



HEERESLOGISTIKSCHULE

Austrian Armed Forces Logistics School

WIR SIND MILITÄRLOGISTIK



BLACKOUT KOCHBUCH

EINSATZBEREIT FÜR ÖSTERREICH
BUNDESHEER.AT



UNSER HEER

BLACKOUT KOCHBUCH

BLACKOUT KOCHBUCH

Vorwort der Bundesministerin für Landesverteidigung

Mag. Klaudia Tanner



Unser Alltag ist in den vergangenen Jahren zunehmend digital und vernetzt geworden. Das ist zwar praktisch und bequem, doch unsere Gesellschaft ist dadurch auch verwundbarer geworden. Ein großflächiger, länger andauernder Strom-, Infrastruktur- und Versorgungsausfall – ein sogenannter Blackout – ist daher kein theoretisches Schreckensszenario mehr, sondern eine der größten Gefahren für ein modernes Staatswesen geworden. Wissenschaftliche Studien und Risikoberichte belegen übereinstimmend, dass ein Blackout mit hoher Wahrscheinlichkeit eintreten kann.

In Europa und besonders in Österreich war die Versorgung mit Nahrungsmitteln bis jetzt eine Selbstverständlichkeit. Und wir sind auch an die Versorgungssicherheit mit der für die Zubereitung nötigen Energie gewöhnt. Doch wie realistisch die Gefahr einer Verknappung oder eines Ausfalles der Energieversorgung

BLACKOUT KOCHBUCH

ist, haben die kriegerischen Ereignisse der letzten Jahre in und um Europa sowie der Klimawandel mit all seinen Auswirkungen auf die Energieversorgung in ganz Europa gezeigt.

Das Militär setzt sich bereits seit Langem professionell mit weltweiten Krisensituationen auseinander und verfügt dank jahrelanger Einsatzerfahrung im In- und Ausland über entsprechendes Fachwissen.

Genau hier setzt die Neuauflage des Blackout-Kochbuchs der Heereslogistikschule an. Dieses Buch kombiniert die jahrzehntelange Expertise unserer Heereslogistiker mit praktischen, unkomplizierten Rezepten für den Ernstfall. Es soll Ihnen keine Angst machen, sondern das Werkzeug und das Vertrauen schenken, eine Krise autark meistern zu können. Wer im Krisenfall einen kühlen Kopf bewahrt und weiß, wie er aus haltbaren Vorräten auch ohne Strom eine nahrhafte Mahlzeit zubereitet, schützt nicht nur sich und seine Familie. Man entlastet damit auch die Einsatzkräfte, die sich so auf die schwächsten Glieder unserer Gesellschaft konzentrieren können. Kulinarische Vorsorge ist gelebte Solidarität und ein aktiver Beitrag zur umfassenden Landesverteidigung, die aus den vier Komponenten militärische, zivile, wirtschaftliche und geistige Landesverteidigung besteht.

Das Bundesheer ist neben der Hauptaufgabe der klassischen Landesverteidigung in Form von Assistenzeinsätzen für zivile Organisationen auch sonst immer da, wenn die Bevölkerung es braucht. Im Ernstfall fahren wir die Personalstärke unserer Soldatinnen und Soldaten hoch, um die kritische Infrastruktur zu sichern und Hilfe zu leisten. Doch Sicherheit funktioniert nur im Zusammenspiel zwischen staatlichen Maßnahmen und der Krisenfestigkeit jedes einzelnen Bürgers. Wahre Resilienz beginnt in den eigenen vier Wänden. Und das Wissen darüber wird durch dieses vorliegende Büchlein unterstützt. Wir hoffen natürlich, dass es bei der Vorsorge bleibt und der wirkliche Fall nicht eintritt. Vorbereitet zu sein und sich mit den Möglichkeiten vertraut zu machen, ist jedoch der erste Schritt, um im Falle des Falles die richtigen Maßnahmen setzen zu können.

Ich danke der Heereslogistikschule für diese wertvolle Initiative und wünsche allen Leserinnen und Lesern eine krisenfeste und sichere Zeit!

