

Rezepte für die Pfadfinderstunde „Outdoorkochen“

Pfannenbrot

Zutaten pro Person: 2 Tassen Mehl, ½ Tasse Wasser, ¼ Löffel Backpulver, Prise Salz, Pfeffer, ¼ Tasse klein geschnittenen Käse, evt. Röstzwiebeln, Salami

Utensilien: Pfanne (Topf), Löffel, Messer, Tasse, Kocher,



Zubereitung: Mehl mit Backpulver, Salz, Pfeffer und Wasser solange zu einem Teig kneten bis er nicht mehr auf den Fingern klebt. Den Teig zu mehreren etwa 0,5 cm flachen und Handfläche großen Fladen drücken. Diese werden halbseitig mit Salami und Käse belegt, der Teig taschenförmig zusammengeklappt und die Ränder gut verschlossen. Das Brot in die heiße Pfanne legen und ca. 5-7 min bei häufigem Wenden "backen". Selbst ohne Fett entstehen bei sorgfältiger Zubereitung kaum verbrannte Stellen. Für den süßen Zahn bieten sich verschiedene Füllungen wie Schokolade oder Marmelade an. Der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt. Wer die Möglichkeit hat auf offenem Feuer zu kochen, kann den Teig als ganzen Leib in einen eingefetteten Topf auf wenig Glut stellen. Der Deckel wird umgedreht auf den Topf gelegt und mit wenig Glut gefüllt als Oberhitze verwendet. Evtl. Brot mit Brühe essen.

Heißer Stein

Zutaten:

- Flacher und großer Stein
- Alufolie
- Eier
- Toast
- Käse
- ...



Hat man erst einmal ein Lagerfeuer mit der richtigen Portion Glut, kann man auch einen größeren und möglichst flachen Stein darin erhitzen. Nach einiger Zeit lasse sich dann auf diesem verschiedenste Dinge zubereiten, vom Käsetoast bis hin zum Spiegelei. Achtung: Beim Kontakt mit dem kaltem Ei oder andere Zutaten könnte der heiße Stein (zer)springen, man sollte daher einen Stein nehmen, der bereits zuvor mit den herrschenden Temperaturen vertraut war.

Spiegeleier kann man am davonfließen hindern, indem man sie in einen Ring aus Alufolie aufschlägt (siehe Bild) oder die Rinde von einer Brotscheibe oder einen großen Zwiebelring nimmt.

Käsnockerlsuppe

Zutaten pro Person: 1 Tasse Mehl, ½ Tasse Wasser, ½ Tasse Käse, ½ Tasse klein geschnittene Zwiebel oder Gemüse, Salz & Pfeffer, Brühwürfel

Utensilien: Pfanne, Topf, Löffel, Messer, Gabel, Löffel, Tasse, Kocher



Zubereitung: Das Mehl samt den Gewürzen mit einer Gabel in das Wasser einrühren. Solange vermengen bis eine einheitliche Masse entsteht. Nun den zerkleinerten Käse und das Gemüse darunter mischen. Mit einem befeuchteten Löffel aus dem Topf gnocci-große Teigstücke ausstechen und in siedendes Wasser geben, dem ein oder zwei Brühwürfel zugefügt wurden. Das ganze kann noch mit weiterem Gemüse verfeinert werden. Mit wenigen Zutaten entsteht so eine leckere und sättigende Mahlzeit.

Sojafrikadellen

Zutaten für 8 Frikadellen: Sojagranulat (Fertigmischung), 300ml Wasser, Öl, evtl. Wildkräuter

Zubereitung:

1. Fertiges Sojagranulat (evtl. mit zerkleinerte Wildkräuter) in eine Schüssel mit 300 ml kochendem Wasser anrühren und 20 Minuten quellen lassen.
2. Aus dem Teig mit angefeuchteten Händen 8 Burger formen
3. Genügend Öl erhitzen und die Burger von beiden Seiten bei mittlerer Hitze knusprig braten. (Achtung! Regelmäßig wenden, bei geringer Temperatur)

Toast-Hawai fürs Lagerfeuer

Pro Person: 2 Scheiben Toast, 1 Scheibe roher Schinken, 1 Scheibe Käse, 1 Scheibe Ananas

Zubereitung: Den Schinken, die Ananas und den Käse (wichtig: genau diese Reihenfolge) zwischen das Toastbrot legen. Das ganze in Alufolie packen und über der glut 10-15 min lang heiß machen, bis der Käse geschmolzen ist.



