



NATUR- UND WILDNISBILDUNG IM NATIONALPARK SCHWARZWALD

Rezeptbuch Feuerkochen Für Veranstaltungen im Nationalpark Schwarzwald

Inhalt:

1. Inhalt
2. Pilze in Rahmsoße mit Kartoffeln **V**
3. Gemüse Chilli **V**
4. Pizza Calzone
5. Hefeteig **V**
6. Rahmchampignons **V**
7. Dinkelbauernbrot **V**
8. Apfelkuchen **V**
9. Zimtschnecken **V**
10. Eintopf **V**
11. Kartoffelgratin **V**
12. Gemüsecurry **V**

V Vegetarisch

V Vegan



Pilze in Rahmsoße mit Kartoffeln

für etwa 4 Personen

Zutaten

750g Champignons
Kartoffeln
Ca 200 ml Pflanzenmilch
Bärlauch
Eine große Zwiebel
Salz, Pfeffer
Schnittlauch oder Petersilie
4EL Sojajoghurt (oder Quark)

Zubereitung

1 Die Kartoffeln im Wasser kochen bis sie weich sind. 2 Die Zwiebeln klein würfeln und ein paar Minuten anbraten, 3 dann die geschnittenen Pilze dazugeben und einige Minuten warten. 4 Wenn die Pilze weich sind, die Milch und den Quark unterrühren und aufkochen lassen. 5 Anschließend den Bärlauch dazugeben. 6 Zum Schluss mit den restlichen Kräutern und Salz nach Bedarf würzen.



Gemüse Chilli

Für 20 Personen



Zutaten

1500 g Tofu
10kl. Dosen Kidneybohnen
10 kl Dosen Tomaten gehackt
10 kl. Dosen Mais
30 Paprikaschoten rot, grün und gelb
20 Zwiebeln
1 ¼ Gemüsebrühe
n.B Chillipulver
Paprikapulver
Salz und Pfeffer
Knoblauch
Öl, zum Anbraten

Zubereitung



1 Zwiebeln und Paprikaschoten klein schneiden. 2 Tofu zu kleinen Bröseln zerkleinern. 3 Kidneybohnen und Mais ableeren. 4 Zwiebeln und Tofu in etwas Öl gut anbraten und später mit etwas Rotwein ablöschen. 5 Alle weiteren Zutaten hinzugeben und etwa 20 Minuten kochen lassen.

Pizza Calzone

Für 12 Pizza Calzone
(4 Erwachsenen/Jugendliche oder 6 bis 8
Kinder)



Zutaten

Teig

500 g Mehl Typ 550

½ oder 1 Päckchen Trockenhefe (je länger der Teig geht, desto weniger Hefe)

1 TL Salz

3 EL Olivenöl

250 ml Wasser

Grundfüllung

1 Dose Tomatenstücke

Thymian, Rosmarin, Salbei oder andere Kräuter gehackt

1 Stück Feta

Salz, Pfeffer

Jeder selbst zum Füllen

Reibekäse

Mais, Paprika, Karotten, Pilze, Schinken, Ananas, Parmesan, ...

Zubereitung

1 Teig gut durchkneten, abdecken, alle 1-2 Stunden lang ziehen. Bei ½ Päckchen Hefe brauch der Teig mindestens 6 Stunden zum gehen. Bei 1 Päckchen circa 2-3 Stunden.

2 Kräuter hacken, Feta stückeln, mit Tomaten mischen und salzen und pfeffern. Füllungen bereit stellen. **3** Holzbrett bemehlen, um die kleinen Pizzen platt zu drücken. Teigballen kleiner als Tennisbälle machen, sonst werden sie zu groß. Nicht zu dünn ausrollen und nicht zu viel Füllung auf den Teig. **4** Zuklappen, Rand umklappen und mit Gabel festdrücken.

5 Pro Seite circa 5 Minuten auf den Rost über Glut legen.



Hefeteig

Für ein Laib Brot

Zutaten

**1 Hefewürfel (oder 2 Tüten
Trockenhefe)
1000 g Mehl
2 Tl Salz
400 ml warmes Wasser
(evtl. etwas Butter/Öl)**



Zubereitung

1 Warmes Wasser in eine Schüssel geben und die Hefe darin auflösen. **2** Salz und Mehl hinzufügen und kräftig kneten. Sollte der Teig noch zu klebrig sein, einfach etwas Mehl hinzugeben. **3** Den Teig anschließend abdecken (Geschirrtuch o.ä.) und an einem warmen Ort mindestens 30 Minuten gehen lassen. **4** Wir benötigen ein Feuer mit ordentlich Glut! Den Teig nochmals kneten und zu einem Laib oder Zopf formen. **5** Öl in den Feuertopf und den Teig reinlegen. Das Feuer so regulieren, dass die Flammen den Boden nicht berühren. Glühende Holzstücke auf den Deckel legen und immer wieder ersetzen.

