

Charminbears

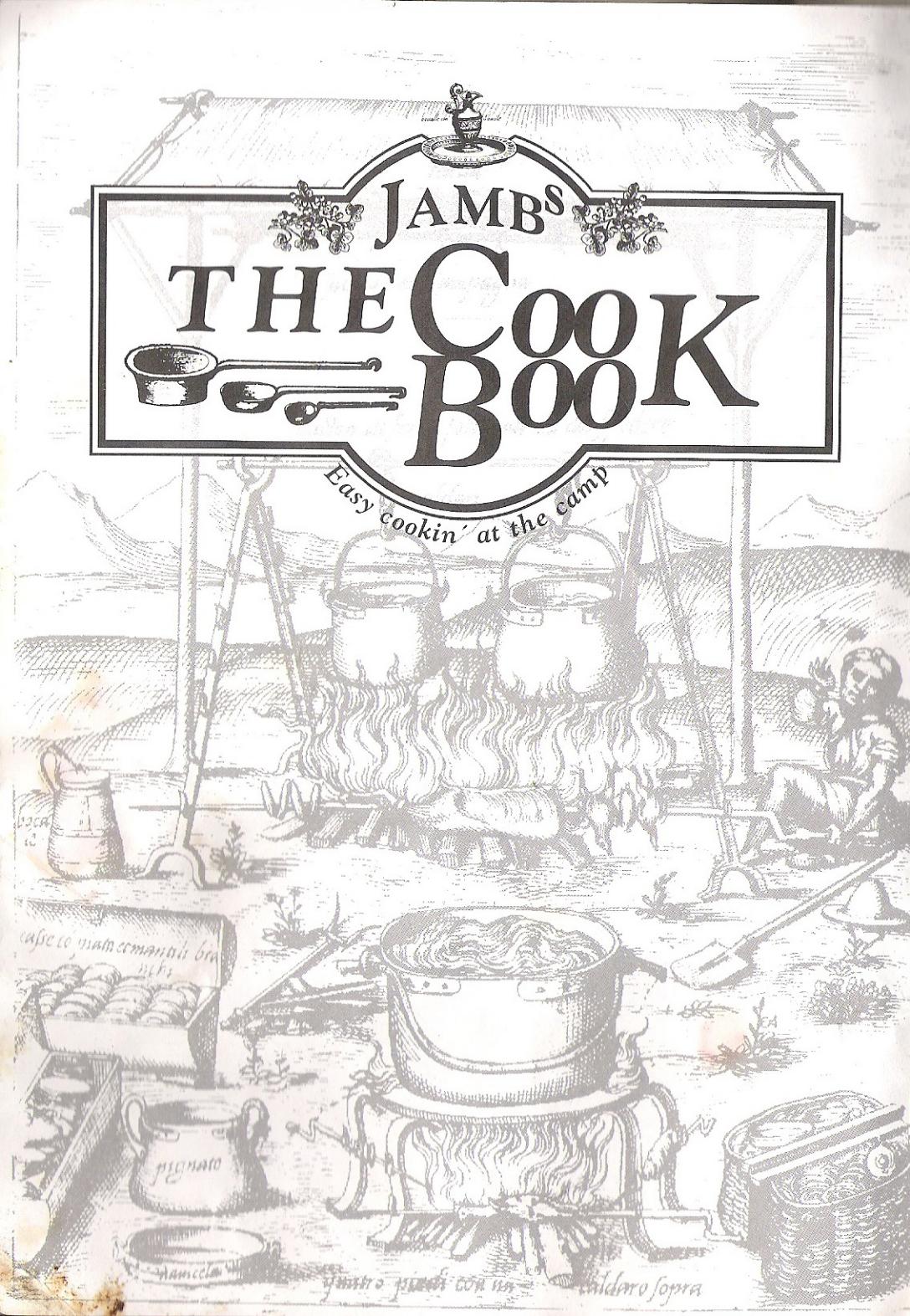
JAMBS

THE COOK BOOK



Easy cookin' at the camp





JAMBS THE COOK BOOK

Easy cookin' at the camp

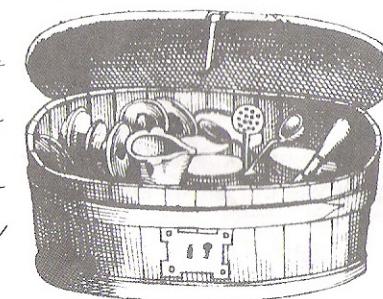
„Essen ist wunderbar!“
Und kochen macht Spaß ~ am meisten mit Freunden am Lager ...