Ihre
Mag. Klaudia Tanner
Bundesministerin für Landesverteidigung



Vorwort des Leiters

der Direktion 4 Logistik

Ing. Mag. Gerhard Rauniak, GenMjr

Für das Österreichische Bundesheer ist die Fähigkeit, auch unter außergewöhnlichen Bedingungen einsatzbereit zu bleiben, ein zentraler Auftrag.

Logistik schafft dafür eine wesentliche Grundlage. Sie stellt Versorgung sicher, bewirtschaftet Ressourcen und trägt dazu bei, dass dort gehandelt werden kann, wo Unterstützung benötigt wird.

Gerade in Krisensituationen gilt dabei ein einfacher Grundsatz: Vorhandene Ressourcen kennen, ihren tatsächlichen Bedarf beurteilen, sie zweckmäßig einsetzen und vorausschauend bewirtschaften.



BLACKOUT KOCHBUCH



Ein Blackout stellt diese Fähigkeiten in besonderer Weise auf die Probe. Kühlung, Kommunikation, Transport, Zahlungsverkehr und Warenversorgung können innerhalb kurzer Zeit eingeschränkt sein. Damit wird auch die tägliche Verpflegung zu einer logistischen Herausforderung.

- Was ist vorhanden?
- Was muss zuerst verbraucht werden?
- Welche Lebensmittel können ohne elektrische Energie zubereitet werden?
- Wie lassen sich knappe Ressourcen möglichst lange sinnvoll nutzen?

Das vorliegende Blackout-Kochbuch der Heereslogistikschule gibt darauf praktische Antworten: Es verbindet fachliches Wissen aus der militärischen Logistik mit konkreten Empfehlungen für den Alltag. Damit geht sein Nutzen weit über eine Sammlung von Rezepten hinaus. Es zeigt beispielhaft, was gute Logistik auszeichnet: vorausdenken, vorsorgen, improvisieren können und aus den verfügbaren Mitteln das Bestmögliche machen.

Mein besonderer Dank gilt allen Angehörigen der Heereslogistikschule, insbesondere dem Institut Wirtschaftsdienst, die mit Fachwissen, Erfahrung und Engagement zu diesem Kochbuch beigetragen haben.

Ich wünsche diesem Kochbuch viele interessierte Leserinnen und Leser – und uns allen, dass wir sein Wissen möglichst nur zur Vorsorge benötigen.

Ihr

GenMjr Ing. Mag. Gerhard Rauniak

Leiter Direktion 4 Logistik



Vorwort des Kommandanten der Heereslogistikschule

Ing. Mag. Klaus Jäger, Bgdr



Ein Blackout verändert innerhalb kürzester Zeit unseren Alltag. Was selbstverständlich erscheint – Licht und Wärme, Kommunikation, Zahlungsverkehr, Mobilität, Kühlung sowie die Versorgung mit Lebensmitteln und Trinkwasser – kann plötzlich nur noch eingeschränkt oder gar nicht mehr zur Verfügung stehen. Gerade in solchen Situationen zeigt sich, wie wichtig Vorbereitung ist. Krisenfestigkeit beginnt nicht erst mit der Krise. Sie beginnt mit Vorsorge, Wissen und der Fähigkeit zur Selbsthilfe.

Genau hier setzt das Blackout-Kochbuch der Heereslogistikschule an. Es verbindet praktische Erfahrung mit der fachlichen Kompetenz unserer Experten im Bereich Ernährung und Versorgung. Im Mittelpunkt steht eine wesentliche Frage: Wie können wir auch unter eingeschränkten Bedingungen und ohne die gewohnte Energieversorgung sichere und schmackhafte Mahlzeiten zubereiten?

BLACKOUT KOCHBUCH



Die Antwort folgt einem Grundsatz funktionierender Logistik: Vorhandene Ressourcen kennen, richtig beurteilen, sinnvoll einsetzen und vorausschauend bewirtschaften. Leicht verderbliche Lebensmittel werden zuerst verbraucht, Vorräte gezielt genutzt und Krisenreserven möglichst lange erhalten. Wo technische Möglichkeiten fehlen, gewinnen Wissen und Improvisationsfähigkeit an Bedeutung.

