

# Sumpfgastronomie



Shrek's Speiseplan für Fabelwesen

Freitag, 30.7. MITTAG

## **Sumpf-Fladen**

1. Palatschinkenteig nach Rezept zubereiten. Teig soll nicht zu flüssig und nicht zu fest sein.
2. Fett in einer Pfanne zerlaufen lassen. Einen kleinen Schöpfer Teig in die Pfanne geben und die Pfanne schwenken, damit sie gleichmäßig mit Teig bedeckt ist. Bei mäßiger Hitze warten, bis der Teig etwas stockt. Dann wenden. Wenn die Palatschinke auf beiden Seiten goldbraun ist herausnehmen.
3. Fertige Palatschinke mit Marmelade oder Hanutta bestreichen und einrollen. Mit Staubzucker bestreuen.  
Mahlzeit!

Palatschinkenteig:

12 dag Mehl

1 Ei

3/16 l Milch

Salz

Gesalzenes Mehl mit einem Teil der Milch glatt abrühren. Zum Schluss Ei hinzugeben und mit restlicher Milch zu einem dünnen Teig verrühren.

Samstag, 24.7. ABEND

## **Sumpfgetier allerlei**

Wenn es mal schnell gehen muss, dann bereitet Shrek sein Essen gleich im Feuer zu. Er packt alle Zutaten in eine Folie und gart sie.

Lasst euch von ihm noch mal genau zeigen, wie das geht. Wahrscheinlich braucht er auch eure Hilfe, um die Zutaten vorzubereiten.



Donnerstag, 29.7. MITTAG

### **Chinesisches Sumpfhuhn**

1. Reis nach Anleitung zubereiten.
2. Fleisch in Würfel schneiden und mit Sojasauce marinieren  
Zwiebel und Knoblauch in Würfelchen schneiden  
Mandeln grob hacken  
Karotten und Frühlingszwiebel in Scheiben schneiden
3. Knoblauch und Zwiebel mit Öl anbraten.
4. Fleisch dazugeben und anbraten
5. Karotten dazugeben und ca. 4 min mitbraten
6. 3 Kaffeelöffel Curry dazugeben
7. Ananas + Saft dazugeben
8. mit Suppe aufgießen und einkochen lassen
9. 1 Esslöffel Maizena mit 4 EL Wasser abrühren und dazugeben.
10. Frühlingszwiebel und Mandel dazugeben.
11. ca. 1 min einkochen. Guten Appetit!

Sonntag, 25.7. ABEND

### **Augen im Teigmantel**

1. Kartoffelteig nach der Anweisung auf der Packung zubereiten.
2. Teig portionieren und in der Hand leicht flach drücken. Die Marille/Zwetschke hineinlegen und den Teig rundherum zudrücken. Darauf achten, dass der Teig nirgends einreißt und gleichmäßig dick ist. Wenn der Teig klebt Hände mit Mehl einreiben.
3. Knödel in kochendes, leicht gesalzenes Wasser einlegen. Wenn die Knödel schwimmen sind sie fertig.
4. Fett in einer Pfanne zerlaufen lassen und die Brösel dazugeben. Leicht anrösten. Darauf achten, dass die Brösel nicht verbrennen (zuviel Hitze!).
5. Knödel mit Brösel herrichten und mit Staubzucker bestäuben. Mahlzeit!

Mittwoch, 28.7. MITTAG

## **Jause**

Heute gibt es für unterwegs eine kleine Jause. Alles, was auch Shrek einpackt, wenn er unterwegs ist - z.B. in das Land weit weit weg.



Montag, 26.7. ABEND

## **Häferlgucker**

Da die Fabelwesen aus allen Ecken des Reiches von Farquaad stammen, haben sie verschiedenste Spezialitäten mitgebracht.

Kocht für euch, Shrek und die anderen Fabelwesen.

Freitag, 30.7. ABEND

## **Essen á la Shrek aus dem Erdofen**

Heute kocht Shrek persönlich!

In seinem Erdofen wird er belegte Schlammfladen backen. Der Belag ist Geschmackssache und kann von jedem selbst bestimmt werden.

Vergesst nicht das Augengelee!



