

JOIN THE CREW

KOCHBUCH

7-Tage-Fahrplan für die Bordküche à 8 Personen



Unser 7-Tage-Fahrplan...

- ... soll euch als Beispiel dienen, welche Gerichte man leicht und lecker für eine große Gruppe kochen kann.
- ... ist so gestaltet, dass man Reste des Vortages oder vom Mittagssnack einfach im nächsten Gericht verarbeiten kann.
- ... ist am Beispiel einer gemischten Crew à vier Frauen und vier Männern festgemacht. Daher können Anpassungen notwendig sein. Sprecht euch hierfür im Crew-Chat ab!
- ... ist so konzipiert, dass am Ende wenig übrig bleiben sollte.
- ... enthält keine Sonderwünsche. Die Menge an z.B. Chips und Schokolade ist eurer Crew überlassen und sollte euren Vorlieben angepasst werden.
- ... reduziert mit etwas Glück euren Müll an Bord (Verpackungsfreies /-armes Einkaufen, kein Reste-Wegschmeißen, erfahrungsgemäße Mengenangaben für die Einkaufsliste).

Viel Spaß beim gemeinsamen Kochen!

REDUCE FOOD WASTE



Frühstück

Das Frühstück solltet ihr nach euren persönlichen Vorlieben gestalten. Erfahrungsgemäß empfehlen wir euch in jedem Fall täglich vor Beginn der Fahrt etwas zu essen, da man während der Fahrt einfach nicht dazu kommt.

Die nächste Möglichkeit hat man meist erst mit dem ersten Stopp und das kann manchmal eine Weile dauern.

Ob Müsli mit oder ohne Obst, belegte Brote mit Aufstrichen & Käse, dazu Tee, Kaffee oder Saft sowie andere Ideen und Vorlieben - eure Möglichkeiten sind in der Regel unbegrenzt.

Wir raten euch das Frühstück abwechslungsreich zu gestalten, damit man für sich selbst in Erfahrung bringen kann, welche Nahrungsmittel ihr mit dem Seegang verträgt und welche weniger. Zudem wird es so auch nicht langweilig und ihr seht euch nicht satt.



Regionen

Je nach Region können verfügbare Nahrungsmittel variieren. Während ihr in Griechenland z.B. selten Quark findet, findet ihr diesen in der kroatischen Ecke unter dem Namen "Škripavac". Auch kann es vorkommen, dass ihr manche länderspezifischen Produkte nicht überall im Land findet.

Deswegen unser Tipp an euch: Überlegt euch bereits Alternativen, falls eure benötigten Lebensmittel unerwartet nicht im Supermarkt zu finden sind. Und schaut in unsere Einkaufslisten und Merktzettel eurer Reviere, hier findet ihr auch erste Informationen dazu.



Tag 1: Für den großen Hunger

Veggie Wraps

1. Alles an Gemüse waschen und klein schneiden. Zucchini und Halloumi in längliche Streifen schneiden. (ggfs. Feta nach Wunsch). Zucchini etwas salzen & pfeffern.
2. Dosen Mais & Bohnen abtropfen lassen und alles, was nicht gebraten werden muss, in verschiedene Schalen zum Servieren geben.
3. Ofen auf ca. 60°Grad einstellen und die Wraps darin erwärmen (passt auf, dass sie nicht knusprig werden).
4. Etwas Öl in eine Pfanne geben und die Zucchinistreifen sowie den Halloumi anbraten. (Je nach Wunsch auch die Fleischvarianten)
Wem die Zwiebeln roh zu scharf sind, kann diese auch anbraten.
5. Löffel in die Salsa und die Creme Fraiche/Schmand/Joghurt und schon kann gegessen werden.

Um Platz zu sparen, könnt ihr den Tisch unten im Boot als Buffettisch nutzen, so kann jeder selbst entscheiden, was in den Wrap soll und was nicht.

