



Das schnelle
CAMPING
KOCHBUCH

- 1 **Großer Topf mit Deckel**
- 2 **Wasserkessel**
- 3 **Gusseisenpfanne**
- 4 **Kochlöffel und Schneebesen**
- 5 **Pfannenwender, Holz- oder Metallspieße**
- 6 **Reibe**
- 7 **Verpackungsmaterial**
Frischhalte- und Alufolie, Backpapier, Küchenpapier
- 8 **Teller, Tassen, Schalen, Besteck**
- 9 **Schweizer Taschenmesser mit Dosenöffner und Korkenzieher/Flaschenöffner**
- 10 **Zitruspresse**
- 11 **Grillzubehör** *Streichhölzer oder Feuerzeug; Grillanzünder; Brennholz, Holzkohle oder Briketts*
- 12 **Grillgabel**
- 13 **Zangen** *lange Grillzange und kleinere Zange*
- 14 **Messer** *kleines Messer, Koch- und Brotmesser*
- 15 **Schneidebrett**
- 16 **Formen**
- 17 **Messlöffel**
- 18 **Behälter oder Gläser für Reste**
- 19 **Sparschäler**
- 20 **Waffeleisen**
- 21 **Saubere Geschirr- und Handtücher, Spülmittel, Ziplock-Beutel (für Lunchpakete), Müllbeutel**
- 22 **Sieb mittelgroß**





20

21

1

22

CAMPINGKÜCHE

Equipment- Checkliste

8

2

6

3

4

7

5



Inhalt

| | |
|------------------------------------|-----|
| Campingküche: Equipment Checkliste | 2 |
| Kleines Einmaleins fürs Campen | 6 |
| Frühstück, Snacks & to Go | 8 |
| Easy Gerichte | 42 |
| One Pot Gerichte | 56 |
| Grill & Lagerfeuer Festmahl | 72 |
| Süßes | 98 |
| Campingküche: Zutaten-Checkliste | 108 |
| Register | 110 |
| Impressum | 112 |



KLEINES EINMALEINS FÜRS

Campern

Ob im Zelt, im umgebauten Camper Van, im Wohnwagen oder luxuriösen »Glamping«-Wohnmobil: Gekocht und gegessen wird überall. Und eins ist sicher: Aktiver Outdoor-Urlaub macht besonders hungrig.

Das Kochen »on the road« kann jedoch manchmal etwas herausfordernd sein: eine kleine Zubereitungs-ecke, wenige Geräte vor Ort und vor allem wenig Platz im Kühlschrank, wenn überhaupt einer vorhanden ist. Da der Grill stets ein treuer Begleiter eines jeden Campers ist, zeigen wir dir, wie dieser zum Allround-Talent für Frühstück, Mittag- und Abendessen wird. Außerdem haben wir auch Rezepte für One-Pot-Gerichte und Lagerfeuer-Festmahle gesammelt, die in 30 Minuten oder weniger zubereitet werden können. Nur auf den Seiten 88–89 haben wir Rezepte für ein gemütliches Lagerfeueressen aufgeführt, die etwas länger dauern dürfen. Bevor wir dich bei deinem nächsten Outdoor-Abenteuer mit unseren vielfältigen Rezepten kulinarisch unterstützen, haben wir noch einige wertvolle Tipps für eine gelungene Organisation und die perfekte Kochstelle zusammengestellt.

Lagerung

Als Erstes solltest du dich fragen, wie viel Platz du auf deiner Reise haben wirst. Wie lagerst du deine Lebensmittel während des Urlaubs am besten und wie bleiben diese möglichst lange frisch? Gibt es in der Nähe eventuell einen Supermarkt, in dem du frische Lebensmittel kaufen kannst? Falls du nur wenig oder gar keinen Platz hast, um Lebensmittel kühl zu lagern, bieten wir in unserer Auswahl an Rezepten auch »kühlschrankfreie« Optionen an. Schon kleine Tricks können dabei sehr hilfreich sein: H-Milch, Kokosmilch oder vegane Alternativen halten beispielsweise länger, da diese zu Beginn nicht kühl gelagert werden müssen. Ersetze frische Kräuter durch getrocknete Kräuter. Ein Esslöffel gehackte, frische Kräuter entspricht etwa einem Teelöffel getrocknete Kräuter. Auf den Seiten 108–109 haben wir für dich die wichtigsten Vorräte aufgelistet.

Ausstattung

Wichtig ist natürlich auch das Equipment: Nimm nicht unbedingt deine beste Pfanne mit, insbesondere nicht, wenn du über offenem Feuer kochen möchtest. Floh-



märkte sind übrigens gute Fundgruben für gusseiserne Pfannen oder leichte Töpfe, die du ansonsten teuer in Campingbedarfsläden kaufen würdest. Eine Liste weiterer wichtiger Ausrüstungsgegenstände findest du auf den Seiten 2–3. Es ist ratsam, dir vor der Reise einige Rezepte anzuschauen und rauszusuchen. Auf diese Weise kannst du einschätzen, welche Utensilien du vor Ort brauchst.

