

# Kochrezepte für die Feldküche



Interessengemeinschaft  
Schweizerische Armee  
— 1949 —

Gültig ab 1. Juni 2019

---

## Inhaltsverzeichnis

1. PFLICHTEN DES KÜCHENCHEFS	3
2. ANMERKUNGEN	4
3. GETRÄNKE	5
3.1. Malzkaffee mit Milch	5
3.2. Milchkaffee	6
3.3. Milkschokolade	7
4. SUPPEN	8
4.1. Kartoffelsuppe	8
4.2. Erbsensuppe	9
4.3. Linsensuppe	10
4.4. Soljanka	11
4.5. Haferflockensuppe	12
4.6. Blumenkohlsuppe	13
4.7. Gulaschsuppe (scharf)	14
4.8. Senfsuppe	15
4.9. Spargelcremesuppe	16
4.10. Weisse Bohnen	17
5. FLEISCHGERICHTE	18
5.1. Rindergulasch	18
5.2. Kesselgulasch (vom Schwein)	19
5.3. Szegediner Gulasch (vom Schwein)	20
5.4. Curry-Voessen	21
5.5. Chili con carne	22
5.6. Pouletgeschnetzeltes in Orangen-Senf-Sauce	23
6. KARTOFFELSPEISEN	24
6.1. Estnischer Kartoffelstock mit heller Zwiebelsauce	24
6.2. Kartoffelsalat	25
7. NUDELSPEISEN	26
7.1. Milchnudeln	26
7.2. Teigwaren mit Poulet in Kräuterrahmsauce	27
7.3. Teigwaren mit Würstchen in Tomatensauce	28

---

<b>8. EIERSPEISEN</b>	<b>29</b>
8.1. Senfeier	29
8.2. Eierkuchen	30
8.3. Eierkuchen (für feldmässige Zubereitung)	31
<b>9. SONSTIGE SPEISEN</b>	<b>32</b>
9.1. Kräuterquark mit Ei	32
<b>10. NACHSPEISEN</b>	<b>33</b>
10.1. Apfelmus	33
10.2. Birchermüesli	34
10.3. Rhabarberkompott	35

## 1. Pflichten des Küchenchefs

### **Auch der Küchenchef ist in erster Linie Soldat!**

Er ist verantwortlich:

1. Einfach, gut, bekömmlich, schmackhaft, sauber und sparsam zu kochen.
2. Die Speisen zur befohlenen Zeit gargekocht zu haben und für die richtige Verteilung bereitzustellen.
3. Für tadellose Ordnung und Sauberkeit in und ausserhalb der Küche.
4. Für tadellose Instandhaltung des Küchenmaterials und der Kochkisten.

*Charakter und Benehmen:*

*Ehrlich, aufrichtig, zuverlässig und pünktlich!*

## 2. Anmerkungen

- a) **Die Rezepte für Haupt- und Nachspeisen in dieser Rezeptsammlung basieren auf Normalmengen für ca. zehn Mann.** In der Praxis sind die Mengen der tatsächlichen Nahrungsaufnahme der Truppe anzupassen. Die Lebensmittel sind nicht nur sparsam und sorgfältig zu verwenden, sondern auch in der Weise zuzubereiten, dass alle Nährstoffe weitgehend erhalten bleiben.
- b) Beilagen (Kartoffeln, Teigwaren u. ä.), sofern sie gereicht werden sollen, sind stets in einem gesonderten Kochgeschirr anzurichten. Ihre Zubereitung wird als bekannt vorausgesetzt und ist hier nicht im Einzelnen aufgeführt.
- c) Die Mengenangaben für Früchte, Kartoffeln, Rüebli, Sellerie usw. beziehen sich stets auf die geschälten Lebensmittel.
- d) Auf die Verwendung von Zutaten, die Lebensmittelzusatzstoffe enthalten (insbesondere Konservierungsstoffe und Geschmacksverstärker), sollte nach Möglichkeit verzichtet werden.
- e) Eier sollten aus biologischer oder mindestens aus Freilandhaltung stammen. Auf die Verwendung von Eiern aus Bodenhaltung ist zu verzichten.
- f) Speisen, welche überwiegend mit vorgefertigten Zutaten zubereitet werden, sollten ausschliesslich dann gereicht werden, wenn die Umstände eine frische Zubereitung nicht zulassen (z. B. bei Zeitknappheit).

### 3. Getränke

#### 3.1. Malzkaffee mit Milch

Menge	Einheit	Zutat
100	g	Malzkaffee
200	g	Vollmilchpulver
4	l	Wasser
<ul style="list-style-type: none"><li>• Wasser zum Kochen bringen</li><li>• ca. 500 ml Wasser abnehmen, wenn dieses eine Temperatur von ca. 45°C erreicht hat und damit das Vollmilchpulver anrühren</li><li>• Malzkaffeepulver unter ständigem Rühren in das kochende Wasser einrühren</li><li>• das angerührte Vollmilchpulver zugeben</li><li>• ggf. nochmals aufkochen</li></ul>		
<b>Bemerkungen:</b> keine		
<b>Notizen:</b>		