Seit der ersten Ausgabe dieses Kochbuchs haben Naturereignisse, technische Störungen und internationale Krisen deutlich gemacht, wie abhängig unsere Gesellschaft von funktionierenden Energie-, Kommunikations- und Versorgungsnetzen ist. Versorgungssicherheit und Resilienz sind daher keine abstrakten Begriffe – sie betreffen uns alle.

Für die Heereslogistikschule bedeutet Logistik vor allem eines: Handlungsfähigkeit sicherzustellen – auch unter schwierigen Bedingungen. Dieser Grundsatz gilt ebenso für den privaten Haushalt. Wer vorbereitet ist, kann in außergewöhnlichen Situationen ruhiger, überlegter und selbstständiger handeln. Damit schützen wir nicht nur uns selbst und unser Umfeld, sondern entlasten zugleich jene Einsatzorganisationen, deren Hilfe dort dringend benötigt wird, wo Selbsthilfe nicht mehr möglich ist.

Dieses Kochbuch soll daher mehr sein als eine Sammlung von Rezepten. Es soll zum Ausprobieren anregen, praktisches Wissen vermitteln und dazu motivieren, sich rechtzeitig mit Krisenvorsorge auseinanderzusetzen. Denn Fähigkeiten, die wir erst in der Krise erwerben müssen, stehen im entscheidenden Moment möglicherweise nicht zur Verfügung.

Mein Dank gilt den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern des Instituts Wirtschaftsdienst, die ihre Erfahrung und ihr Fachwissen in dieses praxisorientierte Werk eingebracht haben.

Ich wünsche Ihnen Freude beim Ausprobieren, neue Erkenntnisse und die Gewissheit, für außergewöhnliche Situationen besser vorbereitet zu sein. Und ich wünsche uns allen, dass wir dieses Wissen möglichst oft aus Interesse und möglichst selten aus Notwendigkeit anwenden müssen.

Denn Vorsorge schafft Sicherheit – und Wissen schafft Handlungsfähigkeit.

Ihr

Brigadier Ing. Mag. Klaus Jäger
Kommandant der Heereslogistikschule



V.l.n.r.: Charlotte Srb, Harald Kaltmann, Mag. Klaudia Tanner, Bernhard Brischar

Die Heereslogistikschule hat gemeinsam mit der Lehrgruppe Ernährung – Harald Kaltmann, Charlotte Srb und Bernhard Brischar – ein praxisnahes Kochbuch mit einfach umsetzbaren Rezepten zusammengestellt. Im Mittelpunkt stehen Speisen, die sich mit gängigen Lebensmitteln aus dem Haushalt rasch zubereiten lassen. Besonderes Augenmerk liegt dabei auf der sinnvollen Verwendung jener frischen Lebensmittel, die nach einem Stromausfall nicht mehr gekühlt werden können. Die Rezepte sind unkompliziert, alltagstauglich und helfen dabei, vorhandene Lebensmittel schmackhaft und möglichst vollständig zu verwerten.

Trinkwasser

Trinkwasser ist ein lebensnotwendiges Gut. Österreich verfügt derzeit noch über sehr gute Voraussetzungen für eine sichere Wasserversorgung, da der Bedarf weitgehend aus geschützten Quellen und Grundwasservorkommen gedeckt werden kann.

Trotzdem ist die Wasserversorgung von technischen Anlagen abhängig. In vielen Regionen muss Wasser gepumpt oder in höher gelegene Speicher transportiert werden, damit auch höher gelegene Gebäude ausreichend versorgt werden. Bei einem Blackout können Pumpen und andere Anlagen ausfallen. Vorhandene Not- und Ersatzsysteme können die Versorgung nur begrenzte Zeit aufrechterhalten. Bei einem längeren Stromausfall kann die Trinkwasserversorgung unterbrochen werden.

