

ODYSSEY KACHBICHELCHE



fnel   
scouts & guides

ODYSSEY - KACHBICHELCHEN

An folgendem Kachbichelche fënns
du all d'Rezepter déi's du fir de Camp brauchst.

Wichtig ass ze wëssen dass an all Rezept
d'Quantitéite vun den Zutaten fir 1 Persoun
gerechent ass. Du muss also ëmmer
héichrechnen zu wéi vill dir iesst.

Mir wënschen iech ee flotte Camp
an ee gudden Appetit!

Ravi - Ekipp



ODYSSEY – KACHBICHELCHEN

Inhaltsverzeichnis

Poulet Curry	4
Nuddelszalot	5
Chili sin Carne mat Räis	6
Stamppot	7
Griichesch Zalot	8
Grompere mat Sauerram	9
Fajitas	10
Risotto	11
Campingsnuddelen	12
Ratatouille	13
Gulasch	14
Croque Monsieur	15
Gromperenzalot	16
Bami Goreng	17
Kebab	18
Räispan	19
Gnocchi	20
Fishstick & Gromperen	21
Länsen-Tomaten Eintopf	22
Wäinzoossiss mat Moschterzooss	23
Kicherierbesse Curry	24
Penne Bolo	25
Bauernomlette	26
Hamburger	27

ODYSSEY – KACHBICHELCHEN

Poulet Curry

1. Waasser fir de Räis
opsetzen an zum kache
bréngen. De Räis kachen.
(1x Räis / 2x Waasser)

2. Muerten, Zucchini,
Brokkoli & Poulet a
mondgerechtt
Stecker schneiden.

3. Ēnnen & Knuewelek
schielen an a kleng
Würfele schneiden.

Zutaten:

- 200g Poulet / **no chicken chunks**
- 30g Muerten
- 50g Zucchini
- 50g Brokkoli
- 40g Ēnnen
- ½ Knuewelekszéiwen
- 20g Currypaste
- 100ml Kokosmëllech
- 90g Räis

4. De Poulet (**resp. no chicken chunks**) zesumme mat
den Ēnnen an dem Knuewelek mat bëssen Ueleg an
engem Dëppe schaarf ubroden.

5. D'Hëtzt reduzéieren a Muerten & Zucchini dobäi ginn.

6. No kuerzem ubrode Currypaste, Brokkoli &
Kokosmëllech dobäi ginn a kuerz opkache loossen.

7. Mam Räis mëschen a genéissen!



ODYSSEY – KACHBICHELCHEN

Nuddelszalot

1. D'Nuddelen an engem groussen Deppe mat Salzwaasser no Packungs-Uweisung kachen. Dono ofschëdden an ofkille loosse.

2. D'Cherrytomaten, Mozzarella, Kornischong a kleng Stecker schneiden.

Zutaten:

- 150g Nuddelen
- 70g Mozzarella
- 70g Cherrytomaten
- 70g Kornischong
- 20g schwaarz Oliven
- 70g Mais
- 45ml Olivenueleg
- 15ml Balsamico Esseg
- 10g Moschter

3. Fir d' Vinaigrette: An enger klenger Schossel den Olivenueleg mam Esseg a Moschter vermëschen. Eng Prise Salz a Pfeffer derbäi ginn.

4. D'Alles an enger grousser Schossel gutt mëschen an ofschmaachen, bei Bedarf nach emol wierzen.



Chili sin Carne mat Räis

1. De Räis an engem groussen Deppe mat Waasser & Salz no Packungs-Uweisung kachen.

2. Knuewelek, Ënnen & Paprika a kleng Stecker schneiden. Mais a Bounen ofschwenke mat kalem Waasser an ofdröpfe loossen.

3. Ënnen & Knuewelek mat Tomatenmark engem Dëppen ubroden, kuerz drop de Paprika dobäi ginn.

4. Geméisbritt & Bécksentomaten dobäi ginn a kuerz opkache loossen.

5. Mat Cayennepeffer, Paprikapolver, (Chilipolver), Zocker & Salz wierzen a Mais a Bounen dobäi ginn. Dat ganz 15min kachele loossen an dono mam Räis zerwéieren.