“Eating is delightful!”
And cooking is funny ~ most of all with friends at the camp ...

Eine kleine Sammlung von Rezepten, die für die „Field-Kitchen“ ganz besonders geeignet sind:
Einfach ~ und gut!

A small collection of recipes, specially suited for the “field kitchen”: Simple ~ and fine!

Mag die Speise gelingen ~ und Guten Appetit!



May you be successful in cooking ~ and enjoy your meal!

Janet Hoth

Sammle Rezepte aus fernen Ländern!
Platz dafür ist auf der letzten Seite.

On the last page we left some space for you:
Collect recipes from foreign countries!

Käsespätzle

1) Reichlich Wasser in einem weiten Topf zum Kochen bringen. Auf 1 l Wasser ca. 1 Teelöffel Salz zufügen.

2) Spätzle nach Anleitung 15 min kochen, dabei öfters mit Kochlöffel umrühren. Topf vom Feuer nehmen und zugedeckt noch 15 min stehen lassen. Spätzle abseihen.

3) Butter in einer Pfanne zergehen lassen, gut abgetropfte Spätzle zugeben und im Fett schwenken. Mit Salz und Pfeffer vorsichtig würzen. Mit dem geriebenen Käse kurz vor dem Essen bestreuen.

4) Tipp: Halbierte Zwiebel in Streifen schneiden, in der Pfanne etwas Öl erhitzen, Zwiebelstreifen dazugeben und unter häufigen Umrühren goldbraun rösten. Zu den fertigen Spätzle geben.



Chilli con carne

1) Zwiebel fein schneiden

2) Öl erhitzen, Zwiebel und Faschiertes gut anrösten, Tomatenmark dazugeben und auch kurz anrösten.

3) Mit Wasser aufgießen, vorsichtig mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver, zerdrücktem Knoblauch würzen, abgetropfte, mit Wasser kurz abgespülte rote Bohnen dazugeben. Öfters gut umrühren

4) Etwa 20 min bei schwacher Hitze köcheln lassen. Nach halber Kochzeit

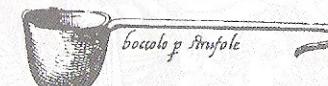
Cheese Spätzle

1) Bring a large amount of water to the boil, add approx. 1 teaspoon salt for 1 l water.

2) Cook the Spätzle for 15 min, stir with a spoon several times, remove from the heat and leave there covered for another 15 min. Strain off the Spätzle.

3) Melt butter in a pan, add the drained Spätzle and mix well. Add salt and pepper carefully. Sprinkle over the cheese just before you enjoy your meal.

4) Tip: Cut half onions into stripes, heat some oil in a pan, add the onion stripes and roast them till golden brown, add the onions to the Spätzle.



Chilli con carne

1) Chop onions into very small pieces.

2) Heat the oil, fry the minced meat and the onions, add tomato puree and fry also for a short time.

3) Add some water. Season to taste with salt, black pepper, red pepper powder and crushed garlic, add drained red beans. Stir frequently!

4) Simmer for about 20 min. After half cooking time add tomato (cut into small pieces) and the drained sweet corn. Stir frequently. Taste it again, add

die kleingeschnittene Tomate und die abgetropften Maiskörner dazugeben. Öfters umrühren. Nochmals abschmecken, ev. etwas Cayennepfeffer dazugeben – scharf!

5) Daneben den Reis nach Anleitung zubereiten.

Chilli ohne Fleisch:

Zubereitung: ident, Fleisch durch roten oder grünen Paprika (entkernt und klein gewürfelt) ersetzen.



Thunfischsalat

1) Zwiebel fein schneiden, Zitronensaft auspressen, Thunfisch über einem Sieb abtropfen lassen.

2) Kopfsalat putzen, waschen, (mind. 2 x in kaltem Wasser!) grosse Blätter halbieren, abtropfen lassen, Tomate in 6-8 Spalten schneiden.

3) Salat mit wenig Salz, Zucker, Essig u. Öl würzen (marinieren), auf Teller od. Schüssel verteilen, Thunfisch mit einer Gabel etwas zerreißen, mit Zwiebel und Tomate mischen, auf den Salatblättern anrichten.

a little bit of cayenne pepper – be careful: it's spicy!

