

KÜCHENRATGEBER

SONJA STÖTZEL

CAMPINGKÜCHE MIT 5 ZUTATEN



GU

DAS PRINZIP: CAMPINGKÜCHE

frisch geriebene
Muskatnuss



½ Bund Petersilie

Bauchspeck



Reibekäse

Nudeln



Campingtopf mit
passendem Deckel



Gaskocher mit
einer Flamme



SO GEHT'S: TIPPS UND TRICKS

VORKOCHEN

Je nach Entfernung des Reiseziels macht es Sinn, Nudeln, Reis oder Ähnliches schon vorzukochen oder gewisse Zutaten zu Hause vorzubereiten. So steht das erste Essen unterwegs ratzfatz auf dem Tisch.



PLANUNG

Gerade beim Camping heißt es abwägen und überlegen, was und wie viel man kochen möchte. Statt vorab zu viel mitzunehmen, sich lieber vom Angebot in lokalen Supermärkten inspirieren lassen.



ORDNUNG HALTEN

Besonders wichtig bei Urlaub im Zelt: Geschirr am besten sofort abspülen und Lebensmittel immer in verschließbaren Behältern verstauen – so werden keine Insekten oder streunenden Tiere angelockt.



MÜLL

Besonders gut geeignet für den Abfall sind festere Müllbeutel. Wenn der Weg zur Entsorgung mal länger dauert, läuft man nicht Gefahr, dass die Tüte reißt und ihren Inhalt unerwünscht freigibt.



CAMPING-KOCH-UTENSILIEN

SIEB

Ein großes Sieb in faltbarer Variante ist unverzichtbar zum Abgießen von Nudeln und zum Abtropfen von Salaten.

SCHNEIDEBRETT UND MESSER

Auf einem großen Schneidebrett ist genug Platz. Ein gutes Schneidemes-
ser mit glatter Klinge ist
universal einsetzbar.

SCHÜSSEL

Gemüse waschen,
Zutaten mischen
oder Teig anrühren –
das Multitalent beim
Campen ist eine
große Schüssel.
Auch sie gibt's prak-
tischerweise faltbar.

KÜCHENHELFER

Ob Pfannenwender,
Kochlöffel, Käse-
reibe, Sparschäler
oder Dosenöffner –
sie alle machen sich
unentbehrlich.

KOCHGESCHIRR

Ein großer Topf, eine
große Pfanne, beides mit
Deckel – das genügt. Mit
abnehmbaren Griffen
können sie nach der Be-
nutzung platzsparend
verstaut werden.

CAMPINGKOCHER

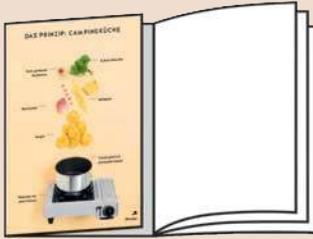
Auch mit nur einer Kochplatte
lässt sich easy kochen. Immer
auf einen stabilen Stand des
Geräts achten.



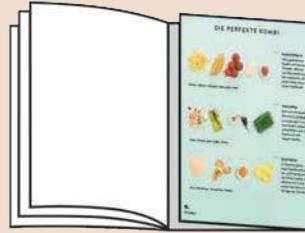
INHALT

Öffnen Sie die Klappen dieses Buches.
Dort finden Sie die wichtigsten Infos zum Thema auf einen Blick!

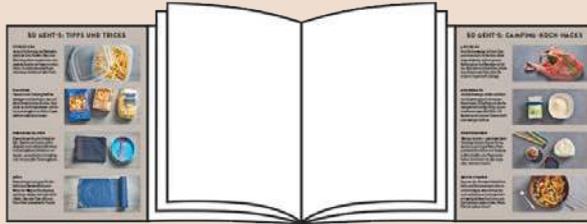
DAS PRINZIP:
CAMPINGKÜCHE



DIE PERFEKTE
KOMBI



Immer griffbereit:
SO GEHT'S:
TIPPS UND TRICKS



Immer griffbereit:
SO GEHT'S:
CAMPING-
KOCH-HACKS

GU
CLOU

Wussten Sie schon, dass ...?
Entdecken Sie bei einigen ausgewählten Rezepten ganz besondere Tipps mit verblüffendem Insiderwissen. Aha-Momente garantiert!