20x Wraps
1x Salatkopf
5x Tomaten
2x Dosen
Kidneybohnen
2x Dosen Mais
3x Packung Streukäse
1x Gurke
4x Feta / Halloumi
5x Avocado
2x große Zwiebeln
3x Zucchini
3x Salsa-Sauce
500g Schmand/Creme
Fraiche/Griechischer
Joghurt

Jause-Teller mit Thunfischcreme

1. Frühlingszwiebeln in dünne Scheiben schneiden.
2. Thunfisch abtropfen lassen und in eine etwas größere Schüssel geben.
3. Frühlingszwiebeln und Frischkäse zu dem Thunfisch geben und gut vermengen.
4. Mit der Sojasauce nach Geschmack würzen.
5. Oliven und Peperoni abgießen und in Schalen zum servieren geben. Tomaten waschen und Dritteln.
6. Käse in kleine Scheiben oder Würfel schneiden und ebenfalls in einer Schüssel servieren.
7. Ggfs. Öl, Salz und Pfeffer mit auf den Tisch stellen.

Brot je nach Region (z.B. 2 Pitas p.P. / Ciabatta oder Baguette p.P.)

400g Frischkäse
3x Dosen Thunfisch (ohne Öl)
2x Frühlingszwiebeln
Sojasauce

1-2x Gläser eingelegte Oliven nach Wahl
1-2x Gläser eingelegte Peperoni
250g Käse nach Wahl
2 Hände voll Kirschtomaten

Salz, Pfeffer, Öl



Kichererbsen-Curry

800g Reis
4x Dosen Kokosmilch
2x Gläser/Dosen Kichererbsen
2x Sojasprossen
4x Paprika
8x Karotten
3x Brokkoli
4x Zwiebeln

250ml Wasser
1x Gemüsebrühwürfel
Öl
Salz, Pfeffer
Curry
Paprikapulver (Edelsüß oder Scharf)
Optional:
Erdnüsse/Cashews



1. Das Gemüse waschen und klein schneiden.
2. Öl in eine Pfanne geben und erhitzen.
3. Kichererbsen abgießen und mit dem Gemüse in die Pfanne geben.
Alles mit etwas Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen.
4. Sojasprossen abgießen und zum Gemüse geben.
Alles etwa weitere 10 Minuten anbraten.
5. Mit Wasser ablöschen, Gemüsebrühwürfel hinzugeben
und kurz aufkochen lassen.
6. Kokosmilch hinzugeben und Currypulver (nach belieben) dazugeben.
7. Curry auf niedriger Hitze weiter köcheln lassen und das Wasser für den Reis aufsetzen.
8. Sobald es kocht etwas Salz ins Wasser und Reis hinzugeben.
Etwa 10-15 Minuten kochen, bis der Reis das Wasser aufgenommen hat.

Für die, die es etwas salziger mögen: Sojasauce auf dem Tisch bereitstellen.

4x Mozzarella
6x große Tomaten

Brot nach Wahl (z.B.
5 Ciabatta-Brote
oder 2x Pita p.P.)

Öl, Salz, Pfeffer

Optional:
Balsamico-Creme
Alternativ: Öl
Bund Basilikum
Alternativ:
Getrocknet

2kg griechischer
Joghurt
6+ beliebige Anzahl
an Knoblauchzehen
2x Gurke

Optional:
2x Zwiebel

*Je nach Geschmack
1-2 Gläser eingelegte
Oliven dazu
servieren*

Tomate-Mozzarella, Oliven & Tzatziki

Tomate-Mozzarella:

1. Brot, Mozzarella und Tomaten in Streifen schneiden.
2. Je nach Wunsch Tomaten und Mozzarella separat auf einem Teller mit etwas Öl, Salz, Pfeffer und Basilikum garnieren oder direkt auf die Brote als Häppchen auftragen.

Tzatziki:

1. Gurken in sehr kleine Würfel hacken.
2. Knoblauch schälen und ebenfalls klein hacken (oder zerdrücken, falls eine Knoblauchpresse vorhanden ist).

Optional: Zwiebel klein hacken.