5) Prepare the rice on the side.

Chilli without meat:

Preparation identical, instead of meat use red or green pepper (cored, cut into small cubes)

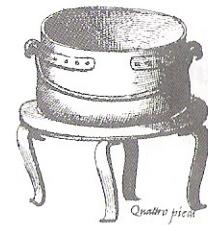


Tuna salad

1) Chop onion into small pieces, squeeze the lemon, drain the tuna.

2) Prepare the lettuce (wash min 2 x in cold water) cut big leaves into smaller pieces, drain well, cut the tomato into 6-8 slices.

3) Put the salad into a bowl, tear up the tuna with a fork, and then mix with the remaining ingredients.



Kartoffelsuppe

1) Kartoffeln, Karotten und Sellerie waschen, schälen, in ca. 1 cm große Würfel schneiden. In einer Schüssel mit Wasser bedeckt aufbewahren, damit sie nicht braun werden. Zwiebel schälen, der Länge nach vierteln, quer dazu in mögl. kleine Würfel schneiden.

2) Öl im Kochtopf erhitzen, Zwiebel goldgelb anschwitzen.

3) Das Gemüse (ohne Wasser!) zugeben, unter ständigen Umrühren mit einem Kochlöffel kurz anschwitzen, mit erforderlicher Wassermenge aufgießen, Suppenwürfel, Knoblauch, Kümmel, ev. etwas Majoran zugeben und die Suppe ca. 20 min kochen lassen – bis das Gemüse weichgekocht ist.

4) In der Zwischenzeit Petersilie waschen, Petersilienblätter von den groben Stielen zupfen und mit einem Messer möglichst fein schneiden. Sauerrahm in eine Schüssel geben, mit Mehl und wenig Wasser mit einem Schneebesen gut verrühren.

5) In die kochende Suppe den Sauerrahm mit Schneebesen einröhren und nur mehr 5 min schwach weiterkochen lassen.

6) Suppe nochmals kosten, ev. nachwürzen, und nachsalzen. Mit Petersilie bestreuen. Nicht weiterkochen lassen.

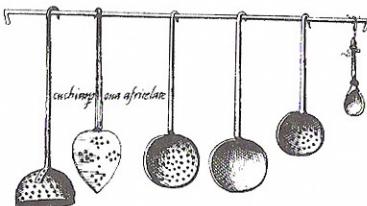
2) Heat the oil and lightly brown the onions until they are golden.

3) Add the vegetables (without water) and brown them for a short time, stir permanently, add the necessary amount of water, add the Knorr soup cube, crushed garlic, caraway, marjoram. Cook them till vegetables are done (approx. 20 min)

4) In the meantime wash parsley, tear the leaves from the coarse stems, chop finely. Put sour cream into a bowl, mix it well with the flour and some water, using a whisk.

5) Using a whisk, mix sour cream with the boiling soup and simmer for 5 min

6) Season to taste, add salt if necessary. Sprinkle with chopped parsley.



Turkey stripes with rice

1) Reis (Kochbeutel) in reichlich gesalzenem Wasser garen (kochen).

2) Putenfleisch in nicht zu lange Streifen schneiden.

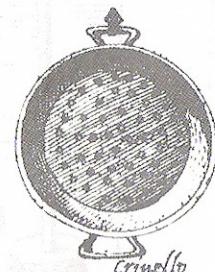
3) Öl in einer Pfanne erhitzen, nicht zuviel Fleisch auf einmal in die Pfanne geben, auf einer Seite ohne umzurühren goldbraun anbraten, dann kurz wenden und weiter braten.

4) Gebratenes Fleisch aus der Pfanne nehmen, in eine passende Schüssel etc. geben.

5) Erforderliche Wassermenge in die Pfanne leeren, Knorr Basis mit Schneebesen einröhren, Sauce aufkochen lassen. Fleisch wieder dazugeben. Ca. 15 min schwach kochen lassen. Falls erforderlich, wenig Wasser zugeben.

6) Sauerrahm mit Schneebesen glatt röhren, in die Sauce einröhren, nicht mehr weiterkochen lassen.

7) Mit dem Reis als Beilage servieren.



Potato doughnuts

1) Chop the onions into small pieces

2) Wash and peel the potatoes then finely grate them. Drain the grated potatoes in a strainer, pressing to remove the water. Then cover the potatoes to prevent them from turning brown.

