

PIRATEN-KOCHBUCH



Silvia Klein kocht ganz groß

Rezepte und Menüs für große Gruppen
Gesund, lecker und leicht zu kochen

Hamburg, im Juni 2014

Vorwort

Ein Kochbuch für Piraten? Mit Mengenangaben für vierzig, statt wie sonst üblich, für vier Personen?

Die Idee entstand in einem Feriencamp in den französischen Alpen, wo die Ruhr-Piraten seit 1997 ihre Zelte aufschlagen. Elf Sommer lang war ich als Köchin verantwortlich für die Zelt-Kombüse. Freiwillige Smutjes unterstützten mich tatkräftig beim Putzen, Schnippeln und Schneiden.

Meine Erfahrungen, für große Gruppen zu kochen, sind in diesem Buch zusammengetragen. Etwa siebzig hungrige Piratinnen und Piraten wurden täglich mit einem schmackhaften 3-Gänge-Menü verwöhnt. Im Laufe der Jahre entstand eine Hitliste mit den leckersten Menüs, getestet und zusammengestellt von einigen hundert Erwachsenen und Kindern. Die besten Gerichte aus dem Piraten-Sommercamp wurden in diesem Kochbuch zusammengestellt.

Mein Motto beim Kochen: frisch und gesund soll das Essen sein - gut schmecken muss es natürlich sowieso. Die Zutaten kaufte ich ausschließlich bei regionalen Anbietern oder auf den Märkten der umliegenden Dörfer.

Die Gerichte bilden eine abwechslungsreiche Menüfolge für zwei Wochen Piraten-Ferien. Das Bergfest nach der Hälfte der Zeit ist ein Höhepunkt, dafür wird ein Grillabend ausgerichtet. Auch Vegetarier kommen in diesem Kochbuch immer auf ihre Kosten. Für jeden Tag gibt es eine fleischlose, wohlschmeckende Variante. Um die Vorbereitung für Selbstkocher zu erleichtern, sind im Anhang Einkaufslisten für die Grundnahrungsmittel sowie für alle frischen Zutaten für jedes Rezept beigefügt.

Zusammen gelingt vieles besser und bringt bekanntlich auch mehr Spaß. Das Kochbuch richtet sich an Menschen, die gemeinsam einen Urlaub gestalten wollen, an Anbieter für Gruppenreisen und Seminarhäuser mit Selbstverpflegung und an alle, die gemeinsame Aktivitäten planen und denen gutes Essen wichtig ist. Wer einen Urlaub mit Kindern unter das Motto „Piraten“ stellen möchte, dem bietet es auch Anregungen für Spiele und Bastelarbeiten rund um das Piratenleben, sowie einige interessante Einblicke und Impressionen aus dem Piratencamp in den französischen Alpen.

Das Kochbuch wird ergänzt durch eine Reiseapotheke. Viele kleine Zipperlein lassen sich ohne großen Aufwand mit Kräutern, Gewürzen, Obst und Gemüse kurieren. Zwiebeln, Zitrone und Co helfen unter anderem bei Sonnenbrand, Husten oder Durchfall. Diese Rezepturen basieren auf meiner langjährigen Erfahrung als Heilpraktikerin oder sind alte Hausrezepte.

Inhaltsverzeichnis

Menü-Folge und Rezepte Tag 8 - Tag 13

		Seite
Tag 7	Bergfest - Grillfest Vitaminbomben (Salate) Süßsaure Möhren und marinierte Champignons Am Spieß gegrilltes Lamm oder Spanferkel Stockbrot vom Lagerfeuer Ziegenkäse vom Grill (Vegetarisches Hauptgericht) Honigkuchen mit Feigenmus und Ziegenkäse	34
Tag 8	Mecki-Messer-Mahl Zwiebelsuppe Coque au vin Bananen-Mango-Shake <i>Vorbereitung: Hähnchen morgens in Marinade einlegen</i>	40
Tag 9	Henry-Morgan-Braten Pumpernickel-Taler Rheinischer Sauerbraten mit Klößen und Apfelmus Schokoladen-Früchte <i>Vorbereitung: Rotkrautsalat für den nächsten Tag</i>	44
Tag 10	Säbelscharfer Seemannsschmaus Rotkrautsalat mit Nüssen Nudelaufauf Kokos-Milchreis mit Obstpüree	48
Tag 11	Freibeuters Fischgetier Rohkost mit Anti-Chauvi-Dip Meeresfrüchte asiatisch mit Bulgur Joghurt mit Früchten und karamellisierten Nüssen	52
Tag 12	Hinkebeins Hühnerkrallen Apfel-Möhren-Rohkost Mariniertes Hähnchen Ti-amò (leichtes Tiramisu) <i>Tiramisu schon morgens zubereiten</i>	56
Tag 13	Käptains Dinner Gebratene Zucchini Putengulasch süß-sauer mit Reis Schokoflip mit Vanilleeis	60

