

Marie und Julius Feldt

CAMPING- KÜCHE

GROB KOCHEN AUF KLEINER FLAMME



Jan Thorbecke Verlag

VERLAGSGRUPPE PATMOS

**PATMOS
ESCHBACH
GRUNEWALD
THORBECKE
SCHWABEN
VER SACRUM**

Die Verlagsgruppe
mit Sinn für das Leben



Für die Verlagsgruppe Patmos ist Nachhaltigkeit ein wichtiger Maßstab ihres Handelns. Wir achten daher auf den Einsatz umweltschonender Ressourcen und Materialien.

Gedruckt auf Nautilus classic – ein 100% recyceltes Papier aus 100% Altpapier – ausgezeichnet mit dem blauen Umweltengel, EU Ecolabel und FSC-zertifiziert.

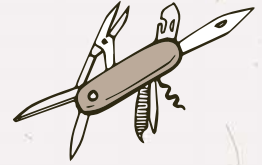
Wir haben uns bei diesem Buch viele Gedanken darüber gemacht, wie wir es auch in Produktion und Ausstattung umweltfreundlich gestalten können. Darum haben wir Recycling-Papier gewählt. Beim Umschlag haben wir uns jedoch für eine Kaschierung entschieden, um das Buch vor Schmutz und Feuchtigkeit zu schützen – gerade beim Campen und beim Kochen ist das besonders nötig. Dadurch soll euch das Buch so lange wie möglich erhalten bleiben, denn was lange hält, vermeidet Abfall und neuen Konsum, ist also nachhaltiger.

Alle Rechte vorbehalten
© 2022 Jan Thorbecke Verlag
Verlagsgruppe Patmos
in der Schwabenverlag AG, Ostfildern
www.thorbecke.de

Gestaltung:
Finken & Bumiller, Stuttgart
Druck: Finidr s.r.o., Český Těšín
Hergestellt in Tschechien
ISBN 978-3-7995-1551-1



INHALT



8 Nachhaltig Reisen

UNTERWEGS 8

VOR ORT 9

PACKLISTE FÜR LEBENSMITTEL 11

PACKLISTE FÜR KÜCHENEQUIPMENT 12

17 Frühstück

TASSENBRÖT VOM GRILL MIT WILDKRÄUTERQUARK 18

BIRCHERMÜSLI MIT ZITRONE, HEIDELBEEREN,
NÜSSEN & KÜRBISKERNEN 21

OMELETT MIT VERSCHIEDENEN PILZEN 22

BAGUETTE MIT KÄSE, PARMASCHINKEN, TOMATEN,
KRESSE UND DIJONNAISE 25

EIER KOCHEN 26

PANCAKES MIT KARAMELLISIERTEN BIRNENSTÜCKEN 29

PORRIDGE MIT FRISCHEN BEEREN UND KÜRBISKERNEN 30

32 Wildkräuter und Wildfrüchte erkennen und sammeln

WILDKRÄUTER 32

WILDE BEEREN UND FRÜCHTE 36

38 Für Sonnentage – Zum Grillen und draußen Genießen

FLADENBRÖT AUS DER PFANNE ODER VOM GRILL

MIT ARTISCHOCKEN UND FETA 40

WÄHE VOM GRILL MIT KRÄUTERBUTTER 43

SALAT NIÇOISE 44

PASTA-SALAT MIT FENCHEL UND ZITRONE 47

PANZANELLA – TOMATENSALAT MIT GERÖSTETEM BROT 48

MARINADE, DIPS UND SAUCEN 52

TAGLIATA DI MANZO 55

RICHTIG FEUER MACHEN 56

TINTENFISCH VOM GRILL 58

SARDINEN MIT KRÄUTERN UND ZITRONE 61

BUNTES GEMÜSE VOM GRILL 62

COUSCOUS-SALAT MIT GRILLGEMÜSE VOM VORTAG 67

GEGRILLTER RADICCHIO 68

GEMÜSE-PIZZA VOM GRILL 71

72 *Wo ist Wildcampen erlaubt?*

75 *Für unterwegs / Tapas – Wenns schnell gehen muss*

- WRAPS À LA FRANÇAISE 76
- ZWEIERLEI BELEGTE BROTE 79
- ENERGY BALLS 80
- GEMÜSE-FRITTATA MIT TOMATEN UND BASILIKUM 83
- ZUCCHINI-KARTOFFEL-TALER MIT SAUERRAHM 86
- HEIMWEH-FRIKADELLEN MIT MEDITERRANEM
SÜSSKARTOFFELSALAT 89
- STOCKBROT MIT KRÄUTERN 90
- LINSENSALAT 93
- ROTE-BETE-SALAT MIT FETA UND KORIANDER 94

