

2010

Rezepte ZACK



jugendsportcamp

zack

Zürcher
Adipositas
Camp
für Kinder

Annemarie Gluch und
Wilma Schmid

Rezepte ZACK-Lager 2010

Gemüsecreme-Suppe

500 g Gemüse	
1-2 Kartoffeln	Alles zusammen kochen und dann pürieren
Gemüsebouillon	
Kräuter, Salz, Gewürze	Suppe abschmecken

Salatsauce auf Vorrat

1 dl	Oliven- oder Rapsöl	
½-1 dl	Balsamico	
1 dl	Bouillon	
Kräuter, Salz		
Senf		alles mischen, in einer Flasche im Kühlschrank aufbewahren

Gemüse mit Dipp

600 g	Gemüse	Rüebli, Gurken, Kohlrabi, Peperoni etc. (je nach Vorliebe und Saison) in Stängeli schneiden
250 g	Magerquark wenig Milch	Quark mit Milch glattrühren
Verschiedene Kräuter, Salz, Pfeffer		unter den Quark mischen

Gemügestängeli im Quark dippen.

Gschwellti (Schalenkartoffeln) mit Käse

600 g- 900 g	Kartoffeln	weich kochen (evtl. Dampfkochtopf)
Hüttenkäse, Halbfettkäse Kräuterquark		zu den Kartoffeln servieren

Teigwaren- Gemüse- Gratin

200- 300 g	Vollkornhörnli	in Salzwasser al dente kochen, abgiessen
100 g	Broccoli	Gemüse in Bouillon dünsten, den Hörnli untermischen
100 g	Rüebli	
100 g	Kohlrabi	
100 g	Tomaten	
100 g	Reibkäse	über den Gratin streuen
1 dl	Bouillon	
1 dl	Milchdrink	Gratin damit begiessen

Im vorgeheizten Ofen bei 200° während ca. 20 Minuten gratinieren. Je nach Belieben Tomatensauce begeben. Gemüse je nach Vorliebe und Saison verwenden (Blumenkohl, Peperoni, Fenchel, Sellerie, Champignons etc.)

Maisschnitten

200 g	Maisgries	nach Packungsanweisung zu einem festen Brei kochen, leicht auskühlen lassen. Polenta auf ein mit Öl bepinseltes Blech ausstreichen. Stehen lassen, bis die Masse fest und schneidbar ist. (Kann gut am Tag vorher zubereitet werden.)
50 g	Reibkäse	über die Polenta streuen.

Im vorgeheizten Ofen bei 200° überbacken. In Rechtecke schneiden.

Ratatouille

1	Zwiebel	Klein schneiden. Mit etwas Wasser andünsten
800 g	Gemüse	Zucchetti, Auberginen, Tomaten, Peperoni, in kleine Stücke schneiden, begeben und ca. 20 Minuten dünsten.
Kräuter, Salz		würzen.

Riz Casimir

200 g	Vollkornreis	Nach Packungsanleitung kochen
400 g	Pouletgeschnetzeltes	Anbraten
1-2 EL	Curry	Über das Fleisch streuen
1-2 TL	Maizena	Fleisch damit bestreuen
4 dl	Bouillon	Fleisch ablöschen, leicht köcheln lassen
300 g	frische Früchte	Beispielsweise Pfirsiche, Bananen, Kirschen, Äpfel, Aprikosen, Ananas der Sauce begeben und einige Minuten mitköcheln.

Pizza Gemüsetoast

2-4	Tomaten	In Stücke schneiden
200 g	Gemüse	Je nach Saison und Vorliebe, Champignons, Zucchetti, Rübli, Selleri etc., raffeln oder sehr klein schneiden
2-3 EL	Tomatenmark Salz, Pfeffer italienische Kräuter	unter das Gemüse rühren Gemüsemasse würzen
200 g	Mozzarella	Mit der Röstiraffel dazureiben Alles gut mischen
Pro Person 2-3 Scheiben Vollkornbrot		Gemüsemasse auf die Brotscheiben streichen. Diese auf ein Blech geben und im Ofen bei 200° backen, bis der Käse schön geschmolzen ist (10- 20 Minuten).

Kartoffel- Lauchgratin

600 g	Kartoffeln	Rüsten, in Scheiben schneiden und in eine Gratinform geben.
1	Lauchstängel	Halbieren. Waschen. In Ringe schneiden. Andünsten. Unter die Kartoffeln mischen.
4 dl	Bouillon	Über die Kartoffeln giessen.
Im vorgeheizten Ofen bei 220° ca. 30 Minuten garen.		
4 EL	Reibkäse	Darüber verteilen und ca. 10 Minuten gratinieren.

Asiatisches Nudelgericht

200 g	Vollkornnudeln	Nach Anleitung kochen
1	Zwiebel	Schälen, fein hacken
1	Knoblauch	Schälen, fein hacken
1	Lauch	Halbieren, waschen und in Steifen schneiden
2	Rüebli	Schälen, in Stängeli schneiden
2	Zucchetti	Waschen, in Stängeli schneiden
200 g	Champignons	Waschen, in Scheiben schneiden
1	Pack	Sojasprossen
1 Teel.	Oel	Gemüse mit einem Teelöffel Öl dünsten. Sojasprossen am Schluss begeben.
1 dl	Gemüsebouillon	
1- 2 dl	Kokosmilch	Das Gemüse damit ablöschen und kurz einköcheln.
100 g	Tofu	In kleine Würfel schneiden
	Sojasauce	und mit Sojasauce kräftig marinieren
1 TL	Öl	Tofu knusprig braten
		Mit dem Gemüse vermischen.
	Salz, Pfeffer	Sauce abschmecken.