Zutaten:

- 40g Ënnen
- ½ Knuewelekszéiwen
- 0,3 Paprika
- 20g Tomatenmark
- 120g Béchsentomaten
- 80g Mais
- 100g Kidneybounen
- 90g Räis
- 5g Geméisbritt
- Paprikapolver
- Zocker
- Ueleg
- Salz & Pfeffer

ODYSSEY – KACHBICHELCHEN

Stampopot

1. Gromperen & Ënne
schielen an a kleng
Stecker schneide. De
grénge Kabes wäschen a
grob hacken.

2. D'Zutaten an engem
grousse Kachdëppen a
Schichte leeën. (Gromper-grénge Kabes-Ënnen)
Dat ganz sou salze wéis de géifs Nuddelwaasser salzen.

Zutaten:

- 1.5 Wirschtercher
- 300g Gromperen
- 150g grénge Kabes
- ½ Ënnen
- 10g Botter
- 30ml Mëllech

3. Waasser dobäiginn, bis de alles bal komplett bedeckt
ass. D'Wurschten uewendrop leeën a mat zouenem
Deckel ongeféier 20 Minutte liicht kache loosser.

4. Wann d'Zäit eriwwer ass, virsiichteg de Deckel
opmaachen, d'Wurschten eraushuelen an op Sait leeën.
D'Kachwaasser an eng Schossel ofschëdden.. Botter
bei eis Mëschung ginn an alles mat engem Stampfer
zerdrécken.

5. E bësse waarm Mëllech an e bësse vum Kachwaasser
dobäi ginn a weider stampen, bis d'Konsistenz esou ass
wéi's de se gären hues. (Soll bësse wéi Purée sinn)

6. Nowierzen falls néideg a mat enger Wurst genéissen.



ODYSSEY – KACHBICHELCHEN

Griichesch Zalot

1. Orzo a gesalztem Waasser no Packungs-Uweisung kachen. Dono ofschëdden a mat kalem Waasser ofspullen.

2. D'Geméis wäschen a wierfelen. Alles an eng grouss Schossel ginn an de Feta driwwer zerbréckelen.

3. Fir d'Vinaigrette: Olivenueleg, Balsamico a Moschter mat Salz a Pfeffer mëschen. Dann iwwer d'Zalot schëdden.

4. De gekachte, ofgekillten Orzo derbäiginn an alles vermëschen a direkt zerwéieren.

Zutaten:

- 150g Orzo
- 60g Concomber
- 100g Tomaten
- 30g rout Zwiwwele
- ½ Paprika
- 50g Feta
- 45ml Olivenueleg
- 15ml Balsamico Esseg
- 10g Moschter



ODYSSEY – KACHBICHELCHEN

Grompere mat Sauerram

1. D'Grompere kritt dir scho virgekacht fir dass et net ze laang dauert.

2. D' Wirschtercher am waarme Waasser erhëtzen.

3. Fir den Dipp:

D'Sauerram an de Jughurt vermëschen.

Péiterséileg a Knuewelek ganz kleng hacken

a mam Dipp vermëschen. Mat Salz a Pfeffer ofschmaachen.

4. D'Gromper mat engem Wirschtchen a genuch Dipp genéissen.

Zutaten:

- 300g Gromperen
- 50g Sauerram
- 50g Griichesche Jughurt
- 10g Péiterséileg
- 0.2 Knuewelekszéiwen
- 30g gerappte Kéis
- 2 Wirschtercher



ODYSSEY – KACHBICHELCHEN

Fajitas

1. Paprika, Poulet & Ënne botzen, resp. schielen an a Sträife schneiden.

2. D'Kidneyboune am kalem Waasser wäschen an d'Tomaten a Stécker schneiden.

3. D'Ënnen an de Paprika an enger Pan ubroden, sou dass de Paprika nach bëssfest ass. Béides an enger Schossel op d'Säit leeën.

4. De Poulet schaarf ubroden, d'Geméis erëm an d'Pan ginn a kuerz mat goe loossen. Dat ganz gutt mëschen an d'Kidneybounen dobäi gi fir ze erhëtzen.

