



Rhiannon Brunner

Rezepte einer Küchenmagd

Rezepte für LARPs und andere Events

Inhaltsverzeichnis

Bärlauchöl

Suppenwürze

Sauerkraut

Nudelteig

Elbenwegzehrung

Kriegerbrot

Suppen und Einlagen

Suppeneinlagen

Frittaten

Backerbsen

Eierstich

Suppenrezepte

Zwergen-Wurzelsuppe

Falsche Krebsuppe

Karottensuppe mit Einlagen

Waldschrat-Suppe

Knoblauchsuppe

Kartoffel/Karottensuppe

Grünlingsuppe

Erdnuss-Suppe

Gladiatoren-Suppe
Tomatensuppe
Pikante Linsensuppe
Lauch-Karotten Suppe
Wintersuppe
Rote Rüben Suppe
Lauchsuppe
Suppe des Ostens
Frühlingssuppe
Sauerkrautsuppe
Waldsuppe
Milchsuppe
Einfache Gemüsesuppe
Brennnesselsuppe
Kartoffelsuppe
Kürbissuppe

Eintöpfe

Potjiekos - Eintopf
Succotash - Mais-Bohnen
Kürbisgemüse
Bohnenkopf - Westernstyle
Linseneintopf
Einfache Gemüsepfanne mit Pilzen
herbstliche Pilzpfanne

Bohneneintopf

Kürbiseintopf

Tomaten/Gurkenschmortopf

Fenchel/Zucchini Schmorpfanne

Beilagen

Saucen

Champignonsauce

Mayonnaise

Knoblauchsauce/Dip

Sourcream Dip

Senfsauce

Nuss-Sauce

Bärlauchpesto

Selleriesauce

Hokkaido-Kürbissauce

Fenchelsauce

Lauchsauce

Gebäck

Trapperbrot

Fried Bread

Fladenteig

Aufstriche

Moretum

Eieraufstrich

Kartoffelaufstrich mit Senf

Salate

vegetarischer Wurstsalat

Kartoffelsalat

Tomatensalat

Griechischer Salat

Warmer Erbsensalat

Warmer Salatteller

Sauerkrautsalat

Tsatsiki

Andere Beilagen

Kroketten

Semmelknödel

Knödelteig Waldviertler Art

Hauptgerichte

Brennnesselbratlinge für Burger

Brennnessel gebraten

Eiernockerl

Panierter Sellerie

Äpfel vom Lagerfeuer

Karotten mit Orangensaft

Tofu auf Spinat mit Sauce

Falsche Fische

Falsche Fleischleibchen

Weißer Bohnen Kotelett

Zwergenbraten

Karottenvariation

Spinatknödel

Falscher Spargel

Süß-saure Karotten

Kartoffelschmarrn

Waldnockerl

Gemüsige Filetstreifen

Gemüsestrudel

Kartoffel/Karottenpuffer

Geröstete Knödel

Spinat mit Kartoffel und Ei

Rahmfisolen mit Kartoffel

Kürbispuffer

Pizza ohne Teigboden

Arme Ritter

Versoffene Jungfrau

Nagerlsterz

Fleischloser faschierter Braten

Sauerkrautnudeln

Süßes, Desserts und Breie

Karibische Pfannkuchen

Grießbrei

Apfelnockerl

Haferbrei / Porridge

Besoffene Birne

Milchreis

Banane/Apfeldessert

Vanilliges Dessert

Gebackene Bananen

Palatschinkenteig

Kaiserschmarrn

Mohnnudeln Waldviertler Art

Äpfel im Blätterteig

Kalorientabelle

Nachwort

Vorwort

Die Rolle einer Küchenmagd ist aus verschiedenen Gründen reizvoll.

Zum einen ist sie, da doch jeder essen möchte, stets "im Dienst". Dadurch erfährt sie Dinge, die die Spieler lieber geheim halten wollen.

Andererseits wird normalerweise Gesinde (darunter fällt auch die Küchenmagd) gern wie Luft behandelt oder unterschätzt.

Für die Küchenmagd ist dies sehr hilfreich um an Informationen zu gelangen. Das wiederum macht eine Küchenmagd zur perfekten Spionin.

Um einer solchen Rolle gerecht zu werden, benötigt es aber auch ein klein wenig Geschick im Umgang mit Küchenutensilien, Gerätschaften und nicht zuletzt sollte sie auch mit Rezepten aufwarten können, die ins Spielszenario passen. Während Adelige und sonstige Dienstherrn zumeist Speisen aus mehreren Gängen erhielten, blieb dem Gesinde kaum mehr als dessen Reste. Daraus folgerten zumeist einfache, aber kräftige Mahlzeiten.

