

# Kochen auf Mädchenfreizeiten

(reicht für alle Fälle für 38 Personen für 12 Tage)

---

## Übersicht:

- 0. Vorwort
- 1. Frühstück
- 2. Mittagessen
- 3. Imbiss
- 4. Abendessen
- 5. Allgemeines
  - 5.1 Gewürze
  - 5.2 Mitnehmen
  - 5.3 Ausflüge
  - 5.4 Getränke
  - 5.5 Süßigkeiten
  - 5.6 Aufbewahrung/Reste-Verwahrung
  - 5.7 Hygiene

Zusammengestellt von Dorothee Fäßler und Kerstin Fißler, im August 2004.



## 0. Vorwort

Nach zwei erlebnisreichen Mädchenfreizeiten als Küchenteam haben wir beschlossen, unsere Erfahrungen aufzuschreiben.

Dies ist ein Vorschlag, der selbstverständlich jederzeit ausbaufähig und veränderbar ist.

Wir hoffen, dass dies eine Hilfe für zukünftige Küchenteams sein kann und wünschen euch so viel Spaß, wie wir ihn hatten.

## 1. Frühstück

Am Anfang der Freizeit, Getränkefrühstückswünsche der TN erfragen

### Für zwei Wochen reichen:

1 Honig (500g) in der Drückflasche

8 Marmelade (beliebt sind Erdbeere und Kirsche)

16 kleine Lätta (je 250g)

2 Packungen Kaba

20 Nuspli

10 kg Müsli (beliebt ist das Schokomüsli (normal und Knusper) von Kölln)

1 kg Cornflakes

3 Packungen Kaffee (zu 500g)

2 Packungen Schwarztee (je 20/25 Beutel)

### Für jedes Frühstück:

ca. 6 l Milch

ca. 1 l warmer Früchtetee

ca. 1 l Schwarztee

ca. 2 l Kaffee

ca. je 100-200g Wurst und Käse am 'Buffett' (empfehlenswert ist es, Kühlakkus unter diese Teller zu legen, wenn draußen gegessen wird)

ca. 1 Joghurt (200g)

Empfehlenswert:

Müsli, Müslichälchen, warme Getränke, Joghurt, Wurst, Käse und zwei Liter Milch auf einem separaten 'Buffett' platzieren

Zu Beginn der Freizeit großzügig mit Brot/Brötchen kalkulieren: ca. 1½ Brötchen pro Person für das Frühstück; und ebensoviel für das Mittagessen

## 2. Mittagessen

Für jedes Mittagessen:

- ?? Gemüseteller: 2 große Gurken, 6 Paprika, 1kg Cocktailtomaten (gewaschen, geschnitten; auf Tellern auf die Anzahl der Tische verteilen)
- ?? Wurst- und Käseteller für jeden Tisch
  - Wurst: zusammen ca. 12 kg  
120 Landjäger (ein Landjäger pro Person pro Ausflug)  
Salami  
Lyoner, Bierschinken  
Empfehlenswert: Lyoner und Bierschinken schmecken besser, wenn sie frisch aufgeschnitten werden
  - Käse: zusammen ca. 8kg  
Empfehlenswert: Gouda (lässt sich gut schneiden) und Butterkäse (beliebt)
- ?? Reste vom Vorabend aufwärmen, bzw. übrige Nudeln anbraten (mit Ei-Milch-Gewürz-Gemisch)
- ?? Zur Abwechslung: 1-2mal Fischdosen (pro Mahlzeit reichen 4 Dosen)
- ?? Wir neigen dazu den Reis zu entsorgen und nicht aufzuwärmen!
- ?? Übrige Baguettes können mit Kräuterbutter zu Kräuterbaguettes aufgebacken werden (wenn es keine Kräuterbutter zu kaufen gibt: Butter mit Gewürzen in der Küchenmaschine schaumig rühren)

