

XXL

255  
REZEPTE

# Dutch Oven REZEPTBUCH

Mit über 255 interessanten Gusseisen  
Camping Rezepten und vielen Bildern-Für den Petromax und Co.

Das große Dutch Oven Kochbuch



BONUS:  
5 Zutaten  
Dutch-Oven  
Rezepte



COOKFORFUN

**XXL**

**255**  
REZEPTE

# *Dutch Oven* **REZEPTBUCH**

Mit über **255** interessanten Gusseisen  
Camping Rezepten und vielen Bildern - Für den Petromax und Co.

Das große Dutch Oven Kochbuch



**BONUS:**  
5 Zutaten  
Dutch-Oven  
Rezepte

**COOKFORFUN**

# DUTCH OVEN REZEPTBUCH

## XXL

Das große Dutch Oven Kochbuch mit über 255 interessanten Gusseisen Camping Rezepten und vielen Bildern- Für den Petromax und Co. | BONUS: 5 Zutaten Dutch-Oven Rezepte



## Haftungsausschluss

Der Inhalt dieses Buches wurde mit großer Sorgfalt geprüft und erstellt. Für die Vollständigkeit, Richtigkeit und Aktualität der Inhalte kann jedoch keine Garantie oder Gewähr übernommen werden. Der Inhalt dieses Buches repräsentieren die persönliche Erfahrung und Meinung des Autors und dient nur dem Unterhaltungszweck. Der Inhalt sollte nicht mit medizinischer Hilfe verwechselt werden. Es wird keine juristische Verantwortung oder Haftung für Schäden übernommen, die durch kontraproduktive Ausübung oder durch Fehler des Lesers entstehen. Es kann auch keine Garantie für Erfolg übernommen werden.

Der Autor übernimmt daher keine Verantwortung für das Nicht-Erreichen der im Buch beschriebenen Ziele. Alle Amazon Verlinkungen sind Affiliate-Links. Dieses Buch enthält Links zu anderen Webseiten. Auf den Inhalt dieser Webseiten haben wir keinen Einfluss. Deshalb kann auf diesen Inhalt auch keine Gewähr übernommen werden. Die verlinkten Seiten wurden zum Zeitpunkt der Verlinkung auf mögliche Rechtsverstöße überprüft. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist aber der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich. Rechtswidrige Inhalte konnten zum Zeitpunkt der Verlinkung nicht festgestellt werden.

# VORWORT

## Herzlich willkommen!

Zuerst möchten wir uns für Ihr Vertrauen in unserem XXL Dutch Oven Kochbuch bedanken. Sie haben eine gute Wahl getroffen und werden nicht enttäuscht sein. Mit dem Dutch Oven verfeinern Sie Ihr Kocherlebnis um das Gefühl der Freiheit. Freuen Sie sich auf unzählige Momente, in denen Sie den Alltag weit hinter sich lassen! Natürlich können Sie alle möglichen und unmöglichen Gerichte auch in Ihrer heimischen Küche zubereiten. Meist sogar sehr viel bequemer. Wenn Sie jedoch eine Auszeit suchen, mit einer kleinen Prise Abenteuer, Romantik oder der erholsamen Kraft der Natur, dann schlägt die Stunde des Dutch Oven. Sie werden erleben, dass Sie an manchen Tagen aus den Mühen des uralten Kochens mehr Kraft schöpfen, als wenn Sie nur ein paar Knöpfe an Ihrem Hightech-Herd drücken.

Mit dem Dutch Oven erholen Sie sich aktiv. Das Gefühl der Freiheit hält weit über die eigentliche Mahlzeit hinaus nach. Sie haben mit dem Dutch Oven noch keine Erfahrungen gesammelt und möchten gerade zu Beginn alles richtig machen? Dann halten Sie hier den Helfer Ihren Weg zum richtigen Umgang mit dem Dutch Oven. Verlassen Sie für ein paar Stunden die hektische Welt heutiger Zeit! Betreten Sie mit dem Dutch Oven die entschleunigte Welt unserer Vorfahren und freuen Sie sich auf über 255 exklusive Rezepte.



## WAS IST EIN DUTCH OVEN?

Vielseitig und flexibel einsetzbar – mit diesen Attributen lässt sich ein Dutch Oven am besten beschreiben. Es handelt sich dabei um einen Topf aus Gusseisen mit einem passenden Deckel. Am Topf sind drei Beine befestigt. Auf diese Weise kann das Modell leicht am offenen Feuer verwendet werden. So können Camping- und Outdoorfans in der Natur kochen und backen. Ein Dutch Oven zeichnet sich insbesondere dadurch aus, dass er sogar zur Fertigung von Brot- und Backwaren an der offenen Feuerstelle eingesetzt werden kann. Allerdings gibt es auch Modelle für den Hausgebrauch. Diese sind dann ohne Beine erhältlich. Es muss also nicht immer am offenen Feuer mit diesem speziellen Topf gekocht werden.

Ein Topf, der diesen Belastungen standhält, erfreut sich auch bei den Menschen an Beliebtheit, die sich auf mögliche Notfälle vorbereiten möchten. Sie haben dann die Gewissheit, dass sie ein Multifunktionsstool besitzen, mit dem sie schwierige Zeiten überbrücken können. Übrigens

erfreut sich der Dutch Oven auch bei Anglern eines guten Rufes. Sie können ihren Fang gleich vor Ort zubereiten und haltbarer machen.

Die Bezeichnung „Dutch“ kommt übrigens von den Menschen, die den Topf weltweit bekanntgemacht haben. Hierbei handelte es sich vorwiegend um Auswanderer aus den Niederlanden und Deutschland. „Oven“ steht für das englische Wort für Ofen. Diese Zusammensetzung ist insbesondere in unserem Sprachraum einprägsam. Als Ofen kann dieser Topf eben deswegen bezeichnet werden, weil er das Backen ermöglicht, sobald er mit seinem Deckel verschlossen worden ist. Dann zirkuliert der Dampf im Topf und regt den Teig zum Durchbacken an. Erhitzt wird der Dutch Oven durch das Feuer der Feuerstelle von der Unterseite. Nach einer gewissen Zeit wird der Deckel abgenommen und das Brot backt fertig. Dabei bildet sich die typische Kruste.



# DIE GESCHICHTE UND HERKUNFT

Der Dutch Oven, so wie wir ihn kennen, ist vom 17. Jahrhundert bis hin zum 19. Jahrhundert durch Siedler in den Umlauf gebracht worden. Bei diesen Siedlern handelte es sich um Menschen aus dem niederländischen Raum und aus dem Nordwesten Deutschlands. Hierdurch kann die Komponente „Dutch“ erklärt werden. Den Topf haben sie insbesondere in den USA, Südafrika und auch Australien bekanntgemacht. In den Niederlanden wird der Topf auch als Dopf bezeichnet. Dutch steht bei den englischsprachigen Menschen hingegen für Holland bzw. die Niederlande.

Über die vielen Jahre hinweg war der Dutch Oven ein unverzichtbares Kochutensil. Das liegt an seiner Vielseitigkeit. Der Topf kann für flüssige und feste Speisen zubereiten. Außerdem kann darin gebacken werden. Somit konnte mit nur einem Multifunktionstopf die Versorgung der Menschen sichergestellt werden. Zudem handelt es sich um ein robustes Grundmaterial. Das Modell geht weniger schnell kaputt. Hierdurch konnte der Topf mit seiner langen Lebensdauer einen hohen Nutzen bieten. Sein feuerfestes Material trug dazu bei, dass die Speisen über einen langen Zeitraum warmgehalten werden konnten.

Sein Comeback erlebte der Dutch Oven in den letzten Jahren. Er war zwar nie ganz weg, wird aber jetzt neu entdeckt. Der Topf stelle eine tolle Ergänzung beim Grillen oder BBQ dar. So können vielseitige Speisen zubereitet werden, die auch bei Events lange warmbleiben. Außerdem sorgen sie für Abwechslung. Der Deckel lässt sich in vielen Fällen als Pfanne verwenden. Mit seinen Füßen kann er auch auf dem Feuer verwendet werden. Das macht ihn zu einem spannenden und vielseitigen Kochutensil.



# WO KAUFTE MAN DEN DOPF

Einen Dutch Oven kann man sowohl im örtlichen Fachhandel, als auch im Internet kaufen. Grundsätzlich ist die Auswahl online aber umfangreicher. Es lassen sich in vielen Onlineshops Modelle in unterschiedlichen Größen finden. Besonders ist aber, dass sie auch in verschiedenen Ausführungen erhältlich sind. So können Töpfe mit Füßen und ohne, mit herkömmlichen Deckeln oder auch mit solchen, die als Pfanne dienen können, gefunden werden. Im Internet werden die Ergebnisse schnell und unkompliziert angezeigt, wenn man gezielt nach einem Dutch Oven sucht.

Es gibt aber noch mehr Vorteile, die für einen Onlinekauf sprechen. Oftmals sind die Anbieter auf die Produkte spezialisiert, die sie anbieten. Hierdurch finden Verbraucher einen kompetenten Ansprechpartner. Außerdem müssen Interessenten nicht von Geschäft zu Geschäft springen, um die Preise und jeweiligen Modelle miteinander zu vergleichen. Hierdurch wird eine Menge Zeit eingespart.

Weiterhin können Internetanbieter damit überzeugen, dass sie in den meisten Fällen eine umfangreichere Auswahl präsentieren können, als es beim Fachhandel möglich ist. Der Grund dafür ist, dass nicht immer alle Artikel auf Vorrat gehalten werden müssen. Oftmals ist es möglich, dass sie den Dutch Oven direkt vom Hersteller beziehen und liefern lassen können. Zudem erfolgt der Versand in der Regel schnell. Hierdurch müssen Kunden den Topf mit seinem Gewicht nicht selbst nach Hause transportieren. Sie erhalten diesen bequem an die Wunschadresse geliefert.



# WIE ÜBERPRÜFT MAN DIE QUALITÄT

Bei einem Dutch Oven gibt es grundsätzlich drei Dinge, auf die Sie achten sollten, um die Qualität abzuschätzen. Erstens die Gleichmäßigkeit des Gusses, besonders der Wandstärke, zweitens die Rauheit der Oberfläche und drittens die Passform des Deckels. An der Gleichmäßigkeit der Wandstärke erkennen Sie, ob der Topf industriell gegossen wurde. Da die Formen für die Industrie einige zehntausend Euro kosten, können Sie davon ausgehen, dass die Wandstärke gleichmäßig ist.

Wenn der Deckel klappert und einige Millimeter Spiel hat, dann kann es sein, dass der Deckel krumm ist. Das können Sie leicht testen, indem Sie den Deckel auf eine ebene Fläche legen – ein Ceranfeld auf dem Herd eignet sich gut – und prüfen, ob der Deckel sauber aufliegt. Sie können den Deckel auch auf dem Topf um 90 ° drehen und prüfen, ob er immer noch klappert. Ist das der Fall, dann ist der Deckel krumm. Klappert der Deckel immer an derselben Stelle auf dem Topf, egal wie Sie ihn drehen, dann ist der Topf nicht rund, sondern leicht oval und nicht mehr zu retten. Ein fertig eingearbeiteter Dutch Oven sollte heutzutage Standard sein, wer das als Hersteller nicht beherrscht, spielt nicht in der richtigen Liga, Sie sollten von solchen Töpfen die Finger lassen.

Weiterhin ist es wichtig, dass der Dutch Oven selbst überprüft wird. Ist er schwer? Das ist schon einmal ein sicheres Zeichen dafür, dass er gusseisern ist. Dann würde er den geltenden Qualitätsrichtlinien entsprechen.

Außerdem sollte der Topf in seiner Gänze auf Unversehrtheit überprüft werden. Jegliche Beschädigungen bieten günstige Bedingungen für Schäden durch Rost. Da in dem Topf Lebensmittel verarbeitet werden, ist Rost nachteilig. Aber auch außen sollte kein Rostschaden sein.

Auch die generelle Verarbeitung ist ein Qualitätsmerkmal. Je hochwertiger diese Verarbeitung ist, desto länger wird der Dutch Oven ohne Schäden seinen Dienst tun. Werden hier bereits vor dem ersten Einsatz Schäden

festgestellt, sollte er aus oben genannten Gründen schnellstmöglich umgetauscht werden.

Generell gibt es zwei unterschiedliche Arten der Herstellung. Bei der einen handelt es sich um die Handarbeit. Sie wird üblicherweise bei asiatischen Herstellern vorgenommen. Ein Grund sind die niedrigen Lohnkosten. Insbesondere größere Töpfe lassen sich auf diese Art gut herstellen. Hier werden die Formen von Hand mit dem Sand gefüllt und im Anschluss wird die benötigte Menge Eisen eingefüllt. Größere Modelle werden meist von Hand hergestellt, weil die Maschinen den erforderlichen Vorgang nicht gewährleisten können. Es ist ein mehrteiliger Guss notwendig. Dieses Verfahren ist von Hand einfacher umzusetzen.

Bei der industriellen Herstellung gibt es ein Verfahren, bei dem die Formen aus zwei Teilen bestehen. Diese ist dann jeweils auf einer Seite mit der benachbarten Form verbunden. So werden die Formen dann gefüllt. Im Anschluss gibt es ein Bad mit Stahlkugeln oder Steinen zur Reinigung. Dann erfolgt eine Kontrolle auf Beschädigungen und Qualität. Nachdem dann Kanten gebrochen worden sind, wird der Topf mit Sojaöl besprüht und kommt dann zum Einbrennen.

## WAS IST EINE PATINA

Bei einer Patina handelt es sich um eine spezielle Schicht, die den Dutch Oven schützt und einen reibungslosen Kochvorgang ermöglicht. Um diese Schutzschicht herzustellen, muss der Topf eingekocht werden. Dieses Einbrennen wird durch Öl erzeugt. Geeignet hierfür ist unter anderem auch Kokosöl. Zunächst einmal erscheint es befreudlich, dass man einen neuen Topf beschädigen soll, damit er optimal funktioniert. Das ist wieder ein besonderes Merkmal eines solchen Kochutensils.

Die Patina schützt die Lebensmittel und den Topf bei den Koch- und Backvorgängen vor einem unnötigen Anbrennen. Es ist eine Art Antihhaftbeschichtung. Beim Einbrennen zieht das Öl in die Poren des gusseisernen Dutch Ovens. Hierdurch können die Lebensmittelbestandteile nicht in die Poren einziehen. Wichtig ist bei zukünftigen Reinigungsvorgängen, dass die Patina erhalten bleibt. Deswegen ist jegliches Ausscheuern des Topfes nicht sinnvoll. Vielmehr verhält es sich dann so, wie bei antihhaftbeschichteten Pfannen, dass eine gewissenhafte Reinigung mit einem Tuch durchaus ausreichend ist.

Sollte die Patina einmal beschädigt worden sein, so ist der Vorgang des Einbrennens zu wiederholen. Hierfür gibt es online spezielle Anleitungen, die zeigen, wie dabei vorzugehen ist. Wenn man einmal verstanden hat, wie es funktioniert, dann ist das Einbrennen kein Problem mehr.

## WELCHE VORTEILE HAT EIN DOPF

Einige Vorteile sprechen für einen Dutch Oven. Sein robustes Material bietet eine lange Lebensdauer. Über viele Jahre kann er zum Kochen und Backen, Grillen und beim BBQ und Lagerfeuer, aber auch im Haushalt verwendet werden. Hierbei kommt es auf seine Ausstattung an. Mit Füßen

ausgestattet, eignet er sich optimal für den Einsatz an einer Feuerstelle. Hier kann er auf Briketts oder auf Kohlen stehen. Aber auch hängend lassen sich die meisten Modelle nutzen.

Ohne Füße sind die Töpfe eher für den Grill oder den heimischen Herd geeignet. Einige Menschen empfinden es als nachteilig, dass der Dutch Oven vor der ersten Benutzung und manchmal auch zur Reparatur der Patina eingebrennt werden muss. Als Vorteil zeigt sich dann aber, dass er nur ausgewischt werden muss, um wieder einsatzfähig zu sein. Der Grund ist, dass die Patina eine Art Antihafbeschichtung darstellt. Sie sollte durch eine intensive Reinigung nicht beschädigt werden. Das Reinigen des Topfes geht also schnell.

Der Dutch Oven ermöglicht eine hohe Entwicklung von Hitze. Diese wird gespeichert und die Speisen bleiben länger warm. Das ist insbesondere bei Feiern oder der Zubereitung im Freien ein großer Vorteil. So können warme Speisen länger genossen werden, ohne dass immer ein neues Feuer zum Erwärmen benötigt wird. Eine Rundumhitze ist ebenfalls möglich, wodurch sich die Wärme optimal verteilt. Zudem kann in den meisten Fällen der Deckel als Pfanne verwendet werden. Hierdurch bietet der Dutch Oven sogar zwei Kochutensilien in einem Modell.

# WELCHER DUTCH OVEN PASST ZU MIR

Um herauszufinden, welcher Dutch Oven zu einem passt, sollten erst einmal ein paar Fragen beantwortet werden. Welche Erwartungen habe ich an den Topf? Soll der Deckel als Pfanne nutzbar sein? Muss der Topf Füße haben? Wie häufig soll er genutzt werden? Sicherlich gibt es noch mehr Punkte, die Beachtung finden sollten. Einer davon ist die Größe des Modells.

Auf der Suche nach dem richtigen Dutch Oven geht es also zunächst einmal um seine Funktionen. Viele Modelle bringen die Möglichkeit mit, dass der Deckel ein weiteres Kochutensil ist. Er kann dann als Pfanne genutzt werden. Diese Funktion ist durchaus praktisch und kann häufiger zum Einsatz kommen, als gedacht. Schnell kann noch Fleisch erhitzt werden oder Gemüse gebraten werden, was zuvor nicht geplant gewesen ist. Die Pfanne ist dann schnell zur Hand.

Ob der Topf Füße haben soll, ist eine weitere grundlegende Frage, die es zu beantworten gilt. Ein Dutch Oven mit Füßen lässt sich auf der Feuerstelle sehr gut einsetzen. So kann er zwar auch hängend genutzt werden, aber direkt auf dem Feuer macht er auch eine Menge her. Geeignet sind hier Feuerstellen mit Briketts oder Kohlen. Modelle ohne Füße eignen sich eher für die Verwendung auf dem Grill oder dem Haushaltsherd.

Wie häufig soll der Dutch Oven zum Einsatz kommen? Ist es ein Utensil für spannende Grillpartys oder auch für die Verwendung mit der Familie beim einfachen Grillen. Je häufiger er genutzt werden soll, desto stabiler und hochwertiger sollte er sein. Generell lässt sich dies aber nicht am Preis des Modells festmachen. Preisliche Unterschiede lassen sich vielmehr am Volumen des Topfes ausmachen. Auch hier gilt als Maßstab der individuelle Verwendungszweck. Wenn der Kochtopf für kleinere Suppen oder Speisen ausreichen soll, muss er nicht so groß sein. Kommt er für Feste zum Einsatz und wird Brot darin gebacken, dann darf es schon etwas mehr Volumen sein.



## DUTCH OVEN MIT FÜSSEN

Ob ein Dutch Oven Füße haben sollte, gilt es im Vorfeld zu klären. Als Faustformel gilt, dass sich Töpfe mit Füßen für die Verwendung direkt auf der Feuerstelle eignen. Sie können an Feuerplätzen mit Kohle oder Briketts gut verwendet werden. Soll der Topf eher im Haushalt oder auf dem Grill zum Einsatz kommen, so bieten sich die Modelle ohne Füße an.

Zum Hängen über dem Feuer sind beide Varianten geeignet. Da sie an der Aufhängung befestigt werden sind die Füße hierbei unerheblich. Praktisch sind die Dutch Oven mit Füßen allemal, da sie ein Hingucker sind, wenn sie in Betrieb sind. Bei Familienfesten oder Veranstaltungen mit Kindern kann dabei veranschaulicht werden, wie früher einmal die Speisen zubereitet worden sind. Das bringt dann automatisch auch einen Lerneffekt für die Kids mit. Bei der Verwendung am Feuer weisen die Modelle mit Füßen außerdem eine höhere Stabilität auf. Auf diese Weise wird der Koch- oder Backvorgang sicherer als bei einem hängenden Topf.

## DECKEL ALS PFANNE

Bei vielen Dutch Oven lässt sich der Deckel als Pfanne verwenden. Das ist sehr praktisch und bietet einen hohen Nutzen. So erwerben Käufer eines Topfes gleich zwei Kochutensilien in einem Modell. Zudem ist schnell eine Pfanne griffbereit, wenn beim Grillen auf dem Feuer noch Fleisch oder Gemüse zubereitet werden soll. Die gusseiserne Pfanne liefert dem Essen zudem all die wertvollen Röstaromen mit, da hier kaum oder kein Fett zugegeben werden muss. Dies ist einzig abhängig vom Geschmack.

Etwas schwieriger ist hierbei aber die Reinigung. Es kann bei einigen Modellen zu etwas hartnäckigeren Verkrustungen kommen. Diese lassen sich nicht immer einfach mit heißem Wasser und einem Tuch entfernen. Ähnlich wie bei dem Topf versucht man zunächst, überflüssiges Fett mit heißem Wasser zu entfernen. Wenn das nicht hilft, können heißes Wasser und ggf. Stahlwolle als Hilfsmittel hinzugenommen werden. Hierbei ist aber Vorsicht geboten. Von der Benutzung einer Drahtbürste wird abgeraten, da diese die Patina beschädigen kann. Vor der nächsten Benutzung sollte geprüft werden, ob möglicherweise erneut ein Einbrennen erforderlich ist.

