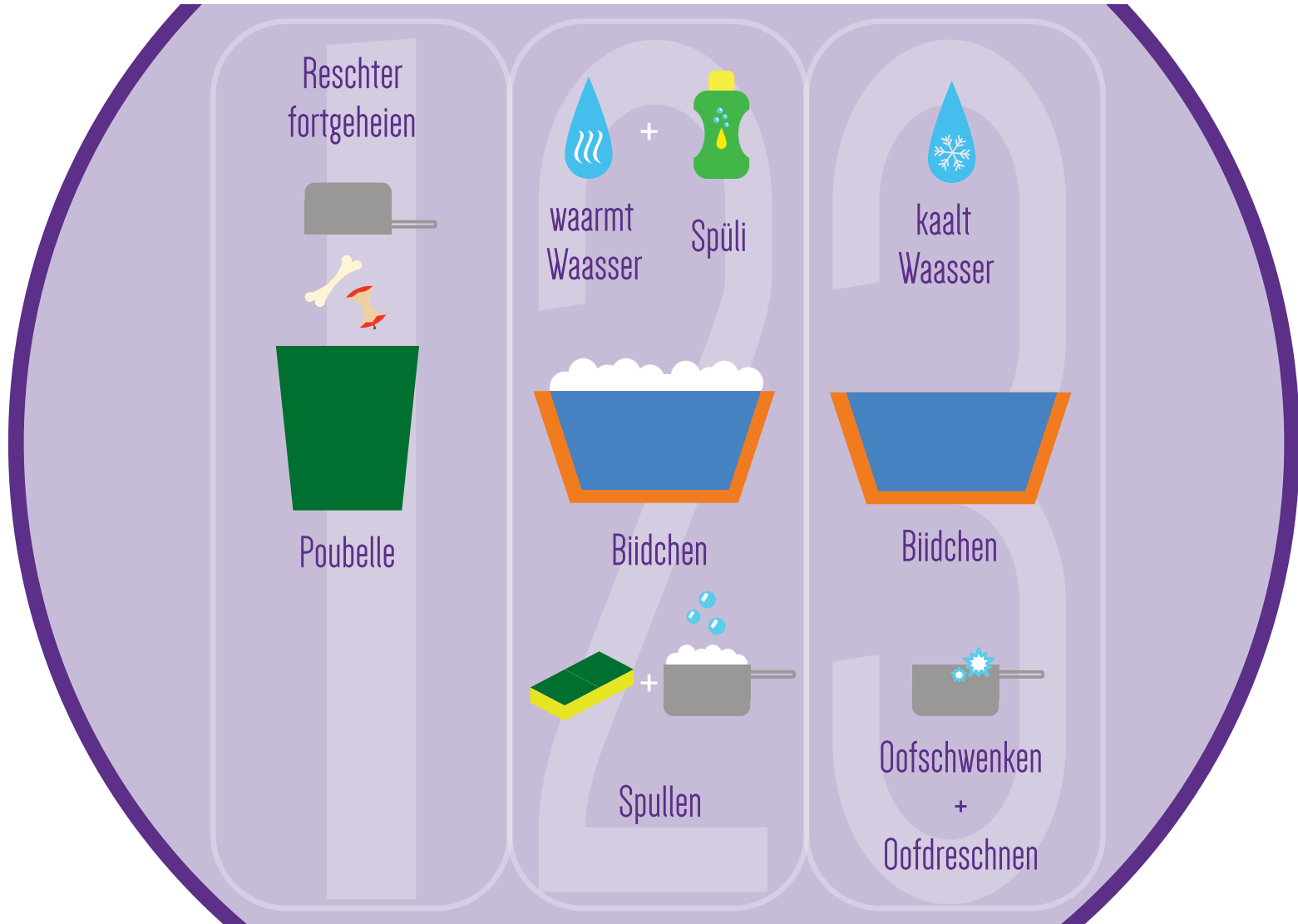
Um Camp lessensreschter net ze lang versuergen a sammeln. Léiwer tèschenduerch fortféieren oder agruewen.

## MENG AARBECHT GEET MÉI LIICHT WANN ECH

---

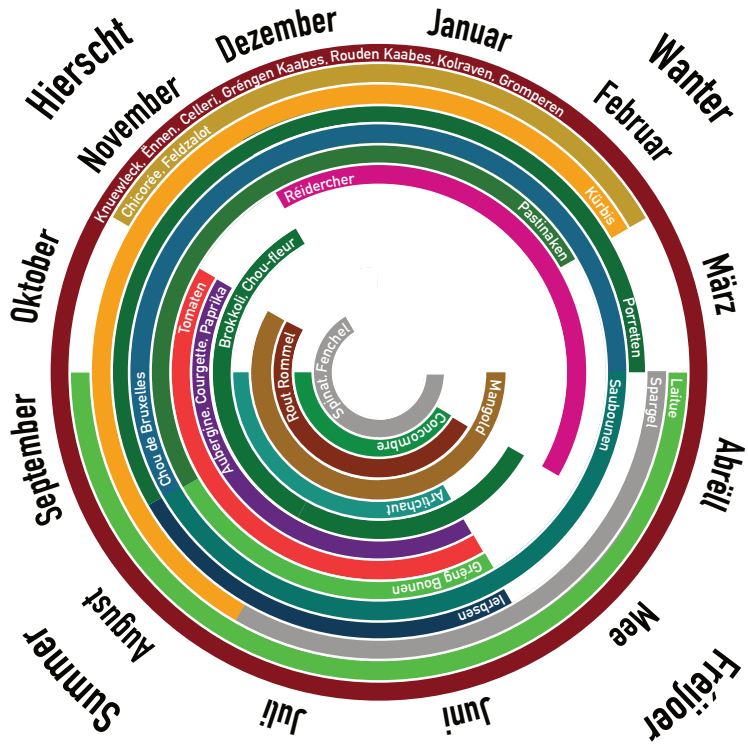
- Eng zolidd Konstruktioun hu fir drop ze kachen
- Eppes fir ze läsche nierft meng Feierplaz stellen
- Kichendicher a Spulllumpen net all matenee benotzen, mee gutt iwber di ganz Zäit vum Camp andeelen
- E Gestell oder Lenkt hu fir d’Dicher ze dréchenen
- Geméis oder Nuddelwaasser benotze fir d’Dëpper
- anzeweeschten
- Virum Kache mer alles préparéieren, wat gebraucht gëtt
- Deckelen op d’Dëpper leeën – spuert Energie
- Nëmme mat scharfe Messeren an der Kiche schaffen
- Mäi Spullwaasser esou warm, wéi méiglech man (Bakterien)
- Am Virus klären, wien Allergien huet oder wie Vegetarier ass.

# SPULLSTROOSS

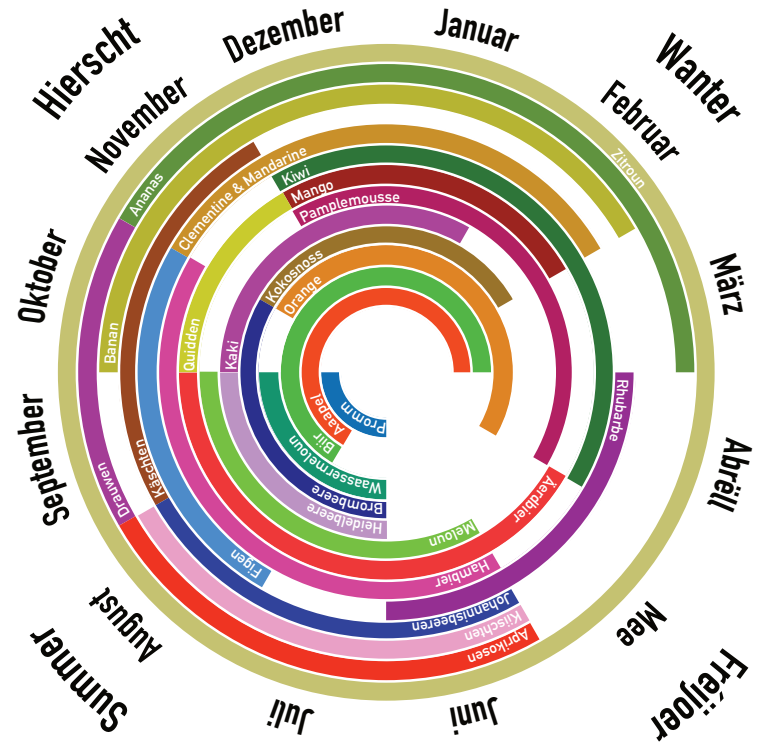


SAISONALES

Geméis



Uebst



## MOOSSEN

### BROUT

- |                           |       |                |
|---------------------------|-------|----------------|
| • grousst eckegt Brout :  | 1000g | +- 30 Tranchen |
| • grousst rond Brout :    | 1000g | +- 30 Tranchen |
| • klengt eckegt Brout :   | 500g  | +- 20 Tranchen |
| • klengt rond Brout :     | 500g  | +- 20 Tranchen |
| • Baguette :              | 250g  |                |
| • Baguette à l'ancienne : | 300g  |                |
| • Breitchen :             | 50g   |                |

	1 Tèiläffel (TL)	1 Zoppeläffel (ZL)
--	------------------	--------------------

- |            |     |     |
|------------|-----|-----|
| • Zocker : | 6g  | 15g |
| • Salz :   | 5g  | 15g |
| • Miel :   | 12g |     |
| • Esseg :  | 8g  |     |
| • Ueleg :  | 10g |     |

>2 Tèiläffele sinn ongeféier 1 Zoppeläffel.

### GEWICHT VIRUM AN NOM KACHE VUN ENGER BÄILAGEPORTIOUN

- |               | Virum Kachen | Nom Kachen       |
|---------------|--------------|------------------|
| • Räis :      | 60g (x2,75)  | 165g             |
| • Nuddelen :  | 60g (x2,65)  | 160g             |
| • Gromperen : | 240 g        | d'nämmlecht 254g |

### BEHÄLTEREN

- |                  |       |                |       |
|------------------|-------|----------------|-------|
| Waasserglas :    | 150ml | Wäiglas :      | 100ml |
| Kaffistaass :    | 125ml | Grouss Taass : | 300ml |
| Müsli Schossel : | 250ml | Zoppelouche :  | 250ml |

## KICHEMATERIAL

### WAT GËTT FIR DE WEEKEND ODER CAMP GEBRAUCHT - ENG DENKLËSCHT

Éier mer op de Camp fueren, maache mer eis Gedanken :  
Wie geet do mat? Wéi jonk/al sinn déi Leit? Si Vegetarier dorënner oder Leit mat Allergien?  
Wat wëlle mer kachen? Wat brauche mer dofir? Wéi ee Kichematerial brauch ech dofir?  
Brauche mer eppes, fir ze baken? Mixer oder Bakblecher a Bakformen?

### APAKE KËNNE MER:

- Dreckstuten
- Fix-Feier
- Topflappen
- Waasserbidon + Waasserbidon mat Krunn
- Bitercher fir d'Spull
- Kaffisbize mat Opsaz fir Filtertuten a Kaffi
- Tèi – Schocki
- 1. Hëllefskëscht
- ev. eng Feierschutzdecken

### HU MER GEWËSSE BASIS-GEWIERZER AN ANERES DERBÄI FIR AN D'KICHEN?

- Salz (graff a reng)
- Peffer
- Esseg
- Ueleg
- Paprika
- Curry
- aner Kraider a Gewierzer - jee no Goût oder Rezept
- Zocker
- Miel
- Ënnen, Schalotten, Knuewelek
- Geméisküben
- Margarine/Botter

## PATRULLEKËSCHT

Gasbrenner mat Detendeur – iwwerpräiwen, ob alles dicht ass! Opgepasst bei Reesen an d’Ausland, dass den Detendeur mat der Norm vun den handelsübleche Gasfläschen an deene Länner iwwereneestëmmt!

- Dëppen (verschidde Gréissten)
- 1-2 Panen
- 1-2 Knäipercher
- 1 grousst Messer (schaarf)
- eppes, fir d’Messeren ze schäerfen
- 1-2 Grompereschieler
- 1-2 Bräiläffelen
- 1 grouss an 1 kleng Louche
- 1 Holzschaber (spatule)
- 1 Schaumläffel
- Couverten
- 1 Schnéibiesem
- 1 Béchsenöffner
- 1 Schneitbrietchen
- 1 Rapp
- 1 Schéier
- ev. 1 Moossbecher
- 1 Seibecken
- Schosselen (Plastik oder Inox – wat net brécht)
- Dëppercher, fir Liewensméttel dran ze versuergen
- Kichendicher a Spulllumpen esouwéi Spullschwämmercher

## HËLLEF A GUTT RÉIT

### VERSALZT!

- Geméis, Gromperen oder Räis: mat frëschem Waasser „schwenken“.
- Zoossen: mat Joghurt oder Ram „strecken“ (méi Flëssegkeet heescht manner Salz op d’Quantitéit). Et kann een och probéieren, eng ganz (geschielte) Gromper mat an der Zooss ze kachen, fir dass d’Gromper en Deel Salz unhëlt. Dat kann een och mat Räis (am Säckelchen) oder enger Scheif Brout (déi herno ganz virsiichteg eraushuelen, soss zerfällt se) probéieren.

### UGEBRANNT!

- Op kee Fall am Dëppe réieren. Direkt an en neit Dëppe schëdden an déi ugebrannte Kuuscht am Dëppen zréckhalen. Oft bleift nawell e verbrannte Goût am lessen zréck.
- Grompere kann een nach mat frëschem Waasser 1-2-mol „schwenken“ a mat nieim Waasser fäerdegekachen.

### ZOPP/ZOOSSEN

#### Ze dënn?

Mat enger Mielréischter kann d’Zooss/Zopp gedéckst ginn.

#### Ze déck?

Waarm Waasser, Britt oder e Schotz Ram derbäimaachen.

**Ënne** sinn nëmmen hallef opgebraucht: Déi opgeschnidden Ënn mat Ueleg besträichen a mat der geuelegter Säit op en Tellerche leeën. Deen aneren Dag verschaffen. **Opgeschnidden Zitroune** kann ee mat Esseg versuergen. **Tomate** mussen geschielt ginn. Tomate ritzen a kuerz a gliddegt Waasser zappen. Duerno geet d’Schuel besser erof. **Tomatepüree** Tomatepüree (aus der oppener Béchs) hält sech nach, wann en an e klengt Dëppchen ëmgefëllt gëtt a mat Ueleg iwwergoss gëtt.

## REZEPTER

All d'Rezepter si fir 6 Leit am Scoutsalter (12-16 Joer). Wann net, steet et dobäi.

Mir hu folgend Piktogramme bei d'Rezepter gesat, fir dass dir verschidde Saache besser kënnt aschätzen:

- Kach-Schwiergkeetsgrad fir Scoutsalteren: Mat wéi enger Branche kann ech wat kachen? (Einfach (Beaver) / mëttel (Scouten) / schwéier (Rover))



- Virbereedungszeit a Minutten / Kachzeit a Minutten / Totalzeit a Minutten.



- Budget: 0-5 € / 5-10 € / > 10 € op de Kapp.



- Eleng oder zu vill? Mat ville Leit virzebereede vs. „ka vun engem eleng virbereet ginn“.



- Gutt fir grouss Quantitéiten (ab 25 Leit) Extrat Kichegeschir, dat gebraucht gëtt.



- Den Opbau vum Rezept ass ëmmer deen nämmelechten. Fir all Zutat: Quantitéit (g/ml/ZL (Zoppeleffel) /TL (Teileffel) fir 6 Leit) - Zutat - wat domadder wéi laang (Minutten) maachen.
- Och gi mer Variatiounsméiglechkeete vum Rezept un (Saachen ewechloossen, Saachen ersetzen).
- Mir soen iech, wat dobäi als Bäilag passt.
- A mir ginn nach heiansdo aner Tippen an Tricke fir dëst Rezept.

Mir wënschen iech all e gudden Appetit.



# Entréen



## DIP



**500 ml Sauerram**  
**300 g Yaourt grec**  
(griichesche Joghurt)  
**Salz**  
**Peffer**  
**Muskotnoss**  
**Péiterséileg**  
**Bratzelen**  
**Knuewelek**

- Kraider a Knuewelek ganz kleng schneiden.
- Sauerram a Joghurt verméschen an dat Klenggeschniddent draréieren.
- 1 Stonn zéie loossen.
- Schmaachen a vláicht nowierzen.

## COCKTAILSAUCE



**2 Eegiel**  
**1 Löffel Moschter**  
**Ueleg**  
**Zitroun**  
**Peffer**  
**Salz**  
**1 gudde Stopp**  
**Whiskey**  
**Tomatekonzentrat**

- Eegiel a Moschter verréieren.
- Ganz lues Ueleg drënnerréieren.
- E puer Drëpsen Zitroun dobäimaachen.
- Salz, Peffer, Whiskey an
- Tomatekonzentrat dobäimaachen.
- Schmaachen a vláicht nowierzen.

## TOMATE MAT MOZZARELLA



15+0  
=15

**6 Tomaten**  
**300 g Mozzarella**  
**Salz**  
**Peffer**  
**Olivenueleg**  
**Balsamico-Esseg**  
**Frësche Basilikum**

- Tomate wäschen, an Tranchë schneiden.
- Mozzarella ofdrëpse loossen, an Tranchë schneiden.
- Ofwiesselnd eng Tranche Tomat, 1 Tranche Mozzarella op en Teller leeën.
- Salz a Peffer dropmaachen.
- Ueleg an Esseg an enger
- Schossel gutt vermëschen an iwwer dat Ganzt schëdden.
- Als Lescht frësche Basilikum dropmaachen, entweder ganz Blieder oder kleng geschnidden.

## TOMATE MAT CREVETTEN



15+0  
=15

**6 grous Tomaten**  
**400 g Crevetten**  
**5 ZL Mayonnaise**  
**1 ZL Tomatepüree/  
Ketchup**  
**Peffer**  
**Salz**  
**Cognac (fakultativ)**

- D'Tomate wäschen an den Deckel erofschneiden.
- Dono mat engem Löffel aushielegen.
- Fir d'Zooss d'Mayonnaise mat dem Tomatepüree/Ketchup mëschen.
- Mat Peffer a Salz wieren en eventuell en ZL Cognac dobäimaachen.
- D'Zooss mat de Crevettë mëschen an domat déi ausgehiegt Tomate fëllen.
- Den Deckel vun der Tomat dropsetzen.



## TOAST CHAMPIGNON



10+20  
=30

**6 grous Tomaten**  
**400 g Crevetten**  
**5 ZL Mayonnaise**  
**1 ZL Tomatepüree/  
Ketchup**  
**Peffer**  
**Salz**  
**Cognac (fakultativ)**

- Esoubal d'Champignonen an dënn Scheiwe geschnidde sinn, soll een direkt Zitrounesaaft dropmaachen, well se soss brong ginn.
- Champignonen, Ënnen a Botter an der Pan broden, ongeféier 5 Minutten.
- Mat Salz a Peffer wierzen.
- Speisestärke mat der kaler Mëllech opléisen a mat de Champignone verméschen.
- Dat Ganzt 2 Minutte lues kache loossen.
- D'Sauerram an de Péiterséileg derbäiginn an alles nach eng Kéier opkachen.
- Op den Toast maachen a mat Paprikapolver wierzen.
- Wichtig: D'Brout oder d'Baguette muss virdru getoast ginn, soss gëtt et ganz mätscheg.



# Zoppen



## GEMÉISZOPP

BEAVER



20+30  
=50

**1 l Waasser**  
**600 g Courgetten**  
**200 g Wuerzelen**  
**1 Ënn**  
**2 ZL Ueleg**  
**1 Geméisküb**  
**1 Putsch Péiterséileg**  
**Peffer**  
**Salz**

- D'Ënn schielen a kleng schneiden.
- D'Courgettë wäschen a schneiden; d'Wuerzele schielen an a Stécker schneiden. D'Geméis kann a graff Stécker geschnidde ginn.
- Den Ueleg an engem Dëppe waarm maachen an d'Ënnen ubroden, bis se glaseg sinn.
- D'Geméis dobäiginn an och kuerz brode loossen.
- De Küb am waarme Waasser opléisen.
- D'Waasser mam Küb an d'Dëppe schëdden, de Péiterséileg wäschen an d'Stiller erofschneiden.
- De Péiterséileg an d'Zopp ginn.
- Dat Ganzt mat Peffer a Salz wierzen. Dann den Deckel op d'Dëppe maachen an op klenger Flam kache loossen.
- No 30 Min. d'Zopp mixen. Wa se net flësseg genuch ass, nach e bësse Waasser dobäimaachen. Et kann een och e bësse Mëllech oder Ram dramaachen.

### Tippen:

*Et kann een aus esou gutt wéi all Geméis eng Zopp maachen. Wat net esou gutt klappt, ass Staangenzelleri, well een deen net esou gutt gemixt krit.*

*Wann ee keng Courgetten an d'Zopp mécht, muss ee Gromperen dramaachen, fir ze bannen. Getoastent Brout oder Paangech passe gutt bei d'Zopp.*

## TOMATENZOPP



15+30  
=45

**1 l Waasser**  
**600 g Tomates pelées**  
**mat Jus**  
**2 Wuerzelen**  
**2 Ënnen**  
**2 Staange gréngen**  
**Zelleri**  
**150 g Gromper**  
(2 Stéck)  
**3 ZL Ueleg**  
**1 Küb Bouillon de bœuf**  
**Basilikum oder**  
**Péiterséileg**  
**1 Zéif Knuewelek**  
**Peffer**  
**Salz**

- D'Ënne kleng schneiden.
- D'Wuerzele schielen an a Rondele schneiden.
- D'Zellerisstaange wäschen a kleng schneiden. D'Grompere schielen a kleng schneiden. De Knuewelek schielen a kleng maachen.
- D'Waasser waarm maachen an de Bouillon dran opléisen.
- En Dëppe mat dem Ueleg waarm maachen an d'Ënnen ubroden, bis se glaseg sinn.
- De Knuewelek dobäimaachen. Dann d'Wuerzelen, d'Gromperen an den Zelleri dobäimaachen an ubroden. Oppassen, dass et net schwaarz gött! Eventuell d'Plack e bësse méi kleng dréinen.
- D'Waasser mam Bouillon dobäi schëdden an d'Tomaten dobäiginn.
- Mat Peffer a Salz wierzen. Dat Ganzt ongeféier 30 Min. liicht kache loossen, bis alles gutt méll ass.
- De Basilikum oder Péiterséileg wäschen a kleng schneiden.
- Wann alles méll ass, d'Zopp mixen. Eventuell Waasser dobäiginn, wann d'Zopp net flësseg genuch ass.
- Zum Schluss de Basilikum oder Péiterséileg dobäimaachen a waarm iessen.

### Tipp:

*Et kann een och Râis an d'Zopp maachen. Deen dann am Salzwaasser kachen, sou wéi et op der Packung steet.*

## KÜRBISZOPP



15+45  
=60

**1 Kürbis** (1,5-2 kg)  
**4 Wuerzelen**  
**6 Gromperen**  
**2 Ënnen**  
**3 l Britt (Bouillon)**  
**200 g Botter**  
**Salz**  
**Peffer**  
**1 dl Rahm**  
**6 Téiläffelen**  
**Trüffelueleg**

- De Kürbis schielen an d'Kären eraushuelen.
- Wuerzelen a Grompere schielen, wäschen an a Stécker schneiden.
- Kürbis a Stécker schneiden.
- Ënne schielen, kleng schneiden an am Dëppe mat Botter glaseg undénsten.
- Wuerzelen, Gromperen a Kürbis dobäiginn an zesummen e puer Minutten undénsten.
- Mam Bouillon oflāschen, mat Salz a Peffer wierzen.
- Op klengem Feier ongeféier 45 Min. goe loossen.
- Dono d'Zopp mam Mixer mixen a mat Ram an Trüffelueleg
- verfeinere.
- Zopp a kleng Schossele schëdden a sech se gutt schmaache loossen.



## BOUNESCHLUPP



30+30  
=60

**600 g Bounen**  
(net ze dünn)  
**4-5 Gromperen**  
**150 ml Ram**  
**Péiterséileg**  
**Peffer**  
**Salz**  
**Bounekraitchen**  
(sariette)

- D'Spätzte vun de Bounen ofschneiden, se wäschen, dann a kleng Stécker schneiden.
- Dono an esou vill Salzwaasser kachen, dass d'Waasser just e bëssen iwwer de Boune steet.
- D'Grompere wäschen, schielen an a Stécker schneiden.
- Déi an engem aneren Dëppen agesalzenem Waasser kachen.
- Wann d'Boune méll sinn, en Deel vum Waasser erausschäffen an halen.
- D'Gromperen ofschëdden.
- Se dann entweder duerchrécken (duerch d'Passevite) oder als ganz Stécker bei d'Boune ginn.
- Dono d'Quantitéit vum Bounewaasser dem Goût upassen.
- Mat Peffer a Salz wierzen.
- De Péiterséileg an d'Bounekraitche wäschen a kleng schneiden an dobäiginn.
- Zum Schluss nach d'Ram dobäimaachen.

