

# REZEPT-SAMMLUNG

## INHALTSVERZEICHNIS

	Gewicht	Zeit		Seite
<b>Intro</b>				<b>3</b>
Mengenangaben				3
Wasser				3
<b>z'Morge</b>				<b>4</b>
Porridge			 	4
Müesli			 	4
Sandsturm / Granola	 		 	4
Pancakes / Kaiserschmarrn	 			4
Rösti	 		 	4
Getränke				5
<b>z'Mittag</b>				<b>6</b>
Brot mit Beilagen	 		  	6
Müesli			 	6
Warmes vom Kocher			  	6
Dessert / Zwischenverpflegung			 	6
Getränke	  			6
<b>z'Nacht</b>				<b>7</b>
<b>Apéro</b>				<b>7</b>
Suppe			 	7
Antipasti	 		 	7
Wurst	 			7
Crackers plus			 	7
Nüssli / Salzstengeli			 	7

<b>Hauptspeisen</b>				<b>8</b>
Äplermagronen				8
Asiatische Erdnuss-Nudeln				8
Chili con Soja				8
Couscous / Bulgur / Ebly mit getrockneten Tomaten				8
Curry / Riz Casimir				9
Fondue				9
Kartoffelstock mit Sojaschnitzel				9
Linseneintopf mit Mango				9
Polenta mit Rucola				9
Reis und Bohnen				10
Risottovariationen				10
Suppe				10
Teigwaren mit Cinque Pi				11
Tortellini / Ravioli				11
<b>Dessert</b>				<b>12</b>
Guetzli				12
Kuchen				12
Fruchtsalat				12
Crème				12
Getränke				12

Hauptspeise < 100 g pro Person   ca. 100-150g pro Person   > 150g pro Person  
 Created by Charlene Chen from Noun Project

ungefähre Zubereitungszeit  
 Created by Thomas Marijnissen from Noun Project

vegetarisch   mit Fleisch   vegan

# INTRO

Die Rezeptsammlung soll Ideen für praktische Menus unterwegs geben. Sie werden normalerweise mit einer oder zwei Pfannen auf einem Kocher (Benzin/Gas) gekocht. Die Zutaten sind gut zum Mitnehmen geeignet, d.h.

- Haltbar
- Hoher Energiegehalt, abwechslungsreich
- Leicht und kompakt (tiefer Wassergehalt)
- Kurze Kochzeit
- Zubereitung mit wenig Pfannen
- Unterwegs möglichst wenig Abfall (bei Einkauf darauf achten und/oder zuhause umpacken)

Die Zutaten können auch gut ausgetauscht werden – der Fantasie sind fast keine Grenzen gesetzt. Im Internet findet man noch viele weitere Ideen (z.B. [www.lagerkochbuch.ch](http://www.lagerkochbuch.ch)), man kann aber auch bekannte Gerichte auf den Kocher anpassen. Das Kochen und Essen kann zu einem Highlight für die TN werden ☺.

## MENGENANGABEN

Die Angaben sind ungefähre Mengenangaben pro Person, die je nach TN angepasst werden sollen. Gute Anhaltspunkte findet man z.B. auch im TipTopf.

Grössere Menge	Kleinere Menge
älter	jünger
Jungs (bei Älteren/ Erwachsenen)	Mädchen (bei Älteren/ Erwachsenen)
Schlechtes Wetter	Heisses Wetter
Anstrengende Tour	
	Je grösser die Gruppe, desto kleiner die Mengen pro Person.

## WASSER

Biwakplatz in der Nähe von Wasser suchen, so dass kein Wasser mitgetragen werden muss.

- Wasser möglichst nahe bei Quelle fassen
- Schnellfliessend besser als stehendes Wasser
- Wasser filtern (oder allenfalls abkochen: 3 - 10min sprudelnd kochen)
- Gefiltertes/abgekochtes Wasser nicht länger als 24h halten
- Wasser nicht unterhalb von Weiden oder des Klos fassen
- Schnee/Schmelzwasser enthält praktisch keine Mineralien, daher evtl. salzen

## Z'MORGE

Reichhaltiges Frühstück und warme Getränke => «Batterien laden»

Vollmilchpulver gibt's von Trek'n'Eat z.B. bei Transa, im Supermarkt gibt's weniger nahrhaftes dafür günstigeres Magermilchpulver (auch Geschmackssache). Als vegane oder laktosefreie Alternativen gibt es Kokosmilchpulver (z.B. von Morga bei Amavita Apotheke), Hafermilchpulver (egli Bioladen, bestellen?).

