



verbraucherzentrale

Niedersachsen



Vernetzungsstelle Kitaverpflegung
NIEDERSACHSEN

Rezeptsammlung

Outdoorküche am Lagerfeuer

Kleine Checkliste für das Kochen am Lagerfeuer

- Feuerholz
- Große Steine oder eine Feuerschale
- Zunder (Naturmaterialien wie dünne Zweige oder trockenes Moos), alternativ kann Papier oder ein Grillanzünder verwendet werden
- Feuerzeug/ Streichhölzer
- Lange gerade Stöcke
- Taschenmesser
- Dreibein mit Grillrost
- Feuerfeste Töpfe, Pfannen oder Auflaufformen, zum Beispiel aus Gusseisen
- Küchenutensilien: Schüsseln, Messer, Schneidebretter, Grillzangen, Kochlöffel, ggf. Teigrolle
- (Camping-)Geschirr, Besteck
- Lebensmittel entsprechend der ausgewählten Rezepte
- Kühlbox
- Ggf. Trinkwasser in Flaschen oder Kanistern
- Feuerlöscher

Gefördert durch:



Niedersächsisches Ministerium
für Ernährung, Landwirtschaft
und Verbraucherschutz

Stockbrot mit Kräutern

(10 Kinderportionen)

Menge	Zutat
500 g	Vollkornmehl
1 Päckchen	Trockenhefe (7 g)
3 g	Jodsalz
300 ml	Wasser, lauwarm
10 g	Olivenöl (1 EL)
50 g	Frische Kräuter, gehackt

So wird's gemacht:

- Mehl, Trockenhefe und Salz mischen.
- Wasser und Olivenöl dazugeben und kurz verrühren.
- Gehackte Kräuter hinzufügen; alles zusammen zu einem glatten Teig kneten und für 30 Minuten ruhen lassen.
- Teig in 10 gleich große Portionen teilen und zu langen dünnen Rollen formen.
- Auf die Enden angespitzter Stöcke wickeln und über das Feuer halten, bis das Brot von außen knusprig ist.
- Stock ab und zu drehen, damit der Teig gleichmäßig gebräunt wird.

Tipps zur Zubereitung:

Als Kräuter eignen sich beispielsweise Basilikum, Oregano und Rosmarin.

Alternativ kann der Teig auch mit Backpulver hergestellt werden, um die Vorbereitungszeit zu verkürzen.

Gefördert durch:



Niedersächsisches Ministerium
für Ernährung, Landwirtschaft
und Verbraucherschutz

Fächerkartoffeln am Holzspieß

(10 Kinderportionen)

Menge	Zutat
10	Kartoffeln
10 g	Rapsöl (1 EL)
	Kräutersalz

So wird's gemacht:

- Kartoffeln waschen und mit Schale auf lange Holzspieße aufspießen.
- Kartoffeln mit einem Messer einschneiden; Spieß dabei so drehen, dass ein spiralförmiger Schnitt entlang der gesamten Kartoffel entsteht.
- Kartoffeln mit Rapsöl bestreichen und über die Glut bzw. das Feuer halten, bis sie gar und etwas knusprig sind.
- Zum Schluss mit Kräutersalz bestreuen.

Tipps zur Zubereitung:

Anstelle eines Messers eignet sich ein Spiralschneider, um die Kartoffeln aufzufächern.

Anstelle der Kartoffeln Äpfel verwenden und auf die gleiche Weise einschneiden. Nach dem Garen beispielsweise mit Zimt bestreuen.

Gefördert durch:



Niedersächsisches Ministerium
für Ernährung, Landwirtschaft
und Verbraucherschutz

Tomaten-Couscous-Suppe

(10 Kinderportionen)

Menge	Zutat
80 g	Zwiebeln
800 g	Tomaten
20 g	Rapsöl (2 EL)
1 L	Gemüsebrühe
200 g	Vollkorn-Couscous
100 g	Mandeln, gehackt
200 ml	Milch
	Pfeffer

So wird's gemacht:

- Zwiebeln schälen und fein würfeln.
- Tomaten in kleine Stücke schneiden.
- Rapsöl in einem feuerfesten Topf erhitzen und Zwiebeln kurz darin andünsten; Tomaten zugeben.
- Mit Gemüsebrühe ablöschen und Couscous zufügen.
- 10 Minuten köcheln lassen.
- Gehackte Mandeln zusammen mit Milch in den Topf geben.
- Suppe weitere 10 Minuten bei niedriger Hitze köcheln lassen.
- Zum Schluss mit Pfeffer abschmecken.

Tipp zur Zubereitung:

Anders als auf dem Herd, verteilt sich die Hitze bei einem offenen Feuer ungleichmäßiger. Regelmäßiges Umrühren während des Kochens ist daher besonders wichtig.