5. Mat der Gewierzmeschung, Salz & Pfeffer gutt wierzen.

6. Tortillae kuerz an der Pan erhëtzen an no Loscht fëllen a genéissen.

Zutaten:

- 3 Tortillae
- 200g Poulet /
150g Falafel
- ½ Paprika
- 50g Ënnen
- 50g Kidneyboune
- 40g Sauerram
- 100g Tomaten
- 30g gerappte Kéis
- 5.6g Fajitas Gewürz (2 Titercher pro Patrull)
- Zalot



ODYSSEY – KACHBICHELCHEN

Risotto

1. Ënnen & Knuewelek
schielen a schneiden.
D'Champignonen a
Stecker schneiden.

2. Ongeféier 2,5 L Bouillon
kachen an deen op klenger
flam waarm halen.

3. An engem groussen
Dëppen d'Ënnen an de
Knuewelek mat bëssen Ueleg ubrode bis glaseg,
dann d'Champignonen dobäi ginn.

4. Mat Wäisswäin ofschrecken an de Risottoräis dobäi
ginn.

5. Ënner stännegem réiere Bouillon (Geméisbriit) dobäi
ginn sou dass de Räis knapp bedeckt ass.

6. Dat ganz soulaang bis de Räis eng
gutt Konsistenz erreecht huet. Dann de
Parmesan drënner mëschen a mat Salz & Pfeffer
ofschmaachen a genéissen.

Zutaten:

- 50g Ënnen
- 0.3 Knuewelekszéiwen
- 100g Risottoräis
- 15ml Wäisswäin ouni
Alkohol
- 20g Parmesan
- 150g Champignonen
- 5g Geméisbriit
- Olivenueleg



ODYSSEY - KACHBICHELCHEN

Campingsnuddelen

1. D'Ham a kleng Stecker schneiden.

2. D'Nuddelen an engem groussen Deppe mat Waasser & Salz no Packungs-Uweisung kachen.

Zutaten:

- 150g Nuddelen
- 60g Ham (Block)
- 100ml Ram
- 50ml Mëllech
- 50g gerappten Emmentaler

3. Parallel Mëllech a Ram an engem kleng Dëppen erhëtzen an de Kéis dra schmélzen - ëmmer dra réieren!

4. Mat Salz & Pfeffer wierzen an d'Nuddele, Ham & Zooss mëschen.

5. Gudden Appetit!



Ratatouille mat Couscous

1. Zucchini, Aubergine, Paprika an Tomate botzen an a Stécker schneiden. Knuewelek & Ënne schielen a kleng schneiden.
2. D'Geméis mat bëssen Ueleg an engem Dëppen ubroden, dann Tomatenmark an d'Kraider dobäi ginn an nach emol kuerz broden.
3. Mat Geméisbritt ofschrecken a mat Salz & Pfeffer wierzen. Dono ganz lues kache loossen bis d'Geméis mëll ass.
4. Couscous an eng Schossel maachen a liicht salzen da kachend Waasser drop schëdde bis de ganze Couscous + 1 cm bedeckt sinn.
5. No 5min Quellzäit ass de Couscous gutt a ka mam Geméis zerwéiert ginn.

Zutaten:

- 100g Couscous
- 50g Zucchini
- 0.2 Aubergine
- 100g Tomaten
- 50g Ënnen
- 0.3 Paprika
- $\frac{1}{2}$ Knuewelekszéiwe
- 13g Tomatenmark
- 2g Geméisbritt
- Rosmarin & Oregano

ODYSSEY – KACHBICHELCHEN

Gulasch

1. Fleesch, Ënnen & Paprika a mondgerecht Stecker schneiden.

2. An engem Dëppen d'Fleesch schaarf ubroden, dann d'Ënnen & Paprika dobäi ginn.

Zutaten:

- 50g Ënnen
- 200g Gulasch Fleesch
- 0.3 Paprika
- ½ Knuewelekszéiwen
- 13g Tomatenmark
- 5g Geméisbitt
- 120g Penne
- Kräizkümmel
- Paprikapolver

3. Tomatenmark, Kräizkümmel, Knuewelek a Paprikapolver derbäiginn a mat Salz & Pfeffer ofschmaachen.

4. D'Geméisbitt dobäi ginn a mat engem Deckel zoumaachen, dat ganz lo laang (+/- annerhallef Stonn) lues kachele losse bis d'Fleesch zaart ass.