Nudeln mit Sauce vermischen. Evtl. geröstete Kokosflocken darüber streuen.

Ofen Pommes Frites

600 g	Kartoffeln	Waschen, in Streifen schneiden
2 EL	Olivenöl	Darüber geben
	Pfeffer, Salz	Würzen, alles gut vermischen
	Paprika	

Pommes auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und im vorgeheizten Ofen bei 200° 20- 30 Minuten backen.

Schlangenbrot am Feuer

250 g	Vollkornmehl	
250 g	Ruchmehl	In eine Schüssel geben
1.5 KL	Salz	Beifügen
20 g	Hefe	
3.5 dl	Wasser lauwarm	Hefe im Wasser auflösen. Mehl mit der Flüssigkeit von der Mitte aus anrühren. Teig gut kneten, bis er glatt und geschmeidig ist. Zugedeckt an der Wärme um das Doppelte aufgehen lassen.

Im Wald Stecken suchen und etwas Teig um den Stecken wickeln. Über der Feuerglut backen, bis der Teig bräunlich knusprig ist.

Hamburger

1	Zwiebel	
1	Knoblauchzehe	
	Peterli, Schnittlauch	Alles fein hacken, in eine Schüssel geben
2 -3EL	Haferflocken	Beigeben
400 g	Rindshackfleisch	
200 g	Gemüse	Z.B. Rübli, Selleri, Zucchini fein raffeln, mit dem Fleisch mischen
1	Ei	Beifügen
	Salz, Pfeffer	
	Paprika, Kräuter	Würzen

Gut kneten, bis die Masse zusammenhält. Gleichmässige Plätzchen formen

Bratpfanne mit Öl bepinseln. Hamburger auf mittlerer Stufe beidseitig gut braten (ca. 10 Minuten). Hamburger mit Brot, Tomaten, Gurken, Salat und evtl. wenig Ketchup servieren.

Couscoussalat

200g Couscous	in eine Schüssel geben
4 dl Gemüsebouillon	die heisse Bouillon über das Couscous geben und ca. 10 Minuten quellen lassen.
500 g Saison-Gemüse Essiggurken	In kleine Würfel schneiden, unter das Couscous geben,
Salatsauce	die Salatsauce unterheben und etwas einziehen lassen.
1 Ei hart gekocht	mit den Ei-Scheiben garnieren.
Bouillon	Falls der Salat zu trocken ist, Bouillon dazugießen.

Crêpes gefüllt mit Apfelmus

100 g	Vollkornmehl	Alles mit dem Schwingbesen zu einem glatten Teig rühren. 30- 60 Minuten stehen lassen.
100 g	Ruchmehl	
1 Teelöffel	Salz	
4-5 dl	Wasser	
2 Eier		

Crêpes in einer Teflonpfanne braten. Bei Bedarf Pfanne mit Öl auspinseln

4-6	Äpfel	Rüsten. In kleine Stücke schneiden. In einer Pfanne mit wenig Apfelsaft weich kochen. Mit dem Stabmixer pürieren und zu den Crêpes servieren.
-----	-------	---

Desserts

Zitronen- Himbeercrème

400 g	Joghurt nature	Schale abreiben, Saft auspressen, alles zusammen mit dem Schwingbesen verrühren. Evtl. mit etwas Honig und/oder Süsstoff süssen.
200 g	Magerquark	
1	frische Zitrone	
Honig, Süsstoff		
200 g	Himbeeren	vorsichtig unter die Crème heben.

Je nach Saison und Vorliebe andere Früchte verwenden

Frucht-Milch Shake

5 dl	Milch	Je nach Saison und Vorliebe (Bananen, Erdbeeren, Himbeeren, Brombeeren etc.) rüsten und in kleine Stücke schneiden. Der Milch begeben und mit einem Stabmixer pürieren. Evtl. wenig Honig oder Zucker zugeben. Kühl servieren.
400 g	Frische Früchte reif	

Schoggi Bananen

6 dl	Milchdrink	In eine Pfanne geben mit der Milch verrühren, unter ständigem Rühren zum Kochen bringen. Kurz köcheln, bis die Crème eindickt. In eine Schüssel füllen, erkalten lassen
2- 3 EL	Maizena	
3 EL	Schoggipulver	
Pro Person ½ Banane		In Scheiben schneiden. In Dessertschälchen geben, die Crème darüber geben.
1 EL	Kokosraspel	vor dem Servieren Crème damit garnieren.

Erdbeer Tiramisu (ca. 6 Personen)

150- 200 g	Löffelbiskuit	In eine Auflaufform legen
1- 2 dl	Kaffee	Über die Biskuits träufeln
500 g	Erdbeeren	Evtl. püriert oder in Scheiben geschnitten
1 EL	Honig	Bei Bedarf Erdbeeren damit süßen. Über die Löffelbiskuits verteilen
500 g	Magerquark	
1- 2 EL	Zucker	
1 EL	Honig	
1- 2 EL	Orangensaft	Alles gut vermischen und über die Früchte streichen
1 EL	Schoggipulver	Darüber sieben und ca. 2 Stunden kühl stellen