**3.2. Milchkaffee**

Menge	Einheit	Zutat
75	g	Kaffeepulver
250	g	Vollmilchpulver
3,75	l	Wasser
<ul style="list-style-type: none"><li>• Wasser aufkochen</li><li>• davon ca. 500 ml abnehmen, wenn dieses eine Temperatur von ca. 45°C erreicht hat und damit das Vollmilchpulver anrühren</li><li>• vom siedenden Wasser 250 ml abnehmen, Kaffeepulver zugeben und ziehen lassen</li><li>• das angerührte Vollmilchpulver in das siedende Wasser geben</li><li>• den angebrühten Kaffee durch einen geeigneten Filter oder ein Sieb in die Milch geben</li><li>• ggf. nochmals aufkochen</li></ul>		
<b>Bemerkungen:</b> keine		
<b>Notizen:</b>		

**3.3. Milkschokolade**

Menge	Einheit	Zutat
450	g	Vollmilchpulver
230	g	Getränkepulver, kakaohaltig
3	l	Wasser
<ul style="list-style-type: none"><li>• Wasser auf ca. 45°C erhitzen</li><li>• Vollmilch- und kakaohaltiges Getränkepulver einrühren</li></ul>		
<b>Bemerkungen:</b> keine		
<b>Notizen:</b>		



## 4. Suppen

### 4.1. Kartoffelsuppe

Menge	Einheit	Zutat
3	kg	Kartoffeln, mehlig kochend
600	g	Knollensellerie
400	g	Rüebli
400	g	Zwiebeln
200	g	Lauch
4	l	Wasser
90	g	Gemüsebrühe
30	g	Petersilie, frisch oder TK
500	g	Vollrahm
300	g	Frischkäse
600	g	Wiener Würstchen
2	EL	Salz
1	EL	Majoran, gerebelt
		Sonnenblumenöl
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zwiebeln in Scheiben schneiden und vierteln</li> <li>• Lauch und Würstchen in Scheiben schneiden</li> <li>• Rüebli schälen</li> <li>• Kartoffeln und Sellerie schälen und in mittelgrosse Stücke schneiden</li> <li>• Zwiebeln in Sonnenblumenöl glasig dünsten</li> <li>• Wasser, Gemüsebrühe, Kartoffeln, Lauch, Sellerie und Rüebli zugeben</li> <li>• Suppe zum Kochen bringen und ca. 20 min kochen</li> <li>• Suppe vom Feuer nehmen</li> <li>• Rüebli herausnehmen, in Scheiben schneiden und beiseite stellen</li> <li>• Frischkäse zugeben und anschliessend Suppe pürieren</li> <li>• Rüebli, Majoran, Petersilie, Salz, Vollrahm und Würstchen zugeben</li> <li>• mit Majoran und Salz abschmecken</li> </ul>		
<b>Bemerkungen:</b> keine		
<b>Notizen:</b>		

**4.2. Erbsensuppe**

Menge	Einheit	Zutat
1	kg	Erbsen, grün
6	l	Wasser
600	g	Kartoffeln, mehlig kochend
600	g	Knollensellerie
400	g	Rüebli
200	g	Zwiebeln
200	g	Frischkäse
90	g	Gemüsebrühe
20	g	Petersilie, frisch oder TK
600	g	Wiener Würstchen
2	EL	Salz
2		Lorbeerblätter, getrocknet
		Majoran, gerebelt
		Muskat, gemahlen
		Pfeffer, schwarz, gemahlen
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Erbsen 12 h in Wasser einweichen</li> <li>• Kartoffeln und Sellerie schälen und in nicht zu kleine Stücke schneiden</li> <li>• Zwiebeln in Ringe schneiden</li> <li>• die gequollenen Erbsen zum Kochen bringen und 1 h kochen (verdampftes Wasser kontinuierlich wieder ergänzen)</li> <li>• nach 1 h Gemüsebrühe, Lorbeerblätter, sämtliches Gemüse (Rüebli am Stück) sowie die Kartoffeln zugeben und weitere 30 min kochen</li> <li>• nach Ablauf der Kochzeit Lorbeerblätter und Rüebli herausnehmen</li> <li>• Frischkäse zugeben und Suppe pürieren</li> <li>• Rüebli und Würstchen in Scheiben schneiden</li> <li>• Petersilie, Rüebli und Würstchen zugeben</li> <li>• ggf. nochmals Wasser ergänzen</li> <li>• mit Majoran, Muskat, Pfeffer und ggf. noch etwas Salz würzen</li> </ul>		
<b>Bemerkungen:</b> keine Schälerbsen verwenden		
<b>Notizen:</b>		

**4.3. Linsensuppe**

Menge	Einheit	Zutat
200	g	Schinken, gewürfelt
800	g	Wiener Würstchen
200	ml	Rotwein, trocken
4,0	kg	Linsen mit Suppengrün (Konserve)
4		Zwiebeln, gross
1,6	kg	Kartoffeln, festkochend
1,6	l	Wasser
35	g	Gemüsebrühe
2	EL	Bohnenkraut
2	EL	Majoran, gerebelt
		Sonnenblumenöl
		Salz
		Pfeffer, schwarz, gemahlen
		Muskat, gemahlen
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kartoffeln würfeln und Zwiebeln hacken</li> <li>• Schinken in Öl anbraten und Zwiebeln bis zur Goldbräune mitbraten</li> <li>• Wasser, Kartoffeln und Gemüsebrühe zugeben und ca. 20 min kochen</li> <li>• Linsen, Majoran, Bohnenkraut und Rotwein zugeben</li> <li>• mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken</li> <li>• Wiener Würstchen kleinschneiden, zugeben und heiss werden lassen</li> </ul>		
<b>Bemerkungen:</b> keine		
<b>Notizen:</b>		