## PORRIDGE

70 – 90 g	Haferflocken	Haferflocken mit Wasser kochen. Milchpulver
2 dl (25g)	Milchpulver	unterrühren (Milchpulver zum Schluss begeben
	Zucker, Zimt	vermindert anbrennen). Porridge kann man auch nur mit
	Nüsse, Trockenfrüchte,	Wasser, ohne Milchpulver kochen. Nach Belieben mit
	Schokolade, Banane, Chia, ...	Zucker, Zimt, Nüssen und Trockenfrüchten aufpeppen.

Anstatt Haferflocken auch Hirseflocken, Griessbrei, Milchreis, Chia, Couscous, etc. möglich. Fertige Porridge- oder Müeslimischung möglich (evtl. schleimiger). Soja-Flocken zufügen für mehr Proteine oder Butter für mehr Fett (z.B. bei kalten Temperaturen). Auch Kondensmilch statt Milchpulver möglich.

## MÜESLI

70 – 90 g	Haferflocken	Milchpulver kalt anrühren.
2 dl (25g)	Milchpulver	Fertige Müeslimischungen möglich.
	Zucker, Zimt	
	Nüsse, Trockenfrüchte	

## SANDSTURM / GRANOLA

75 g	Haferflocken	Ca. $\frac{3}{4}$ der Butter schmelzen, Zucker bei grosser Hitze darin
15 g	Butter *	karamellisieren. Haferflocken zugeben und unter stetiger
60 g	Zucker	Zugabe restlicher Butter rösten bis sich Klümpchen bilden.
evtl.	Nüsse, Trockenfrüchte,	Evtl. Nüsse und Dörrfrüchte begeben.
	Milchpulver	Einfach so essen, mit Milch als Granola/Müesli essen oder
		als Topping fürs Porridge.

\* Bei warmem Wetter Butter vorher zuhause einfrieren, in feuchtem Tuch oder Thermosflasche transportieren.

## PANCAKES / KAISERSCHMARRN

	Pancake-	Milchpulver kalt anrühren. Pancake-Mischung anrühren. Je
	Fertigmischung	nach Pfanne Butter schmelzen. Pancakes braten, für
Nach	Milchpulver	Kaiserschmarrn «verstückeln». Trockenfrüchte am
Packungsangabe		Vorabend einlegen als Kompott dazu.
evtl. wenig	Butter	
evtl.	Getrocknete	
	Zwetschgen	

## RÖSTI

Rösti- Fertigpackung	Rösti anbraten.
	Evtl. Spiegelei dazu.

## **GETRÄNKE**

- Tee
- Heisse Schoggi/Ovi (evtl. Packung mit Milchpulver schon drin)
- Ovosport (mit Milchpulver anrühren)
- Instant Kaffee oder türkischer Kaffee

Falls kalt, kann man Tee am Abend zubereiten, und in (Thermos-)Flasche abfüllen. So hat man morgens bereits etwas Warmes zum Trinken. Je nach Flasche, kann auch als Bettflasche geeignet, dann morgens wahrscheinlich nur noch lauwarm.

## Z'MITTAG

Essen in kleineren Portionen über die ganze Tour verteilen (konstanter Blutzuckerspiegel). Genügend trinken, Flüssigkeitsverlust pro Tag ca. 2.5 Liter je nach Temperatur, Anstrengung etc..

### BROT MIT BEILAGEN

#### Brot

Dunkles Brot, Walliser-, Roggen-, Pumpernickel-, Pita-Brot, Knäckebrot, Blevita, Tortillas, ...

#### Fleisch

Trockenfleisch (evtl. am Stück), Speck, Salami, Salsiz, Cervelat, Landjäger, Fleischkäse (auch ungekühlt z.B. von Malbuner), Wienerli (evtl. warm in Thermosflasche), ...

#### Vegi

Käse, gekochte Eier, Tofu, Vegi-Würstli, Suppe (in Thermosflasche), Raclette (mit kleinem Öfeli), Hüttenkäse, ...

#### Aufstriche

Gemüse-Brotaufstriche, Tartarsauce, Hummus, Frischkäse, Pesto, ...

#### Gemüse

Frisch: Rüebli, Kohlräbli, ...

Getrocknet: Tomaten, Artischocken, ...

Brot, Käse und Fleisch kann oft auch lokal gekauft werden, unterstützt so die kleinen Geschäfte und Bauern.

### MÜESLI

Flocken und Milchpulver mitnehmen. Am Mittag mit Wasser anrühren.