Inhaltsverzeichnis

Vegetarische Alternativen und Nützliche Informationen

Vegetarische Alternativen Seite

Pilzragout	64
Käseschnitzel	64
Sellerieschnitzel mit Zwiebeln	64
Grünkern-Gemüsebratlinge	65
Lauchpuffer und Variationen	66
Paprika-Zwiebelgemüse	66

Nützliche Informationen Seite

Einkaufslisten - Grundnahrungsmittel	72
Einkaufslisten - pro Rezept	73-77
Einkaufslisten - Vegetarische Alternativen	78

Inhaltsverzeichnis

Piraten-Specials

	Seite
Impressionen aus einem Piratencamp	13
Piratenlied „'ne Buddel voll Rum“	17
Piraten-Taufe	21
Piraten-Poker	25
Piratenfloß Wettrennen	29
Die Kunst, einen Knoten zu knüpfen	33
Piraten-Schatzsuche	43
Piraten-Prüfung Impressionen 1	47
Piraten-Prüfung Impressionen 2	51
Piratentheater	55
Piraten-Urkunde	59

Inhaltsverzeichnis

Piraten-Reiseapotheke

		Seite
Apfel	Verstopfung Durchfall	68
Essig	Sonnenbrand Juckreiz	68
Joghurt	leichter Sonnenbrand	68
Knoblauch	Ohrenschmerzen Infekte	68
Kohl	Entzündungen der Haut Halsschmerzen Husten Kopfschmerzen	68
Majoran	Verdauungsbeschwerden mit Blähungen und Krämpfen Erkältung	69
Olivenöl	Ohrenschmerzen Sonnenschutz Verstopfung	69
Salz	Halsentzündung verstopfte Nase	69
Schwarztee	Magen-Darm-Erkrankung	69
Thymian	Erkrankung der Luftwege	70
Zitrone	Halsentzündung, Heiserkeit Entzündung und Verletzung der Mundschleimhaut Sonnenbrand	70
Zwiebel	Erkrankung der Luftwege Bienenstich	70

KLAR ZUM ENTERN

Gemischter Salat mit Kürbiskernen

Gemischter Salat

Grünen Salat waschen, trocken tupfen und grob zerkleinern. Die Gurken in Scheiben, die Paprika in Streifen schneiden, die Tomaten vierteln.

Große Platten dick mit dem grünen Salat auslegen. Die Paprikastreifen, Gukenscheiben und Tomatenviertel dekorativ in kleinen Gruppen darüber verteilen.

Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett rösten, zum Schluss mit ca. 1 EL Sojasoße ablöschen und abkühlen lassen.

4 große Köpfe grüner Salat (Römer, Endivie, Frissee)
4 Salatgurken
2 grüne Paprika
2 gelbe Paprika
20 Tomaten

200 g Kürbiskerne
1 EL Sojasoße

Salatsoße

Olivenöl, Milch, Obstessig, Creme Fraiche und Senf kräftig miteinander verrühren. Nach und nach Wasser, Salz, Sojasoße und gepressten Knoblauch dazu geben. Mit Kräutersalz und Pfeffer abschmecken.

Salatsoße in extra Schälchen reichen.



200 ml Olivenöl
250 ml Milch
500 ml Obstessig
250 g Creme Fraiche
150 g Senf (Dijon), mittelscharf
150 ml Wasser
1 EL Salz
1 EL Sojasoße
5 Knobizehen
1 TL Kräutersalz
1/2 TL Pfeffer

Baguettes kurz vor dem Servieren in dünne Scheiben schneiden.

4 große Baguettes

Rezept-Tipp

Salat und Soße werden getrennt serviert. So können sich große und kleine Piraten einen Salatteller ganz individuell nach ihrem Geschmack zusammenstellen. Kinder können sich so ihren Lieblingsalat herauspicken und entscheiden, ob sie den Salat lieber *mit* oder *ohne* Soße essen wollen. Viele Kinder essen gerne Salat pur.