**4.4. Soljanka**

Menge	Einheit	Zutat
4	l	Wasser
90	g	Fleischbrühe
1,6	kg	Letscho
350	g	Gewürzgurken
150	g	Rüebli
800	g	Fleischwurst (Lyoner)
800	g	saurer Halbrahm
240	g	Tomatenmark, dreifach konzentriert
4		Lorbeerblätter
2	EL	Essigessenz
		Sonnenblumenöl
		Salz
		Pfeffer, schwarz, gemahlen
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gewürzgurken und Fleischwurst in geviertelte Scheiben schneiden</li> <li>• Rüebli in Scheiben schneiden</li> <li>• Fleischwurst in Sonnenblumenöl kurz anbraten</li> <li>• Wasser zum Sieden erhitzen</li> <li>• Fleischbrühe, Letscho, Tomatenmark, Gurken, Rüebli und Lorbeerblätter zugeben</li> <li>• ca. 20 min kochen</li> <li>• Topf vom Feuer nehmen und Lorbeerblätter herausnehmen</li> <li>• Fleischwurst, sauren Halbrahm und Essig zugeben</li> <li>• mit Pfeffer und ggf. Salz nachwürzen</li> </ul>		
<b>Bemerkungen:</b> keine		
<b>Notizen:</b>		

**4.5. Haferflockensuppe**

Menge	Einheit	Zutat
7,4	l	Wasser
800	g	Vollmilchpulver
320	g	Haferflocken, zart
400	g	Vollrohrzucker
160	g	Kochbutter
60	g	Vanillinzucker
½	TL	Salz
5		Zitronen (geriebene Schale)
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Schale der Zitronen abreiben</li> <li>• 2 l Wasser, Haferflocken, Salz und geriebene Zitronenschale unter ständigem Rühren aufkochen</li> <li>• restliches Wasser zugeben</li> <li>• bei etwa 45°C das Vollmilchpulver einrühren und weiter unter ständigem Rühren aufkochen</li> <li>• Flamme löschen und 10 min ausquellen lassen</li> <li>• Kochbutter, Vollrohrzucker und Vanillinzucker unterrühren</li> </ul>		
<b>Bemerkungen:</b> keine		
<b>Notizen:</b>		

**4.6. Blumenkohlsuppe**

Menge	Einheit	Zutat
4	kg	Blumenkohl
5		Zwiebeln
5	l	Wasser
5	EL	Olivenöl
100	g	Gemüsebrühe
750	g	Vollrahm
2	EL	Salz
2	EL	Kerbel, frisch oder TK
2	EL	Petersilie, frisch oder TK
1	TL	Pfeffer, schwarz, gemahlen
		Sonnenblumenöl
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Blumenkohl grob und Zwiebeln fein hacken</li> <li>• Zwiebeln in heissem Sonnenblumenöl 2 bis 3 min dünsten</li> <li>• Wasser, Blumenkohl und Gemüsebrühe zugeben und zum Kochen bringen</li> <li>• Suppe 8 bis 12 min kochen</li> <li>• Flamme löschen und etwas abkühlen lassen</li> <li>• Suppe pürieren bis sie fast, aber nicht ganz glatt ist</li> <li>• Salz, Pfeffer, Vollrahm und Olivenöl zugeben</li> <li>• Suppe wieder erwärmen, aber nicht kochen</li> <li>• Kerbel und Petersilie einrühren</li> <li>• ggf. nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken</li> </ul>		
<b>Bemerkungen:</b> keine		
<b>Notizen:</b>		

**4.7. Gulaschsuppe (scharf)**

Menge	Einheit	Zutat
2	kg	Schweinefleisch
6	l	Wasser
60	g	UNIVER Zwiebelcreme
20	g	UNIVER Knoblauchcreme
70	g	UNIVER Paprikacreme, scharf
160	g	UNIVER Paprikacreme, mild
70	g	UNIVER Gulaschcreme, scharf
240	g	UNIVER Gulaschcreme, mild
500	g	Letscho
500	g	Reis
500	g	Sauerkraut
80	g	Maisstärke
		Sonnenblumenöl
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fleisch würfeln und in Sonnenblumenöl anbraten</li> <li>• kurz abkühlen lassen</li> <li>• Wasser sowie Zwiebel- und Knoblauchcreme zugeben, aufkochen und 1,5 h garen lassen</li> <li>• Reis, Sauerkraut, Gulasch- und Paprikacremes sowie Letscho zugeben</li> <li>• Suppe aufkochen und ca. 30 min kochen lassen</li> <li>• Maisstärke in wenig Wasser anrühren und zur Suppe geben</li> </ul>
<b>Bemerkungen:</b> Reserve-Verpflegung (nicht für Standard-Verpflegungsplan)		
<b>Notizen:</b>		