## 3. Imbiss

2 große Wassermelonen und  
2 Keksdosen (Danish Cookies) oder  
3 Marmor- oder Zitronenkuchen

## 4. Abendessen

Allgemeines:

- ?? 0,5l Soße für vier Personen
- ?? 60g Reis als Beilage pro Person
- ?? 80g Nudeln als Beilage pro Person (Nudeln am besten in zwei Töpfen kochen)
- ?? Salat: 4 große Salatköpfe, 10 Tomaten, 2 große Gurken;  
empfehlenswert ist es, den Salat auf Schüsseln auf die Tische zu verteilen
- ?? Die Fertigpackungen der Nachtische (z.B. Dr. Oetker) großzügig berechnen (es empfiehlt sich, den Nachtisch in kleinen Portionen mit dem Rührgerät zu rühren, und dann auf Schüsseln für jeden Tisch zu verteilen)

**1. Tag: Geröstete Maultaschen mit Tomatensalat; Eis**

120 Maultaschen (90 mit Fleisch-, 30 mit Gemüsefüllung) (für Freizeiten im Ausland: Maultaschen in Deutschland einkaufen, einfrieren und in Kühltaschen im Bus mitnehmen), in Streifen schneiden, 40 Eier mit Gewürzen verquirlen, in Pfannen die Maultaschen mit den Eiern anbraten, im Ofen in einer großen Auflaufform warm halten.

40 Tomaten in Scheiben schneiden für den Salat

**2. Tag: Kässpätzle mit Salat; Mousse au chocolat nach Dr. Oetker**

3 1/2kg gekaufte Spätzle

10 Zwiebeln andünsten

750g Käse

alles in eine Auflaufform schichten und im Backofen wärmen, bis der Käse geschmolzen ist

**3. Tag: Spaghetti Carbonara mit Salat; Apfelcrisp**

3kg Spaghetti

Soße:

5 Zwiebeln in 300g Fett anbraten, 300g Mehl dazu; mit 1l Sahne, 2,5l Milch und 2,5l Wasser ablöschen, 2-3 Kräuterstreichkäse und 1 kg geriebener Käse dazurühren; einen kleinen Topf mit Soße für Vegis abschöpfen;

800g Schinken kleingeschnitten dazu und würzen.

Gut rühren, damit nichts anbrennt!

Nachtisch: Apfelcrisp

ca. 20 große Äpfel, entkernen, in Scheiben schneiden, in eine große Auflaufform schichten; mit etwas Zucker und Zimt bestreuen

Streusel (500g Zucker, 500g Mehl, 500g Butter zusammenrühren) darüber streuen; im Ofen bei hoher Temperatur garen

**4. Tag: Zwiebelschnitzel mit Bandnudeln, Salat; Rote Grütze + Vanillesoße**

38 Putenschnitzel in eine Auflaufform legen, Pulver der Zwiebelsuppe

(Personenzahl auf der Packung zugrunde legen) darüber geben, 3,8l Sahne darüber gießen

3 kg Bandnudeln kochen

Backzeit auf höchster Stufe im Gasherd ca. 1-1,5 Stunden

Rote Grütze (Menge ist auf der Dose angegeben), 6l Vanillesoße

### **5. Tag: Tomatensuppe; Kaiserschmarrn und Apfelmus**

Tomatensuppe aus dem Päckle (mit Milch und Sahne verfeinern)

Croutons (aus dem Brot vom Vortag: klein schneiden mit Öl und Gewürzen anbraten)

Kaiserschmarrn:

40 Eier, 5 kg Mehl, 8-10l Milch, etwas Zucker in kleinen Mengen zusammen rühren, in Pfannen ausbacken, in einer Auflaufform im Ofen warm halten

9 Gläser Apfelmus

1 Packung Sultaninen und Zimt & Zucker in Schälchen auf die Tische verteilt

### **6. Tag: Hackfleischschnitzel, Kartoffelpüree, Gemüse aus der Dose;**

#### **Joghurt**

19 Brötchen vom Vortag, 3kg Hackfleisch, 19 Eier, Salz, Pfeffer, Muskatnuss, Currypulver, 1 Packung Semmelbrösel, Öl zum Braten, 19 Tomaten, 600g Gouda in Scheiben, Brötchen klein schneiden, einweichen und ausdrücken zum Hackfleisch geben. Eier dazugeben, gut mischen und mit den Gewürzen verfeinern. Bei Bedarf mit Semmelbröseln andicken.

