



Notfallrezepte anhand der Vorrattabelle – 4 Personen

*Bei der folgenden Tabelle wird die regelhafte Lagerhaltung genutzt und anhand dieser Gerichte entwickelt.

Weitere Voraussetzung:

- großer Tiefkühlschrank mit 24h Speicherung
- Notstromaggregat und Kraftstoff in ausreichender Menge
- Grill mit Deckel und Außenkochstelle sowie Pfanne, Pizzastein, Grillschale

WICHTIG: Vergessen Sie nicht Frühstück und Abendessen, diese sind ebenfalls nicht ohne einen gewissen Aufwand durchführbar -> Stichwort:

Haltbarkeit Aufschnitt, Haltbarkeit Käse, Milchprodukte, ...

Tag	Bezeichnung*	Notwendig – Nahrung*	Notwendig – Gerät*	Notwendig – Material*
1	Pommes und Hamburger	-Pommes TK - 1 kg -Hackfleisch TK - 400g -Hamburgerbrötchen - 6 Stk Mayo - 200ml Ketchup - 200ml Käse - 200g Gemüse roh - 200g Fett / Öl für Pommes 2l	-Fritteuse alternativ. Kochtopf mit Öl -Grill (Gas/Kohle)	-Notstromaggregat -Grillkohle / Gasflasche -Feuerzeug -Feuerzeuggas -Anzündmaterial -Pfanne 1x
2	Pizza	Pizza TK 4 Stk.	-Grill (Gas/Kohle)	-Grillkohle / Gasflasche -Feuerzeug -Feuerzeuggas -Anzündmaterial
3	Nudeln mit Hackfleischsoße	Nudeln - 300g Hackfleisch TK - 300g Fertigsoße - Tüte Salz Butter 20g	Wasser Nudeln und Fertigsoße Öl -Grill (Gas/Kohle)	-Kochtopf 2x -Grillkohle / Gasflasche -Feuerzeug -Feuerzeuggas -Anzündmaterial -Pfanne 1x
4	Kroketten, Gemüse, Cordon Blue	Kroketten - 750g Cordon Blue TK – 1 Pack Soße Fertigsoße – 1 Pack Gemüse TK – 0,5 Tüte Mayo - 200ml Ketchup - 200ml	-Grill (Gas/Kohle) -Wasser für Gemüse -Öl für Cordon Blue	-Kochtopf 1x -Grillkohle / Gasflasche -Feuerzeug -Feuerzeuggas -Anzündmaterial -Pfanne 1x
5	Kartoffeln und Fischstäbchen	Kartoffeln - 300g Fischstäbchen TK 15er – 1 Pack Gemüse TK – 0,5 Pack Gewürz / Gemüsebrühe	Wasser für Kartoffeln und Gemüse -Grill (Gas/Kohle) -Öl für Fischstäbchen	-Kochtopf 1x -Grillkohle / Gasflasche -Feuerzeug -Feuerzeuggas -Anzündmaterial -Pfanne 1x
6	Nudeln und Pesto	Nudeln – 300g Pesto - 0,5 Glas Gemüse TK – 0,5 Tüte Gewürz / Gemüsebrühe	-Wasser für Nudeln -Wasser für Gemüse	-Kochtopf 2x -(Verbrauch Rest-Pesto an Tag 10 ->Haltbarkeit nach öffnen beachten!)
7	Pommes & Schnitzel	Pommes – 1 kg Schwein-Schnitzel XXL TK – 2 Pack Gemüse TK – 0,5 Tüte Soße Fertigsoße – 1 Pack Gewürz / Gemüsebrühe	-Fritteuse alternativ. Kochtopf mit Öl -Grill (Gas/Kohle) -Wasser für Gemüse -Wasser für Soße -Öl für Schnitzel	-Kochtopf 2x -Grillkohle / Gasflasche -Feuerzeug -Feuerzeuggas -Anzündmaterial -Pfanne 1x
8	Kartoffelpuffer & Apfelmus	Kartoffelpuffer – 15er Pack Apfelmus – 1 Pack	-Öl für Kartoffelpuffer -Grill (Gas/Kohle)	-Grillkohle / Gasflasche -Feuerzeug -Feuerzeuggas -Anzündmaterial
9	Ofenbaguette	Ofenbaguette TK – 4 Pack	-Grill (Gas/Kohle)	-Grillkohle / Gasflasche -Feuerzeug -Feuerzeuggas -Anzündmaterial
10	Nudeln und Pesto	Nudeln – 300g Pesto - 0,5 Glas Gemüse TK – 0,5 Tüte	-Wasser für Nudeln -Wasser für Gemüse	-Kochtopf 2x