Vorbereitung

Um deinen ersten Tag am Urlaubsort so entspannt wie möglich zu gestalten, ist es sinnvoll, die erste Mahlzeit bereits am Vortag zu Hause zuzubereiten. Dafür eignet sich beispielsweise ausgezeichnet unser Chili con Carne (Seite 70): Kochen, einfrieren und am nächsten Tag einfach während der Fahrt in der Kühlbox auftauen lassen. Am Ziel angekommen, muss das Chili nur noch aufgewärmt werden und kann nach Belieben mit Tortillachips oder frischem Baguette ohne viel Aufwand serviert werden.

Die richtige Kochstelle

- Gas- oder Campingkocher sind praktische Begleiter: Sie sind nicht nur schnell und einfach zu bedienen, sie hinterlassen auch wenig Dreck.
- Das offene Feuer hingegen ist wohl die aufregendste Kochmöglichkeit. Vor allem, wenn man dann am Ende des Tages entspannt am Lagerfeuer sitzt, ist das Outdoor-Erlebnis perfekt. Zu den Nachteilen gehört jedoch die Wetterabhängigkeit. Zudem muss man mehr Zeit einplanen. An vielen Stellen

in Deutschland ist es außerdem verboten, ein Feuer zu machen, daher sollte man sich hier vorher genau informieren und immer eine Alternative im Hinterkopf haben. Kleiner Tipp: Man benötigt mehrere Kilogramm Holz, um ein Feuer für mehrere Stunden brennen zu lassen.

- Alternativ kannst du auch mit Naturholzkohle kochen. Diese ist leicht zu transportieren und nach nur circa 30 Minuten einsatzbereit.
- Um über dem Feuer oder der Kohle zu kochen, kann man trockene Ziegelsteine standsicher um das Feuer legen. **WICHTIG:** Keine nassen Ziegel oder Steine verwenden, da diese beim Erhitzen explodieren können!
- Pfannen oder Töpfe können auf die Ziegel gelegt werden, einfacher ist es jedoch mit einem feuerfesten Stativ oder Ständer wie etwa einem Pfannenknecht.
- Vergewissere dich nach dem Kochen, dass dein Gas- oder Campingkocher ausgeschaltet und das Feuer vollständig gelöscht ist, bevor du den Platz verlässt. Da der Boden nach einem Lagerfeuer noch mehrere Stunden heiß bleiben kann, ist es wichtig, den Bereich aus Sicherheitsgründen einzugrenzen. Die Feuerstelle sollte stets sauber zurückgelassen werden, sodass die nächsten Camper dort auch ohne Ärger und größeren Aufwand eine schöne Zeit verbringen können.

Wir hoffen, dass dir einige unserer Tipps und Tricks weiterhelfen. Viel Spaß beim Campen und Kochen!

VORBEREITEN & GAREN 30 MINUTEN FÜR 4 PERSONEN

Hinweis Buttermilch verleiht den Pfannkuchen eine schöne leichte Textur. Keine Buttermilch im Kühlschrank? Ersatzweise 1½ Esslöffel Zitronensaft in eine Schale geben und bis zu 375 ml Milch zugießen. Umrühren und 1 Minute stehen lassen, bis die Mischung etwas eingedickt ist.

EINFACHE PFANNKUCHEN

600 g Weizenmehl

2½ TL Backpulver

4 Eier

750 ml Milch oder Buttermilch

(siehe Hinweis)

110 g Zucker

80 g Butter

Ahornsirup und Butter zum Servieren

1 Mehl und Backpulver in einer mittelgroßen Schüssel mischen und eine Vertiefung in die Mitte drücken. Eier, Milch und Zucker in einer zweiten Schüssel verquirlen. In die Vertiefung gießen und nach und nach mit dem Mehl zu einem glatten Teig verrühren.

2 Einen Teelöffel Butter in einer mittelgroßen Pfanne zerlassen. Etwa 80 ml Teig einfüllen und 2 Minuten backen, bis er Blasen wirft. Den Pfannkuchen wenden und von der anderen Seite backen, bis er goldbraun ist. Auf einen Teller heben. Auf diese Weise sieben weitere Pfannkuchen backen.

3 Die Pfannkuchen mit Ahornsirup und Butter oder mit einer der folgenden Varianten servieren.

Variationen

Speck & Ahornsirup

4 Speckscheiben in einer kleinen Pfanne bei mittlerer Hitze knusprig braten und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Die Pfannkuchen mit dem Speck und 150 ml Ahornsirup servieren.

Walnüsse, Zitrone &

Zucker

Die Pfannkuchen mit 100 g gehackten gerösteten Walnüssen, 2 EL Zucker und Zitronenspalten zum Beträufeln servieren.

Körner, Feige & Honig

Den Teig, sobald er in der Pfanne ist, mit je 1 EL Kürbiskernen, Sesam und Sonnenblumenkernen bestreuen. Mit griechischem Joghurt, halbierten frischen Feigen (oder frischem Obst nach Wahl) und Honig servieren.

Banane & Salzkaramell

80 g Butter mit 120 g braunem Zucker, 125 g Sahne und ¼ TL Meersalz in einem kleinen Topf zerlassen und 2 Minuten unter Rühren köcheln lassen. Die Pfannkuchen mit Bananenscheiben und der gesalzenen Karamellsauce servieren.