**4.8. Senfsuppe**

Menge	Einheit	Zutat
4	l	Wasser
90	g	Fleischbrühe
400	g	Rüebli
400	g	Zwiebeln
400	g	Kartoffeln, festkochend
160	g	Maisstärke
800	g	saurer Halbrahm
350	g	Senf, mittelscharf
8		Nelken
30	g	Schnittlauch (TK)
2	EL	Salbei, gerebelt
2	EL	Salz
		Sonnenblumenöl
		Pfeffer, schwarz, gemahlen
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rüebli in dünne Scheiben schneiden</li> <li>• Kartoffeln und Zwiebeln in Würfel schneiden</li> <li>• Kartoffeln und Gemüse in Sonnenblumenöl andünsten</li> <li>• Salbei, Nelken, Wasser und Fleischbrühe zugeben und ca. 20 min kochen</li> <li>• Nelken herausnehmen</li> <li>• Maisstärke in wenig Wasser anrühren und zusammen mit Senf und saurem Halbrahm in die Brühe geben</li> <li>• Suppe gut durchrühren und nochmals aufkochen</li> <li>• Salz und Schnittlauch zugeben</li> <li>• mit Pfeffer nach Geschmack nachwürzen</li> </ul>		
<b>Bemerkungen:</b> keine		
<b>Notizen:</b>		



**4.9. Spargelcremesuppe**

Menge	Einheit	Zutat
3	kg	Spargeln
4	l	Wasser
80	g	Gemüsebrühe
40	g	Feinkristallzucker
60	g	Roggenvollkornmehl
60	g	Maisstärke
600	g	Vollrahm
40	g	Schnittlauch, frisch oder TK
		Salz
		Pfeffer, schwarz, gemahlen
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Spargeln schälen und in ca. 3 cm lange Stücke schneiden</li> <li>• Schnittlauch ggf. in kleine Röllchen schneiden</li> <li>• Wasser, Zucker und Gemüsebrühe vorlegen und aufkochen</li> <li>• Spargeln zugeben und ca. 20 min kochen</li> <li>• Suppe etwas abkühlen lassen und anschliessend mit Pürierstab pürieren</li> <li>• Mehl und Stärke in wenig Wasser klumpenfrei anrühren und zusammen mit Vollrahm und Schnittlauch zur Suppe geben</li> <li>• Suppe nochmals aufkochen</li> <li>• mit Salz und Pfeffer abschmecken</li> </ul>		
<b>Bemerkungen:</b> keine		
<b>Notizen:</b>		

**4.10. Weisse Bohnen**

Menge	Einheit	Zutat
1,5	kg	Bohnen, weiss
1,2	kg	Tomaten, gehackt (Konserve)
150	g	Roggenvollkornmehl
150	g	Kochbutter
300	g	Zwiebeln
1	TL	UNIVER Knoblauchcreme
4,5	l	Wasser
		Salz
		Pfeffer, schwarz, gemahlen
		Muskat, gemahlen
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bohnen in Wasser 10 bis 12 h einweichen</li> <li>• Zwiebeln fein hacken</li> <li>• Butter schmelzen und Zwiebeln, Knoblauch und Tomaten darin dünsten</li> <li>• Wasser und die abgetropften Bohnen zugeben und 2 bis 2½ h kochen lassen</li> <li>• mit Salz, Pfeffer und Muskat nach Geschmack würzen</li> <li>• Mehl in kaltem Wasser zu einem klumpenfreien Brei anrühren und den kochenden Bohnen begeben</li> </ul>		
<b>Bemerkungen:</b> Das Wasser, in dem die Bohnen einweichen, ist nicht weiterzuverwenden!		
<b>Notizen:</b>		

## 5. Fleischgerichte

### 5.1. Rindergulasch

Menge	Einheit	Zutat
3	kg	Rindfleisch
120	g	Roggenvollkornmehl
600	g	Rüebli
120	g	Tomatenmark, dreifach konzentriert
4		Zwiebeln, gross
4		Peperoni, rot
4		Knoblauchzehen
3	EL	Paprikapulver, rosenscharf
300	ml	Rotwein, trocken
2	l	Wasser
20	g	Rinderbrühe
		Sonnenblumenöl
		Salz
		Pfeffer, schwarz, gemahlen
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mehl mit Salz und Pfeffer würzen</li> <li>• Rindfleisch würfeln</li> <li>• Zwiebeln in Viertelringe, Peperoni in Streifen und Rüebli in Scheiben schneiden</li> <li>• Rindfleisch in dem gewürzten Mehl allseitig benetzen und anschliessend in Sonnenblumenöl anbraten</li> <li>• Zwiebeln, Peperoni, Rüebli und Knoblauch (mit der Knoblauchpresse) in die Pfanne geben und ca. 5 min dünsten</li> <li>• Tomatenmark in die Pfanne geben und 2 min durchrühren</li> <li>• Wein, Wasser und Rinderbrühe unterrühren und ca. 2,5 h fertiggaren (verdampftes Wasser stetig ersetzen)</li> <li>• Paprikapulver zugeben sowie mit Salz und Pfeffer abschmecken</li> </ul>		
<p><b>Bemerkungen:</b> mit böhmischen Knödeln servieren</p>		
<p><b>Notizen:</b></p>		

