



**Reglement 60.006.D**

**MILITÄRKÜCHE MAL NACHHALTIG**

# ASIATISCHE SCHARF SAURE SUPPE

R0202

Suppen sind in der Armeeküche eine seltene Erscheinung. Wenn es einmal eine Suppe gibt, ist entweder ein sehr sehr dünnes Boullionsüppchen oder eine Gemüsesuppe mit undefinierbaren Gemüsestücken und wenn man Pech hat: gefürchtetes Siedfleisch. Da ist diese mehr oder weniger scharfe asiatische Suppe ein wahrer Gaumenschmaus – auch weil es keine fragwürdigen Fleischstücke drin hat. Das Gemüse sollte nicht zu lange mitgekocht werden wenn man es noch etwas knackig mag. Sonst begibt man sich in das gefährliche Terrain der oben erwähnten Gemüsesuppe. Ein schnelles und relativ gesundes Rezept aus dem Kapitel «Suppen».

## ZUBEREITUNG

1. Wasser, Gemüsebouillonpaste, Sojasauce aufkochen
2. Gemüse Mischung und Sambal Oelek begeben, aufkochen
3. In Wasser aufgelöste Speisestärke beifügen, aufkochen, gut verrühren
4. Zitronensaft und Glasnudeln beifügen, aufkochen, abschmecken, sofort servieren

ZUTATEN	100 PERS MENGE	4 PERS	MENGE
Gemüsebouillon	0.36 kg	14.4	g
Sojasauce	0.5 kg	10	g
Gemüsemischung asiatisch (2 Karotten, Chinakohl, Peperoni rot, Pilze, Glasnudeln)	2 kg	80	g
Sambal Oelek	0.2 kg	8	g
Speisestärke		1	EL
Zitronensaft	1 kg	40	g
Wasser	18 kg	720	g

## VERDAULICHKEIT

Leicht



# POLENTA

Polenta ist, je nachdem wen man fragt, eines der meistgehassten oder meistgeliebten Gerichte der Militärküche. Je nach Köche (Küchenchef) reicht das Ergebnis auf dem Teller von cremig und auf der Zunge schmelzend bis steinhart und ungeniessbar. Die Krönung eines schlechten Polentas ist jeweils, wenn der Teller umgedreht werden kann und die gelbliche Masse einfach kopfüber kleben bleibt. Deswegen ist die Skepsis in der Mannschaft jeweils gross, wenn auf dem Wochenplan das gefürchtete Gericht als Stärkebeilage aufgelistet ist. Polenta wird oft mit Fleischvögel serviert, welche wir wegen nicht passender Alternativen ausgelassen haben. Nun hast du es in der Hand: Willst du in deiner WG beliebt werden, dann lasse den Maisgriess gemächlich köcheln und mische genug Käse darunter. So macht Polenta Spass!

ZUTATEN	100 PERS MENGE	4 PERS	MENGE
Kochbutter	0.5 kg	20	g
Zwiebeln	1 kg	40	g
Knoblauch	0.1 kg	4	g
Vollmilch	8 kg	320	g
Wasser	8 kg	320	g
Gemüsebouillonpulver	0.4 kg	16	g
Maisgriess	4 kg	160	g
Käse	2 kg	80	g
Pfeffer			
Muskat			

**VERDAULICHKEIT**  
Mittel

# R0610

## ZUBEREITUNG

1. Butter erhitzen, Zwiebeln, Knoblauch glasig dünsten
2. Milch, Wasser, Bouillonpaste begeben, aufkochen
3. Maisgriess regenartig einrühren, von Hitze entfernen
4. Bei gedeckter Pfanne ca. 30 Minuten ziehen lassen
5. Käse darunterziehen, abschmecken



# KEBAB

Das mit dem Kebab aus der Armeeküche ist so eine Sache: Einerseits vom Fourrier (ist für die Menüplanung und die Verpflegung der Truppe zuständig) gut gemeint und oft vom Küsche nicht so gut ausgeführt. Ist ja auch verständlich, wenn man für mehr als 100 Leute auf einmal Kebab machen will. Deshalb ist es vor allem auf der Wochenendwache praktisch, da dann nie mehr als zehn AdAs (Angehörige der Armee) in der Kaserne sind und sich so in der Küche austoben können. Bei unserem Rezept haben wir das Rind- oder Pouletfleisch durch selbstgemachte Falafel ersetzt. Obwohl selbst gemacht stimmt nicht ganz, es gibt eine tolle Mischung in der Migros. Versuche es also selber, mach dir einen Kebab wie du ihn gerne hast, ohne daran denken zu müssen, dass all deine Freunde in diesem Moment im zivilen Leben an der Aare sitzen und sich einen Dürüm vom Kebab-Mann ihres Vertrauens mit einem Bier gönnen. Prost!