Zwiebelringe

Zutaten für 2 Personen:

- 3 Zwiebeln
- 10 Esslöffel Mehl
- 120 ml Sojamilch oder Wasser
- 1 Teelöffel Zucker
- etwas Salz
- 1/2 Liter Pflanzenöl
- 15 Minuten Zeit!



1. Wir geben in eine Pfanne ca. einen halben Liter Öl und erhitzen es.
2. In der Zwischenzeit geben wir das Mehl, die Sojamilch und den Zucker in eine große Schale und rühren alles mit einem Löffel (besser Schaumbesen) zu einem glatten Teig. Anschließend geben wir noch ca. 1/2 Teelöffel Salz hinzu.
3. Wir schälen die Zwiebeln und schneiden sie in mitteldicke Scheiben (ca. 1/2 Zentimeter). Wir entfernen das mittlere Stücke der Zwiebel - dadurch bekommen sie diese typische Ringform.
4. Wir ziehen die Zwiebelringe einer nach dem anderem durch den Teig und frittieren sie ca. 3 Minuten bei mittlerer bis hoher Hitze (bei der Hälfte der Zeit wenden wir sie).
5. Danach geben wir sie auf einen mit Küchenpapier ausgelegten Teller und lassen sie abkühlen.
6. Servieren kann man sie mit Ketchup oder Mayo

Popcorn-Päckchen

Zutaten:

- Popcorn-Mais
- Öl
- Alufolie



Auch Popcorn lässt sich auf einfache Weise am Lagerfeuer zubereiten. Wer keinen Topf opfern möchte, kann sich dazu auch einfach Alufolie bedienen, indem er aus je 4 Lagen der Folie kleine Taschen formt und diese mit etwas Öl und Mais füllt. Danach werden diese verschlossen und in der Glut plaziert. Sobald die ersten Körner platzen, kann man die Päckchen in der Regel aus dem Feuer nehmen, da das Öl noch heiß genug ist. Wenn sich nichts mehr rührt, kann man die Packung schließlich aufreißen. Wer mag, kann auch Zucker oder Salz mit in die Alufolie geben, wobei jedoch die Gefahr besteht, dass der Zucker - sollte es zu heiß werden - in der Folie verbrennt: In diesen Fällen kann man dem Popcorn auch nach dem Entfernen der

Alufolie Geschmack einhauchen. Vorsicht: Die Folie und das enthaltene Öl ist sehr heiß!

CPA-Suppe

Zutaten:

Saubere Hände
1x Suppengrün
Kartoffeln (evtl. Möhren)
Brühe
1x Tasse feine Nudeln
1 großer Topf
1 scharfes Messer
1 Abfallschüssel
1 Brettchen



Zubereitung:

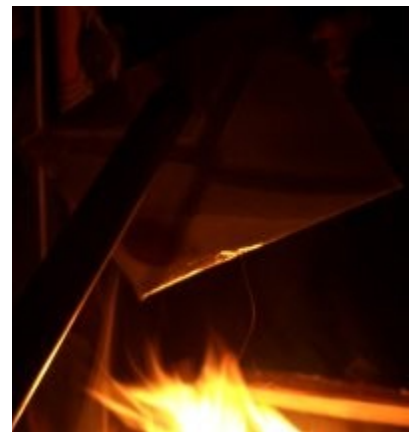
1. Das Suppengrün waschen und klein schneiden. Kartoffeln schälen und klein schneiden
2. Alles mit Brühe und Wasser in den Topf geben und 10 Minuten kochen lassen.
3. Die Nudeln dazu geben und 15 Minuten kochen

Posteier

Zutaten:

- Eier
- Öl
- Briefumschläge

Die Innenseiten der Briefumschläge werden gründlich eingefettet, und das aufgeschlagene Ei in diese gefüllt. Wer mag, kann jetzt diverse Gewürze hinzufügen, oder das Ei zu Rührei verquirlen. Danach wird der Umschlag (mit dem Ei) zugeklebt. Mit einem Stock wird die gefüllte Sendung nun aufgespießt und über das Feuer gehalten: nach einigen Sekunden merkt man bereits kleine Vibrationen, und nach einiger Zeit sind Eigelb und Eiweiß im Briefumschlag erstarrt. Der



Briefumschlag kann jetzt geöffnet und das darin enthaltene Ei gegessen werden.
Hmm, besser als Stockbrot :-).