**5.2. Kesselgulasch (vom Schwein)**

Menge	Einheit	Zutat
3	kg	Schweinefleisch
1,5	kg	Kartoffeln, festkochend
2,2	l	Wasser
150	g	Zwiebeln
150	g	Rüebli
3		Peperoni
90	g	Tomatenmark, dreifach konzentriert
500	g	Letscho
30	g	UNIVER Gulaschcreme, mild
30	g	UNIVER Gulaschcreme, scharf
60	g	UNIVER Paprikacreme, mild
30	g	UNIVER Paprikacreme, scharf
60	g	Gulasch-Gewürzmischung
1	EL	UNIVER Knoblauchcreme
1	EL	Paprikapulver, rosenscharf
		Sonnenblumenöl
		Salz
		Pfeffer, schwarz, gemahlen
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Peperoni in Streifen, Rüebli in Scheiben und Zwiebeln in Ringe schneiden</li> <li>• Fleisch und Kartoffeln in Würfel schneiden</li> <li>• Zwiebeln in Sonnenblumenöl glasig dünsten</li> <li>• Fleisch, Gulasch-Gewürzmischung und Knoblauchcreme zugeben und ca. 10 min mitbraten</li> <li>• nacheinander zugeben: Wasser, eine Handvoll (ca. 100 g) Kartoffelwürfel, Paprikapulver, Tomatenmark, Gulasch- und Paprikacreme (alle Sorten)</li> <li>• nach ca. 70 min Garzeit zugeben: Peperoni, Rüebli und Rest der Kartoffeln</li> <li>• nach ca. 90 min das Letscho zugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken</li> </ul>		
<b>Bemerkungen: Reserve-Verpflegung (nicht für Standard-Verpflegungsplan)</b>		
<b>Notizen:</b>		

**5.3. Szegediner Gulasch (vom Schwein)**

Menge	Einheit	Zutat
3	kg	Schweinefleisch
550	g	Zwiebeln
180	g	UNIVER Gulaschcreme, mild
90	g	UNIVER Paprikacreme, mild
1,8	kg	Sauerkraut
600	g	saurer Halbrahm
3	l	Wasser
1	EL	UNIVER Gulaschcreme, scharf
2	EL	Paprikapulver, edelsüss
60	g	Roggenvollkornmehl
		Sonnenblumenöl
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fleisch würfeln</li> <li>• Zwiebeln in Ringe schneiden und in Sonnenblumenöl glasig dünsten</li> <li>• Fleisch zugeben und ca. 5 min mitbraten</li> <li>• Paprikapulver, milde Gulasch- und Paprikacreme sowie 2 l Wasser zugeben und 1,5 h garen</li> <li>• zwischenzeitlich nach 45 min Sauerkraut zugeben</li> <li>• scharfe Gulaschcreme, Halbrahm, Mehl und den restlichen Liter Wasser zugeben</li> <li>• nochmals 10 min aufkochen</li> </ul>		
<b>Bemerkungen:</b> mit Salzkartoffeln servieren; Reserve-Verpflegung (nicht für Standard-Verpflegungsplan)		
<b>Notizen:</b>		

**5.4. Curry-Voessen**

Menge	Einheit	Zutat
3	kg	Pouletgeschnetzeltes
150	g	Kochbutter
300	g	Zwiebeln
450	g	Äpfel
150	g	Maisstärke
20	g	Currypulver, indisch oder englisch
500	g	Vollrahm
1		Lorbeerblatt, getrocknet
1		Nelke
2	EL	Salz
4	EL	Sojasauce
3	l	Wasser
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Äpfel schälen und in kleine Stücke schneiden</li> <li>• Zwiebeln fein hacken</li> <li>• Pouletgeschnetzeltes ggf. weiter zerkleinern</li> <li>• Kochbutter schmelzen</li> <li>• Zwiebeln und Geschnetzeltes in die geschmolzene Butter geben und 5 min dünsten</li> <li>• Äpfel zugeben und kurz mitdünsten</li> <li>• Currypulver zugeben und sorgfältig durchrühren</li> <li>• Wasser, Salz, Lorbeerblatt und Nelke zugeben und ca. 1 h bei schwacher Hitze kochen</li> <li>• Lorbeerblatt und Nelke entfernen</li> <li>• Sojasauce und Vollrahm zugeben</li> <li>• Maisstärke mit wenig kaltem Wasser anrühren und beifügen</li> <li>• fertiges Curry mit Salz und Currypulver nach Geschmack nachwürzen</li> </ul>		
<b>Bemerkungen:</b> mit Reis servieren		
<b>Notizen:</b>		

**5.5. Chili con carne**

Menge	Einheit	Zutat
2	kg	Hackfleisch, gemischt
1,6	kg	Tomaten, gehackt (Konserve)
1	kg	Kidney-Bohnen (Konserve)
600	g	Mais (Konserve)
800	ml	Wasser
8		Peperoni, rot
8		Peperoncini
4		Knoblauchzehen
4		Zwiebeln
1	EL	Kreuzkümmel
2	EL	Salz
4	EL	Paprikapulver, rosenscharf
¼	TL	Chilipulver (Habañero)
		Sonnenblumenöl
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Peperoni entkernen und grob würfeln</li> <li>• Peperoncini entkernen und in feine Ringe schneiden</li> <li>• Zwiebeln fein hacken</li> <li>• Hackfleisch in Sonnenblumenöl anbraten</li> <li>• Peperoncini, Zwiebeln und Knoblauch (mit der Knoblauchpresse) zugeben und kurz dünsten</li> <li>• mit Wasser und den gehackten Tomaten ablöschen</li> <li>• Kreuzkümmel zugeben und 30 bis 40 min auf kleiner Flamme kochen</li> <li>• Kidney-Bohnen, Mais und Peperoni zugeben und nochmals 15 min kochen lassen</li> <li>• Paprikapulver, Salz und Chilipulver zugeben</li> </ul>		
<p><b>Bemerkungen:</b> Das Tragen von Handschuhen beim Handhaben von Peperoncini und Chilipulver ist obligatorisch!</p>		
<p><b>Notizen:</b></p>		

