

# Die Zeltlager Kochkiste



## Mengen Folienkartoffeln

Man rechnet 2-3 mittelgroße Kartoffeln pro Person

Kartoffeln waschen, in einem Topf mit Wasser bedecken, Salz dazu (das Wasser muss fast versalzen schmecken), Nach Geschmack ganzer Kümmel, Lorbeerblatt und Wacholderbeeren mit in das Kochwasser geben. Die Kartoffeln ca. 20 – 25 Minuten kochen, sie sollten noch leichten „Biss“ haben. In Alufolie einpacken und ca. 10 Minuten in die mäßige Glut.

## Mengen Gemügesticks 10 Personen

500 g Möhren, geschält in Streifen geschnitten

- 2 Salatgurken, gewaschen, entkernt und in Streifen geschnitten
- 1 Rote Paprika, gewaschen entkernt und in Streifen geschnitten
- 1 Gelbe Paprika, gewaschen, entkernt und in Streifen geschnitten
- 1 Staudensellerie, gewaschen und in Streifen geschnitten

## Mengen Quark 10 Personen für Kartoffeln und Sticks

**Zutaten:** 1000 g Speisequark Magerstufe, 200 ml Schlagsahne , Meerrettich aus dem Glas, Salz, Pfeffer, Ketchup, Senf

**Oder:** Knoblauch, Zwiebeln, frische Kräuter der Saison, auf Wunsch wenig Kümmel

Quark und Sahne mit dem Schneebesen vermischen, mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver edelsüß abschmecken. Alle anderen frischen Zutaten fein würfeln und unter die Quarkmasse heben, mindestens 1 Stunde ziehen lassen.