3. Gurke, Knoblauch (und Zwiebel) mit dem Joghurt vermischen und nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen.



Frikadellen / Halloumi / Feta mit Ofenkartoffeln & -gemüse und Tzatziki



...Frikadellen:

1. Brötchen in etwas Milch einweichen.
2. Währenddessen Zwiebeln & Knoblauch fein hacken.
3. Hackfleisch mit den eingeweichten Brötchen, Zwiebeln, Knoblauch und Eiern in eine große Schüssel geben und gut vermengen.
4. Mit Salz und Pfeffer (und je nach Geschmack Paprikapulver) würzen und Buletten formen.
5. Öl in eine Pfanne geben und erhitzen. Buletten darin anbraten bis sie auf beiden Seiten knusprig braun sind.

...Halloumi:

1. Öl in einer Pfanne erhitzen und den Halloumi (wahlweise mit Kräutern) von beiden Seiten gold-braun anbraten.

...Ofen-Feta:

1. Tomaten halbieren und Fruchtfleisch entnehmen (wer es nicht wegschmeißen will, hebt es für das Chili am nächsten Tag auf).
2. Rest der Tomate, Paprika und Zwiebel in kleine Würfel hacken. Knoblauch in Scheiben schneiden.
3. Zitrone/Limette in dünne Scheiben schneiden.
4. Alles vermengen und mit Salz, Pfeffer, Basilikum & Paprikapulver würzen.
5. Backblech/-form etwas einfetten, Feta drauflegen und das Tomaten-Sugo verteilen. Zitronen-/Limettenscheiben auf und zwischen dem Feta verteilen und etwas andrücken.
6. Für 10 Minuten im Ofen bei 180°C backen.

1kg Hackfleisch
2x große Zwiebeln
3x Knoblauchzehen
2x trockene
Brötchen
2x Eier
etwas Milch

ODER

8x Halloumi

ODER

8x Feta
1x Paprika
3x Tomate
1x kl. Zwiebel
2x Knoblauchzehen
1x Zitrone o. Limette

20x mittelgroße
Kartoffeln
5x Karotten
2x Zucchini
2x Paprika

Öl
Salz & Pfeffer
Paprikapulver
Rosmarin

Frikadellen / Halloumi / Feta mit Ofenkartoffeln & -gemüse und Tzatziki

...Ofenkartoffeln & -gemüse:

1. Kartoffeln und Gemüse waschen.
2. Kartoffeln in gleich große Stücke schneiden. Karotten in fingerbreite Stücke schneiden.
3. Kartoffeln und Karotten auf ein Backblech/-form geben, salzen, pfeffern und Rosmarin hinzufügen und mit Öl (ca. halbe Tasse) übergießen und gut verteilen.
4. Bei 180°C für vorerst 30 Minuten in den Ofen geben. Nach 15 Minuten mal umrühren.
5. Währenddessen Zucchini und Paprika in ähnlich große Stücke schneiden, etwas salzen und pfeffern und nach 30 Minuten zu den Kartoffeln und Karotten in den Ofen geben und weitere 15-20 Minuten backen lassen.
6. Stecht ab und an mal in die Kartoffeln, um zu überprüfen, ob sie durch sind.

... Tzatziki:

1. Siehe "Tag 3 - Für Zwischendurch".
2. Hier solltet ihr noch einiges vom Mittag übrig haben.

1kg Hackfleisch
2x große Zwiebeln
3x Knoblauchzehen
2x trockene
Brötchen
2x Eier
etwas Milch

ODER

8x Halloumi

ODER

8x Feta
1x Paprika
3x Tomate
1x kl. Zwiebel
2x Knoblauchzehen
1x Zitrone o. Limette

