

# #STEWA21BY / DIE ONLINE-KÜCHE

Hallo liebe Pfadis!!

Nun sehen wir uns leider dieses Jahr wieder nicht und so hab ich mir überlegt, dass ich von den wohlgehüteten Rezepten der „SteWa-Küche“ einige euch als Trostpflaster zukommen lasse.

Wenn ihr sie nachkocht und beim Essen die Augen schließt und euch vorstellt, dass ihr jetzt mit euren Freunden zusammen seid, ist es ein ganz ganz kleines bisschen SteWa feeling.

Nun zu den Rezepten:

Bei jedem Rezept sind die Zutaten aufgelistet und eingetragen, was ich für 1 Person rechne. Da ihr sicher nicht nur für euch kocht, sondern in der Familie oder mit Freunden, könnt ihr gleich in die leere Spalte eintragen, wieviel ihr dann benötigt.

Natürlich könnt ihr es auch nach euren Wünschen und Vorstellungen abändern.

Es ist eine vegetarische Variante mit angegeben, solltet ihr aber Lebensmittelunverträglichkeiten haben, müsst ihr die Rezepte abändern.

Nun wünsche ich euch viel Spaß, gutes Gelingen und vor allem einen guten Appetit.

Bleibt gesund, Gottes Segen und dass wir uns wirklich nächstes Jahr wieder sehen können.

Ganz liebe Grüße

Eure Ursel vom „SteWa-Küchen-Team“



# #STEWA21BY / DIE ONLINE-KÜCHE

EGAL OB IN PRÄSENZ ODER ONLINE.

STEWA-ESSEN SCHMECKT IMMER FEIN !!



<b>Frühstück</b>	Mengenbedarf	Pro Frühstück	Gesamtbedarf
	Pro/Person	für Personen	Einkauf
Müsli	25 g		
Cornflakes	15 g		
Marmelade	10 g		
Nutella	30 g		
Wurst	10 g		
veg. Wurst	14 g		
Käse	12 g		
Milch	0,2 l		
Kaba	5 g		
Butter	5 g		
Obst	1		
Brot normal	75 g		
Brot mit Semmel	38 g		
Semmel od. Brezeln	1		
Sirup			
Soja Milch			
Tee			
Donnerstag	<b>Brezeln</b>		
Freitag	<b>Brot</b>		
Sabbat	<b>Semmeln</b>		
Sonntag	<b>Brot</b>		

# #STEWAZ1BY / DIE ONLINE-KÜCHE

EGAL OB IN PRÄSENZ ODER ONLINE.  
STEWA-ESSEN SCHMECKT IMMER FEIN !!



## Mittwoch Abendessen:

<u>Rahmgulasch:</u>		Pro/Person	Fleischesser	Vegetarier
<b>Normkost:</b>	Fleisch	90 g		
	Zwiebeln	10 g		
Soße:	Curry-Soße Pulver			
	Wasser	115 ml		
	Sahne	10 ml		
<b>Vegetarisch:</b>	Veg. Geschnetzeltes	60 g		
	Zwiebeln	10 g		
Soße	Curry-Soße Pulver			
	Wasser	115 ml		
	Soja Sahne	10 ml		
<b>Nudeln</b>	Nudeln	100 g		
<b>Salat</b>	Eissalat	70 g		
	Essig			
	Öl			
	Salatkräuter			
	Salz, Senf, Pfeffer etc.			
<b>Apfelschnee</b>				
	Apfelmus	70 g		
	Sahne od. Soja Sahne	25 g		



# #STEWA21BY / DIE ONLINE-KÜCHE

EGAL OB IN PRÄSENZ ODER ONLINE.  
STEWA-ESSEN SCHMECKT IMMER FEIN !!



## Donnerstag Abendessen:

		Pro/Person	
<b>Püree:</b>	Püreepulver	1,5 Port.	
	<b>Milch u. Wasser</b>		
<b>Paprikagulasch</b>	Zwiebeln	25 g	
	Fett	10 g	
	Paprikaschote	100 g	
	Tomaten	50 g	
	Sahne od Soja Sahne	10 g	
	Wasser	0,03 l	
	Knoblauch		
	Salz		
	Paprikapulver		
	Tellofix		

<b>Salat:</b>	Chinakohl	60 g	
	Sahne od Soja	15g	
	Knoblauch		
	Curry		
	Zwiebeln	5 g	
	Salz		

<b>Himbeerquark</b>	Himbeeren	62 g	
	Quark	43 g	
	Sahne	20 g	
	Zucker		

## Freitag Mittagessen:

# #STEWA21BY / DIE ONLINE-KÜCHE

EGAL OB IN PRÄSENZ ODER ONLINE.  
 STEWA-ESSEN SCHMECKT IMMER FEIN !!



	Pro/Person	
Hamburger:	Hamburger	1,75 St
	vega.Burger	1,75 ST
	Käse	20g
	Ketchup	
	Essiggurken	
	Tomaten	
Semmeln	Semmeln	1,75 St
Eis		1 St

# #STEWA21BY / DIE ONLINE-KÜCHE

EGAL OB IN PRÄSENZ ODER ONLINE.  
STEWA-ESSEN SCHMECKT IMMER FEIN !!



## Freitag Abendessen

	Pro/Person	
<b>Tomatensoße:</b>	Tom.pür.	170g
	Wasser	50 ml
	Öl	
	Zwiebeln	10g
	Knoblauch	
	Tellofix	
	Salz	
	Basilikum	
Nudeln	100 g	
<b>Käse</b>	Käse ger.	40 g
<b>Salat</b>	Eissalat	45 g
	Gurke	0,1 ST
	Paprika	0,1 St
	Mais	20 g
	Sauerrahm	
	Essig	
	Öl	
	Kräuter	
<b>Rote Grütze</b>	Obst TK	50 g
	Kirschen	50 g
	Mondamin	4 g
	Zucker	15 g
	Sprüh Sahne	

# #STEWA21BY / DIE ONLINE-KÜCHE

EGAL OB IN PRÄSENZ ODER ONLINE.

STEWA-ESSEN SCHMECKT IMMER FEIN !!



## Samstag Mittagessen:

	Pro/Person	
<b>Kartoffelsuppe</b>	Jul.Gemüse	10 g
	Püree	0,7 Port
	Frischkäse	26 g
	Sahne	17 ml
	Tellofix	
	Wasser	107 ml
	Meerrettich	
	Milch	80 ml
<b>Würstchen</b>	Fleisch	2
	Veg.	2
<b>Möhrenrohkost</b>	Möhren	30 g
	Äpfel	20 g
	Salz	
	Zucker	
	Zitronensaft	
<b>Kuchen</b>	1 Stück	

# #STEWAZ1BY / DIE ONLINE-KÜCHE

EGAL OB IN PRÄSENZ ODER ONLINE.  
STEWA-ESSEN SCHMECKT IMMER FEIN !!



## Samstag Abendessen:

		Pro/Person	
<b>Brot</b>	Kornspitz	1 St	
	Butter	5g	
<b>Aufstrich 1</b>	Bresso	30 g	
<b>Aufstrich 2</b>	Hummus natur	15 g	
<b>Aufstrich 3</b>	Tom.	15 g	
	Zwiebeln	15 g	
	Mandeln	15 g	
	Kräutersalz		
	Oregano		
	Basilikum		
<b>Rohkost:</b>	Gurke	0,2	
	Paprika	0,2	