### WARMES VOM KOCHER

Wenn man einen (Gas-)Kocher dabei hat, kann man auch schnell etwas warmes kochen. Zum Beispiel:

- Suppe
- Couscous
- Pasta
- ...

### DESSERT / ZWISCHENVERPFLEGUNG

Farmerstängel, Birnbrot, Früchtebrot, Biberli, Dörrfrüchte, Nüsse, Schoggi, Guetzli, (Linzer-)törtchen, Nussrollen, ...

### GETRÄNKE

Ice Tea, Tee mit Zucker, Isostar, verdünnte Fruchtsäfte, ...

=> gut für Blutzuckerspiegel, schlecht für Zähne

Alternativ: Wasser und regelmässige Essen für Blutzuckerspiegel und Energie

## **Z'NACHT**

Energieverbrauch des Tages, sowie Flüssigkeits- und Salzverlust ausgleichen. Warme Ein- oder Zweitopfgerichte eignen sich gut.

## **APÉRO**

Weil man bei Ankunft am Biwakplatz meist schon Hunger hat ...

## **Suppe**

Beutelsuppe für mehrere Personen, oder mit einzelne Portionen.

## **Antipasti**

Oliven, getrocknete Tomaten, getrocknete Artischocken, Feta, ...  
(gibt's alles auch ohne Öl und im Plastikpack statt Glas)

## **Wurst**

Feine Bauernwurst, Salami oder sonstige Wurst zum Aufschneiden.

## **Crackers plus**

Cracker, Blevita, Darvida, ... mit  
Tomaten-, Peperoni-, Basilikumpesto, Gemüseaufstrich, Hummus, Antipasti.

## **Nüssli / Salzstengeli**

Gesalzene Erdnüsse, Nussmix, ...  
Salzstängeli, Flûte, ...

## HAUPTSPEISEN

### Äplermagronen

90 g Teigwaren  
50 g Kartoffeln (festkochend)  
0.5 Zwiebel  
0.5 dl Halbrahm \*  
1.5 dl Bouillon  
15 g Reibkäse (Gruyère)  
Salz, Pfeffer  
Evtl. Röstzwiebeln, Knobli,  
Apfelmus, Speckwürfeli

Kartoffeln in ca. 1cm grosse Würfel schneiden. Alle Zutaten ausser Käse in Topf geben, mischen, aufkochen. Kochen lassen bis Teigwaren al dente sind. Käse untermischen, würzen.  
Mit den angegebenen Mengen sollte es nicht notwendig sein, Wasser abzuleeren. Alles wird eingekocht.

\* Evtl. Milchpulver statt Rahm nehmen.

### Asiatische Erdnuss-Nudeln

85 g Ramen Noodles \*  
20 g Cashewnüsse  
30 g Erdnuss-Butter  
1 EL Kokosmilch(-pulver) \*\*  
Salz, Pfeffer, Knoblipulver,  
Ingwerpulver

Wasser aufkochen, Nudeln und Cashewnüsse begeben, vom Kocher nehmen, ca. 5 min ziehen lassen. Restliche Zutaten zu Sauce vermischen und begeben. (Sauce evtl. zuhause vorbereiten und gemischt mitnehmen.)

\* oder Instant Noodles, Noodle Soup, Soba Nudeln ungewürzt. Wenn gewürzt, ist Gewürzmischung meist in separatem kleinen Beutel => den beim Kochen nicht beifügen.

\*\* Kokosmilchpulver z.B. von Thai Kitchen. Anstatt Kokosmilch auch Sojasauce (½ EL) und Sesam Öl (½ EL) möglich.

### Chili con Soja

80 g Bohnen(-mus) \*  
40 g Sojaschnetzel Fein \*\*  
30 g Getrockneter Mais \*\*\*  
20g /1EL Tomatenpurée / -suppe  
Fajita Gewürzmischung oder  
Knoblipulver, Zwiebelpulver,  
Paprika

3dl (Bohnen-)Wasser mit Bohnenmus, Sojaschnetzel, Tomatenpurée/-suppe und Gewürzmischung aufkochen. 5-10 min ziehen lassen.  
Evtl. mit Tortilla oder Tortilla Chips essen. Auch mit Zwiebel, Kartoffeln, Peperoni, Paprika, Karotten, Sellerie fein.

\* Rote/schwarze/weisse Bohnen aus der Dose, evtl. gleich mit Chilli- oder Tomatensauce (statt Tomatenpurée). Bohnenmus z.B. Refried Beans von Old El Paso.