20x mittelgroße
Kartoffeln
5x Karotten
2x Zucchini
2x Paprika

Öl
Salz & Pfeffer
Paprikapulver
Rosmarin

Wassermelone mit Feta



1x große Wassermelone

3x Feta

Optional: 1x Gurke

1. Wassermelone würfeln.
2. Feta würfeln.
3. Optional: Gurke würfeln.
4. Alles in einer großen Schale vermengen.

20x große Tomaten

3x Zwiebeln

2-3x Knoblauchzehen

Brot nach Wahl

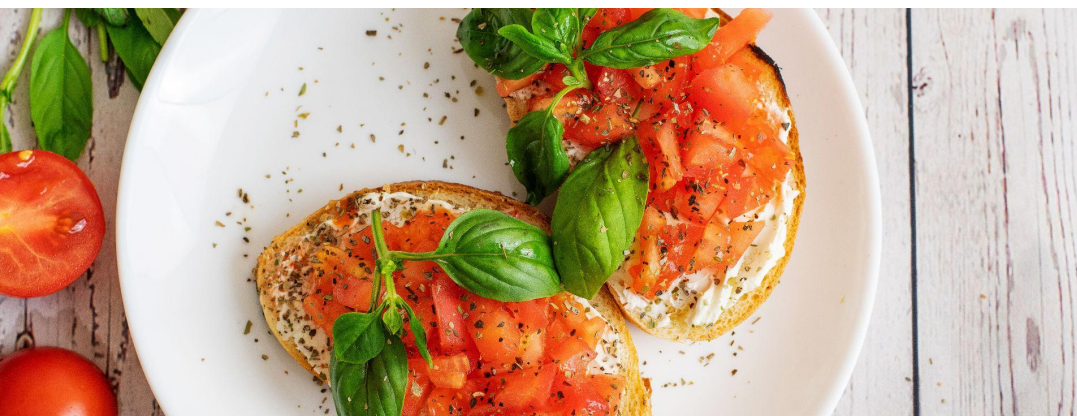
Brot, Öl, Salz, Pfeffer, Basilikum

1. Zwiebeln, Knoblauch klein hacken.
2. Tomatenfruchtfleisch entfernen (und ggfs. für das Chili später aufbewahren). Rest der Tomate in kleine Würfel schneiden.
3. Alles in einer Schüssel zusammenrühren.
4. 2-3 EL Öl hinzugeben und mit Salz, Pfeffer und Basilikum würzen.

Wer möchte kann auch hier Feta hinzufügen.

Wem die Zwiebeln roh zu scharf sind, der kann sie auch vorher anbraten. Lasst sie aber ein wenig abkühlen bevor ihr sie zu den Tomaten gebt.

Dazu das Brot reichen.