97 *Wärmendes für kalte Tage*

- MANGOLDRISOTTO 99
- GRÜNES SHAKSHUKA MIT FENCHEL UND MANGOLD 100
- ONE POT PASTA MIT ZIEGENKÄSE, OLIVEN UND TOMATEN 105
- ONE POT PASTA MIT SPINAT UND GORGONZOLA 106
- GULASCH VOM RIND MIT GEMÜSE 109
- MINESTRONE – ITALIENISCHE GEMÜSESUPPE 110
- BROTZEIT – PFANNENBROT MIT KÜMMEL 113
- VEGANES ROTE-LINSEN-CURRY 115
- DIE ULTIMATIVE GEMÜSERESTE-PFANNE 118
- BLUMENKOHL-CURRY MIT MINZ-ZIEGENJOGHURT 121
- EINTOPF MIT KARTOFFELN, KAROTTEN UND BOHNEN 122
- »GRÜNE« KÖRPERPFLEGE UND WASCHEN AUF REISEN 124
- PACKLISTE FÜR EINEN UMWELTFREUNDLICHEN
WASCHBEUTEL 127

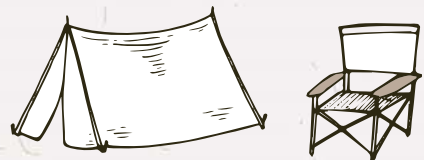
129 *Süßes*

- PFANNENCOOKIE MIT SCHOKOSTÜCKCHEN UND HIMBEEREN 131
- TARTE TATIN VOM GRILL 132
- KAISERSCHMARRN MIT FRISCHEN BEEREN 135
- CHIA-PUDDING MIT HIMBEEREN 138
- QUARK-TRIFLE MIT KIRSCHEN, HIMBEEREN UND
AMARETTINI 141

144 *Grüne Campingplätze und Übernachtungstipps*

145 *Nachhaltig leben*

148 *Alphabetisches Verzeichnis der Zutaten*



NACHHALTIG REISEN

Das Leben im Van bietet ideale Trainingsbedingungen für ein nachhaltiges Leben: Unsere Vorräte sind begrenzt, egal ob Gas, Grillkohle oder Wasser, darum gehen wir automatisch achtsamer mit ihnen um.



UNTERWEGS

- Bevor ihr euch eine neue Camping-Ausrüstung zulegt, überlegt, ob ihr euch vielleicht bei Freunden entsprechendes Equipment ausleihen könnt oder ob es durch entsprechende Alternativen ersetzt werden kann.
- Verzichtet auf unnötigen Ballast beim Packen, denn auch Gewicht verbraucht Energie und somit Sprit.
- Langsam fahren: schont den Tank und somit Umwelt und Geldbeutel.
- Wer mit gutem Gewissen reisen möchte, kann den Verbrauch durch Camper oder Wohnmobil auch CO₂-freundlich kompensieren. Hierfür gibt es mehrere Anbieter, bei denen ihr den Gegenwert eurer Emissionen in ein gutes, nachhaltiges Entwicklungsprojekt stecken könnt und so eine Art »Ausgleichszahlung« vornehmt.
- Es gibt Umweltsiegel im Tourismus, auf die ihr achten könnt. Bei label-online.de findet ihr eine Übersicht.

- Überlegt euch am Stellplatz gut, wofür ihr Strom nutzen wollt und wo ihr sparen könnt. Auch das spart Emissionen und schont die Umwelt.
- Nehmt für kurze Wege, z.B. in den Supermarkt, ein Fahrrad mit und spart euch die Fahrt mit den Van oder Campingbus.