Gefördert durch:



Niedersächsisches Ministerium
für Ernährung, Landwirtschaft
und Verbraucherschutz

Gelbe Linsensuppe

(10 Kinderportionen)

Menge	Zutat
80 g	Zwiebeln
300 g	Möhren
300 g	Kartoffeln
5 g	Kurkuma (1 TL)
20 g	Rapsöl (2 EL)
1 L	Gemüsebrühe
200 g	Gelbe Linsen
2 Stängel	Minze
30 g	Tomatenmark
1	Zitrone (Saft)
	Jodsalz
	Pfeffer

So wird's gemacht:

- Zwiebeln schälen und würfeln; Möhren und Kartoffeln waschen, schälen und in kleine Stücke schneiden.
- Kurkuma in einem großen feuerfesten Topf kurz in Rapsöl anbraten, anschließend Zwiebeln, Möhren und (portionsweise) Kartoffeln zugeben und kurz mitbraten.
- Gemüsebrühe und Linsen hinzufügen; alles circa 30 Minuten köcheln lassen.
- In der Zwischenzeit Minze waschen, trocken schütteln und die Blätter klein schneiden.
- Suppe mit Tomatenmark, Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.
- Mit Minze garniert servieren.

Gefördert durch:



Niedersächsisches Ministerium
für Ernährung, Landwirtschaft
und Verbraucherschutz

Gemüsesuppe mit Buchstabennudeln

(10 Kinderportionen)

Menge	Zutat
300 g	Blumenkohl
500 g	Möhren
200 g	Porree
10 g	Rapsöl (1 EL)
5 g	Kurkuma (1 TL)
50 g	Petersilie
1,5 L	Gemüsebrühe
300 g	Buchstaben- oder Sternchennudeln, Vollkorn
200 g	Erbsen
	Pfeffer

So wird's gemacht:

- Blumenkohl und Möhren putzen und in kleine Stücke schneiden.
- Porree waschen, Enden entfernen und in Streifen schneiden.
- Rapsöl in einem feuerfesten Topf erhitzen und Kurkuma darin andünsten.
- Möhren, Porree und Kartoffeln zugeben und kurz mitbraten.
- In der Zwischenzeit Petersilie waschen und fein hacken.
- Gemüsebrühe angießen und Petersilie hinzufügen; alles circa 10-15 Minuten köcheln lassen.
- Buchstabennudeln und Erbsen zugeben; nochmals 10 Minuten ziehen lassen.
- Mit etwas Pfeffer abschmecken.

Gefördert durch:



Niedersächsisches Ministerium
für Ernährung, Landwirtschaft
und Verbraucherschutz

Buntes Currygemüse

(10 Kinderportionen)

Menge	Zutat
300 g	Kohlrabi
100 g	Sellerie
500 g	Paprika, rot und gelb
20 g	Rapsöl (2 EL)
10 g	Currypulver (2 TL)
220 g	Kichererbsen, Abtropfgewicht
400 ml	Gemüsebrühe
200 ml	Kokosmilch
	Jodsalz
	Pfeffer
1	Zitrone (Saft)

So wird's gemacht:

- Kohlrabi und Sellerie schälen, Paprika waschen und alles in feine Streifen schneiden.
- Rapsöl in einem feuerfesten Topf erhitzen und Gemüse zusammen mit Currypulver andünsten.
- Abgetropfte Kichererbsen zufügen.
- Mit Gemüsebrühe und Kokosmilch ablöschen und etwa 15-20 Minuten kochen lassen.
- Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Tipp zur Zubereitung:

Dazu Vollkornbrot servieren.

Gefördert durch:



Niedersächsisches Ministerium
für Ernährung, Landwirtschaft
und Verbraucherschutz

Bohneneintopf

(10 Kinderportionen)

Menge	Zutat
60 g	Zwiebeln
200 g	Paprika, rot
200 g	Zucchini
160 g	Tomaten
2	Knoblauchzehen
20 g	Rapsöl (2 EL)
50 g	Tomatenmark
240 g	Weißer Bohnen, Abtropfgewicht
1 L	Wasser
1 Stängel	Rosmarin, frisch
	Jodsalz
	Paprikapulver
2	Lorbeerblätter
200 g	Naturjoghurt

So wird's gemacht:

- Zwiebeln schälen und in feine Würfel schneiden.
- Paprika, Zucchini und Tomaten waschen und in Stücke schneiden.
- Knoblauch schälen und fein hacken.
- In einem großen feuerfesten Topf Rapsöl erhitzen; zuerst Zwiebeln, dann das restliche Gemüse darin andünsten.
- Tomatenmark zugeben und kurz mitgaren.
- Bohnen und Knoblauch hinzufügen und Wasser angießen.
- Rosmarinzweig und Lorbeerblätter zugeben; mit Salz und Paprikapulver leicht würzen.
- Alles circa 30 Minuten köcheln lassen.
- Lorbeerblätter und Rosmarinzweig entfernen und nochmals abschmecken.
- Mit einem Esslöffel Joghurt garniert servieren.