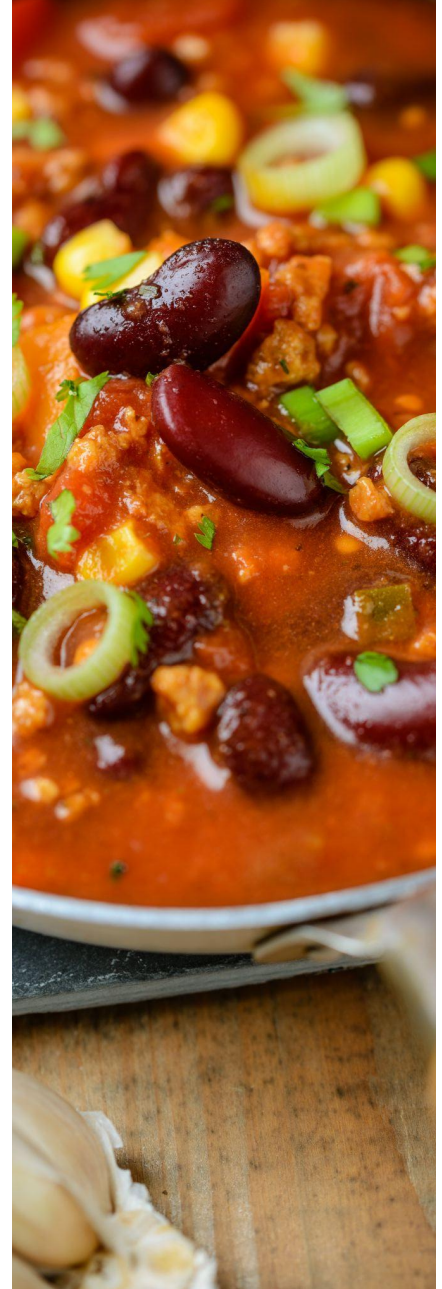


Bruschetta

Chili sin Carne

1. Zwiebeln und Knoblauch schälen und klein schneiden.
2. Öl in einem großen Topf erhitzen und Zwiebeln mit dem Knoblauch hinzugeben und anbraten bis sie glasig werden. Wer eine frische Chili hat, schneidet diese in dünne Scheiben und fügt sie hier auch hinzu.
3. Linsen in einem Sieb abwaschen und zu den Zwiebeln in den Topf geben. Kurz schwenken, bis alle Linsen von dem Öl benetzt sind.
4. Nun die Gemüsebrühe in zwei Portionen hinzufügen (2x250ml) und aufkochen und köcheln lassen.
5. Nach etwa 20 Minuten die Dosentomaten, Kidneybohne sowie den Mais hinzufügen.
6. Alles gut mit Salz, Pfeffer, Paprika/Chili würzen und nochmal 10 Minuten kochen lassen.
7. Mit Creme Fraiche/Schmand/Joghurt servieren.

Wer von den Vortagen noch Gemüse übrig hat, kann dieses hier einfach mitkochen. Klein schnibbeln und in Step 1 mit anbraten.



400g rote Linsen
5x Tomaten
4x große Zwiebeln
5x Knoblauchzehe
4x Dosen Tomaten
3x Dosen Kidneybohnen
2x Dosen Mais
500ml Gemüsebrühe
400g Creme Fraiche/Joghurt, etc.
(je nach Belieben)

Öl, Salz, Pfeffer, Paprikapulver, Chili

Couscous - Salat

500g Couscous
4 EL Tomatenmark
1x Glas Oliven ohne Kerne (~200g)
1x Glas getrocknete Tomaten (~300g)
50g Pinienkerne
3x Paprika
6x Frühlingszwiebeln bzw. 3 mittelgroße
Zwiebeln
1x Salatgurke
1x EL Honig
300-400g Feta

Optional:

8EL Goji-Beeren oder Granatapfel
8 EL Balsamico Essig

Öl, Salz, Pfeffer, Basilikum/Thymian



1. 1L Wasser mit 4EL Tomatenmark kurz aufkochen lassen bis sich das Tomatenmark gelöst hat.
2. Couscous und (Goji-) Beeren hinzufügen und 10 Minuten ohne weitere Hitze und ohne Deckel quellen lassen.
3. Getrocknete Tomaten und Oliven in Scheiben schneiden und zu dem Couscous geben.
4. Pinienkerne in einer beschichteten Pfanne kurz goldbraun rösten. Etwas abkühlen lassen und ebenfalls zu dem Gemisch geben.
5. Paprika und (Frühlings-) Zwiebeln waschen, (schälen) und klein schneiden.
6. Öl in einer Pfanne erhitzen - Gemüse darin anbraten und mit Salz, Pfeffer und Basilikum/Thymian und einem EL Honig würzen.
7. Etwas abkühlen lassen und zum Couscousgemisch hinzugeben. Couscous mit 8 EL Öl, 8 EL weißem Balsamico, Salz und Pfeffer nach Geschmack würzen.
8. Feta und Gurke in kleine Würfel schneiden und ebenfalls hinzufügen und gut vermengen.

Avocado passt hier auch super dazu.

Nach Geschmack: Etwas Brot und Joghurt dazu servieren.