## IERZEBULLI



30+60  
=90

**500 g gedréchent Ierbessen**  
**2 l Waasser**  
**1 Stéck gereecherte Speck**  
**4-5 Gromperen**  
**2 déck Ënnen**  
**Peffer**  
**2 Poretten**  
**1 Geméisküb**  
**6 Mettwurschten**  
**1 Lorberblat**  
**6 Scheiwe Brout fir Kiischtercher**  
**1 ZL Ueleg**  
**Botter**

- D'Grompere schielen, wäschen an a kleng Stécker schneiden. D'Porette wäschen an a Stécker schneiden. D'Ënne schielen an a Wierfelcher schneiden. D'Ënnen an engem Dëppe mam Ueleg ubroden. Dono d'Ierbessen, d'Gromperen an d'Poretten dropschëdden a mat dem Waasser ofläschen (d'Waasser muss ongeféier duebel esou héich sinn ewéi d'Mass, déi am Dëppen ass). De Geméisküb kënnt dann och dobäi. Dat Ganzt 30 Min. kachen an dann de Speck an d'Lorberblat dobäimaachen (de Speck muss och mam Waasser bedeckt sinn). Dat Ganzt nach 30 Min. kachen.
- D'Brout a kleng Wierfele schneiden a mat Botter an der Pan broden, bis se krupseg sinn.
- De Speck eraushuelen, d'Schwaart erofschneiden an a Stécker schneiden. De Rescht mixen. Eventuell Waasser bäiginn.
- D'Mettwurst 5 Min. mat der Zopp kachen oder a separatem Waasser kachen, fir dass se waarm ass.
- Dono d'Zopp mam Speck, der Mettwurst an de Kiischtercher (krupsegt Brout) zerwéieren.

## LËNSENZOPP



25+35  
=60

**400 g Lënsen** (legal ewéi eng Faarf)  
**600 g Gromperen**  
**80 g Wuerzelen**  
**80 g Ënnen**  
**80 g Zelleri**  
**80 g Porett**  
**Salz, Pfeffer**

- D'Lëse gi vill méi séier mëll, wa se iwwer Nuecht oder e puer Stonne virum Kachen a kal Waasser ageweicht ginn. Déi rout Lënsen net aweechen.
- Geméis a kleng Wierfelcher schneiden („Brunoise“). An engem Dëppe mat Botter oder Ueleg d'Brunoise vun den Ënnen, Wuerzelen, Zelleri, Porett, Gromperen undénsten, bis alles bal goldeg ass (3-5 Min.).
- D'Lënsen ofschëdden a bei déi
- ugedënste Geméisarten an d'Dëppe ginn.
- Mat Waasser oflâschen (d. h. e Schotz Waasser oder Wäin an d'Dëppe ginn) an ongeféier 15-20 Min. kache loosse.
- Op kee Fall Salz derbäimaachen, soss ginn d'Lënsen net mëll, eréischt wann d'Lëse mëll sinn, d'Salz derbäimaachen. Mettwurschte passe wonnerbar dobäi. 10 Min. mat der Zopp kachen.

## MINISTRONE

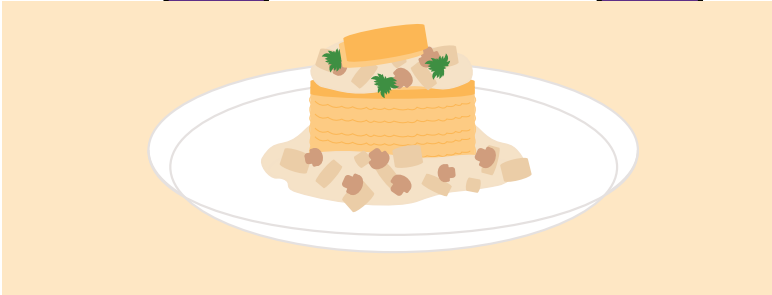


40+50  
=90

**300 g wäiss Bounen aus der Béchs, schonns virgekacht (pré-cuit)**  
**5 ZL Olivenueleg**  
**6 Scheiwe Panzetta oder Speck**  
**2 Ënnen, kleng gehaakt**  
**2 Wuerzelen, geschielt a kleng gehaakt**  
**2 Staangen Zelleri, gewäsch a kleng gehaakt**  
**½ Fenchelknoll, gewäsch a kleng gehaakt (Fenouil)**  
**3 Zéiwe Knuewelek, kleng gehaakt**  
**1 Putsch Basilikum**  
**800 g Tomaten aus der Béchs**  
**1 Glas roude Wäin**  
**2 Courgetten, a Stécker vun +/-1,5 cm geschnidden**  
**Mangold, Spinat oder soss e Geméis, wat Saison huet, a grouss Stécker geschnidden**  
**700 ml Hénger- oder Geméisfond oder 2 Hénger- oder Geméisfond-Küben, a 700 ml waarmem Waasser opgeléist**  
**200 g kleng Nuddelen, z. B. Buschtawen oder Spaghetti kleng gemaach an enger Tut**  
**Parmesan, fir zum Schluss driwwerzereien**  
**Brout**

- Ënnen, Wuerzelen, Staangenzelleri, Fenchel, Knuewelekszéiwen, Basilikumblieder, Panzetta kleng haken a lues mat Olivenueleg undénsten, bis se goldeg-brong sinn.
- 15 bis 20 Min. mat engem hallefoppenen Deckel goe loosse (net kachen). D'Geméis soll keng brong Faarf unhuelen, also ganz duuss goe loosse.
- Dann d'Tomaten, d'Courgetten an de Wäin dobäiginn an alles lues goe loosse.
- No 15 Min. kann een de Mangold oder frësche Spinat derbäiginn.
- 700 ml Fond, Bounen (ouni hire Jus) derbäiginn an d'Nuddelen nach eng Kéier 10 Min. laang kachen. Zum Schluss Basilikumblieder dropstreeën.
- Brout a Parmesan op den Dësch stellen.

# Fleesch



## SCHNITZEL



20+15  
=35

**600 g Kalleffleesch**  
**3 Eeër**  
**Salz**  
**Peffer**  
**250 g Botter**  
**Zitroun**  
**Miel**  
**Broutgrimmelen oder**  
**Panéiermiel**

- De Schnitzel um Rand e bëssen aschneiden.
- A Frischhaltefolie apaken a mat engem Fleeschhummer platt klappen.
- E soll +/- 6 mm déck sinn.
- Eeër zu enger Omelett klappen.
- De Schnitzel vun 2 Säiten am Miel dréien.
- Dann duerch d'Ee zéien an zum Schluss duerch d'Broutgrimmelen oder d'Panéiermiel.
- Vill Botter an enger Pan waarm maachen an de Schnitzel gutt dra broden.
- Mat Zitroun zerwéieren.



## HAMBURGER



20+20  
=40

**6 Hamburgerbréidercher** (oder normal Bréidercher)  
**1 Zalot, z. B. Lolo bionda** (gréng Zalot)  
**3 Tomaten, a Scheiwe geschnidden** (1 cm)  
**1 Ènn, a Scheiwe geschnidden** (3 mm)  
**2 déck Kornischongen, a lännglech Scheiwe geschnidden** (3 mm)  
**400 g Rëndsgehacktes Salz, Pfeffer, Paprikapolver, ongeféier 1 TL**  
**4 ZL Sonnenblummeneleg**  
**4 ZL Mayonnaise**  
**4 ZL Ketchup**  
**6 Scheiwe Gouda-Kéis**

- D'Zalot botzen.
- D'Geméis a Scheiwe schneiden. D'Fleesch an enger Schossel wierze mat Salz, Pfeffer a Paprika.
- Fleesch a 6 Portiounen deelen a mat der Hand ongeféier 8 cm grouss Hamburger formen.
- An enger Pan d'Fleesch ubrode mam Ueleg, 4 Min. op all Säit.
- Heiansdo dréien. Bréidercher um Feier toasten.
- Zum Schluss alles als Hamburger zesummesetzen.

## CHILI CON CARNE



15+60  
=75

**1 kg Gehacktes** (oder hallef an hallef: Rëndfleesch a Wierfele geschnidden a Gehacktes)  
**2-3 Ènnen**  
**3-4 Zéiwe Knuewelek**  
**1 ½ rout Paprika**  
**3 ZL Tomatepüree**  
**700 g Tomaten** (Stécker, Dous)  
**300 g Mais** (Dous)  
**+/- 500 g Kidneybounen** (Dous)  
**750 ml Fleischbritt**  
**Salz, Pfeffer**  
**Cayennepfeffer**  
**Paprika**  
**Chilipolver** (oder frësch Chilischoten)  
**e bëssen Zucker**  
**Tabasco**  
**3-4 ZL Ueleg fir unzebroden**

- D'Ènnen an de Knuewelek schielen, reng schneiden an d'Ènnen am Fett glaseg ubroden. Eraushuelen a waarm stellen.
- D'Fleesch an d'Dëppe maachen a gutt ubroden, réieren a mam Spachtel d'Gehacktes zerdeelen.
- D'Paprika botzen, a kleng Wierfele schneiden a mat den Ènnen, dem Knuewelek an d'Dëppe ginn.
- D'Tomaten aus der Dous, den Tomatepüree an d'Gewierzer (léiwer am Ufank manner an dann nowierzen) an d'Dëppe maachen a gutt réieren.
- Dat Ganzt gutt akache loosson an d'Flëssegkeet, déi verkacht, ëmmer nees duerch Britt opfëllen.
- De Mais an d'Bounen aus den Dousen huelen, gutt ofwäschen an ofdrëpse loosson. Eréischt kuerz virum Schluss an d'Dëppe ginn.

## BOLOGNESE-ZOOSS (PASTA CUTTA)



20+180  
=200

**1 kg Gehacktes**  
**1 déck Ënn**  
**2-3 Zéiwe Knuewelek**  
**2 grouss Dousen**  
**Tomaten**  
**2 ZL Tomatepüree**  
**2 Wuerzelen, ev. och e**  
**klengt Stéck Zelleri**  
**Salz, Pfeffer**  
**Oregano**  
**Thymian**  
**Rosmarin**  
**3 ZL Ueleg fir**  
**unzebroden**  
**1 kg Spaghetti**  
**Schwäizer Kéis oder**  
**Parmesan**

- D'Ënn, de Knuewelek an d'Wuerzel schielen a schneiden.
- Den Ueleg am Brotdéppe waarm maachen an d'Ënn dran ubroden.
- D'Gehacktes do dra ginn, a mam Holzspachtel dréien an zerdeelen.
- Alles 10 Min. brutschele loossen, awer ëmmer nees réieren. Dann d'Tomaten an den Tomatepüree derbäiginn. Gutt réieren.
- Déi kleng geschnidde Wuerzel, de Knuewelek, d'Kraider an d'Gewierzer an d'Déppe ginn an nees gutt verméschen.
- Alles 2-3 Stonne lues weiderkache loossen.
- D'Spaghetti am Salzwaasser kachen, ofschédde an d'Zooss separat zerwéieren.
- De Kéis an ev. en Teller mat Brout prett halen.

## LASAGNE



20+30  
=50

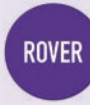
**Fir d'Fleeschzooss:**  
**1 Ënn**  
**Ueleg**  
**500 g Gehacktes**  
**500 g passéiert**  
**Tomaten**  
**Salz, Pfeffer**  
**e bësse Pizzagewierz**  
**Fakultativ:**  
**Champignonen**

**Fir d'Kéiszooss:**  
**2 ZL Botter**  
**2 ZL Miel**  
**½ l Mëllech**  
**50 g gerappten**  
**Emmentaler**  
**Salz**

**+/- 250 g Lasagne**  
**200 g gerappten**  
**Emmentaler**

- Ënn kleng schneiden
- Ueleg waarm maachen an der Pan an d'Ënn dran undénsten (net broden an net schwaarz gi loossen).
- Gehacktes dobäimaachen, gutt an der Pan ubroden.
- Tomaten dobäimaachen, wierzen a lues kache loossen.
- 2 ZL Botter an der Kasseroll schmélzen.
- 2 ZL Miel dobäimaachen, réieren an e Roux maachen (Mehlschwitze).
- ½ l Mëllech lues dobäiginn a vill réieren.
- 50 g gerappten Emmentaler dobäimaachen a schmélze loossen.
- E bësse Salz dobäiginn a schmaachen.
- Nowierzen, falls néideg.
- An eng feierfest Schossel ofwiesselnd
- 1) Fleeschzooss, driwwer
- 2) Lasagnenuddelen, driwwer
- 3) Kéiszooss maachen,
- 4) bis d'Schossel voll ass.
- Zum Schluss 200 g gerappten Emmentaler driwwermaachen a bei 180 °C ongeféier 30 Min. an de Schäffche stellen.

## RAVIOLI (SELWERGEMAACH)



20+20  
=40

**1 Putsch Salbei**  
**100 g Botter**  
**400 g Miel**  
**4 Eeër**  
**1 TL Salz**  
**1 ZL Olivenueleg**  
**400 g Héngerbroscht,**  
**a kleng Wierfele**  
**geschnidden (1 cm)**  
**50 g Speck, kleng**  
**gewierfelt**  
**1 Ènn, kleng**  
**gewierfelt**  
**1 Wuerzel, kleng**  
**gewierfelt**  
**2 ZL Olivenueleg**  
**2 ZL Ram**  
**3 ZL Parmesan,**  
**geraaspelt**

- Als éischt de Salbeibotter maachen: Salbei wäschen, ganz kleng schneiden a mam Botter mëschen. Am Frigo kal stellen.
- Héngerfleesch, Speck, Wuerzel an Ènn ganz kleng schneiden. Dat Gantz an enger Pan mat 2 ZL Ueleg 5 Min. broden. Mat 2 ZL Ram, 2 Eeër, 3 ZL Parmesan, Salz a Pfeffer mixen.
- Fir den Deeg brauche mir elo eng ganz gutt Kichemaschinn oder vill Muckien. Miel, 2 Eeër, 2 ZL Ueleg, Salz an enger Schossel mëschen. Dann op enger Aarbechtsfläch 10 bis 15 Min. laang duerchknieden, bis den Deeg ganz glat ass. Den Deeg an e fiicht Duch fir 30 Min. awéckelen, bei Zëmmertemperatur (20 °C).
- Nodeems den Deeg gerascht huet, mat enger Nuddelmaschinn oder mat Muskelkraaft platt rullen (Nuddelholz, Glasfläsch), bis den Deeg 3 mm déck ass. Wann e pecht, Miel op den Deeg streeën.
- Quadrate vu 6 x 6 cm schneiden. Op eng Säit en TL Farce ginn an dann en zweet Quadrat dropleeën, mat enger Forschett de Rand festdrécken (Petit-Beurre-Muster).
- Raviolien am Salzwasser 3-4 Min. kachen.
- Dat Gantz mat Salbeibotter a Parmesan zerwéieren.

## RAVIOLI MAT KÉIS-ZOOSS



10+20  
=30

**1 kg Raviolien**  
**3 ZL Botter**  
**100 g Mascarpone**  
**250 ml Sauerram**  
**(crème épaisse)**  
**100 g Parmesan**  
**2 Eegiel**  
**2 ZL Ram**  
**100 g Gorgonzola**  
**Salz, Pfeffer**  
**Et kann een och all**  
**Kéis duerch en anere**  
**Kéis ersetzen.**

- Brod ären geschielten Knuewelek, Zwiwwelen, an Speck an enger Pann un, bis se glaseg sinn.
- Duerno Gidd der är Raviolien derbäi, bis och si waarm sinn.
- Zum Schluss vill Kéis drop maachen.
- Wann en well kann en eng Bagette oder Reis dabei machen. Direkt zerwéieren.

## RAVIOLI AUS DER BÉCHS (SÉIER A GUTT)



10+10  
=20

**6 mol 420 g Ravioli**  
(1 Béchs op de Kapp,  
wann ee vill Honger  
huet)  
**6 Zéiwe Knuewelek,**  
**kleng gehaakt**  
**3 Énnen, kleng gekackt**  
**400 g Speck, a**  
**Wierfele geschnidden**

- De geschielte Knuewelek, d'Énnen an de Speck an enger Pan ubroden, bis alles glaseg ass.
- Duerno d'Raviolien derbäiginn, bis och si waarm sinn.
- Zum Schluss vill Kéis dropmaachen.
- Wann ee wëll, kann een eng Baguette oder Räis dobäimaachen.
- Direkt zerwéieren.

## GESCHNETZELTES



10+10  
=25

**900 g Schwéngfleesch**  
**1 Énn**  
**250 g Champignonen**  
(frésch)  
**¼ l Fleischbritt**  
**¼ l Ram**  
**Curry**  
**Salz, Pfeffer**  
**3 ZL Ueleg fir**  
**unzebroden**

- D'Fleesch an dénn Sträife schneiden an net ze fest ubroden. Dréinen, bis et op alle Säite licht brong ass.
- D'Énn schielen a reng schneiden. D'Champignonen ofreiwen an a Véirel zerschniden.
- Alles an d'Pan bei d'Fleesch ginn a kuerz dënste loossen.
- Mat der Britt alles ofläschen a wierzen.
- Virum Zerwéieren nach d'Ram aréieren, fir d'Zooss ze verfeinere.



## GULASCH



15+150  
=165

**500 g Ęnnen, a Scheiwe  
vun 5 mm geschnidden**

**1,5 kg**

**Schwęngfleesch** (vun  
der Schęller)

**3 Zęiwe Knuewelek,  
kleng gehaakt**

**2 TL Kęmmel**om****  
(Cumin)

**100 g Schmalz** (bei  
engem Metzler:  
Saindoux)

**Salz, Pfeffer**

**4 ZL Tomatemark**

**3 ZL Paprikapolver**

**1 Bio-Zitroun**

**3 Lorberblieder**

**1 l Ręndsfond** (Fond de  
veau)

**250 g Sauerram**  
(Cręme ępaisse)

- Ęnne schielen, Fleesch an 3 cm grouss Wierfele schneiden.
- Ęnnen ubroden (8 Min.).
- Ęnnen eraushuelen an d'Fleesch an der Pan ronderęm ubroden (4 Min.).
- Fleesch wierze mat Salz a Pfeffer, dann Tomatemark, Kęmmel, Knuewelek, Paprikapolver, Lorberblieder derbęiginn.
- D'Zitroun waarm węschen, schielen an duerno a kleng Stęcker schneiden.
- D'Stęcker an d'Pan ginn, mam Fond an den Ęnnen.
- Zougedeckt 2:30 h lues kache loossen, bis d'Fleesch męll ass.
- 5 Min. viru Schluss d'Sauerram derbęiginn an nach eng Kęier wierzen, wann nęideg.
- Dat Ganzt mat Nuddelen zerwęieren.
- Super Menę fir den aneren Dag opzewiermen.

## PRINCE ORLOFF



30+60  
=90

**1 kg Schwęngsbrot**

**2 ZL Ueleg**

**2 Ęnnen**

**2 Zęiwe Knuewelek**

**1 Poret**

**200 ml węisse Węin  
oder Waasser**

**Pęitersęileg**

**1 Lorberblat**

**2 Neelcheskępp**

**6 grouss Tranchen**

**Ham**

**24 Scheiwe Kęis**

**100 g gerappte Kęis**

**Ram**

**Maizena**

**Pfeffer**

**Salz**

- D'Ęnne schielen an a grouss Stęcker schneiden. De Knuewelek schielen an a 4 schneiden. D'Poret węschen an an dęck Rondele schneiden. De Schwęngsbrot mat Pfeffer a Salz wierzen an an enger waarmer Pan mat Ueleg vun all Sęit gutt ubroden. D'Pan mam Węin/Waasser lęschen.
- De Brot an eng vęiereckeg Schossel maache fir an de Schęffchen. D'Flęssegkeet aus der Pan dobęi schędden. D'Ęnnen, de Knuewelek, d'Poret, d'Neelcheskępp, de Pęitersęileg an d'Lorberblat dobęileeęn. De Brot heiansdo mam Jus naass maachen. Ev. Flęssegkeet dobęiginn, wann net męi genuch an der Pan ass (+/- 1,5 cm hęich).
- Dat Ganzt bei 170 °C an de Schęffche setze fir 45-60 Min.
- Dono de Brot an dęnn Tranchę schneiden.
- De Jus aus der Schossel an eng Pan schędden (ouni d'Stęcker, dei dobęileien). E bęsse Ram a Maizena dobęi maachen, fir dass eng Zooss entsteet. Dęs eng Kęier opkachen.
- Dono an der Schossel ofwiesselnd e Stęck Brot, e Stęck Ham an e Stęck Kęis tęsselen, bis de ganze Brot verschafft ass. Dann d'Zooss driwwerschędden an zum Schluss de Kęis driwwermaachen, fir ze iwwerbaken.
- Dat Ganzt nach eng Kęier 20 Min. bei 180 °C an de Schęffche setzen, wann d'Fleesch nach waarm ass, soss 30 Min.

### Tipp:

*Et kann een de Brot schonn den Dag virdru preparęieren, fir Zęit ze spueren.*

*Als Bęilag passe gutt Gromperen am Waasser gekacht a gręng Bounen.*



## BOUCHÉE À LA REINE (PASCHTÉITCHEN)

BEAVER



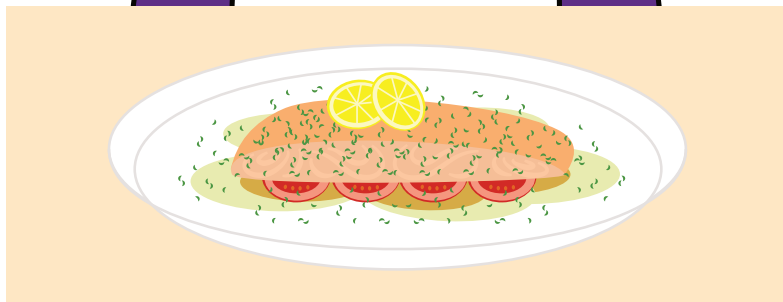
20+60  
=80

**1 Zoppenhung oder Poulet oder 600 g Pouletsbrocht**  
**1 déck Ënn**  
**200 g Champignonen**  
**50 g Miel**  
**50 g Botter**  
**100 ml Héngerbritt**  
**ev. 100 ml wäisse Wäin**  
**250 ml Ram**  
**Salz, Peffer**  
**Muskotnoss**  
**Péiterséileg an e puer Frühlingszwiebeln oder Bratzelen**  
**1 Paschtéitchen**

- De Poulet mat Zoppegeméis oder am fäerdege Bouillon kachen an duerno an 2 cm grouss Stécker schneiden.
- D'Champignone botzen an a Scheiwe schneiden.
- Fir d'Zooss de Botter schmélzen, d'Ënn kuerz ubroden, bis se glaseg ass, an d'Miel draréieren.
- Lues a lues d'Britt mam Schnéibiesem ënnerréieren.
- Duerno ev. de wäisse Wäin draschëdden an zum Schluss d'Ram.
- Da kommen d'Champignonen dran, mat Salz, Peffer a Muskotnoss wierzen an zum Schluss e bësse Péiterséileg a Frühlingszwiebeln oder Bratzelen drastreeën.



# Fësch



## PANÉIERTE FËSCH



**6 Fëschfilet** (am Ganzen 1200 g)  
**feste wäisse Fësch** (Pangasius)  
**9 ZL Miel**  
**9 ZL Panéiermiel**  
**3 Eeër**  
**Fett fir ze broden**  
**Salz, Pfeffer, Zitroun**

- Fëschfileten an 2 schneiden, mat Salz a Pfeffer wierzen, e bëssen Zitroun dropmaachen.
- Am Miel dréinen, dann an dat opgeklappt Ee an dann am Panéiermiel dréien, ier een de Filet an dem waarme Fett lues bréit, bis e gutt krupseg ass.