Deshalb sollte ein persönlicher Wasservorrat angelegt werden. Neben Wasserflaschen eignen sich lebensmittelechte Behälter zur Bevorratung. Wasser wird im Krisenfall nicht nur zum Trinken und Kochen benötigt, sondern auch für Körperpflege, Geschirrrreinigung, Wäsche und die Toilettenspülung.

Trinkwasserversorgung & Kochen

Nach einem Ausfall sollte vorhandenes Wasser möglichst sinnvoll genutzt werden. Wasser vom Gemüsewaschen oder Nudelkochen sowie geeignete Restmengen aus dem Abwasch oder Badezimmer können aufgefangen und für andere Zwecke verwendet werden. Besonders für die Toilettenspülung muss nicht zwingend Trinkwasser eingesetzt werden.

Trinkwasserbedarf

Der persönliche Flüssigkeitsbedarf hängt unter anderem von Alter, körperlicher Aktivität, Umgebungstemperatur und Ernährung ab. Als Orientierung gelten für Jugendliche etwa 40 ml und für Erwachsene rund 30 ml Wasser pro Kilogramm Körpergewicht täglich. Eine weitere Faustregel für gesunde Erwachsene lautet etwa 1 ml Wasser pro Kilokalorie. Bei 2.500 kcal entspricht das ungefähr 2,5 Litern pro Tag. Etwa 700 bis 900 ml des benötigten Wassers wird bereits über Speisen aufgenommen.

Geeignet sind vor allem Wasser, Mineralwasser, ungesüßte Kräuter- und Früchtetees sowie verdünnte Obst- und Gemüsesäfte. Kaffee und schwarzer Tee können in moderaten Mengen ebenfalls dazu beitragen. Alkoholische Getränke sind dafür nicht geeignet, da Alkohol die Wasserausscheidung fördert und den Körper bei höherem Konsum belastet.



Kochen ohne Strom



Ein längerer Blackout kann nicht nur die Beleuchtung, Heizung und Kühlung, sondern auch Herd und Backofen außer Betrieb setzen. Fällt zusätzlich die Gasversorgung aus, wird die Zubereitung warmer Speisen besonders schwierig. Im Winter kann die Kälte zur Lagerung bestimmter Lebensmittel genutzt werden. Im Sommer besteht dagegen ein größeres Problem bei der Kühlung verderblicher Lebensmittel.

Eine sichere Möglichkeit zum Erwärmen von Speisen sollte daher vorbereitet sein.

Als Notlösung kann beispielsweise ein Campingkocher mit geeigneter Gaskartusche dienen. Dabei müssen jedoch die geltenden Sicherheitsbestimmungen beachtet werden. In

Wohnhäusern und Wohnanlagen kann die Lagerung größerer Gasbehälter eingeschränkt oder verboten sein.

Auch ein Holzkohlegriller kann als Kochmöglichkeit dienen, allerdings ausschließlich im Freien und unter Beachtung der örtlichen Vorschriften. In geschlossenen Räumen besteht durch Rauch und insbesondere Kohlenmonoxid eine erhebliche Erstickungs- und Vergiftungsgefahr. Ein Holzofen mit Kochplatte wäre ebenfalls vielseitig einsetzbar, ist in modernen Wohnungen jedoch selten vorhanden.

Eine weitere Möglichkeit bietet eine Fonduegarnitur mit geeignetem Brenner und Brennpaste. Damit lassen sich beispielsweise Suppen, warme Getränke, Babynahrung sowie einfache Reis-, Nudel- und Eintopfgerichte zubereiten. Wer keine Fonduegarnitur besitzt, kann eine andere stabile und hitzebeständige Konstruktion verwenden. Entscheidend sind ein sicherer Stand, ein geeigneter Untergrund mit ausreichendem Abstand zu brennbaren Gegenständen und ausreichende Be- und Entlüftung.