Ovale Schnitzel formen und anbraten, in einer Auflaufform warm halten, eine Tomatenscheibe und eine Käsescheibe draufgeben, im Backofen ca. 10 Minuten überbacken.

Kartoffelpüree nach Packungsanleitung herstellen.

3 Dosen Bonduellegemüse erwärmen.

### **7. Tag: Reis und Geschnetzeltes, Salat; Tiramisu**

2,5 kg Reis

Soße:

3,6kg Fleisch, 3 Zwiebeln, 3l Milch, 1l Sahne, 2l Wasser, Gemüsebrühe, Gewürze

Tiramisu:

2l kalter Kaffee; 200 Löffelbiskuits;

300g Zucker und 2 ¼ l Milch zu Pudding (mit 9 Päckchen Puddingpulver) aufkochen, kaltstellen; mit 1,8 kg Quark und 1 l geschlagener Sahne zusammenrühren. (Oder statt dieser Masse Mascarpone nehmen).

Biskuits in zwei Formen legen, mit Kaffee beträufeln mit der Masse bestreichen, das Ganze nochmals wiederholen; mit Kakaopulver bestreuen

### **8. Tag: Tortellini mit Tomatensoße, Salat; Zitronencreme**

3kg Tortellini (Vegis nicht vergessen 500g)

Soße:

3 Zwiebeln, 2 Dosen Pizzatomaten, 10 frische Tomaten, 2l Pomodoro,

1-2l Wasser, 1 l Sahne, 1l Milch

1 kg Käse zum darüber streuen

**9. Tag: Lasagne mit Salat; Stracciatellacreme nach Dr. Oetker**

2 kg Lasagnenudeln (schon vorgekocht)

Fleischsoße:

3 Zwiebeln in Fett anbraten, 5 kleingeschnittene Karotten dazugeben;  
2,5 kg Hackfleisch anbraten, 5 EBl. Tomatenmark dazu; mit 1,25 l Gemüsebrühe  
ablöschen und Gewürze dazu geben. Alles einmal aufkochen lassen, ca. 20 min.  
(oder länger) köcheln.

(für Vegis eine Tomatensoße: wie oben, nur statt Hackfleisch einige Tomaten  
verwenden und evtl. noch Milch/Sahne dazu)

Bechamelsoße:

400g Butter im Topf erwärmen; ca. 200g Mehl (mit Flüssigkeit schon in einer  
Schüssel anrühren, dann dazugeben), mit 5l Flüssigkeit (Milch, Gemüsebrühe,  
Sahne) ablöschen, würzen, aufkochen lassen.

Lasagne in zwei Formen (mit und ohne Fleisch) aufschichten: rote Soße,  
Lasagneblätter, weiße Soße, Lasagneblätter; nochmals die gleiche Reihenfolge  
und schließlich weiße Soße obendrauf,  
ca. 400g geriebener Käse darüber streuen, im Ofen bei hoher Temperatur ca.  
eine Stunde backen

**10. Tag: Ratatouille, Kartoffeln, Baguette; Tiramisu**

Beilagen: 40 große Kartoffeln, 8 Baguettes

Ratatouille: 10 Zwiebel, 3 kg Tomaten, 9 grüne Paprika, 9 rote Paprika, 2,4 kg  
Auberginen, 2,4 kg Zucchini (alles in Würfel schneiden); mit Salz, Pfeffer, einer  
Tube Tomatenmark würzen und in obiger Reihenfolge kochen (evtl. etwas Wasser  
mit Gemüsebrühe hinzufügen).

