

KOCHEN FÜR GRUPPEN – TIPPS & TRICKS FÜR DIE ESSENSPLANUNG

ALLGEMEINE HINWEISE

Gutes Essen sorgt für gute Laune. Geht einfach davon aus, was ihr auch gern zu Hause esst und kocht. Die Küche an Bord ist sehr gut ausgestattet mit **vierflammigen Gasherd, großem Gasofen, Tiefkühler und Kühlschrank**.

Das Hauptgericht gibt es am besten abends nach dem Anlegen, zum Lunch mittags eine Kleinigkeit (Suppe, belegte Brote o.ä.).

Das Kochen in großen Mengen ist gar nicht so schwierig. Es dauert nur ein wenig länger. (z.B. kocht das Wasser für 2kg Pasta nach ca. 20 Minuten).

Nudeln und Reis brauchen viel Wasser und Platz. Also verteilt es ruhig auf zwei Töpfe.

Beim Würzen ist ein wenig Mut gefragt: bei großen Mengen kann man mit allem großzügiger sein.

Ein Tipp zu Gasöfen: 20 Minuten vorheizen und die mittlere Schiene benutzen. Dann gelingt alles.

MENGEN - WIE VIEL SOLLTE ICH FÜR JEDEN EINPLANEN?

Die Angaben sind pro Person. Sind viele Kinder dabei, kann man die Gesamtmenge ruhig etwas nach unten abrunden.

Fleisch	170 - 200 g
Fisch	170 g
Kartoffeln	200 g
Bratkartoffel	300 g
Reis, Couscous	80 g
Pasta	100g
Gemüse als Beilage	200 g
Suppen	300 – 400 ml

FRISCHES GEMÜSE

Gemüse frisch zu halten, kann schwierig sein. Die Lösung? Tiefkühlgemüse. In den Tiefkühler an Bord (140l Inhalt) passen so einige Kilos Porree oder Brokkoli.

NACHKAUFEN

Natürlich ist es möglich, unterwegs nachzukaufen. Sagt einfach Bescheid, wenn und wann ihr noch Einkäufe machen möchtet, dann kann die Reiseplanung angepasst werden.

Frühstücksliste

Brot, Brötchen, Knäckebrötchen	Müsli, Haferflocken, Cornflakes
Butter, Margarine	Milch, pflanzliche Milch
Marmelade, Honig, Nutella	Joghurt, Frischkäse, Quark
Käse (Schnittkäse, Brie, usw)	Obst
Wurst (Aufschnitt, Leberwurst, Schinken)	Kaffee, Tee

Snacks für Zwischendurch

Obst	Kekse, Gummibärchen
Karotten, Kohlrabi	Schokolade