3) Now mix the potatoes with the finely chopped onions, eggs, flour and spices (salt, pepper, oregano). The quantity of the flour depends on how liquid the mixture is.

4) Heat the oil and add the potato mixture spoon wise. Flatten them and fry them until they are golden brown.



Pasta asciutta

1) Karotten und Sellerie schälen und grob reiben.

2) Öl erhitzen, faschiertes Rindfleisch gut durchrösten, zuletzt Gemüse dazugeben, kurz mitrösten.

3) Mit Wasser aufgießen, Knorr Basis für Pasta asciutta einstreuen, gut 10 min köcheln lassen. Öfters umrühren!!

4) Spaghetti in reichlich kochendem, gesalzenen Wasser „al dente“ = bissfest kochen (ca. 8-10 min). Wasser abgießen, etwas Öl unter die Spaghetti mischen (verhindert das Zusammenkleben).

5) Spaghetti mit der Fleischsauce im Kochtopf oder in einer Schüssel vermischen, portionieren und mit dem geriebenen Käse bestreuen.

Nudeln mit Käsesauce

1) Teigwaren in reichlich kochendes Wasser (mit Salz) einstreuen, nicht zu weich kochen, danach abseihen.

2) Käse in kleine Würfel schneiden, in etwas Wasser auf kleiner Flamme ganz langsam schmelzen lassen, Schlagobers dazugeben, mit einem Schneebesen gut verrühren.

3) Mehl in einer Tasse mit wenig kaltem Wasser glatt rühren und in die köchelnde Sauce einrühren. Die Sauce noch 5 min weiterköcheln lassen. Basilikum zuletzt zugeben, mit Salz ...

Pasta asciutta

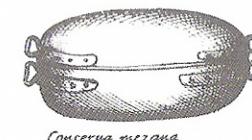
1) Peel carrots and celery, grate both of them.

2) Heat the oil, fry the minced beef, add at last the vegetables.

3) Pour in with water, add the content of the pouch Knorr Basis Pasta asciutta, let it simmer for min 10 min – stir often!

4) Cook the pasta in enough boiling salted water until they are "al dente" (8 - 10 min). Drain the water. Add some oil to the pasta.

5) Mix the pasta with the meat sauce in the pot or in a bowl, before serving sprinkle with grated cheese.



Noodles in cheese sauce

1) Put the pasta into large amount of boiling, salted water, cook it not too soft, then drain.

2) Cut the cheese into small cubes and melt slowly in small amount of water. Then add the cream. Stir well with a whisk.

3) Put flour in a cup of cold water and blend until smooth. Then add this mixture to the cheese sauce. Stir constantly. Let simmer for about 5 min. Add the basil, season with salt and pepper.

... und Pfeffer abschmecken.

4) Nudeln im Topf mit Käsesauce mischen, sofort essen!



Palatschinken mit Apfelmus

1) Aus Mehl, Milch und Eiern einen glatten Teig mit dem Schneebesen rühren. Den Teig kurz zugedeckt stehen lassen.

2) Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen. Einen Schöpfer Teig in die Mitte der Pfanne gießen, durch Drehen der Pfanne den Teig über den gesamten Pfannenboden verteilen.

3) Wenn die Oberfläche trocken ist, die Palatschinke mit Hilfe einer Backschaufel wenden.

4) Die fertigen Palatschinken mit Apfelmus füllen und einschlagen (einrollen). Mit Staubzucker bestreuen! Sofort servieren!!

Krautfleckerl

1) Teigwaren in reichlich Wasser, leicht gesalzen, nicht zu weich kochen, anschließend abseihen.

2) Kraut waschen, vierteln, den Strunk entfernen und die Blätter feinnudelig schneiden.

3) Zwiebel schälen, vierteln, quer dazu in feine Streifen od. Würfel

4) Mix the sauce and the cooked noodles and serve immediately.

5) Prepare the lettuce as usual.

Thin pancakes with applesauce

1) Make a batter out of flour, milk and eggs. If necessary add just enough water to the batter to make it slowly drip off your spoon. Then cover the batter and let it rest for about 15 min.

2) Heat some oil in a pan, pour a ladle of batter in the middle of the pan and spread the batter to cover the bottom by tilting the pan.

3) Once the top surface looks dry, flip the pancake over.