		Gewürz / Gemüsebrühe		-(Verbrauch Rest-Pesto an Tag 10 -> Haltbarkeit nach öffnen beachten!)
11	Kartoffelbrei und Würstchen	Kartoffelbrei – inst – 2 Pack Würstchen Glas – 2 Stk. Gemüse TK – 0,5 Tüte Mayo - 200ml Ketchup - 200ml	-Wasser für Kartoffelbrei -Wasser für Würstchen -Grill (Gas/Kohle)	-Kochtopf 2x -Grillkohle / Gasflasche -Feuerzeug -Feuerzeuggas -Anzündmaterial
12	Spagetti a la Pomodoro	Spagetti – 500g -2 Dosen stückige Tomaten -Gewürze	-Wasser für Spagetti -Wasser für Soße -Grill (Gas/Kohle)	-Kochtopf 2x -Grillkohle / Gasflasche -Feuerzeug -Feuerzeuggas -Anzündmaterial
13	Kroketten und Hähnchenbrust	Kroketten TK – 750g Hähnchenbrust TK – 400g Soße Fertigsoße – 1 Pack Gemüse TK – 0,5 Tüte Gewürz / Gemüsebrühe	-Öl für Hähnchenbrust -Wasser für Gemüse -Wasser für Soße -Grill (Gas/Kohle)	-Kochtopf 1x -Grillkohle / Gasflasche -Feuerzeug -Feuerzeuggas -Anzündmaterial -Pfanne 1x
14	Kaiserschmarrn und Apfelmus	Rezept aus Buch Anstatt Ei -> 80g Apfelmus (Eiersatz)	-Öl für Pfanne -Grill (Gas/Kohle)	-Grillkohle / Gasflasche -Feuerzeug -Feuerzeuggas -Anzündmaterial -Pfanne 1x
15	Chilli Con Carne	Hack TK – 500g Kidneybohnen – 1 Dose Mais – 1 Dose Stückige Tomaten – 1 Dose	-Öl für Topf -Wasser für Topf -Grill (Gas/Kohle)	-Kochtopf 1x -Grillkohle / Gasflasche -Feuerzeug -Feuerzeuggas -Anzündmaterial
16	Bröselnudel mit Apfelmus	Nudeln - 500g Brösel – 300g Butter	-Wasser für Nudeln -Öl/Butter -Grill (Gas/Kohle)	-Kochtopf 1x -Pfanne 1x -Grillkohle / Gasflasche -Feuerzeug -Feuerzeuggas -Anzündmaterial
17	Paprika Sahne Hähnchen	Nudeln – 300g Hähnchen TK – 400g Soße Fertigsoße – 1 Pack Gemüse TK – 0,5 Tüte Gewürz / Gemüsebrühe	-Wasser für Nudeln -Wasser für Soße -Öl -Grill (Gas/Kohle)	-Kochtopf 1x -Pfanne 1x -Grillkohle / Gasflasche -Feuerzeug -Feuerzeuggas -Anzündmaterial
18	Reis & Fisch Bordelaise	Reis – 300g Bordelaise Fisch TK – 2 Pack Soße Fertigsoße – 1 Pack Gemüse TK – 0,5 Tüte Gewürz / Gemüsebrühe	-Wasser für Reis -Wasser für Soße -Grill (Gas/Kohle)	-Kochtopf 1x -Pfanne 1x -Grillkohle / Gasflasche -Feuerzeug -Feuerzeuggas -Anzündmaterial
19	Nudeln & Geschnetzeltes	Nudeln 300g Geschnetzeltes TK – 300g Soße Fertigsoße – 1 Pack Gemüse TK – 0,5 Tüte Gewürz / Gemüsebrühe	-Wasser für Nudeln -Wasser für Soße -Öl -Grill (Gas/Kohle)	-Kochtopf 1x -Pfanne 1x -Grillkohle / Gasflasche -Feuerzeug -Feuerzeuggas -Anzündmaterial
20	Kasseler und Sauerkraut mit Kartoffelbrei	Kartoffelbrei INST – 2 Pack Sauerkraut – 1 Dose Kasseler TK – 400g	-Wasser für Kartoffelbrei -Grill (Gas/Kohle)	-Kochtopf 2x -Grillkohle / Gasflasche -Feuerzeug -Feuerzeuggas -Anzündmaterial

**Die Tabelle kann wiederholt werden oder entsprechend der Lagerhaltung fortgeführt werden.

***Getränke werden nicht explizit aufgeführt und sollten in entsprechender Vorhaltung vorhanden sein.