# EINBRENNEN ODER NICHT

Einbrennen oder nicht? Hier gehen die Meinungen tatsächlich auseinander. Generell empfiehlt sich allerdings der Vorgang. Bei industriell gefertigten Dutch Oven wird dieser meist bei der Produktion durchgeführt und ist dann nicht mehr vorzunehmen. Sollte sich die Patina lösen, dann sollte der Einbrennvorgang erneuert werden. Handgefertigte Modelle sind wahrscheinlich nicht eingebannt. Um herauszufinden, ob dieser Vorgang bereits bei der Produktion durchgeführt worden ist, empfiehlt sich ein Blick in die Anleitung des Topfes.

Grundsätzlich ist es sinnvoll, den Topf einzubrennen. Hierbei wird Öl verwendet. Dieses setzt sich dann in den Poren des Gusseisens ab. Auf diese Weise erhalten die Besitzer des Dutch Ovens ein Modell, das eine Art Antihaltbeschichtung aufweist. Hiermit brennen die zubereiteten Lebensmittel nicht ungewollt an. So kann in dem Topf auch Brot gebacken werden – was auf Feiern ein besonderes Highlight ist. Wenn man sich für das Einbrennen entscheidet, sollte man die Patina regelmäßig auf Schädigungen überprüfen. Sollte man den Topf ohne Patina verwenden, ist es sehr wahrscheinlich, dass sich Lebensmittelreste oder Fette in den Poren absetzen. Das ist ungünstig, weil der Topf dann schwieriger zu reinigen ist und der Geschmack sich immer wieder in anderen Speisen absetzen kann.

## WIE BRENNEN ICH RICHTIG EIN

Wenn Sie Ihren Dutch Oven vor dem ersten Gebrauch einbrennen, dann müssen Sie in der Regel zunächst die Rostschutzschicht auf dem Gusseisen entfernen. Hier können Sie das erste und letzte Mal Spülmittel benutzen.

Spülen Sie den Topf danach mit klarem Wasser aus. Achten Sie aber auf die Angaben des Herstellers, was er zur Entfernung des Rostschutzes rät. Kommt der Gusseisen-Topf ohne Schutzschicht, sollten Sie ihn trotzdem gründlich mit klarem Wasser reinigen und anschließend mit einem flusenfreien Tuch abtrocknen. Ist der Topf sauber und trocken, pinseln Sie ihn und den Deckel innen und außen mit Pflanzenöl ein oder sprühen Sie beides alternativ mit Trennmittel ein. Währenddessen können Sie den Grill/Backofen auf 220 Grad vorheizen oder die Kohlen in der Feuerstelle zum Glühen bringen.

Haben Grill oder Backofen die richtige Temperatur erreicht werden Topf und Deckel nebeneinander auf den Rost gestellt und die Grillabdeckung/Ofentür geschlossen. Nach einer halben Stunde Topf und Deckel umdrehen und weitere 30 Minuten der Hitze aussetzen. Anschließend kühlt der Topf im Ofen oder auf dem Grill ab und erreicht wieder seine normale Temperatur. Beendet ist das Einbrennen, wenn Topf und Deckel tiefschwarz sind. Ist das Ergebnis noch nicht überzeugend, dann wird der Vorgang so oft wiederholt, bis das Wunschergebnis erzielt worden ist.

# WOMIT HEISSE ICH DEN DOPF

Generell kann ein Dutch Oven auf vielen Wegen geheizt werden. Selbst in einem Gasgrill ist dies möglich. Allerdings sollte dabei bedacht werden, dass die Hitze nur von unten kommt. Das kann die Garzeiten beeinflussen. Ziel ist bei einem Dutch Oven eher die Rundumhitze. Sie wird auf dem Schwenkgrill, dem Kugelgrill oder auch dem Holzkohlegrill erzielt. Selbst der Backofen bietet durch seine Ober- und Unterhitze diese Möglichkeit.

Übrigens wird der Deckel für eine zusätzliche Hitzezufuhr genutzt. Hierfür werden glühende Kohlen auf ihm platziert. Sie geben die Wärme von oben in den Topf hinein. So wird der Dutch Oven von oben und von unten sowie von den Seiten mit genügend Hitze versorgt, damit eine gleichmäßige Wärmeverteilung möglich ist.

# WELCHE KOHLE EIGNET SICH

Es gibt eine Vielzahl von Kohlen auf dem Markt, die für das Grillen und BBQ angepriesen werden. Beim Dutch Oven muss ein entscheidender Punkt beachtet werden. Dabei handelt es sich um die Brenndauer. Wenn die Briketts nicht lange brennen, müssen sie stets erneuert werden. Der Topf braucht seine Zeit, damit die Speisen im Innern gleichmäßig garen können. Aus diesem Grund lohnt es sich an dieser Stelle, etwas mehr für die Briketts zu investieren.

Während beim Grillen auf dem Grillrost nicht allzu viel Zeit benötigt wird und sich auch günstige Kohlen eignen, sollte beim Kochen mit dem Dutch Oven ruhig ein wenig mehr investiert werden. Durch die längere Brenndauer amortisieren sich diese Kosten schnell wieder. Würde man immer wieder Kohlen nachlegen müssen, käme man wahrscheinlich auf einen ähnlichen Betrag, hätte aber weit mehr Stress oder auch weniger Freude mit den Gästen.

Tipp: Werden etwas größere Mengen der hochwertigen Briketts für den Dutch Oven gekauft, erhält man diese in der Regel zu einem günstigeren Preis. Wichtig ist aber, dass diese trocken gelagert werden können. Werden sie feucht, bringen sie keinen Nutzen mehr und das Geld wäre verschwendet gewesen.

# WIE VIELE BRIKETTS BRAUCHE ICH

Nun geht es um die Frage, wie viele Briketts benötigt werden. Hier gehen die Angaben auseinander und die individuelle Erfahrung wird zum entscheidenden Faktor. Aber es gibt einen Anhaltspunkt. So sagt man, dass man doppelt so viele Briketts benötigt, wie die Zollangabe des Topfes ist. Das bedeutet, dass bei einem Dutch Oven von zehn Zoll etwa zwanzig Briketts benötigt werden.

Dann kommt der nächste Schritt: Wohin mit welcher Menge der Briketts? Auch hier gehen die Meinungen auseinander und jeder Koch muss seine Erfahrungen sammeln. Aber es gibt wieder Anhaltspunkte. So sagen einige Leute, dass 1/3 der Briketts auf den Deckel kommt und 2/3 unter den Dutch Oven gehören. Aber es gibt auch die Fraktion, die die Anzahl der Briketts halbiert. Das gilt insbesondere bei der Zubereitung von Kasserollen und Fleisch beim Schmoren und Braten, aber auch für Gemüse.

Es zeigt sich also, dass es keine einheitliche Antwort gibt, sondern dass Erfahrungswerte zählen. Diese lassen sich aber leicht machen. Außerdem gibt es einige Kochbücher und Videos im Netz, die weitere Inspirationen liefern. Das gilt auch für das Finden neuer Ideen, wenn es um die Zubereitung von Speisen im Dutch Oven geht. Viele stolze Besitzer lassen andere Menschen gerne an ihren individuellen Ideen und Erfahrungen teilhaben.

# WIE FEURE ICH IHN AN

Generell wird zunächst die Feuerquelle geschaffen. Das bedeutet, dass erst einmal der Ofen oder Grill vorgeheizt wird. Sollte die Feuerstelle einfach offen sein und darüber der Dutch Oven an einer Schwenkstange befestigt werden, so ist erst einmal das offene Feuer zu beheizen. Der Topf kann mit etwas Öl, bitte kein Olivenöl, eingefettet werden. Dann kommt es auf die

Speisen an. Es gibt die Möglichkeit, erst den Topf etwas zu erhitzen, um dann die Speisen (Fleisch beispielsweise) hineinzufüllen. Dies kann dann kurz angebraten werden, bevor die anderen Speisen hinzukommen.

Möglich ist auch, dass alle Zutaten vor dem Erhitzen des Topfes eingefüllt werden. So kann beispielsweise eine Suppe oder ein Eintopf zubereitet werden. Nachdem die Zutaten darin eingefüllt worden sind, wird der Dutch Oven verschlossen und kann auf das Feuer. Damit sich die Hitze gleichmäßig verteilt, ist es wichtig, dass sich die Briketts unterhalb des Topfes befinden. Bei Suppen empfiehlt es sich, hier mehr als die Hälfte der Briketts zu haben. Solche Gerichte sind auf mehr Unterhitze angewiesen.

Die restlichen Briketts kommen dann auf den Deckel des Dutch Ovens. Bei anderen Gerichten kann es sinnvoll sein, dass die eine Hälfte der Briketts unterhalb des Topfes und die andere Hälfte auf dem Deckel platziert wird. Hier helfen Rezept- und Zubereitungsideen von anderen Menschen. Profitieren kann man dabei auch von den Erfahrungen und dann seine eigenen Ideen ausprobieren.

## DIE MINION RING METHODE

Eine interessante Möglichkeit der Zubereitung ist die Minion Ring Methode. Hierdurch kann die Hitze reguliert bzw. zielgerichtet gesteuert werden. Doch was ist diese Methode? Es handelt sich hierbei um Kohlen, die auf dem Grill ringförmig angeordnet werden. Dies geschieht in mehreren Schichten. Auf diese Weise entsteht ein Ring, der seine Wärme gezielt an die Seiten des Dutch Ovens abgeben kann. Geeignet ist diese Art der Zubereitung beispielsweise für Gerichte wie das Pulled Pork.

Für ein möglichst langes Grillerlebnis bei niedrigen Temperaturen stellt man die Briketts aus Holzkohle in zwei Reihen nebeneinander in einem Kreis auf den Kohlerost. Auf den beiden Reihen wird eine dritte platziert. Wichtig: Die Briketts müssen hochkant und eng aneinander stehen und sich untereinander berühren, damit die Glut sich Stück für Stück durch den

Minion Ring fortbewegen kann. Lässt man Lücken zwischen den Briketts, läuft man Gefahr, dass der Minion Ring an diesen Stellen erlischt.

Um den Ring zu entzünden, braucht man fünf oder sechs durchgeglühte Briketts. Dafür kann man beispielsweise einen Anzündkamin nutzen. Diese Briketts platzierst du am Beginn des Rings, so dass sich die noch kalten Briketts nach und nach entzünden können.

Wichtig ist auch, dass der Minion Ring nicht den ganzen Kohlering ausfüllt, sondern dass an einer Stelle keine Briketts liegen. Damit trägt man dafür Sorge, dass sich die Glut nur einseitig, entlang des Rings, verbreitet und die Temperatur konstant bleibt. Wer möchte, kann an der unterbrochenen Stelle einen Stein in den Ring legen, der zusätzliche Wärme speichert.

Ein Minion Ring hält den Grill, abhängig von der Qualität der Briketts und der Umgebungstemperatur, für etwa zwölf bis 18 Stunden auf Temperatur. Bei Bedarf kann man den Ring natürlich jederzeit erweitern und mehr Briketts ans Ende beziehungsweise den Beginn des Rings legen.

Das Fleisch kommt erst dann auf den Grill, wenn die Temperatur im Minion Ring eingeregelt ist. Wie die ideale Temperatur erreicht wird, hängt von der Brikettsorte und der Witterung beziehungsweise Außentemperatur ab. In der Regel stellt man dafür jedoch die Ventile ein. Der untere Lüftungsschieber dient der Temperaturregelung und wird auf vier bis fünf Millimeter geöffnet, während der obere Schieber (im Deckel) zu 3/4 offen sein sollte. So erreicht man in den meisten Fällen eine gute Temperatur von 110 bis 120 Grad.

Die richtigen Lüftungseinstellungen führen zum Erfolg: Sinkt die Temperatur im Grill mit der Zeit ab, öffnet man den unteren Schieber ein bisschen. Dadurch gelangt Sauerstoff in den Grill und die Temperatur steigt wieder. Umgekehrt ist das genauso: Wird es zu heiß, schließt man den unteren Schieber ein wenig. Der Schieber im Deckel hingegen dient der Einstellung der Intensität des Raucharomas. Da der Rauch entweicht, wenn der Deckel komplett offen steht, gilt: Je geschlossener der Deckel, desto intensiver das Raucharoma des Fleischs.

# KOCHEN MIT DEM LAGERFEUER

Nun kommt die Frage auf, ob es möglich ist, mit dem Lagerfeuer zu kochen. Die gute Nachricht ist, dass es grundsätzlich möglich ist. Allerdings sollten es nicht zu zeitintensive Gerichte sein. Das Kochen mit dem Dutch Oven auf dem Lagerfeuer ist nicht zu vergleichen mit dem Kochen auf dem heimischen Herd. Ähnlich wie beim Grillen muss hier mehr Zeit eingeplant werden. Der Topf selbst braucht seine Zeit, bis er heiß ist und diese Hitze an die Speisen abgeben kann.

Weiterhin muss dann der jeweilige Garpunkt berücksichtigt werden. Ideal für das Lagerfeuer sind Suppen und Eintöpfe geeignet. Sie können auch nach dem Kochen noch weiter auf dem Lagerfeuer warmgehalten werden. Generell ist es aber sehr spannend, mit dem Lagerfeuer zu kochen. Manche Leute nutzen diese Methode im Winter auch gerne für das Warmhalten von Met oder Glühwein.

Der Vorteil dieser Methode ist, dass die Hitze primär von unten kommt. Hängt der Dutch Oven sehr tief, ist es auch möglich, dass die Wärme an die Seiten gelangt. Dadurch können auch andere Gerichte zur Zubereitung auf dem Lagerfeuer in Betracht kommen. Auch das Brotbacken ist mit dieser Methode möglich. Allerdings benötigt es etwas Übung. Tipps und Erfahrungen finden Interessenten auch in einschlägigen Foren im Internet. Rezeptbücher bringen weitere Hinweise, welche Methode für welches Gericht optimal geeignet ist.



# HÄNGEN ODER STEHEN

Auch bei der Frage, ob der Dutch Oven hängen oder stehen sollte, kommt es auf die individuellen Wünsche und jeweiligen Erfahrungen an.

Ausprobiert werden sollten beide Varianten einmal, denn sie bringen einige Vorteile mit sich. Wird der Topf gehängt, ist er schon einmal optisch ein Highlight. Üblicherweise kann der Dutch Oven dann an einem Dreiecksgestell befestigt werden. Das bietet die bestmögliche Stabilität. Ideal ist diese Möglichkeit für ein Lagerfeuer geeignet.

Der Dutch Oven ist aber auch stehend ein Hingucker. Der gusseiserne Topf kann ideal auf dem Grill stehen. Hier lässt er sich vielseitig nutzen. Er kann für die Zubereitung von Fleisch und Suppen Platz darauf finden. Selbst auf dem Herd ist er stehend einzusetzen. Letzten Endes kommt es immer auch auf das Gericht an, das zubereitet werden soll. Einige Speisen bieten sich für die hängende Verwendung des Modells an. Andere sind beispielsweise eher für den Grill geeignet.

Es kommt auch dabei wieder auf die eigenen Wünsche an. Stehend wählen viele Profis für Fleischgerichte und Brot. Die Variante hängend wählen viele Leute dann für die Zubereitung von Suppen und Eintöpfen. Der Hintergrund ist der, dass bei Suppen und anderen flüssigeren Gerichten die Hitze primär von unten kommen sollte. Bei festeren Speisen wäre hierbei die Gefahr des Anbrennens zu groß. Steht der Dutch Oven, kann man auf dem Grill mit der Minion Ring Methode die Hitze eher von den Seiten kommen lassen. Pulled Pork wäre dann ein typisches Gericht für diese Methode.

Deutlich wird, dass der Dutch Oven vielseitig einsetzbar ist und somit flexibel genutzt werden kann. Viele Ideen kommen durch das Ausprobieren und Sammeln von Erfahrungen. Im Internet gibt es hierzu vielseitige Anregungen und Tipps von anderen Menschen, die die Methoden bereits ausprobiert haben. Es kann sich also lohnen, von deren Erfahrungen zu profitieren.



## DIE RICHTIGE REINIGUNG

Bei der Reinigung und Pflege des Dutch Ovens sollten einige Punkte beachtet werden. Da die Patina möglichst nicht beschädigt werden sollte, empfiehlt sich die sanfte Reinigung. So kann warmes Wasser bereits ausreichen, wenn mit einem Tuch nachgereinigt wird. Allerdings besteht die Möglichkeit, dass trotz dieser natürlichen Antihaltbeschichtung der Patina der Topf noch geruchsintensiv ist oder einzelne Reste sich nicht lösen. Auch ein erhaltener Fettfilm kann bleiben. Dann sollte der Topf zusätzlich mit heißem Wasser gereinigt werden. Dabei kann ein Lappen oder ein weicher Schwamm eingesetzt werden.

Sind Speisereste eingebrennt, wird es schon schwieriger. Die einfachste Methode der Reinigung ist dabei, dass der Topf mit heißem Wasser gefüllt wird. Anschließend wird er auf den noch heißen Grill gestellt. Ziel ist es, dass die Verkrustungen sich durch das Erhitzen des Topfes von der Bodenfläche lösen und in das Wasser abgehen. Sollte dies gelingen, wird der Dutch Oven wie oben beschrieben gereinigt. Sollte es nicht gelingen, gibt es noch eine weitere Möglichkeit. Diese sollte aber möglichst vermieden werden, da sie sehr grob ist.

Es sollte kein Reinigungsmittel verwendet werden. Bitte keine scharfen Reiniger oder Scheuermilch nutzen. Dann wird der Topf mit einem Schwamm oder gar Stahlwolle vorsichtig gereinigt. Aber Vorsicht. Die Reinigung mit einer Stahlbürste wird nicht empfohlen. Der Grund ist, dass die Patina beschädigt werden kann. Bitte immer die Verkrustungen lange einweichen und ggf. erhitzen. Dann lösen sie sich leichter und es muss nicht sehr hart gereinigt werden. Der Hintergrund ist, dass man damit möglichen Beschädigungen der Patina vorbeugen möchte. Diese ist generell nach dem Reinigen auf mögliche Beschädigungen zu prüfen.

Sollten sich Beschädigungen zeigen oder Zweifel an der Unversehrtheit der Patina bestehen, so sollte der Vorgang des Einbrennens nochmal wiederholt werden. Allerdings erst nach erfolgter gründlicher Reinigung und anschließendem Trocknen. Dann kann die Patina erneuert werden und der Dutch Oven seinem Besitzer wieder die entsprechende Freude bringen. Bei der Reinigung des Deckels ist übrigens zu beachten, dass dieser sich in der Regel nicht ganz so unkompliziert reinigen lässt, wie der Topf. Hier kann es schneller einmal zu Verkrustungen kommen, die vorsichtig entfernt werden müssen. Dafür werden dann ähnliche Schritte durchlaufen wie bei der Reinigung des Topfes.

# GRUNDREGELN FÜR DEN UMGANG

Der Dutch Oven sollte immer gut abgetrocknet werden. Das bedeutet, nach dem Reinigen erst wieder verwenden, wenn er gut getrocknet ist. Weiterhin sollte das Modell nicht in Wasser gestellt werden. Hierdurch besteht die Gefahr, dass er schnell zu rosten anfängt. Dann entstehen weitere Schäden, die den Topf unbrauchbar werden lassen können. Der Dutch Oven benötigt immer genug Zeit zum Abkühlen. Es sollten niemals kalte Flüssigkeiten in einen heißen Topf gefüllt werden. Hierdurch könnte sich das Material verbiegen oder gar brechen.

Ebenfalls kann das passieren, wenn ein leerer Dutch Oven in das Feuer gestellt wird. Weiterhin sollte er vor dem Einsatz gut eingearbeitet werden sein. Es reicht nicht immer aus, den Vorgang einmal durchzuführen. Die dunkle schwarze Farbe ist der Indikator dafür, dass der Topf gut eingearbeitet worden ist. Bei der Reinigung sollten warmes oder fast heißes Wasser und ein weicher Schwamm verwendet werden. Auch Küchenpapier kann hier gut unterstützen. Um die Patina zu erhalten, ist es wichtig, dass keine Drahtbürste oder Spülmittel und andere Reiniger eingesetzt werden.

Tipp: Wenn der Topf nach jedem Reinigungsvorgang dünn mit einem hochwertigen Öl eingerieben wird, bleibt die Schutzschicht der Patina erhalten. Allerdings sollten niemals Ölreste in dem Dutch Oven verbleiben. Sie werden dann ranzig und der schlechte Geschmack geht auf die zubereiteten Speisen über. Wenn das alte Öl in die Patina eindringt, bleibt dieses Problem bestehen.

Um die Hitze gut regulieren zu können, sollte hochwertige Kohle verwendet werden. Ideal ist hierfür auch Grillkohle mit einer längeren Brenndauer. Sie lässt sich in der Regel gut regulieren. Es sollten weiterhin keine sauren Lebensmittel bzw. säurebildenden Lebensmittel in dem Dutch Oven zubereitet werden. Sie greifen die Patina an und machen so ein erneutes Einbrennen erforderlich. Sollte der Topf nicht benutzt werden, ist es wichtig, dass Küchenpapier zwischen Topf und Deckel gelegt wird. Das

ermöglicht, dass die Luft hier zirkulieren kann. Dadurch wird verhindert, dass die Patina ranzig wird und sich der schlechte Geschmack auf die zubereiteten Speisen überträgt.