VOR ORT

- Beim Campen – egal ob im Zelt oder im Camper – achtet bitte immer auf die Natur, besonders beim Wildcampen! Schneidet oder hackt keine Äste ab und zeltet nur auf ausgewiesenen Flächen. Müll liegen lassen geht sowieso gar nicht.
- In heißen Sommern sind Lagerfeuer in vielen Gegenden verboten, wegen der Waldbrandgefahr. Natürlich halten wir uns daran, aber auch sonst lassen wir nie ein Feuer allein, solange noch Glut darin ist, und achten auf herausfliegende Funken. Sucht euch am besten ausgewiesene Lagerfeuerplätze – so könnt ihr sichergehen, dass Tier- und Menschenwohl nicht gefährdet werden.
- Überlegt bereits zu Hause, welche Lebensmittel ihr vielleicht in Vorratsdosen oder Weckgläser umfüllen könnt, um so auf der Reise unnötigen Müll durch deren Verpackungen zu vermeiden.
- Verzichtet daheim wie auch unterwegs auf Plastik: Viele Dinge sind auf den ersten Blick praktisch oder in manchen Ländern kaum anders erhältlich als umständlich in Plastik verpackt. Wir fragen uns daher immer: Brauche ich dieses oder jenes oder kann ich im Urlaub vielleicht darauf verzichten?



ZUTATEN
für 2 Portionen

ZUBEREITUNG
ca. 20 Minuten

IHR BRAUCHT
1 Schüssel, 2 feuerfeste Tassen
oder Konservendosen, 1 Grill
(bevorzugt Kugelgrill, da dieser
über einen Deckel verfügt)

TASSENBRÖT

VOM GRILL MIT WILDKRÄUTERQUARK

Zutaten

FÜR DAS BROT:

100 g Mehl
½ TL Salz
1 TL Backpulver (gestrichen)
1 Ei
100 ml Milch
50 g weiche Butter oder
Margarine
Extra: 1 EL Saaten und
Körner nach Gusto,
z.B. Leinsamen oder
Kürbiskerne
1 EL Olivenöl zum Einölen

FÜR DEN QUARK:

250 g Quark
2 EL Olivenöl
½ TL Paprikapulver
Salz
Pfeffer
Wildkräuter und Wildblüten
(Schafgarbe, Sauerampfer,
Löwenzahn u.v.m., s. S. 52)
½ Schalotte

Statt Wildkräuter kann
man auch »gängige« Kräu-
ter verwenden, die man auf
dem Markt oder im Super-
markt bekommt.

Zubereitung

1. In einer Schüssel Mehl, Salz, Backpulver sowie Saaten und Körner mischen und eine Mulde in der Mitte formen. Ei, Milch und Butter in die Mulde geben und alles mit einer Gabel unterheben und vermischen, bis eine glatte Masse entsteht.
2. Den Teig mit etwas Mehl auf eine Arbeitsfläche oder ein Brett setzen, nicht kneten, sondern nur in zwei gleichgroße Portionen teilen.
3. Die Tassen einölen und die Teighälften vorsichtig in die Tassen füllen. Da der Teig beim Backen geht, die Tassen nur zu 2/3 füllen. Sollte mehr Teig entstanden sein, diesen in einer weiteren Tasse ausbacken.
4. Die Oberfläche des Teigs mit etwas Wasser bepinseln.
5. Bei geschlossenem Deckel des Grills ca. 10–15 Minuten backen. Je flacher die Tassen, desto schneller ist der Teig durchgebacken.
6. Währenddessen für den Quark die Schalotte und die Kräuter kleinschneiden.
7. Quark, Olivenöl und Gewürze mit den Kräutern und der Schalotte vermengen.

Statt Tassen könnt ihr auch leere Konservendosen nutzen, um das Brot darin zu backen.





ZUTATEN

für 2 Portionen

KOCHZEIT

ca. 20–25 Minuten

IHR BRAUCHT

1 Topf, 1 Schüssel

TIPP: KONSERVEN

Um Energie zu sparen, kann man unterwegs gelegentlich auf Konserven zurückgreifen. Auf Reisen sind Gläser besonders praktisch – diese lassen sich nämlich wunderbar weiterverwerten für mögliche Reste oder Vorräte. Konservendosen lassen sich als Backformen für unser Tassenbrot (S. 18) wiederverwenden.