\*\* oder Soja Gehacktes / Soja Granulat, z.B. von Alnatura

\*\*\* z.B. Party Crunchy Mais (Migros). Oder Mais aus der Dose.

### Couscous / Bulgur / Ebly mit getrockneten Tomaten

80 g Couscous / Bulgur / Ebly  
Salz  
getrocknete Tomaten, Oliven,  
Feta  
evtl. Parmesan, getrocknete Pilze,  
Zwiebel

Couscous / Bulgur mit kochendem Wasser übergiessen, salzen, ziehen lassen. Tomaten, Oliven, Feta schneiden und begeben.  
Zwiebeln andünsten in guten Pfannen ohne Butter möglich. Ansonsten Pfanne z.B. mit einer getrockneten Tomate einreiben.

Evtl. Fertigmischung mit z.B. getrocknetem Gemüse verwenden. Auch mit Polenta gut.

### Curry / Riz Casimir

80 g Reis/ Couscous/ Naan Brot  
Salz  
½ EL Currypaste \*  
1 dl Kokosmilchpulver  
evtl. Gemüse, Mandeln, getrocknete Früchte, Kokosstücke

Reis kochen / Couscous mit kochendem Wasser übergiessen, salzen, ziehen lassen. Kokosmilchpulver mit Wasser anrühren. Currypaste andünsten und mit Kokosmilch ablöschen, einkochen. Evtl. Gemüse (z.B. Rübli, Zucchetti, Maisköbli, ...) oder getrocknete Früchte (z.B. Apfel, Mango, ...) begeben.

\* Auch Curry Gewürzmischung oder Curry Fertigsauce möglich.

### Fondue

150 g Fondue Fertigmischung  
½ EL Maizena  
150 g Brot  
evtl. Pfeffer, Knobli, Muskat, Kirsch, Wein, getrocknete Tomaten

Fondue nach Packungsangabe zubereiten. Braucht evtl. Maizena.

### Kartoffelstock mit Sojaschnetzel

1-2 Port. Kartoffelstock (Fertigbeutel)  
(ca. 70g)  
Salz, Muskat  
1.5 dl Milchpulver  
evtl. Butter  
1 dl Bratensauce  
25 g Sojaschnetzel grob \*\*

Kartoffelstock nach Packungsangaben zubereiten. Milchpulver in kaltes Wasser einrühren. Ziehen lassen, rühren. Soja Schnetzel in Wasser aufkochen und danach quellen lassen. Bratensauce anrühren und aufwärmen.

\*\* z.B. von Alnatura

### Linseneintopf mit Mango

70 g Linsen \*  
Salz, evtl. Curry, Paprika  
getrocknete Mango  
Kokosstreusel

Linsen kochen. Getrocknete Mango in Stücke schneiden. Mango und Kokosstreusel begeben, evtl. mit Curry und Paprika abschmecken.

\* Auf kurze Kochzeit achten.

### Polenta mit Rucola

70 g Polenta \*  
Salz  
15 g Reibkäse oder Parmesan  
20 g Rucola / Bärlauch  
evtl. Milchpulver (für 1dl), Butter (2g), (Kaffee-)Rahm (0.3 dl)

Wasser aufkochen, salzen, Polenta begeben. Wenn ein wenig eingedickt, Käse darunter rühren, fertig kochen. Rucola fein schneiden (mit Kaffeerahm mischen) und unterrühren.

Evtl. Hälfte des Wassers durch Milch ersetzen und/oder Butter ins Wasser geben.

\* Auf kurze Kochzeit achten.

## Reis und Bohnen

55 g	Bohnen(-mus) *	3dl Wasser mit Bohnenmus, Reis und Gewürzmischung
40 g	Reis	aufkochen. Käse in Stücke schneiden und begeben.
30 g	(Cheddar-) Käse	Kochen bis Reis gut ist. Kurz vor dem Essen die Chips
30 g	Mais Chips /Tortilla Chips	begeben (evtl. zerbrechen, falls der Transport das nicht
	Fajita Gewürzmischung	erledigt hat ;)

\* z.B. Refried Beans von Old El Paso. Oder Kidney/weisse/Borlotti Bohnen aus der Dose.

## Risottovariationen

100 g	Risottoreis *	Reis nach Packungsangaben in Bouillon kochen.
ca. 3.5 dl	Bouillon	Reibkäse begeben.
15 g	Reibkäse oder Parmesan	Zwiebeln andünsten in guten Pfannen ohne Butter
evtl.	Zwiebel, Knobli, Weisswein	möglich. Ansonsten Pfanne z.B. mit einer getrockneten
		Tomate einreiben.