Nach ca. 50 Minuten habt ihr ein leckeres Holzofenbrot.



Bonus

Bei einem süßen Hefeteig, solltet ihr noch 2 Eier und 150g Zucker hinzugeben. Salz braucht ihr aber dann nur noch eine Prise. Das Wasser durch Milch ersetzen und einem Hefezopf steht nichts mehr im Wege.

Rahmchampignons

Für 25 Personen



Zutaten

3500g Champignons
400g Sahne
4 Knoblauch
4 Zwiebeln
4 Würfel Gemüsebrühe
n.B Kräuter
Wasser
Salz und Pfeffer
Öl, zum Anbraten
Beilagen: Reis 2000g

Zubereitung

Zubereitung Soße

1 Zwiebeln und Knoblauch klein schneiden. **2** Pilze putzen und vierteln. Zwiebeln und Knoblauch in etwas Öl gut anbraten. **3** Wenn die Zwiebeln glasig sind, auch die Pilze hinzugeben und etwas anbraten. **4** Mit Sahne und etwas Wasser aufgießen. **5** Alle weiteren Zutaten hinzugeben und etwa 20 Minuten kochen lassen.

Zubereitung Reis

1 4 Liter Wasser mit Salz zum Kochen bringen. Reis hinzufügen und den Topf vom Feuer nehmen. **2** 20 Minuten ziehen lassen und bei Bedarf am Schluss noch etwas Salz hinzufügen.

Dinkelbauernbrot

Für 1 großes Brot



Zutaten

100g dunkles Dinkelmehl
2 Pck. Trockenhefe
Roggensauerteigpulver
Warmes Wasser
Salz
Prise Zucker
Fett für den Topf
Mehl für den Topf

Nach Belieben:
Leinsamenschrot
Sonnenblumenkerne
Kürbiskerne

Zubereitung

1 Mehl, Hefe, Sauerteigpulver, Salz und Zucker mit warmen Wasser zu einer Teigmasse verarbeiten. Je nach Geschmack können noch Körner, Samen etc. hinzugefügt werden. 2 Teig an einem warmen Ort für mind. eine halbe Stunde gehen lassen. 3 Dutch-Oven einfetten und mit Mehl bestäuben. 4 Den Teig durchkneten und einen Laib formen; bei zu feuchtem Teig ggf. noch etwas Mehl hinzufügen. 5 Laib in den Dutch-Oven legen. 6 10-15 Min. gleiche Menge an Glut unter und auf dem Topf, danach nur noch wenig Glut unter dem Topf. Deckel weiterhin mit Glut bedeckt. 7 Regelmäßig müssen der Topf und der Deckel etwas gedreht werden, damit das Brot gleichmäßig gebacken wird. 8 Ab und zu den Deckel heben, um zu kontrollieren und damit Feuchtigkeit entweichen kann. 9 Backzeit ca. 50 Min. (je nach Hitze und Teigmenge unterschiedlich)



Apfelkuchen

Für einen Kuchen

Zutaten

500g Mehl
125g Butter
250g Zucker
1 Pck Backpulver
3 Eier
¼ Milch/ Wasser
2-4 Äpfel

Nach Belieben:
Abgeriebene Zitronenschale



Zubereitung

1 Aus den Teigzutaten einen Rührteig machen. 2 Äpfel vierteln oder in dicke Scheiben schneiden. 3 Dutch-Oven fetten und mit Mehl bestäuben. 4 Rührteig im Dutch-Oven gleichmäßig verteilen. 5 Apfelstücke in den Teig drücken. 6 Dutch-Oven zunächst auf die Glut stellen und gleiche Menge an Glut auf den Deckel legen; nach 10-15 Min. nur noch wenig Glut unter dem Topf. 7 Regelmäßig Deckel und Topf drehen, damit der Kuchen gleichmäßig gebacken wird. 8 Nach ca. 50 Min. ist der Kuchen fertig (je nach Hitze)



Zimtschnecken



Zubereitung

1 Die Milch leicht erwärmen um Hefe darin aufzulösen. 2 Butter ebenfalls erwärmen und alle Teigzutaten ca. 10 min zu einem Teig verkneten. Den Hefeteig an einem warmen Ort ca. 45 min gehen lassen. 3 In der Zwischenzeit die Füllung vorbereiten: Die Butter zerlassen und mit den restlichen Zutaten mischen. 4 Den Teig auf einer bemehlten Fläche dünn ausrollen und mit der Füllngsmasse bestreichen. 5 Eine große Rolle daraus rollen. Mit einem scharfen Messer die Rolle in gleich große Teile schneiden. 6 Den Dutch Oven über dem Feuer etwas vorwärmen. Ein Backpapier in den Dutch Oven legen und die Zimtschnecken nebeneinander darin platzieren.