**11. Tag: Kartoffelauflauf mit Salat; Joghurt**

10 kg Kartoffeln schälen und in Scheiben schneiden

7 Brokkoli und 10 Karotten, klein schneiden und andünsten, 3 Gläser Erbsen dazu  
geben; alles in zwei Auflaufformen schichten, würzen. 30 Eier und 2-3l Milch  
verrühren und über den Auflauf gießen; ca. 400g geriebener Käse darüber  
streuen.

Im Ofen ca. eine Stunde überbacken.

**12. Tag: Nudelbuffett mit Salat; Eis**

4 kg Nudeln (am besten zwei Sorten: Farfalle und Spaghetti sind beliebt)

3 Soßen: Bechamelsoße, Hackfleischsoße, Tomatensoße (Rezepte: siehe oben)

## **5. Allgemeines**

### **5.1 Gewürze**

2x Salz (je 250g)  
 2x Kräutersalz (je 250g)  
 1x Paprika (klein)  
 1x Pfeffer (klein)  
 1x Zimt (klein)  
 2 Gläser Salatkräuter (ca. 250g)  
 2x Knorr Salatkräuterlinge  
 1x (Sonnenblumen-) Öl und  
 1x Essig (Kressi ist lecker) beides auf der Freizeit nachkaufen  
 3-4 kg Zucker  
 1 Packung Kaffeefilter

### **5.2 Mitnehmen**

Schneidemaschine  
 Küchenmaschine  
 Messer (Tomaten-, Brotschneide-, Küchenmesser)  
 Sparschäler  
 2 Bretter  
 Waage  
 evtl. Handmixer  
 Wäscheklammern und -leine  
 Geschirrtücher (und Waschpulver)  
 Spülwanne (damit das Essgeschirr außerhalb der Küche gespült werden kann)  
 CD-Player und CDs  
 Pflaster  
 Kühlakkus und Coolpads (für Stiche, Verbrennungen usw.)  
 zwei 12l Fässer mit Hahn

### **5.3 Ausflüge**

pro Person: eine Karotte, ein Apfel, ein Landjäger, 1½-2 Brötchen (abhängig, ob Tagesausflug oder Halbtagesausflug – bei der Brotbestellung beachten), eine Süßigkeit, Wurst-, Käseteller, Getränk (s.u.), Vespertüten

### **5.4 Getränke**

1 großer Topf (15-18l) mit Wasser aufkochen lassen  
 1 Pckg. Früchtetee (20-25 Beutel) dazugeben, ziehen lassen, herausnehmen  
 1 Dose „Waldbeere“- Geschmack (Lidl) einrühren  
 kühlen (besonders geeignet haben sich dafür 2 12l Fässer mit Hahn)  
 pro Tag zwei Töpfe mit Tee kochen

### **5.5 Süßigkeiten**

für Kinoabende pro Person eine 30 g Chipstüte (Metro)  
verschiedene kleine Süßigkeiten für diverse Spielaktionen  
pro Ausflug + Heimfahrt eine große Süßigkeit

### **5.6. Aufbewahrung, Resteverwertung**

Gefriertüten für Nudeln  
Frischhaltefolie (am besten Melitta)  
Übriges Brot: klein schneiden, mit Öl und Gewürzen zu Croutons anbraten

### **5.7 Hygiene**

Spüllappen (mindestens drei Farben: Küche, Klo, Waschbeckchen)  
Spüli  
Glitzis  
Spinetti (macht alle Töpfe blank!)  
Spülbürste  
Bodenlappen (mindestens 10)  
Einmalhandschuhe (mindestens 50)  
Bodenreiniger  
Badreiniger  
WC-Reiniger  
Sagrotan  
Mülltüten (30l+120l)  
Zewa-Wischtücher  
Klopapier  
Flüssigseife (für alle Bäder + Küche)