## QUICHE AU SAUMON



**125 g Gruyère,**  
**gerappt**  
**3 Eeër**  
**20 cl Ram**  
**150 g Saumon fumé**  
**1 Deeg „fond de tarte brisée“**

- Deeg an eng Bakform maachen.
- An enger Schossel d'Eeër verréieren.
- Mat Salz, Pfeffer a Muskotnoss wierzen.
- Ram a Kéis dobäimaachen.
- Saumon a Sträife schneiden.
- Saumon op den Deeg leeën.
- Kéismeschung dropschëdden.
- Bei 180 °C am Uewe goe loossen.

## SAUMON AM SCHÄFFCHE



10+10  
=20

**1200 g Saumon**  
**Ueleg**  
**Zitroun**  
**Dëll, frësch oder**  
**gedréchent**  
**Peffer**  
**Salz**

**Hollandaise-Zooss fir**  
**bei de Saumon:**

**4 Eegiel**  
**150 g Botter**  
**125 ml Schlagsan**  
**Zitroun**  
**Peffer**  
**Salz**

- E Blech aus dem Uewe mat Aluminium ausleeën.
- En Deel vum Ueleg um Aluminium verdeelen an de Saumon dropleeën.
- De Saumon mat Peffer a Salz wierzen.
- Dat Ganzt 20 Min. bei 180 °C an de Schäffche setzen. No 10 Min. den Dëll op dem Saumon verdeelen.
- De Saumon mat der Zitroun zerwéieren.
- E Bain-Marie maachen. D'Waasser däerf net kache, soss stackt d'Be an da funktionéiert et net.
- D'Eegiel mat der Zitroun schaumeg schloen.
- Mat Peffer a Salz wierzen.
- Schlagsan klappen an drënnermëschen.
- Bei de Saumon passe gutt Räis a Courgetten aus dem Schäffchen.





# Vegetaresch



## VEGGIE-BURGER

BEAVER



30+10  
=40

**120 g Ęnnen**  
**2 ZL Olivenueleg**  
**1 ½ ZL Tandoori-Mėschung**  
**300 g Lėnsen aus der Bėchs oui Flėssegkeet**  
**240 g Pois chiches (Kicherierbsen) aus der Bėchs**  
**1 ZL Ingwer, gerappt**  
**2 kleng Eeėr**  
**1 ZL Koriander**  
**110 g Panėiermiel**  
**75 g Miel**  
**6 ZL Olivenueleg**  
**6 Brėidercher**  
**3 Tomaten**  
**E puer Blieder Zalot**

**Fir d'Zooss:**  
**3 ZL Sauerram**  
**1 kleng Zėif**  
**Knuewelek**  
**1 TL Zitrounejus**  
**Peffer**  
**Salz**  
**Bratzele**

- D'Ęnnen a kleng Wierfele schneiden a mat Ueleg an der Pan ubroden.
- D'Tandoori-Mėschung dobėiginn an e bėssen zėie loossen. Dat Gantz kal gi loossen.
- De Pėitersėileg an de Koriander wėschen a kleng schneiden.
- D'Kicherierbsen, d'Halschent vun de Lėnsen, den Ingwer, d'Eeėr an dėi ugebroden Ęnnen am Mixer kleng maachen.
- De Rescht vun de Lėnsen, de Pėitersėileg, de Koriander an d'Panėiermiel mat dem Gemixte mėschen.
- Dat Gantz a 6 glėich grouss Portiounen andeelen an doraus Burger formen.
- D'Tomate wėschen an a Scheiwe schneiden.
- D'Zalot wėschen.
- D'Burger am Miel drėinen.
- Ueleg an der Pan waarm maachen an dann d'Burger vun all Sait 4-5 Min. broden.
- Zum Schluss d'Zooss op d'Brėitche maachen, de Burger dropleeėn, dann e Rondel Tomat an e Blat Zalot an zum Schluss den Deckel vum Brėitchen.
- Fir d'Zooss de Knuewelek ganz kleng schneiden oder pressen. D'Bratzele wėschen a kleng schneiden.
- Alles mėschen a mat Peffer a Salz wierzen.

## GROMPEREKICHELCHER



30+30  
=60

**700 g Gromperen, gerappt oder ganz kleng geschnidden**  
**6 ganz Eeër**  
**2 Pitsch Péiterséileg, reng gehaakt**  
**4 Schalotten, kleng gehaakt**  
**4 ZL Miel**  
**Salz, Peffer**  
**½ Liter Ueleg** (fir an der Pan), **net alles op eng Kéier, mee no an no.**

- D’Grompere schielen a wäschen. D’Schalotte schielen a reng haken, grad wéi de Péiterséileg.
- Déi réi Grompere rappen, an enger Kichemaschinn oder mat enger Rapp vun Hand, mat Salz a Peffer wierzen a mat den Eeër, dem Miel, de gehaakte
- Schalotten an dem Péiterséileg verméschen.
- Doraus Gromperekichelcher formen a se an enger Pan mam Ueleg ausbaken.
- Dat heescht: Eng Louche (0,2 l)
- Gromperendeeg an d’Pan maachen a vun 2 Säiten ubroden, bis se goldeg sinn.
- Mat Äppelkompott oder Geméiszopp zerwéieren.

## RISOTTO MAT CHAMPIGNONEN



10+30  
=40

**1 l Hénger- oder Geméisfond oder 2 Hénger- oder Geméisfondküben an 1 l waarem Waasser opléisen**  
**3 ZL Olivenueleg**  
**1 grouss Ënn, geschielt a kleng gehaakt**  
**2 Zéiwe Knuewelek, geschielt a kleng gehaakt**  
**400 g Risottoräis**  
**2 Wäiglieser wäisse Wäin** (150 ml)  
**4 ZL Botter**  
**120 g Parmesan**  
**200 g Bëschchampignonen oder Champignons de Paris, gebotzt an a Wierfele vun 2 cm geschnidden**  
**1 Zéif Knuewelek e Grapp Thymian**  
**1 ZL Botter**  
**1 Pitsch Péiterséileg**  
**½ Zitroun**  
**Dëll**

- An engem Dëppen 3 ZL Olivenueleg, d’Ënn an de Knuewelek undénsten, bis d’Ënne glaseg sinn, ongeféier 2 Min.
- De Räis dobäimaachen, ouni Waasser 2 Min. dënsten, bis de Räis och glaseg ass.
- Mat dem Wäin oflâschen, d. h. e Schotz Waasser oder Wäin an d’Dëppe ginn.
- Dann no an no de Fond op de Räis ginn. Dat dauert ongeféier 20 Min.
- Garnitur:
- Während deenen 20 Min. preparéiere mir d’Garnitur: 1 ZL Botter, 1 Knuewelekszéif an den Thymian an enger Pan ubroden,
- d’Champignonen derbäiginn an 10 Min. lues brode loosson.
- Ganz zum Schluss den Zitrounejus bei d’Champignonen derbäiginn.
- Wann de Risottoräis mëll ass, vun der Kachplack huelen. 70 g Botter, 100 g Parmesan an de Péiterséileg
- drënnerméschen. Deckel dropsetzen an 2 Min. raschte loosson.
- Dëll ënner d’Champignonengarnitur mëschen, e bësse Rescht hale fir op de Räis a mam Rescht vum Parmesan zerwéieren.

# Zaloten

## Dressings



Am beschten halt der d'Reienfolg an wéi uewen beschriwwen. Also fir d'Eischt Esseg, dann Salz, dono Ueleg an zum Schluss gemuelenen Peffer. D'Quantitéit vum Esseg an Ueleg kënnt der dobai un är Besoinen upassen. Et soll een nëmmen d'Verhältnis 1/3 Esseg/Ueleg beibehalen, Wann d'Ingredienten alleguer an der Schossel sin kennt der se mat engem Schneibiesem réieren oder der maacht alles an en Shaker an shaken d'Vinaigrette fir op manst 30 Sekonnen gutt duerch.

## Joghurdressing

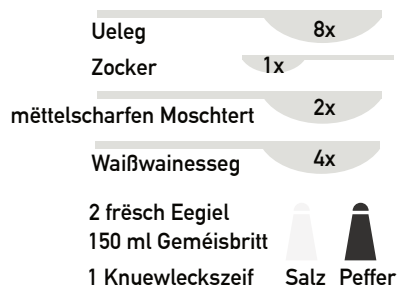
Onkompliziert lecker.

Walnossueleg	1x
Rapsueleg	5x
Olivenueleg	5x
Routwainesseg	2x
Schaarf Moschtert	1x
Cayennepeffer	1x
Zocker	1x
waissen Portwain	3x
1 Knuewleckszeif	
150 g Naturjoghurt	
75 ml Geméisbritt	Salz Peffer

Den Knuewleck schielen an an Stecker schneiden. D'Britt mam Porto, Salz an Zocker opkachen loossen an dann den Cayennepeffer an den Knuewleck dobaimaachen an dono d'Britt ofkillen loossen. Dës Britt duerch en Sift ofgeissen an mam Joghurt, mam Moschtert an mat den zwee Essegzorten mam Stabmixer verreieren. No an no alleguer d'Uelegzorten dobai meschen an zum Schluss mat Salz an Peffer ofschmaachen. Gutt bai Blaatzaloten oder gemescht Zaloten.

## French Dressing

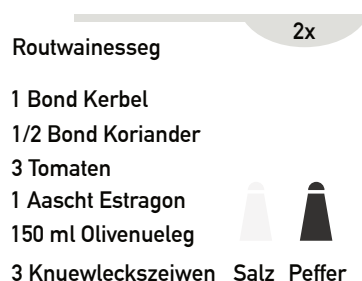
den Satmaacher



Den Knuewleck schielen an graf kleng schneiden. D'Britt mat den Eegiel an en groußen Becher maachen, den Esseg, d'Moschtert, den Knuewleck an den Zocker dobai maachen an alles mam Stabmixer opschloen. No an no den Ueleg dobaischedden an dono mat Salz an Pfeffer ofschaachen.

## Koriander Vinaigrette

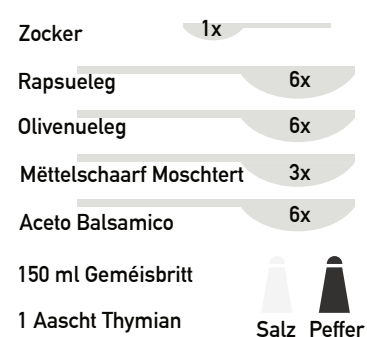
Fir d'Kraiderhexen



D'Tomaten kachen, enthäuten an entkären an d'Fruchtfleesch an kleng Stecker schneiden. D'Kraider wäschen, dräschnen an fain hacken. Dann den Knuewleck schielen an kleng schneiden. Alles mam Esseg an mam Olivenueleg verreieren. Mat Salz an Pfeffer würzen an eng hallef Stonn an den Frigo stellen. Ier een d'Vinaigrette op d'Zalot mescht hellt een den Knuewleck raus.

## Balsamico Vinaigrette

gëtt den gewëssen Kick



D'Britt mam Esseg a mam Moschtert mam Stabmixer opschloen. No an No dei verschidden Uelegzorten ennermixin. D'Vinaigrette mat Salz an Pfeffer ofschaachen an en Aascht Thymian puer Minutten an d'Vinaigrette leen an en dono nees raushuelen. Gutt bai Tomaten oder grengen Zaloten.

## GROMPERENZALOT



15+40  
=55

**1500 g Gromperen, déi och nom Kachen nach fest bleiwen**  
**Salzwaasser**  
**1-2 Lorberblieder**

**Fir d'Vinaigrette (Basic):**

**1 Ënn/Schalott**

**Salz, Pfeffer**

**ev. Curry (no Goût)**

**Esseg an Ueleg**

**kleng, sauer Kornischongen**

**haartgekachten Eeër**

**Péiterséileg**

**fir d'Variatioun 2:**

**An d'Vinaigrette ¼ l Fleischbitt ginn,**

**fir d'Zalot méi säfteg ze maachen**

**fir d'Variatioun 3:**

**4-5 Löffele Mayonnaise an**

**d'Vinaigrette réieren.**

- D'Gromperen an engem groussen Dëppe mat de Lorberblieder (an ev. engem Küb) am Salzwaasser kachen.
- D'Gromperen duerno ofschëdden, schielen an a Rondele schneiden. D'Kornischongen an d'Ëeër kleng schneiden. Dann alles mat der Vinaigrette vermëschen.
- Mat kleng gehaaktem Péiterséileg garnéieren a kuerz roue loossen (ev. nach virum Zerwéieren nowierzen)



## NUDEL SZALOT



15+10  
=25

**600 g Farfalle (Päiperleken) oder Spirelli (Spiralen) oder Coquillen**  
**120 g Piniekären**  
**240 g Feta oder Mozzarella oder Schwäizer Kéis**  
**240 g gedréchent Tomaten am Ueleg**  
**36 Basilikumsblieder**  
**60 ml Olivenueleg**  
**2 Zéiwe Knuewelek**  
**Salz, Pfeffer**

- Nuddelen al dente (bissfest), net ze méll kachen.
- Tomaten an de Kéis schneiden. Knuewelek pressen. Piniekären an der Pan ouni Fett réischeren. Oppassen, si verbrenne ganz schnell!!
- Basilikumsblieder kleng rappen.
- Nuddelen ofschëdden a mat all deenen anere Saachen an eng grouss Schossel schëdden, den Olivenueleg dobäimaachen a mat Salz a Pfeffer ofschmaachen.
- Kann een och gutt waarm iessen!



# Deegwueren



## CRÊPES SALÉES



10+20  
=30

**500 g Miel**  
**1 l Mëllech**  
**6 Eeër**  
**2 ZL Ueleg**  
**Salz**  
**16 Tranchen Ham**  
**400 g gerappte Kéis**  
**Salz, Peffer**  
**Muskot**

- D'Beër an enger Schossel mam Schnéibiesem oder Mixer klappen.
- Den Ueleg an d'Salz dobäimaachen.
- Dann no an no Miel a Mëllech dobäimaachen an déi ganzen Zäit réieren, fir dass keng Klumpen entstinn.
- Eng Pan mat e bëssen Ueleg waarm maachen an eng kleng Louche voll Deeg an der Pan verdeelen.
- Wann de Paangech déi eng Säit gebak ass, kann e gedréint ginn.
- Da kann de Paangech, nach an der Pan, mat Ham a Kéis garnéiert ginn an no Goût mat Peffer, Salz a Muskot gewierzt ginn.

## PIZZA



40+20  
=60

**800 g Miel**  
**200 g Hartweizengriess oder Miel** (Semoule de blé dur)  
**1 ZL Salz**  
**2 Päckelcher Dréchenhief** (2x7 g, levure sèche)  
**1 ZL brongen Zocker**  
**650 ml wootlecht Waasser**

**Fir d'Tomatenzooss:**  
**2 ZL Olivenueleg**  
**1 Zéif Knuewelek, kleng geschnidden**  
**½ Putsch Basilikum, kleng geschnidden**  
**400 g Tomaten aus der Béchs**  
**Salz, Pfeffer**

- Miel, Griess a Salz an eng Schossel maachen. Dann d'Hief an den Zocker am wootleche Waasser opléisen.
- E puer Minutte waarden, dann d'Waasser an d'Schossel ginn. Mat den Hänn gutt knieden, bis eng Bull entsteet. Dat ka bis zu 10 Min. daueren.
- Den Deeg mat Klarsichtfolie oder Duch ofdecken. 15 Min. bei Zëmmertemperatur (oder op der Heizung) stoe loossen. A 6 Portiounen deelen an zu engem ronne Pizzadeeg ausrullen.
- An der Tëschenzäit d'Zooss preparéieren. An engem Dëppen de Knuewelek mam Ueleg ubroden, Basilikum, Tomaten derbäiginn an 20 Min. lues goe loossen. Mat Salz a Pfeffer ofschmaachen.
- Den Deeg mat 4 ZL Tomatenzooss besträichen an deem, wat dir am léifsten hutt, beleen, z. B. Mozzarella, Speck, Ham, Salami, Thon, Eeër. Do sinn der Fantasie keng Grenze gesat! Awer vergiesst net: manner ass méi!
- Den Uewen op 250 °C virwiermen oder de Mega-Pizza-Uewen am Gaart ufeieren. Bei engem Pizza-Uewe muss ee mat Zäiten ufänken: Op d'mannst 2 Stonne virdrun d'Feier maachen.
- 5 bis 10 Min. am Uewe baken, wéi laang et dauert, kënnt op den Uewen un.

## QUICHE LORRAINE



20+30  
=50

**Fir den Deeg:**  
**190 g Botter**  
**2 Eeër**  
**375 g Miel**  
**Salz**  
**2-3 ZL Waasser**

**Fir d'Fëllung:**  
**150 g gerappten Emmentaler**  
**e bësse Botter**  
**225 g Speck**  
**3 Ënnen**

**Fir d'Zooss:**  
**3 Eeër**  
**300 ml Ram**  
**Salz**

- Miel a Salz um Dësch mëschen. De Botter kleng schneiden a mam Miel a Salz vermëschen.
- An der Mëtt e Lach maachen, Eeër a Waasser dobäimaachen.
- Zu engem glaten Deeg knieden.
- De Speck an d'Ënne kleng schneiden an an der Pan ubroden.
- Den Deeg op enger bemielter Aarbechtsfläch ausrullen an an d'Taarteform leeën.
- Speck, Ënnen a Kéis dobäiginn.
- Ram, Eeër, Salz a Pfeffer mat enger Forschett réieren an iwwe d'Quiche schëdden.
- Bei 160-180 °C am Schäffchen 30 Min. baken.



## KNIDDELEN

**750 g Miel**  
**3-4 Eeër**  
**1 Pouz Salz**  
**Waasser a Mëllech**  
**kleng geschniddene**  
**moere Speck**  
(Vegetarier loossen  
deen ewech)  
**Kompott**  
**Ram**  
**Kéis**

- D'Miel an eng Schossel schëdden, an der Mëtt eng Kaul maachen an doranner ginn d'Eeër, d'Salz an ofwiesselnd e Schotz Mëllech an e Schotz Waasser verschafft, bis een net ze festen Deeg entsteht. Gutt klappen, bis den Deeg Blose wërft.
- E bësse roue loossen.
- An där Zäit am groussen Dëppen d'Waasser (mat Salz) un d'Kache bréngen, dass et spruddelt.
- En Zoppeläffel an d'gliddegt Waasser zappen (verhënnert, dass den Deeg um Läffel peche bleibt) an domadder da vum Bord vun der Schossel e weíneg Deeg ophuelen an de Läffel an d'kache Waasser halen, bis den Deeg erofgeet. Dann nees e bëssen Deeg op de Läffel an an d'Waasser ginn an esou virun, bis dass de ganzen Deeg verschafft ass.
- Wat d'Kniddele méi kleng sinn, wat se besser schmaachen.
- Wann d'Kniddelen am Waasser eropkommen, si se gutt duerch.
- Déi fäerdeg Kniddele mam Schäffläffel eraushuelen an an enger Schossel waarm halen, bis d'Kniddelen all fäerdeg sinn.
- An enger Pan e Schnatt Botter zerlafe loossen an de Speck dodra krupseg broden (awer net verbrennen).
- De Speck bei d'Kniddele ginn an direkt gutt waarm zerwéieren.
- Et kann een d'Kniddele mat Ram, Schwäizer Kéis oder Äppelkompott (oder alles beieneen) iessen.
- Dozou passt am Summer eng frësch gréng Bliederzalot oder de Wanter iwwer eng Mauséiercherszalot.

## CAMPINGSNUDELEN



15+10  
=25

**1 kg Nuddelen**  
**3 Eeër**  
**600 g gekachten Ham,**  
**an Tranchen**  
**600 ml Ram**  
**600 ml Mëllech**  
**300 g Parmesan oder**  
**gerappte Schwäizer**  
**Kéis**  
**Salz, Pfeffer**

- Ham kleng schneiden.
- Eeër opschloen, Mëllech, Kéis a Ram dobäischëdden a gutt duercherneemaachen.
- Nuddelen am Salzwaasser kachen, ofschëdden an zeréck an d'Dëppe maachen an nach op d'Plack oder de Gas setzen.
- Dann d'Ram, d'Eeër an d'Kéismëschung dropschëdden a gutt duercherneemëschen.
- Zum Schluss d'Ham drakippen.
- Wann d'Zooss ufänkt fest ze ginn, kann een zerwéieren.





## PÂTE BRISÉE

**300 g Miel**

**150 g Botter**

**½ TL Salz**

**8 cl wootlech Mëllech**

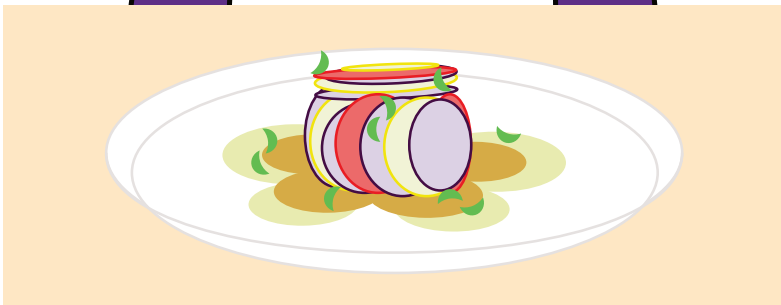
**Fir e séissen Deeg:**

**3 TL Zocker**

- De Botter muss mëll sinn.
- Miel, Salz oder Zocker an eng Schossel ginn.
- De Botter dobäimaachen a mat de frësch gewäschene Fanger zu Deeg knieden.
- Lues a lues Mëllech dobäimaachen, et brauch ee just ganz e bësse Mëllech, fir dass et eng Bull Deeg gëtt.
- Den Deeg op Bakpabeier ausrullen.
- NET an de Frigo!
- Deeg fir eng Quiche oder Uebstaart.



# Geméis



## GRÉNG BOUNEN



15+20  
=35

**750 g gréng Bounen, frësch oder déifgefruer**  
**100 g Speck**  
**45 g Botter**  
**1 TL Salz**  
**Peffer**  
**Ueleg fir unzebroden**

- Frësch Boune muss gebotzt ginn a 5-7 Min. a Salzwaasser ugekacht ginn.
- Gefruere Boune ginn esou gekacht, wéi et op der Packung steet.
- De Speck a Wierfele schneiden. Den Ueleg mam Botter an d'Pan maachen an de Speck an der Pan kross
- ubroden. D'Bounen an de Speck ginn dann zesummen an en Dëppe gemaach. Pefferen a bei klenger Hëtzt 10-20 Min. goe loossen, bis dass se duerch sinn.

## IERBESSEN A WUERZELEN



20+10  
=30

**1 kg Ierbessen a Wuerzele gemëscht**  
**Botter**  
**2-3 Schalotten**  
**Speckgréiwen**  
**Salz**

- Ierbess schielen.
- Wuerzele wäschen an a kleng Stécker schneiden.
- Salzwaasser un d'Kache bréngen.
- Ierbessen a Wuerzelen am kache
- Waasser +/- 10 Min. kache loossen.
- Botter an enger Kasseroll schmelzen an d'Schalotten dran undénsten.
- Dann d'Speckgréiwen dobämaachen. Si dierfen net schwaarz an haart ginn.
- Ierbessen a Wuerzelen ofschédde an an d'Kasseroll ginn.
- Réieren an zerwéieren.

## GEMÉIS AM SCHÄFFCHEN



20+30  
=50

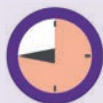
**1000 g Gromperen**  
**1000 g Paprika, giel a rout**  
**600 g Champignonen oder anerer**  
**800 g Courgette**  
**600 g Aubergine**  
**6 Schalotten**  
**6 Zéiwe Knuewelek**  
**1 Chilischot oder Chilipulver**  
**100 ml Olivenueleg**  
**Salz, Pfeffer**  
**Herbes de Provence**  
**Nach aner Gewierzer, jee no Goût**  
**ev. 300 g Feta oder anere Kéis**

- Grompere schielen an a Stécker schneiden.
- Eng Pan mat zimlech vill Olivenueleg hëtzen an d'Gromperen dodran ubroden.
- De Paprika schneiden an derbäiginn, mat de Kraider wierzen an alles duercherneeréieren.
- An eng grouss feierfest Form schëdden.
- Tomaten, Champignonen, Schalotten (an eventuell de Kéis) duerschneiden, Knuewelek nëmme schielen an alles bei d'Gromperen an de Paprika an d'Form ginn.
- Mat Salz, Pfeffer an dem Rescht Gewierzer ofschmaachen a fir eng gutt hallef Stonn an de Schäffche bei 200 °C setzen. Heiansdo ëmréieren.