Tag 5: Für der großen Hunger

Pasta nach Ratatouille-Art

1. Alles an Gemüse waschen und klein schneiden.
2. Etwas Öl in eine Pfanne/Topf geben, erhitzen.
3. Kichererbsen abgießen und in die Pfanne/den Topf geben.
4. Zucchini, Paprika, Karotten, Brokkoli und Aubergine hinzugeben.
5. Bereits mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen.
Etwa 5 Minuten anbraten.
6. Zwiebeln (und Knoblauch) dazugeben und weitere 7-10 Minuten anbraten.
7. Mit Weißwein ablöschen, kurz aufkochen lassen. Danach die Sahne, Wasser und Gemüsebrühwürfel dazugeben. Wieder kurz aufkochen lassen.
8. Dosentomaten hinzufügen und gut mit allen Gewürzen würzen.
9. Köcheln lassen und währenddessen die Pasta kochen.
10. Auftischen und gewaschenen Rucola frisch servieren.

2kg Pasta
4x Dosentomaten
1x Glas/Dose Kichererbsen
400ml Sahne
250ml Wasser
1x Würfel Gemüsebrühe
~ 200ml Weißwein

2x Zucchini
2x Paprika
4x Karotten
2x Brokkoli
1x Aubergine
3x Zwiebeln

optional:
Rucola
3x Knoblauchzehen

Öl, Salz, Pfeffer
Basilikum/Oregano/italienische
Kräuter nach Wunsch
Paprikapulver (Edelsüß oder
Scharf)

Nudelsalat



1,5kg Fussili/Penne/Rigatoni
nach Wahl

3x Miracel Whip (klein)

2x große Dosen Erbsen & Karotten

1x große Dose Mais

Optional:

Fleischwurst, (Frühlings-) Zwiebeln,
Paprika, Feta, Mozzarella oder was
ihr sonst so in eurem Nudelsalat
haben wollt!

Öl, Essig

Salz & Pfeffer

1. Nudeln al dente kochen.

2. Miracel Whip, Erbsen, Karotten,
Mais und Optionales (z.B.
Paprika) in einer großen
Schüssel vermengen.

3. Öl und Essig hinzufügen und
mit Salz & Pfeffer würzen.

(Falls noch Nudeln vom Vortag
übrig sind, sollen die hier
natürlich mit rein!)

Wer es lieber cremiger
reduziert Öl & Essig



Quinoa-Gemüse-Pfanne mit Halloumi / Ei

500g Quinoa
3x Zucchini
8x Möhren
2x Zwiebeln
2x Paprika
2x Knoblauchzehen
8x Halloumi oder 8x Ei

Öl, Sojasauce

1. Quinoa waschen und abtropfen lassen.
2. Öl in einem Topf erhitzen und Quinoa kurz darin schwenken und zwei Minuten anrösten.
3. Mit 1,5 Wasser ablöschen und ca. 20 Minuten lang köcheln lassen.
4. Zucchini, Möhren, Paprika, Zwiebeln und Knoblauch ggfs. schälen und klein würfeln.
5. Quinoa abgießen.
6. Öl in einer Pfanne erhitzen und das Gemüse bis zu 10 Minuten anbraten.
7. Quinoa sowie das Gemüse dazu geben und anbraten.
8. Alles mit etwas Sojasauce würzen.

Optional:

Halloumi oder Spiegelei dazu servieren.
-> Halloumi in einer Pfanne gold-braun braten.
-> Eier nacheinander in der Pfanne braten.

Avocado-Mango-Mozzarella-Salat

6x Mangos
300g Mozzarella
2x Avocados
2x Zwiebeln

Salz, Pfeffer
Basilikum
Öl, Balsamicoessig
etwas Honig

Optional:

Rucola
Pinienkerne

1. Mangos schälen und Fruchtfleisch in kleine Stücke schneiden.
2. Avocado schälen und in Stücke schneiden.
3. Zwiebel schälen und würfeln.
4. Mozzarella abgießen und ebenfalls würfeln.
5. Alles zusammen in eine Schüssel geben und vermengen.
6. Aus dem Öl, Balsamicoessig, Salz, Pfeffer und 1 TL Honig eine Sauce zubereiten und über den Salat geben. Für 10 Minuten ziehen lassen.
7. Wer Rucola hat, diesen waschen und unter mischen.
8. Brot dazu servieren.