Sonntag, 25.7. MITTAG

### **Scheibe vom Schlammschlögel unter Ananas und Käse an Erdäpfelmatsch**

1. Leberkäse rundherum mit Mehl bestäuben.
2. Nebenbei das Kartoffelpüree laut Anleitung zubereiten.
3. Leberkäse in einer Pfanne mit etwas Öl beidseitig braun braten.
4. Wenn der Leberkäse fast fertig ist je eine Scheibe Ananas und eine Scheibe Schmelzkäse darauflegen. Kurz zudecken, damit der Käse schmilzt.

Donnerstag, 29.7. ABEND

### **Stücke vom Esel am Holzspieß**

Man könnte nun meinen, dass es unser Esel ist, der dran glauben hat müssen. Natürlich nicht! Es gibt auch Esel, die noch viel mehr quatschen und deren Lebensspanne daher dementsprechend kürzer ist. Manchmal bleibt auch ein Esel im Sumpf stecken und Shrek hat immer einen kleinen Vorrat an Esel eingefroren.

Holzspieße sind biologisch leichter abbaubar als Metallspieße. Shrek kann ein Lied davon singen: Die Metallspieße, mit denen die Leute aus der Umgebung immer auf ihn werfen, vorrosten überall im Sumpf und stellen noch noch Jahrzehnte später eine Gefahr für den Esel und andere Tiere dar.

P.S.: Das selbe gilt auch für Nägel. Also Vorsicht!

Montag, 26.7. MITTAG

## **Mac Shrek**

1. Alte Semmeln in Wasser einweichen.
2. Gut ausdrücken und mit Faschiertem, Ei und Gewürzen vermengen.
3. Mit feuchten Händen Laibchen formen und diese in Brösel wälzen.
4. Salat waschen und semmelgroße Stücke reißen. Tomaten in Scheiben schneiden. Zwiebel würfelig schneiden und mit Mais und Mayonaise vermischen.
5. Fleischlaibchen in einer Pfanne mit Öl braten.
6. Fertige Laibchen in ein Burgerbrot legen und nach belieben garnieren.

Mittwoch, 28.7. ABEND

## **Augengelee mit Salat**

BrunchZutaten: Mehl, Eier, Wasser, Salz, Schnittlauch, Salat, Essig, Öl

1. Salat waschen und äußere Blätter dabei entfernen. Salatblätter in kleine Stücke reißen oder schneiden und in die Salatschüssel geben. In einem Becher Marinade aus Essig und Öl vorbereiten.
2. Schnittlauch waschen und auf einem Brett klein schneiden. Ansätze und braune Spitzen entfernen.
3. Für die Nockerl Mehl, Eier und Wasser zu einem Teig vermengen und leicht Salzen. Wasser zum Kochen bringen, salzen und die Nockerl durch das Spätzlesieb in das Wasser drücken. Wenn die Nockerl schwimmen, sind sie fertig. Abseihen und mit kaltem Wasser abschrecken.
4. Restliche Eier verrühren und über die fertigen Nockerl gießen. So lange über dem Feuer durchrühren, bis die Eier gestockt sind. Portionen mit Schnittlauch garnieren.
5. Salatmarinade über den Salat leeren und durchmischen. Mahlzeit!

Nockerlteig für 2 Personen:  
30 dag Mehl  
1 Ei

Dienstag, 27.7. MITTAG

## **Brunch/Lunch**

Heute verwöhnt euch Shrek mit einem erstklassigen Frühstück. Knusprige Insektenchips, aufgeschlagene Eier, Sumpfrattenschinken und der süße Sandkuchen gelten als Spezialitäten im Sumpf.



Dienstag, 27.7. ABEND

## **gegrillte Wasserratten und Schokobananen**

Am Abend soll man nicht mehr zu schwer essen. Daher eignen sich Wasserratten vorzüglich als leichte Kost. Wenn ihr ein Feuer macht, dann wird euch Shrek sicherlich ein paar abgeben (selber fangen erfordert viel Übung und ist nicht jedermanns Sache). Die Schokobananen hingegen muss man nicht fangen, sie wachsen weit weit weg in einem fernen Land und werden im Sumpf von Shrek GesmbH & CoKG importiert.