Wenn die Zeitplanung es zulässt, kann man die Zimtschnecken jetzt nochmal im Topf ohne Feuer eine Stunde gehen lassen. Ansonsten geht es aber auch ohne. 7 Ein wenig Glut unter den Dutch Oven und viel auf den Deckel geben. Lieber öfter mal reingucken wenn man noch nicht so viel Erfahrung mit dem Dutch Oven hat und die Glutmenge immer wieder anpassen. Nach ca. 45 min sind die Zimtschnecken fertig.

Zutaten

Teig:
500 g Mehl
100 g Butter
250 ml Milch (geht auch mit Hafermilch oder Wasser)
50 g Zucker
0,5 TL Salz
1 Würfel frische Hefe

Füllung:
100 g Butter
125 g (brauner) Zucker
3 TL Zimt
100 g gehackte Nüsse



Eintopf

Mit Süßkartoffeln und Linsen für etwa 3 Personen

Zutaten

**3 Süßkartoffeln
2 rote Zwiebeln
Etwa 5 Karotten
3-4 Frühlingszwiebeln
700g Passierte Tomaten
200g Rote Linsen
Gewürze
Wasser**



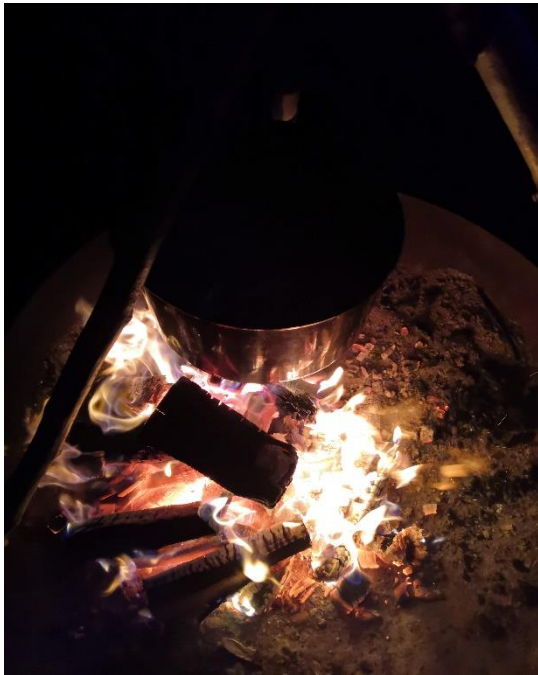
Zubereitung

1 Kartoffeln schälen, in Würfel schneiden und mit etwas Wasser ca. 10-15 Minuten kochen. 2 Karotten, Linsen, Zwiebeln und passierte Tomaten hinzugeben und weiter köcheln lassen, bis Karotten und Kartoffeln weich sind. 3 Zum Schluss Frühlingszwiebeln hinzugeben und nach Bedarf würzen.



Kartoffelgratin

Für etwa 4 Personen



Zutaten

**Etwa 20 mittelgroße
Kartoffeln
Eine Knoblauchzehe
300ml Milch
Reibekäse
Butter
Salz
Muskatnuss
Nach Bedarf andere
Gewürze**

Zubereitung

1 Kartoffeln im Wasser kochen, anschließend schälen und in Scheiben schneiden. 2 Knoblauch möglichst klein hacken und den Topf mit Butter einfetten. 3 Jetzt immer abwechselnd die Kartoffelscheiben und etwas Milch, Käse und Knoblauch schichten. Würzen und übers Feuer hängen.



Gemüsecurry

Für 5 Personen

Zutaten

**1 rote Zwiebel
6 Karotten
2 Süßkartoffeln
15 kleine Kartoffeln
1 Paprika
Öl
Salz
Sojasoße
Curry
Wasser
Hafermilch**



Zubereitung

1 Die Kartoffeln schälen, in Würfel schneiden, weichkochen und für später auf die Seite legen. **2** Zwiebeln anbraten, Wasser und Karottenwürfel in den Topf geben und kochen. **3** Gekochte Süßkartoffeln, Kartoffeln und Paprika hinzugeben. **4** Etwas Hafermilch hinzufügen und köcheln lassen. **5** Nach Belieben mit Sojasoße, Curry und Salz würzen.