Bei der Darstellung einer Küchenmagd empfiehlt es sich zusätzlich stets LARP-gerechte Utensilien wie LARP-taugliche Küchenpfannen bei der Hand zu haben. Diese mag notfalls dienlich sein, einem allzu offensiven Spieler eine Lektion zu erteilen. Gleiches gilt auch für LARP-taugliche Krüge.

Ein Wort an die Organisatoren:

Als zusätzliche Empfehlung sei den Organisatoren eines LARP-Events ans Herz gelegt, entweder selber das Küchenpersonal zu mimen oder Nichtspieler-Charaktere, sogenannte NSCs, hinzuzuziehen, die mit dieser Aufgabe betreut werden können. Natürlich sind Selbstversorger-Events leichter zu veranstalten, doch viele Spieler wären durchaus bereit höheren Obolus zu lohnen, wenn die Verpflegung passt und auch schmeckt. Gute Küche spricht sich schnell herum!

Anmerkungen zu den Rezepten:

Die angeführte Tabelle bei den Rezepten ist als Hilfestellung zu verstehen. Sämtliche Rezepte sind entweder vegetarisch oder vegan. JEDOCH finden sich (mit wenigen Ausnahmen) bei den Rezepten Vorschläge für Fleisch/Fisch.

Dementsprechend lassen sich die Rezepte einfach aufpimpen. In einigen Rezepten ist Wein als Zutat aufgelistet. Dieser lässt sich (sofern gewünscht) durch simple Suppenwürze ersetzen.

Generell handelt es sich um viele einfache Rezepte. Die meisten davon können sowohl während des laufenden Spiels, als auch davor zubereitet werden. Ausgelegt sind die Portionen auf 2 Personen - sofern nichts anderes dazu verspeist wird. Mit Beilagen, sowie Vor- und Nachspeisen lassen sich die Gerichte auf bis zu 6 Personen vergrößern. Nicht bei jedem Event bietet sich die Möglichkeit eines Backrohres. Entsprechende Rezepte können jedoch am Tag zuvor zubereitet und mitgenommen werden.

Abschließend gibt es noch eine Kalorientabelle für Ernährungsbewusste. Es handelt sich dabei um Durchschnittswerte. Die exakten Werte müssen selbsttätig errechnet werden.

Begriffserklärung:

Eierschwammerl = Nagerl = Pfifferlinge

Frittaten = Flädle

Karotten = Möhren

Palatschinken = Pfannkuchen

Rote Rüben = Rote Beete

Topfen = Schmand

Historischer Kontext:

Soll etwas Historisches korrekt dargestellt werden, dann ist dies auch bei den Rezepten zu berücksichtigen.

Es wäre ganz schön peinlich zum Beispiel bei einem mittelalterlichen Gelage Gerichte mit Kartoffel oder Tomaten zu servieren.

Jede Epoche verfügte über eigene "Spezialitäten", die erst im Lauf der Jahrhunderte mit neuen Zutaten erweitert oder verändert wurden. Beachtet dies, wenn ihr historische Darstellungen wählt.

Die meisten hier ausgewählten Rezepte sind für viele Epochen nutzbar. Zusätzlich lassen sich bei den meisten Rezepten Zutaten durchaus ersetzen. In diesem Fall probiert jedoch lieber vorher zu Hause aus, wie das Ergebnis schmeckt.

Wenn euch der historische Kontext nicht wichtig scheint, dann dürft ihr diesen natürlich auch ignorieren.

Das Wichtigste an den Rezepten ist ohnehin, dass sie den Magen füllen, schmecken und das Dargestellte unterstreichen sollen.

Checkliste

Die meisten Spieler wissen bereits lange im Vorhinein (oder bekommen gesagt), was sie mitzunehmen haben.

Etwas genereller zeigt sich gewiss diese kleine Hilfestellung hier, denn es wird davon ausgegangen, dass dieses Buch vor allem für die Versorgung des Magens angedacht ist.

Snacks und Getränke:

Achte darauf, auch zusätzliche Snacks dabei zu haben. Dies ist für Blutzuckerspiegel und knurrenden Magen eine Hilfe. Auch Trinkbehälter wie Schläuche oder Flaschen sind eine ständige Notwendigkeit - Flüssigkeitsmangel kann im Notfall sogar den wackersten Recken ins Spital zwingen.

Essgeschirr

Meist ist selber mitbringen angesagt.