## RATATOUILLE



60+30  
=90

**2 giel Paprika**  
**2 rout Paprika**  
**500 g Tomaten**  
**250 g Ënnen**  
**3 Zéiwe Knuewelek**  
**250 g Courgette**  
**250 g Aubergine**  
**2 Straiss Rosmarin**  
**4 Straiss Thymian**  
**100 ml Olivenueleg**  
**Salz, Pfeffer**

- De Grill vum Uewen op 180 °C virhëtzen, déi 4 Paprika wäschen an an zwee schneiden. D'Kären an dat Wäisst bannen eraushuelen.
- Op e Blech leeën a fir 10 Min. grillen, mat der Haut no uewen. Déi kann och emol schwaarz ginn. Mir maachen dat, fir d'Schuel erofzékriëien, déi ass schwéier ze verdauen; et muss een dovunner vill räpsen.
- D'Tomate wëlle mir och ouni Schuel, dofir soll een e Kräiz an d'Tomat ritzen, am beschten ënne vun der Tomat. Dann d'Tomate fir 20 bis 30 Sekonnen a kache Waasser tauchen. Dat nennt ee blanchéieren. Direkt duerno mat äiskalem Waasser ofschrecken. Tomate schielen, a 4 schneiden an d'Käre bannen och eraushuelen.
- D'Ënnen an de Knuewelek schielen an a Scheiwe vu 5 mm schneiden. D'Courgette an d'Aubergine wäschen an a Wierfele vun 3 cm schneiden.
- Rosmarin an Thymian wäschen a kleng haken.
- D'Haut vun de Paprika schielen. A Wierfele vun 3 cm schneiden.
- Mat 30 ml Ueleg an enger Pan d'Courgetten ubroden, 4 bis 5 Min., salzen a pefferen, dann eraushuelen. Dat nämmlecht mat den Auberginne maachen.
- An der Pan Ënne mam Knuewelek ubroden, 3 bis 5 Min., mam Rescht vum Ueleg.
- Duerno alles zesummen an d'Pan maachen an zougedeckt 15 Min. lues goe loossen.

## COURGETTE AM SCHÄFFCHEN



10+10  
=20

**4 Courgetten**  
**4 ZL Ueleg**  
**gerappte Parmesan**  
**Peffer**  
**Salz**

- D'Courgettë wäschen an an dënn Scheiwe schneiden. An enger feierfester Form Ueleg verdeelen an dono d'Courgettëscheiwen dra verdeelen. Se kënnen roueg e bëssen iwwereeneeleien. Dono nach e bëssen Ueleg driwwer verdeelen. Mat Peffer a Salz wierzen.
- De Schäffchen op Grill astellen an d'Schassel op héijer Positioun an de Schäffche setzen. Wann d'Courgetten e bësse brong sinn, de Parmesan driwwer verdeelen. Dono nach e bëssen an de Schäffche setzen, bis de Parmesan geschmolt an e bësse brong ass.

### Tipp:

*Passt guut bei de Saumon.*



# Bäilagen



## GEKACHTE GROMPEREN

**1500 g Gromperen,**  
**festkochend**  
**Salz**  
**Péiterséileg**

- Grompere schielen an a Stécker schneiden.
- Am Waasser mat e bësse Salz 10 bis 15 Min. kachen.
- De Rescht Waasser ofschëdden, e bësse Péiterséileg dropstreeën.

## GEQUELLTE GROMPEREN

**1500 g Gromperen,**  
**festkochend**  
**Salz**  
**Herbes de Provence**

- Grompere wäschen a mat der Schuel am Salzwaasser (eventuell mat Herbes de Provence) kachen. Wéi laang se kache mussen, hängt vun der Gréisst vun de Gromperen of.
- Hei kann een en Dip mat Sauerram a Kraider dobäimachen.

## PÜREE

**1500 g Gromperen, weichkochend**  
**100 g Botter**  
**2 Eeër**  
**Muskotnoss, gerappt**  
**Salz, Pfeffer**

- Grompere schielen an a kleng Wierfele schneiden. Dann am Salzwaasser 10 Min. mëll kachen. Mam Stampfer kleng maachen oder mat der Passevite duerchdréien, dann de Botter an d'Beër drënnerréieren a mat de Gewierzer ofschmaachen.
- Wann een d'Gromperen duerch d'Passevite dréit, kann ee se och esou als Strulle loosse, ouni se weider ze verschaffen.

## GRATIN



20+40  
=60

**1500 g Gromperen, weichkochend**  
**0,5 l Mëllech**  
**2 Eeër**  
**Salz, Pfeffer**  
**Rosmarin oder e bësse**  
**Paprikapolver**  
**e Schnatz Botter**  
**9 ZL Kéis**

- D'Grompere schielen an an dënn Scheiwe schneiden. An en Dëppen oder eng Auflaufform tässelen.
- Mëllech mat den Eeër opschloen an d'Gewierzer dramaachen.
- Alles iwwer d'Grompere schëdden, duerno de Kéis dropstreeën an zum Schluss de Botter uewendrop. Entweder am Dëppen um Gas bei klenger Hëtzt 30 bis 40 Min. mëll kachen oder d'Form an de Schäffche setzen a bei 220 °C 30-40 Min. baken.

## GEBRODE GROMPEREN

**1500 bis 1800 g Gromperen**  
**3 déck Ënnen**  
**Salz, Pfeffer**  
**Ueleg**

- Grompere schielen an a kleng Wierfele schneiden. Dann am Waasser ofwäschen, dass d'Gromperemiel ofgeet, da ginn d'Grompere méi krupseg, wa se gebrode ginn!
- D'Gromperen ofdréchnen, an de gliddegen Ueleg ginn a schéi brong brode loosse. Heiansdo dréien. Ëmmer den Deckel erëm dropmaachen, dass d'Gromperen duerch den Donst mëll ginn.
- No 25 Min. déi kleng gewierfelt Ënnen dropstreeën a 5 Min. mat broden. Déi lescht 5 Min. ouni Deckel broden.
- Mat Salz an ev. Pfeffer ofschmaachen.

## SPECKGROMPEREN

**1500 bis 1800 g Gromperen, festkochend**  
**3 déck Ënnen**  
**225 g Speckwierfelen**  
**Salz, Pfeffer**  
**Ueleg**

- Wéi gebrode Gromperen, mee mat den Ënne mécht een och nach de Speck dobäi a léisst dat Ganzt zesumme broden.



## ROSMARIN-GROMPEREN

**1500 g Gromperen, festkochend**  
**12 Straiss Rosmarin**  
**Olivenueleg**  
**graft Salz**  
**Peffer**  
**ev. 6 Zéiwe**  
**Knuewelek, geschiett**

- D’Grompere wäschen a mat der Schuel verschaffen.
- Se der Längt no eemol duerchschneden a mat der Schnëtfläch no ënnen op de gefette Bakblech oder an d’Pan leeën.
- Vun uewe kann een d’Gromper aschneiden, da gëtt se méi séier mëll.
- De Knuewelek an de Rosmarin an den Ueleg leeën.
- Mat Salz a Peffer ofschmaachen.
- Jee no Déckt vun der Gromper brauche se 30 bis 40 Min. bei ca. 180 °C.

## „FRITTEN“ AM SCHÄFFCHEN

**1500 g Gromperen, festkochend**  
**Ueleg**  
**graft Salz**  
**ev. Herbes de Provence**

- Grompere wäschen a mat der Schuel der Längt no an 8 bis 10 Stécker schneiden.
- Eenzel op de Bakblech leeën an den Ueleg driwwerschëdden.
- Grafft Salz an ev. aner Gewierzer driwwerstreeën.
- Ongeféier 35 bis 45 Min. bei 190 °C am Schäffche broden.

## NUDELSDEEG HAUSGEMACHT



90+120  
=210

**400 g Miel**  
**4 Eeër**  
**1 TL Salz**  
**1 ZL Olivenueleg**

- Fir den Deeg brauche mir eng ganz gutt Kichemaschinn oder vill Muckien.
- Miel, 2 Eeër, 2 ZL Ueleg, Salz an enger Schosel mëschen. Dann op enger Aarbechtsplack 10 bis 15 Min. laang duerchknieden, bis den Deeg ganz glat ass.
- Den Deeg an e fiicht Duch fir 30 Min. awéckelen, bei Zëmmertemperatur (20 °C).
- Nodeem den Deeg gerascht huet, mat enger Nuddelmaschinn oder mat Muckesse platt rullen (Nuddelholz; Glasfläsch), bis den Deeg 2 mm déck ass. Wann e pecht, e bësse Miel op den Deeg streeën.
- Elo mat der Nuddelmaschinn oder mam Messer Sträife schneiden.
- Am Salzwaasser 3-4 Min. kachen.
- Dat Ganzt mat enger Zooss a Parmesan zerwéieren.
- Dat Ganzt eng Kéier probéieren, wann een eleng ass, net wann d’Leit schonns um Dësch sëtzen. Dofir sinn et déi beschten Nuddelen op der Welt!

# Aus aller Welt



## INDËSCHE POULET CURRY



20+40  
=60

**2 cm Ingwer**  
**3 Zéiwe Knuewelek**  
**3 TL Curry**  
**½ TL Chili**  
**100 ml Waasser**  
**Ev. Kümmelsom,**  
**Koriandersom**  
**4 ZL Mandelen, gemuel**  
(Baksaachen an der  
Epicerie)  
**2 Lorberblieder**  
**2 Neelcheskäpp**  
**Ueleg**  
**1 kg Poulet, am**  
**beschte Been a**  
**Stécker geschnide vu**  
**4 cm ouni Schanken**  
**2 Ënnen**  
**200 g griichesche**  
**Joghurt**  
**200 g Gefligelfond**  
**100 ml Ram**  
**100 g Korinthen**  
**1 TL Garam Masala**  
(Gewierzrayon)  
**1 ZL Zocker**  
**Salz**  
**50 g Mandelblieder,**  
**geréischtert**  
(Baksaachen an der  
Epicerie)

- De kleng geschniddeenen Ingwer, d'Zéiwe Knuewelek, de Curry an den Chili, d'Waasser an d'Mandelen esou laang mam Mixer kleng maachen, bis eng Paste entsteet. Wann ee Kümmelsom a Koriandersom huet, kann een deen och derbämaachen.
- An engem Dëppen de Poulet op alle Säiten ubroden. Dann eraushuelen. Ënne kleng schneiden an ubroden, Lorberblieder, Neelcheskäpp an eis Ingwer-Chilipaste vu virdrun derbäiginn. Soubal et eng brong Faarf kritt, de Joghurt, de Fond, d'Ram an d'Korinthen derbäiginn.
- Elo de Poulet an de Saaft, dee sech an der Schossel gebilt huet, an d'Deppe ginn.
- Zum Schluss de Garam Masala, den Zocker an d'Salz derbäiginn.
- Zougedeckt 20 Min. bei niddreger Hëtzt kachen (liicht blubbere loossen).
- Iwwerdeems d'Mandelblieder an enger Pan réischteren an dropstreeën.
- Mat Râis oder Gromperen zerwéieren.
- Schmaacht nach besser, wann een et deen aneren Dag wiermt.

## NASI GORENG



20+40  
=60

**300 g Räs**  
**2 Zéiwe Knuewelek, kleng geschnidden**  
**1 Staang Zitrounegras**  
**1 Staang Courgette**  
**1 Staang Staangenzelleri**  
**1 rout Paprika**  
**1 Wuerzel**  
**350 g Kalleffleesch**  
**2 Eeër**  
**4 ZL Ueleg**  
**1 TL Currypulver**  
**4 ZL Sojaszooss**  
**½ Putsch Koriander**

- De Räs am Salzwaasser esou kachen, wéi op der Packung uginn.
- Beim Zitrounegras déi eescht Schuel erofhuelen, dann d'Staang ganz kleng haken.
- Courgette wäschen, an der Mëtt duerschneiden an an 1 cm grous Wierfele schneiden. Déi rout Paprika wäschen an an zwee schneiden. D'Kären an dat Wäisst bannen eraushuelen, dann an 2 cm grous Raute schneiden. Wuerzel wäschen an eemol duerschneiden, dann a Sträife schneiden. Den Zelleri wäschen an an 1 cm grous Wierfele schneiden.
- Fleesch an 3 cm grous Wierfele schneiden. Eeër an enger Schosel mat enger Forschett opschloen.
- An engem Wok oder enger grousser Pan den Ueleg waarm maachen, d'Knuewelekszëif an d'Zitrounegras 2 Min. broden. Geméis derbäiginn a bei mëttlerer Hëtzt 5 Min. broden.
- Geméis elo op de Rand drécken, d'Fleesch an d'Mëtt vum Wok ginn a 4 Min. ubroden. Fleesch wierze mam Currypulver, dann de Räs derbäiginn. Da mat der Sojaszooss an dem Pfeffer wierzen.
- Zum Schluss Eeër 2 bis 3 Min. och mat ubroden, bis d'Eeër fest sinn. De gewäschene Koriander driwwerstreëen.

## CHICKEN TIKKA MASALA



15+45  
=60

**6 Zéiwe Knuewelek**  
**50 g Ingwer (8 cm)**  
**½ Putsch Peffermanz**  
**1 Putsch Koriander**  
**10 ZL Ueleg**  
**2 ZL Kümmel, gemuel**  
**1,5 ZL Garam Masala**  
**500 g wäisse Joghurt**  
(4 Dëppercher vun 125 g)  
**1 kg Poulet, am beschte Been a Stécker geschnidde vu 4 cm ouni Schanken oder dat Wäisst vum Poulet**  
**1 Dous Tomaten (850 g)**  
**2 zeideg Banannen**  
**80 g Mandelen, gemuel**  
(Baksaachen an der Epicerie)  
**150 ml Kokosmëllech ouni Zocker**  
**2 TL Kurkuma**  
**3 TL Tandoori Masala**  
**½ TL Chili**

- Den Dag virdrun den Ingwer an de Knuewelek schielen a kleng schneiden. Peffermanz an den hallwe Putsch Koriander haken. Knuewelek, Ingwer, Kraider, 5 ZL Ueleg, 1 ZL Kümmel, 1 TL Salz an de Garam Masala mat 250 g Joghurt verméschen.
- Fleesch a Wierfele schneiden, mat der Marinad eng ganz Nuecht am Frigo an enger feierfester Form marinéieren.
- Den Dag selwer den Uewen op 200 °C Umluft virhëtzen, d'Fleesch 35 bis 40 Min. broden.
- An der Tëschenzäit d'Bananne schielen an tripsen. De Rescht Ueleg, Tomaten, de Rescht Joghurt an d'Bananne verméschen. Dat Ganzt opkachen an 10 Min. lues goe loossen.
- Mat de Mandelen, dem Salz an der Kokosmëllech nach eng Kéier 5 Min. lues goe loossen. Mir wierzen dat Ganzt nach eng Kéier mam Rescht Kümmel, Kurkuma, Tandoori an dem Chili.
- De Rescht frësche Koriander haken.
- Elo alles zesumme verméschen, mat Basmatireis zerwéieren.

## GYROS



60+180  
=240

### 1 Fladenbrout

- 1 ½ TL Paprikapulver, séiss
- 2 ½ TL Oregano, gedréchent
- 1 ½ TL Thymian, gedréchent
- 1 ½ TL Basilikum, gedréchent
- ½ TL Pfeffer, schwaarz, aus der Millen
- ½ TL Rosmarin, gedréchent
- ¼ TL Piment, gedréchent
- ¼ TL Kümmel (Cumin), gedréchent,
- !!op kee Fall méi!!
- ¼ TL Koriander, gedréchent
- ¼ TL Cayennepeffer, gedréchent

### 5 Zéiwe Knuewelek

- 1 Ënn
- 2 ZL Zitrounejus
- e bëssen Olivenueleg
- e bësse Salz

### Fir den Tzatziki:

- 600 g griichesche Joghurt
- 5 Zéiwe Knuewelek fir den Tzatziki
- 1 grouss Zalotekornischong
- 3 ½ EL Olivenueleg
- 4 ½ TL Esseg
- e bësse Salz
- e bësse wäisse Pfeffer, aus der Millen

### Fir d'Garnitur:

- 3 Tomaten, a Scheiwen
- 1,5 grouss Ënn, a Réng geschnidden,
- och e bësse fir de Gyros
- 1 Becher Zalot
- 1000 g Schwéngfleesch (Hals)

- Fir d'Fleesch: D'Zéiwe Knuewelek pressen. D'Ënn an dënn Réng schneiden.
- Knuewelek, Ënnen a Gewierzer mam Zitrounejus an dem Olivenueleg an enger Schossel verméschen (ouni Salz!). D'Fleesch vun de Schanken a Seene befreien an a Sträife schneiden an an d'Schossel ginn. Alles gutt verméschen an e puer Stonnen zéie loossen.

- An der Tëschenzäit den Tzatziki zoubereeden:
- D'Zalotekornischong schielen, d'Kären erauskrazen. Dat Fest vun der Kornischong graff rappen. Knuewelek reng haken. Alles mam griichesche Joghurt verméschen an am Frigo zéie loossen.

- Fladenbrout am Schäffchen opbaken, ofkille loossen. Brout a véier schneiden an all Véierel aschneiden, awer net ganz duerchschniden, sou dass eng Täschen entsteet.
- D'Fleesch vun Gewierz befreien – d'Kraider géinge beim Brode verbrennen – an an enger grousser Pan bei grousser Temperatur broden. Eréischt duerno salzen. Déi zweet Ënn a Réng schneiden.
- Tzatziki an d'Fladenbrout-Täsche sträichen (uewen an ënnen), dann d'Ënnen draginn an dann dat gebrodent Gyrosfleesch.
- Mat Tomaten an Zalot garnéieren.

## TORTILLAS



45+0  
=45

**700 g Héngerbréscht oder Rëndsgehacktes oder ...**  
**4 Paprika, rout, gréng, giel, a Sträife geschnidden**  
**3 Ënnen, an Hallefréng geschnidden**  
**3 Zéiwe Knuewelek, gepresst**  
**3 TL Moschter**  
**1 ½ TL Rosmarin, gedréchent**  
**1 ½ TL Herbes de Provence**

**7 ZL Olivenueleg**  
**1 Dous Kidneybounen**  
**1 Pak Tortillaen**  
**1 Becher Sauerram oder Schmand**  
**1 Avocado, gutt zeideg**  
**2 Limetten, ausgedréckt**  
**2 Zéiwe Knuewelek, gepresst**

**7 Tomaten (Cockailtomaten), kleng geschnidden**  
**1 ZL Koriandergréngs, frësch, zerrupft oder eng**  
**Pouz Korianderpulver**  
**Salz, Pfeffer**

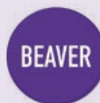
- Fir d'Guacamole d'Avocado mat enger Forschett zerdrécken. Kleng geschnidden Tomaten, Knuewelek, Sauerram a Koriander drënnermëschen, mat Salz, Pfeffer a Limetten ofschmaachen. D'Limett verhënnert, dass d'Guacamole uleeft. Allerdéngs ass et besser, d'Guacamole ganz frësch zouzubereeden. De Rescht vun der Sauerram an eng Schësselche féllen an op den Dësch stellen.
- Den Olivenueleg an enger Pan waarm maachen an d'Ënnen doran undénsten. D'Paprikasträifen derbäiginn an 10 Min. weiderbroden, bis d'Ënn gedént ass an d'Paprika nach bëssfest ass. Iwwerdeems d'Kidneyboune wäschen an an engem separaten Dëppen an e bësse Waasser (2 cm) a Salz waarm maachen. D'Geméis op engem Teller op d'Säit setzen.
- D'Héngerflesch bei grousser Hëtzt séier ubroden. D'Geméis erëm an d'Pan ginn a kuerz mat broden, dobäi eng Kéier dréien. D'Temperatur reduzéieren an d'Gewierzer

(Rosmarin, Herbes de Provence, Moschter, Salz, Knuewelek) derbäiginn. De Knuewelek soll nëmmen gedént, net gebrode ginn. Mat Salz ofschmaachen a waarm halen.

- D'Tortillae bei niddreger Temperatur an enger Teflonspan mat Deckel oder zougedeckt an der Mikrowell waarm maachen. Iwwerdeems d'Kidneybounen ofschëdden. D'Bounen an d'Guacamole a separat Schësselcher ginn an op den Dësch stellen. Wann d'Tortillae waarm sinn, déi gliddeg Pan mat de Fajitas op den Dësch stellen, am beschten op e Rechaud.
- D'Tortillae gi vu jidderengem selwer gefëllt, gerullt a mat der Hand giess. Net ze voll tässelen, soss fält alles eraus! Wie wëll, kann nach e bësse kleng geschnidden Eisberg-Zalot a gerappte Kéis (z. B. Gouda) an d'Tortilla féllen.



## RAMEN



20+10  
=30

**6 Kübe**  
**Fleischbouillon**  
(fir 2 Liter)  
**6 Frühlingszwiebeln**  
**600 g Speck**  
**100 g Miso-Paste**  
**800 g japanesch**  
**Nuddelen / Ramen-**  
**Nuddelen** (gekréngelt)  
**10 Chili**  
**2 Noriblieder**  
**300 g Tofu**  
**300 g Shitake-**  
**Champignonen**

- De Bouillon mat Miso opléisen, Geméis kleng schneiden.
- De Bouillon opsetzen an un d’Kache bréngen, de Speck dobäimaachen a kachen, bis en duerch ass. Dono d’Geméis an den Tofu derbäiginn.
- Zum Schluss d’Nuddelen an d’Noriblieder kleng geschnitten dra maachen. Oppassen: D’Nuddele saugen de Bouillon op, also net ze laang stoe loossen. Esou séier wéi méiglech zerwéieren.
- Klengen Tipp: Nuddele separat zerwéieren.



## PAELLA



40+40  
=80

**500 g Räis**  
**6 Pouletshämmercher**  
**1 Chorizo**  
**300 g Lotte** (Seeteufel)  
**TK**  
**300 g Tëntefëschréng**  
**6-12 Scampien**  
**150 g Mullen**  
**150 g Vongole**  
**300 g Ierbessen TK**  
**1 Ënn**  
**1 Zéif Knuewelek**  
**1 rout an 1 giel Paprika**  
**Salz, Pfeffer, Safran**  
**an oder gemëscht**  
**Paëllasgewierz**  
**Bouillon**  
**Olivenueleg**

- De Poulet wierzen a virbroden an de geschniddene Fësch, den Tëntefësch an d’Scampien eng Kéier ofkachen.
- Knuewelek an Ënnen am Olivenueleg ubroden, dann déi kleng geschnidde Paprika an Chorizo dobäimaachen, de Räis dramaachen, e bësse broden an dann no an no de Bouillon dropschëdden, bis de Räis bal méll ass. Dertëscht kommen d’Ierbessen derbäi. Alles gutt wierzen!
- Da kommen de Fësch, den Tëntefësch an d’Vongole dobäi, dann d’Pouletshämmercher, d’Scampien an d’Mulle schéin uewendrop. Soubal alles waarm ass, d’Paëlla zerwéieren.
- Et kann een och e Stéck Zitroun op de Kapp virgesinn.



## MAC & CHEESE



10+45  
=55

**30 g Botter**

**3 EL Miel**

**6 Zéiwe Knuewelek**

**3 Lorberblieder**

**700 ml Mëllech** (demi-écrémé)

**400 g Makkaroni**

**6 Tomaten**

**125 g Kéis** (Gouda)

**75 g Parmesan**

**Salz, Pfeffer**

**Muskot**

**Worcestershiresauce**

**Thymian**

**Péiterséileg**

- De Kuewelek a Scheiwe schneiden. Botter an engem Dëppe schmélzen an opschaimen, d'Miel derbäiginn, dann d'Knuewelekscheiwen. An engem Stéck réieren an e puer Min. brode loossen, bis sech alles zu enger glater Paste verbonnen huet an de Knuewelek goldgiel ass. D'Lorberblieder derbäiginn, Mëllech derbäiginn an alles glat réieren. Mat Salz a Pfeffer ofschmaachen an e puer Min. weider simmere loossen, dobäi permanent réieren. D'Lorberblieder eraushuelen.
- Nuddelen a gutt vill Salzwaasser al dente kachen an ofschëdden. De Schäffchen op 200 °C virwiermen. Eng Auflaufform fetten.
- D'Tomaten a Wierfele schneiden, kräfteg salzen a pefferen, mat frëschem Thymian a Péiterséileg vermëschen.
- D'Tomaten, d'Zooss an  $\frac{3}{4}$  vum Kéis iwver d'Pasta ginn, alles gutt duerchmëschen an no Goût mat e bësse Muskot a Worcestershiresauce ofschmaachen. An d'Form ginn, de Rescht vum Kéis driwwerstreeën a ca. 30 Min. iwverbaken, bis d'Zooss blubbert an de Kéis goldgiel geschmolt ass.
- Dozou passt eng gréng Zalot.