ZUTATEN	100 PERS MENGE		4 PERS	MENGE
Falafel	12	kg	480	g
Streuwürze	0.12	kg	4.8	g
Kreuzkrümmel	0.1	kg	4	g
Knoblauch	0.2	kg	9	g
Zitronensaft	0.3	kg	12	g
Wasser				
Speiseöl	1	kg	40	g

  

SAUCE	100 PERS MENGE		4 PERS	MENGE
Nature Joghurt	5	kg	200	g
Knoblauch	0.1	kg	4	g

  

BEILAGEN	100 PERS MENGE		4 PERS	MENGE
Pita Brot	12	kg	480	g
Zwiebeln	0.12	kg	4.8	g
Tomaten	0.1	kg	4	g
Rotkabis	0.2	kg	9	g
Eisbergsalat	0.3	kg	12	g
Koriander				

**VERDAULICHKEIT**  
Mittel

# R0917

## ZUBEREITUNG

1. Falafel mit Gewürzen, Knoblauch und Zitronensaft für 2 Stunden gekühlt marinieren
2. Öl erhitzen, marinierte Falafel anbraten, pikant würzen
3. Falafel warm halten
4. Pita Brot auf einer Seite aufschneiden. Im Toaster kurz erwärmen
5. Joghurt, Knoblauch pikant abschmecken
6. Zwiebeln, Tomaten, Rotkabis, Salat, Koriander separat dazu servieren



# G'HACKETS MIT HÖRNLI

Der Klassiker. Ganz egal ob am TdA (Tag der Angehörigen) oder sonst mindestens einmal in der Woche: G'Hackets mit Hörnli ist Leben. Vor allem auch, weil es fast immer super schmeckt, aus irgendeinem Grund können das alle Küsches gut kochen. Auch habe ich noch nie erlebt, dass es zu wenig gab, nur der Käse ist immer schnell aufgebraucht. In diesem Rezept haben wir das Rinderhackfleisch durch Plant based Gehacktes ersetzt – geschmacklich und auch in der Zubereitung ist kein Unterschied feststellbar. Sonst gibt es zu diesem Rezept nicht viel zu sagen, ist halt «nur» ein einfaches Pastagericht. Trotzdem superfein!

ZUTATEN	100 PERSMENGE		4 PERS	MENGE
Zwiebeln			1	
Knoblauch			1	
Olivenöl			2	
Plant based Ghackets	7.5	kg	300	g
Tomatenpüree	750	g	1	EL
Sojasauce	750	ml	2	EL
Mehl	750	g	1	EL
Gemüsebouillon	7.5	l	3	dl
Hörnli	10	kg	400	g
Schnittlauch			1	Bund

VERDAULICHKEIT  
Mittel

# R1002

## ZUBEREITUNG

1. Öl erhitzen, Plant based Gehacktes anbraten, würzen
2. Zwiebeln, Knoblauch dünsten, mit Rotwein ablöschen
3. Tomaten, Wasser, Bouillonpaste begeben
4. Aufkochen, abschmecken,  $\frac{3}{4}$  der Kochzeit zugedeckt schmoren
5. Hörnli begeben, aufkochen, 10 Minuten zugedeckt ziehen lassen
6. Garprobe. Plant based Gehacktes, Teigwaren kontrollieren
7. Eventuell Flüssigkeit nachgeben. Abschmecken
8. Käse separat servieren



# HEFEZOPF

Ganz ehrlich: Sowas habe ich weder in meiner RS noch in den vielen WKs gesehen. Ich wusste gar nicht, dass es im offiziellen Kochbuch überhaupt Desserts hat. In meiner Zeit gab es manchmal eine undefinierbare Creme aus der Dose, Fruchtsalat aus der Dose oder Nussgipfel vom Beck. Da wären wir manchmal froh gewesen, hätte sich die Küchenmannschaft etwas mehr Mühe gegeben und ein leckeres Dessert wie diesen Hefezopf zubereitet. Vielleicht hat der Küsche noch nie davon gehört und ihn deswegen nie zubereitet. Da bist du jetzt im Vorteil: Dieser Hefezopf ist nicht allzu schwierig zu zöpfeln und auf alle Fälle viel besser als eine Vanille-Creme aus der Dose.

ZUTATEN	100 PERSMENGE		4 PERS	MENGE
Süsser Hefeteig	7	kg	280	g
Haselnüsse	2	kg	80	g
Zucker	0.7	kg	28	g
Konfitüre	1	kg	40	g
Zitrone	0.5	kg	20	g
Apfelmus	1	kg	40	g
Vollei	0.1	kg	4	g
Wasser	0.3	kg	12	g
Puderzucker	0.5	kg	20	g

VERDAULICHKEIT  
Mittel

# R1114

## ZUBEREITUNG

1. Teig zu einem Rechteck, ca. 5 mm dick ausrollen
2. Füllung gleichmässig auf Teigrechteck streichen
3. Einrollen, der Länge nach halbieren
4. Zwei Stränge mit der Schnittfläche nach oben zu einem Zopf flechten
5. Ei bestreichen, nochmals ca. 30 Minuten gehen lassen
6. Im Backofen bei 180°C ca. 30–40 Minuten backen.
7. Wasser, Puderzucker eine Glasur herstellen, noch warmen Zopf bestreichen



A photograph of several cinnamon rolls on a wooden cutting board. The rolls are arranged diagonally, with one roll cut in half to show the spiral filling. The rolls are topped with a white glaze. The cutting board is placed on a wooden surface, and a patterned fabric with red, green, and black floral designs is visible at the bottom. The text is overlaid on the image in white boxes.

# Reglement 60.006.D

BASIL GILGEN, BENJAMIN TSCHUMI, ROMY STREIT