Mit diesem Symbol sind alle vegetarischen Gerichte gekennzeichnet.



Sammeln Ihrer Lieblingsrezepte mit der »GU Kochen Plus«-App (siehe S. 64)

REZEPTKAPITEL



06 KALTE GERICHTE



20 KOCHEN MIT FLAMME



50 SNACKS & SÜSSES

04 DIE AUTORIN

05 BLITZREZEPT: FAMILIEN-PASTA

29 COVERREZEPT

60 REGISTER, ABKÜRZUNGSVERZEICHNIS

62 IMPRESSUM, LESERSERVICE, GARANTIE

SONJA STÖTZEL

Früher dachte man bei dem Stichwort »Campingküche« vor allem an das Öffnen einer Dose Ravioli. Dieses Buch zeigt, wie der Campingurlaub mit nur wenigen, aber frischen Zutaten auch kulinarisch zu einem absoluten Highlight werden kann.

Wie bin ich zum Camping gekommen?

Ich bin mit Campingurlaub groß geworden. Mein Vater war beruflich bei der Fliegerei und wollte in seinem Urlaub am liebsten zu Hause bleiben. Kein Hotel, kein Restaurant. Da der Rest der Familie jedoch verreisen wollte, war Camping der Kompromiss. Meist flogen wir in die USA und mieteten uns einen Camper. Für mich waren das die schönsten Urlaube überhaupt!

Was ist das Besondere an der Campingküche?

In der Campingküche geht es vor allem um Improvisation. Niemand erwartet ein 5-Sterne-Menü. Mir gefällt, dass es keine festen Regeln gibt. Man schaut, was vor Ort da ist und welche Möglichkeiten man hat. Gekocht und gegessen wird möglichst draußen, und alle helfen mit.



Was ist für mich unverzichtbar?

Ein gutes Messer! Teller oder Besteck sind weniger wichtig, denn in der Campingküche dürfen auch mal die Finger zum Einsatz kommen oder es wird direkt aus der Pfanne gegessen. Außerdem: ein gutes Olivenöl und ein schönes Meersalz. Damit schmeckt selbst eine simple Scheibe Brot sehr lecker!

Was ist der beste Tipp für die Campingküche?

Sich nicht stressen lassen! Man hat ja keinen Zeitdruck, wie zu Hause oft, weshalb man feste Essenszeiten einfach auch mal getrost über den Haufen werfen kann.

Außerdem ist es doch schön, wenn die Kinder draußen herumrennen, bis es dunkel wird, und man selber den Abend ganz gemütlich bei einem Gläschen Wein ausklingen lässt.

DAS BLITZREZEPT: FAMILIEN-PASTA

400 g kurze Nudeln in einem großen Topf mit reichlich Salzwasser nach Packungsanweisung al dente garen.

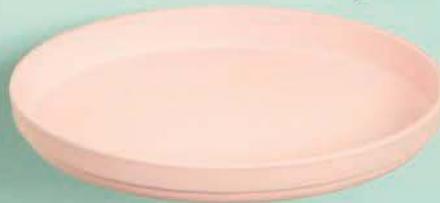
400 g stückige Tomaten zusammen mit ...

200 g milden Gorgonzola zerbröckeln und in die Sauce geben. 1–2 Min. unterrühren.

... 1 TL getrockneten italienischen Kräutern in einem kleinen Topf erhitzen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

*Nudeln mit der Sauce und dem Basilikum anrichten.
Für Kinder den Gorgonzola gegebenenfalls weglassen und diesen erst zum Servieren über die restlichen Teller geben.*

Ein paar Blättchen Basilikum waschen und fein hacken.