# Zoossen



## ROSA ZOOSS

BEAVER



10+70  
=80

**½ Ënn**

**2 Knuewelek**

**2 ZL Ueleg**

**1 l Tomatenzooss**

**3 ZL Sauerram/Ram**

**2 ZL gedréchente**

**Basilikum oder**

**frësche Basilikum**

**1 ZL Oregano**

**Salz, Peffer**

- D'Ënn an de Knuewelek schielen a ganz kleng schneiden. Den Ueleg an en Dëppe ginn a waarm maachen (net op der héchster Stuf). D'Ënn ubroden, bis se glaseg ass, an dann de Knuewelek dobäimaachen. Dono d'Tomatenzooss dropschëdden. Mat Oregano, Peffer a Salz wierzen. Dat Ganzt op klenger Flam kache loossen, am beschten 1 Stonn laang. Wann et méi séier goe muss, geet et och manner laang.
- De Basilikum wäschen a kleng schneiden. An d'Zooss maachen an domadder nach eng Kéier 10 Min. kachen. Zum Schluss d'Sauerram dobäimaachen

## CHAMPIGNONSZOOSS



10+5  
=15

**750 g Champignonen**  
**1 gross Ènn, kleng geschnidden**  
**2 ZL Zitrounesaaft**  
**3 ZL Botter**  
**Salz, Pfeffer**  
**2 TL Speisestärke**  
(Kartoffelmehl, Fécule de pomme de terre)  
**5 ZL Mëllech**  
**150 g Sauerram**  
**1 Putsch Péiterséileg, kleng gehaakt**  
**Paprikapolver**

- Esou bal d'Champignonen an dënn Scheiwe geschnitte sinn, soll een direkt Zitrounesaaf dropmaachen, well se soss brong ginn.
- Champignonen, Ènnen a Botter an der Pan broden, ongeféier 10 Min. Mat Salz a Pfeffer wierzen.
- Speisestärke mat der kaler Mëllech opléisen a mat de Champignone verméschen. Dat Ganzt 2 Min. opkachen.
- Sauerram a Péiterséileg derbäiginn an alles nach eng Kéier opkachen.
- Mat Paprikapolver wierzen.



## PEFFERZOOSS



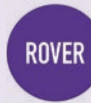
10+5  
=15

**1 ZL schwaarze Pfeffer**  
**100 ml Wäin, am beschte wäisse Wäin**  
**600 ml bronge Fond oder 1-2 Küben**  
**1 Dëppche Sauerram (250 g)**  
**4 ZL Porto**

- Fir eng gutt Zooss ze kréien, soll een d'Pan oder d'Dëppen, an deem d'Fleesch ugebrodé ginn ass, benotzen.
- Nodeems d'Fleesch gutt ass, a Sëlwerpabeier awéckelen, dass et net kal gëtt. Dann d'Fett aus der Pan schëdden, de Rescht musse mir halen, dat gëtt e gudde Goût. Wann de Fong awer schwaarz a verbrannt ass, muss een en ewechgeheien, dat gëtt näischt méi.
- Mam Wäin de Fong vun der Pan opléisen op grousser Temperatur. Akache loosse, dann de Fond derbäiginn an deen och akache loosse. Zum Schluss Ram, Porto a Pfeffer derbäiginn. Och erëm akache loosse. Ofschmaache mat Salz. Et kann een och nach e bësse Péiterséileg kleng gehaakt derbäiginn.
- Zooss iwwer d'Fleesch schëdden an direkt zerwéieren. Wann et ze laang gedauert huet an d'Fleesch kal ginn ass, da kann een et och nach eng Kéier an d'Pan ginn.



## WÄISS ZOOSS (BÉCHAMEL)



0+10  
=10

**100 g Miel**  
**100 g Botter**  
**1 l Mëllech**  
**Salz, Pfeffer**  
**Muskot**

- Fir de Roux maache mir d'Miel an de Botter an d'Dëppen a loossen dat undénsten, ongeféier 2 Min. Roux ass de franséschen Ausdrock fir „Mehlschwitze“. Et ass näischt anescht ewéi Miel mat Botter gemëscht an ugeboden.
- Duerno d'Mëllech lues a lues dropschëdden.
- Mat engem Schnéibiesem gutt verréieren, dass et keng Klëmpercher ginn (wann d'Mëllech ze kal ass, ginn et gär esou Kniet).
- Nach mat Salz, Pfeffer a Muskot ofschmaachen.
- Et kann een dat Ganzt och mat Currypulver oder engem Lorberblatt wierzen.

## PESTO



10+0  
=10

**150 g Rucola**  
**75 g Piniekären**  
**75 g Parmesan**  
**150 ml Olivenueleg**  
**1-2 Zéiwe Knuewelek**  
**Salz, Pfeffer**

- Rucola an der Kichemaschinn oder mam Mixstab püréieren. Gerappte Parmesan, Ueleg a Knuewelek dobäimaachen an zu enger mëller Mass verschaffen. Mat Salz a Pfeffer wierzen.

## CARBONARAZOOSS



5+10  
=15

**600 g Spaghetti**  
**Salz**  
**300 g Pancetta oder Speck**  
**3 Eeër**  
**1 Eegiel**  
**120 g Parmesan oder Pecorino, gerappt**  
**Olivenueleg**  
**Peffer**

- E grousst Dëppe mat 6 Liter Waasser a Salz un d'Kache bréngen. Nuddelen ewéi op der Packung ugi kachen. An der Tëschenzäit Pancetta oder Speck an enger Pan mat Ueleg kuerz ubroden.
- Spaghetti ofschëdden, Nuddelen, 1 ZL Ueleg an der Pan matbroden. An enger Schossel Eeër mat Peffer a Salz vermëschen an Nuddelen a Pancetta derbäiginn. Duerch d'Hëtzt vun den Nuddele kachen d'Eeër an der Schossel. D'Eeër net an d'Pan ginn, soss gëtt et Omelette.
- Mat dem Kéis an Olivenueleg zerwéieren.





## MAYONNAISE



10+0  
=10

**1 Eegiel**  
**1 TL Moschter**  
**2 TL Zitrounejus oder**  
**Esseg**  
**150 ml Ueleg**

- Eegiel, Moschter, Zitrounejus an eng Schossel ginn, dat Ganzt matenee verréieren. Da ganz lues a lues den Ueleg dobäiginn, esou dass et eng homogen Mass gëtt. Wann dat net de Fall ass, ass d'Zooss ëmgaangen.
- Da kann een nach eng Kéier mat engem Eegiel ufänken an d'Zooss, déi ëmgaangen ass, erëm lues a lues derbäiginn.
- Dass d'Zooss ëmgeet, hänt dacks mam Temperaturënnerscheed vum Ee a vum Ueleg zesummen, dofir mat Zäiten alles aus dem Frigo huelen.
- Wann der eng manner fetteg Mayonnaise wëllt maachen, da maacht aus dem Eewäiss Schnéi a maacht dat zum Schluss drënner. Esou kritt ee vill méi Zooss. Oppassen: Wéinst dem réien Eegiel net ze laang am Waarme stoe loossen!

# Desserten



## PUDDING SELWER GEMAACH



**1-2 Vanillstaangen**  
**750 ml Mëllech**  
**100 g Zocker**  
**4 Eegiel**  
**45 g Speisestärke**

- Vanillstaang opschneiden, d'Muerch erauskrazen an an der Mëllech opkachen.
- Eegiel mam Zocker schaumeg réieren. Wann déi Mass bal wäiss ass, d'Speisestärke ënnerréieren an dann alles lues an d'Mëllech schëdden an nach eng Kéier opkachen.

## CRÈME MAT WÄISSE KÉIS



**500 g wäisse Kéis**  
**300 ml Ram**  
**1 P Vanillzocker**  
**2 ZL Zocker**  
**Uebst** (frësch oder aus der Béchs)

- D'Ram zu Schlagsan opklappen. Vanillzocker dramëschen.
- De Wäisse Kéis an déi aner Schossel ginn an d'Schlagsan lues a lues drënnerhiewen.
- D'Uebst (püréiert oder zerdréckt – z. B. Banannen – oder reng geschnitten – z. B. Pijen aus der Béchs) dramëschen. Ev. Zocker bäiginn.



## PAANGECHER



**500 g Miel**  
**1 l Mëllech**  
**6 Eeër**  
**75 g Pudderzocker**  
**2 ZL Ueleg**  
**eng Pouz Salz**  
**Ueleg fir an d'Pan**  
**Garnitur: Zocker,**  
**Nutella, kleng**  
**geschniddent Uebst**  
(Äppel, Ananas,  
Äerbier, Banannen ...)

- D'Beër an enger Schossel mam Schnéibiesem oder Mixer klappen. Den Ueleg an d'Salz dobäimaachen. Dann no an no Miel a Mëllech dobäimaachen an déi ganzen Zäit réieren, fir dass keng Klompen entstinn. Zum Schluss de Pudderzocker an d'Schossel siften an nach eng Kéier gutt mixen.
- Eng Pan mat e bëssen Ueleg waarm maachen an ongeféier eng kleng Zoppelouche voll Deeg an der Pan verdeelen. Wann de Paangech déi eng Säit gebak ass, kann e gedréint ginn.
- Zum Schluss kann de Paangech no Goût garnéiert ginn.

## ÄPPELKOMPOTT



**6 Äppel**  
**1 Pak Vanillzocker**  
**3 ZL Zocker**  
**e bësse Kanéil**  
**2 ZL Waasser**

- D'Äppel schielen an a kleng Stécker schneiden. Mat dem Waasser op mëttlerer Temperatur lues opkachen.
- Den Zocker a Vanillzocker ënner déi zerkachten Äppel mëschen (ev. mam Stéisser oder Stabmixer kleng maachen).
- No Goût Kanéil derbäimaachen.

## ÄPPELCRUMBLE



**5-6 grouss Äppel**  
**90 g Zocker**  
**150 g Miel**  
**90 g Botter a Botter fir**  
**d'Form anzefetten**  
**e bësse Kanéil**

- D'Äppel schielen an a kleng Stécker schneiden.
- Alles an eng gebottert feierfest Form leeën.
- Dann an der Schossel de kleng geschniddene Botter, d'Miel an den Zocker vermëschen - mat de Fangeren oder mam Mixer.
- No Goût och e bësse Kanéil.
- Dës Mëschung als Streisel iwver d'Äppelstécker grimmelen.
- Alles fir eng hallef Stonn an de Bakuewe stellen a bei 200 °C baken.
- Waarm zerwéieren.

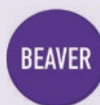
## PAIN PERDU



**6 al, dréche Scheiwe**  
**Brout**  
**3 Eeër**  
**250 ml Mëllech**  
**Zocker**  
**Botter**

- D'Beër mat der Mëllech zesummen opschoen.
- All enzel Broutscheif an d'Mëschung zappen a gutt vollsuckele loossen.
- De Botter an der Pan waarm maachen an d'Broutscheiwen dra broden.
- Mat Zocker zerwéieren.

## KALEN HOND (PETIT-BEURRES-KUCH)



30+0  
=30

**250 g Botter**  
**200 g Nutella**  
**150 g Pudderzocker**  
**4 Egiel**  
**Mëllech**  
**24 Petit Beurre**

- Botter schaumeg réieren.
- Nutella, Egiel an Zocker dobäimaachen.
- Mëllech an en Zoppenteller schëdden.
- Petit Beurre ganz kuerz an d'Mëllech zappen an op e Platto leeën.
- Crème driwwer verdeelen.
- Dann erëm Petit Beurren, Crème asw.
- Zum Schluss Crème iwwerall ronderëm maachen.
- Kal stellen.

## ÄPPEL AM SCHÄFFCHEN



10+40  
=50

**6 Äppel (+/- 1,2 kg)**  
**400 ml Ram**  
**200 g Roséngen**  
**Kanéil**

- D'Äppel schielen a kleng schneiden (Wierfelen). D'Roséngen als éischt an eng feierfest Schossel maachen. Dono d'Äppel draschëdden a Kanéil dropmaachen. Als lescht kennt d'Ram drop. Dat Ganzt muss bei 180 °C 40 Min. am Schäffche goen. Tëschenduerch dra réieren, fir dass d'Äppel net schwaarz ginn. Eventuell nach Ram bäimaachen, wann et ze dréche gëtt.

## GEFUDELTE BOTTERCRÈME

**250 g Botter**  
**½ - ¾ Glas Nutella**  
**1 Pak**  
**Schockelaspudding**  
**600 ml Mëllech**

- Minimum 1 Stonn am Virus de Pudding preparéiere mat manner Mëllech, wéi normalerweis uginn ass. De Pudding ofkille loossen!
- De Botter mam Nutella vermëschen.
- De Pudding drënnermëschen (d'Haut, déi sech ev. gebilt huet, net mathuelen).

## SCHOCKELASMOUSSE



15+60  
=75

**6 Eeër**  
**150 g Schockela**

- D'Eeër trennen. D'Eewäiss zu Schnéi klappen – wann een d'Dëppchen ëmdréine kann an et bleift hänken, dann ass et steif genuch. De Schockela an engem Bain-Marie oder an der Mikrowell lues!!! (net op voll Power!) schmëlzen. D'Egiel mam Schockela mëschen. Hei muss een oppassen, dass de Schockela net ze vill waarm ass!
- Zum Schluss Schnéi ënner de Schockela hiewen. Dat Ganzt an e puer kleng oder eng grouss Schossel schëdden an an de Frigo stellen, fir dass d'Mousse steif gëtt.

## FLAN



20+90  
=110

**500 ml Ram**  
**250 ml Mëllech**  
**1 Vanillstaang**  
**2 ganz Eeër**  
**3 Eegiel**  
**110 g Zucker**

- Den Uewen op 150 °C virhëtzen. Ram, Mëllech a Vanillstaang mat de Vanillkären (dat sinn déi kleng schwaarz Kären an der Staang) an engem Dëppen alles eng Kéier opkachen. Beim Dëppe bleiwen an oppassen, dass näischt iwverleeft. Sollt dat geschéien, d'Flamm méi kleng dréien.
- Eeër an Eegiel mam Zucker an enger Schossel gutt mëschen. No an no déi waarm Ram/Mëllech-Mëschung mat engem Schnéibiesem lues drënnermëschen.
- Dat Ganzt an eng feierfest Form (Pyrex) gi vun 1,5 Liter.
- Déi Form an engem Bain-Marie +/- 1:30 h Stonnen am Uewe bei +/- 150 °C baken.
- E Bain-Marie ass eng grouss Schossel mat Waasser, wou d'Schossel mam Flan drasteet. Oppassen, fir dass ëmmer genuch Waasser an der grousser Schossel ass.
- Et kann een och 6 kleng Schosselen huelen, da brauch ee se nëmme 50 Min. am Bain-Marie ze baken, bei 150 °C.
- Zu engem Thema kann een de Geschmaach vun der Crème variéieren, z. B. mat 2 Kanéilstaangen, 2 Sternanis oder ganz kleng Stécker Zitrouneschuel (Zeste de Citron). Dat muss awer vun Ufank un an der Ram an der Mëllech mat opgekacht ginn.

## TIRAMISU



20+90  
=110

**2 Eegiel**  
**20 g Pudderzocker**  
**250 g Mascarpone**  
**2 cl Ram**  
**40 Läffelsbiscuiten**  
**2 cl Amaretto** (oder fir kleng Kanner Kakao mat Mëllech gemëscht)  
**2 cl Espresso**  
**Kakao fir driwwerzestreeën**

- Eegiel an Bewäiss trennen. Mam Mixer oder Schnéibiesem Eegiel mam Zucker schaumeg schloen. Mascarpone ënnermëschen. Eewäiss zu Schnéi schloen an och drënnerhiewen. Ram zu Schlagsan schloen an och drënnerhiewen.
- Den Espresso zéckeren an e bëssen Amaretto dramaachen (jee no Goût).
- Läffelsbiscuiten 1 bis 2 Sekonnen an de Kaffi zappen, dono de Buedem vun enger flaacher Schossel vun 20 op 20 cm domat beleen. Et soll een de Buedem vun der Schossel net méi gesinn.
- Dono mat enger Schicht Crème ofdecken, dann erëm eng Schicht Biscuiten.
- Zum Schluss eng Schicht Crème. Dat Ganzt op d'mannst 2 Stonnen an de Frigo stellen.
- Zum Schluss Kakaopolver driwwerzestreeën.
- Wann ee Schlagsan mécht, solle Ram a Schossel ganz kal sinn. Et kann een och e puer Drëpsen Zitroun derbäiginn, da gëtt d'Schlagsan méi séier steif.

## UEBSTZALOT

BEAVER



20+10  
=20

**2 ZL Zitrounesaaft**  
**1 ZL Hunneg**  
**2 Orangen, geschielt, d'Zéiwen a Stécker geschnidden**  
**2 Äppel, gewäsch, geschielt an a Stécker geschnidden**  
**2 Banannen, geschielt an a Stécker geschnidden**  
**50 g gehaakten Hieselnëss**  
**Summer:**  
**2 ZL Zitrounesaaft**  
**1 ZL Hunneg**  
**1 Piisch, gewäsch, onni Kär a Stécker geschnidden**  
**2 Biren, gewäsch, onni Kären a Stécker geschnidden**  
**250 g Drauwen, gewäsch an eemol duerchgeschnidden**  
**125 g Bieren (z. B. Schwaarzbier an Hambier), gewäsch an onni Still**

- Et kann een och all aner Uebst derbäiginn, do kann ee maachen, ewéi ee wëllt. Just oppassen op den Transport an ewéi laang d'Uebst sech hält. En Trick, wann d'Uebst net richtig zeideg ass: Mat Äppel eng ganz Nuecht an enger Tut zesummeleeën. Ëmgekéiert soll ee keng Äppel mat aneren Uebstzorten zesummeleeën, soss gi se séier faul. Dat huet mat dem Peptin vum Apel ze dinn.
- Esou gëtt et gemaach:
- Alles zesummemeschen. Nëss, den Ztrounesaaft an den Hunneg derbäiginn.

### Tipp:

*Crème mat Wäisse Kéis + Remark: keng Kiwi, kee frëschen Ananas)*



# Baken



## KNIPPERCHER - TRÜFFEL



1 Dag am virus

**300 g donkele Schockela**  
**100 ml Ram**  
**½ TL Kanéil**  
**50 g Botter**  
**1-2 ZL Kakao**  
**+/- 4 ZL Schockelasgrimmelcher**

- Den Dag virdu scho preparéieren:
- De Schockela graff zerklengeren. D’Ram zesumme mam Kanéil an eng Kasseroll ginn an op klenger Flam waarm maachen. De Botter an de Schockela do dra schmélze loossen a gutt opréieren. Iwwer Nuecht an de Frigo stellen.
- Mat engem Kaffisläffel kleng Portiounen eraushuelen a zu kleng Kugele formen.
- Eng Halschent vun de Kugelen am Kakao wänzelen, déi aner Halschent an de Schockelasgrimmelcher.



## ZITROUNEKUCH



30+25  
=55

**125 g Botter**  
**125 g Zocker**  
**125 g Miel**  
**2 Eeër**  
**2 onbehandelt Zitrounen**  
**1 Pak chemesch Hief**  
**Salz**

- An enger Schossel de Botter mam Zocker réieren, bis d'Mass cremeg ass.
- Dann een Ee nom aneren dobäimaachen a réieren.
- E bëssen Zitrouneschuel rappen an déi 2 Zitrounen ausdrécken.
- D'Zitrouneschuel an de Jus bei d'Botter-Zocker-Mëschung maachen.
- Miel mam Salz an d'chemesch Hief vermëschen an dobäiginn.
- Eng Bakform fetten an zéckeren.
- Den Deeg draschëdden an 20 bis 25 Min. bake loosse.
- Aus der Bakform huelen, wann de Kuch kal ass.



## MARMORSKUCH



30+25  
=55

**4 Eeër**  
**250 g Botter**  
**250 g Zocker**  
**300 g Miel**  
**1 Pak Bakpulver**  
**1 Pak Vanillzocker**  
**125 ml Mëllech**  
**150 g Schockela**

- De Botter aus dem Frigo huelen, fir dass e mëll gett.
- D'Eeër trennen.
- D'Eewäiss zu Schnéi schloen.
- D'Eegiel mam Zocker a Vanillzocker schloen.
- Dono de mëlle Botter dobäimaachen a mixen.
- Dann d'Mëllech mam Rescht vermëschen.
- De Bakpulver mam Miel vermëschen a mam Deeg vermëschen. Zum Schluss de Schnéi virsiichteg ënnerhiewen.
- De Schockela schmëlzen.
- Den Deeg muss an 2 gläich grouss Portiounen gedeelt ginn.
- Déi eng Halschent gëtt da mam Schockela vermëscht.
- Zum Schluss den Deeg an eng Form maachen. Ofwiesselnd wäissen a brongen Deeg an d'Form maachen.
- Dat Ganzt muss bei 175 °C gebak gi während 30-40 Min.
- Wann ee mat engem Knäipchen dra pickt a kee flëssegen Deeg méi drun hänke bleibt, ass de Kuch gutt.



## KICHELCHER



**60 g Botter**  
**60 g Miel**  
**60 g Zocker**  
**60 g Korinthen oder**  
**Schockela oder Nöss**  
**oder Ingwer oder ...**  
**1 Ee**

- De Botter liicht schaumeg réieren. Den Zocker an d'Ee derbäiginn. D'Miel driwwer siften a verméschen. Zum Schluss d'Korinthen, d'Nöss oder ... derbäiginn a verméschen.
- Mat 2 Kaffisläffelcher kleng Kéipercher op de Bakpabeier op de Bakblech setzen a bei 175 °C Ëmloft ongeféier 10 Min. baken, bis se goldegiel sinn.

## KICHELCHER FIR AUSZESTIECHEN



**500 g Miel**  
**250 g Zocker**  
**1 Pak Vanillzocker**  
**250 g mülle Botter**  
**2 Eeër**  
**½ Pak Bakpulver**

- Alles zesummen an eng Kitchenaid oder en ähnleche Mixer maachen a gutt mëschen, bis e glaten Deeg entsteet. Da kann een den Deeg an de Frigo maachen oder direkt verschaffen. Kleng Portioune mat e bësse Miel ausrullen an ausstiechen.
- Bei ongeféier 200 °C fir 8 bis 12 Min. baken

## BLECHKUCH



**125 g Botter**  
**125 g Zocker**  
**2 Eeër**  
**250 g Miel**  
**½ Pak Bakpulver**  
**60 ml Mëllech (4 ZL)**

- Alles 30 Min. virdrun aus dem Frigo huelen.
- Den ½ Bakblech afetten a mat Bakpabeier eng kleng Mauer bauen.
- Botter an Zocker mam Mixer schaumeg schloen. Eeër derbäiginn. Bakpulver a Miel verméschen. Miel, Bakpulver a Mëllech ofwiesselnd verméschen. Den Deeg op de Bakblech verdeelen.
- Et kann een Uebst ewéi Äppel oder Quetschen einfach a Stécker drop verdeelen a liicht andrécken.
- Oder et mécht ee Botterstécker mat Zocker a Mandelsplitter drop oder Schockelasstécker oder Nutella – op wat ee Loscht huet oder wat am Frigo ass.
- Dat Ganzt bei 220 °C 20 Min. baken.

### Tipp:

*Den Deeg fält zesummen, wann een ze vill Flëssegkeet huet oder wann den Deeg ze vill gemixt ginn ass.*

## OUTDOOR

Mir Scoute kachen natierlech am léifsten an der Natur. Mir hunn iech déi coolsten Technique fir dobaussen ze kachen zesummegeallt, an déi beschte Rezepten, déi dobäi passen. Déi Saache kënnen natierlech och all dobanne gemaach ginn.

### Outdoor-Techniken

En 3-Stären-essen ass näischt géint eng selwer gekachte Moolzecht ënner fräiem Stärenhimmel. E gudd Frëschloftmenü geléngt am beschten op enger naturbeloosener Plaz an engem gesonden Appetit. Dofir ass eng laang Wanderung an de richtegen Equipment déi beschte Viraussetzung.

Bei der Wiel vun de Menüen heescht et kreativ sinn, et muss ee sech net ëmmer strikt un e Rezept halen.