## WAS FÜR ZUBEHÖR BRAUCHE ICH

Das wichtigste Utensil rund um den Dutch Oven ist wohl der Deckelheber. Niemals sollte ein Mensch den Topf oder Deckel ohne das richtige Zubehör anfassen. Diese Komponenten werden viel zu heiß. Der Deckelheber besteht aus Gusseisen und kann das Gewicht des schweren Deckels gut tragen. Eine Grillzange würde diese Belastung in der Regel nicht halten können.

Übrigens besteht auch die Möglichkeit, sich feuerfeste Handschuhe zuzulegen. Sie sind allerdings nicht so optimal geeignet, wie der Deckelheber. Aber sie stellen eine optimale Ergänzung dar, wenn man den Deckel zur Stabilisierung dennoch festhalten will. Auch für die Henkel des Dutch Ovens eignen sich zum Transport des Topfes die Handschuhe. Allerdings sollte der Topf bereits etwas abgekühlt sein. Es sollte unbedingt vermieden werden, den heißen Topf zu transportieren.

Weiterhin gibt es ganze Sets rund um den Dutch Oven. So wird die Grilleinheit mit Schwenkvorrichtung beispielsweise gleich mitgeliefert.

Neben Grillrosten und anderen Komponenten gibt es auch den Topfständler und die Transporttasche.



# MASSEINHEITEN UND MENGENANGABEN

**Mit 1 Tasse sind in der Regel 150 ml-Tassen gemeint. Je nach Zutat entspricht eine Tasse unterschiedlich viel Gramm.**

- Flüssige Zutaten (Milch, Saft, Wasser, Sahne) = 150 g
- Honig und Konfitüre = 200 g
- Weizenmehl = 100 g
- Zucker = 150 g
- Kakaopulver = 90 g
- Speisestärke = 90 g
- Gemahlene Nüsse oder Mandeln = 70 g
- Öl = 120 g
- Puderzucker = 100 g

**Bei der Maßangabe Esslöffel (EL) sind grundsätzlich Löffel mit einem Volumen von 15 ml gemeint.**

- 1 gestrichener EL Mehl = 10 g
- 1 gestrichener EL Zucker = 15 g
- 1 gestrichener EL Kakao = 6 g
- 1 gestrichener EL Öl = 12 g
- 1 gestrichener EL Salz = 15 g
- 1 gestrichener EL Speisestärke = 10 g
- 1 EL weiche Butter = 10 g
- 1 gestrichener EL gemahlener Mohn = 10 g
- 1 gestrichener EL gemahlene Mandeln = 6 g

**Bei der Maßangabe Teelöffel (TL) wird von einem Volumen von 5 ml ausgegangen.**

- 1 gestrichener TL Zucker = 5 g
- 1 gestrichener TL Salz = 5 g
- 1 gestrichener TL Speisestärke = 3 g
- 1 gestrichener TL Kakao = 2 g

# DUTCH OVEN ANZAHL DER BRIKETTS & TABELLE

Die wichtigste Voraussetzung, um erfolgreich im Dutch Oven zu kochen, ist die richtige Anzahl der Briketts. Andernfalls droht Gefahr, dass das Essen angebrannt schmeckt oder nicht durchgegart ist. Die Goldene Regel ist allgemein: Seien Sie vorsichtig mit der Glut: Besser weniger als zu viel. Denn wenn das Essen einmal angebrannt ist, ist es vorbei mit dem Geschmack.

Die Faustformel für die Anordnung der Briketts gilt folgendermaßen:

- Köcheln: 1/3 der Briketts auf den Deckel und 2/3 unter den Feuertopf
- Backen: 2/3 der Briketts auf den Deckel und 1/3 unter den Feuertopf
- Schmoren und braten: 1/2 der Briketts auf den Deckel und 1/2 unter den Feuertopf

Man kann dies auch einfach berechnen: Hierzu wird für den Deckel vom Topf eine 3 addiert und für den Boden eine 3 subtrahiert. Das so erhaltene Ergebnis gilt für das Backen.

Beispiel: Um mit einem 9 Zoll Dutch Oven auf eine gewöhnliche Temperatur von 170 Grad zu kommen.

- Addieren wir 9+3 (also 12) für den Deckel und
- subtrahieren 9-3 (also 6) für den Boden

Grundsätzlich ist es sicherer, sich an die Empfehlungen vom jeweiligen Hersteller und dessen Empfehlungen zu richten. Petromax empfiehlt in diesem Fall folgendes:

- Feuertopf ft3 – 10/5
- Feuertopf ft6 – 15/10
- Feuertopf ft9 – 15/11
- Feuertopf ft12 – 17/12

Dutch Oven Größe	Anzahl Kohlen	160°C	175°C	190°C	205°C	220°C	235°C
8er	gesamt	15	16	17	18	19	20
	oben/unten	10/5	11/5	11/6	12/6	13/6	14/6
10er	gesamt	19	21	23	25	27	29
	oben/unten	13/6	14/7	16/7	17/8	18/9	19/10
12er	gesamt	23	25	27	29	31	33
	oben/unten	16/7	17/8	18/9	19/10	21/10	22/11
14er	gesamt	30	32	34	36	38	40
	oben/unten	20/10	21/11	22/12	24/12	25/13	26/14
16er	gesamt	34	36	38	40	42	44
	oben/unten	22/12	24/12	25/13	27/13	28/14	30/14

# INHALTSVERZEICHNIS

[Vorwort](#)

[Was ist ein Dutch Oven?](#)

[Die Geschichte und Herkunft](#)

[Wo kauft man den Dopf.](#)

[Wie überprüft man die Qualität](#)

[Was ist eine Patina](#)

[Welche Vorteile hat ein Dopf.](#)

[Welcher Dutch Oven passt zu mir](#)

[Dutch Oven mit Füßen](#)

[Deckel als Pfanne](#)

[Einbrennen oder nicht](#)

[Wie brenne ich richtig ein](#)

[Womit heiße ich den Dopf.](#)

[Welche Kohle eignet sich](#)

[Wie viele Briketts brauche ich](#)

[Wie feure ich ihn an](#)

[Die Minion Ring Methode](#)

[Kochen mit dem Lagerfeuer](#)

[Hängen oder stehen](#)

[Die richtige Reinigung](#)

[Grundregeln für den Umgang](#)

[Was für Zubehör brauche ich](#)

[Maßeinheiten und Mengenangaben](#)

[Dutch Oven Anzahl der Briketts & Tabelle](#)

[Inhaltsverzeichnis](#)

[Frühstück & Backen](#)

[Pfannkuchen](#)

[Vollkorn French Toast](#)

[Gemüse Frittata](#)

[Spinat Feta Quiche](#)

[Knoblauchbrot](#)

[Omelett Frühstückspizza](#)

[Himbeer Rosmarin Scones](#)

[Kartoffel mit EI](#)

[Krautpfanne](#)

[Galette](#)

[Granola](#)

[Cowboy Frühstück](#)

[Haferflocken mit Beeren](#)

[Frühstücksauflauf](#)

[Zimtbrot](#)

[Rührei](#)

[Beerenschuster](#)

[Zucchinibrot](#)

[Dinkelbrot](#)

[Pfirsichschuster](#)

[Zwiebeltoastbrot](#)

[Pilz- und Brie-Frühstücksauflauf](#)

[Erdbeer-Hafer-Bowl](#)

[Wurst und Käse French Toast Auflauf](#)

[Erdbeer Ofenpfannkuchen](#)

[French Toast Gebacken](#)

[Mexikanische Enchilada](#)

## [Snacks & Beilagen](#)

[Einfache Dutch Oven Kekse](#)

[Knoblauchbrot zum Auseinanderziehen](#)

[Dutch Oven Frühstückspizza](#)

[Pfirsichchips mit Mandeln](#)

[Nachos](#)

[Gefüllte Portobello](#)

[Geröstete Cashews mit Rosmarin](#)

[Lagerfeuer Popcorn](#)

[Käsiges-Spinat Brot](#)

[Kartoffel mit Kräutern und Knoblauch](#)

[Blumenkohlreis mit frischen Kräutern](#)

[Gebackene Tomaten](#)

[Nacho Kartoffeln](#)

[Jalapeño Süßkartoffeln](#)

[Mexikanische Bohnen](#)

[Pilz Risotto](#)

[Gesunde Kartoffeln](#)

## [Eintöpfe, Auflauf, One-Pot](#)

[Hähnchen mit Auberginen und Spinat](#)

[Chicken Curry](#)

[Paella](#)

[Fisch Garnelen Eintopf](#)

[Big-Mac Auflauf](#)

[Currywurst Topf](#)

[Hühnerpastete mit Frühlingsgemüse](#)

[Beef Stew](#)  
[Steak mit Kartoffel Salat](#)  
[Enchilada Kasserolle](#)  
[Enchilada Sauce](#)  
[Steamed Cheeseburger](#)  
[Pulled Chicken in Honig-Senf Sauce](#)  
[Fleischbällchen mit Pasta und Feta](#)  
[Rindfleisch Thai Curry](#)  
[Kartoffel-Muschel-Eintopf](#)  
[Shakshuka](#)  
[Linsen und Reis mit Joghurtsauce](#)  
[Nudelauflauf](#)  
[Rigatoni-Kuchen](#)  
[Ragu Bolognese](#)  
[Reichhaltige Lasagne](#)  
[Hähnchen-Kichererbsen-Topf mit Brokkoli](#)  
[Rinderragout](#)  
[Chili con Carne](#)  
[Hühnerpastete](#)  
[Vegetarisches Kartoffelgulasch](#)  
[Coffee Chili](#)  
[Vegane One Pot Pasta](#)  
[Rouladeneintopf](#)  
[Chili mit Maisbrot](#)  
[Überbackene Ziti](#)  
[Kabeljau mit Oliven, Zitrone und Kapern](#)  
[Chicken Chili](#)  
[Hühner Nudel Eintopf](#)  
[Bärlauchsuppe](#)  
[Lasagne mit Sucuk](#)  
[Pikante Lasagne](#)

## Suppen

Hähnchen Nudelsuppe  
Bouillon mit Wassermelone  
Ramen mit gebrilltem Tafelspitz  
Minestrone  
Pizzasuppe  
Mexikanischer Feuertopf  
Gerstensuppe  
Gemüsesuppe  
Vietnamesische Pho Bo Suppe  
Lammsuppe mit Kichererbsen  
Kokossuppe  
Kürbissuppe  
Suppe aus Roten Beten  
Scharfe DosenSuppe mit Fleisch  
Wild-Suppe  
Corn Showder  
Tomaten-Basilikum Suppe  
Süßkartoffel Suppe  
Bohnen Suppe  
Hühnernudelsuppe mit Matzeknödel  
Krabbensuppe  
Kartoffelsuppe

## Geflügel

Dutch Oven Brathähnchen  
Hähnchen Mabella  
Rustikale Hähnchenschenkel  
BBQ Chicken  
Zitrushähnchen  
Puten Schichtfleisch

[Puten-Bällchen](#)

[Hähnchenschenkel mit Kichererbsen](#)

[Heu Huhn](#)

[Frittiertes Hähnchen](#)

[Korean Fried Chicken](#)

[Ganze Ente](#)

[Chicken Parmesan Pasta](#)

[Chicken Risotto](#)

[Chicken Fajita](#)

[Cremiger Hähnchenreis](#)

[Hähnchen mit Pilzen](#)

[Truthahn mit Knoblauchbutter](#)

[Putenbrust mit Kräutern](#)

[Cajun Hähnchen](#)

[Hähnchenbrust mit Kartoffelgratin](#)

[Hähnchen Cacciatore](#)

[Hähnchenschenkel mit Schalotten und Champignons](#)

[Geschmortes Balsamico-Hähnchen](#)

[In Kokosmilch geschmortes Hähnchen mit Basilikum](#)

[Parmesan Hähnchen](#)

[Kokos-Thai-Curry-Hähnchen](#)

[Hühnertopf-Küchlein](#)

[Hühnchen und Reis](#)

## [Fleisch](#)

[Gebratenes Streifensteak in Pilzrahmsoße](#)

[Knoblauchbraten](#)

[Klassischer Hackbraten](#)

[Camping Taco](#)

[Altmodisches Gulasch](#)

[Rippchen mit Sauerkraut](#)

[Lammragout](#)

[Malzbiergulasch](#)

[Steak in Brot](#)

[Rindfleisch Chili](#)

[Lammkoteletts](#)

[Rindereintopf](#)

[Rind-Schichtfleisch](#)

[Cevapcici](#)

[Lammfleisch Slow-Cooked](#)

[Rinderrippchen](#)

[Rinderrippchen Koeranischer Art](#)

[Bier Schmorbraten](#)

[Geschnetzeltes](#)

[Rehrücken](#)

[Colafleisch](#)

[Polnisch Bigos](#)

[Smoky Gulasch](#)

[Klopse](#)

[Steak mit Cremige Pilze](#)

[Lammburger mit Kartoffeln](#)

[Lamm Dopiazza Curry](#)

[OssoBuco in Tomatensauce](#)

## *[Fisch](#)*

[Fisch-Eintopf](#)

[Brazilianisch Fisch-Eintopf](#)

[Kulinarische Forelle](#)

[Gefüllte Forelle mit Krabben und Käse](#)

[Goan Fisch Curry](#)

[Shrimp Asiatisch](#)

[Geschmorter Oktopus](#)

[Bier-Muscheln](#)

[Meeresfrüchte-Bolognese](#)

[Jambalaya mit Garnelen](#)

[Paella](#)

[Geschmorter Fisch](#)

[Lachsbraten](#)

[Fisch mit Brotkruste](#)

[Heilbutt mit Tomaten und Kapern](#)

## **Dessert**

[Apfel Schuster](#)

[Käsekuchen](#)

[Gefüllte Bratäpfel](#)

[Schoko-Kekse](#)

[Pfirsich Blaubeer Cobbler](#)

[Zitronen Clafoutes](#)

[Orangenkuchen](#)

[Schokoladenbirnenkuchen](#)

[Berry Crisp](#)

[Fondue Bar](#)

[Dutch Baby](#)

[Knuspriger Apfel](#)

[Himbeer-Cobbler](#)

[Pfirsich-Cobbler](#)

[Schokoladenkekse](#)

[Dutch Baby Pfannkuchen](#)

[Käsekekskuchen](#)

## **5-Zutaten-Frühstück**

[Zimt-Rosinen-Frühstücksbrot pudding](#)

[Gebackene Haferflocken](#)

[Zitronen-Buttermilchkeks](#)

[Honig-Mandel-Müsliriegel](#)

[Mexikanisches Frühstück](#)

## [5 Zutaten- Backen](#)

[Käsebiscuits](#)

[Honigbiskuits](#)

[Einfaches Bananenbrot](#)

[Honig Maisbrot](#)

[Buttriges Bierbrot](#)

[Französisches Brot](#)

[Kräuterbrötchen](#)

[Fluffiges Kartoffelbrot](#)

[Weizen-Vollkorn & Cranberry Brot](#)

[Rosmarin-Olivenöl Brot](#)

## [5-Zutaten-Suppen](#)

[Thai Curry Kürbissuppe](#)

[Kritharaki Suppe](#)

[Brotsuppe mit Gemüse](#)

[Butternuss-Kürbis und weiße Bohnen Eintopf](#)

[Gegartes Rinderfilet](#)

[Gulasch](#)

[Lachssuppe](#)

[Wurst-, Gerste-, und Spinat-Eintopf](#)

[Rinder- und Gemüsesuppe](#)

## [5-Zutaten-Hauptgerichte](#)

[GEBACKENE AUBERGINEN](#)

[THAI-BROKKOLI UND KICHERERBSEN-CURRY](#)

[KARAMELLISIERTE ZWIEBELN UND GRUYÉRE NUDELN](#)

[SPINAT-KÄSE-LASAGNE](#)

[MIT BUTTER UND KNOBLAUCH GEBACKENE GARNELEN](#)

[MANGO-GARNELEN](#)

[Chicken und Kartoffeln](#)

[italienische Fleischbällchen mit Marinara-Sauce](#)

[Rinderfiletspitzen Stroganoff](#)

[Käse-Steak mit Makkaroni](#)

[Kartoffelgnocchi Bolognese mit Babyspinat](#)

[Amerikanischer Burger](#)

[Grüne Bohnen & Schinken](#)

[Schinken & Käse](#)

[Makkaroni mit Käse](#)

[Dutch Oven Pizza](#)

## **5-Zutaten-Snacks & Beilagen**

[Rahm Polenta](#)

[Mexikanisch Bohnen und Reis](#)

[Süß Sauer Bohnen](#)

[Parmesan Risotto](#)

[Reis mit Aprikosen und Mandeln](#)

[Parmesan Kartoffeln](#)

[Kartoffelpüree mit Joghurt](#)

[Süßkartoffel Pommes](#)

[Maispuffer](#)

[Queso mit Sucuk](#)

[Popcorn im Dutch Oven](#)

[Bohnen und Käse Quesadillas](#)

[Mac and Cheese](#)

## **5 Zutaten-Desserts**

[Beerenknusper](#)

[Karamell Bratäpfel](#)

[Karamell Popcorn](#)

[Zimt Apfelkuchen](#)

[Einfacher Pfirsichkuchen](#)

Sonniger Orangenkuchen

Ananas Kuchen

Buttermilch Schokokuchen

Schoko Brownies

*Schlusswort*

# FRÜHSTÜCK & BACKEN



## Frühstück

### PFANNKUCHEN

#### Zutaten

- $\frac{1}{2}$  Tasse Butter
- 9 Eier
- 1  $\frac{1}{2}$  Tassen Milch
- 1 Esslöffel Vanille
- Schale einer Zitrone
- $\frac{1}{2}$  Tassen Mehl
- $\frac{1}{2}$  Teelöffel Salz
- 4 Tassen Beeren
- $\frac{1}{4}$  Tasse Puderzucker (Menge variiert je nach Vorliebe)
- Zitronensaft (zum Auspressen auf Beeren, falls gewünscht)

**Kcal:** 439 **Fett:** 24g; **KH:** 40g; **Protein:** 14g

Outdoor Zubereitung: Portionen:

40 min 6

#### Zubereitung

- 1) Bereiten Sie einen Dutch Oven mit 24 Briketts vor.
- 2) Kombinieren Sie in einer großen Schüssel Eier, Milch, Vanille und Zitronenschale (dies kann im Voraus erfolgen). Anschließend, fügen Sie das Mehl und das Salz hinzu und verquirlen Sie alles, bis alles gut vermischt ist.
- 3) Wenn die Briketts schön heiß sind, legen Sie 8 Briketts direkt unter den Dutch Oven. Butterwürfel dazugeben und schmelzen lassen. Sobald die Butter geschmolzen ist, den Teig in den Topf geben, abdecken und die restlichen 16 Kohlen auf den Deckel geben.
- 4) Backen Sie ca. bei 200°C. Drehen Sie den Deckel alle 5 Minuten um eine Vierteldrehung und lassen Sie den Pfannkuchen ca. 25 Minuten backen, bis es fest ist. Es sollte sich bis zum Deckel aufblähen und sobald der Deckel entfernt wird, fällt es herunter. Vom Herd nehmen.
- 5) Mit Beeren, Puderzucker und einem Spritzer Zitrone bedecken. Setzen Sie den Deckel wieder auf und lassen Sie die Beeren vor dem Servieren warm werden. In 6 Scheiben schneiden und genießen!

## Frühstück

### VOLLKORN FRENCH TOAST

#### Zutaten

- 6 große Eier
- 1 Tasse Milch
- 1 Teelöffel Vanilleextrakt
- $\frac{1}{2}$  Teelöffel Kardamom
- 1 Laib Vollkornbrot
- 220g frische Blaubeeren, Himbeeren und/oder gehackte Erdbeeren
- $\frac{1}{2}$  Tasse Ahornsirup

**Kcal:** 196; **Fett:** 14g; **KH:** 15g; **Protein:** 5g

Mediterran Zubereitung: Portionen:  
60 min 6

#### Zubereitung

- 1) In einer mittelgroßen Schüssel die Eier, die Milch, den Vanilleextrakt und den Kardamom schaumig schlagen.
- 2) Die Brotscheiben flach in einen 10-Zoll-Dutch Oven legen und nach Bedarf übereinanderlegen. Die Eimischung über das Brot gießen, sodass sie zwischen die Scheiben gelangt und dann mit den Beeren belegen.
- 3) Abdecken und bei 180°C (14 Kohlen oben und 8 unten) 45 Minuten lang backen oder bis die Eimischung vollständig in das Brot eingebacken ist.

*Man kann auch Brombeeren, Himbeeren und Pfirsiche verwenden.*

## Frühstück

# GEMÜSE FRITTATA

### Zutaten

- 10 große Eier
- $\frac{1}{2}$  Tasse Crème fraîche
- $1\frac{1}{4}$  Teelöffel Salz
- $\frac{1}{4}$  Teelöffel gemahlener schwarzer Pfeffer
- $\frac{1}{2}$  Teelöffel Backpulver
- 1 Tasse gehackter frischer Grünkohl
- 1 Tasse gehackte rote Paprika
- 200g Kirschtomaten
- 1 Tasse gehackter Zucchini
- 1 Tasse geriebener Cheddar

**Keal:** 587; **Fett:** 39g; **KH:** 18g; **Protein:**  
34g

Mediterran Zubereitung: Portionen:  
55 min 6

### Zubereitung

- 1) 22 Kohlen anzünden. In einer großen Schüssel die Eier, die Sahne, 1 Teelöffel Salz, den schwarzen Pfeffer und das Backpulver verquirlen. Das Gemüse und den Käse untermischen. In einen 10-Zoll Dutch Oven füllen und abdecken.
- 2) 14 Kohlen oben und 8 Kohlen unten in den Dutch Oven legen (180°C). Abdecken und 40 Minuten lang backen oder bis die Frittata in der Mitte fest ist.
- 3) Die Frittata etwa 5 bis 10 Minuten abkühlen lassen, dann in Scheiben schneiden und servieren.