5. Nuddelen an engem groussen Deppe mat Waasser & Salz no Packungs-Uweisung kachen.

6. De Gulasch zesumme mat de Nuddelen zerwéieren a genéissen.



ODYSSEY – KACHBICHELCHEN

Croque Monsieur

1. Schmier op eng Säit
(baussen) vum Toastbrout
bësse Botter.

2. Tëscht 2 Broutscheiwen
kënnt 1 Tranche Ham
(resp. **Tomat**) & 1 Tranche
Kéis. Fir déi wou wëlle
kënnen nach eng Ananastranche drop leeën.

Zutaten:

- 250g Toastbrout
- 100g Scheiwe Kéis
- 100g Ham Tranchen
- 25g Botter
- 112g Ananastranchen
- **100g Tomaten**

3. Dann gëtt de Croque Monsieur an der Pan vu
béide Säite liicht gebrode bis e gëllen a knuspereg
ass.

4. **Wichtig:** Fir maximal vill Croque Monsieur ze hu
muss een en **diagonal** schneiden! 😊

5. Gudden Appetit!



ODYSSEY – KACHBICHELCHEN

Gromperenzalot

1. D'Grompere schielen an a mondgerecht Stecker schneiden. Des dann an engem Dëppe mat kalem Waasser op d'Féier stellen a kachen. Reegelméisseg kucken op se duerch sinn.
2. D'Eeër mindestens 10min laang kachen.
(An kachendem Waasser)

Zutaten:

- 300g Gromperen
- 20g Kornischong
- 1 Ee
- 10g Péiterséileg
- 1.6 Wirschtchen
- 20g Ënnen
- 45ml Olivenueleg
- 15ml Esseg
- 10g Moschter

3. Fir d'Vinaigrette: Esseg, Ueleg a Moschter vermëschen a mat Salz a Pfeffer ofschmaachen.
4. Lo nach d'Eeër schielen an zesumme mat den Ënnen & Kornischongen a kleng Stecker schneiden.
5. Zum Schluss gött einfach alle gemëscht a fäerdeg ass eis Gromperenzalot.



ODYSSEY – KACHBICHELCHEN

Bami Goreng

1. Setz Waasser op fir d'Nuddelen ze kachen.
2. Ënne, Knuewelek & Muerte schielen an zesumme mat der Zucchini a kleng Stecker schneiden.
3. De Poulet a mondgerecht Sträife schneiden.

Zutaten:

- 100g Poulet / **Veggi Chunks**
- 125g Mie-Nuddelen
- 50g Ënnen
- 50g Muerte
- 50g Zuckerschoten
- 50g Zucchini
- ½ Ee
- 10ml Sojaszooss
- 0.3 Knuewelekszéiwen

4. An enger Pan d'Geméis ubroden (d'Muerten als éischt, déi brauche méi laang). Wann alles gutt ass et an enger Schossel op d'Säit leeën.
5. De Poulet / **Veggi Chunks** schaarf ubrode bis dësen duerch ass, da raushuelen a bei d'Geméis leeën.
Dann gëtt mat den Eeër eng Aart Rührei gemaach, soubal dat fäerdeg ass kann alles (Geméis, Poulet & Nuddelen) zesumme vermëscht ginn.
6. Mat Sojaszooss, Salz & Pfeffer ofschmaachen a genéissen.



ODYSSEY - KACHBICHELCHEN

Kebab

1. De Kabes an d'Zalot

botzen an a ganz schmuel
Stecker (wéi ee Fuedem)
schneiden.

2. De Poulet /

vegan shoarma

an dënn Sträife
schneiden a mat de
Gewierzer a bëssen
Ueleg marinéieren.

Zutaten:

- 200g Poulet / **vegan shoarma**
- 3 Pita Brout
- Zalot
- Wäisse Kabes
- 20g gerappte Muerten
- 60ml Knuewelek-Zooss
- Paprikapolver
- Kräizkümmel
- Cayennpfeffer

3. De marinéierte Poulet /

vegan shoarma schaarf

ubroden, dann d'Hëtzt reduzéiere an de Poulet /
vegan shoarma brode bis en duerch ass.

