

Rezepte unserer Fußabdruckfahrt

Nudeln mit veganer Bolognese (19 Personen)

2.5 kg Nudeln

300 g Jackfruit + Erbsen (veganes Hack)

1.05 L Gemüsebrühe

300 g Tomatenmark

Salz

Pfeffer

Das vegane Hack mit der Gemüsebrühe zusammenfügen und quellen lassen, ebenfalls Nudelwasser aufsetzen. Nach 10 min das vegane Hack abtropfen lassen (falls nötig) und anschließend anbraten, Tomatenmark hinzufügen und ebenfalls kurz mit anbraten. Wenn die Nudeln fertig sind diese abgießen, dabei etwas Nudelwasser auffangen und zur Bolognese geben.

Milchreis, Obstsalat und Zimt + Zucker (19 Personen)

2 Pkt. (2 kg) Milchreis

4 L Milch

4 L Hafermilch

versch. Obst

Zimt

Zucker

Je eine Packung Milchreis mit 4 L /Hafer-)Milch kochen, bis dieser weich ist. Für den Obstsalat die Früchte klein schneiden - ggf. schälen - und zusammenfügen. Zimt und Zucker mischen

Reis mit Gemüsepfanne bzw. Erbsen (19 Personen)

7 Tassen Reis

versch. Gemüse

Erbsen

Gewürze

Die sieben Tassen Reis mit vierzehn Tassen Wasser kochen. Das Gemüse klein schneiden und in einer Pfanne anbraten. Mit Wasser, Gewürzen (ggf. Gemüsebrühe) zu einer Gemüsesauce verarbeiten. Für die Erbsen - falls getrocknet, über Nacht einweichen - diese einfach kochen.

Müsliriegel (1 Blech)

300 g Haferflocken

125 g Kürbiskerne

125 g Sesam

125 g Sonnenblumenkerne

175 g Margarine

125 g Honig

Margarine zerlassen, Honig unterrühren und kurz aufkochen lassen. Die Mischung mit den restlichen Zutaten mischen und auf einem eingefettetem Blech ausbreiten. 15 – 20 min bei 200 °C backen und anschließend in Riegel schneiden.

Wir haben den Hafer-Trester - Überbleibsel der Hafermilchproduktion - zum verkleben/ vermatschen genutzt.

Kartoffelpuffer für 5 Personen

1 kg Kartoffeln

1 Zwiebel

1 Prise Salz

1 Prise Zucker

4 Eier (oder Leinsamen)

Mehl (nach Gefühl)

Die Kartoffeln reiben und anschließend ausdrücken. Wenn Leinsamen verwendet werden diese quellen lassen. Die Zwiebel klein schneiden und alles vermengen. Mehl zugeben bis ein schöner Kleister entsteht. Die Masse zu Puffern formen und diese anbraten.

Kekse

Rezept: (1 – 2 Bleche)

200 g Mehl

80 g Zucker

1 TL Vanillezucker

125 g Margarine

100 g Schokoraspel

1 Prise Salz

2 EL Apfelmus

Alle Zutaten miteinander vermengen bis ein homogener Teig entsteht. Portionsweise auf ein Backblech geben und bei 180 – 200 °C für 8 – 10 min backen.

(Käse-)Spätzle für 20 Personen

2.8 kg Mehl

28 Eier

1 L Sprudel

etwas Salz

1 kg Käse (für 10 Personen)

Zwiebeln (nach Belieben)

Die Eier verrühren und die restlichen Zutaten - außer dem Käse - hinzufügen. Den Teig über eine Reibe, Presse oder Brettchen (dann schaben) in kochendes Wasser geben, wenn die Spätzle oben schwimmen sind sie fertig. Dann herausnehmen und mit dem Käse vermengen.

Wir haben die Hälfte der Spätzle ohne Käse gemacht, daher ist die Käsemenge für zehn Personen angegeben!

Für die Röstzwiebeln, diese kleinschneiden und bis zur kräftigen braunen Färbung anbraten.

Kaiserschmarrn mit Blaubeergrütze für etwa acht Personen

1 kg Mehl

15 Eier

1 L Milch

~2 EL Zucker

1 Prise Salz

Eier trennen. Eiweiß mit Salz steif schlagen. Eigelbe mit Zucker schaumig schlagen. Milch unterrühren, danach das Mehl und Eischnee unterheben. In einer Pfanne Öl erhitzen, Teig eingeben (nur ein Teil). Wenn er fest wird und braun von unten, grob zerstückeln und wenden. Aus der Pfanne nehmen, richtig zerrupfen.