*Sie können auch frischen Spinat, Brokkoli und Spargel verwenden. Wenn Sie Pilze verwenden möchten, kochen Sie sie, bevor Sie sie in die Frittata geben, da sie viel Wasser enthalten.*

## Frühstück

# SPINAT FETA QUICHE



### Zutaten

- 4 große Portobello-Pilze
- 6 große Eier
- $\frac{1}{4}$  Tasse Sahne
- $\frac{1}{2}$  Tasse gehackter frischer Spinat
- $\frac{1}{4}$  Tasse gehackte grüne Zwiebeln
- $\frac{1}{2}$  Tasse zerbröckelter Feta
- $\frac{1}{4}$  Teelöffel Salz
- Prise gemahlener schwarzer Pfeffer

**Kcal:** 110; **Fett:** 9g; **KH:** 5g; **Protein:** 9g

Mediterran Zubereitung; Portionen: 45 min 6

### Zubereitung

- 1) 38 Kohlen anzünden.
- 2) Entfernen Sie die Stiele und schaben Sie die Kiemen aus den Pilzen aus. Die Pilze mit der Schale nach oben in einen 12-Zoll Dutch Oven legen.
- 3) In einer mittelgroßen Schüssel Eier, Sahne, Spinat, grüne Zwiebeln,  $\frac{1}{4}$  Tasse zerbröckelten Feta, Salz und Pfeffer verquirlen.
- 4) Die Eimischung gleichmäßig auf die Pilzschalen verteilen. Die restlichen  $\frac{1}{4}$  Tasse Feta über die Eimischung streuen. Den Dutch Oven abdecken und 17 Kohlen darauf und 11 darunter legen (180°C).
- 5) Backen, bis die Eier goldbraun sind, etwa 35 Minuten.

*Eignet sich auch perfekt für Menschen, die sich kohlenhydratarm ernähren oder Gluten meiden.*

## Frühstück

### KNOBLAUCHBROT

#### Zutaten

- 1 Laib knuspriges Brot
- 5-10 Knoblauchzehen
- ½ Tasse Petersilie oder andere Kräuter
- ½ Teelöffel Salz
- Prise Paprikaflocken
- ½ Tasse Olivenöl
- 1 Tasse geriebener Käse (alles, was gut schmilzt – wir haben eine Mischung aus Parmesan und Mozzarella verwendet)

**Gesamt: Kcal: 1360 Fett: 73g; KH: 132g; Protein: 82g**

Outdoor Zubereitung: Portionen:

30 min 1 Laib

#### Zubereitung

- 1) Schneiden Sie horizontal und vertikal ca. 2cm dicke Scheiben, um Quadrate zu bilden, und achten Sie darauf, das Brot nicht ganz durchzuschneiden – Sie möchten, dass die Stücke am Boden des Laibs haften bleiben. Legen Sie das Brot in den Dutch Oven.
- 2) Beläge: Knoblauch und Petersilie fein hacken, dann mit Salz, Paprikaflocken und Olivenöl mischen. Mit einem Löffel die Knoblauch-Kräuter-Mischung in die Brotritzenträufeln, gefolgt vom Käse.
- 3) Legen Sie den Deckel auf den Dutch Oven und legen Sie ihn über 5 vorbereitete Briketts. Legen Sie 15 Kohlen auf den Deckel. Backen, bis das Brot durchgewärmt und der Käse geschmolzen ist, ca. 235°C für 15 min. Servieren

## Frühstück

# OMELETT FRÜHSTÜCKSPIZZA

### Zutaten

- 1 runde Pita
- 1 Teelöffel natives Olivenöl extra
- ¼ Tasse Ricotta-Käse
- ¼ Tasse gehackte rote Paprika
- ¼ Tasse geriebener Cheddar
- 1 großes Ei
- ¼ Teelöffel Salz
- ¼ Teelöffel scharfe Sauce
- 2 Esslöffel geschnittene grüne Zwiebeln

**Kcal:** 592; **Fett:** 39g; **KH:** 6g; **Protein:**

48g

Mediterran Zubereitung: Portionen:  
30 min 2

### Zubereitung

- 1) Bereiten Sie das Feuer für eine mittlere Hitze vor. Bestreichen Sie auf einer Arbeitsfläche die Oberseite einer Pita mit Olivenöl. Ricotta in der Mitte des Fladenbrots verteilen. Gleichmäßig mit Paprika und Käse bestreuen, dabei in der Mitte einen Kreis übriglassen.
- 2) Das Ei vorsichtig aufschlagen und in die Mitte der Pita geben. Mit Salz und scharfer Soße würzen und mit grünen Zwiebeln belegen. Das vorbereitete Fladenbrot mit einem Spatel vorsichtig in den Dutch Oven geben. Backen Sie die Pizza, bis das Ei den gewünschten Gargrad erreicht hat und der Käse geschmolzen ist.

## HIMBEER ROSMARIN SCONES



### Zutaten

- 2 Tassen Weizenmehl 550
- $\frac{1}{4}$  Tasse Kristallzucker
- 1 Teelöffel Backpulver
- 1 Esslöffel gehackter frischer Rosmarin
- Prise Salz
- $\frac{1}{3}$  Tasse natives Olivenöl extra
- $\frac{1}{4}$  Tasse Crème fraîche
- 1 großes Ei
- 170g frische Himbeeren
- $\frac{1}{2}$  Teelöffel Puderzucker (optional)

**Kcal:** 486; **Fett:** 30g; **KH:** 35g; **Protein:** 6g

Mediterran Zubereitung: Portionen:  
30 min 2

### Zubereitung

- 1) 26 Briketts anzünden.
- 2) In einer mittelgroßen Schüssel das Mehl, den Zucker, das Backpulver, den Rosmarin und das Salz miteinander verquirlen.
- 3) Mit einer Gabel das Olivenöl einrühren, bis die Mischung groben Krümeln ähnelt.
- 4) In einer separaten Schüssel oder einem Messbecher die Sahne und das Ei verquirlen.
- 5) Die Sahnemischung zur Mehlmischung geben und mit einer Gabel verrühren, bis sich ein grober Teig bildet, der zu kleben beginnt.
- 6) Die Hälfte des Teigs in einen 10-Zoll Dutch Oven geben, andrücken und zu einem Kreis oder einem Rechteck formen.
- 7) Die Hälfte der Himbeeren in den Teig drücken, dann den restlichen Teig über die Beeren drücken und die beiden Schichten zusammendrücken.
- 8) Die restlichen Beeren auf die Oberseite des Teigs drücken.
- 9) Den Teig in 6 gleichmäßige Stücke schneiden. Mit einem Spatel vorsichtig die Scones hereinlegen.
- 10) Den Dutch Oven abdecken und 16 Kohlen darauf und 10 darunter legen (200°C).
- 11) Im Dutch Oven backen, bis sie goldbraun sind, ca. 15 bis 20 Minuten oder bis die Oberseiten goldbraun sind.
- 12) Die Scones auf eine Servierplatte legen und auf die gewünschte Temperatur abkühlen lassen. Mit Puderzucker bestäuben (optional).

*Bei der Wahl des Olivenöls für dieses Rezept sollten Sie ein buttriges oder mit Zitrusfrüchten aromatisiertes Olivenöl verwenden. Sie können diese Scones auch mit Trauben, Blaubeeren oder frischen Feigen backen.*

## Frühstück

# KARTOFFEL MIT EI

### Zutaten

- 500 g gekochte Kartoffeln
- 300 g Salami
- 2 Zwiebeln
- 250 g Weißkohl (gehobelt)
- 2 Paprika
- 4 Essiggurken
- 1 TL Kümmel
- 1 EL Paprikapulver edelsüß
- 1 EL Butterschmalz
- 2 Eier
- 4 EL frischer geschnittener Schnittlauch
- Salz (zum Würzen)
- Pfeffer (zum Würzen)

Kcal: 345; Fett: 11g; KH: 31g; Protein:

5g

Mediterran Zubereitung: Portionen:  
20 min 2

### Zubereitung

- 1) Die Kartoffeln schälen und in Scheiben schneiden.
- 2) Die Salami in Ringe schneiden und die Zwiebeln schälen und grob hacken.
- 3) Den Weißkohl hobeln, die Paprika in grobe Stücke und Essiggurken in feine Scheiben schneiden.
- 4) Das Butterschmalz erhitzen und zuerst die Zwiebeln leicht anbraten, dann den Weißkohl und den Kümmel hineingeben und bei mäßiger Hitze 5 Minuten anbraten.
- 5) Anschließend die Salami zugeben und ebenfalls leicht anbraten.
- 6) Dann die Kartoffeln, die Paprika und die Essiggurken unterheben und etwas andünsten lassen.
- 7) Vor dem Servieren die Eier hineinschlagen und bei geschlossenem Deckel bis zur gewünschten Konsistenz braten lassen. (ca. 6 Minuten)
- 8) Mit frischer Petersilie garnieren und jeder für sich gegebenenfalls mit Salz und Pfeffer nachwürzen.

## Frühstück

# KRAUTPFANNE

### Zutaten

- 250 g Leberkäse (Rind)
- 4 Rindswurst
- 50 g Truthahnspeck
- 400 g Weißkraut
- 300 g Schupfnudeln
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 1 TL Kümmel
- 3 TL süßer Senf
- 200 ml Fleischbrühe
- 1 EL Öl alt. Griebenschmalz

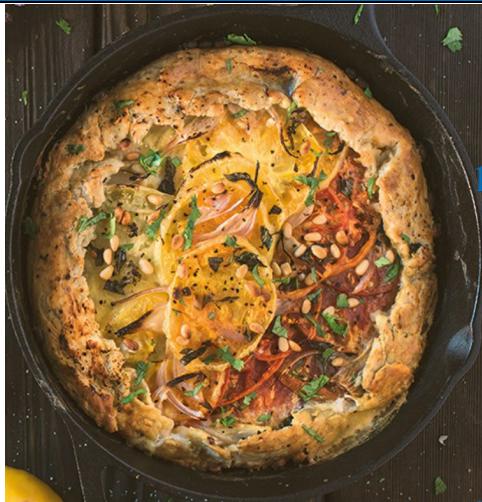
**Keal:** 196; **Fett:** 14g; **KH:** 15g; **Protein:** 3g

Mediterran Zubereitung: Portionen:  
30 min 4

### Zubereitung

- 1) Die klein geschnittenen Zwiebeln mit dem gehackten Knoblauch im heißen Griebenschmalz bei mittlerer Hitze anbraten. Den Speck dazu geben und ein wenig auslassen.
- 2) Jetzt das grob geschnittene Kraut zugeben und ein wenig dünsten lassen. Rinderwurst und den Leberkäse klein schneiden und mit den Schupfnudeln ebenfalls zugeben.
- 3) Mit Kümmel würzen und einem Schuss Brühe ablöschen. Den Senf in die Fleischbrühe rühren und damit aufgießen. Alles schön vermengen und für 15 Minuten bei 160°C ( 13 Kohlen oben und 6 unten) köcheln lassen. Mit klein gehackter Petersilie bestreuen und servieren.

# GALETTE



## Zutaten

- 2 Tassen Weizenmehl 550
- $\frac{1}{2}$  Teelöffel Salz
- $\frac{1}{4}$  Teelöffel gemahlener schwarzer Pfeffer
- $\frac{1}{2}$  Teelöffel italienische Gewürze
- $\frac{1}{2}$  Tasse natives Olivenöl extra
- $\frac{1}{4}$  Tasse kaltes Wasser

## Füllung

- 170g Ziegenkäse
- 3 Tomaten, in dicke Scheiben geschnitten
- 2 Schalotten, in dünne Scheiben geschnitten
- $\frac{1}{4}$  Tasse gehacktes frisches Basilikum
- $\frac{1}{4}$  Tasse Pinienkerne
- $\frac{1}{4}$  Teelöffel Salz
- 1 Esslöffel natives Olivenöl extra (optional)
- 1 großes Ei, leicht geschlagen
- 1 Esslöffel Wasser

**Kcal:** 447; **Fett:** 30g; **KH:** 65g; **Protein:**

10g

Mediterran Zubereitung: Portionen:  
60 min 6

## Zubereitung

- 1) Mehl, Salz, Pfeffer, italienische Gewürze und Olivenöl in einer großen Schüssel vermischen. Mit einem Gummischaber mischen, bis der Teig groben Krümeln ähnelt. Das kalte Wasser hineintrüpfeln und weiter mixen. Den Teig auf eine leicht bemehlte Arbeitsfläche geben, zusammendrücken und zu einer Kugel formen.
- 2) Den Teig zwischen zwei Blättern Backpapier legen und zu einem Kreis ausrollen. Ziehen Sie das obere Blatt vom Teig ab. Heben Sie den Teig mit dem unteren Backpapier darunter vorsichtig an, drehen Sie ihn langsam um und legen Sie ihn in den 10-Zoll Dutch Oven.
- 3) Den Teig vorsichtig drücken, dabei den überstehenden Teig über die Ränder hängen lassen. Den Ziegenkäse gleichmäßig in der Mitte des Teigs verteilen. Tomaten, Schalotten und Basilikum über den Ziegenkäse schichten und die Tomaten übereinander legen.
- 4) Die Pinienkerne und das Salz darüber streuen und mit etwas Olivenöl beträufeln. Falten Sie die äußeren Ränder des Teigs vorsichtig über die Tomaten. So entsteht ein Rand von etwa 5 cm, der die Tomaten bedeckt.
- 5) Für die Eimasse das Ei mit 1 Esslöffel Wasser in einer kleinen Schüssel verquirlen. Den Teigrand mit der Eimischung bepinseln.
- 6) Legen Sie 16 heiße Kohlen auf die Oberseite und 10 Kohlen auf die Unterseite des Dutch Oven (200°C) und backen Sie die Galette 30 Minuten lang.

*Genau wie Crêpes können Galettes süß oder herhaft sein. Für süße Galettes, die mit Früchten wie Pfirsichen, Äpfeln oder Beeren gefüllt sind, ändern Sie das Rezept für die Kruste, indem Sie den schwarzen Pfeffer und die italienischen Gewürze weglassen.*

## GRANOLA



### Zutaten

- 1 Eßlöffel natives Olivenöl extra
- 2 Tassen Haferflocken
- ¼ Tasse gehackte Pistazien
- ¼ Tasse Mandelscheiben
- ¼ Tasse gehackte Walnüsse
- ¼ Tasse Rosinen
- 3 Eßlöffel Honig
- 1 Teelöffel Vanilleextrakt
- ½ Teelöffel gemahlener Zimt

**Kcal:** 308; **Fett:** 16g; **KH:** 31g; **Protein:** 9g

Mediterran Zubereitung: Portionen:  
10 min 3 Tassen

### Zubereitung

- 1) Bereiten Sie das Feuer für mittelhohe Hitze vor -etwa 18 Briketts und Dutch Oven darüberlegen
- 2) Das Olivenöl hineingeben.
- 3) Fügen Sie die Haferflocken und Nüsse hinzu und rösten Sie sie 2 bis 3 Minuten lang und gleichzeitig umrühren.
- 4) Die restlichen Zutaten einrühren und 1 Minute weiterbraten. Von der Hitze nehmen und das Müsli in der Pfanne abkühlen lassen.

*Sie können auch Kokosnuss, Sesam, Kürbiskerne und Pekannüsse verwenden. Als Alternative zu Trockenfrüchten können Sie getrocknete Aprikosen hacken oder getrocknete Cranberrys, Kirschen oder Heidelbeeren verwenden.*

## Frühstück

# COWBOY FRÜHSTÜCK

### Zutaten

- 2 Tassen Kartoffelpuffer
- 425g Tomaten und Paprika
- 425g Schwarze Bohnen
- 6 mittelgroße Eier, gerührt
- $\frac{1}{2}$  Tasse Käse
- Saure Sahne, zum Servieren, optional

**Kcal:** 388; **Fett:** 18g; **KH:** 25g; **Protein:** 28g

Mediterran Zubereitung: Portionen:

75 min 4

### Zubereitung

- 1) Heizen Sie den Dutch Oven 2-3 Minuten lang über dem Feuer vor, mit 20 Briketts (180°C) unterhalb. Die Rösti dazugeben und 4-5 Minuten kochen. Tomaten und Paprika aus der Dose sowie die schwarzen Bohnen unterrühren und weitere 5 Minuten kochen.
- 2) Das Rührei darüber geben. Den Deckel auf den Dutch Oven setzen, Holzkohle auf den Deckel legen und eine halbe Stunde lang kochen oder bis die Eier ganz durchgegart sind. Die Holzkohle und den Deckel entfernen und den Käse darüber streuen. Den Deckel ohne die Holzkohle wieder aufsetzen und 2-3 Minuten kochen, bis der Käse geschmolzen ist.

## Frühstück

# HAFERFLOCKEN MIT BEEREN

### Zutaten

- 1 mittelgroßes Ei
- $\frac{1}{2}$  Tasse Vollmilch
- $\frac{1}{4}$  Tasse Butter, geschmolzen 1)
- 1 TL Vanilleextrakt
- $\frac{1}{2}$  Tasse Brauner Zucker
- 1  $\frac{1}{2}$  Tasse Schnellkochende Haferflocken
- $\frac{1}{2}$  TL Salz
- 1 TL Backpulver
- Milch, erwärmt, zum Servieren 2)
- Frische Beeren, zum Servieren
- Zimt, zum Servieren -  $\frac{1}{2}$  Teelöffel

**Kcal:** 189; **Fett:** 5g; **KH:** 25g;

**Protein:** 8g

Outdoor Zubereitung: Portionen:

80 min 4

### Zubereitung

In einer Schüssel das Ei mit der Milch, der geschmolzenen Butter, Vanilleextrakt und dem Zucker verquirlen, bis es eingearbeitet ist. Haferflocken, Salz und Backpulver unterrühren und die Mischung gleichmäßig in den Dutch Oven geben.

Bei 180°C (17 Briketts unterhalb) 20-25 Minuten backen, bis die Ränder goldgelb sind. In Schalen füllen, mit erwärmerter Milch, frischen Beeren und Zimt bestreuen.

*Sojamilch ist süßer als normale Milch. So kann man Zucker einsparen. Das Haferflocken-Frühstück kann man auch mit beliebigen anderen Früchten zubereiten.*

## Frühstück

# FRÜHSTÜCKSAUFLAUF



### Zutaten

- 1 Zwiebel, geschält und gehackt
- 1 Knoblauchzehe, geschält und gehackt
- 1 rote Paprikaschote, gehackt
- 1 grüne Paprikaschote, gehackt
- 1 Packung tiefgefrorene geriebene Rösti (1 kg)
- 12 mittelgroße Eier, geschlagen
- 450g Cheddarkäse, gerieben

Kcal: 309; Fett: 57; KH: 46g;

Protein: 11 g

2)

3)

4)

Outdoor Zubereitung: Portionen:

90 min 12

### Zubereitung

Geben Sie die Zwiebel und den Knoblauch in einen Dutch Oven. Unter Rühren bei mittlerer Hitze (18 Briketts unterhalb) kochen, bis die Zwiebel gabelzart ist.

Die roten und grünen Paprikaschoten und anschließend die Rösti unterrühren, bis alles gut vermischt ist. Unter gelegentlichem Rühren kochen, bis die Rösti heiß und die Paprika gabelzart sind. Dies dauert etwa 15 Minuten.

Gießen Sie das geschlagene Ei über die Mischung. Setzen Sie den Deckel auf den Dutch Oven. Legen Sie 9 Kohlen darunter und 12-18 darüber. 35-40 Minuten backen, bis die Eier fest sind.

Mit Cheddarkäse bestreuen, abdecken und 4-6 Minuten weiterbacken, bis der Käse schmilzt. Guten Appetit.