### Dutch Oven

- Beim Dutch Oven handelt et sech ëm en dréibeengt Gefäss aus Goss, wat zënter dem 18. Joerhonnert benotzt gëtt, fir iwwer dem Feier ze baken, broden an ze kachen. Dëst Dëppe gëtt et a verschiddene Gréissten. Duerch seng Form ass et méiglech, Kuel op den Deckel ze leeën, soudass d'Dëppe vun uewen an ënne kann opgehëtzt ginn an esou eng gläichméisseg Hëtzt am Dëppen entsteet. Duerch d'Déckt vum Goss kann d'Hëtzt och iwwer eng länger Zäit gespäichert ginn.
- Beim Dutch déi richteg Temperatur beim Kachen ze geroden, ass eng Erausforderung, mee eigentlech ass dëst mat e puer klengen Tricke kee Problem. Als Amateur sollt een am Ufank am beschte just op Brickette kachen an net um oppene Feier oder enger selwer hiergestaltener Glous. De Virdeel vun de Bricketten ass, dass een déi selwer doséieren an esou och geziilt reagéiere kann. Als Grondregel soll ee sech u folgend Verdeelung vun de Bricketten halen, wann ee baken, broden oder kache wëll:

Nom Kachen, Broden oder Baken ass den Dutch Oven ëmmer ze botzen. Fir den Dutch ze botzen, duerfen awer keng Spullmëttel benotzt ginn, wëll déi de Goss ugräifen. Dofir ass en Dutch Oven just mat waarmem Waasser ze botzen. Bei méi haartnäckegem Knascht einfach den Dutch mat Waasser erëm op d'Feier setzen an d'Waasser kache loossen, da probéieren, am kache Waasser de Knascht mat engem Stéck Holz lasszekrazen. Nom Botze soll een den Dutch Oven mat Ueleg, am beschte Sonneblummeneleg, aschmieren. Bei der Lagerung soll och drop opgepasst ginn, dass den Dutch net loftdicht zou ass, dofir tëschent den Deckel an d'Dëppen am beschten e Stéck Kichepabeier als Ofstandshalter leeën.

Beim Dutch ass et wichteg, och en Deckelhiewer, feierbestänneg Händschen, eng Kuelenzaang an am Idealfall eng Transportkëscht ze hunn.

### Opdeelung vun den Bricketten beim Dutch Oven

Art vun der Hierstellung	Opdeelung vun den Bricketten
<b>Fir ze kachen</b>	1/3 vun den Bricketten ob den Dëckel an 2/3 enert den Dutch Oven
<b>Fir ze backen</b>	2/3 vun den Bricketten ob den Dëckel an 1/3 enert den Dutch Oven
<b>Fir ze broden</b>	1/2 vun den Bricketten ob den Dëckel an 1/2 enert den Dutch Oven

## Hobokocher

Bei engem Hobokocher handelt et sech ëm eng Kachplaz, déi nom Prinzip vum Kamäineffekt funktionéiert. Benannt gouf de Kocher no den „Hoe-boys“ (den nordamerikanische Wanderaarbechter während der grousser Depressioun. Si hunn de Kocher als Kachplack an Heizung benotzt.)

Den Hobokocher besteet aus engem héije Metallgefäss, dëst Metallgefäss déngt als Brennkummer an als Dëppendoer. Am ënneschten Deel vum Metallgefäss befanne sech Öffnungen. Iwwert dës Öffnung stréimt Loft duerch de Kamäineffekt an d'Brennkummer vum Uewen. De Kocher ass am wierkungsvollsten, wa sech de Brennstoff op engem Gitter iwwer den Öffnung befënnt. D'Ofgasen an den Dampf entwëschen aus Öffnungen, déi sech am ieweschten Deel vum Metallgefäss befannen. Dës Öffnung ginn als Ofgasöffnung bezechent.

Typesch Brennstoffer si kleng Äscht, Reiseg, brennbaren Offall oder souguer fiicht oder morscht Holz. Esou en Hobokocher kann och ganz liicht aus enger Konservebéchs selwer gebaut ginn a muss net deier an engem Geschäft kaaft ginn.

Fir en Hobokocher ze baue brauch een am Fong just eng Konservebéchs vuca. 5 l, e klengt schaarft Messer an eventuell fir d'Sécherheet nach e Puer Aarbechtshandschen. An der Tabell op der nächster Seit sinn déi eenzel Schrëtt erkläert, fir en Hobokocher selwer hierzustellen:



Den ferdechen Kocher

- Wann déi perséinlech Saache fäerdeg sinn, ginn d'Panen an d'Dëppe gespullt.
- Zum Schluss net vergiessen d'Dicher opzehänken, fir ze dréchnen.
- D'Spullwaasser ausschëdden (Plaz dofir virgesinn a propper halen, d.h. lessensreschter, déi Spullwaasser waren, an engem Sift oder Grasgitter opfänken), d'Bitercher ausschwenken a spullen.

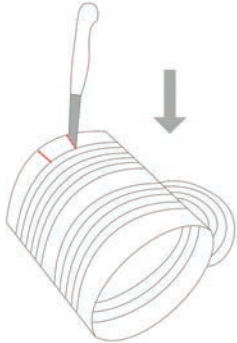
## Den Dreck

- Beim Akafe schonn dofir suergen, dass esou mann ewéi méiglech Dreck entsteet – also keng onnéideg Verpackung matkafen. Während der ganzer Zäit vum Camp den Dreck trennen (Recyclage).
- Um Camp lessensreschter net ze laang versuergen a sammeln. Léiwer tèschenduerch fortféieren oder agruwen.

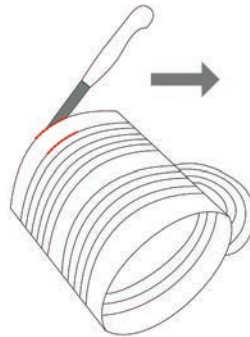
## Meng Aarbecht geet méi liicht wann ech:

- Eng zolidd Konstruktioun hu fir drop ze kachen
- Eppes fir ze läsche nierft meng Feierplaz stellen
- Kichendicher a Spulllumpen net all matenee benotzen, mee gutt iwwer di ganz Zäit vum Camp andeelen
- E Gestell oder Lenkt hu fir d'Dicher ze dréchnen
- Geméis oder Nuddelwaasser benotze fir d'Dëpper
- anzeweessen
- Virum Kache mer alles préparéieren, wat gebraucht gëtt
- Deckelen op d'Dëpper leeën – spuert Energie
- Nëmme mat schaarfe Messeren an der Kiche schaffen
- Mäi Spullwaasser esou warm, wéi méiglech man (Bakterien)
- Am Virus klären, wien Allergien huet oder wie Vegetarier ass.

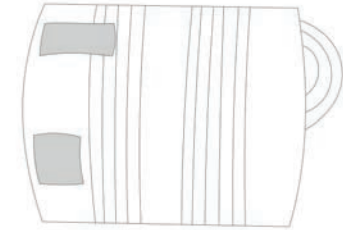
## Herstellung vun engem Hobokocher



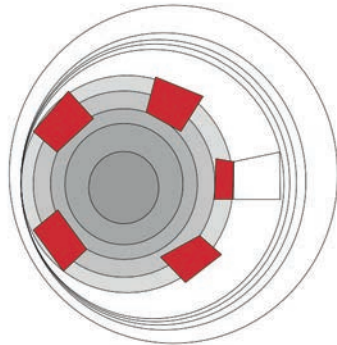
Durch zwee senkrecht Schnëtter



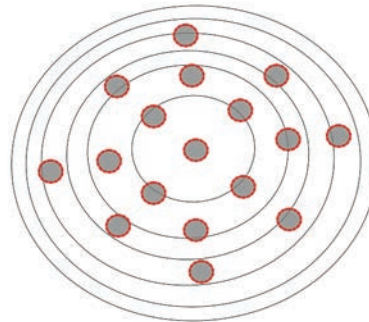
an engem horizontalen Schnëtt soll en Véiereck op dréi Seiten ausgeschnidden ginn. Dëst ob den 4 Säiten widderruelen.



Des Véierecker ginn agedrückt. Macht dobäi eng Öffnung méi laang domat en herno Platz huet fir Feier unzefänken.



Déi kuerz Öffnungen an engem Winkel vun  $90^\circ$  no bannen eran klappen. Déi laang Öffnung em  $180^\circ$  eran klappen.



An den Deckel Lächer mam Messer stiechen, an den Rand ofschneiden domat den Deckel an Bécks eran passt.



Den Deckel huet elo Funktioun als Gitter

## Garlach

Op den éischte Bléck schéngt d'Vergruewe vu Liewensmëttel a waarme Steng zimlech primitiv ze sinn, mee op den zweete Bléck ass et awer mol guer net esou domm. An engem Garlach kann een esouguer besser experimentéieren ewéi an enger top equipéierter Kichen.

D'Prinzip vum Garlach ass zimlech einfach. Et gëtt e Lach gegruewen, dat grouss genuch ass. An dëst Lach ginn da Steng geluecht. Fir d'Steng ze erhëtzen, gëtt op de Steng e Feier gemaach. Duerno ginn déi entspreichend Liewensmëttel verpak an op d'Steng geluecht. Uschléissend gëtt dat ganz Lach mat Buedem ofgedeckt. Wichtig ass, dass d'Liewensmëttel gutt virum Buedem geschützt sinn an esou verpak sinn, dass d'Gewiicht vum Buedem se net zerdrécke kann. E klengen Tipp heibäi ass: Grouss Portiounen an en Drotgeflecht apaken, fir den Inhalt ze schützen.

Net ze vergiessen ass d'Sécherheet beim Garlach. Gruengt kee Lach op Plazen, wou ee Wuerzele vu Beem oder Hecke virfanne kann, wëll hei besteet d'Gefor, dat e Schwellebrand (Wurzelbrand) ausgeléist ka ginn. Des Weidere soll de Buedem ronderëm d'Garlach och ëmmer fiicht gehale ginn. Esou bal ee mam Kache fäerdeg ass, muss d'Garlach och uerdentlech bewässert ginn.

## Kachen um Steen

- Eng Pizza oder e Flammkuchen kann een och ganz einfach an der Natur ouni Uewen an technesche Schnickschnack maachen. Et brauch een dofir eigentlech just e klengt Feier, e grouse Steen an e puer laang Holzstécker.
- Fir den Ufank maache mir e Feier op engem décke Steen. Straalt de Steen eng gutt Hëtzt of, kann een d'Feier op d'Säit drécken, et soll awer nach um Stee sinn, fir dass dee waarm bleift.
- Op der elo fräi gemaachter Plaz um Stee kënne mir ons Pizza leeën. Iwwert dem Feier loosse mir ons laang Holzstécker ubrennen, fir dass se glousen. Ass dat de Fall, da ginn d'Holzstécker mat engem klengen Ofstand zur Pizza dicht

beieneegeluecht, fir esou d'Hëtzt vum Uewen ze kréien. Dësen Effekt muss ee vläicht e puermol widderhuelen, bis d'Pizza krupseg gebak ass.

## De Campingbakuewen (Omnia)

- Dëse Campingbakuewen ass vun der schwedescher Marke OMNIA.
- Et ass een enorm villfältegt Dëppen, an deem een alles ka baken a gratinéieren, egal op um Campingkocher, enger Gaskachmaschinn, enger Elektro-Kachplack, engem Ceran-Kachfeld, um Feier an esouguer um Solaruewen (jee no Modell).
- Dëse Bakuewen ass aus Aluminium an huet e Gewiicht vu max. 650 g, ass also net ze schwéier a passt an de Rucksak ( $\varnothing = 25$  cm;  $h = 16$  cm).
- Beim Omnia sinn eng Gebrauchsanweisung an e puer Rezepten derbäi. Um Internet gëtt et eng Hellewull u Rezepten a Fan-Gemeinden.
- Präis +/- 50 €
- Ideal fir eng Patrull
  
- All Rezept fir an engem normale Bakuewe kann och am Campingbakuewe gemaach ginn:
- Brout, Speckbrout, Olivebrout ... 500 g - 600 g (och fäerdeg Bakmëschungen)
- Bréidercher
- Kuchen, Muffins (och fäerdeg Bakmëschungen)
- all Zorte vu Gratin: Geméis, Nuddelen, Räis
- Pizza, Quiche
- Käschte réischteren
- asw.

## VESPER, KOLLATIOUNEN

Fir nomëttes géint 4 Auer sollt een am beschten oppassen, wat d'Kanner schonn iwwer den Dag giess hunn. Wann ee schonn en deftege Menü eranhuet, sollt et vläicht éischter e Stéck Uebst oder eng Uebstzalot ginn, a wann een e Sportsdag hat, kann et och roueg e Müesliriegel oder e Stéck Schockela ginn.

Wat een alles esou kann ubidden:

- Uebst oder Uebstzalot, Wuerzelen, Cocktailtomaten
- Glace, Schockela, Pudding, Flan, Joghurt
- Kichelcher, Kuch, Muffins oder eng Mëtsch, Paangecher
- um Feier: Banann oder Orange mat Schockela

### Iddie fir de Muereskaffi

- Kal Mëllech, waarme Schocki, Jus, Waasser
- Schmiere mat Botter a Gebeess, Kéis, Zoossiss, eventuell Ham
- Pain perdu
- Müesli, Cornflakes oder Ähnlech mat Mëllech, 50-100 g
- Omelett mat allerlee: Speck-Gromperen, Champignonen oder Tomaten; 2-3 Eeër/Kapp
- Luesgekachtent Ee (4 Min.)
- Paangecher op alle Fall virbaken a waarm halen
- Mëllechräis, 50 g Räis/Kapp
- Red Beans
- Mëtschen an/oder Kuch

### Picknick-Iddien

#### Gedréinks:

Jus oder Sirup mat Waasser, onbedéngt Waasser (eventuell mat Zitroun an e bëssen Zocker oder Hunneg, läscht gutt den Duuscht!).

#### Basics:

Brout oder Baguette (vill méi bëlleg wéi Bréidercher) fäerdeg beluecht mathuelen:

- Botter
- Fleesch: Gekachten oder réi Ham (deier), Zoossiss, Paté, Wirschtchen
- Oppasse mam Fleesch bei héijen Temperaturen!! Kee réit Fleesch (Gehacktes) mathuelen.
- Kéis: Tranchen haarde Kéis (Emmental, Gouda, Edam), Kiri oder Ähnlech
- Haart gekachten Eeër
- Gebeess
- ev. Saumon fumé

#### Geméis:

A Stëfter geschnidde Wuerzelen oder déck Kornischongen, Cocktailtomaten, Réidercher, Oliven

#### Allerlee:

Tomate mat Mozzarella, kal Omelett, gebrode Poulet (Strëmpel oder gebrode Broscht), Reschter vum Camp (kaalt Fleesch, Bouletten, Gegrilltes)

Wraps fäerdeg mathuelen oder op der Plaz selwer maachen.

Et kann een och am Bësch e flotte Buffet opstellen, hänkt vun der Zäit an der Plaz of.

#### Zaloten:

Räis-, Weess- oder Nuddelszalot. Oppassen am Summer mat den héijen Temperaturen, wéinst der Mayonnaise!

#### Dessert:

Uebst (a kleng Stécker geschnidde fir déi méi kleng Kanner), dréche Kichelcher oder Kuch. Oppassen am Summer mat Schockela, Roséngen (bréngt vill Energie) oder Drauwen, Äppel bleiwen am Rucksak och nach o.k.



# Outdoor Rezepter

## FLEESCH



### MARINAD MINUTT



**6 geheften ZL**  
**Moschter**  
**3 ZL Ketchup**  
**faarwege Pfeffer**  
**Salz**

- D'Fleesch vun alle Säite pefferen a salzen.
- D'Fleesch mat den Hänn mam Moschter déck areiwen.
- Dono liicht Ketchup um Moschter verreiwen.
- D'Fleesch ass direkt fäerdeg fir op de Grill.
- Duerch d'Moschterkuuscht dréchent d'Fleesch net esou séier aus.
- Duerch de Ketchup gëtt dat Ganzt liicht karamellisiert.

### MARINAD BARBECUE



**125 g brongen Zucker**  
**120 ml Sojaszooss**  
**120 ml Ketchup**  
**120 ml Routwänesseg**  
**2 ZL Ingwer, frësch**  
**gehaakt**  
**1 ½ TL Knuewelek,**  
**gehaakt**

- Dat Ganzt am beschte mam Fleesch zesummen an eng grouss Gefréiertut maachen, e Knuet an d'Tut maachen an 1-2 Stonnen an de Frigo leeën.
- Vun Zäit zu Zäit d'Fleesch an der Tut duerchknieden.
- Dat Ganzt kann ee schonn deen Owend virdru preparieren.

## FLEESCH-SPIISSER



15+10  
=25

**1000 g Rëndfleesch  
oder Schwéngfleesch**  
(oder 500 g vu béidem)  
**2 grouss Geméisennen**  
**2 Paprika**  
**200-300 g gereecherte**  
**Speck am Stéck**  
**Gewierzer oder**  
**Marinad no Goût**  
**12 Spiissercher, aus**  
**der Heck geschnidden**  
**oder kaaft**

- D'Fleesch a ca. 3 x 3 cm grouss Wierfele schneiden, marinéieren oder wierzen.
- Ënnen a Paprika och a grouss Wierfele schneiden.
- Ofwiesselnd Fleesch, Geméis a Speck op de Spiiss stiechen.
- 2 Spiissercher op de Kapp

### Tipp:

*Et kann een awer och gedréchent Quetschen, gedréchent Aprikosen, frësch Ananas oder Courgetten, Kiischten, Tomaten etc. huele fir op de Spiiss.*



## UELEGMARINAD



60+0  
=60

**200 ml**  
**Sonneblummeneleg**  
**2 geheefte ZL Herbes**  
**de Provence**  
**1 TL duusse**  
**Paprikapudder (no**  
**Goût)**  
**Peffer (no Goût)**  
**Salz (no Goût)**  
**ev. 1-2 Zéiwe**  
**Knuewelek**

- D'Fleesch mat der Marinad besträchen an dat Ganzt fir ½ bis 1 Stonn am Frigo zéie loossen.

## SPARERIBS



30+30  
=60

**1,8-2 kg Spareribs**  
**Marinad Barbecue**

- D'Spareribs mat der Marinad besträchen an 20-30 Min. am Frigo zéie loossen.
- D'Rëppercher op de Grill leeën.
- Vun Zäit zu Zäit mat der Marinad bepinselen.
- D'Rëppercher si fäerdeg, wann d'Fleesch ufängt sech vun de Schanken ze léisen.

## HACKBÄLLERCHER AM DEEGMANTEL UM SPIISS



45+15  
=60

**1100 g Gehacktes**

**1 Ënn**

**1 Putsch Péiterséileg**

**2 Eeër**

**2-3 ZL Miel**

**Peffer** (no Goût)

**Salz** (no Goût)

**4 Scheiwen** (aalt)

**wäisst Brout**

**1 Taass Mëllech**

- Den Deeg fir d'Stockbrot no Rezept preparéieren an opgoe loossen.
- D'Gehacktes an eng Schossel maachen.
- D'Ënn an de Péiterséileg reng schneiden an op d'Gehacktes ginn.
- 2 Eeër opschloen an derbäiginn.
- Brout ouni Bord an der Mëllech opweechen, ausdrécken an op d'Gehacktes ginn.
- Dat Ganzt mat den Hänn gutt duerchmëschen.
- No Goût salzen a pefferen. Opgepasst: D'Gehacktes gëtt dacks scho beim Metzler gewierzt.
- Dat Ganzt dann nach eng Kéier duerchmëschen a kleng Bulette (3 cm Duerchmesser) formen.
- D'Bulleten op d'Spiisser oppicken.
- D'Bulleten iwver dem Feier grillen.
- Wann d'Bulette bal fäerdeg sinn, dann d'Stockbrot zu enger Schlaang (1 cm Duerchmesser) formen a spiralförmeg ronderëm de Bulettespiiss wéckelen.
- Dat Ganzt dann iwver dem Feier fäerdeg grillen.
- Fir d'Stockbrot:
- 6 Spiissercher, aus der Heck geschnidden oder kaaft

## GEFËLLTEN ËNNEN AM SËLWERPABEIER



30+20  
=50

**6 déck Geméisënnen**

**1 Putsch Péiterséileg**

**1100 g Gehacktes**

**2 Eeër**

**2-3 ZL Miel**

**Peffer** (no Goût)

**Salz** (no Goût)

**4 Scheiwen** (aalt)

**wäisst Brout**

**1 Taass Mëllech**

**200 g gerappte Kéis**  
(Cheddar, Emmental oder Mix)

**Sëlwerpabeier**

- Ënnen aushielegen, sou dass nach 2-3 Loe Mantel bleiwen.
- D'Gehacktes an eng Schossel maachen.
- Den Inhalt vun 1 Ënn schneiden an op d'Gehacktes ginn.
- De Péiterséileg reng schneiden an op d'Gehacktes ginn.
- 2 Eeër opschloen an dropginn.
- Brout ouni Bord an der Mëllech opweechen, ausdrécken an op d'Gehacktes ginn.
- De gerappte Kéis no Goût op d'Gehacktes ginn.
- Dat Ganzt mat den Hänn gutt duerchmëschen.
- No Goût salzen a pefferen. Opgepasst: D'Gehacktes gëtt dacks scho beim Metzler gewierzt.
- Dat Ganzt dann nach eng Kéier duerchmëschen an dann an d'Ënne fëllen.
- Sëlwerpabeier duebel falen an eng gefëllten Ënn dropstellen.
- D'Ënn an de Pabeier awéckelen a fir 15-20 Min. an d'Glous stellen.

### Tipp:

*Amplaz vun enger Ënn kann een och anert Geméis huelen:  
Paprika, déck Gromper, ½ Courgette, grouss Champignonen ...*

## TACOS-ZALOT

**500 g Gehacktes**

**½ Heed Eisberg-Zalot**

**3 Tomaten**

**800 g Béchs Mäis**

**800 g Béchs Kidney-Bounen**

(Rout Bounen)

**500 g Sauerram**

**200 g gerappte Kéis** (am beschten Cheddar)

**1 Putsch Bratzelen oder**

**gedrécht Bratzelen**

**Peffer**

**Salz**

**1 Packung Chili-con-Carne-Fäerdegewierz** (Maggi oder Knorr)

**2 Tuten Tacos** (Chipsen)

**Salsa-Zooss** (optional - keng ze schaarf Zooss)

**Ueleg** (fir ze broden)

- D'Zalot wäschen a kleng schneiden.
- D'Tomate wäschen an a kleng Wierfele schneiden.
- Mais opmaachen an ofschëdden an ofwäschen.
- Bounen opmaachen an ofschëdden an ofwäschen.
- D'Sauerram opréieren a mat Peffer, Salz an der reng geschnidder Bratzel no Goût wierzen.
- Gehacktes mam Chili-Gewürz mëschen (eng Packung fir 500 g Gehacktes).
- Ueleg an d'Pan maachen an d'Gehacktes ubroden ewéi fir eng Bolognese-Zooss.
- D'Zalot an eng Schossel maachen.
- Gehacktes iwwer d'Zalot verdeelen.
- E puer Sprëtzer Salsa-Zooss iwwer d'Gehacktes verdeelen.
- Tomaten driwwer schichten.
- Mais driwwer schichten.
- Bounen driwwer schichten.
- D'gewierzte Sauerram driwwersichten.
- De gerappte Kéis driwwer verdeelen.
- Tacaoen uewen dran dippen, de Rescht vun den Tacaoen esou derbäi iessen.

### **Fir ze zerwéieren:**

*Mat engem grouse Löffel vun uewenduerch bis op de Fong fueren, fir dass ee vun all Schicht eppes kritt.*





# Outdoor Rezepter

## FËSCH



### STRYVES-MARINAD



120+0  
=120

**200 ml Sonnenblumenueleg**  
**2-3 TL Ingwer, gehaakt**  
**1 Schalott, gehaakt**  
**3 Straiss Rosmarin, gehaakt**  
**2 ZL Peffermanz, gehaakt**  
**1 TL duusse Paprika-Pudder**  
**faarwege Peffer (no Goût)**  
**rengt Salz (et soll e bësse**  
**salzeg schmaachen)**  
**Jus vun 1 décker Zitroun**  
(oder 2 klengen)  
**de Rescht vun der Zitroun,**  
**a Scheiwe geschnidden**

- Alles matenee mëschen an 1-2 Stonnen zéie loossen.
- Vun Zäit zu Zäit réieren.