Indisches Dal mit Reis

1. Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer klein hacken,
2. Öl in einer Pfanne erhitzen und alles darin anbraten bis die Zwiebeln glasig sind.
3. Paprikapulver und Curry hinzufügen und gut verrühren.
4. Linsen in der Zwischenzeit waschen, damit keine Schalenreste etc. haften bleiben und zu dem Zwiebelgemisch hinzufügen.
5. Die Gemüsebrühe begeben und zugedeckt ca 10 Minuten köcheln lassen bis die Linsen den Großteil der Flüssigkeit aufgenommen haben.

6. Kokosmilch und gehackt Tomaten hinzugeben und weitere 10 Minuten köcheln lassen.

(Falls die Sauce zu dickflüssig sein sollte einfach etwas mehr Brühe hinzufügen.)

7. Mit Salz, Pfeffer und Limettensaft abschmecken.

(Nach Wunsch kann hier auch noch ein wenig Honig hinzugefügt werden)

8. Parallel den Reis kochen.

Traut euch ans Salz - anfangs könnte das Dal sonst etwas bitter schmecken.

Joghurt passt super dazu!



700g Reis

700g rote Linsen

1,5 L Gemüsebrühe

2x Dosen Kokosmilch

2x Dosen gestückelte Tomaten

4x mittelgroße Zwiebeln

Knoblauchzehen (was noch übrig ist)

etwas Ingwer

1 EL Paprikapulver

3 EL Currypulver

Öl, Salz, Pfeffer, Saft einer halben Limette/Zitrone



Das kleine Süße danach...

Milchreis

500g Milchreis
2l Milch
(Zimmertemperatur)
6EL Zucker
1x Vanillezucker
2EL Butter
Zimt, Zucker,
Früchtekompott

1. In einem großen Topf die Butter schmelzen und den Milchreis kurz in der Butter anschwitzen.
2. Zimmerwarme Vollmilch sowie 6 EL Zucker und Vanillezucker hinzufügen.
3. Alles unter vorsichtigem Rühren einmal aufkochen lassen und dabei aufpassen, dass sich nichts am Topfboden ansetzt.
4. Temperatur der Herdplatte reduzieren - die Milch leicht weiter köcheln lassen.
5. Den Milchreis mit Deckel geschlossen etwa 30 Minuten ziehen lassen.
6. Nach 10-15 Minuten mal umrühren.
7. Mit frischem Obst, Früchtekompott oder Zimt & Zucker servieren.

Süßer Joghurt nach griechischer Art

500g Joghurt
200ml Sahne
3EL Honig

150g Walnüsse
Frische Früchte

1. Joghurt mit der Sahne in einer großen Schüssel verrühren und mit Honig mischen. Falls die 3EL für den persönlichen Geschmack nicht ausreichen, macht gerne mehr dran!
2. Die Walnüsse etwas kleiner hacken und auf dem Joghurt-Gemisch verteilen.
3. Obst nach Wahl waschen und klein schneiden und ebenfalls auf dem Joghurt verteilen.
4. Für wenigstens 1 Stunde in den Kühlschrank nochmal kalt stellen.

Zwieback-Sahne-Dessert

2 1/2 Pck. Zwieback (z.B. Kokoszwieback)
1250ml Joghurt
2 1/2 Becher süße Sahne
frische Früchte

1. Zwieback in eine Schüssel (die Backform eigenen sich hier auch gut) geben.
2. Sahne und Joghurt miteinander verrühren und über den Zwieback geben.
3. Für 2h in den Kühlschrank geben.
4. Obst waschen, ggfs. klein schneiden und auf dem Zwieback-Sahne-Gemisch verteilen.

Wer es kalorienärmer mag, kann einen Part der Sahne mit Milch ersetzen.

The background of the image is an aerial photograph of a rugged coastline, likely a fjord region, with steep, forested mountains and narrow waterways. The entire image is covered with a semi-transparent dark blue overlay, which makes the white text stand out prominently in the center.

Das ganze JTC-Team
wünscht euch einen
guten Appetit!