*Dieser Frühstücksauflauf ist der Knaller und das sage ich nicht nur so. Schnell gemacht, paar Zutaten, keine Kleckerei.*

## Frühstück

# ZIMTBROT



### Zutaten

- 1/3 Tasse Zucker
- 2 Teelöffel Zimt
- 2 Tassen Mehl
- 1 Esslöffel Backpulver
- ½ Teelöffel Salz
- 1 Tasse Zucker
- 1 Tasse gehackte Pekannüsse
- 1 Tasse Rosinen
- 1 Ei geschlagen
- 300 ml Kondensmilch
- ¼ Tasse Pflanzenöl

**Kcal: 530; Fett: 21g; KH: 80g; Protein:**

9g

Mediterran Zubereitung: Portionen:  
45 min 6

### Zubereitung

- 1) 21 Kohlen für 180°C vorbereiten.
- 2) Den Dutch Oven mit 21 Kohlen (14 oben / 7 unten) vorheizen.
- 3) In einer kleinen Schüssel 1/3 Tasse Zucker und Zimt mischen und dann beiseitestellen (die Mengenangaben können vorab zu Hause gemessen und entsprechend verpackt werden).
- 4) In einer großen Schüssel Mehl, Backpulver, Salz, restlicher Zucker, Pekannüsse und Rosinen mischen.
- 5) In einer mittelgroßen Schüssel das Ei, die Kondensmilch und das Pflanzenöl mischen. Die Eimischung zur Mehlmischung hinzufügen und rühren.
- 6) Die Hälfte des Teigs in den vorgeheizten Dutch Oven geben. Mit der Hälfte der Zimt-Zucker-Mischung bestreuen, anschließend den restlichen Teig in den Dutch Oven geben. Die restliche Zimt-Zucker-Mischung darüber streuen.
- 7) Etwa 40-50 Minuten backen. Um den Garzustand zu überprüfen, stecken Sie einen Zahnstocher in die Mitte und wenn er sauber herauskommt, ist das Brot fertig gebacken. Drehen Sie den Dutch Oven und Deckel alle 10 Minuten um eine Vierteldrehung in entgegengesetzte Richtungen, um ein gleichmäßiges Backen zu gewährleisten.
- 8) Etwas abkühlen lassen, in Scheiben schneiden und warm oder kalt zum Frühstück oder als leckeres Dessert servieren.

*Ein luftig-lockeres Zimtbrot ist genau das richtige für diejenigen unter Euch, die*

*selbstgemachtes Brot und den Duft von Zimt  
liebe.*

## Frühstück

# RÜHREI



### Zutaten

- 1 Esslöffel Butter
- ¼ kleine Zwiebel gewürfelt
- 4 Eier geschlagen
- 2 Esslöffel Wasser
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- ½ Tasse geriebener Cheddarkäse
- Kleines Bund frische Petersilie

**Kcal: 312; Fett: 25g; KH: 3g; Protein: 19g**

Mediterran Zubereitung: Portionen:  
20 min 2

### Zubereitung

- 1) Die Butter in den Topf geben und schmelzen lassen. Fügen Sie nun die Zwiebel hinzu und rühren Sie sie gelegentlich um, bis sie weich ist.
- 2) In einer Schüssel Eier, Wasser, Salz und Pfeffer verquirlen. Stellen Sie sicher, dass Sie lange genug schlagen, um das Eigelb vollständig mit dem Eiweiß zu verbinden und etwas Luft in die Mischung zu bringen.
- 3) Die Eimischung in den Dutch Oven geben, ständig - aber vorsichtig - bei niedriger bis mittlerer Hitze rühren, bis die Eier fast fest sind.
- 4) Nun den Käse einrühren und weiter garen, bis der Käse fast geschmolzen ist und den Dutch Oven vom Herd nehmen. Wenn Sie Rühreier zu lange kochen, können sie verbrannt werden.
- 5) Nach Belieben mit frischer Petersilie toppen.

*Dieses Rezept kann mit einem Lagerfeuer, Campingkocher, Wohnmobilkocher oder Holzkohlebriketts als Wärmequelle zubereitet werden.*

## Frühstück

### BEERENSCHUSTER

#### Zutaten

- 1 kg Erdbeeren, geviertelt
- 500 g Blaubeeren
- 500 g Brombeeren
- $\frac{1}{2}$  Tasse Kristallzucker
- $\frac{1}{2}$  Tasse Weizenmehl 550
- 2 EL Zitronensaft
- 2 Teelöffel abgeriebene Zitronenschale
- 1 Packung Teigmischung (auch selbstgemacht)
- $\frac{1}{4}$  Tasse brauner Zucker

**Kcal:** 169; **Fett:** 1; **KH:** 40g;

**Protein:** 3g

Outdoor Zubereitung: Portionen:

60 min 10

#### Zubereitung

- 1) 23 Kohlen (für ca. 180°C) vorbereiten. Den Dutch Oven vorheizen, indem Sie es auf 7 der heißen Kohlen stellen.
- 2) In einer großen Rührschüssel Beeren, Kristallzucker, Mehl, Zitronensaft und -schale mit den Händen verrühren, bis sich alles vermischt. Fruchtmischung in den Dutch Oven gießen und gleichmäßig verteilen. Den (Kuchen-, Keks-) Teig vorbereiten und in Kekse formen.
- 3) Teig gleichmäßig mit braunem Zucker bestreichen. Beerenmasse gleichmäßig mit gezuckertem Teig belegen und den Decken schließen.
- 4) Die restlichen 16 heißen Kohlen gleichmäßig auf den Deckel des Dutch Ovens verteilen. Backen, bis der Teig golden ist und die Früchte sprudeln. Warm servieren.

## Frühstück

# ZUCCHINIBROT

### Zutaten

- 3 Tassen Zucchini zerkleinert
- 1 ½ Tasse Kokoszucker
- 2/3 Tasse geschmolzene Butter
- Butter zum Einfetten der Pfanne
- 2 Teelöffel reiner Vanilleextrakt
- 4 Eier
- 3 Tassen Vollkornmehl
- 2 Teelöffel Backpulver
- 1 Teelöffel Meersalz
- 1 Teelöffel gemahlener Zimt
- ½ Teelöffel gemahlene Nelken
- ½ Teelöffel Backpulver
- ½ Tasse grob gehackte Nüsse

**Kcal:** 421; **Fett:** 11g; **KH:** 35g; **Protein:** 4g

Mediterran Zubereitung: Portionen:  
1 Std 20 min 4

### Zubereitung

- 15 vorbereitete Kohlen auf den Deckel und 7 Kohlen gleichmäßig unter den Topf verteilen, um den Dutch Oven auf 180°C zu bringen. Fügen Sie an einem kälteren Tag eine weitere Kohle hinzu.
- Den Boden des Dutch Oven mit weicher Butter einfetten.
- Zucchini, Kokosblützucker, geschmolzene Butter, Vanille und Eier in einer großen Schüssel mischen.
- Restliche Zutaten einrühren und in den vorgeheizten Dutch Oven gießen. 50 bis 60 Minuten backen oder bis ein in der Mitte eingesetztes Holzstäbchen sauber herauskommt.
- 10 Minuten abkühlen lassen. Lösen Sie das Brot, indem Sie mit einem Messer an den Seiten entlangfahren. Stellen Sie eine Schüssel auf den Dutch Oven und drehen Sie sie um. Abkühlen lassen vor dem Schneiden.

## Frühstück

### DINKELBROT

#### Zutaten

- 500g Dinkelmehl 630
- 260ml lauwarmes Wasser
- $\frac{1}{2}$  Würfel frische Hefe (21g)
- $\frac{1}{2}$  TL Honig
- 1,5 TL Salz
- 2 EL Backmalz

**Kcal:** 121; **Fett:** 2g; **KH:** 20g;

**Protein:** 5g

Outdoor Zubereitung: Portionen:  
60 min 10

#### Zubereitung

- 1) Die Hefe mit dem lauwarmen Wasser und dem Honig vermischen. Anschließend das Mehl mit dem Backmalz und dem Salz verquirlen und das Hefe-Gemisch hinzugeben. Kneten Sie alles zu einem glatten Teig. Lassen Sie den Teig an einem warmen Ort abgedeckt für 1-2 Stunden gehen.
- 2) Kneten Sie ihn nun noch einmal kurz durch und lassen Sie den Teig eine weitere Stunde abgedeckt an einem warmen Ort gehen.
- 3) Aus dem Teig nun einen Laib formen und ihn in den Dutch Oven legen, um ihn darin ein letztes Mal für ca. 20 Minuten gehen zu lassen. *Übrigens, wir nutzen Backpapier und einen Gussrost-Einsatz – bislang haben wir so die besten Ergebnisse erzielt.* Backen Sie das Brot nun für 30-35 Minuten im Dutch Oven mit 14 Kohlen oben und 8 Kohlen unten – lasst dabei unter dem Dutch Oven die Mitte kohlenfrei. Jetzt folgt der Klopftest: Hört sich das Dinkelbrot beim Draufklopfen hohl an, ist es fertig!

*Es ist herrlich aromatisch, innen schön locker und hat von außen eine tolle Kruste.*

# PFIRSICH SCHUSTER



## Zutaten

- 3 Tassen Mehl
- 1 ½ Tassen Pflanzenfett
- 1 Ei, geschlagen
- 5 Esslöffel sehr kaltes Wasser
- 1 Esslöffel Essig
- 1 Teelöffel Salz

## Füllung:

- 600 g (2 Dosen) Pfirsiche, geschnitten und abgetropft
- 1 Tasse Butter, geschmolzen
- 1 Tasse Zucker
- 1 Tasse brauner Zucker
- 1 Teelöffel Zimt
- ¼ Tasse Milch
- ¼ Tasse Sahne

**Kcal:** 755; **Fett:** 51g; **KH:** 21g; **Protein:** 8g

Indoor

75 min

Zubereitung: Portionen:

10

## Zubereitung

### Zubereitung der Kruste:

Das Mehl in eine große Rührschüssel geben und das Pflanzenfett vermischen. (eine Gabel geht auch)

Fügen Sie das Ei, Wasser, Essig und Salz hinzu und rühren Sie um, bis alle Zutaten miteinander verbunden sind.

2 Kugel rollen und den ersten in einem großen Beutel aufbewahren. Rollen Sie es im Beutel aus, bis es die Seiten erreicht, und legen Sie es flach in den Gefrierschrank. Wiederholen Sie es für den zweiten Teig.

### Für die Füllung:

Die abgetropften Pfirsiche mit Zucker und Zimt mischen.

Die Milch, Sahne und die geschmolzene Butter hinzufügen und gut mischen.

Den Teig aus dem Gefrierschrank nehmen und etwa 15 Minuten auftauen lassen. Den ersten Boden ausrollen, sodass er mindestens so groß ist wie der Boden des Dutch Oven.

Beschichten Sie den Dutch Oven leicht mit Speiseöl und legen Sie den ersten Teig auf den Boden und schneiden Sie sie passend zu.

Gießen Sie Ihre Füllung ein. Die zweite Kruste ausrollen und mit einem Pizzaschneider in Streifen schneiden.

Legen Sie die Teigstreifen kreuz und quer hin. 1 Ei in einer kleinen Schüssel verquirlen und mit einem Backpinsel die Oberseite des Schusters vollständig bemalen. Mit Zimt und etwa 1/4 Tasse weißem Zucker bestreuen.

- 7) 15 vorbereitete Kohlen auf den Deckel und 7 Kohlen gleichmäßig unter den Topf verteilen, um den Dutch Oven auf 180°C zu bringen. Für 40 Minuten backen und anschließend abkühlen.

*Das Rezept für diesen Pfirsichschuster kombiniert saftig-süße Früchte mit einer buttrig-knusprigen Keksdecke zu einem gigantisch leckeren Auflauf.*

## ZWIEBELTOASTBROT



Indoor

60 min

Zubereitung: Portionen:

10

### Zubereitung

- 1) Zwiebeln schälen, halbieren und in dünne Streifen schneiden. Thymian-Blätter abzupfen. Pfanne mit 1 EL Butter aufs Kochfeld stellen, Zwiebeln hineingeben und auf mittlerer Hitze ca. 6 Minuten anbraten, bis sie weich und leicht braun sind. Thymian hinzugeben und zur Seite stellen.
- 2) Mehl in eine große Schüssel geben. Mit den Händen in der Mitte eine Kule formen. Hefe mit den Fingern zerbröseln und zusammen mit ca. 1/4 des warmen Wassers in die Kule geben. Hefe mit den Fingern verquirlen.
- 3) Salz hinzugeben und Masse mit den Händen ca. 5 Minuten ankneten. Arbeitsfläche bemehlen, Inhalt der Schüssel stürzen, Zwiebeln dazugeben und die Masse ca. 15-20 Minuten mit den Händen zu einem glatten, runden Teig kneten (alternativ in der Küchenmaschine 10 Minuten auf mittel bis hoher Stufe kneten lassen).
- 4) Schüssel mit einem Schuss Olivenöl ausreiben. Teig hineingeben. Ein paar Tropfen Öl auf die Handfläche geben und Teig-Oberfläche vorsichtig einreiben. Mit einem feuchten Tuch abdecken und 45 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen.
- 5) Teig auf die bemehlte Arbeitsfläche stürzen, nochmals 5 Minuten ordentlich durchkneten und anschließend zu einer Kugel formen. Dutch Oven mit Backpapier auslegen und Teig-Kugel in die Mitte legen. Oberfläche leicht mit 1 Hand Mehl bestreuen, Deckel aufsetzen und nochmals 30 Minuten gehen lassen.
- 6) Mit einem scharfen Messer ein beliebiges Muster in die Teig-Oberfläche ritzen. Deckel wieder aufsetzen und in der indirekten Zone ca. 40-50 Minuten knusprig backen.

### Zutaten

- 500 g Mehl (Type 550)
- 310 ml warmes Wasser
- 25 g frische Hefe
- 15 g Salz
- 2 rote Zwiebeln
- 2 weiße Zwiebeln
- 1 Bund Thymian
- Butter, Olivenöl
- Mehl zum Bestäuben

**Kcal:** 228; **Fett:** 1g; **KH:** 47g;

**Protein:** 7g

*Brot machen muss nicht aufwendig sein. Besonders mit diesem einfachen Hefeteig-Rezept. 4 Zutaten — Mehl, Wasser, Salz, Hefe —mehr braucht man nicht für die Basics.*

## Frühstück

# PILZ- UND BRIE-FRÜHSTÜCKSAUFLAUF

<b>Zutaten</b> <ul style="list-style-type: none"><li>2 EL Speiseöl</li><li>450g Pilze in Scheiben (Cremini, Shiitake usw.)</li><li>10 große Eier, leicht geschlagen</li><li>3 Tassen Vollmilch</li><li>1½ Teelöffel Salz</li><li>¾ Teelöffel Frisch Gemahlener Schwarzer Pfeffer</li><li>1 (450g) Laib Französisches Brot, Gewürfelt</li><li>1 (230g) Runde Brie, Rinde Entfernt Und In 1-2 cm Würfel</li></ul> <p><b>Keal:</b> 89; <b>Fett:</b> 12g; <b>KH:</b> 16g; <b>Protein:</b> 4g</p>	<p>Herhaft Zubereitung: Portionen: 1 Std 25 min 8</p> <p><b>Zubereitung</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1) Als Vorbereitung 24 Briketts anzünden.</li><li>2) Erhitzen Sie das Öl im Dutch Oven über 10 heißen Briketts. Fügen Sie die Pilze hinzu und kochen Sie sie unter häufigem Rühren etwa 10 Minuten lang, bis diese weich sind und anfangen zu bräunen.</li><li>3) Während die Pilze garen, in einer großen Schüssel die Eier, Milch, Salz und Pfeffer verquirlen. Brotwürfel untermischen.</li><li>4) Den Dutch Oven vom Herd nehmen und die Pilze in eine Schüssel oder einen Teller geben. Gießen Sie die Hälfte der Mischung aus Ei und Brotwürfeln in den Topf und arrangieren Sie das Brot in einer gleichmäßigen Schicht.</li><li>5) Mit der Hälfte der Pilze und der Hälfte des Bries belegen. Die restliche Ei-Semmelwürfelmischung darüber geben. Fügen Sie die restlichen Pilze und den Brie hinzu und gießen Sie dann die restliche Eimischung darüber. Drücken Sie vorsichtig nach unten, um sicherzustellen, dass alles mit der Eimischung gesättigt ist.</li><li>6) Stellen Sie den Dutch Oven wieder auf 10 heißen Briketts. Decken Sie den Topf ab und legen Sie 14 heiße Briketts auf den Deckel. Etwa 1 Stunde backen, bis der Auflauf aufgegangen und goldbraun ist. Den Dutch Oven von der Hitze nehmen und vor dem Servieren etwa 10 Minuten stehen lassen.</li></ol>
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

## Frühstück

### ERDBEER-HAFER-BOWL

<b>Zutaten</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• 1½ Tassen Haferflocken</li><li>• 5 Tassen Wasser</li><li>• ¼ Tasse Erdbeer Konfitüre</li><li>• Prise Salz</li><li>• 3 El Brauner Zucker</li></ul> <p><b>Kcal:</b> 120; <b>Fett:</b> 7,91g; <b>KH:</b> 12,23g; <b>Protein:</b> 7g</p>	Vegan      Zubereitung: Portionen: 30 min 6
	<b>Zubereitung</b> <p>1) Stellen Sie den Dutch Oven über 14 heißen Briketts. Fügen Sie die Haferflocken hinzu und rösten Sie sie unter gelegentlichem Rühren, bis sie beginnen, golden zu werden und nussig zu riechen, etwa 3 Minuten lang. Rühren Sie das Wasser, die Konfitüre und das Salz ein. Zum Kochen bringen und dann 4- 6 der Briketts unter dem Topf entfernen und die Hitze auf ein Köcheln reduzieren.</p> <p>2) Etwa 20 Minuten kochen, gelegentlich umrühren und bei Bedarf zusätzliches Wasser hinzufügen, bis der Hafer weich ist. Heiß servieren, nach Belieben mit zusätzlichem braunem Zucker oder etwas Ahornsirup bestreuen.</p>

## WURST UND KÄSE FRENCH TOAST AUFLAUF



### Zutaten

- 450g lose Frühstückswurst (vom Rind)
- 8 Eier
- 2 Tassen Vollmilch
- 1 Teelöffel Salz
- ½ Teelöffel frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- 2 Tassen (ungefähr 230g) geriebener scharfer Cheddarkäse
- 10 bis 12 Scheiben Sauerteigbrot

**Kcal: 99 ; Fett: 24g; KH: 36g; Protein: 1g**

Saftig Zubereitung: Portionen:  
1 Std 15 min 8

### Zubereitung

- 1) 24 Briketts anzünden.
- 2) Stellen Sie den Dutch Oven über 10 heißen Briketts. Wenn der Topf heiß ist, fügen Sie die Wurst hinzu und kochen Sie sie unter häufigem Rühren mit einem Pfannenwender etwa 5 Minuten lang, bis sie gebräunt sind. Übertragen Sie die Wurst auf einen Teller oder eine Schüssel. Entfernen Sie überschüssiges Fett aus dem Topf und lassen Sie nur etwa einen Esslöffel übrig oder genug, um den Boden und die Seiten des Topfes zu bedecken.
- 3) Während die Wurst kocht, Eier, Milch, Salz und Pfeffer verquirlen.
- 4) Den Dutch Oven von der Hitze nehmen. Die Hälfte der Brotscheiben in einer einzigen Schicht auf den Boden des Feuertopfs legen (die Stücke nach Bedarf zerreißen, damit sie passen). Die Hälfte der Eimischung über das Brot geben und darauf achten, jedes Stück Brot zu sättigen. Die Hälfte der Wurst über das Brot schichten und die Hälfte des Käses darüber streuen. Die restlichen Brotscheiben darüber schichten. Die restliche Eiermischung über das Brot löffeln und dann die restliche Wurst und den Käse darüber schichten.
- 5) Stellen Sie den Dutch Oven wieder auf 10 heiße Briketts, decken Sie den Topf ab und legen Sie dann 14 heiße Briketts auf den Deckel. Etwa 50 Minuten backen, bis der Käse geschmolzen und sprudelnd ist und die

Eimischung fest geworden ist. Heiß servieren.

*Ein bisschen frischer oder getrockneter Thymian oder Oregano, ein paar Löffel scharfe Salsa oder eine gewürfelte Zwiebel können zusammen mit der Wurst sautiert werden, um Geschmack hinzuzufügen.*

## Frühstück

# ERDBEER OFENPFANNKUCHEN

Zutaten	Vegetarisch	Zubereitung:	Portionen:
<ul style="list-style-type: none"><li>3 große Eier</li><li>1/3 Tasse Weizenmehl</li><li>2/3 Tasse Milch</li><li>2 Prisen Salz</li><li>1/4 Tasse ungesalzene Butter, in Stücke</li><li>450g Erdbeeren, halbierte oder geviertelt</li><li>1/3 Tasse Zucker</li></ul>		30 min	6
<b>Kcal: 57 ; Fett: 22g; KH: 17g; Protein: 6g</b>	<b>Zubereitung</b>		
<ol style="list-style-type: none"><li>1) 28 Briketts anzünden.</li><li>2) In einer großen Schüssel die Eier verquirlen, bis sie schaumig und hellgelb sind. Mehl, Milch und Salz dazugeben und glattrühren.</li><li>3) Die Butter im Dutch Oven über 12 heißen Briketts schmelzen. Fügen Sie den Teig hinzu, decken Sie den Topf ab und legen Sie 16 heiße Briketts auf den Deckel.</li><li>4) Etwa 20 Minuten backen und prüfen, ob der Teig aufgeht und goldbraun wird.</li><li>5) Während der Pfannkuchen backt, die Erdbeeren und den Zucker in einer mittelgroßen Schüssel mischen und umrühren, um sie zu beschichten.</li><li>6) Gießen Sie die Erdbeermischung zusammen mit dem angesammelten Saft über die Mitte des Pfannkuchens. In Stücke schneiden und sofort servieren.</li></ol>			

## Frühstück

### FRENCH TOAST GEBACKEN

#### Zutaten

8 Scheiben dickes Brot  
1 Tasse Milch  
3 Eier  
 $\frac{1}{4}$  Tasse Zucker  
2 Esslöffel Zimt  
1 Esslöffel Vanilleextrakt  
 $\frac{1}{4}$  Teelöffel Salz  
 $\frac{3}{4}$  Tasse Blaubeeren

**Kcal:** 365 **Fett:** 7g; **KH:** 63g; **Protein:** 13g

Outdoor Zubereitung: Portionen:

35 min 4

#### Zubereitung

- 1) Zünden Sie 16 Briketts an. Schneiden Sie ein kreisförmiges Stück Backpapier aus, das als Auskleidung in einem Feuertopf dient.
- 2) Das Brot in rustikale Stücke (ca. 2 cm im Quadrat) reißen und auf das Backpapier legen.
- 3) Mischen Sie die Eier in einer großen Schüssel gründlich, rühren Sie dann Salz, Zucker, Zimt und Vanilleextrakt ein. Sobald diese Zutaten vollständig eingearbeitet sind, rühren Sie die Milch ein.
- 4) Nun die Mischung langsam über das Brot träufeln. Verwenden Sie einen Holzlöffel oder Gummispatel, um das Brot leicht zu schwenken, bis jedes Stück gleichmäßig bedeckt ist. Die Heidelbeeren darüber streuen und vorsichtig mischen.
- 5) Decken Sie den Dutch Oven ab und stellen Sie ihn auf 7 gleichmäßig verteilte Briketts, fügen Sie dann 14 Briketts oben auf den Deckel, was eine Kochtemperatur von etwa 175 Grad ergibt. Etwa 30 Minuten backen. Mit Butter und Ahornsirup servieren.