Ohne Soße hält sich der übrig gebliebene Salat frisch und bleibt schön knackig. Er eignet sich gut, um damit am nächsten Morgen die Frühstückspalten appetitlich zu dekorieren. Dazu die Platten mit dem restlichen Salat mit Folie überziehen und kühl aufbewahren.



KLAR ZUM ENTERN

Pasta mit Tomatensoße und Gorgonzola-Walnusssoße

Tomatensoße

Zwiebeln in Olivenöl anbräunen. Klein gehackte Knobizehen dazugeben und mitschmoren. Tomatenpüree hinzufügen. Tomatenmark und Aivar miteinander verrühren und zu den Tomaten geben.

Wasser mit Mehl verrühren und ebenfalls unterrühren. Die Soße einmal aufkochen lassen, dann auf kleine Flamme stellen und mit den restlichen Gewürzen abschmecken.



Zutaten für 20 Personen:

0,5 kg Zwiebeln
1 EL Olivenöl
3 klein gehackte Knobizehen
2 große Dosen (à 800 ml) pürierte Tomaten (wahlweise auch 2 kg frische Tomaten klein gehackt)
100 g Tomatenmark
100 g Aivar
0,25 l Wasser
2 EL Mehl
100 g Creme Fraiche
1 EL Salz
½ EL Gemüsebrühe
½ EL Sojasoße

Gorgonzola-Walnusssoße

Schalotten in kleine Würfel schneiden und in Öl anbräunen. Knobizehe klein gehackt dazugeben. Mit Wasser ablöschen. Nicht kochen! Milch dazugeben und auf kleiner Flamme den Gorgonzola darin auflösen. Am Schluss die Küchensahne dazugeben und mit Salz und Paprika würzen.

Vor dem Servieren die Walnüsse unterheben.

Zutaten für 20 Personen:

125 g Schalotten
1 Knobizehe
0,5 l Wasser
0,2 l Milch
0,5 kg Gorgonzola
0,5 l Küchensahne
1 EL Salz
1 Prise Paprika, scharf
200 g klein gehackte Walnüsse

Pasta

Pasta je nach Sorte und Garzeitangabe in reichlich Salzwasser kochen.

4 kg Pasta
2 EL Salz

KLAR ZUM ENTERN

Vanille-Apfel-Traum

Vanille-Apfel-Traum

Das Puddingpulver mit etwas Saft glatt rühren.
Den restlichen Saft zum Kochen bringen.
Das angerührte Pulver hinein geben und unter
ständigem Rühren ca. 1 Minute aufkochen.
Abkühlen lassen.

5,6 l Apfelsaft
12 Päckchen Vanillepudding
200 g Mandelblätter

Die Mandelblätter in einer Pfanne ohne
Fett leicht anbräunen.
Ebenfalls abkühlen lassen.
Kurz vor dem Servieren:
die gerösteten Mandeln über den Pudding streuen.

In diesem Rezept wird die Milch durch einen Saft ersetzt.
Dadurch schmeckt der Pudding sehr fruchtig und
kommt ohne Zuckerbeigabe aus.

Rezept-Tipp

Anstatt Apfelsaft eignet sich auch jede andere Saftsorte.
Jede gibt dem Pudding eine ganz individuelle Note.



PIRATEN SPECIAL

Impressionen aus einem Piratencamp



Piratencamp Ahoi!

Jahr für Jahr im Sommer schlägt mitten in den französischen Hochalpen, am Lac de Serre-Ponçon, ein großes Piratencamp seine Zelte auf. Eltern wie Kinder genießen hier einen sportlichen Aktivurlaub.

Unter dem Kommando des Captain und seiner Crew lernen die Kids das Piraten-Handwerk. Sie üben Segel zu setzen, Halsen und Wenden zu fahren und den Kurs zu halten, Tampen zu knoten und feindliche Piraten abzuwehren, Schiffe zu kapern und Schätze zu erbeuten. Spaß ist hier Programm und lässt die Kinderherzen höher schlagen. In einer Piratenprüfung stellen sie zum Abschluss ihr theoretisches und praktisches Können und ihren Mut unter Beweis und werden feierlich zu Piraten geschlagen.