4. D'Pita-Brout opschneiden an emol kuerz an der Pan erhëtzen.

5. D'Brout mat Geméis, Fleesch / **vegan shoarma** an Zooss fëllen a genéissen!

ODYSSEY – KACHBICHELCHEN

Räispan

1. De Räis an engem groussen Deppe mat Waasser & Salz no Packungs-Uweisung kachen.

2. An der téschen Zäit: Ėnnen, Knuewelek, Wuerzelen, Champignon, Paprika a Brokkoli a kleng Stecker schneiden.

3. D'Ėnnen an de Knuewelek an enger Pan mat bëssen Ueleg kuerz ubroden, dann de Rescht Geméis dobäi ginn.

4. Mat Sojaszooss, Paprikapolver, Cayennepeffer, Salz & Pfeffer wierzen. a 5-10 min goe loossen.

5. De Räis ėnnermëschen a dat ganz mat engem Sprëtzer frëschem Limettejus toppen an zerwéieren.

Zutaten:

- 100g Räis
- 30g Ėnnen
- 40g Wuerzelen
- 60g Ierbessen
- 0.3 Paprika
- 50g Champignonen
- 50g Brockeli
- 30g Fréijoersĕnnen
- ½ Knuewelekszéiwen
- 10ml Sojaszooss
- 0.25 Limette
- Paprikapolver



ODYSSEY – KACHBICHELCHEN

Gnocchi

1. Ënnen an anert Geméis
schielen/wäschen a kleng
Stecker schneiden.

2. An engem Dëppen
d'Geméis liicht undénsten
an dann Tomatenzooss
dobäi ginn.

3. Wann d'Zooss bis waarm
ass kann ee Schotz Ram dra kommen a kachele
gelooss ginn.

4. D'Gnocchi an engem groussen Deppe mat Waasser &
Salz no Packungs-Uweisung kachen.

5. Dat ganzt mat bësse Parmesan zerwéieren, gudden
Appetit.

Zutaten:

- 300g Gnocchi
- 100g Tomatenzooss
- 30ml Ram
- 50g Ënnen
- 30g Parmesan
- X g Divers Geméis
(Reschter)

ODYSSEY - KACHBICHELCHEN

Fishstick & Gromperen

1. Gromperenzalot:

→ Kuck op der
Säit 16 no.

2. An enger Pan Ueleg
erhëtzen an
d' (vegan) Fishsticks
ubrode bis dës
gëlle brong sinn.

Zutaten:

- 200g (vegan) Fischsticks
- 200g Gromperen
- 30ml Remoulade
- 0.25 Zalotekornischong
- 15ml Ueleg
- 5ml Esseg

3. Wann se fäerdeg si lee se kuerz op Kichepabeier fir
deen iwwerschëssegen Ueleg opzefänken.

4. Zerwéier deng (vegan) Fishsticks mat der
Gromperenzalot a bësse Remoulade. Gudden Appetit!



Länsen-Tomaten Eintopf

1. De Räis an engem groussen Deppe mat Waasser & Salz no Packungs-Uweisung kachen.

2. Ënnen, Knuewelek schielen an a reng Stecker schneiden.
Aubergine an +/- 1cm grouss Stecker schneiden.

3. An engem Dëppe mat bëssen Ueleg, déi 3 geschnidde Saache kuerz ubroden a mat de Gewierzer wierzen.

4. D'Geméisbritt & Béchsentomat dobäi ginn a mat Salz a Pfeffer ofschmaachen.
D'Länsen dobäi ginn an dat ganz op mëttlerer Hëtzt kachele loossen bis d'Lëse gutt sinn.