## MEXIKANISCHE ENCHILADA



### Zutaten

- 2 Esslöffel Öl
- 1 rote Paprika, in Streifen geschnitten
- ½ rote Zwiebel, halbiert und in Scheiben geschnitten
- 4 Knoblauchzehen, gehackt
- 1 Esslöffel Kreuzkümmel
- 2 Teelöffel Salz
- 300g Enchilada-(oder ähnliche scharfe) Sauce
- 2 Tassen Käse
- 1 Tasse gekochte schwarze Bohnen
- 4-6 Mehltortillas
- Garnierung:  
Koriander, Jalapeños, Limette o. ä.

**Kcal:** 501; **Fett:** 39g; **KH:** 27g; **Protein:** 22g

Outdoor Zubereitung: Portionen:  
25 min 4

### Zubereitung

- 1) Im Zündkamin 25 Kohlen anzünden. (Für ca. 200 Grad)
- 2) Den Dutch Oven auf 10 der angezündeten Kohlen legen und das Öl mit offenem Deckel erhitzen. Paprika hinzufügen und einige Minuten lang braten, bis sie anfangen, weich zu werden.
- 3) Die Zwiebeln hinzufügen und braten, bis die Zwiebeln weich und glasig sind. Knoblauch, Kreuzkümmel und Salz hinzufügen und 30 Sekunden anbraten, bis es duftet. Von der Hitze nehmen und das Gemüse auf einen Teller oder eine Schüssel geben.
- 4) Fügen Sie 1/2 Tasse Enchilada-Sauce hinzu, um den Boden des Dutch Ovens damit zu bedecken.
- 5) Die Zwiebeln und Paprika in einer Linie in die Mitte der Mehltortilla legen. Ein paar Löffel schwarze Bohnen hinzugeben und mit Käse bestreuen. Die Tortilla einrollen und in den Dutch Oven legen. Mit den restlichen Zutaten wiederholen. Dieses Rezept ergibt 4-6 Enchiladas.
- 6) Die Enchiladas mit der restlichen Sauce und dem Käse bedecken.
- 7) Den Decken schließen und 14-16 Kohlen auf den Deckel geben. Etwa 10 Minuten kochen, bis die Käse geschmolzen ist.
- 8) Mit Jalapeños, Koriander und einem Spritzer Limette servieren und genießen!

*Gefüllt mit Gemüse, bedeckt mit Sauce und garniert mit geschmolzenem Käse, wird dieses Rezept jedem schmecken.*



## SNACKS & BEILAGEN





## Snacks

# EINFACHE DUTCH OVEN KEKSE



### Zutaten

- 1/3 Tasse ungesalzene Butter, kalt
- 2 EL ungesalzene Butter zum Einfetten
- Mehlmischung: 2 Tassen Weizenmehlmehl mit etwas Salz und Backpulver
- 1 Teelöffel Salz
- 3/4 Tasse Buttermilch
- 2 EL ungesalzene Butter, geschmolzen

**Kcal:** 46; **Fett:** 32g; **KH:** 5,74g; **Protein:** 21g

Salzig Zubereitung: Portionen:  
20 min 8

### Zubereitung

- 1) 30 Briketts anzünden.
- 2) Fetten Sie Ihren Dutch Oven mit Butter ein.
- 3) Dutch Oven auf 220 Grad backen. (ca. 23 Briketts oben und 7 unten)
- 4) Mehl und Salz verquirlen. Mischen Sie Ihre Butter mit einem Rührloeffel in das Mehl / Salz, bis die Mischung krümelig ist.
- 5) Fügen Sie die Buttermilch hinzu und rühren Sie, bis alles befeuchtet, aber nicht überarbeitet ist.
- 6) Den Teig auf eine leicht bemehlte Arbeitsfläche geben. Rollen Sie Ihren Teig 2 cm dick aus. Verwenden Sie einen ca. 6 cm runden Keksausstecher, um Ihre Kekse auszustechen.
- 7) Legen Sie die Kekse in Ihren Dutch Oven, wo sie sich kaum berühren.
- 8) 12-14 Minuten backen, bis sie oben goldbraun sind. Drehen Sie Ihren Dutch Oven alle paar Minuten um eine Vierteldrehung und machen Sie dasselbe mit dem Deckel. Anschließend sofort mit geschmolzener Butter bestreichen

## Snacks

# KNOBLAUCHBROT ZUM AUSEINANDERZIEHEN

<b>Zutaten</b> <ul style="list-style-type: none"><li>1 Laib knuspriges Handwerkerbrot</li><li>5-10 Knoblauchzehen</li><li><math>\frac{1}{2}</math> Tasse Petersilie oder andere Kräuter</li><li><math>\frac{1}{2}</math> Teelöffel Salz</li><li>Prise Paprikaflöckchen</li><li><math>\frac{1}{2}</math> Tasse Olivenöl</li><li>1 Tasse geriebener Käse (alles, was gut schmilzt – wir haben eine Mischung aus Parmesan und Mozzarella verwendet)</li></ul> <p><b>Kcal:</b> 96; <b>Fett:</b> 19g; <b>KH:</b> 13g; <b>Protein:</b> 2g</p>	<p>Fingerfood Zubereitung: Portionen: 30 min 1 Laib</p> <hr/> <b>Zubereitung</b> <ol style="list-style-type: none"><li>20 Briketts anzünden.</li><li>Schneiden Sie horizontal und vertikal ca. 2 cm dicke Scheiben, um Quadrate zu bilden, und achten Sie darauf, das Brot nicht ganz durchzuschneiden – Sie möchten, dass die Stücke am Boden des Laibs haften bleiben. Legen Sie das Brot in den Dutch Oven.</li><li>Knoblauch und Petersilie fein hacken, dann mit Salz, Paprikaflöckchen und Olivenöl mischen. Mit einem Löffel die Knoblauch-Kräuter-Mischung in die Ritzen träufeln, gefolgt vom Käse.</li><li>Legen Sie den Deckel auf den Dutch Oven und legen Sie ihn über 5 vorbereitete Briketts. Legen Sie 15 Briketts auf den Deckel. Backen, bis das Brot durch gewärmt und der Käse geschmolzen ist.</li></ol>
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

## Snacks

# DUTCH OVEN FRÜHSTÜCKSPIZZA



## Zutaten

### Trockene Zutaten für den Teig

- 1 Tasse Mehl
- 1 Tasse gelbes Maismehl
- 1 Esslöffel Backpulver

### Nasse Zutaten für den Teig

- 3 Esslöffel Pflanzenöl
- 2 Eiweiß, das Eigelb für den Belag zurückbehalten
- 1 Tasse Milch

### Zutaten für den Belag

- 1 Ei + 2 Eigelb
- ¼ Tasse Milch
- ½ Tasse geriebener Cheddar-Käse
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

### Zutaten zum Topping vor dem Servieren

- ¼ Tasse dünn geschnittene Frühlingszwiebeln
- ¼ Tasse gewürfelte Tomaten
- Träufeln Sie Sour Cream oder Honig, je nachdem, ob Sie ein wenig Süße oder Salzigkeit hinzufügen möchten, um es abzurunden
- Kochspray

**Kcal:** 204; **Fett:** 9g; **KH:** 37g; **Protein:** 9g

Camping Zubereitung: Portionen:  
50 min 4

## Zubereitung

1) Zünden Sie 29 Holzkohlebriketts an, stellen Sie einen Feuertopf zum Kochen auf und heizen Sie ihn auf 200°C vor.

2) Machen Sie nun den Dutch Oven Pizza Crust-Teig. Kombinieren Sie die trockenen Zutaten in einer großen Schüssel. Dann die feuchten Zutaten leicht einrühren.

3) Die Topping-Zutaten verquirlen.

4) Den vorgeheizten Dutch Oven mit einer dünnen Schicht Kochspray einfetten. Den Teig auf dem Boden verteilen

5) Gießen Sie den Belag über die Pizzakruste (Teig).

6) Backen Sie Ihre Dutch Oven Pizza bei 200 °C (19 oben/10 unten = 29 Briketts insgesamt) etwa 30-40 Minuten lang, bis sie leicht gebräunt ist und der Zahnstocher sauber herauskommt.

*Eine gesunde und schnelle Frühstückspizza mitgebracht. Die liebt bei uns die ganze Familie.*

## Snacks

### PFIRSICHCHIPS MIT MANDELN

#### Zutaten

- 7 große Pfirsiche, etwa 1,3kg
- 2 EL Zitronensaft
- ½ Tasse Kristallzucker
- Abgeriebene Schale von 1 Zitrone
- 2 EL Maisstärke
- 1 Tasse Haferflocken
- ½ Tasse Weizenmehl 550
- ½ Tasse Mandelscheiben
- ½ Tasse hellbrauner Zucker
- ½ Teelöffel gemahlener Zimt
- ½ Teelöffel gemahlener Ingwer
- ¼ Teelöffel Salz
- ½ Tasse kalte ungesalzene Butter, in kleine Stücke geschnitten

**Keal:** 268 **Fett:** 10g; **KH:** 45g; **Protein:** 4g

Outdoor Zubereitung: Portionen:  
1 Std 15 min

#### Zubereitung

- 1) Zünden Sie 22 Briketts an. Pfirsiche schälen und entkernen. In Scheiben schneiden und in eine große Rührschüssel geben.
- 2) Zitronensaft, Kristallzucker, Zitronenschale und Maisstärke mit den Pfirsichen mischen und beiseitestellen.
- 3) In einer kleinen Schüssel die restlichen Zutaten vermischen, die trockenen Zutaten mit den Fingern zusammendrücken und mit der Butter verreiben, bis sich grobe Krümel bilden.
- 4) Pfirsichmischung und alle Säfte in einen Feuertopf geben und gleichmäßig verteilen. Haferflocken-Topping über die Pfirsiche streuen und vollständig abdecken.
- 5) Decken Sie den Topf ab und stellen Sie 8 Briketts unter den Dutch Oven und 14 Briketts auf den Deckel, für ca. 180 °C.
- 6) 45 Minuten backen oder bis der Belag goldbraun ist und die Früchte sprudeln. Den Deckel aus dem Dutch Oven nehmen und die Chips vor dem Servieren 10 Minuten abkühlen lassen.

## NACHOS

### Zutaten

- 1 Esslöffel geschmacksneutrales Öl
- 250g Tortillachips
- 1 Dose (200g) scharfe Tomatensauce oder gleichwertiges
- 1 Tasse zerkleinerte mexikanische Käsemischung
- 1 Dose (300g) schwarze Bohnen, abgetropft
- 1 groÙe Avocado, gewürfelt
- 4-5 Frühlingszwiebeln, in Scheiben geschnitten
- Handvoll frischer Koriander, gehackt
- 1 kleine Limette, geviertelt

**Kcal:** 987 **Fett:** 16g; **KH:** 9g; **Protein:** 49g

Outdoor Zubereitung: Portionen:

50 min 4

### Zubereitung

- 1) Den Boden eines großen Dutch Oven leicht einölen, damit die Nachos nicht kleben bleiben.
- 2) Für die erste Schicht  $\frac{1}{3}$  der Chips gleichmäßig im Dutch Oven verteilen, mit  $\frac{1}{4}$  Dose Sauce,  $\frac{1}{4}$  Dose schwarzen Bohnen,  $\frac{1}{4}$  Tasse Käse und einer Handvoll Avocado, Frühlingszwiebeln und Koriander belegen. Wiederholen Sie dies für die zweite Schicht.
- 3) Verwenden Sie für die dritte und letzte Schicht die restlichen  $\frac{1}{3}$  Portion Chips,  $\frac{1}{2}$  Dose Sauce,  $\frac{1}{2}$  Dose schwarze Bohnen,  $\frac{1}{2}$  Tasse Käse und die restlichen Avocados, Zwiebeln und Koriander.
- 4) Den Deckel vom Dutch Oven schließen und für etwa 10 Min auf einen Metallgrill über Ihrem Gasgrill stellen (ca. 180°C), bis der Käse geschmolzen ist.

## GEFÜLLTE PORTOBELLO

### Zutaten

- 1 Tasse Artischockenherzen aus der Dose
- 1 Tasse fein gehackter Grünkohl
- $\frac{1}{2}$  Tasse gekochte Quinoa
- $\frac{1}{2}$  Tasse geriebener Mozzarella
- $\frac{1}{4}$  Tasse geriebener Parmesan
- 1 Knoblauchzehe, zerdrückt
- 2 Teelöffel natives Olivenöl extra
- $\frac{1}{4}$  Teelöffel Salz
- Eine Prise gemahlener schwarzer Pfeffer
- 10 Portobello-Pilze
- 1 Zitrone, in Spalten geschnitten

**Kcal:** 328; **Fett:** 26g; **KH:** 4g; **Protein:** 22g

Outdoor Zubereitung: Portionen:  
60 min 5

### Zubereitung

- 1) 26 Kohlen anzünden.
- 2) In einer mittelgroßen Schüssel Artischockenherzen, Grünkohl, Quinoa, Mozzarella, Parmesan, Knoblauch, Olivenöl, Salz und Pfeffer vermischen.
- 3) Entfernen Sie die Stiele und schaben Sie die Kiemen der Pilze aus. Die Pilze auf dem Boden des Dutch Oven (10 Zoll) anordnen und großzügig mit der Artischockenfüllung füllen.
- 4) Den Topf abdecken und 15 Kohlen oben und 9 Kohlen unter dem Dutch Oven legen (180°C).
- 5) Backen, bis der Käse gebräunt ist, etwa 30 bis 45 Minuten. Mit Zitronenspalten servieren.

*Sie sind nicht nur lecker, sondern enthalten auch viel Eisen, Eiweiß und Antioxidantien. Wenn Sie gefrorene Artischockenherzen verwenden, tauen Sie sie vor der Verwendung auf.*

## GERÖSTETE CASHEWS MIT ROSMARIN

### Zutaten

- 450g ungesalzene Cashewnüsse
- 1 Teelöffel natives Olivenöl extra
- 1 Esslöffel Salz
- 2 Esslöffel gehackter frischer Rosmarin
- $\frac{1}{2}$  Teelöffel Cayennepfeffer
- 2 Teelöffel hellbrauner Zucker

**Kcal:** 618; **Fett:** 51g; **KH:** 18g; **Protein:** 19g

Outdoor Zubereitung: Portionen:  
10 min 4

### Zubereitung

- 1) Bereiten Sie das Feuer auf mittlere Hitze vor (17 Briketts unterhalb). Den Dutch Oven erhitzen. Die Nüsse in einer Schicht verteilen und rösten, bis sie leicht gebräunt sind, etwa 5 Minuten. Von der Hitze nehmen. Die Nüsse mit Olivenöl beträufeln und umrühren, bis sie bedeckt sind.
- 2) Salz, Rosmarin, Cayennepfeffer und brauner Zucker gleichmäßig über die Nüsse streuen und umrühren, bis sie bedeckt sind. In eine Schüssel umfüllen und warm oder bei Zimmertemperatur servieren.

*Geröstete Cashews gehören zu den salzigen Snacks, die zu jeder Tageszeit willkommen sind. Sie zügeln Ihren Appetit und halten Sie bis zur nächsten Mahlzeit gesättigt.*

## Snacks und Beilagen

### LAGERFEUER POPCORN



#### Zutaten

- 2 Esslöffel Popcornkerne
  - 3 Esslöffel natives Olivenöl extra
  - 1 Esslöffel fein gehackter frischer Rosmarin
  - $\frac{1}{2}$  Teelöffel Meersalz
  - Schale von 1 Zitrone
- Kcal:** 348; **Fett:** 3g; **KH:** 59g; **Protein:** 12g

Mediterran Zubereitung: Portionen:  
25 min 4

#### Zubereitung

- 1) 20 Kohlen anzünden.
- 2) 17 Kohlen unter dem Dutch Oven und 3 über dem Dutch Oven stellen (für 190°C). 2 Esslöffel Olivenöl und die Popcornkörner hineingeben. Decken Sie den Topf ab und schütteln Sie ihn ein wenig, bis das Popcorn zu knallen beginnt.
- 3) Beträufeln Sie das Popcorn mit 1 Esslöffel Olivenöl und schwenken Sie es, um es zu überziehen. Mit Rosmarin, Salz und Zitronenschale würzen.

*Frischer Rosmarin und Zitronenschalen verleihen dem Popcorn einen unvergesslich lebendigen Geschmack.*

## KÄSIGES-SPINAT BROT



### Zutaten

- 1 knuspriger Brotlaib
- 1/3 Tasse natives Olivenöl extra
- 6 Knoblauchzehen, zerdrückt
- ½ Tasse gehackte frische Petersilie, Basilikum und Oregano
- 1 Tasse gehackter frischer Spinat
- 2 Tassen geriebener Mozzarella-Käse

**Kcal: 450; Fett: 31g; KH: 28g; Protein: 17g**

Outdoor Zubereitung: Portionen:  
30 min 4

### Zubereitung

- 1) Das Feuer auf mittlere Hitze vorbereiten (17 Briketts unterhalb).
- 2) Schneiden Sie den Brotlaib mit einem gezackten Messer, beginnend in der Mitte, horizontal und vertikal ein, lassen Sie dabei den Boden unversehrt. Schneiden Sie nicht ganz durch, sonst bleibt der Laib nicht intakt.

In einer kleinen Schüssel Olivenöl, Knoblauch, Kräuter und Spinat verquirlen. Mit den Fingern die Schnitte im Brot aufbrechen und die Öl-Kräuter-Mischung in alle Schnitte geben. Die Risse vorsichtig mit Käse füllen.

In den Dutch Oven geben und 15 bis 20 Minuten backen, dann sofort servieren.

*Sehr leckerer und gesunder Snack mit Spinat.*

## KARTOFFEL MIT KRÄUTERN UND KNOBLAUCH

### Zutaten

- 2 Esslöffel natives Olivenöl extra
- 450g kleine Kartoffeln
- 1 Teelöffel Salz
- $\frac{1}{4}$  Teelöffel gemahlener schwarzer Pfeffer
- 3 große Knoblauchzehen, zerdrückt
- 1 Esslöffel gehackter Rosmarin
- 1 Esslöffel gehackte Petersilie
- 1 Teelöffel frischer Thymian
- 1 Teelöffel gehackter frischer Schnittlauch

**Kcal:** 262; **Fett:** 8g; **KH:** 38g; **Protein:**

5g

Outdoor Zubereitung: Portionen:  
45 min 4

### Zubereitung

- 1) Bereiten Sie das Feuer für mittlere Hitze vor (ca. 17 Briketts). Dutch Oven darüberlegen und geben Sie 1 Esslöffel Olivenöl hinein. Wenn das Öl heiß ist, die Kartoffeln hinzufügen. Einige Minuten bei mittlerer Hitze braten, dabei die Kartoffeln umrühren.
- 2) Die Kartoffeln mit Salz und Pfeffer würzen und weitergaren, bis sie gleichmäßig gebräunt und zart sind.
- 3) Knoblauch und Kräuter hinzufügen und eine Minute länger kochen, bis der Knoblauch weich wird, dann von der Hitze nehmen und servieren.

*Frische Kräuter und Knoblauch verleihen den Kartoffeln einen hervorragenden Geschmack und passen zu jedem Hauptgericht.*

## BLUMENKOHLREIS MIT FRISCHEN KRÄUTERN



### Zutaten

- 1 Esslöffel natives Olivenöl extra
- 4 grüne Zwiebeln, fein gehackt
- 4 Tassen Blumenkohlreis
- $\frac{1}{4}$  Tasse gehackter frischer Dill
- $\frac{1}{4}$  Tasse gehackte frische Petersilie
- Schale von 1 Zitrone
- 2 Esslöffel Zitronensaft
- $\frac{1}{4}$  Teelöffel Salz
- Prise gemahlener schwarzer Pfeffer

**Keal:** 450; **Fett:** 28g; **KH:** 28g; **Protein:**

17g

Outdoor Zubereitung: Portionen:  
25 min 4

### Zubereitung

1) Bereiten Sie das Feuer auf mittlere Hitze vor (17 Briketts). In dem Dutch Oven Olivenöl hineingeben. Wenn das Öl heiß ist, die gehackten grünen Zwiebeln hinzufügen und anbraten, bis sie weich werden, etwa 2 bis 3 Minuten. Den Blumenkohlreis hinzugeben und weiter kochen, bis der Blumenkohl bissfest ist, etwa 5 bis 10 Minuten.