4) Then fill the pancakes with applesauce and roll them. Sprinkle with powder-sugar. Serve warm.



Cabbage noodles

1) Cook the pasta ("Fleckerl") in large amount of salted water, but not too soft. Drain noodles.

2) Wash cabbage and cut in quarters. Remove the core and finely shred cabbage.

3) Peel onion, cut in small stripes or cubes. Cut bacon into small cubes

schneiden. Speck feinwürfelig schneiden.

4) Öl erhitzen, Speck, Zwiebel und Kraut zugeben, mit Salz, zerdrücktem Knoblauch und etwas Kümmel würzen und zugedeckt unter häufigem Umrühren weich dünsten. Ev. etwas Wasser zugeben.

5) Mit den gekochten Teigwaren vermischen, ev. nochmals nachsalzen.

Putenschnitzel nach Wiener Art

1) Kartoffel waschen, bürsten, in leicht gesalzenem Wasser garen.

2) Fleisch quer zur Faserrichtung in dünne Schnitzel schneiden, diese mit dem Messerrücken vorsichtig noch dünner klopfen.

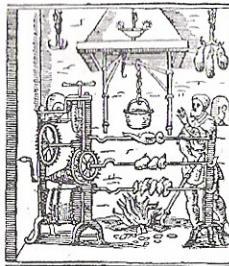
3) Schnitzel panieren: in Mehl wenden, in mit Salz und Pfeffer gewürztem, versprudeltem Ei wenden, dann in Semmelbrösel wenden. Mit der flachen Hand Brösel leicht andrücken. Zum Panieren verwende 2 Gabeln als Hilfsmittel.

4) Öl erhitzen. Schnitzel beidseitig knusprig goldbraun backen (5 min), auf einer Papierserviette oder Küchenkrepp abtropfen lassen.

5) Kartoffel schälen, etwas zerlassene Butter und frisch gehackte Petersilie darauf geben.

4) Heat the oil, add bacon, onion and cabbage, season with salt, crushed garlic, caraway, and cook, stirring constantly. If necessary, add small amount of water.

5) Mix with the cooked pasta, add salt if necessary.



Fillet of turkey "Vienna style"

1) Wash the potatoes and clean with a brush, cook them in boiling, salted water.

2) Cut the meat into thin slites, cross to the muscle fibres, and pound to flatten them. Use a special hammer or the dull side of the knife, but be very careful!

3) Now it's time to bread them. Dip fillets into flour, then into stirred eggs, seasoned with salt and pepper. Then coat the meat with white bread crumbs on both sides. Use 2 forks for this work.

4) Heat about 2 cm of oil in a pan, then fry the meat on both sides until crispy. This takes about 5 min. Then place on paper towel to absorb extra oil.

5) Peel the potatoes, coat them with small amount of butter and fresh chopped parsley.

Pilzrisotto

1) Getrocknete Pilze in kaltem Wasser mindestens 20 min einweichen.

2) Reis (Kochbeutel) in reichlich kochendem Wasser nur kurz garen – ohne Salz.

3) Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden, Karotte schälen und in dünne Scheiben schneiden, Petersilie waschen, Blätter von den groben Stielen zupfen und fein hacken.

4) Zwiebel in Butter anschwitzen, Karottenscheiben und Pilze (ev. etwas zerkleinert) dazugeben, kurz mit anrösten, mit wenig Wasser aufgießen, Suppenwürfel darüber streuen und ca. 5 min zugedeckt dünsten lassen. Reis aus dem Kochbeutel dazu, gut verrühren, Topf von der Kochstelle nehmen, einige min noch zugedeckt ziehen lassen.

5) Mit geriebenen Käse und Petersilie bestreuen.

Tortellini mit Fleisch- oder Kräuterfüllung

1) Tiefgekühlte Tortellini in viel kochendes, leicht gesalzenes Wasser geben – wenn nötig auf mehrere Partien nach Anleitung kochen. Wasser in anderen Topf abgießen.

2) Tomatenmark in wenig Öl unter ständigen Umrühren etwas anrösten, Tomaten gestückelt aus der Packung dazugeben, etwas salzen und zuckern,

Risotto with mushrooms

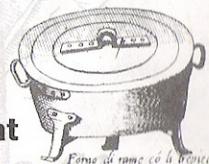
1) Soak the dried mushrooms in cold water for at least 20 min

2) Cook the rice (cooking package) in large amount of boiling water without salt.