5. Roséngen a Limettejus jee no Geschmaach dobäi ginn a mam Räis zerwéieren.

Zutaten:

- 80g Rout Länsen
- 100g Béchsentomat
- 0.2 Aubergine
- 50g Ënnen
- ½ Knuewelekszéiw
- 2g Geméisbritt
- 0.2 Limetten
- 21g Roséngen
- Kräizkümmel
- Koriander
- 80g Basmati Räis

ODYSSEY – KACHBICHELCHEN

Wäinzoossiss mat Moschterzooss

1. D' Spätzle an engem groussen Deppe mat Waasser & Salz no Packungs-Uweisung kachen.

2. Muerten a kleng Stecker schneiden an am Waasser kache bis se gutt sinn.

Zutaten:

- 2 Wäinzoossiss / **Veggie-Wurschte**
- 100g Spätzle
- 25ml Ram
- 20g Moschter
- 50ml Mëllech
- 100g Muerten
- 30g Ënnen

3. D'Wurschten an enger Pan schaarf ubrode bis se duerch sinn an dann aus der Pan huelen.

4. Fir d'Zooss: eng Ënn kuerz ubroden an der selwechter Pan wéi d'Wurschten, da Ram, Mëllech a Moschter dobäi ginn a kuerz opkache loossen.

5. D'Wurschte rëm an d'Pan mat der Zooss leeën an nach emol 5min kachele loossen.

6. Zesumme mat de Spätzle an de Muerten zerwéieren a genéissen.



Kicherierbesse Curry

1. Ęnnen, Knuewelek & Ingwer ganz kleng schneiden an an enger Pan mat Ueleg ubrode.

2. D'Geméis (Courgette, Muerten & Paprika) a mondgerecht Stecker schneiden a mat an d'Pan ginn a mat Currypolver wierzen.

Zutaten:

- 80g Ráis
- 60g Kicherierbesse
- 50g Courgetten
- 30g Muerten
- 0.3 rout Paprika
- 3g fréschen Ingwer
- 100ml Kokosméllech
- 50g Ęnnen
- 0.3 Knuewelekszéiwe
- 20g giel Currypaste

3. D'Tomate & Kokosméllech dobäi ginn. (Falls dat ganzt ze déckflésseg wier einfach bésse Waasser oder Geméisbritt dobäi ginn.)

4. D'Kicherierbessen drénner méschen an dat ganz 15-20min kachele loossen gläichzäiteg e Ráis an engem groussen Deppe mat Waasser & Salz no Packungs-Uweisung kachen.

5. Mat Salz & Pfeffer ofschmaachen an zesumme mam Ráis zerwéieren a genéissen.

ODYSSEY – KACHBICHELCHEN

Penne Bolo

1. Knuewelek, Ënnen & Muerte schielen a kleng schneiden an an enger Pan mat bëssen Ueleg ubroden.

2. D'Gehacktes dobäi ginn a schaarf ubroden, mat Salz & Pfeffer wierzen.

3. Mat roudem Wäin ofschrecken, dann d'rout Zooss dobäi ginn an dat ganz kachele loossen.

4. D'Penne an engem groussen Deppe mat Waasser & Salz no Packungs-Uweisung kachen.

5. Nuddele mat der Zooss a bëssen Oregano zerwéieren a genéissen.

Zutaten:

- 50g Ënnen
- 0.3 Knuewelekszéiwen
- 30g Muerten
- 100g Gehackte Rëndfleisch / **vegan Gehacktes**
- 50ml Roude Wäin ouni Alkohol
- 100g Tomatenzooss
- 150g Penne
- 30g gerappte Kéis
- Oregano



ODYSSEY – KACHBICHELCHEN

Baurenomlette

1. D'Grompere schielen, a kleng Stecker schneiden a virkachen.
2. Ēnnen & Paprika a Stecker schneiden an an enger Pan ubroden.
D'Gromperen dobäi ginn a mat broden.

Zutaten:

- 3 Eeër
- 250g Gromper
- 20g Ēnnen
- 0.2 Paprika
- 50g Tomat
- 50ml Mëllech

3. An enger Schossel d'Eeër mat der Mëllech mëschen a mat Salz & Pfeffer wierzen.
4. Eis Eeër-Mëllech Mëschung mat an d'Pan ginn an dat ganz ubroden.
5. Gudden Appetit!