#### Tipp:

*Maach d'Marinad an de Fësch/d'Fleesch an eng Gefréiertut (am beschte Zip-Lock, oder 6-Liter-Tut, do kann een e Knuet dra maachen). Esou gëtt dat keng Sauerrei am Frigo an et brauch ee manner Marinad ewéi an enger Schossel.*



## ORANGEN-LIMETTEN-MARINAD



120+0  
=120

**ofgeriwwe Schuel vun**

**2 Bio-Orangen**

**125 ml Orangëjus**

**75 ml Olivenueleg**

**2 ZL Limettejus**

**1 ZL reng gehaakte Knuewelek**

**1 TL gemuele Fenchelsom**

**1 TL grafft Salz**

**½ TL Cayennepeffer**

- Alles matenee mëschen an 1-2 Stonnen zéie loossen.
- Vun Zäit zu Zäit réieren.

## THAI-MARINAD



60+0  
=60

**1 + ½ Putsch frësche Koriander**

**1 Putsch frësche Peffermanz**

**4 Zéiwe Knuewelek**

**1 ZL Ingwer, gehaakt**

**3 ZL Räisesseg**

**3 ZL Sonneblumenueleg**

**3 TL Pudderzocker**

**2 TL rout Thai Curry-Paste**

**2 Pouze grafft Salz**

- Alles matenee mëschen an 30-60 Min. zéie loossen.
- Vun Zäit zu Zäit réieren.



## FÛSCH AN DER ANANASSCHUEL



90+20  
=110

**2 zeideg Ananas**  
**800-1000 g Saumon**  
**oder Cabillaud**  
**Stryves-Marinad**  
**frÛsche Rosmarin**  
**frÛsche Peffermanz**  
**dÛnn Holzspiissercher**  
(frÛsch aus der Heck  
geschnidden)

- De FÛsch wÛschen a mat Kichepabeier drÛchen tuppen.
- De FÛsch a ca. 8 x 5 cm grouss StÛcker schneiden.
- De FÛsch fir 15 Min. an d'Marinad leeÛn.
- Iwwerdeems de FÛsch marinÛiert, d'Ananas a laang dÛck a breet StrÛife schielen.
- Den Deckel an de Buedem vun der Ananas och halen.
- Ee StÛck Schuel huelen, an d'Schuel e Blat Peffermanz an e StÛck Rosmarin leeÛn, de FÛsch drop leeÛn.
- Op de FÛsch e Blat Peffermanz an e StÛck Rosmarin leeÛn.
- E StÛck Schuel huelen a mat der BannesÛit op de FÛsch leeÛn.
- Dat Ganzt mat engem dÛnnen Holz-Spiiss zesummestiechen an op de Grill leeÛn.
- Oppassen!! De FÛsch soll glaseg bleiwen, also net ze laang goe loossen.

### Tipp:

*D'Ananas a ca. 3 x 3 cm dÛck StÛcker schneiden, op en Holzspiiss stiechen a grillen ... super lecker! Oder als Dessert e Muffin an der Orange maachen an owes eng Uebstzalot mat den Orangen, der Ananas an de Bananne maachen.*

## FÛSCH OP DER ZITROUN GEGRILLT



15+10  
=25

**800-1000 g Saumon**  
**oder Cabillaud**  
**frÛsche Rosmarin**  
**frÛsche Peffermanz**  
**faarwege Peffer**  
**rengt Salz**  
**4 dÛck Zitrounen**

- De FÛsch wÛschen a mat Kichepabeier drÛchen tuppen.
- De FÛsch a ca. 8 x 5 cm grouss StÛcker schneiden.
- An de FÛsch sÛitlech eng TÛsch schneiden.
- E Blat Peffermanz an e StÛck Rosmarin an d'TÛsch stiechen.
- De FÛsch vun 2 SÛite salzen a pefferen.
- Zitrounen a ca. 6 mm dÛck Scheiwe schneiden.
- Zitrounescheiwen niefteneen op de Grill leeÛn.
- De Rescht Peffermanz a Rosmarin op d'Zitrounescheiwe leeÛn.
- De FÛsch drop leeÛn an op den Zitroune grillen.
- Oppassen!! De FÛsch soll glaseg bleiwen, also net ze laang goe loossen.

## GANZ FORELLEN AM SËLWERPABEIER



20+20  
=40

**6 Forellen**  
**3 grouss Zitrounen**  
**4 déck Gromperen**  
**1 Putsch Péiterséileg**  
**3 Schalotten faarwege Peffer réngt Salz Botter**  
**Sonneblumen-ueleg**  
**Alu-Pabeier**  
(gutt Qualitéit)

- D'Forelle botzen, falls dat nach net geschitt ass.
- De Fësch wäschen a mat Kichepabeier dréchen tuppen.
- De Péiterséileg graff haken.
- D'Schalotte réng haken.
- D'Zitrounen a Scheiwe schneiden.
- D'Gromperen a ca. 5 mm déck Scheiwe schneiden.
- D'Forelle bannen a bause salzen a pefferen.
- De Bauch vum Fësch fëlle mat e bësse Schalott, Péiterséileg, 2 hallwe Scheiwen Zitroun an 1 Schnatt Botter.
- E grousst Stéck Alu-Pabeier huelen, duebel falen an eng Schossel draus maachen, sou dass d'Forell ganz dra passt.
- Ueleg an d'Schossele maachen.
- D'Gromperescheiwen op de Buedem vun de Schossele leeën a liicht salzen a pefferen.
- D'Forellen drop leeën a mat Péiterséileg, Schalotten an 2 Zitrounescheiwe bedecken.
- D'Schosselen uewen zoufalen an an d'Glous stellen.
- Oppassen!! De Fësch soll glaseg bleiwen, also net ze laang goe loossen.

### Tipp:

*Amplaz op Grompere kann een de Fësch och op Spargelen, Courgetten, Tomaten oder e Geméis-Mix leeën. De Fësch brennt net un an et huet een direkt eng Bäilag, an et kann direkt mat engem Rondel Brout aus dem Sëlwerpabeier eraus giess ginn. Amplaz vun der Forell kann een och Saumon oder Cabillaud huelen.*

## THAI - SCAMPIEN



60+5  
=65

**1200 g grouss gro Scampien oder rise Crevetten**  
**Thai-Marinad**  
**dënn Holzspissercher**  
(frësch aus der Heck geschnidden)

- D'Scampie schielen an entdaarmen.
- D'Scampie wäschen an ofdrëpse loossen.
- D'Scampien an d'Thai-Marinad leeën an 30-60 Min. zéie loossen.
- Vun Zäit zu Zäit ëmréieren.
- D'Scampien aus der Marinad huelen an op Spissercher stiechen.
- D'Scampien op de Grill leeën. (Alternativ geet et och an der Pan.)
- Oppassen!! D'Scampie solle glaseg bleiwen, also net ze laang goe loossen, soss gi se zu Gummi.

### Tipp:

*Als Bäilag: Waassermeloun-Kornischongszalat*



## WAASSERMELOUN-KORNISCHONGSZALOT



10+10  
=20

**3 ZL Schalotten, gehaakt**

**3-5 TL Räisesseg**

**1+1/2 TL Pudderzocker**

**1 ZL Chili-Schote, gehaakt**

**Waassermeloun, a Kübe vun 1cm geschnidden**

**Zalotekornischong, der Längt no duerchgeschnidden an an dënn Scheiwe geschnidden.**

**3 ZL Peffermanz, frësch gehaakt**

**2 Pouze rengt Salz**

## GEGRILLTE MULLEN



10+8  
=18

**6 kg Mullen**

(1 kg Mullen/Kapp

– kléngt vill, mee

d'Mulle bestinn zu

80 % aus Schuel. Bei

ganz gudden Éisser

1,5 kg Mullen / Kapp)

**1 Putsch Péiterséileg**

**3 Schalotten**

**3 Zéiwe Knuewelek**

**ev. 1 Zitroun**

- Mullen ënner fléissendem Waasser botzen, am beschte mat enger klenger Wuerzelsbiischt.
- Déi Mullen, wou d'Schuel gebrach ass oder wou d'Schuel op ass, aussortéieren an ewechgeheien.
- D'Schalotten, de Knuewelek an de Péiterséileg reng haken an an enger Gamell mëschen.
- Déi gebotzte Mullen op de Grill mat décker Glous leeën.
- Wann d'Schuele vun de Mullen opginn, si se gutt. Dat dauert 3-5 Min.
- Déi fäerdeg Mulle mat enger Grillzaang vum Grill huelen an an eng Schossel oder en Dëppe maachen.
- Déi preparéiert Kraider iwwer déi nach waarm Mulle streeën, mam Bräiläffel duercherneeréieren an nach 2-3 Min. zéie loossen.
- Wie wëll, kann nach Zitrounejus driwwermaachen an da genéissen.

**Tipp:**

*Nieft Péiterséileg sinn och aner frësch Kraider ganz gutt op de Mullen:*

*Koriander mat Peffermanz, Basilikum, Zitrounemeliss, Thymian ...*

# Outdoor Rezepter

## POULET



### MARINAD MINUTT

BEAVER



5+0  
=5

**6 geheeten ZL**  
**Moschter**  
**3 ZL Ketchup**  
**faarwege Peffer**  
**Salz**

- De Poulet vun alle Säite pefferen a salzen.
- D'Fleesch mat den Hänn mam Moschter déck areiwen.
- Dono liicht de Ketchup um Moschter verreiwen.
- De Poulet ass direkt fäerdeg fir op de Grill.
- Duerch d'Moschterkuuscht dréchent de Poulet net esou séier aus.
- Duerch de Ketchup gëtt dat Ganzt liicht karamelliséiert.



## HUNNEG-MOSCHTER-MARINAD



5+0  
=5

**Fir 6 Pouletshämmercher resp. Pouletsbrëscht**

**8 ZL Moschter** (wie wëll, Dijon)

**4 ZL Hunneg**

**2 ZL Olivenueleg**

**2 TL Currypulver**

**1 TL Zitrouneschuel** (onbehandelt),  
**geriwwen**

**½ TL Knuewelekpudder** (oder eng reng  
gehaakten Zéif Knuewelek)

**½ TL grafft Miersalz**

**¼ TL Cayennepeffer** oder **½ TL normale  
Peffer** (no Goût)

- Dat Ganzt am beschte mam Fleesch zesummen an eng grouss Gefréiertut maachen, e Knuet an d'Tut maachen an 1-2 Stonnen an de Frigo leeën.
- Vun Zäit zu Zäit d'Fleesch an der Tut duerchknieden.
- Dat Ganzt kann ee schonn deen Owend virdru preparéieren.

## TANDOORI-JOGHURT-MARINAD



10+0  
=10

**400 g fettege wäisse  
Joghurt**

**4 ZL Zitrounejus,  
frësch gepresst**

**1 ½ ZL Knuewelek,  
gehaakt**

**1 ½ ZL Ingwer, reng  
gehaakt**

**3 TL Garam Massala**  
(indescht Gewierz)

**1 ½ TL duusse**

**Paprikapudder**

**3 TL grafft Salz**

- Dat Ganzt am beschte mam Fleesch zesummen an eng grouss Gefréiertut maachen, e Knuet an d'Tut maachen a gutt 2 Stonnen an de Frigo leeën.
- Vun Zäit zu Zäit d'Fleesch an der Tut duerchknieden.
- Dat Ganzt kann ee schonn deen Owend virdru preparéieren.



## POULET TANDOORI MAT MANGO-CHUTNEY



140+30  
=170

**Fir de Mango-Chutney:**  
**3 zeideg Mangoen**  
**1 ZL Ueleg**  
**4 ZL Peffermanz,**  
**frësch gehaakt**  
**3 ZL Esseg**  
**1 TL Pudderzocker**  
**1 Pouz Salz (no Goût)**  
**1 Pouz gemuelene**  
**Peffer (no Goût)**

**Fir de Poulet Tandoori:**  
**6 Pouletsbrëscht**

- Mangoe lénks a riets vum Kär an der Halschent duerchschniden an net schielen.
- De Rescht vun den Zutaten zu enger Marinad zesummemëschen.
- D'Mango gëtt mat der Schuelesäit op de Grill geluecht.
- Esou laang grillen, bis se ufänkt liicht mëll ze ginn a liicht ze karamelliséieren.
- Déi fäerdeg Mango mat engem Zoppeläffel aus der Schuel huelen.
- Mangofleesch a Wierfele schneiden.
- Mangowierfelen an d'Marinad leeën, mëschen an op d'Säit setzen.
  
- Huel d'Rezept vun der Tandoori-Joghurt-Marinad.
- De Poulet an d'Marinad leeën an 2 Stonnen zéie loossen.
- De Poulet duerno op de Grill leeën.
  
- Ass de Poulet fäerdeg, gëtt en zesumme mam Chutney zerwéiert, zesumme mat enger Zalot vun denger Wahl.

### Tipp:

*Fir d'éischt d'Mangoe grillen, soss brauch een e risege Grill.*

## POULET ORLOFF



15+20  
=35

**6 Pouletsbrëscht**  
**18 Tranchen Cheddar**  
**18 Tranchë gekachten**  
**Ham**  
**6 déck Gromperen**  
**faarwege Peffer**  
**Salz**  
**Rosmarin**  
**Sonneblummeneleg**

- D'Pouletsbrëscht ginn all 2 cm ugeschnidden, ca. 6 Schnëtt
- Vun alle Säite salzen a pefferen.
- Dono an all Schnatt eng ½ Tranche Ham an ½ Tranche Cheddar leeën.
- Sëlwerpabeier duebel falen an zu enger Schosserl formen.
- De Buedem vun der Schosserl mat op d'mannst 5 mm décke Gromperescheiwen ausleeën.
- D'Grompere pefferen a salzen, Rosmarin driwwerstreeën.
- Ueleg dropmaachen an de Poulet dropleeën.
- Schosserl zoufale fir 15-20 Min. an d'Glous leeën.
- Alternativ zum Sëlwerpabeier kann een och alles am Dutch Oven maachen.



## POULET AN DER KONSERVENDOUS



20+180  
=200

**1 eidel 2,5-kg-Konservendus, bannendran net plastifiziert**  
**16 Eeërkuelen**  
**1 Rouleau Sëlwerpabeier**  
**1 drotene Bigel**  
**1 ganze Poulet** (max. 1,3 kg)  
**Ueleg**  
**Salz, Pfeffer**  
**Paprika- oder Currypulver**  
**2 Baguetten**

- D’Konservendus virbereeden:
- Ca. 1,5 cm iwwer dem Buedem vun der Dous 6 Lächer ronderëm an d’Dous picken, Duerchmiesser 5 mm.
- Um ieweschte Bord vun der Dous 2 Lächer picken a mam Drotbigel eng Héng bastelen, fir d’Dous kënnen opzehänken.
- D’Eeërkuelen an d’Dous leeën an ufänken.
- Wann d’Kuele bis ufänke wäiss ze ginn, kann een de Poulet dramaachen.
- Esou gëtt et gemaach:
- De Poulet bannen a baussen ënner fléissendem Waasser wäschen.
- De Poulet mat Ueleg areiwen.
- De Poulet bannen a bausse pefferen a salzen a mat Paprika- an/oder Currypulver wierzen.
- De Sëlwerpabeier duebel falen.
- De Poulet den héije Wee dropstellen, de Sëlwerpabeier ronderëmfalen, sou dass de Jus sech ënne sammelt an net kann erauslafen (ewéi eng Bonbon).
- De Poulet am Sëlwerpabeier an d’Konservendus op d’Kuele setzen an dofir suergen, dass tëscht dem Poulet an dem Bord vun der Konservendus e Loftsputt bleibt, fir dass d’Hëtz kann zirkuléieren.
- D’Konservendus mam Poulet ophänken an 2 ½ bis 3 Stonne kache loossen.
- De Poulet am beschten aus dem Sëlwerpabeier eraus mat engem Stéck Baguette iessen.
- Opgepasst:
- Ënnert der Plaz vun der Konservendus an och ronderëm daërf kee brennbar Material sinn (Wiss, Blieder, Holz etc.).

### Tipp:

*E flotte Menü, dee sech vum selwe kacht. Ideal wann ee laang Aktivitéiten huet: Et preparéiert een alles virun den Aktivitéiten a kann dono direkt ufänke mat iessen.*

## POULET-ANANAS-SPIISS



20+10  
=30

**12 Spiissercher, aus der Heck geschnidden oder kaaft**  
**6 Pouletsbrëscht**  
**1 zeideg Ananas**  
**Poulet-Marinad no denger Wiel**

- Pouletsbrëscht an 3 x 3 cm déck Wierfele schneiden.
- Ananas schielen an an 3 x 3 cm Wierfele schneiden.
- De Poulet wierzen oder marinéieren.
- Ofwiesselnd Poulet an Ananas opspiissen.
- 2 Spiissercher op de Kapp.

### Tipp:

*Amplaz vun der Ananas kann een och gedréchent Quetschen oder frëscht Geméis huelen.*



# Outdoor Rezepter

## GEMÉIS



### FEIER-GROMPEREN

BEAVER



5+45  
=50

**6 déck Gromperen**  
(oder 12  
mëttelgrousser)  
**Botter**  
**Salz, Pfeffer**

- D'Grompere wäschen.
- Déi réi Grompere mat der Schuel direkt an d'Glous leeën an och mat Glous zoudecken.
- D'Grompere fir 45-60 Min. an der Glous leie loossen.
- D'Grompere bilde während där Zäit eng ca. 5 mm déck Kueleschicht, déi och brennt, mee bannendra kachen d'Grompere gemittlech duerch, ouni ze verbrennen. D'Kueleschicht wierkt als thermeschen Isolator.
- No 45 Min. eng Gromper mat der Grillzaang eraushuelen.
- D'Gromper der Längt no opschneiden a kucken, ob se mëll ass.
- De Rescht Gromperen eraushuelen an opschneiden.
- E gudde Schnatz Botter téscht d'Gromper leeën.
- No Goût pefferen a salzen.



## AM FEIER GEBAKE GROMPER MAT CHEDDAR A STOFFI



40+25  
=65

### 6 déck Gromperen

(oder 12  
mëttelgrousser)

### 6 Tranchen Cheddar-

### Kéis

### 500 g Sauerram

### 1 Putsch frësch

### Bratzelen (oder

gedréchent Bratzelen)

### Salz, Pfeffer

### Sëlwerpabeier

- Fir de Stoffi:
- Sauerram an eng Schossel maachen.
- Bratzel kleng schneiden a bei d'Sauerram ginn.
- No Goût pefferen a salzen.
- Dat Ganzt gutt duerchmëschchen an 30 Min. am Frigo zéie loossen.
- D'Grompere wäschen an am Salzwasser virquellen.
- Duerno déi nach waarm Gromperen der Längt no opschneiden.
- Eng Tranche Cheddar tëscht all Gromper leeën.
- Dat Ganzt a Sëlwerpabeier awéckelen a fir ca. 10-15 Min. an d'Glous leeën.
- Gromperen aus dem Feier huelen a mat engem gudde Flapp Stoffi genéissen.

## AUSGEHIELEGT GROMPERE MAT EEËR A KÉIS



15+15  
=30

### 6 déck Gromperen

### 6 Tranchen Cheddar-

### Kéis

### 6 Eeër

### Salz, Pfeffer

### Sëlwerpabeier

- D'Grompere wäschen.
- Un engem Enn en Deckel erofschneiden.
- D'Gromperen aushielegen, en 8-10 mm décke Rand stoe loossen.
- D'Gromper bannendra mat enger Tranche Kéis auskleeden.
- En Ee opschloen an an d'Gromper schëdden.
- No Goût pefferen a salzen.
- Den Deckel dropmaachen.
- Gromper gutt fest an de Sëlwerpabeier akleeden a fir 10-15 Min. an d'Glous stellen.



## MAT MOSCHTER MARINÉIERT BROCKELCHER

**30 Brockelcher**  
**1 Glas graff gemuelene**  
**Moschter** (Moutarde à  
 l'ancienne)  
**6 Spiissercher, aus**  
**der Heck geschnidden**  
**oder kaaft**

- Brockelcher wäschen.
- E bësse vum Stomp ofschneiden an déi éischt Couche Blieder erofpellen.
- 5 Brockelcher op e Spiiss picken.
- Brockelcher gutt déck mam Moschter areiwen.
- Dat Ganzt 5-10 Min. op de Grill leeën oder iwwer d'Feier halen.

## CHAMPIGNON-SPIISSER



**30 frësch**  
**Champignonen** (keng  
 ze déck)  
**100 ml Ueleg**  
**2 Zéiwe Knuewelek**  
**faarwege Pfeffer**  
**Salz**  
**6 Spiissercher, aus**  
**der Heck geschnidden**  
**oder kaaft**

- Den Ueleg an eng Jatt ginn.
- Knuewelek reng schneiden an an den Ueleg ginn.
- No Goût pefferen a salzen.
- 20 Min. zéie loossen.
- Champignone botzen.
- 5 Champignonen op ee Spiiss stiechen.
- Mat der Marinad bepinselen an op d'Feier leeën.

## AN ZITROUN MARINÉIERT BROKKOLI MAT PARMESAN AM SËLWERPABEIER



**1 Zitroun**  
**2 Bouquet Brokkoli**  
**1 Stéck Parmesan-**  
**Kéis**  
**Salz**  
**faarwege Pfeffer**  
**Ueleg**  
**Sëlwerpabeier**

- De Brokkoli vum Bouquet schneiden a wäschen.
- D'Zitroun ausdrécken.
- Den Zitrounejus iwwer d'Brokkoli ginn.
- No Goût salzen a pefferen.
- Dat Ganzt mëschen an 20 Min. zéie loossen.
- Sëlwerpabeier duebel falen.
- E bëssen Ueleg drogginn.
- E puer Stécker marinéierte Brokkoli draleeën.
- Iwwer dat Ganzt gerappte Parmesan streeën.
- De Sëlwerpabeier zoumaachen, et muss awer en Huelraum am Pak bleiwen.
- De Pak da fir ca. 15 Min. an d'Glous leeën.

## MÄISKOLBEN UM SPIISS



**6 Maiskolben**  
**6 laang Spiisser**  
**12 Tranchë**  
**gereecherte Speck**

- Maiskolbe schielen an op e Spiiss stiechen.
- De Kolben iwwer dem Feier grillen.
- Wann de Kolbe gutt ass, vum Feier huelen a mat 2 Tranchë Speck ëmweckelen.
- Nach eng Kéier fir 2 Min. iwwer d'Feier halen a genéissen.



## COURGETTEN- A BROUTPIZZA



45+10  
=55

**4 gross Courgetten**  
**250 g Béchs Tomaten-Passata**  
**500 g Brout** (am beschte Wäissbrout)  
**Knuewelek**  
**Oregano**  
**Mozzarella**  
**Oliven**  
**gerappte Kéis**  
**Champignonen**  
**Ham**  
**Zoossiss**  
**Olivenueleg**  
**Salz, Pfeffer**  
**Sëlwerpabeier**

- Tomatepüree an eng Schossel maachen, Pfeffer, Salz an Oregano derbäiginn.
- Knuewelek reng schneiden an dramaachen.
- Dat Ganzt 30 Min. zéie loossen, vun Zäit zu Zäit réieren.
- D'Courgettë wäschen an de laange Wee a gutt 1 cm déck Scheiwe schneiden.
- Déi preparéiert Zooss op d'Courgettëscheiwe maachen an no Wonsch mat den Zutate beleen.
- Dat Ganzt op de Grill leeën a baken, fir ze iwwerbaken einfach Sëlwerpabeier driwwerleeën.
- Datselwecht kann ee mat 2 Scheiwe Brout maachen:
- Déi preparéiert Zooss op 1 Broutscheif maachen an no Wonsch beleen.
- Déi zweet Broutscheif dropleeën, alles a Sëlwerpabeier wéckelen a fir e puer Minutten an d'Glous leeën, vun Zäit zu Zäit dréinen. Dat geet och mat 2 Courgettëscheiwen a Sëlwerpabeier.

## CROQUE-MONSIEUR



10+10  
=20

**500 g Brout** (am beschte Wäissbrout)  
**12 Tranchë gekachten Ham**  
**24 Tranchë Kéis**  
**Botter**  
**1 Dous Ananas** (fir een Toast Hawaii)

- Op déiselwecht Manéier wéi Broutpizza kann een och e Croque-Monsieur maachen:
- Broutscheiwe kuerz iwwer dem Feier toasten.
- Déi 2 getoaste Broutscheiwe op enger Säit mat Botter besträchen.
- Op der Bottersäit vun der éischter Kuuscht kënnt dann 1 Tranche Kéis, 1 Tranche Ham an zum Schluss erëm 1 Tranche Kéis.
- Déi zweet Kuscht mat der Bottersäit no ennen drop, alles a Sëlwerpabeier wéckelen a fir e puer Minutten an d'Glous leeën, vun Zäit zu Zäit dréinen.
- Fir een Toast Hawaii leeë mer nach just eng Tranche Ananas dotéscht.