Bewegung und viel frische Luft - da schieben am Abend große und kleine Piraten mächtig Kohldampf. Doch im Gegensatz zum wahren Piratenleben müssen sie nicht unter Skorbut, Durst und Hunger leiden. Frau Smutje - die Autorin dieses Kochbuches - weiß aus jahrelanger Erfahrung, was großen und kleinen Piraten schmeckt. Täglich bereitet sie ein Essen, das gesund, lecker und abwechslungsreich ist.

HENRY-MORGAN-BRATEN

Pumpernickel-Taler

Pumpernickel - Taler

Marinade für den Schafskäse mixen aus Olivenöl, Balsamicoessig und Pfeffer (aus der Pfeffermühle). Schafskäse in Scheiben schneiden. Den Schafskäse und die Marinade in einer Dose schichten.

Dose gut verschließen und den Käse in der Marinade mindestens ½ Stunde, gern auch einige Stunden, ziehen lassen. Dabei immer mal wieder die Dose vorsichtig drehen, damit die Marinade überall hinkommt.

Vor dem Anrichten den Schafskäse in talergroße Scheiben schneiden. Die Pumpernickeltaler einzeln auf Platten oder Holzbretter geben und den Schafskäse auf die Taler verteilen.

Tomaten waschen, den grünen Strunk herausschneiden. Jede Tomaten in 8 Stücke schneiden und je 1 Stück auf einen Taler legen.

Eine Olive und eine Sardelle auf einen Zahnstocker spießen und mit dem bestückten Spießchen die Tomate und den Käse auf dem Pumpernickel - Taler fixieren.

Die restlichen Tomatenstückchen zum Garnieren verwenden und mit der Schafskäsemarinade beträufeln.

4 Rollen runde kleine
Pumpernickel

(ca. 80 Stück)

20 Tomaten

600 g Schafskäse

Marinade:

100 ml Olivenöl

30 ml Balsamicoessig hell

1/2 TL gemahlene bunten

Pfeffer

300 g Sardellen im Glas

300 g Oliven

80 Zahnstocher oder Spießchen

Klöße halb und halb

Das Kloßpulver langsam in das Wasser einrühren und glatt rühren.

Die Kloßmasse 20 Minuten quellen lassen. Mit einem Eisportionierer gleich große Kugel abstechen. Mit feuchten Händen gut durchgeknetete Kugeln formen. Zwei große Töpfe mit je 20 l Wasser zum Kochen bringen. Je 2 EL Salz hineinstreuen.

Dann Klöße zügig mit Hilfe eines Schaumlöffels hineingleiten lassen.

Kurz aufkochen, bis alle Klöße oben schwimmen. Dann auf kleine Flamme schalten und 20 Minuten gar ziehen lassen.

3 kg Kloßpulver, Fertigprodukt

Wassermenge laut

Packungsangabe

*Super-Tipp zum Anrühren von 3 kg
Kloßpulver siehe nächste Seite*



HENRY-MORGAN-BRATEN

Rheinischer Sauerbraten mit Klößen und Apfelmus

Rheinischer Sauerbraten

Zwiebeln, Möhren und Sellerie schälen. Zwiebeln vierteln, Möhren und Sellerie in größere Stücke schneiden. Wein, Essig, Gemüse, Rosinen und die mit den Gewürzen gefüllten Teebeutel in einen großen Topf geben. Das gewaschene Fleisch hineinlegen. 2-3 Tage durchziehen lassen. Dabei das Fleisch täglich wenden.

Für die Zubereitung das Fleisch herausnehmen, trocken tupfen, von allen Seiten salzen und pfeffern. Marinade durch ein Sieb gießen und die Flüssigkeit auffangen. Teebeutel mit den Gewürzen beiseite legen.

In einem großen Schmortopf oder Pfanne das Fleisch von zwei Seiten kurz in heißem Bratöl anbraten. Dann das abgetropfte Gemüse zugeben und die anderen beiden Seiten anbraten. Nun das Fleisch herausnehmen und die Flamme klein stellen.

Das Gemüse mit dem Vollkornmehl überstreuen, verrühren und mit Flüssigkeit unter ständigem Rühren mit der Marinade ablöschen. Wenn die Soße eine dickliche Konsistenz hat, das Tomatenmark und das Rübenkraut untermischen. Das Fleisch in den Topf legen. Es soll von Flüssigkeit bedeckt sein. Die Teebeutel mit den Gewürzen hinzufügen. Das Ganze ca. 1 ½ - 2 Stunden auf kleiner Flamme gar köcheln. Die Gardauer ist abhängig von der Dicke des Fleisches.