**5.6. Pouletgeschnetzeltes in Orangen-Senf-Sauce**

Menge	Einheit	Zutat
3	kg	Pouletgeschnetzeltes
7		Peperoni
3		Orangen (Saft und geriebene Schale)
450	g	Senf, mittelscharf
375	ml	Weisswein, trocken
30	g	Hühnerbrühe
1,5	l	Wasser
1	kg	Crème fraiche
60	g	Schnittlauch, frisch oder TK
90	g	Maisstärke
		Sonnenblumenöl
		Salz
		Pfeffer, schwarz, gemahlen
		Paprikapulver, rosenscharf
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Geschnetzeltes ggf. kleinschneiden und Schnittlauch in Röllchen schneiden</li> <li>• Peperoni entkernen, in Streifen schneiden und diese in Hälften oder Drittel schneiden</li> <li>• Schale der Orangen abreiben und Orangen danach auspressen</li> <li>• Geschnetzeltes mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen und in Sonnenblumenöl ca. 5 min anbraten</li> <li>• Peperonistreifen, geriebene Orangenschale und Orangensaft in die Pfanne geben und einige Minuten dünsten</li> <li>• Wasser, Hühnerbrühe, Senf, Weisswein und Crème fraiche zugeben und aufkochen lassen</li> <li>• Maisstärke in etwas kaltem Wasser anrühren und unter Rühren zugeben</li> <li>• ca. 20 min unter gelegentlichem Rühren einkochen lassen</li> <li>• Schnittlauch zugeben</li> <li>• ggf. mit Salz und Pfeffer abschmecken</li> </ul>		
<b>Bemerkungen:</b> mit Reis servieren		
<b>Notizen:</b>		



## 6. Kartoffelspeisen

### 6.1. Estnischer Kartoffelstock mit heller Zwiebelsauce

Menge	Einheit	Zutat
4	kg	Kartoffeln, mehlig kochend
1,2	kg	Schweinefleisch, gewürfelt
6,5	l	Wasser
4		Zwiebeln
240	g	Weissmehl, Typ 405
5	g	Dillspitzen, geschnitten
1	EL	Majoran, gerebelt
4	EL	Salz
160	g	Kochbutter
30	g	Gemüsebrühe
400	g	saurer Halbrahm
100	g	Röstzwiebeln
200	ml	Vollmilch
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zwiebeln hacken sowie Kartoffeln und Fleisch in kleine Stücke schneiden</li> <li>• Zwiebeln, Kartoffeln, Fleisch und 1 EL Salz in 5 l Wasser 1,5 h kochen</li> <li>• während des Kochens (nach etwa 1 h) die Sauce zubereiten: <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Butter schmelzen</li> <li>○ Hälfte des Weissmehls in die Butter glatt einrühren</li> <li>○ Gemüsebrühe mit 1,5 l heissem Wasser aufgiessen, in die Mehlschwitze geben und eindicken lassen</li> <li>○ sauren Halbrahm, Röstzwiebeln und Milch unterrühren</li> <li>○ mit ½ bis 1 EL Salz würzen</li> </ul> </li> <li>• nach Ablauf von 1,5 h das restliche Mehl langsam unter ständigem Rühren in den Kartoffelstock geben</li> <li>• die Masse anschliessend zerstampfen und kurz pürieren</li> <li>• Dill, Majoran und restliches Salz zugeben</li> </ul>		
<b>Bemerkungen:</b>		
<b>Notizen:</b>		

**6.2. Kartoffelsalat**

Menge	Einheit	Zutat
4	kg	Kartoffeln, festkochend
240	g	Mayonnaise
16		Gewürzgurken, mittelgross (Konserve)
600	ml	Gurkenwasser
4	EL	Salz
4	EL	Senf, mittelscharf
4	EL	Feinkristallzucker
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gurken würfeln</li> <li>• Kartoffeln mit Schale ca. 20 min kochen, nach dem Erkalten pellen und würfeln</li> <li>• Gurkenwasser mit Mayonnaise, Salz, Senf und Zucker verrühren</li> <li>• die angerührte Sauce über die Kartoffeln giessen</li> <li>• Gurken zugeben</li> <li>• gründlich vermengen und vor dem Verzehr mehrere Stunden ziehen lassen</li> </ul>		
<b>Bemerkungen:</b> keine		
<b>Notizen:</b>		

## 7. Nudelspeisen

### 7.1. Milchnudeln

Menge	Einheit	Zutat
2	kg	Teigwaren (z. B. Farfalle, Fusilli oder Orecchiette)
9	l	Wasser
1,35	kg	Vollmilchpulver
5		Zitronen (geriebene Schale)
200	g	Vollrohrzucker
100	g	Vanillinzucker
200	g	Vanillepudding
1	TL	Zimt, gemahlen
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wasser auf ca. 45°C erwärmen und das Vollmilchpulver einrühren</li> <li>• von der hergestellten Milch 200 ml abnehmen, damit den Vanillepudding anrühren und beiseite stellen</li> <li>• Schale der Zitronen abreiben</li> <li>• restliche Vollmilch mit Vanillinzucker, Zitronenschale, Zimt und Zucker aufkochen</li> <li>• Teigwaren zugeben und unter ständigem Rühren bissfest kochen</li> <li>• angerührten Vanillepudding zu kochenden Suppe geben</li> </ul>		
<b>Bemerkungen:</b> keine		
<b>Notizen:</b>		