KALTE GERICHTE

- 09 RÖMERSALAT MIT BLUE-CHEESE-DRESSING
- 10 FRUCHTIGER GURKENSALAT
- 11 LAUWARMER MÖHRENSALAT
- 12 LINSENSALAT
- 13 KICHERERBSEN-TOMATEN-SALAT
- 14 TOMATENSALAT MIT OLIVEN UND KAPERN
- 14 BULGURSALAT MIT BLAUBEEREN
- 15 BAUERNBROT MIT ZIEGENFRISCHKÄSE
- 15 WRAPS MIT LACHS UND RADIESCHEN
- 17 SANDWICH MIT AUBERGINE, TOMATE UND MOZZARELLA
- 18 KARTOFFELSALAT MIT AVOCADO
- 19 BOHNEN MIT THUNFISCH



Für 4 Personen • 40 Min. Zubereitung • Pro Portion ca. 290 kcal, 12 g E, 10 g F, 33 g KH

LINSENSALAT

GÜNSTIG

200 g braune Tellerlinsen
2 Möhren
1 rotschaliger Apfel
(z. B. Elstar)
2 EL Aceto balsamico bianco
4 EL Olivenöl
Salz
Pfeffer

DAZU PASST

Der Salat ist eine tolle Beilage zu gegrilltem Fleisch, Fisch oder Halloumi.

- 1** Die Linsen in einem Sieb unter fließend kaltem Wasser gründlich waschen. Anschließend mit mindestens der dreifachen Menge Wasser (kein Salz!) in einen großen Topf geben. Das Wasser aufkochen und die Linsen darin bei mittlerer Hitze in ca. 20 Min. bissfest garen.
- 2** Möhren putzen, schälen und in feine Würfel schneiden. Diese in den letzten 5 Min. Kochzeit zu den Linsen geben, dann abgießen, abtropfen und abkühlen lassen. Beides in eine Schüssel geben.
- 3** Inzwischen den Apfel waschen, vierteln und dabei entkernen. Die Viertel in feine Würfel schneiden und zu den Linsen geben.
- 4** Den Linsensalat mit Balsamico und Olivenöl vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Auf vier Teller verteilen und servieren.



Für 4 Personen • 15 Min. Zubereitung • Pro Portion ca. 385 kcal, 16 g E, 16 g F, 38 g KH

KICHERERBSEN-TOMATEN-SALAT

SCHNELL

2 Dosen Kichererbsen

(à 400 g Abtropfgewicht)

400 g Kirschtomaten

100 g Schafskäse (Feta)

½ Bund glatte Petersilie

3 EL Olivenöl

Salz

Pfeffer

1 Kichererbsen in einem Sieb unter fließend kaltem Wasser gründlich abbrausen. Gut abtropfen lassen und in eine Schüssel geben.

2 Die Tomaten waschen, halbieren. Den Schafskäse in kleine Würfel schneiden und mit den Tomaten zu den Kichererbsen geben.

3 Die Petersilie waschen und trocken schütteln, die Blätter von den Stängeln zupfen und fein hacken. Mit dem Öl vorsichtig unter den Salat mischen und diesen kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken.

TUNING-TIPP

Den Salat in die Viertel eines Fladenbrots füllen und als Sandwich to go zum Strand mitnehmen.

KARTOFFELPFANNE

DEFTIG

600 g festkochende Kartoffeln

Salz

100 g Bauchspeck

2 EL Butter

4 Eier (M)

Pfeffer

½ Bund Schnittlauch

TIPP

Dieses herzhafte Bauernfrühstück am besten direkt aus der Pfanne essen. Finden die Kinder toll und man spart sich Geschirr beim Abspülen.

- 1** Die Kartoffeln samt Schale unter fließendem Wasser gründlich waschen. Anschließend in einen großen Topf geben, mit Salzwasser bedecken, dieses aufkochen und die Kartoffeln darin in 20–30 Min. (je nach Größe) weich garen.
- 2** Kartoffeln vom Kocher nehmen, abgießen und abkühlen lassen, dann pellen und in mundgerechte Würfel schneiden.
- 3** Den Speck mit einem scharfen Messer in Streifen schneiden und in einer großen Pfanne ohne Fett 3–4 Min. anbraten. Aus der Pfanne nehmen und auf Küchenpapier entfetten.
- 4** Die Pfanne mit Küchenpapier auswischen, dann die Butter zerlassen und die Kartoffelwürfel darin bei mittlerer Hitze ca. 15 Min. anbraten. Dabei gelegentlich, aber nicht zu oft, umrühren. Den gebratenen Speck vorsichtig untermengen.
- 5** Die Eier in eine kleine Schüssel aufschlagen und verquirlen. Kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Eimasse über die Kartoffeln und den Speck gießen. Sobald das Ei anfängt zu stocken, vorsichtig umrühren, sodass ein »G'röstl« entsteht.
- 6** Schnittlauch waschen, trocken schütteln, in feine Röllchen schneiden und über die Kartoffelpfanne streuen.