Offenes Feuer darf niemals unbeaufsichtigt bleiben. Brennstoffe und Kochgeräte müssen achtsam verwendet werden. Geräte, die ausschließlich für den Außenbereich vorgesehen sind, dürfen nicht in geschlossenen Räumen eingesetzt werden. Auch in einer Krisensituation sollte jede zusätzliche Brand-, Rauch- oder Vergiftungsgefahr vermieden werden.

Lebensmittelvorrat und Kühlung

Für die Blackout-Vorsorge sind haltbare Lebensmittel sinnvoll, die mit wenig Wasser und Energie zubereitet werden können. Dazu gehören beispielsweise Rezepte aus diesem Buch sowie Konserven oder Instantgerichte. Dadurch lässt sich der Bedarf an Wasser und Brennstoff reduzieren.

Lebensmittelvorräte sollten regelmäßig kontrolliert und nach dem Prinzip „zuerst verbrauchen, zuerst ersetzen“ genutzt werden. So werden ältere Produkte rechtzeitig aufgebraucht und durch neue ersetzt. Zusätzlich sollte geprüft werden, welche Lebensmittel besonders schnell verderben, wenn die Kühlung ausfällt. Vor dem Verzehr sind Aussehen, Geruch und Zustand zu

kontrollieren. Verdorbene oder auffällige Lebensmittel sollten nicht mehr gegessen werden.

Während eines Stromausfalls sollten Kühlgeräte möglichst geschlossen bleiben. Bei jedem Öffnen entweicht kalte Luft und die Temperatur steigt schneller an. Deshalb sollte vorher überlegt werden, welche Lebensmittel benötigt werden. Leicht verderbliche Produkte können möglichst kühl im unteren Bereich beziehungsweise im Gemüsefach gelagert werden. Vorhandene Kühlakkus oder noch gefrorene Lebensmittel können vorübergehend als zusätzliche Kältequelle dienen.

Eine gute Blackout-Vorsorge besteht nicht nur aus einem Lebensmittelvorrat. Ebenso wichtig sind ausreichend Wasser, eine sichere Kochmöglichkeit und ein bewusster Umgang mit vorhandenen Ressourcen. Wer diese Maßnahmen rechtzeitig plant, kann die eigene Versorgung bei einem längeren Stromausfall besser aufrechterhalten und unnötige Risiken vermeiden. Eine gute Vorbereitung erleichtert die Organisation im Haushalt und hilft, Engpässe zu umgehen.

Rezepte



Rezepte

- Brotsuppe
- Kraut - Gemüsesuppe mit Teigwaren
- Eierspeise pikant
- Erdäpfelgericht
- Fladenbrot (vegan)
- Nudeln mit Paradeissauce
- Reis Allerlei
- Kürbis - Kichererbsencurry (vegan)
- Fischgulasch
- Cous Cous mit Gemüse (vegan)
- Teigwaren in Carbonara Sauce
- Karotten - Frischkäseomelette
- Süßer Schmarren
- Milchreis mit Zimt



Brotsuppe

Zutaten für 1–2 Portionen

250 g Schwarzbrot,
500 g Wasser,
2 Zehen Knoblauch,
ein wenig Sauerrahm oder Milch,
Salz, Pfeffer, Kümmel, Suppenpulver



Zubereitung

Das Brot klein schneiden, alle Zutaten in einen Topf geben und leicht köcheln lassen bis sich das Brot zum Teil auflöst und abschmecken.





Kraut - Gemüsesuppe mit Teigwaren

Zutaten für 1–2 Portionen

250 g Weißkraut
 250 g Suppengemüse
 2 Erdäpfel
 1 Zwiebel
 500 ml Wasser
 50 g Suppennudeln (oder ähnliches)
 Suppengewürz, Salz, Pfeffer



Zubereitung

Suppengemüse, Zwiebel und Erdäpfel schälen.

Alles würfelig schneiden und mit Suppennudeln im Wasser weich kochen,
 nach Geschmack würzen.





Eierspeise pikant

Zutaten für 1–2 Portionen

3 Eier,
1 Paprika,
1 Zwiebel,
1 Paradeiser,
Salz, Pfeffer, etwas Fett



Zubereitung

Gemüse klein schneiden, Zwiebel und Paprika mit Fett anschwitzen, Paradeiser und Eier begeben, rösten und abschmecken.