LINSENSALAT

Zutaten

80 g grüne Linsen
2 Stangen Mangold
Saft einer ½ Zitrone
2–3 EL Olivenöl
1 EL Weißweinessig
oder weißer
Balsamicoessig
½ TL Kreuzkümmel
1 EL Kapern
2 kleine Karotten
½ Zwiebel oder
1 Frühlingszwiebel
½ Bund Koriander
Salz
Pfeffer
100 g Feta

Zubereitung

1. Die grünen Linsen nach Packungsanleitung kochen (einweichen kann man, muss man aber nicht).
2. In der Zwischenzeit den Mangold klein schneiden und ca. 5 Minuten vor Ende der Kochzeit zu den Linsen in den Topf geben und mitkochen.
3. Dressing in einer Schüssel zubereiten. Hierfür Olivenöl, Essig, Salz, Pfeffer, Zitronensaft, Kreuzkümmel und Kapern vermengen.
4. Karotten, Zwiebel und Koriander klein schneiden und zum Dressing geben.
5. Linsen und Mangold abgießen und noch warm zum Rest dazugeben. Anschließend den Feta kleingeschnitten darübergeben.

Der Salat passt gut zum Grillen oder zum Picknick. Statt Mangold passt auch wunderbar Staudensellerie. Dieser muss auch nicht gekocht werden, sondern kann roh in den Salat kommen.



ZUTATEN
für 2 Portionen

ZUBEREITUNG
ca. 10–15 Minuten

IHR BRAUCHT
1 Schüssel, 2 Gläser

QUARK-TRIFLE

MIT KIRSCHEN, HIMBEEREN UND AMARETTINI

Zutaten

100 g Quark
1 EL Zitronensaft
1 EL Zucker
30 g Amarettini
100 g Kirschen
100 g Himbeeren

Zubereitung

1. Quark, Zitronensaft und Zucker vermischen.
2. Die Amarettini grob zerstoßen.
3. In 2 Gläsern nacheinander aufschichten: eine Amarettini-Schicht, Kirschen und Himbeeren, dann 2 EL von der Quarkmasse. Das Ganze wiederholen. Obenauf Himbeeren und Kirschen sowie Amarettini-Krümel als Abschluss.

Statt Amarettini gehen auch andere Kekse oder Plätzchen, Löffelbiskuit oder Zwieback.



REGISTER

- A**hornsirup 80
Amarettini 141
Anchovis 44
Äpfel, 21, 132
Appenzeller 25
Artischocken 40
Aubergine 62, 118
Backpulver 18, 29, 76, 131, 135
Baguette 25, 48, 89, 100, 109
Balsamico, (weißer) 44, 48, 89, 93, 94
Bärlauch 34
Basilikum 43, 48, 83, 89, 105, 110
Bauerbrot 109
Beeren 30, 135
Bergkäse 113
Birnen 29
Blätterteig (fertig) 132
Blattsalat 44
Blaubeeren 36, 135
Blumenkohl 121
Bohnen 44, 110, 122
Breitwegerich 35
Brennnessel 33
Brombeeren 135
Brot 79, 89, 109 (s. auch Weißbrot)
Butter 18, 22, 29, 43, 99, 110, 131, 132, 135
Calamari 58
Cayennepfeffer 53
Champignons 109, 118
Chia 138
Chili (Schote) 52, 53, 115, 121
Couscous 67
Currypaste 121
Datteln 80
Dijonnaise 25, 76, 79
Dill 43, 53, 86
Ei 18, 22, 29, 44, 83, 86, 89, 100, 131, 135
Erdbeeren 30
Fenchel 47, 100
Feta 40, 93, 94
Frischkäse 25, 79, 118
Frühlingszwiebel 67, 83, 93, 100
Gänseblümchen 32
Garam Masala 121
Gemüsebrühe 99, 115, 118, 122
Gemüsereste 118
Gewöhnlicher Gundermann 33
Gewürzgürkchen 113
Ghee 121
Giersch 34
Gorgonzola 106
Grüne Bohnen 44
Gurke 53, 79, 94
Hackfleisch 89
Haferdrink 21 (s. auch Pflanzendrink)
Haferflocken 21, 30, 80
Hagebutten 36
Haselnüsse 21, 80
Heidelbeeren 21
Himbeeren 131, 135, 138, 141
Holunder – Blüten und Beeren 37
Honig 68
Ingwer 53, 115, 121
Joghurt 21, 53
Kakaonibs 30, 80
Kakaopulver 30, 80
Kapern 44, 93
Karotte 67, 79, 93, 109, 110, 115, 118, 121, 122