ODYSSEY – KACHBICHELCHEN

Hamburger

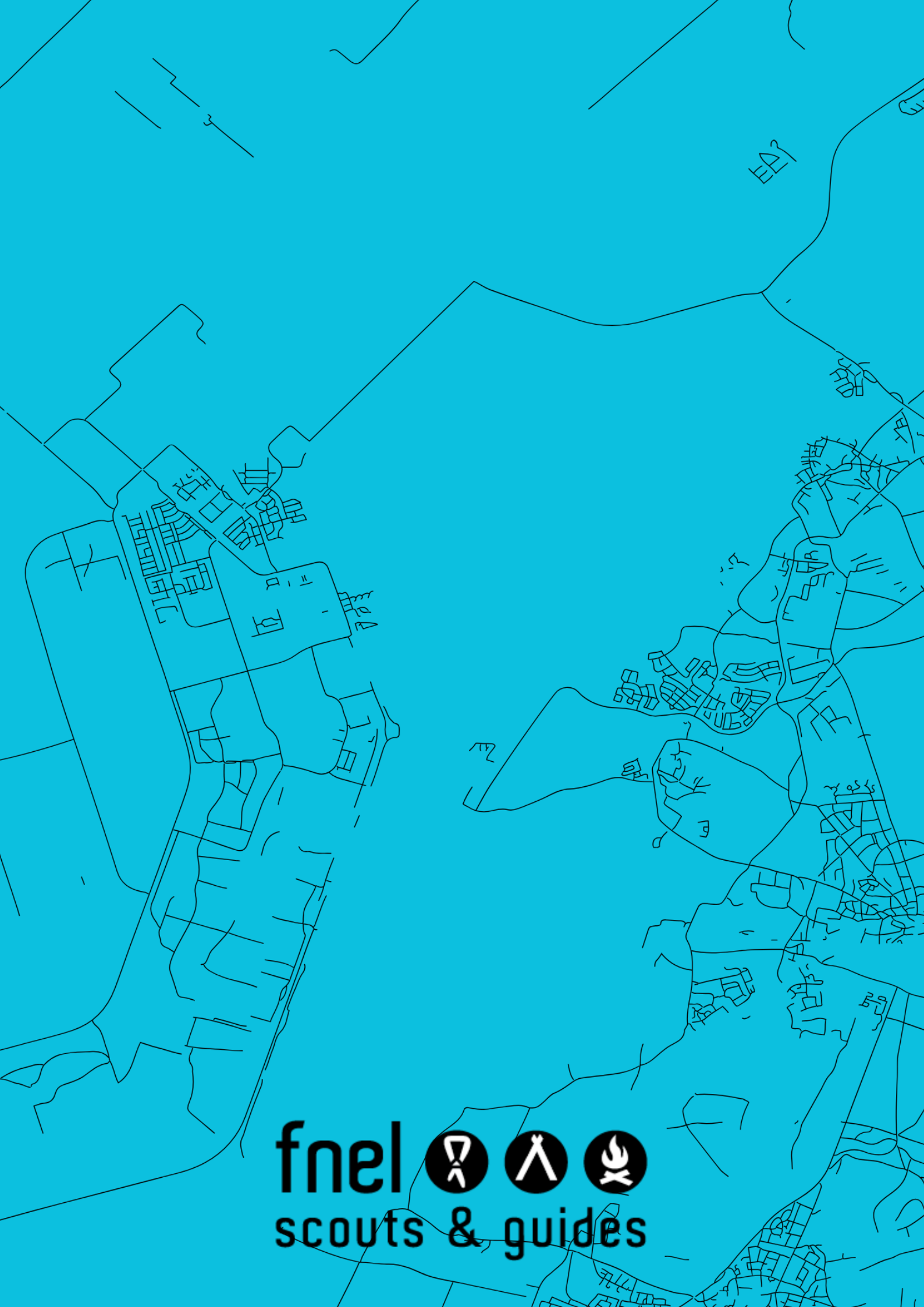
1. D'Tomaten a Scheiwe schneiden.
2. B'Burgerpatties an enger Pan mat bëssen Ueleg schaarf ubroden.
3. De Burger sou beleeë wéi et engem am beschte schmaacht a genéissen!

4. Gudden Appetit!

Zutaten:

- 2 (**Veggie**) Hamburger
- 2 Bréidercher
- 50g Tomat
- 0.03 Zalot
- 40g Scheiwe-Kéis
- 20g Burger Zooss
- 20g Ketchup
- 20g Moschter





fnel   
scouts & guides