**7.2. Teigwaren mit Poulet in Kräuterrahmsauce**

Menge	Einheit	Zutat
2	kg	Teigwaren (z. B. Penne oder Fusilli)
1	kg	Pouletgeschnetzeltes
100	g	Kochbutter
200	g	Zwiebeln
1,6	l	Wasser
240	g	Vollmilchpulver
600	g	Vollrahm
80	g	Roggenvollkornmehl
100	g	Kräutermischung (TK)
2		Knoblauchzehen
4	EL	Senf, mittelscharf
2	EL	Salz
		Pfeffer, schwarz, gemahlen
		Paprika, rosenscharf
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Geschnetzeltes ggf. kleinschneiden und mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen</li> <li>• Zwiebeln fein hacken</li> <li>• Wasser auf ca. 45°C erwärmen und anschliessend das Vollmilchpulver einrühren</li> <li>• Fleisch und Zwiebeln in Butter anbraten</li> <li>• Knoblauch mit der Knoblauchpresse zugeben</li> <li>• Milch mit Vollrahm mischen und darin das Mehl mit einem Schneebesen klumpenfrei einrühren</li> <li>• Mischung zum Fleisch dazugiessen</li> <li>• Kräuter, Senf und Salz zugeben</li> <li>• Sauce aufkochen und mit Salz und Pfeffer nach Geschmack würzen</li> <li>• zwischenzeitlich Teigwaren in Salzwasser garkochen und mit der Kräuterrahmsauce servieren</li> </ul>		
<b>Bemerkungen:</b> keine		
<b>Notizen:</b>		

**7.3. Teigwaren mit Würstchen in Tomatensauce**

Menge	Einheit	Zutat
2	kg	Teigwaren (z. B. Penne oder Fusilli)
1	kg	Wiener Würstchen
1	kg	Tomaten, passiert
800	g	Tomaten, gehackt (Konserve)
60	g	Tomatenmark, dreifach konzentriert
60	g	UNIVER Zwiebelcreme
2	EL	UNIVER Knoblauchcreme
2	EL	Basilikum
2	EL	Oregano
1	EL	Majoran, gerebelt
1	EL	Pfeffer, schwarz, gemahlen
1	EL	Paprikapulver, edelsüss
1	EL	Salz
1	TL	Vollrohrzucker
200	ml	Wasser
		Sonnenblumenöl
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Würstchen kleinschneiden, in Sonnenblumenöl anbraten und anschliessend kurz abkühlen lassen</li> <li>• anschliessend alle Zutaten der Liste (ausser Teigwaren) zu den Würstchen geben und gründlich verrühren</li> <li>• Sauce aufkochen und 5 min bei kleiner Flamme kochen lassen</li> <li>• zwischenzeitlich Teigwaren in Salzwasser garkochen und mit der Tomatensauce servieren</li> </ul>
<b>Bemerkungen:</b> keine		
<b>Notizen:</b>		

## 8. Eierspeisen

### 8.1. Senfeier

Menge	Einheit	Zutat
30		Eier
1	kg	Senf, mittelscharf
250	g	Kochbutter
350	g	Roggenvollkornmehl
6	l	Wasser
400	g	Vollmilchpulver
30	g	Feinkristallzucker
30	g	Salz
75	g	Schnittlauch (TK)
2	EL	Essigessenz
1	TL	Pfeffer, schwarz, gemahlen
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Eier hart kochen, abschrecken und nach dem Abkühlen schälen</li> <li>• Butter schmelzen, Mehl zugeben und gründlich verrühren</li> <li>• Wasser zugeben und sofort danach das Vollmilchpulver einrühren</li> <li>• Senf zugeben und aufkochen</li> <li>• sobald die Sauce eindickt, die restlichen Zutaten einrühren und die geschälten Eier hinzugeben</li> <li>• mit Salz und Pfeffer abschmecken</li> </ul>		
<b>Bemerkungen:</b> mit Salzkartoffeln servieren		
<b>Notizen:</b>		

**8.2. Eierkuchen**

Menge	Einheit	Zutat
8		Eier
40	g	Feinkristallzucker
800	ml	Vollmilch
400	g	Weissmehl, Typ 405
¼	TL	Backpulver
		Salz
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Eier mit dem Zucker cremig schlagen</li> <li>• Milch zugeben</li> <li>• Mehl, Backpulver und eine Prise Salz unter Rühren mit einem Schneebesen zugeben</li> <li>• Masse zu einem Teig verrühren und evtl. Mehlklumpen durch Pürieren entfernen</li> <li>• Teig ca. 15 min ruhen lassen</li> <li>• ca. eine Suppenkelle Teig in eine heisse, mit Butter eingefettete Pfanne geben</li> <li>• nach ca. 2 min wenden und beidseitig goldbraun ausbacken</li> </ul>		
<p><b>Bemerkungen:</b> mit Feinkristallzucker, Nuss-Nougat-Creme oder Appenzeller Berg-Himbeer-Sirup servieren</p>		
<p><b>Notizen:</b></p>		