## RACLETTE UM FEIER MAT GROMPEREN A STOFFI



40+60  
=100

**¼ Leif Raclette-Kéis**  
**2 kg Gromperen**  
**500 g Sauerram**  
**e Putsch frësch**  
**Bratzelen** (oder  
gedréchent Bratzelen)  
**Peffer**  
**Salz**  
**Sëlwerpabeier**  
**Holzbriet ca. 20 x 30**  
**cm**

- D'Holzbriet mat 2 Loe Sëlwerpabeier ëmwéckelen
- D'Gromperen am Salzwasser quellen.
- Fir de Stoffi:
  - Sauerram an eng Schossel maachen.
  - Bratzele kleng schneiden a bei d'Sauerram ginn.
  - No Goût pefferen a salzen.
  - Dat Ganzt gutt duerchmëschen an 30 Min. am Frigo zéie loossen.
- Wann d'Grompere fäerdeg sinn, de Kéis um Briet bei d'Feier stellen an uschmëlze loossen.
- Den ugeschmolzene Kéis mat engem grouse Messer an d'Gamell schappen, eng Quellgromper a Stoffi derbäi.



# Baken am Camping- Bakewen oder Dutch Oven



## ËNNEN-SPECK-BROUT



45+45  
=90

**400 g Spelzmiel**  
(Dinkel)  
**3 kleng Ënnen**  
**100 g gereecherten a**  
**gewierfelte Speck**  
**3 ZL Olivenueleg**  
**1 Pak Dréchenhief**  
**1 TL Salz**  
**Botter a Miel fir**  
**d'Bakform anzefetten**  
**an anzestäuben**  
**Campingewen-Form**

- An enger Schossel Spelzmiel, Salz an Hief verméschen a mat 2-3 Tase Waasser zu engem net ze festen Hiefdeeg knieden.
- Den Deeg mat engem Bräiläffel schloen, bis e sech vum Buedem léist.
- Den Deeg 30 Min. zougedeckt op enger waarmer Plaz opgoe loossen (eventuell um Bord vum Feier, Schossel vun Zäit zu Zäit dréinen).
- D'Ënnen an de Speck kleng wierfelen a mat Olivenueleg an enger Pan ubroden.
- Opgepasst: Mam Speck ufänken, wann dee bal krupseg ass, dann d'Ënnen dobäiginn.
- De Speck mat den Ënnen ënner den Deeg mëschen.
- D'Bakform gutt mat Botter afetten a mat Miel bestäuben.
- Den Deeg an d'Form ginn a mat zouenem Deckel an op klenger Flam um Gas 45 Min. baken (Stäbcheprouf maachen).
- Dat Ganzt kann een och am Campingewen um Feier oder am Dutch Oven maachen.

## ÄPPEL-OPLAF



20+25  
=45

**2-3 Äppel**  
**3 Eeër**  
**1 Tas Vollmëllech**  
**6 ZL Miel**  
**3 TL Zocker**  
**Kanéil**  
**Botter a Miel fir**  
**d'Bakform anzefetten**  
**an anzestäuben**  
**Campingewen-Form**

- Äppel schielen, de Batz eraushuelen an an dënn Schnëtze schneiden.
- Bakform gutt mat Botter afetten a mat Miel bestäuben.
- D'Èeër mat 2 ZL Zocker mat engem Schnéibiesem schaumeg schloen.
- Miel, Mëllech a Kanéil virsiichteg drënnerhiewen.
- D'Halschent vum bal flëssegem Deeg an d'Form fëllen.
- D'Äppelschnëtzen doriwwer verdeelen.
- De Rescht Deeg driwwerschëdden.
- Den Oplaf mat zouenem Deckel bei mëttlerer Hëtzt 25 Min. um Gas baken.
- Dann de Rescht vum Zocker iwwer de Kuch streeën.
- Dat Ganzt nach eng Kéier fir weider 10 Min. mat zouenem Deckel baken (Stäbcheprouf maachen).
  
- Den Oplaf schmaacht am beschte waarm oder wootlech.
- Dat Ganzt kann een och am Campingewen um Feier oder am Dutch Oven maachen.

### Tipp:

*Amplaz vun Äppel kann een och gutt ofgedrëpste Sauerkiischten, Aprikosen, Ananas ... huelen.*

## ÄPPEL-MANDEL-KUCH



20+60  
=80

**125 g Margarine**  
**1 Taass Zocker**  
**3 Eeër**  
**250 g Miel**  
**1 Pak Bakpulver**  
**1 Taass Vollmëllech**  
**2 kleng Äppel (oder ee**  
**groussen)**  
**50 g Mandelen,**  
**geraspelt**  
**Campingewen-Form**

- Margarine mam Zocker mat engem Schnéibiesem schaumeg schloen.
- No an no d'Èeër drënnerschloen.
- Miel, Bakpulver a Mëllech drënnerréieren, bis den Deeg glat ass.
- Äppel schielen, de Batz eraushuelen an a kleng Wierfele schneiden.
- Äppel an d'Halschent vun de Mandelen an den Deeg réieren.
- Bakform gutt mat Botter afetten a mat Miel bestäuben.
- Den Deeg an d'Form ginn, glat sträichen an de Rescht vun de Mandelen driwwer verdeelen.
- De Kuch op klenger Flam um Gas fir 60 Min. baken (Stäbcheprouf maachen).
  
- Dat Ganzt kann een och am Campingewen oder am Dutch Oven um Feier maachen.



## NOSSKUCH DE LUXE



**50 g Botter + ee Schnatt Botter fir d'Form anzefetten**  
**150 ml Mëllec**  
**2 Eeër**  
**300 ml Zocker** (am Moossbecher gemooss)  
**250 ml Miel** (am Moossbecher gemooss)  
**2 TL Bakpulver**  
**100 g Hieselnëss, gemuel**  
**50 g Mandelen, geraaspelt oder gehaakt**

- De Campingbakuewen afetten a mat Miel bestäuben.
- De Botter schmëlzen, Mëllec derbäiginn a wootlech gi loossen (net kache loossen).
- D'Eeër an den Zocker mam Schnéibiesem schaumeg réieren.
- D'Mëllec mam Botter derbäiginn a gutt réieren.
- Dono Miel, Bakpulver, Hieselnëss a Mandelen drënnermëschen.
- Den Deeg an de Campingbakuewe ginn.
- Dat Ganzt fir ca. 30 Min. op klenge Gasflam baken.
- Stäbcheprouf maachen.



## STOCKBROT A FLADENBROT



**500 g Miel**  
**25 g Hief**  
**1 Pouz Zocker**  
**250 ml wootlecht Waasser**  
**3 ZL Olivenueleg**  
**2 TL Salz**  
**2 ZL Vollmëllec** (fir ze besträichen)  
**Olivenueleg**  
**Fir ze wierzen eventuell: Sesam, Rosmarin, Oliven, Zocker, Kanéil**

- Aus allen Zutaten en Deeg maachen.
- Den Deeg 30 Min. zougedeckt op enger waarmer Plaz opgoe loossen (eventuell um Bord vum Feier, Schossel vun Zäit zu Zäit dréinen).
- Flade formen, mat Mëllec besträichen an déi gewünschte Gewierzer dropstreeën, respektiv Oliven an Herbes de Provence draknieden.
- 5-15 Min. am Dutch Oven oder an enger stolener Pan um Feier baken.
- Fir d'Stockbrot gëtt den Deeg a Schlaange gerullt a ronderëm e geschichtene Bengel gewéckelt an iwwer dem Feier gebak.
- Gewierzvariatiounen:
  - Thymian, Rosmarin, Miersalz
  - Oliven an Herbes de Provence
  - Speck an Ënnen (preparéiert ewéi am Ënnen-Speck-Brout)
  - Zocker a Kanéil



# Dessert



## KUCH AUS DER KONSERVENDOUS



30+30  
=60

**180 g Miel**  
**e bësse Miel**  
**fir d'Dousen**  
**auszpudderen**  
**210 g Zocker**  
**3 TL Bakpulver**  
**3 Pouze Salz**  
**60 g mëlle Botter**  
**e bësse Botter fir**  
**d'Dousen anzefetten**  
**180 ml Vollmëllech**  
**3 Eeër**  
**2 Pak Vanillzocker**  
**Sëlwerpabeier**

- Vun de Konservendousen, déi bannen net plastifizéiert sinn!!!, den Deckel an de Buedem erausschneiden. Am beschte mat engem Béchsenöffner, deen de Rand vun der Béchs mat erofschneit
- D'Konservendousen auswäschen an dréchenen.
- D'Halschent vun der Mëllech mat den Beër verquirlen.
- De Rescht vun den Zutaten zu engem Deeg réieren.
- D'Beërmass drënnerréieren.
- D'Konservendouse bause mat Sëlwerpabeier a kleeden, sou dass d'Béchs erëm e Buedem kritt (am beschten 2 Loen).
- D'Douse mat Botter oder Bakfett afetten a mat Miel apudderen (op d'Fangeren oppassen).
- Béchse bis zur Halschent mat Deeg féllen an an d'Glous stellen (alternativ am Uewe bei 170 °C Ober- und Unterhitze)
- No 20-30 Min. misst de Kuch gutt sinn.
- Stäbcheprouf maachen: En dënnen Holzspiiss an de Kuch stiechen, wa beim Erauszéie keen Deeg méi dru pecht, ass de Kuch fäerdeg gebak.

### **Tipp:**

*Fir en anere Goût ze kréien, kann een och nach an den Deeg maachen:*

*Geriwwe Schuel vun enger onbehandelter Zitroun oder Orange, Schokodrops, Korinthen, kandéiert Früichten, Kanéil, Kakaopudder ...*

## BROWNIE AM ORANGEMANTEL



30+25  
=20

**6 Orangen**  
**15 g Botter**  
**40 g schwarze**  
**Schockela**  
**100 g Miel**  
**1 TL Bakpulver**  
**2 gehheften ZL**  
**Kakaopudder**  
**50 g Zocker**  
**½ Pak Vanillzocker**  
**100 ml Vollmëllech**  
**1 Ee**

- De Botter schmelzen an an eng Schossel ginn.
- D'Mëllech, d'Eeër an de Botter verquirlen.
- An enger zweeter Schossel d'Miel, de Kakaopudder, Bakpulver, Zocker a Vanillzocker vermëschen.
- D'Miel-Kakao-Gemësch lues ënner d'Eeërmass hiewen.
- De Schockela mat engem scharfe Messer a kleng Splitter schneiden an an den Deeg réieren.
- D'Orangë kréien den Deckel erofgeschnidden a gi mat engem Kaffisläffel ausgehielegt.
- Mam Fruchtfleesch gëtt frësche Jus gemaach.
- D'Orangë gi bis zur Halschent mat Deeg gefëllt.
- Den Deckel drop gemaach an an duebele Sëlwerpabeier agewéckelt (iwwer dem Muffin muss en Huelraum bleiwen, fir dass den Deeg kann opgoen).
- 15-25 Min. an d'Glous leeën.
- Tëschenduerch kann ee mat engem dënne Spiiss testen, ob de Muffin duerch ass.
- Alternativ a méi einfach: Déi gefëllten Orangen op de Grill leeën a just mat Sëlwerpabeier zoudecken.

### Tipp:

*Amplaz vum Muffindeeg kann een och Browniedeeg oder Kanéilschnecken an den Orangë maachen.*

## GEGRILLTE PIJE MAT BALSAMICO-ESSEG A ROSMARIN



15+10  
=25

**3 zeideg Pijen**  
**donkele Balsamico-**  
**Esseg**  
**1 Putsch frësche**  
**Rosmarin**  
**Salz**

- D'Pije wäschen, halbéieren an de Kär eraushuelen. D'Pijen-Halschente liicht mat Balsamico-Esseg marinéieren an d'Rosmarinspëtzen driwwerstreeën.
- Ev. liicht salzen.
- Dat Ganzt fir e puer Minutten op de Grill leeën, bis d'Pije waarm a liicht karamelliséiert sinn.

## ANANAS-SPIISSERCHER



10+5  
=15

**1 zeideg Ananas**  
**12 Spiissercher, aus**  
**der Heck geschnidden**  
**oder kaaft**

- Ananas schielen an a ca. 10 cm laang an 3 cm déck Quadere schneiden.
- Ananasquaderen opspiissen a grillen, bis se liicht karamelliséiert sinn.



## SCHOKO-NANA



5+10  
=15

**6 Banannen**  
**6 Rëppe schwaarze**  
**Schockela**  
**Sëlwerpabeier**

- D'Banannen uewen der Längt no opschneiden, awer an der Schuel loossen.
- Eng Rëpp Schockela dra leeën an dat Ganzt a Sëlwerpabeier apaken.
- Fir ca. 10 Min. an d'Glous leeën.

### **Tipp:**

*Ausser mat schwaarzem Schockela schmaacht et och ganz gutt mat Snickers, Mars oder mat Cacahuettebotter*

*Et kann een d'Banannen och ouni de Sëlwerpabeier an d'Glous leeën, et geet souguer méi séier, et brauch een da just eng Grillzaang, fir se erauszehuelen. Funktionéiert och gutt um Grill.*

# Zoppen an der Gamell fir 2 Persounen



## VERMICELLES-ZOPP



**1 portabele Kocher**  
**2-2,5-Liter-Gamell**  
**1 l Waasser**  
**125 g Vermicelle**  
**2 Küben**  
**Héngerbouillon oder**  
**Gemisbouillon**  
**2 réi Eeër**  
**4 Rondele Brout**

- 1 Liter Waasser un d'Kache bréngen.
- Vermicelle an d'kache Waasser maachen.
- 1 ½ - 2 Küben dobäiginn (jee no Goût).
- Wann de Vermicelle mëll oder al dente ass, de Kocher ausmaachen.
- Déi 2 réi Beër mat enger Forschett an der Zopp opschloen.
- Mat Brout genéissen.

## HUEWERBRÄI



**1 portabele Kocher**  
**2-2,5-Liter-Gamelle**  
**½ l Mëllech**  
**2 Becheren**  
**Huewerflacken**  
 (Quaker)  
**2 ZL Zocker oder 1 ZL**  
**Hunneg**  
**1 Grapp gedréchent**  
**Korinthen oder**  
**fréschen Apel oder**  
**Banann**

- D'Mëllech an der Gamell waarm maachen (muss net kachen).
- D'Mëllech vum Feier huelen, d'Huewerflacken dramaachen an ëmréieren.
- Mat Zocker oder Hunneg séissen.
- E Grapp Korinthen dramaachen an ëmréieren.
- Amplaz vun de Korinthe kann een och en Apel a Wierfele schneiden oder eng Banann a Rondele schneiden an dramaachen. Apel a Banann zesumme schmaachen och ganz gutt.

## SAUERKORNISCHONGSZOPP



0+10  
=10

**1 portabele Kocher**  
**2-2,5-Liter-Gamell**  
**2 Glas à 600 g**  
**Sauerkornischongen**  
(keng franséisch  
Cornichons, déi si  
meeschtens ze sauer)  
**200 ml UHT-Ram**  
**1 ZL Miel**  
**1 TL Zocker**  
**Currypulver**  
**4 Rondele Brout**

- De Jus mat de Gewierzer vun deenen 2 Gleser Kornischongen an d'Gamell schëdden an un d'Kache bréngen.
- An der Tëschenzäit d'Kornischongen an dënn Scheiwen oder reng Wierfele schneiden.
- D'Kornischongen da bei de Jus an d'Gamell ginn.
- Dat Ganzt fir ca. 5 Min. kache loossen.
- Een ZL Miel derbäiginn an opréieren.
- D'Gamell vum Kocher huelen an d'Ram derbäiginn an opréieren.
- Wann et ze sauer ass, dann 1 TL Zocker derbäiginn (dat hänkt vun der Mark Kornischongen of, awer eréischt nodeems der d'Ram draginn hutt, well d'Ram ass och séiss).
- Dat Ganzt nach eng Kéier 2 Min. goe loossen a mat Curry no Goût wierzen.
- Mat Brout genéissen.

### **Tipp:**

*Dat schmaacht och gutt als Geméis-Bäilag, wann een dat Ganzt méi mat Miel déckst.*

## TOMATENZOPP MAT RÄIS



0+30  
=20

**1 portabele Kocher**  
**2-2,5-Liter-Gamell**  
**1 Béchs (400 g)**  
**zerhackten Tomaten**  
**1 kleng Ënn oder**  
**Schalott**  
**1 Beidel Râis**  
**2 Mettwurstchen**  
**1 Kûben**  
**Héngerbouillon oder**  
**Geméisbouillon**  
**2 ZL Ueleg**  
**1 l Waasser**  
**Salz, Pfeffer**  
**ev. 200 ml UHT-Ram**  
**4 Rondele Brout**

- De Râis am Beidel an engem ½ Liter Waasser al dente kachen.
- Während där Zäit d'Ënn a reng Wierfele schneiden an d'Mettwurstchen a reng Rondelen. D'Tomatebéchs opmaachen.
- De Râis aus dem Waasser huelen an op d'Sait stellen.
- D'Râiswaasser ofschëdden.
- Den Ueleg an d'Deppe ginn an d'Ënnen doran undämpfen.
- D'Tomate bei d'Ënne ginn an ëmréieren.
- Waasser derbäiginn, bis déi gewünschte Konsistenz erreecht ass.
- De Bouillon-Kûb derbäiginn an dat Ganzt 5 Min. kache loossen.
- Mettwurstchen dramaachen an nach eng Kéier 3 Min. kache loossen.
- Mat Salz a Pfeffer no Goût wierzen.
- Mat Brout an eventuell engem Schotz Ram genéissen.



## NOUT-TÉI AUS DER GAMELL

### Dännennolen-Téi

E gudde Grapp voll gréng Spätzte vum Dännebam an eng Gamell maachen, a mat Waasser 10 Min. kachen. Mat Hunneg oder Zocker séissen, schmaacht awer och ouni ze séissen. Ganz gutt mat e bésse Jus aus enger Orange oder Zitroun.

### Gebeess-Téi

Waasser an der Gamell un d'Kache bréngen, 1-2 ZL Gebeess (no Goût) draréieren a genéissen. Schmaacht am beschte mat Bëschfriichten-Gebeess/Jelli. Dat Ganzt geet och mat waarmer Mëllech.

## Haltbar Liewensmëttel fir um Hike

Hei geet et drëms, fir Liewensmëttel ze huelen, déi sech ouni Frigo halen, net schmëlzen an och relativ onempfindlech beim Transport sinn!

### Brout:

Pumpernickel, Sauerdeegbrout, Knäckebrout

### Geréichert a gedréchent Fleisch:

Réi Ham, gutt gedréchent Mettwurst, gedréchente Speck, Trockenfleisch, gutt gedréchent Zossissen, gereecherte Poulet, gegrillte Poulet

### Fësch:

Gereecherte Fësch: Forell, Makréil, Éil (Aal) ...

### Geméis:

Wuerzelen, Zalotekornischongen, Gromperen, Staangenzelleri, Courgetten, Paprika ...

### Kéis:

Camembert, all Zorte vu festem Kéis (Gouda, Emmental, Cheddar ...)

### Uebst:

Äppel, Biren, Banannen, kleng Hunnegmelounen, Mangoen, Orangen, Zitrounen (fir an d'Waasser) ...

### Konserven:

Ageluetene Fësch, agemaachte Wirschtercher, Corned Beef, Pâté aus der Béchs, all Zort vu Konservenfleisch

### Geméiskonserven:

Ierbess mat Wuerzelen, Mais, Kornischongen, Spargelen, Sauermous, Spinat, Bounen, ageluechten Tomaten oder gedréchent Tomaten, Oliven ...

### Kollatioun:

Gedréchent Uebst: Quetschen, Aprikosen, Mangoen, Fiquen, Dattelen, Banannen-Chips ...

### Nëss:

Hieselnëss, déck Nëss, Afennëss, Pistachen, Mandelen, Studentenfutter ...

### Kichelcher:

Madleinnetten, Müsliriegel, Liefkuch ....

## Verwärtung vun de Reschter

### Reschter Kraider a Gewierzer verwärten

Bei eise ganze Marinaden a Menüer hu mer vill Kraider a Gewierzer gebraucht. Mat dem Rescht dervu kann ee ganz lecker a gesond Téie maachen.

Peffermanz-Téi  
Peffermanz-Ingwer Téi  
Zitrounen-Peffermanz-Téi  
Ingwer-Neelcheskäpp-Kanéil-Téi (Art Chäi-téi)  
Orangen-Zitrounen-Kanéil-Téi  
Ingwer-faarwegen-Peffer-Téi  
Ingwer-Chili-Téi

Hei sinn der Fantasie keng Grenze gesat, héchstens dem Goût!

Séissen deet een den Téi am beschte mat Hunneg!

Et gëllt wéi ëmmer beim Kachen an Experimentéieren:  
Gewierzer lues a lues dramaachen an allkéiers schmaachen!  
All des Téie schmaachen och ganz gutt kal (Ice Tea).

### Reschter Uebst verwärten

Mat Uebst, dat Rescht bliwwen ass, kann een dëst alles maachen:  
Jus, Kompott, Uebstzalot, Schockelasfondue, Gebeess (500 g Zocker op 500 g Uebst)

### Reschter Charcuterie verwärten

Reschter Ham, Zoossiss, Speck ... sinn ideal fir:

- Bauerenomelett, Nuddelsgratin, Räisgratin, Gromperegratin, Pack-Alu, Nuddelszalot, Räiszalot, Gromperenzalot

### Reschter Geméis verwärten

Reschter Geméis kanns du verschaffen an:

- Geméis-Dipp, Geméiszopp, Geméisgratin, Geméispan, Zaloten, Gréng Zalot wéi z.B. Laitue léist sech och d'selwecht ewéi Spinat zoubereeden, einfach mat enger Ënn am Dëppen ugedénst.

All des Téie schmaachen och ganz gutt kal (Ice Tea).

### Reschter Fleesch verwärten

Bei Fleesch gëllt ëmmer: Fleesch muss verschafft, also gekacht, gebroden oder gegrillt gi fir ze halen a weiderzeverwärten.

#### **Gehacktes:**

- Bulette maachen, kann een och kal iessen
- Gratin
- Pack-Alu

#### **Poulet, Brot, Schnitzel a Gewirschtels:**

- geschnidde fir op d'Schmier
- Fleeschzalot
- Nuddelszalot
- Räiszalot
- Gratin



Livraison en Grande-Région FR/BE/DE



35 000 références



Livraison 6j/7  
140 camions tri-températures



Commande 24h/24



Un seul site de 70 000 m<sup>2</sup>



Cash & carry



Votre garant de qualité  
[www.provenceal.lu](http://www.provenceal.lu)

L'adresse des chefs \_\_\_\_\_



# D'KONSCHT SENG SUE SELWER ZE GERÉIEREN

Startin' de Programm fir jonk Leit vu BGL BNP Paribas

Mir sinn do fir iech :

-  41 Agencen
-  42 42-2000
-  Startin.lu
-  facebook.com/StartinBlog/

## Offer Startin'

- ▶ Compte courant
- ▶ Gratis V PAY
- ▶ Gratis Visa- oder Mastercard
- ▶ Web Banking
- ▶ Suen ophiewen ouni weider Käschten

Den Alter spillt keng Roll, wann et dorëms geet, seng Suen intelligent ze geréieren, egal op dat d'Täschegeld oder déi éischt Pai aus engem Vakanzenjob ass.

Déi komplett Offer an all Konditiounen fëns du an eisen Agencen an op [startin.lu](http://startin.lu).

Mat **Startin' vu BGL BNP Paribas** hues du d'äi Gratis-Kont fir d'alldeeglech Gestuon vun denge Bankenoperatiounen, deng eegen **V PAY Debitskaart an Kreditskaart (Visa oder Mastercard) fir** zu Lëtzebuerg an iwwerall an Europa anzekafen a vill weider Virdeeler.

Mat der Kaart **Startin' Schüler** leeft ee keng Gefor, säi Kont z'iwwerzéien. D'Kaart huet eng **Sécherheitslimite vun 250 Euro pro Woch**, fir Suen opzehiewen a fir an de Geschäfte anzekafen.

Egal ob vun Doheem aus oder Dobaussen, deng Bank ass un denger Säit fir dir ze hëllef, dass du deng Suen selwer geréiere kanns.

Informéier dech op [startin.lu](http://startin.lu).



D'Bank fir eng Welt déi ännert