3) Peel the onion, chop it into small pieces, peel the carrot, cut it into slices, wash the parsley, chop.

4) Heat the butter carefully, cook the onion, carrot and mushroom for a short time, add a little amount of water, sprinkle with the bouillon cube, let simmer covered for about 5 min. Add the rice, stir well, remove the pot from the heat and keep covered for a few minutes.

5) Sprinkle with grated cheese and parsley.



Tortellini with meat or herb stuffing

1) Cook the Tortellini in enough boiling, salted water (in accordance with the tortellini cooking instruction on the package – kg : l (litre)). If necessary make portions. Drain the pasta, put hot water in another pot.

2) Heat up a little bit of oil, add tomato puree, fry for a short time, stir constantly. Add the tomato sauce, season

mit den getrockneten Kräutern würzen, ca. 15 min schwach kochen lassen, immer wieder umrühren, bis die Sauce eine leicht sämige Konsistenz hat.

3) Tortellini auf Teller anrichten, mit der Sauce übergießen, ev. mit etwas geriebenen Käse bestreuen.



Hamburger

1) Zwiebel fein schneiden.

2) Faschiertes, feingeschnittenen Zwiebel, Gewürze (Salz, Pfeffer, Paprikapulver, getrocknete Kräuter – Oregano, Thymian od. Majoran) und Eier mit der Gabel gut vermischen. Soviel Brösel zugeben, dass eine formbare Masse entsteht.

3) Flache, nicht zu grosse Laibchen formen (pro Person 2 Stück).

4) Etwas Öl in einer Bratpfanne mäßig erhitzen, Laibchen vorsichtig einlegen und auf beiden Seiten langsam braten – müssen auch innen ganz durch sein.

5) Salatblätter waschen (2x), Tomate und Gurke waschen, in Scheiben schneiden.

6) Semmeln halbieren, die untere Hälfte mit Senf und/oder Ketchup bestreichen, mit Salatblättern, Fleischlaibchen und Gemüsescheiben belegen, mit der oberen Semmelhälfte abschließen.

with salt and sugar and the dried Mediterranean herbs. Let simmer for about 15 min, till sauce has a light consistency. Stir with a wooden ladle from time to time.

3) Put tortellini on a plate, pour over with the tomato sauce, add - if you like - grated cheese.

Hamburger

1) Chop the onions into small pieces.

2) Mix the onions, spices, eggs and the minced meat. Add bread crumbs to mixture as needed to be able to shape it.

3) Form plain burgers (2 per person).

4) Heat some oil in a pan, fry burgers slowly and carefully on both sides, they have to be well done inside.

5) Wash the lettuce (2x), wash tomatoes and cucumber, cut them into slices.

6) Cut the rolls in half, spread the bottom half with mustard and /or ketchup, then layer lettuce leaves, burger and vegetable slices. Finally cover with the top of the roll and enjoy!



Ratatouille mit bunten Nudeln

1) Das Gemüse sorgfältig waschen, putzen und in ca. 15 mm große Würfel schneiden.

2) Etwas Öl erhitzen, Gemüse zugeben und bei kleiner Hitze durchrösten.

3) Tomatenmark dazugeben, kurz mitrösten. Wenig Wasser und die grob geschnittenen Tomaten dazugeben, mit Kräutern der Provence, Salz und Knoblauch würzen und solange langsam zugedeckt köcheln lassen, bis das Gemüse bisfest weich ist. Dabei öfters mit einem Kochlöffel umrühren!

4) Daneben die Nudeln in reichlich Wasser nicht zu weich kochen, Wasser abgießen, ev. etwas Öl untermischen.

5) Nudeln mit Gemüse übergießen.

Kartoffelgulasch

1) Kartoffeln schälen, waschen, vierteln oder sechsteln. Die Kartoffeln in kaltes, frisches Wasser legen, damit sie nicht braun werden.

2) Zwiebeln schälen, vierteln und grob schneiden, Speck in kleine Würfel schneiden.

3) Etwas Öl erhitzen, Zwiebeln und Speck goldgelb rösten, dann Topf vom Feuer nehmen.

4) Paprikapulver im Fett nur ganz kurz anschwitzen, Essig, Tomatenpüree und

"Ratatouille" French vegetables with noodles "Tricolore"

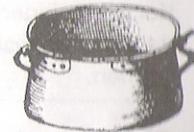
1) Wash and carefully clean the vegetables and cut them into cubes.