Das Fleisch herausnehmen. Die Soße durch ein Sieb gießen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nach Wunsch mit Flüssigkeit verlängern. Fleisch in Scheiben schneiden, auf tiefen Platten anrichten und mit Soße übergießen.

8 kg Rinderbraten
1,5 kg Zwiebeln
1,2 kg Möhren
1,2 kg Sellerie
4 l Rotwein (evtl. mehr)
1,2 l Rotweinessig
100 ml Bratöl
3 EL Salz
1 EL Pfeffer
100 g Vollkornmehl
1 Glas Rübenkraut

In Teebeutel geben und verknoten:

15 Lorbeerblätter
35 Nelken
45 Wachholderbeeren
100 g Rosinen

Als Beilage:

2 kg Apfelmus in Schälchen reichen

Klöße halb und halb

Eine Masse von 3 kg-Kloßpulver anrühren?

Kein Problem!!

WERKZEUG:

1 Eimer (20 l)

1 Bohrmaschine mit einem Aufsatz zum Farbenmischen

**DAS MACHT
AUCH KINDERN
SPASS!**



HENRY-MORGAN-BRATEN

Schokoladen-Früchte

Schokoladen-Früchte

Die Schokolade und das Kokosfett im Wasserbad schmelzen.

Äpfel und Bananen in größere Stücke schneiden und mit den Weintrauben auf die Spieße stecken.

800 g Blockschokolade
50 g Kokosfett
1 kg Bananen
2 kg Äpfel
1 kg Weintrauben
40 Schaschlik-Holzspieße

Die Spieße in die geschmolzene Schokolade tauchen.

Zum Abkühlen die Spieße auf einen Teller legen.



PIRATEN-SPECIAL

Piratenprüfung - Impressionen



VEGETARISCHE ALTERNATIVEN

Pilzragout

Für 10 Personen:

Austernpilze mit Küchenkrepp putzen und in mundgerechte Stücke schneiden. Öl erhitzen, dann die Austernpilze scharf anbraten. Mit Sojasoße ablöschen. Nun mit Vollkornmehl überstreuen und mit ca. 75 ml Wasser ablöschen. Fein geschnittenen Lauch und Gewürze zugeben. Flamme ausschalten.

In einer Pfanne kleingeschnittene Schalotten anschmoren. Zum Schluss den feingehackten Knoblauch mitrösten. Mit etwas Wasser ablöschen und Erdnussmus darin auflösen. Alles zu den Austernpilzen geben. Nun die Sojasahne hinzufügen und abschmecken.

1,5 kg Austernpilze
Öl zum Anbraten
2 Stangen Lauch
2 Schalotten
1 Knobizehe
1 EL Curry
Je 1/2 EL Paprika scharf und süß
1 TL Kräutersalz
1 EL Sojasoße
1 EL Vollkornmehl
100 - 150 ml Wasser
100 g Sojasahne
50 g Erdnussmus

Beilage: CousCous (Rezept Seite 64)

Käseschnitzel

Für 20 Personen:

Käse in 10 dicke Scheiben schneiden. Eier aufschlagen und auf einem Teller verrühren. Paniermehl auf einen zweiten Teller streuen. Dann die Käsestücke zuerst im Ei wälzen, dann im Paniermehl. Nun in mittelheißem Fett von beiden Seiten goldbraun braten.

1,5 kg schnitzfesten Käse
2 Eier
100 - 150 g Paniermehl
Bratöl

Beilage: Senfsoße (Rezept Seite 27)

Sellerieschnitzel

Für 20 Personen:

Knoellensellerie schälen und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Mit dem Zitronensaft beträufeln und 10 Minuten ziehen lassen. Paniermehl auf einen Teller streuen, auf einem anderen Teller die Eier aufschlagen. Salz und Pfeffer untermischen. Die Selleriescheiben zuerst in der Eimasse, dann im Paniermehl wenden.

Nun in heißem Fett von beiden Seiten bei mittlerer Hitze insgesamt 10 Minuten goldbraun braten.