**8.3. Eierkuchen (für feldmässige Zubereitung)**

Menge	Einheit	Zutat
100	g	Vollmilchpulver
100	g	Volleipulver
400	g	Weissmehl, Typ 405
40	g	Feinkristallzucker
¼	TL	Backpulver
1,2	l	Wasser
		Salz
<ul style="list-style-type: none"> <li>• alle festen Zutaten gründlich mischen</li> <li>• Wasser zugeben und Masse zu einem Teig verrühren</li> <li>• evtl. Klumpen durch Pürieren entfernen</li> <li>• Teig ca. 15 min ruhen lassen</li> <li>• ca. eine Suppenkelle Teig in eine heisse, mit Butter eingefettete Pfanne geben</li> <li>• nach ca. 2 min wenden und beidseitig goldbraun ausbacken</li> </ul>		
<p><b>Bemerkungen:</b> mit Feinkristallzucker, Nuss-Nougat-Creme oder Appenzeller Berg-Himbeer-Sirup servieren</p>		
<p><b>Notizen:</b></p>		



## 9. Sonstige Speisen

### 9.1. Kräuterquark mit Ei

Menge	Einheit	Zutat
3	kg	Magerquark
800	g	saurer Halbrahm
120	g	Vollrahm
60	ml	Sonnenblumenöl
20		Eier
80	g	Petersilie, frisch oder TK
80	g	Schnittlauch, frisch oder TK
4		Zwiebeln, klein
3	EL	Zitronensaft
1	EL	Feinkristallzucker
2	EL	Salz
1	TL	Paprika, rosenscharf
1	TL	Pfeffer, schwarz, gemahlen
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Eier hartkochen, schälen und halbieren</li> <li>• Petersilie, Schnittlauch und Zwiebeln hacken</li> <li>• Eigelb mit Vollrahm glatt schlagen</li> <li>• Eiweiss mit Eierschneider kleinschneiden</li> <li>• Magerquark mit Eigelbpaste und allen restlichen Zutaten gründlich verrühren</li> <li>• den Kräuterquark mindestens 30 min ruhen lassen</li> </ul>		
<b>Bemerkungen:</b> mit Salzkartoffeln servieren		
<b>Notizen:</b>		

## 10. Nachspeisen

### 10.1. Apfelmus

Menge	Einheit	Zutat
2,5	kg	Äpfel
125	ml	Weisswein
125	ml	Wasser
160	g	Feinkristallzucker
10	g	Vanillinzucker
½	TL	Zimt, gemahlen
<ul style="list-style-type: none"><li>• Äpfel schälen und entkernen</li><li>• Äpfel mit Wasser und Weisswein kochen, bis eine breiige Masse entsteht</li><li>• beide Zuckersorten sowie den Zimt zugeben und erkalten lassen</li></ul>		
<b>Bemerkungen:</b> keine		
<b>Notizen:</b>		

**10.2. Birchermüesli**

Menge	Einheit	Zutat
800	g	Haferflocken, zart
1,8	l	Wasser
270	g	Vollmilchpulver
1	kg	Weintrauben, hell
2	kg	Äpfel
2	kg	Birnen
500	g	Orangen
¼		Zitrone
1		Banane
500	g	Vollrohrzucker
100	g	Mandeln, gerieben
100	g	Haselnüsse, gerieben
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wasser auf ca. 45°C erwärmen und Milchpulver einrühren</li> <li>• abkühlen lassen</li> <li>• Haferflocken und Zucker in die Milch einrühren und 3 h einweichen lassen</li> <li>• Weintrauben halbieren und entkernen</li> <li>• Äpfel schälen, entkernen und in kleine Stücke schneiden</li> <li>• Orangen schälen, ggf. entkernen und in kleine Stücke schneiden</li> <li>• Zitrone schälen, ggf. entkernen und in kleine Stücke schneiden</li> <li>• Banane schälen und in dünne Scheiben schneiden</li> <li>• nach 2 h Einweichzeit die Früchte sowie die Mandeln und Nüsse in die Haferflocken einrühren und weiter ziehen lassen</li> </ul>		
<p><b>Bemerkungen:</b> Die Zusammenstellung der Früchte ist ggf. dem Angebot und der Jahreszeit anzupassen.</p>		
<p><b>Notizen:</b></p>		

**10.3. Rhabarberkompott**

Menge	Einheit	Zutat
4	kg	Rhabarber
3	l	Wasser
450	g	Feinkristallzucker
30	g	Vanillinzucker
35	g	Maisstärke
2	EL	Zitronensaft
1	EL	Zimt, gemahlen
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rhabarber vom Blatt und Stielansatz befreien und Schale abziehen (roten Himbeerrhabarber nicht schälen)</li> <li>• in ca. 2 cm grosse Stücke schneiden</li> <li>• Rhabarber anschliessend mit Wasser, Zucker, Vanillinzucker und Zitronensaft zum Kochen bringen und ca. 10 min bei schwacher Hitze kochen lassen</li> <li>• Zimt zugeben</li> <li>• Maisstärke mit kaltem Wasser anrühren und Kompott damit binden</li> <li>• erkalten lassen</li> </ul>		
<b>Bemerkungen:</b> mit Vanillesauce servieren		
<b>Notizen:</b>		