Feuerstelle / öffentliches Lagerfeuer

Die Rezepte sind entweder frisch zuzubereiten oder aufwärmbar.

optische Aufwertung

Trinkhorn statt Bierflasche, Holzbrett oder eine große Brotscheibe statt Plastikteller

Unterkunft

Zelt und Schlafsack

sonstiges

Müllsäcke, denn sicher ist sicher

Für die Lagerköche:

Töpfe, Pfannen

Siebe, Schüsseln

Schneidbretter

Messer, Wetzstein

Kochlöffel

Pfannenwender

Schneebesen

Brennmaterial

Transportbehältnisse und Lappen zum schnellen Abwischen
der Hände

Messbecher

Putzmaterial

ausreichend Wasser

Kühlbehältnisse

Kaffee/Tee

stets wichtig:

Sauberkeit und ein saubere Lappen

Vorbereitung benötigt

Für einige hier aufgeführte Rezept, so sei vorab angemerkt, muss etwas Zeit zuvor eingeplant werden. Bedenke, dies liegt zumeist am zeitlichen Aufwand, oder auch bisweilen, an der Dauer der Zubereitung.



Rezept		Epoche / Spielwelt
Bärlauchöl	Vegan	Jede
Suppenwürze	Vegan	Jede
Sauerkraut	Vegan	Jede
Nudelteig	Vegetarisch Vegan	Jede
Elbenwegzehrung	Vegan	Jede
Kriegerbrot	Vegan	Wildwest / Kriegerverpflegung

Bärlauchöl

In allen möglichen Geschäften lassen sich eine Vielfalt an Ölen käuflich erwerben. Von Sonnenblumen, Disteln, Oliven und dergleichen fühlt sich so manch einer vermutlich ganz leicht erschlagen.

Die spezielleren Öle, meist mit verschiedenen Kräutern, kosten zumeist ein kleines Vermögen. Was also liegt näher für ein besonderes Event ein besonderes Öl zu nutzen?

Ein Öl, das Herrschaft wie Gesinde gleichermaßen im Geschmack erfreut ist Bärlauchöl. Es verfügt noch über einen Hauch Knoblauch ohne wie dieser penetrant danach zu riechen. Vor allem die Damen der gehobenen Schicht wünschen nicht unbedingt nach Knoblauch zu miefen. Wobei gerade diese es sind, die den Geschmack besonders schätzen.

Bärlauchöl selber herzustellen ermöglicht köstlichen Genuss ohne Bedenken.

Benötigt werden:

1 guter Bund Bärlauch - am besten im Frühjahr gesammelt, darin findet sich die stärkste Kraft

750ml Olivenöl - hierbei möge das beste käuflich erwerbbares Olivenöl gerade ausreichen

Wasche als erstes gründlich den gesammelten Bärlauch. Weder Erde noch anderes soll daran haften bleiben. Nach dem Waschen trockne den Bärlauch und schneide ihn grob. Die kleinen Stücke gebe in eine Schüssel und mische sie unter das Olivenöl.

Nun nehme einen guten Mixer oder Pürierstab (ein kleines Zugeständnis an die Möglichkeiten der Moderne) oder die gute alte Flotte Lotte. Beachte dabei, nach dem Mixen sollten Bärlauch sowie Olivenöl gut miteinander vermischt sein.

Nun nehme einen gut ausgewaschenen, am besten ausgekochten, Behälter. Verstaue dieses Bärlauch/Olivenöl Gemisch darin, gebe einen Deckel darauf und lasse es in Ruhe 3 Tage in der Küche stehen. Kühlschrank ist hier nicht nötig.

Erst nach dem dritten Tage nehme eine leere, ausgekochte Flasche und gebe einen Trichter mit Küchentuch oder Kaffeefilter in den Flaschenhals. Leere das Gemisch hinein. Lasse dem Öl genügend Zeit um abzurinnen. Das Küchentuch leere aus, den Kaffeefilter entsorge. Übrig bleibt eine Flasche qualitativ hochwertiges, vorzügliches Öl, dessen Aroma dem Gaumen zu schmeicheln vermag.

Anmerkung:

Es ist durchaus möglich, dieses Öl in kleinere Fläschchen umzufüllen und sie während des Events zu veräußern oder zu verschenken.

Des Öles Haltbarkeit liegt bei annähernd einem Jahr, sofern es gekühlt gelagert wird.

Suppenwürze

Schmackhafte und leckere Suppen zu bereiten ist oftmals als Kunst zu betrachten. Sie sollte wärmen, den Magen füllen und zugleich auch den Gaumen kitzeln. Lieblos hineingeworfenes Gemüse, kleingeschnittenes Fleisch und vieles mehr mag oft eher den Anschein eines schnellen Eintopfes erwecken, jedoch gleichzeitig die feine Küche der Suppenzubereitung missen lassen.