2) Die restlichen Kräuter und die Zitronenschale einrühren und weitere 2 Minuten sautieren. Von der Hitze nehmen, den Zitronensaft, Salz und Pfeffer unterrühren und servieren.

*Schneiden Sie den Blumenkohl in große Röschen, einschließlich des Kerns. Eine Küchenmaschine mit einer Metallklinge ausstatten und den Blumenkohl schubweise pulsieren, bis er in kleine reisähnliche Stücke zerfällt. Ein Kopf Blumenkohl ergibt etwa acht Tassen Blumenkohlreis. In wiederverschließbaren Beuteln einfrieren, bis er verwendet wird.*

## GEBACKENE TOMATEN

### Zutaten

- 1 Tasse Panko
- 1/3 Tasse natives Olivenöl extra
- 1/3 Tasse geriebener Parmesan
- 2 Knoblauchzehen, zerdrückt
- 2 Esslöffel frischer Thymian
- 4 große Tomaten
- ½ Teelöffel Salz
- ¼ Teelöffel gemahlener schwarzer Pfeffer
- 1 Zitrone, in Spalten geschnitten (optional)

**Keal:** 213; **Fett:** 14g; **KH:** 10g; **Protein:** 12g

Outdoor Zubereitung: Portionen:  
30 min 8

### Zubereitung

- 1) 26 Kohlen anzünden. In einer Schüssel die Semmelbrösel, das Olivenöl, den Parmesan, den Knoblauch und den Thymian mit einer Gabel zerdrücken.
- 2) Die Tomaten kreuzweise halbieren und mit der Schnittfläche nach oben auf den Boden des 10-Zoll Dutch Oven legen. Die Tomaten mit Salz und Pfeffer würzen.
- 3) Drücken Sie die Füllung gleichmäßig auf die Oberseite der Tomaten, etwa 2 Esslöffel pro Tomate.
- 4) Den Topf abdecken und 15 Kohlen auf den Dutch Oven legen und 9 darunter (180°C).
- 5) 20 Minuten backen, bis die Oberseiten leicht gebräunt sind. Mit Zitronenspalten servieren (optional).

*Obwohl diese Tomaten ein sehr einfaches Rezept mit einfachen Zutaten zu sein scheinen, ist das Gericht sehr lecker.*

## Snacks und Beilagen

### NACHO KARTOFFELN

#### Zutaten

- 2 bis 4 Esslöffel kaltgepresstes Olivenöl
- 600g Kartoffeln
- ½ Tasse gewürfelte Zwiebeln
- 1½ Teelöffel Salz
- ½ Teelöffel geräuchertes Paprikapulver
- ½ Teelöffel Chilipulver
- ½ Teelöffel Knoblauchpulver
- ½ Teelöffel Zwiebelpulver
- ¼ Teelöffel Kreuzkümmel
- ½ Tasse geriebener Cheddar
- ¼ Tasse saure Sahne
- ¼ Tasse gehackter frischer Koriander
- 2 grüne Zwiebeln, in Scheiben geschnitten

**Kcal:** 100; **Fett:** 5g; **KH:** 15g; **Protein:** 6g

Outdoor Zubereitung: Portionen:  
75 min 8

#### Zubereitung

- 1) Bereiten Sie das Feuer für mittlere Hitze vor (ca. 17 Briketts unterhalb). Im Dutch Oven Olivenöl hinzufügen. Die Kartoffeln hineingeben und braten, bis sie von allen Seiten goldbraun sind, etwa 30 Minuten, bei Bedarf mehr Öl hinzufügen. Die Zwiebeln einrühren und weitere 10 Minuten kochen.
- 2) Die Kartoffeln mit Salz und Gewürzen abschmecken und auf eine Servierplatte geben. Die Kartoffeln verteilen und mit Käse, Sauerrahm, Koriander und Frühlingszwiebeln garnieren.

## Snacks und Beilagen

### JALAPEÑO SÜSSKARTOFFELN

#### Zutaten

- 2 mittelgroße Süßkartoffeln
- ¼ Teelöffel Salz
- Eine Prise gemahlener schwarzer Pfeffer
- 110g Frischkäse
- 3 Esslöffel saure Sahne
- 1 Tasse geriebener Cheddar
- 1 große Jalapeño, entkernt und gewürfelt
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Frühlingszwiebeln, fein geschnitten

**Keal:** 252; **Fett:** 11g; **KH:** 28g; **Protein:** 5g

Outdoor Zubereitung: Portionen:  
65 min 4

#### Zubereitung

- 1) Schneiden Sie mit einem scharfen Messer vorsichtig dünne Schlitze in jede Kartoffel. Würzen Sie die Kartoffeln mit Salz und Pfeffer.
- 2) In einer Schüssel Frischkäse und saure Sahne mit einem Gummischaber verrühren, bis die Masse glatt ist.
- 3) Cheddar, Jalapeño und Knoblauch untermischen. Mit einem kleinen Löffel und den Fingern die Frischkäsefüllung in jede Kartoffelspalte drücken.
- 4) Legen Sie sie in den Dutch Oven, decken Sie ihn ab, legen Sie 11 Kohlen unter den Dutch Oven und 17 Kohlen (210°C) auf den Deckel und backen Sie 50 bis 60 Minuten lang.

*Verschiedene Aromen in diesem Gericht verschmelzen miteinander: cremiger Käse, würzige Jalapeños und ein Hauch von Süße.*

## MEXIKANISCHE BOHNEN

### Zutaten

- 1kg getrocknete Pintobohnen
- $\frac{1}{2}$  Tasse gewürfelte Zwiebeln
- 4 Lorbeerblätter
- 10 Knoblauchzehen, zerdrückt
- 4 Teelöffel Salz
- $\frac{1}{2}$  Teelöffel gemahlener schwarzer Pfeffer
- Saft von 4 Limetten
- $\frac{1}{4}$  Tasse natives Olivenöl extra
- $\frac{1}{2}$  Tasse gehackter frischer Koriander
- $\frac{1}{2}$  Tasse zerbröckelter Cotija-Käse oder Feta

**Keal:** 79; **Fett:** 9g; **KH:** 10g; **Protein:** 6g

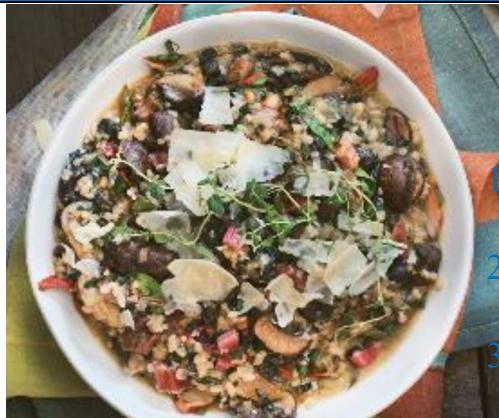
Outdoor Zubereitung: Portionen:  
130 min 10

### Zubereitung

- 1) 24 Briketts anzünden. Die Bohnen mit Wasser abspülen und abtropfen lassen. In einen 10-Zoll Dutch Oven geben und Wasser hinzufügen, bis sie 2cm bedeckt sind.
- 2) Die Briketts unter den Dutch Oven stellen und die Bohnen zum Kochen bringen. Sobald sie kochen, die Hitze auf ein Köcheln reduzieren und Zwiebeln, Lorbeerblätter, 5 zerdrückte Knoblauchzehen, Salz und schwarzen Pfeffer hinzufügen.
- 3) Zugedeckt köcheln lassen, bis die Bohnen gar und weich sind (etwa 2 Stunden), dabei nach Bedarf heiße Kohlen nachlegen. Die Lorbeerblätter entfernen und mit Salz nachwürzen. 5 zerdrückte Knoblauchzehen, Limettensaft und Olivenöl unterrühren. Mit Koriander und Käse garnieren und servieren.

*Traditionelle mexikanische Bohnen werden mit Epazote-Blättern gekocht. Da diese aber schwer zu bekommen sind, verwenden Sie stattdessen Lorbeerblätter*

## PILZ RISOTTO



### Zutaten

- 450g Portobello-Pilze
- 280g frischer Mangold
- 3 Esslöffel kaltgepresstes Olivenöl
- 1½ Teelöffel Salz
- ¼ Teelöffel gemahlener schwarzer Pfeffer
- 1 Tasse gewürfelte Zwiebeln
- 5 Knoblauchzehen, gehackt
- 1 Lorbeerblatt
- 1 Teelöffel frischer Thymian
- 1 Tasse Reis, abgespült und abgetropft
- ½ Tasse Apfelsaft
- 4 Tassen Gemüse- oder Pilzbrühe
- ¼ Tasse geriebener Parmesankäse, plus mehr zum Garnieren
- Extra Zweig Thymian, zum Garnieren

**Kcal:** 413; **Fett:** 15g; **KH:** 50g; **Protein:**

12g

Outdoor Zubereitung: Portionen:

60 min 6

### Zubereitung

- 1) Bereiten Sie das Feuer auf mittelhohe Hitze vor (17 Briketts unterhalb).
- 2) Die Pilze in dicke Scheiben schneiden. Mangoldstiele und -grün fein hacken.
- 3) Im Dutch Oven 2 Esslöffel Olivenöl erhitzen. Die Pilze, ½ Teelöffel Salz und Pfeffer hinzufügen und braten, bis die Pilze gerade anfangen zu schwitzen. Die Mangoldstiele hinzugeben und 2 Minuten lang kochen.
- 4) Die Mangoldblätter unterrühren und kochen, bis sie gerade verwelkt sind. Das Gemüse in eine Schüssel geben.
- 5) Dutch Oven wieder auf die Hitze stellen und 1 Esslöffel Olivenöl hinzugeben. Die Zwiebeln einrühren und etwa 5 Minuten lang kochen, bis sie weich sind. Den Knoblauch, 1 Teelöffel Salz, das Lorbeerblatt und den Thymian hinzugeben.
- 6) Den Reis einrühren und ca. 5 Minuten leicht rösten. Langsam und unter ständigem Rühren den Apfelsaft eingleßen.
- 7) Die Hitze auf mittlere Stufe reduzieren. Anschließend 1 Tasse Brühe hinzugeben und eine neue Tasse hinzufügen, wenn die Flüssigkeit fast aufgebraucht ist. Köcheln lassen, bis das Risotto weich ist, 25 bis 30 Minuten. Das Lorbeerblatt entfernen und den Parmesan und das reservierte Gemüse einrühren. Mit frischem Thymian und zusätzlichem Parmesan garnieren. Sofort servieren.

*Es gibt viele verschiedene Varianten von Risotto, vom einfachen cremigen Parmesan-Risotto bis hin zu Gemüsebeilagen wie Tomaten, Auberginen und Pilzen.*

## GESUNDE KARTOFFELN

### Zutaten

- 1 kleine Zwiebel, gewürfelt
- 4 Knoblauchzehen, zerdrückt
- 1,8kg Kartoffeln, geschält und in Würfel geschnitten
- 1½ Tassen geriebener Cheddar-Käse
- 1 Esslöffel Salz
- 1 Teelöffel gemahlener schwarzer Pfeffer
- 2 Teelöffel frischer Thymian
- ½ Teelöffel gemahlene Muskatnuss
- 2 Tassen Crème fraîche
- 1 Tasse Hühnerbrühe

**Keal:** 89; **Fett:** 16; **KH:** 15g;

**Protein:** 4g

Outdoor Zubereitung: Portionen:

80 min 12

### Zubereitung

- 1) 24 Briketts anzünden. Wenn die Briketts heiß sind, stellen Sie sie unter den Dutch Oven. Die Zwiebel mit etwas Öl 5 Minuten anbraten, bis sie weich ist. Den Knoblauch einröhren und eine weitere Minute braten. Die Zwiebelmischung auf einen Teller geben.
- 2) Die Kartoffeln in einer Schicht in den Dutch Oven legen, wobei sie sich leicht überlappen sollten. Ein Drittel der Zwiebeln und ½ Tasse des geriebenen Käses darüber streuen.
- 3) Dies für insgesamt 3 Schichten fortsetzen, wobei Zwiebeln und Käse auf jede Schicht gegeben werden.
- 4) Mit Salz, Pfeffer, Thymian und Muskatnuss würzen, dann die Sahne und die Hühnerbrühe angießen.
- 5) Den Dutch Oven abdecken und 10 Kohlen darunter und 14 Kohlen auf den Deckel legen. Etwa 1 Stunde lang backen, bis das Fleisch sprudelt und gebräunt ist.

*Diese überbackenen Kartoffeln sind mit Sahne und reichlich Käse sündhaft lecker.*



# EINTÖPFE, AUFLAUF, ONE-POT



## HÄHNCHEN MIT AUBERGINEN UND SPINAT



### Zutaten

- 4 Hähnchenbrust ohne Knochen und Haut, geschnitten
- Salz und Pfeffer
- 2 Esslöffel kaltgepresstes Olivenöl
- 450g Auberginen, in Stücke geschnitten
- 1 Zwiebel, gehackt
- 3 Knoblauchzehen, gehackt
- 2 Teelöffel gemahlener Koriander
- 1 Teelöffel gemahlener Bockshornklee
- 1 Tomatenwürfel, abgetropft
- 1½ Tassen Hühnerbrühe
- 1 Tasse fein gemahlener Bulgur
- 2 Teelöffel Currysüpppulver
- ¼ Tasse gehackter frischer Koriander
- 4 Tassen Babyspinat
- Zitronenspalten

**Kcal:** 349; **Fett:** 19g; **KH:** 21g; **Protein:**

23g

Mediterran Zubereitung: Portionen:  
60 min 4

### Zubereitung

- 1) Hähnchen mit Papiertüchern trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. 1 Esslöffel Öl im Dutch Oven bei mittlerer bis hoher Hitze erhitzen (20 Briketts unterhalb). Das Hähnchen von beiden Seiten 8 bis 10 Minuten anbraten; auf einen Teller geben.
- 2) Den restlichen 1 Esslöffel Öl, Aubergine, Zwiebel, ½ Teelöffel Salz und ½ Teelöffel Pfeffer in den leeren Topf geben; bei mittlerer Hitze kochen, bis das Gemüse weich und leicht gebräunt ist, 5 bis 7 Minuten. Knoblauch, Koriander und Bockshornklee einrühren und etwa 30 Sekunden lang kochen. Tomaten einrühren und zum Köcheln bringen. Das Hähnchen in den Topf legen und den Saft dazugeben.
- 3) Die Hitze reduzieren und das Huhn zugedeckt ca. 15 Minuten garen, dabei das Huhn nach der Hälfte der Garzeit wenden.
- 4) In der Zwischenzeit Brühe, Bulgur, Currysüpppulver und ½ Teelöffel Salz in einer großen Schüssel vermengen. Abgedeckt in der Mikrowelle erwärmen, bis der Bulgur weich ist und die gesamte Flüssigkeit aufgesogen wurde, etwa 5 Minuten. 2 Esslöffel Koriander hinzufügen und mit einer Gabel zerdrücken, um alles zu vermengen; abdecken und warm halten.
- 5) Das Hähnchen auf eine Servierplatte legen und mit Alufolie abdecken. Spinat zur Auberginenmischung geben und bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Rühren kochen,

bis der Spinat welk und zart ist, etwa 3 Minuten.

- 6) Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit den restlichen 2 Esslöffeln Koriander bestreuen. Mit Limettenspalten servieren.

*Dieses mediterran inspirierte Gericht mit Hähnchen, Auberginen, Spinat und Bulgur ist gesund, lecker und einfach zuzubereiten.*

## Eintöpfe

# CHICKEN CURRY



### Zutaten

- 3 Esslöffel ungesalzene Butter
- 2 Esslöffel Currysauce
- 2 Zwiebeln, gehackt
- 1 Jalapeño, entkernt und gehackt
- Salz und Pfeffer
- 3 Knoblauchzehen, gehackt
- 1 Esslöffel geriebener frischer Ingwer
- 2 Hühnerbrüste ohne Knochen, geschnitten
- 1½ Tassen Wasser
- 220g Kartoffeln, geschält und in Stücke geschnitten
- ½ Kopf Blumenkohl, entkernt und in Röschen geschnitten
- 1 Tasse gefrorene Erbsen
- ¾ Tasse Vollmilchjoghurt
- ¼ Tasse gehackter frischer Koriander

**Kcal:** 360; **Fett:** 16g; **KH:** 24g; **Protein:** 23g

Mediterran Zubereitung: Portionen: 60 min 4

### Zubereitung

- 1) Butter im Dutch Oven bei mittlerer Hitze schmelzen (14 Kohlen oben und 10 Kohlen unten). Currysauce hinzufügen und etwa 10 Sekunden lang duften lassen. Zwiebeln, Jalapeño, 1¼ Teelöffel Salz und ¼ Teelöffel Pfeffer unterrühren und kochen, bis das Gemüse weich ist, etwa 5 Minuten. Knoblauch und Ingwer einrühren und ca. 30 Sekunden lang kochen, bis sie duften.
- 2) Hähnchen und Wasser in den Topf geben und zum Köcheln bringen. Die Hitze reduzieren und das Huhn zugedeckt 22 bis 24 Minuten kochen.
- 3) Das Hähnchen auf ein Schneidebrett legen, etwas abkühlen lassen und dann mit zwei Gabeln in grobe Stücke von 5 cm Länge zerteilen; Haut und Knochen wegwerfen.
- 4) In der Zwischenzeit Kartoffeln und ¼ Teelöffel Salz in Curry einröhren, abdecken und bei schwacher Hitze kochen, bis die Kartoffeln leicht weich sind, etwa 8 Minuten. Blumenkohl einröhren und zugedeckt kochen, bis die Kartoffeln gar und der Blumenkohl zart ist, etwa 15 Minuten dabei gelegentlich umrühren. Hähnchen und Erbsen unterröhren und ca. 1 Minute kochen, bis sie durch sind.
- 5) Von der Hitze nehmen, Joghurt und Koriander unterröhren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Servieren.

*Ersetzen Sie den in diesem Rezept angegebenen Vollmilchjoghurt nicht durch fettarmen oder fettfreien Joghurt, sonst wird das fertige Gericht viel weniger cremig. Mit Reis servieren.*



## Eintöpfe

### PAELLA

#### Zutaten

- 3 EL Olivenöl
- 4 Stück Hähnchenbrustfilet
- 200 g Knoblauchwurst
- 8 Stk Garnelen geschält
- 1 Stück Paprika rot
- 1 Stück Zwiebel
- 1 Stück Tomate z.B. Fleischtomate
- 150 g Erbsen TK
- 1 Prise Salz, Pfeffer
- 0,1 g Safran
- 250 g Reis Rundkorn
- 750 ml Hühnerbrühe

**Kcal:** 663; **Fett:** 27g; **KH:** 59g; **Protein:** 32g

Mediterran Zubereitung: Portionen:  
75 min 4

#### Zubereitung

- 1) Olivenöl im Dutch Oven erhitzen (19 Kohlen unterhalb) und klein geschnittene Hähnchenbrust und Knoblauchwurst anbraten. Anschließend herausnehmen
- 2) Im Öl die Garnelen kurz anbraten und ebenfalls herausnehmen. Im Öl die gehackte Paprika und Zwiebel anbraten. Geschnittene Tomate und die Erbsen dazugeben und 5 min dünsten
- 3) Mit Salz, Pfeffer und Safran abschmecken. Reis dazugeben und mit Hühnerbrühe ablöschen. Etwa 20 min köcheln lassen, bis Flüssigkeit aufgesogen/reduziert ist.
- 4) Hähnchen, Wurst, Garnelen darauf anrichten und zugedeckt noch einmal 15 min ziehen lassen
- 5) Optional mit Petersilie und geachtelter Zitrone garnieren.