DIE PERFEKTE KOMBI



Nudeln, Melone, Tomaten, Mozzarella, Pesto

MEDITERRAN

Übrig gebliebene Nudeln mit frischen Tomaten, Melone und Mozzarella ergeben zusammen mit einem Pesto einen tollen Nudelsalat.



Brot, Olivenöl, Salz, Pfeffer, Kresse

KNUSPRIG

Brot vom Vortag würfeln und in Olivenöl zu knusprigen Croûtons braten, salzen und pfeffern und mit Kresse auf eine Suppe streuen.



Reis, Putenbrust, Currypulver, Ananas

EXOTISCH

In Olivenöl gebratene Putenbruststreifen und Ananas aus der Dose machen zusammen mit Currypulver den Reis vom Vortag zum Genuss.



VORRATSSCHRANK TO GO

GEWÜRZE UND CO.

Grobes Meersalz, Pfeffer, italienische Kräuter, Kräuter der Provence, Chiliflocken, Zimt und Instant-Gemüsebrühe sorgen für die richtige Würze



ESSIG UND ÖL

Zum Anbraten oder für Salatsaucen: Öl und Essig zu Hause in kleine Fläschchen abfüllen, so lassen sie sich prima verstauen.



KAFFEE UND TEE

Kaffeepulver (samt passendem Filter) und H-Milch mitnehmen. Alternativ die Lieblings-Teesorte in eine dicht schließende Dose füllen.



KONSERVEN

Unempfindlich, platzsparend und lange haltbar – Konserven, wie z. B. stückige Tomaten, Mais oder Pesto, eignen sich perfekt für den Vorrat.

TROCKENVORRÄTE

Gut aufzubewahren und fix auf dem Tisch – Nudeln, Reis, Bulgur und Müsli sind in Kombi mit Obst und Gemüse leckere Sattmacher.

SÜSSUNGSMITTEL

Unverzichtbar, aber klebrig – Zucker in bruchsicheren Dosen, Agavendicksaft oder Honig in Spenderbehältern mitnehmen.

SO GEHT'S: CAMPING-KOCH-HACKS

ABWIEGEN

Eine Küchenwaage ist beim Campen meist nicht vorhanden, daher ist es schwierig, sich an genaue Maßangaben aus Rezepten zu halten. Man kann sich behelfen, indem man Zutaten wie Obst oder Gemüse im Supermarkt abwägt.



AUGENMASS

Auf die Einwaage achten und über den Daumen gepeilt abmessen: Braucht man 250 g Reis und der Packungsinhalt beträgt 500 g, so entnimmt man etwa die Hälfte. Oft kommt es auf ein paar Gramm mehr oder weniger nicht an.



PORTIONIEREN

Weniger ist mehr – zumindest beim Camping-Gepäck. Darum Fertigsaucen in gereinigte Reise-Shampoo-Fläschchen füllen und Gewürze in Mini-Gefäße oder Papierstrohhalme. Und immer nur das einpacken, was man braucht.



RESTE-PFANNE

Kurz vor der Abreise im häuslichen Kühl- und Vorratsschrank stöbern und überlegen, was sich aus den noch vorhandenen Lebensmitteln mit wenig Aufwand und ohne großes Zukaufen zaubern lässt. Restepfannen gehen immer!



FERIEN AUF DEM TELLER



Kochen pur: wenige Zutaten, gelingsichere Rezepte – entspannter Genuss

Campingküche – einfach wie nie: Buchklappen aufblättern
und das Wichtigste beim Kochen immer im Blick

Ferien- und anfängertaugliche Rezepte für Salate, Snacks, Suppen,
Hauptgerichte und Süßes – genial lecker mit nur 5 Zutaten!



MIT KOSTENLOSER APP ZUM
SAMMELN IHRER LIEBLINGSREZEPTE

WG 455 Themenkochbücher
ISBN 978-3-8338-7847-3



9 783833 878473



€ 9,99 [D]
€ 10,30 [A]

www.gu.de