2) Heat oil, add the vegetables and fry them carefully for a short time.

3) Add tomato paste, fry again, add a small amount of water and the tomato cubes, season with salt, herbs Provence and crushed garlic and let them cook on small flame covered. Stir with a wooden ladle constantly.

4) On the side, cook the pasta in large amount of boiling and salted water. Drain the pasta, add some oil to the pasta.

5) Pour the vegetable sauce over the pasta.



Potato-goulash

1) Clean the potatoes, peel them and cut into quarters or in 6 pieces. Put the potatoes in fresh cold water to prevent them from turning brown.

2) Chop the onions coarsely, cut the bacon into small cubes.

3) Heat the oil and fry the onions and the bacon until they are golden brown. Then take the pot away from heat source.

4) Add red pepper powder, stirring well for a very short time, add vinegar,

die restlichen Gewürze und Knoblauch zugeben. Kartoffeln und soviel Wasser dazugeben, dass die Kartoffeln mit Wasser bedeckt sind. Suppenwürfel und würfelig geschnittenen Wurst dazugeben.

5) Gulasch kochen, bis die Kartoffeln weich sind. Probieren ob Gulasch genug gewürzt ist. Einige Kartoffel mit einer Gabel zerdrücken. Mit versprudelten Sauerrahm verfeinern.

Gleiche Zubereitung für **Kartoffelgulasch ohne Speck und Wurst**, anstelle dafür grüne Bohnen (Fisolen)

Bandnudeln mit Knoblauchbutter

1) Reichlich Wasser mit Salz zum Kochen bringen, Teigwaren ins kochende Wasser einstreuen und „al dente“ kochen.

2) Knoblauch schälen und feinblättrig schneiden oder pressen, mit dem Messerrücken mit wenig Salz zerdrücken.

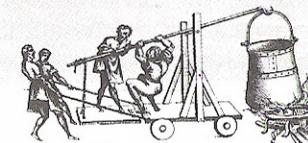
3) Nudeln abseihen.

4) Butter im Kochtopf od. Pfanne zerlassen, Knoblauch kurz anschwitzen, Kräuter und Nudeln dazugeben, gut vermischen. Ev. mit geriebenen Käse bestreuen.

tomato puree and the remaining spices and crushed garlic. Then add enough water to cover the potatoes. Add bouillon cube and sausage (cut in cubes)

5) Cook the goulash until the potatoes are tender. Taste it, is it seasoned enough? Mash a few of the potatoes with a fork to make the goulash sauce thicker. Blend sour cream until smooth with a whisk.

Same preparation steps for **potato goulash without bacon and sausage**, instead of it use green beans.



Ribbon noodles with garlic butter

1) Heat up enough water until it boils, don't forget to add salt. Then add the pasta to the boiling water and cook until "al dente" (don't let the noodles get too soft!).

2) Peel the garlic, chop as fine as possible and then crash with the flat side of a knife adding a little salt.

3) Drain the pasta.

4) Melt the butter in the pot or in a big pan, add the garlic, fry for a moment, add herbs and the pasta and mix well with a wooden ladle. If you like, sprinkle with grated cheese.

Griechischer Bauernsalat

1) Eier in kochendes Wasser legen und 8 min kochen lassen.

2) Zwiebel schälen, in feine Streifen schneiden.

3) Gemüse und Salatblätter sauber waschen (Wasser wechseln!), putzen, in mundgerechte Stücke schneiden.

4) Schafskäse in Würfel schneiden, Ei mit kaltem Wasser abschrecken, schälen, in 6 Spalten schneiden.

5) Salat erst kurz vor dem Verzehr mit Essig, Öl, Salz, Pfeffer marinieren, mit etwas Rosmarin bestreuen, mit Eispalten und halbierten Oliven garnieren.

Mixed salad "Greek farmer style"

1) Put the eggs in boiling water and cook them for 8 min.

2) Peel the onions, chop in small stripes.

3) Wash and carefully clean vegetables and lettuce, (change the water!), then cut into bite-size pieces.

4) Cut the sheep-cheese into cubes, pour over the eggs with cold water, peel and cut the eggs into 6 slices.

5) Add salad dressing (vinegar, oil, salt, pepper) shortly before serving, sprinkle with rosemary, garnish with egg slices and halve black olives.