\* Auf kurze Kochzeit achten.

Variationen:

- Mit getrockneten Tomaten, Artischocken und oder Pilzen (evtl. vorher in Wasser einlegen)
- Mit Safran
- Mit Zitrone, Limette
- Mit Tomatenpurée
- Mit Schinken
- Mit (Räucher-) Lachs
- Mit frischem Gemüse (z.B. Spinat, Spargeln, Rübli, Zucchetti, Kürbis, ...)
- Mit Bärlauch, Spitzwegerich, wildem Rosmarin, wildem Thymian, ... den man unterwegs findet
- Gibt auch gute Fertigmischungen
- Auch mit Buchweizen oder Ebly statt Risotto gut

## Suppe

Fertigsuppe, asiatische Nudelsuppe, Bouillon nach Packungsangaben zubereiten.

Mögliche Zusätze damit nahrhaft:

- Käse
- Flädli, Buchstäbli, Nudeln, Glasnudeln
- Mehl
- Linsen
- Kartoffeln
- Backerbsen
- Getrocknete Pilze
- Gemüse (Karotten, Lauch, ...)
- Bärlauch
- Soja-Geschnetzeltes

Fertigsuppe/Noodle soup kann auch gut als «Notproviant» mitgenommen werden, wenn man befürchtet eher zu wenig Essen dabei zu haben.

## Teigwaren mit Cinque Pi

125 g (Vollkorn-) Pasta  
Kondensmilch (ungezuckert) \*  
Tomatenpurée  
Salz, Pfeffer  
15 g Reibkäse / Parmesan  
evtl. getrocknete Peterli

Pasta kochen. Pasta kann nach einigen Minuten vom Kocher genommen werden, Deckel drauf, nachziehen lassen. Beim Ablehren ein wenig Teigwarenwasser in der Pfanne lassen. Kondensmilch, Tomatenpurée, Pfeffer und evtl. Salz und getrocknete Peterli zu den Pasta geben, evtl. nochmal kurz erwärmen.

\* gibt es leider nur noch in der Dose (nur in der Migros). Eine Dose (410g) reicht für ca. 8 Personen. Anstelle von Kondensmilch auch mit Milchpulver möglich.

Alternative Saucen:

- Pesto (gibt's im Beutel)
- Käsesauce oder Frischkäse (z.B. Cantadou)
- Fertigsaucen zum Anrühren (z.B. Pilzrahm, Tomatensauce, ...)
- Tomatensauce (Tomatenpurée mit Wasser verdünnen, oder Tomatensuppe mit wenig Wasser anrühren oder Fertigsauce)
- Aglio et olio: Knobli, Olivenöl und evl. Peperoncini oder scharfe Sauce
- Mit Oliven, Kapern, getrocknete Tomaten
- Lauch (100g), gedörrte Aprikosen (25g), Landjäger (1) zusammen mit Pasta in Bouillon (2 dl) und Rahm (0.5 dl) kochen, bis Sauce eingedickt und Pasta al dente.
- ...

## Tortellini / Ravioli

125 g Tortellini / Ravioli  
(gefriergetrocknet)  
Salz  
15 g Reibkäse

Ravioli / Tortellini nach Packungsangabe zubereiten. Mit Reibkäse servieren. Evtl. mit Milchpulver eine «Rahmsauce» anrühren.  
Mögliche Saucen siehe Pasta Rezept oben.

## DESSERT

### Guetzli

### Kuchen

Nusstorte, Linzertorte, Brownies, ...

### Quarktorte

1	Tortenboden	Tortenboden halbieren, ersten Hälfte mit Quark bestreichen, zweite Hälfte darüber legen, nochmal mit Quark bestreichen. Evtl. mit Schokostreusel / Beeren etc. garnieren. Muss schnell gegessen werden, da ohne Gelatine/Kühlstellen ziemlich weich.
400 g	Quark / Mascarpone (mit Geschmack)	
evtl.	Schokostreusel, Beeren, Schlagrahm, ...	

### Fruchtsalat

Trockenfrüchte evtl. schneiden und in Wasser einlegen sobald man am Biwak ankommt.

### Crème

1 Portion	Express Crème	Milchpulver in kaltes Wasser einrühren. Crème nach Packungsangabe zubereiten.
ca. 1.5 dl	Milchpulver	
evtl.	getrocknete Birnen, getrocknete Pflaumen	

### Getränke

Heisse Schoggi (evtl. Fertigmischung mit Milchpulver schon drin)

Ovosport (mit Milchpulver und Wasser anrühren)

Tee