4 kg Sellerie
400 g Paniermehl
6 Eier
1 EL Salz
1 TL Pfeffer
Saft von 4 Zitronen
100 ml Bratöl

VEGETARISCHE ALTERNATIVEN

Grünkern-Gemüsebratlinge

Für 20 Personen:

Den Kochtopf mit etwas Fett ausreiben, damit die Bratlinge nicht anbrennen. Um ganz sicher zu sein, kann der Bratlingteig auch im Wasserbad zubereitet werden.

Das Wasser mit Salz, Pfeffer und der Gemüsebrühe zum Kochen bringen. Den Grünkernschrot einrühren, einmal aufkochen und auf kleinster Flamme 10 Minuten ziehen lassen. Dabei ab und zu umrühren. Nun die Flamme ausschalten und den Brei zugedeckt ca. 20 Minuten nachgaren lassen.

In der Zwischenzeit Paprika und Möhren waschen. Die Paprika in feine Streifen oder Stückchen schneiden und die Möhren raspeln. Die Knobizehen schälen, Petersilie und Basilikum waschen und alles fein hacken.

Den Bratlingbrei etwas abkühlen lassen. Dann mit Knobli, Petersilie, Basilikum, zwei Eiern und 100 g Haferflocken vermengen. Je nach Konsistenz zwei weitere Eier und die restlichen Haferflocken zugeben und gleichgroße Bratlinge formen.

Das Olivenöl erhitzen und die Bratlinge auf mittlerer Hitze von beiden Seiten knusprig ausbraten.

1 l Wasser
400 g geschroteter Grünkern
300 g Möhren
100 g Paprika
2 Knobizehen
4 Eier
200 g Haferflocken
2 EL Basilikum, Gemüsebrühe, Petersilie
1 EL Salz
1 TL Pfeffer



Rezept-Tipp

Statt Grünkern eignet sich jedes andere Getreide wie z.B. Couscous, Bulgur, Hirse und Linsen. Auch das Gemüse lässt sich austauschen. Probieren Sie einmal andere Gewürze wie Chili, Curry oder Thymian aus. Verschiedenste Kerne, wie Sonnenblumen- oder Kürbiskerne geben eine besondere Note. Sie können die Bratlinge auch mit Sesamkernen panieren.

Bratlinge sind prima geeignet, um Reste zu verwerten, schmecken lecker, sind gesund und nahrhaft und sehr kostengünstig.

Piraten-Reiseapotheke



Apfel

Apfel **ohne** Schale reiben und essen
Apfel **mit** Schale reiben und essen

Durchfall
Verstopfung

Essig

Essigwasserauflagen
Verhältnis Essig zu Wasser: 1 zu 10

Sonnenbrand
Juckreiz

Joghurt

Als Auflage kühlt Naturjoghurt ohne Zusatz
wohltuend die verbrannten Stellen.

leichter Sonnenbrand

Knoblauch

Knoblauchzehe vor den Gehörgang legen und zum
Halten Stirnband oder Tuch um den Kopf wickeln.
Vorsicht: Knoblauchzehe muss groß sein, damit
sie nicht im Gehörgang verschwindet.
Siehe auch Olivenöl

Ohrenschmerzen

Viel Knoblauch pur essen -
Knoblauch wirkt antibakteriell

Infekte

Kohl

Jede Art von Kohl ist geeignet, am wirksamsten sind die
grünen, dicken äußeren Blätter vom Weißkohl.
Kohlblatt waschen, vorstehende Blattachse entfernen, Blatt
erwärmen, walzen, auflegen und dann fixieren. Für kleine
Stellen den Kohl in entsprechende Streifen schneiden.

Entzündungen der Haut
Halsschmerzen
Husten
Kopfschmerzen

Einkaufsliste

Grundnahrungsmittel für 13 Tage

- 3 l Olivenöl, kaltgepresst
- 1 l Bratöl (hoch erhitzbar - am besten ist Sonnenblumenöl oder Olivenöl)
- 400 ml Walnussöl
- 500 ml Obstessig
- 100 ml Sesamöl
- 250 ml Balsamicoessig hell
- 600 ml Himbeeressig
- 2 l Weißweinessig
- 1,2 l Sojasoße
- 1,5 kg Senf, mild (z.B. Dijonsenf)