Noch vor dem Bereiten der Suppe, ist es sinnvoll die passende Würze dafür herzustellen. Natürlich ließe sich diese käuflich erwerben, dennoch mögen die von mir gewählten Worte wohltuend in den Ohren erklingen, wenn ich sage, selbstbereitete Suppenwürze ist besser und weitaus gesünder denn fertige Ware, die zwar feilgeboten wird, aber keineswegs der Qualität entspricht, die eine gute Küchenmagd ihrer Herrschaft zu servieren gedenke.

Suppenwürze sollte niemals bei einem Fest fehlen. Mit etwas heißem Wasser, einem guten Löffel und einigen Einlagen lässt sich daraus binnen weniger Augenblicke ein gutes, sättigendes Mahl zubereiten, das wenig Aufwand benötigt und dennoch den Herrschaften und dem Gesinde ein glückliches, zufriedenes Lächeln auf die Lippen zu zaubern vermag.

Der Variationen an Suppenwürzen mag schier unendlich sein. Dreierlei Variationen mögen einen ersten Einblick geben in die Vielfältigkeit an Würzen. Eine gute Küche ist mit annähernd vielen Suppenwürzenvariationen ausgestattet wie es Öle aufweist oder in der Kemenate einer feinen, herrschaftlichen Dame an Tiegelchen zu finden sei.

Variante 1

Benötigt werden:

- 1 guter Bund Suppengrün**
- 1 guter Bund Schnittlauch**
- 1 guter Bund Petersilie**
- 1 gute Handvoll Salz**
- 1 gute Handvoll Liebstöckl**

Variante 2

Benötigt werden:

- 1 mittelgroße Knolle Sellerie mit Grün**
- 1 Petersilienwurzel mit Grün**
- 1 Liebstöckelwurzel mit Grün**
- 200g Karotten**
- 2 gute Stangen Lauch**
- 2 mittelgroße Zwiebel**
- 2 gute Handvoll Salz**

Variante 3

Benötigt werden:

- 500g Petersilienwurzel**
- 500g Selleriewurzel**
- 500g Lauch**
- 500g Tomaten**
- 500g Karotten**
- 500g Zwiebel**
- 500g Salz**

Zuerst wasche und putze sämtliches Gemüse und tupfe es mit einem Küchentuch trocken. Jegliches aufgelistete Kraut lege in den Ofen und trockne es. Allzu lange dauert dies nicht. Damit die Zeit nicht nutzlos vertan, schäle nun das Gemüse und schneide es klein.

Sind die Kräuter trocken, dann nehme sie aus dem Ofen und gehe mit dem Kräutermesser (oder einem einfachen Schneidmesser) durch, zerkleinere sie.

Nimm einen Fleischwolf zur Hand (oder einen guten Pürierstab) und zerkleinere alles. Die Masse sollte möglichst

klein püriert sein. Reicht einmal nicht, dann gebe sie noch einmal durch den Fleischwolf, bis die Größe passt.

Es geht ausnahmslos um den Geschmack - je kleiner püriert umso besser der Geschmack. Nehme dir also die dafür nötige Zeit. Der Bekochte wird es danken.

Abschließend mische alles noch mit gutem Salz durch, dies verbessert Haltbarkeit und Würzkraft.

Nun nehme ausgekochte, kleinere Gläser oder saubere Steintöpfe, so zur Verfügung sind, und fülle die Masse ein, drücke auch noch etwas nach. Decke sie gut ab und bewahre sie gekühlt auf. Lasse der Würze etwas Zeit, nach ungefähr vier Wochen sei sie nutzbar. Für jeden Liter Suppe reicht 1 guter Esslöffel der Würze völlig aus.

Anmerkung:

Es ist durchaus möglich, diese Würze in kleinere Behälter umzufüllen und sie während des Events zu veräußern oder zu verschenken.

Der Würze Haltbarkeit liegt bei annähernd einem Jahr, sofern es gekühlt gelagert wird.

Sauerkraut

Gutes, selbst bereitetes Sauerkraut fehle in keiner Küche. Wo schon die Seefahrer von diesem Gericht schwärmen, da es sie gesund erhält, kann dies in der gewöhnlichen Küche nur ebenso Gutes bewirken.

Wer denke, dass Sauerkraut lediglich als "Beilage" auf den Tisch gebracht, die Mägen fülle, der irrt. Rezepte gäbe es ausreichend, sofern man wolle. Eine gute Küchenmagd kenne dann doch einige zur Bewirtung.

Natürlich ließe sich Sauerkraut auch am Markte erwerben oder in einem der vielen Läden, derer es so viele gibt,