Erdäpfelgericht

Zutaten für 1–2 Portionen

250 g Erdäpfel (ca. 3 Stk.),
 250 g Wasser,
 1 Zwiebel,
 Gemüse (Karotten, Paprika, Zucchini,
 Tiefgekühltes, ...),
 je nach Verfügbarkeit:
 Wurst, Schinken, Fleisch, Fisch.
 Paprikapulver, Kümmel, Salz, Pfeffer.



Zubereitung

Erdäpfel und Zwiebel schälen und würfelig schneiden (ca. 1 bis 2 cm), alle Zutaten mit Flüssigkeit in einen Topf geben, mit Alufolie oder Deckel bedecken und ca. 30 Minuten zugedeckt kochen lassen.

Wichtig: 1 Teil Erdäpfel, 1 Teil Flüssigkeit, das Kochgut sollte mit Flüssigkeit bedeckt sein.





Fladenbrot (vegan)

Zutaten für 1–2 Portionen

250 g Mehl,
125 g Wasser ($\frac{1}{8}$ l),
8 g Backpulver (wenn vorhanden),
Salz, Speiseöl,
Gewürze je nach Belieben
(Kümmel, Anis, Oregano ...)



Zubereitung

Alle Zutaten zu einem Teig verarbeiten, kurz rasten lassen, Teig halbieren und mit Nudelholz (Glasflasche, Holzstiel ...) auf ca. 1 cm ausrollen, Pfanne mit etwas Öl erhitzen und auf beiden Seiten braun braten.



Wichtig: 2 Teile Mehl, 1 Teil Wasser.



Nudeln mit Paradeissauce

Zutaten für 1–2 Portionen

100 g Nudeln,
300 g Wasser,
100 g Paradeiser (frisch, Dose, Tetra Pak ...),
50 g Zwiebel, 2 Knoblauchzehen,
Salz, Pfeffer, je nach Belieben
Gewürze und Kräuter, etwas Speiseöl,
Butter oder Margarine.



Zubereitung

Zwiebel schälen und würfelig schneiden (ca. 1 bis 2 cm), Zwiebel mit Fett anschwitzen, alle Zutaten mit Flüssigkeit in einen Topf geben, mit Alufolie oder Deckel bedecken und ca. 30 Minuten zugedeckt kochen.



Wichtig: 1 Teil Nudeln,
4 Teile Flüssigkeit.



Reis Allerlei

Zutaten für 1–2 Portionen

100 g Reis,
200 g Wasser,
50 g Zwiebel, Salz, Pfeffer,
Gewürze und Kräuter je nach Belieben,
etwas Speiseöl, Butter oder Margarine,
Gemüse (frisch, tiefgekühlt...),
je nach Verfügbarkeit: Wurst, Schinken,
Fleisch, Fisch



Zubereitung

Alles in einen Topf geben, mit Alufolie oder Deckel bedecken und ca. 30 Minuten zugedeckt kochen.

Wichtig: 1 Teil Reis, 2 Teile Wasser, alle anderen Zutaten nach Verfügbarkeit.





Kürbis – Kichererbsencurry (vegan)

Zutaten für 1–2 Portionen

1 Dose Kichererbsen
400 g Kürbis
500 g Wasser
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
20 g Mehl
20 g Speiseöl
Currypulver, Salz, Pfeffer



Zubereitung

Die kleingeschnittene Zwiebel und den Kürbis in Öl anschwitzen, Currypulver, Knoblauch mitschwitzen, mehlieren (mit Mehl bestäuben), mit Wasser aufgießen, die Kichererbsen beimengen und würzen, kochen bis der Kürbis weich ist und abschmecken.