- 20 g Chilipulver
- 20 g Curry
- 20 g Chayennepfeffer
- 200 g Kräutersalz
- 20 g Kräuter der Provence
- 40 g Kurkuma
- 30 g Lorbeerblätter
- 20 g Nelken, ganz
- 20 g Oregano
- 50 g Paprika süß
- 50 g Paprika scharf
- 100 g Pfeffer
- 1,5 kg Salz
- 20 g bunte Pfefferkörner
- 20 g Thymian
- 20 g Zimt
- 20 g Rosmarin
- 50 g Wacholderbeeren

- 150 g Tomatenmark
- 1,5 kg Aivar mild
- 100 g Aivar scharf
- 1 kg Mehl (wahlweise Vollkornmehl)
- 1 kg Gemüsebrühe

- 1,5 kg Zucker
- 500 g Honig
- 100 g Vanillezucker
- 250 ml Ahornsirup
- 250 g Kochkakao



Einkaufsliste pro Rezept (ohne Grundnahrungsmittel)

- 1,2 kg Ruccola
- 3 gelbe Paprika
- 1 TL Petersilie
- 7 Knobizehen
- 10 kg Kartoffeln
- 6 kg Zucchini
- 150 g Möhren
- 6 kg frische Früchte nach Saison
- 2 Granatäpfel
- 6 Limetten
- 2 Orangen
- 4 Baguettes, groß

- 300 g Walnusskerne
- 100 g Sonnenblumenkerne
- 1 kg Reis
- 100 g Haferflocken
- 1 kg Joghurt
- 3 Eier
- 250 g Pellegrino
- 200 g geriebener Käse

4.
T
A
G



- 5 Sellerieknollen
- 1 rote Paprika
- 2 kg Zucchini oder Lauch
- 1 Bund Lauchzwiebeln
- 2 Möhren
- 1,5 kg saure Äpfel
- 3 Zitronen

- 170 g Butter
- 1 l Milch
- 1 l Sojasahne
- 5 kg Fischfilet
- 3 kg Reis
- 250 ml Weißwein oder Apfelsaft
- 6 l Apfelsaft klar
- 12 Päckchen Gelatine zum kalt anrühren
- 500 g Weingummitiere

5.
T
A
G

- 4,5 kg Tomaten
- 3 Bund Basilikum
- 7 Knobizehen
- 4 Baguettes, groß



- 100 g Beeren
- 30 g schwarze Oliven ohne Stein
- 3 kleine getrocknete Peperoni
- 400 g getrocknete Tomaten
- 1 kg Mozzarella
- 30 g Pecorino
- 130 g Parmesan
- 2 EL Pinienkerne
- 2 Packungen Zwieback
- 5 kg Spaghetti
- 5 kg Apfelmus
- 4 Tüten Vanillepuddingpulver
- 2 l Milch

6.
T
A
G

Impressum

Rezepte und Menüs

Piraten-Reiseapotheke

Silvia Klein

Silvia Klein

Texte / Piratenspecials

Fotos

Christa Puhl

Silvia Klein, Christa Puhl
und privat

Christa Puhl

Gestaltung/Fotomontage

Illustration

Soheyla Sadr

(www.soheylasadr.de)



Smutje-Frau Silvia Klein

An dieser Stelle möchte ich mich herzlich bei meiner Mutter bedanken, die mir schon früh das Kochen beigebracht hat.

Ein Kochbuch für große Gruppen zu schreiben und zusammenzustellen, war nur möglich durch meine Mitarbeit im Ruhr-Piratencamp in den französischen Alpen. Deshalb gilt mein Dank dem Ober-Ruhr-Piraten KAHLFREDO (alias ALFRIED SOMMER), der dies möglich machte sowie allen Freizeit-Piratinnen und Piraten, die mich in diesen elf Jahren in der Zelt-Kombüse tatkräftig unterstützten und inspirierten.

(www.ruhrpiraten.de, jetzt erreichbar unter www.af-reisen.de)

Dank gilt auch allen Freunden und Freundinnen, die wohlwollend die Entstehung dieses Kochbuches mit Rat und Tat unterstützten.

Anmerkung: Abweichungen von der deutschen Rechtschreibung ergeben sich aus dem regional bedingten Piraten-Slang und bedürfen keiner Korrektur.

Kontakt:

Silvia Klein

S.Klein@naturheilpraxisoelkersallee.de

www.naturheilpraxisoelkersallee.de

Copyright: Silvia Klein / Christa Puhl
Juni 2014

Preis: 12,50 Euro