Gefördert durch:



Niedersächsisches Ministerium
für Ernährung, Landwirtschaft
und Verbraucherschutz

Cremiges Gemüse-Risotto

(10 Kinderportionen)

Menge	Zutat
80 g	Zwiebeln
500 g	Champignons
200 g	Möhren
30 g	Rapsöl (3 EL)
400 g	Milchreis
1,5 L	Gemüsebrühe
300 g	Erbsen, tiefgekühlt
50 g	Parmesan, gerieben
100 g	Frischkäse
15 g	FrISCHE Kräuter, gehackt

So wird's gemacht:

- Zwiebeln schälen und in Würfel schneiden.
- Champignons putzen und Möhren schälen; beides klein schneiden.
- Rapsöl in einen feuerfesten Topf geben und Zwiebeln glasig darin dünsten; Champignons und Möhren zufügen und mitdünsten.
- Gewaschenen Reis zugeben und nach kurzer Zeit Gemüsebrühe angießen.
- Bei schwacher Hitze circa 25 Minuten köcheln lassen.
- 10 Minuten vor Ende der Garzeit Erbsen und Parmesan hinzufügen.
- Mit Frischkäse abschmecken und mit Kräutern dekoriert servieren.

Gefördert durch:



Niedersächsisches Ministerium
für Ernährung, Landwirtschaft
und Verbraucherschutz

10

Vernetzungsstelle Kitaverpflegung Niedersachsen

Langer Hof 6
38100 Braunschweig

www.kitavernetzungsstelle-niedersachsen.de
E-Mail: kitavernetzung@vzniedersachsen.de
Tel.: 0531 618310-31

verbraucherzentrale

Niedersachsen

Gefülltes Pfannenbrot

(10 Kinderportionen)

Menge	Zutat
450 g	Dinkelvollkornmehl
1 Päckchen	Backpulver (17 g)
	Jodsalz
320 ml	Wasser
80 g	Zwiebeln
20 g	Rapsöl (2 EL)
900 g	Blattspinat, frisch
	Pfeffer
250 g	Feta
200 g	Friskkäse

So wird's gemacht:

- Mehl, Backpulver und Salz mischen.
- Wasser hinzufügen und zu einem glatten Teig kneten; circa 10 Minuten ruhen lassen.
- In der Zwischenzeit Zwiebeln schälen und fein würfeln; in einer feuerfesten Pfanne Rapsöl erhitzen; Zwiebeln kurz darin andünsten.
- Spinat waschen, portionsweise zu den Zwiebeln geben und mitdünsten.
- Mit Pfeffer und Salz würzen.
- Feta würfeln, mit Friskkäse und Spinat in einer Schüssel mischen.
- Teig in 10 gleich große Kugeln formen und zu kleinen Fladen ausrollen.
- Spinatmischung auf eine Hälfte des Fladens geben.
- Andere Teighälfte über die Füllung schlagen und an den Rändern fest zusammendrücken.
- Mit etwas Rapsöl in der Pfanne ausbacken.

Tipps zur Zubereitung:

Die Fladen lassen sich wahlweise auch mit Paprika, Tomaten oder Zucchini füllen.

Alternativ können die gefüllten Halbmonde auch auf einem Rost gebacken werden.

Gefördert durch:



Niedersächsisches Ministerium
für Ernährung, Landwirtschaft
und Verbraucherschutz

Vernetzungsstelle Kitaverpflegung Niedersachsen

Langer Hof 6
38100 Braunschweig

www.kitavernetzungsstelle-niedersachsen.de
E-Mail: kitavernetzung@vzniedersachsen.de
Tel.: 0531 618310-31

verbraucherzentrale

Niedersachsen

Eigene Notizen

(__ Kinderportionen)

Menge	Zutat

So wird's gemacht:

Tipps zur Zubereitung:

Gefördert durch:



Niedersächsisches Ministerium
für Ernährung, Landwirtschaft
und Verbraucherschutz

Eigene Notizen

(__ Kinderportionen)

Menge	Zutat

So wird's gemacht:

Tipps zur Zubereitung:

Gefördert durch:



Niedersächsisches Ministerium
für Ernährung, Landwirtschaft
und Verbraucherschutz

13

Vernetzungsstelle Kitaverpflegung Niedersachsen

Langer Hof 6
38100 Braunschweig

www.kitavernetzungsstelle-niedersachsen.de
E-Mail: kitavernetzung@vzniedersachsen.de
Tel.: 0531 618310-31

verbraucherzentrale

Niedersachsen

Gefördert durch:



Niedersächsisches Ministerium
für Ernährung, Landwirtschaft
und Verbraucherschutz