Kartoffeln 44, 83, 86, 110, 118, 121, 122
 Käse 25, 47, 55, 76, 83, 99, 106, 110, 113
 Kekse 141
 Kirschen 141
 Kirschtomaten 55
 Knoblauch 43, 44, 52, 53, 58, 61, 62, 68,
 83, 105, 106, 110, 115, 118, 121
 Kokosmilch 121
 Koriander 52, 53, 93, 94
 Kräuterquark 113
 Kresse 25
 Kreuzkümmel 52, 93, 121
 Kümmel 89, 109, 113
 Kürbiskerne 18, 21, 80
 Kurkuma 121
Leinsamen 18, 30, 80
 Linsen 93, 115, 121
 Löffelbiskuit 141
 Lorbeerblätter 109, 118, 121
 Löwenzahn 32
Mandelmus 80
 Mandeln 80
 Mangold 93, 99, 100
 Margarine 18
 Meerrettich 53
 Mehl 18, 29, 40, 43, 71, 76, 86, 90, 113,
 131, 135
 Milch 18, 21, 29, 30, 135, 138
 Minze 121
 Mozzarella 71
Nelke 121
 Nussmus 80
Öl 29, 44, 121, 135
 Oliven 44, 89, 105
 Olivenöl 18, 40, 43, 47, 48, 52, 53, 55, 58,
 61, 62, 67, 68, 71, 76, 83, 86, 89, 93, 94,
 99, 100, 105, 109, 110, 113, 115, 118, 121,
 122
 Oregano 43, 52, 71, 89, 110
Paprika 62, 71, 76, 83, 109, 113, 115, 118
 Paprikapulver 18, 52, 53, 89, 109, 118
 Parmaschinken 25
 Parmesan 47, 55, 83, 99, 105, 110
 Pasta 47, 105, 106, 110, 118
 Pellkartoffeln 118
 Petersilie 43, 61, 100, 118, 122
 Pflanzencreme 106
 Pflanzendrink 30, 138 (s. auch Hafer-
 drink)
 Pilze 22
 Pistazien 80
 Plätzchen 141
 Puderzucker 135
Quark 18, 53, 141
Radicchio 68
 Radieschen 79
 Ras el Hanout 67
 Rindfleisch 109
 Rinderfilet 55
 Risottoreis 99
 Rohrohrzucker 29, 30
 Rosinen 21
 Rosmarin 43, 52, 58, 62, 90, 94, 105, 118
 Rote Bete 94
 Roter Wiesenklees 33
 Rucola 55, 76, 79
Sahne 106
 Salatgurke 53, 79, 94
 Salbei 52
 Salsiccia 122
 Sanddorn 37
 Sardellenfilets 44
 Sardinien 61
 Sauerampfer 35
 Sauerrahm 86, 118
 Schalotte 18, 53, 89
 Schinken 25
 Schinkenspeck 113
 Schmand 86, 118
 Schnittlauch 43
 Schokostückchen 131
 Senf 44, 53, 76, 79, 89
 Senfsaat 121
 Sesam 80

Sojaschmnetzel 109

Sonnenblumenkerne 80

Spinat 100, 106

Spitzwegerich 35

Staudensellerie 110, 118

Südtiroler Bauernwurst 122

Süßkartoffeln 89

Taubnessel 33

Thunfisch 44

Thymian 43, 68, 90, 100, 105

Tomaten 25, 44, 48, 53, 55, 83, 105, 110,
113, 118

Tomaten, getrocknete 71

Tomatenmark 71, 105, 110, 115, 118

Trockenhefe 40, 43, 71, 90

Vanillezucker 135

Vogelmiere 34

Walderdbeere 36

Waldheidelbeere 36, 135

Walnüsse 30, 76

Weintrauben 76

Weißbrot 25, 48, 89, 100, 109

Weißweinessig 44, 89, 93, 94

Wildkräuter 18

Ziegenfrischkäse 105, 118

Ziegenjoghurt 121

Ziegenkäse (Rolle) 76

Zimt 29

Zitrone 135

Zitrone 21, 47, 53, 55, 58, 61, 62, 67, 68, 93,
135, 141

Zucchini 53, 62, 71, 86, 100, 110, 118, 121

Zucker 131, 132, 135, 141

Zwieback 141

Zwiebel 44, 52, 53, 93, 99, 100, 109, 110,
115, 121 (s. auch Frühlingszwiebel)