Fischgulasch

Zutaten für 1–2 Portionen

- 200 g Fischfilet natur
- 1 Zwiebel
- 1 Paprika
- 150 g Erdäpfel
- 100 g Paradeiser frisch (oder Dose)
- 500 ml Wasser
- 10 g Paprikapulver
- 2 bis 3 Knoblauchzehen, Salz, Pfeffer, Öl



Zubereitung

Geschnittenen Zwiebel und Paprika in Öl anrösten, Knoblauch mitschwitzen, Paprizieren (mit Paprikapulver würzen), mit Wasser aufgießen und würzen, geschnittene Erdäpfel und Paradeiser begeben und weich kochen, gewürfelten Fisch einlegen und 5 Minuten ziehen lassen.





Cous Cous mit Gemüse (vegan)

Zutaten für 1–2 Portionen

- 100 g Cous Cous
- 150 g Gemüse frisch oder tiefgekühlt
- 150 g Wasser
- Salz, Pfeffer, Curry
- Kräuter je nach Belieben



Zubereitung

Wasser mit Gemüse und Gewürze aufkochen,
Cous Cous einrieseln lassen,
10 Minuten ohne Hitze ziehen lassen,
Kräuter beimengen.

Kann auch als Salat kalt gegessen werden (mit Essig, Öl, Zitronensaft).





Teigwaren in Carbonara Sauce

Zutaten für 1–2 Portionen

- 120 g Teigwaren
- 90 g Speck (oder Schinken)
- 1 kleine Zwiebel
- 250 ml Milch (1/4 l)
- 125 ml Wasser (1/8 l)
- 20 g Butter
- 20 g Mehl
- Salz, Pfeffer, Oregano



Zubereitung

Geschnittenen Zwiebel mit Speck in Butter anschwitzen, mehlieren (mit Mehl bestäuben), mit Flüssigkeiten aufgießen, würzen und aufkochen, Teigwaren begeben, öfters umrühren bis Teigwaren kernig sind, gegebenfalls Flüssigkeit begeben.





Karotten – Frischkäseomelette

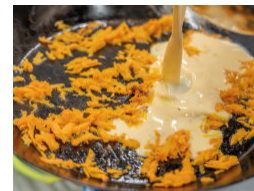
Zutaten für 1–2 Portionen

- 4 Eier
- 1 bis 2 Karotten
- 100 g Frischkäseaufstrich (Eckerlkäse, ...)
- 100 g Käse
- Salz, Pfeffer, Öl



Zubereitung

Karotten reiben und in Öl anschwitzen,
Eier aufschlagen,
Frischkäse beimengen und würzen,
Eimasse eingießen,
mit geschnittenen Käse überstreuen,
braten bis die Eier gestockt sind und
nachwürzen.





Süßer Schmarren

Zutaten für 1–2 Portionen

2 Eier (100 g Flüssigkeit),
100 g Mehl,
100 ml Milch,
Apfel, Birne, Nüsse, Rosinen, ...
Salz, Zucker, Staubzucker,
etwas Speiseöl, Butter oder Margarine



Zubereitung

Milch und Eier mit etwas Salz und Zucker verquirlen, mit Mehl vermengen, geschnittenes Obst mit Fett anschwitzen, Masse beimengen, Rosinen, Nüsse ... einstreuen, beidseitig anbraten und zerkleinern.



Wichtig: 2 Teile Flüssigkeit,
1 Teil Mehl.



Milchreis mit Zimt

Zutaten für 1–2 Portionen

300 ml Milch
100 g Reis
Zimt, Zucker



Zubereitung

Milch mit Gewürzen aufkochen,
den Reis dazu geben,
unter ständigem Rühren weich
kochen.



Impressum

Medieninhaber, Herausgeber, Hersteller:

Bundesministerium für Landesverteidigung, BMLV
Rosauer Lande 1, 1090 Wien

Redaktion:

BMLV, Heereslogistikschule, Wirtschaftsdienst
Tel: 05020110-52020

Erscheinungsjahr:

2026

Layout:

HLogS/Eric Kantner

Fotos:

HBf/Peter Lechner, Daniel Trippolt, Ronja Klima,
HLogS/Eric Kantner

Druck:

Heeresdruckzentrum, 1030 Wien, 23-02155

BLACKOUT KOCHBUCH