## Eintöpfe

### FISCH GARNELEN EINTOPF

#### Zutaten

- 300 g gelbe Zwiebel
- 4 Knoblauchzehen
- 1 rote Chili
- 400 g aufgetaute MSC Wildlachsfilets
- 400 g aufgetaute MSC Kabeljaufilets
- 400 g aufgetaute MSC Zanderfilets
- 20 aufgetaute ASC Garnelen
- 350 g Tomaten
- 3 EL Sonnenblumenöl
- 50 g Langkornreis
- 1,5 EL edelsüßes Paprikapulver
- 4 Lorbeerblätter
- 6 Thymianstängel
- 1 EL Kristallzucker
- 300 ml Rindsuppe
- 400 g passierte Tomaten
- 400 g Tomatenstücke (Dose)
- 10 Spritzer Tabasco
- Salz und Pfeffer

**Kcal:** 522; **Fett:** 21g; **KH:** 35g; **Protein:** 51g

Outdoor Zubereitung: Portionen:  
30 min 4

#### Zubereitung

- 1) Zwiebeln schälen und grob würfeln. Knoblauch schälen, Chili putzen und beides fein hacken. Fischfilets kalt abspülen, trocken tupfen und in ca. 2 cm große Würfel schneiden. Garnelen kalt abspülen und trocken tupfen. Tomaten grob hacken.
- 2) Grill für direkte Hitze vorbereiten. Einen Dutch Oven direkt auf die Kohle stellen. Öl, Zwiebeln, Knoblauch und Chili hineingeben und unter ständigem Rühren ca. 3 Minuten anbraten. Reis, Paprikapulver, Pfeffer, Lorbeer, Thymian, Zucker und die gehackten frischen Tomaten untermischen. Suppe angießen und aufkochen. Passierte Tomaten, Tomatenstücke und Tabasco dazugeben, nochmals aufkochen und ca. 20 Minuten köcheln lassen.
- 3) Garnelen und Fischwürfel in den Eintopf geben und einmal umrühren. Deckel auflegen, den Dutch Oven vom Grill nehmen und den Eintopf ca. 10 Minuten ziehen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

*Der herrlich duftende Fischeintopf ist sättigend und kalorienarm.*

## Eintöpfe

# BIG-MAC AUFLAUF



### Zutaten

1kg Rinderhack  
2 Zwiebeln  
2 Tomaten  
1 Glas Sandwichgurken  
200g Cheddar  
100g geriebene Käse (Mozzarella)  
1 Eigelb  
50g Sesam

Teig:  
500g Mehl  
0,5 Würfel Hefe  
200ml lauwarmes Wasser  
3 EL Salz  
3 EL Öl  
1 Ei

#### Big Mac Sauce:

1 Becher Crème fraîche  
100ml Mayonnaise  
50ml Gurkenwasser  
1 kleine Zwiebel gehackt  
50g saure Gurke gehackt  
50g Ketchup  
3 EL Tomatenmark  
2 EL Senf  
1 EL Paprikapulver  
1 EL Knoblauchpulver (oder 1 Zehe frisch)  
2 TL Salz  
1 TL Pfeffer

**Keal:** 158; **Fett:** 10g; **KH:** 5g; **Protein:** 11g

Mediterran Zubereitung: Portionen:  
75 min 6

### Zubereitung

- 1) Der Hefeteig kann vorbereitet werden, dafür die Hefe im lauwarmen Wasser auflösen und mit Salz, Öl und dem Ei unter das Mehl einarbeiten, bis ein homogener Teig entsteht. Diesen abgedeckt warm stehend gehen lassen.
- 2) Das Hackfleisch kann auch vorher schon angebraten werden, mit etwas Salz, Pfeffer, Paprika und Knoblauch würzen oder wenn ihr ein Burgergewürz habt, könnt ihr auch dieses nutzen.
- 3) Für die Big Mac Sauce alle Zutaten in eine Schüssel geben und gut durchrühren.
- 4) Tomate und Zwiebel in Scheiben schneiden und dann kann es auch schon losgehen.
- 5) Den Teig in zwei Teile teilen und rund ausrollen. Ich habe den Dutch Oven leicht mit Mehl bestäubt, damit nichts anbrennen kann, schlechter Nebeneffekt war allerdings das der untere Teig am Rand heruntergerutscht ist. Man kann aber auch Backpapier nehmen oder es auch ganz ohne machen.
- 6) Einen Teil des ausgerollten Teiges in den Dutch Oven legen sodass dieser komplett ausgelegt ist.
- 7) Das Hackfleisch darauf geben und etwas von der Soße darüber verteilen. Anschließend eine Schicht Zwiebeln, Gurken und Tomaten verteilen.
- 8) Darüber kann man den Cheddar verteilen (wenn ihr geriebenen bekommt, könnt ihr diesen natürlich auch nutzen)
- 9) Die restliche Soße verteilen und etwas geriebenen Mozzarella darüberstreuen. Den zweiten Teig oben darüberlegen und am Rand

rund herum leicht bis zum Boden herunterdrücken.

- 10) Den Deckel mit Eigelb einpinseln und etwas Sesam bestreuen.
- 11) Das ganze bei 1/3 Kohlen unten und 2/3 oben oder bei 180-200°C für ca. 40 Minuten garen.

*Bei Bedarf kann man einen Eisbergsalat klein schneiden und auf diesem dann den Auflauf servieren.*

## Eintöpfe

# CURRYWURST TOPF



Mediterran Zubereitung: Portionen:  
50 min 5

### Zubereitung

- 1) Zunächst 16 Stück Briketts anzünden. Während die Briketts durchglühen, wird schon die Zwiebel abgezogen und in feine Würfel geschnitten. Wenn die Briketts komplett durchgeglüht sind, werden sie unter dem Dutch Oven verteilt und etwas Öl wird darin erhitzt. Die Bratwürste werden im Topf von beiden Seiten braun angebraten und beiseitegestellt.
- 2) Nun werden die Zwiebelwürfel zusammen mit dem Tomatenmark im Topf angebraten und mit der Cola abgelöscht. Die Cola wird bis auf 1/3 der Menge reduziert. Es sollten in etwa 200-250 ml Flüssigkeit im Feuertopf verbleiben. In der Zwischenzeit werden die Bratwürste in mundgerechte Stücke geschnitten.
- 3) Anschließend werden alle weiteren Zutaten inklusive den Wurststücken in den Dutch Oven hinzugefügt und gut verrührt. Der Dutch Oven wird mit dem Deckel verschlossen und von den durchgeglühten Briketts werden jetzt 6 Stück gleichmäßig auf dem Deckel verteilt und 4 Stück verbleiben unter dem Gusstopf.
- 4) Die Currywurst sollte nun etwa 30 Minuten mit geschlossenem Deckel köcheln. Zum Schluss wird nochmal alles gut durchgerührt. Gegebenenfalls noch mit den Gewürzen und Honig abschmecken.

*Unsere Currywurst aus dem Dutch Oven ist schnell gemacht und schmeckt einfach immer!*

### Zutaten

- 5 Bratwürste
- 600 ml Cola
- 500 g passierte Tomaten
- 300 g Tomatenketchup
- 1 rote Zwiebel
- 6 EL Honig
- 3 EL brauner Zucker
- 3 EL Worcestershire Sauce
- 3 EL Apfelessig
- 2 EL Currysüppchen
- 2 EL Olivenöl
- 2 EL Tomatenmark
- 1 TL Paprika geräuchert
- 1 TL Paprika scharf
- 1 TL Meersalz
- 1 TL 9 Pfeffer Symphonie

**Kcal:** 342; **Fett:** 12g; **KH:** 45g; **Protein:** 13g

*Dazu passt frisches Toastbrot, oder etwas Baguette.*

# HÜHNERPASTETE MIT FRÜHLINGSGEMÜSE



## Zutaten

- 1 Blätterteig, aufgetaut
- 4 Esslöffel ungesalzene Butter
- 450g Lauch, nur die weißen und hellgrünen Teile, der Länge nach halbiert, in Stücke geschnitten und gründlich gewaschen
- 4 Karotten, geschält und in Stücke geschnitten
- Salz und Pfeffer
- ½ Tasse Weizenmehl
- 4 Knoblauchzehen, gehackt
- 1 Teelöffel Tomatenmark
- 3 Tassen Hühnerbrühe, plus extra nach Bedarf
- ¼ Tasse schwere Sahne
- 1 Teelöffel Sojasauce
- 2 Lorbeerblätter
- 900g entbeinte, hautlose Hähnchenschenkel, zurechtgeschnitten und in große Stücke geschnitten
- 1 großes Ei, leicht verquirlt
- 450g Spargel, geputzt und schräg in Stücke geschnitten
- 1 Tasse gefrorene Erbsen
- 2 Esslöffel gehackter frischer Estragon oder Petersilie
- 1 Esslöffel geriebene Zitronenschale plus 2 Teelöffel Saft

**Kcal:** 470; **Fett:** 24g; **KH:** 8g; **Protein:** 39g

Indoor Zubereitung: Portionen:  
90 min 6

- 1) Ein Blatt Backpapier so zuschneiden, dass es dem Umriss des Deckels des Dutch Ovens passt. Den Blätterteig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche zu einem Rechteck ausrollen. Schneiden Sie den Teig mit einem Pizzaschneider oder einem scharfen Messer der Breite nach in zehn breite Streifen.
- 2) Legen Sie 5 Teigstreifen parallel und gleichmäßig über den Backpapierkreis. Falten Sie den ersten, dritten und fünften Streifen fast vollständig zurück. Einen weiteren Teigstreifen rechtwinklig zum zweiten und vierten
- 3) Streifen legen, so dass er an den gefalteten Kanten des Teigs anliegt, dann die Streifen aufklappen. Wiederholen Sie den Vorgang, indem Sie die restlichen 4 Teigstreifen gleichmäßig über den Backpapierkreis legen, dabei abwechselnd den zweiten und vierten
- 4) Vierten Streifen und den ersten, dritten und fünften Streifen zurück falten, so dass ein Gittermuster entsteht. Mit einem Pizzaschneider die Ränder des Teigs entlang der Umrisse des Backpapierkreises abschneiden. Locker mit Plastikfolie abdecken und in den Kühlschrank stellen, während die Füllung zubereitet wird.
- 5) Butter im Dutch Oven bei mittlerer Hitze schmelzen lassen. Lauch, Karotten und 1 Teelöffel Salz hinzufügen und kochen, bis das Gemüse weich ist, etwa 5 Minuten. Mehl, Knoblauch und Tomatenmark einrühren und 1 Minute lang kochen.
- 6) Langsam die Brühe einröhren und alle Klumpen glattstreichen. Sahne, Sojasauce und Lorbeerblätter einröhren. Zum Köcheln bringen und kochen, bis die Mischung eingedickt ist,

etwa 3 Minuten. Hähnchenfleisch einrühren und erneut köcheln lassen.

- 7) Den Topf vom Herd nehmen, mit dem umgedrehten Deckel abdecken und das Backpapier mit dem Teig vorsichtig auf den Deckel legen. Den Teig mit Ei bepinseln und mit Salz bestreuen. Den Topf in den Ofen schieben und backen, bis der Teig aufgeblasen und goldbraun ist, 25 bis 30 Minuten.
- 8) Topf aus dem Ofen nehmen. Das Backpapier mit dem Teig auf ein Gitterrost legen; das Backpapier wegwerfen. Den Deckel abnehmen und die Lorbeerblätter entsorgen. Spargel unter die Füllung rühren und bei mittlerer Hitze 3 bis 5 Minuten knackig-zart kochen. Vom Herd nehmen, die Erbsen einrühren und etwa 5 Minuten kochen lassen, bis sie durch sind. Die Konsistenz der Füllung nach Bedarf mit zusätzlicher heißer Brühe anpassen. Estragon, Zitronenschale und -saft unterrühren. Blätterteig auf die Füllung legen und servieren.

## Eintöpfe

# BEEF STEW



### Zutaten

- 2 kg Rindergulasch
- 3 große Möhren
- Eine Sellerie oder 3 Stangen Staudensellerie
- 2 große Zwiebeln
- 4 Knoblauchzehen
- 2 Dosen gehackte Tomaten
- 250 ml Gemüsebrühe
- 600 ml Rinderfond
- Ca 2-3 EL Don Marco's Barbecue King Cacao
- 8 weiße Champignons
- Butter
- 2 – 3 Esslöffel Mehl

**Kcal:** 345; **Fett:** 11g; **KH:** 36g; **Protein:** 19g

Outdoor Zubereitung: Portionen: 60 min 4

### Zubereitung

- 1) Dutch Oven schon mal auf Temperatur bringen beispielsweise mit 7 Stangen Greek Fire unter dem Dutch Oven
- 2) Währenddessen die Zwiebeln, den Knoblauch, die Möhren und den Staudensellerie würfeln. Die Würfel können ruhig etwas größer sein. Die Champignons werden in Scheiben geschnitten.
- 3) Der Dutch Oven sollte mittlerweile die richtige Temperatur haben. Mit etwas Öl wird dann das Rindergulasch im Topf scharf angebraten und mit einem Esslöffel Don Marco's Barbecue King Cacao gewürzt.
- 4) Wenn das Fleisch angebraten ist aus dem Topf nehmen. Zum Bratensaft ein wenig Wasser und sowie die Zwiebel, den Knoblauch die Möhren und den Sellerie geben.
- 5) Das Ganze wird dann noch 5-10 Minuten angebraten und dann auch die übrigen Zutaten außer die Champignons mit in den Topf packen. Alles kurz nochmal anbraten und dann auch dieses aus dem Topf nehmen.
- 6) Die Champignons werden dann in der zerschmolzenen Butter angeschmort bis diese eine schöne Farbe haben. Danach werden alle anderen Zutaten wieder hinzugegeben und mit dem Fond, der Hühnerbrühe und den gehackten Tomaten aufgegossen. Jetzt kommt noch das restliche Don Marco's Barbecue King Cacao dazu und alles nochmal kräftig durchgemengt.
- 7) Nach den 3 Stunden ist der Eintopf bereit zum Servieren. Am besten schmeckt uns

dazu ein leckeres Baguette oder Weißbrot.

*Am besten schmeckt uns dazu ein leckeres  
Baguette oder Weißbrot.*

## STEAK MIT KARTOFFEL SALAT



### Zutaten

- 2 Teelöffel Worcestershire-Sauce Salz und Pfeffer
- 1 Teelöffel Knoblauchpulver
- 600g Lendensteak, in Würfel
- 600g Kartoffeln, ungeschält, der Länge nach halbiert
- 3 Esslöffel Gemüsebrühe
- 2 Esslöffel Pflanzenöl
- $\frac{1}{4}$  Tasse Mayonnaise
- $\frac{1}{4}$  Tasse saure Sahne
- 2 Sellerie, gehackt, plus  $\frac{1}{2}$  Tasse Sellerieblätter
- $\frac{1}{4}$  Tasse fein gehackte rote Zwiebel
- 1-3 Esslöffel gemahlener Meerrettich
- $\frac{1}{4}$  Tasse frische Petersilienblätter

**Kcal:** 315; **Fett:** 13g; **KH:** 25g; **Protein:** 27g

Indoor Zubereitung: Portionen:  
45 min 4

### Zubereitung

- 1) Worcestershire,  $\frac{3}{4}$  Teelöffel Salz und Knoblauchpulver in einer mittelgroßen Schüssel vermischen. Steakwürfel hinzufügen und durchschwenken, bis alles gleichmäßig eingetaucht ist; beiseite stellen.
- 2) Kartoffeln und 1 Teelöffel Salz in den Dutch Oven geben und in kaltem Wasser bis zu einem Zentimeter eintauchen.
- 3) Bei mittlerer Hitze zum Köcheln bringen (14 Kohlen oben und 10 Kohlen unten) und 10 bis 15 Minuten kochen, bis die Kartoffeln weich sind. Kartoffeln abgießen und in einer einzigen Schicht auf einem umrandeten Backblech verteilen. Mit 2 Esslöffeln Essig beträufeln und vorsichtig schwenken, um sie zu überziehen. Die Kartoffeln in den Kühlschrank stellen, bis sie leicht abgekühlt sind, etwa 15 Minuten.
- 4) In der Zwischenzeit den Dutch Oven mit Küchentüchern abtrocknen. Steak ebenfalls trocken tupfen und mit Pfeffer würzen.
- 5) Öl im nun leeren Topf bei mittlerer bis hoher Hitze erhitzen, bis es leicht raucht.
- 6) Steaks hineingeben und braten, bis alles gut gebräunt ist, 6 bis 10 Minuten.
- 7) Steaks auf eine Servierplatte legen und ruhen lassen, während der Salat zubereitet wird. Mayonnaise, saure Sahne, Sellerie, Zwiebel, Meerrettich,  $\frac{1}{2}$  Teelöffel Salz,  $\frac{1}{4}$  Teelöffel Pfeffer und den restlichen 1 Esslöffel Essig in einer großen Schüssel verquirlen. Kartoffeln, Sellerieblätter und Petersilie hinzufügen und vorsichtig vermengen. Mit den Steaks servieren.

*Dieses Rezept eignet sich eher für das Zubereiten zuhause. Ansonsten können Sie die Kartoffeln auch an der kalten Luft abkühlen.*

## ENCHILADA KASSEROLLE



### Zutaten

- 2 Esslöffel Öl
- 1 rote Paprika, in Streifen geschnitten
- ½ rote Zwiebel, in dünne Halbmonde
- 4 Knoblauchzehen, gehackt
- 1 Esslöffel Kreuzkümmel
- 2 Teelöffel Salz
- 400ml Enchilada-Sauce
- 2 Tassen Käse
- 1 Tasse gekochte schwarze Bohnen
- 4-6 Mehltortillas
- Optional: Koriander, Jalapenos, Limette

**Kcal:** 315; **Fett:** 13g; **KH:** 25g; **Protein:** 27g

Outdoor Zubereitung: Portionen:  
45 min 4

### Zubereitung

- 1) Erhitzen Sie das Öl bei mittlerer Hitze (14 Kohlen oben und 10 unten) in dem Dutch Oven. Geben Sie die Paprika hinzu und braten Sie sie ein paar Minuten lang an, bis sie anfangen, weich zu werden. Die Zwiebeln hinzufügen und dünsten, bis die Zwiebeln weich und glasig sind und die Paprikaschoten weich sind. Knoblauch, Kreuzkümmel und Salz hinzufügen und 30 Sek sautieren, bis sie duften.
- 2) Von der Hitze nehmen und das Gemüse auf einen Teller geben. 1/2 Tasse Enchiladasauce hinzugeben,
- 3) Für die Enchiladas die Zwiebeln und Paprika in der Mitte einer Mehltortilla anordnen. Ein paar Löffel schwarze Bohnen darauf geben und mit Käse belegen. Die Tortilla um die Füllung herum aufrollen und die Enchilada mit der Seite nach unten in den Dutch Oven legen. Den Vorgang mit den restlichen Zutaten wiederholen. Dieses Rezept ergibt 4-6 Enchiladas, je nach Größe des Dutch Oven.
- 4) Enchiladas mit der restlichen Sauce und Käse belegen. Deckel schließen. Stellen Sie den Dutch Oven auf Ihr Lagerfeuer, am besten und legen Sie 14-16 Kohlen auf den Deckel. Etwa 10 Min kochen, bis der Käse schmilzt.
- 5) Mit Jalapenos, Koriander und einem Spritzer Limette garniert servieren und genießen!

## Eintöpfe

# ENCHILADA SAUCE

### Zutaten

• 2 EL Avocadoöl  
• 2 EL Mehl (Typ 505)  
• 1 ½ EL Chilipulver  
• 1 TL Knoblauchpulver  
• 1 TL Zwiebelpulver  
• 1 TL Paprikapulver  
• ½ TL gemahlener Kreuzkümmel  
• ½ TL getrockneter Oregano  
• 1 EL Tomatenmark  
• 480ml Gemüsebrühe

**Kcal:** 98; **Fett:** 20g; **KH:** 25g; **Protein:**  
11g

Mediterran Zubereitung: Portionen:  
75 min 1 Tasse

### Zubereitung

- 1) Das Öl in den Topf geben und erhitzen. Mehl dazugeben und etwa eine Minute unter Rühren anschwitzen. Chili, Knoblauch-, Zwiebel-, Paprikapulver, Kreuzkümmel und Oregano unterrühren. 1 Minute mit anschwitzen lassen.
- 2) Tomatenmark unterrühren. Langsam die Gemüsebrühe zugeben und gut verrühren, bis keine Mehlklumpen zu sehen sind. Die Hitze reduzieren die Soße etwa 10-15 Min köcheln lassen – die Soße sollte dabei etwas eindicken. Immer wieder mal rühren, damit nichts anbrennt.

## STEAMED CHEESEBURGER

**Zutaten**

- 600g 85 Prozent mageres Rinderhackfleisch
- 2 Teelöffel Sojasauce
- 1 Teelöffel Zwiebelpulver
- 1 Teelöffel Tomatenmark
- 3/4 Teelöffel Salz
- 3/4 Teelöffel Pfeffer
- 110g Cheddar-Käse, zerkleinert (1 Tasse)
- 4 Hamburgerbrötchen
- 4 Tassen Wasser

**Kcal:** 227; **Fett:** 13g; **KH:** 5g; **Protein:**  
20g

Zubehör benötigt Zubereitung: Portionen:  
45 min 4

**Zubereitung**

- 1) Rindfleisch, Sojasauce, Zwiebelpulver, Tomatenmark, Salz und Pfeffer in einer Schüssel vermischen. Das Rindfleisch in 4 Frikadellen formen. In die Mitte jeder Frikadelle eine flache Vertiefung eindrücken. Das Wasser im zugedeckten Dutch Oven zum Kochen bringen (das Wasser sollte den Boden des Dampfgarers im nächsten Schritt nicht berühren).
- 2) Die Patties in den Dampfkorb legen. Den Dampfkorb in den Dutch Oven stellen, abdecken und 8 Min garen. Den Dutch Oven von der Hitze nehmen und den Käse auf den Burgern verteilen, abdecken und ca. 2 Min ruhen.
- 3) Obere Brötchen auf die Burger legen und die unteren mit der Schnittseite nach oben auf die oberen Brötchen legen. Abdecken und ruhen lassen, bis die Brötchen weich sind, ca. 30 Sek. Untere Brötchen auf ein Brett legen, die Gewürze darauf verteilen und servieren .

## PULLED CHICKEN IN HONIG-SENF SAUCE

### Zutaten

6 Hähnchenbrüste  
2 Zwiebeln  
500 ml Ketchup  
2 EL Balsamico  
4 EL brauner Zucker  
4 EL Honig  
2 EL Senf  
2 TL Worcestersauce  
1 TL Tabasco  
1 TL Knoblauchpulver  
Je 1/2 TL Salz und Pfeffer  
Burgerbrötchen

**Kcal: 456; Fett: 7g; KH: 47g; Protein: 36g**

Amerikanisch Zubereitung: Portionen:  
250 min 6

### Zubereitung

- 1) Zuerst werden alle Zutaten außer die Zwiebeln und die Hähnchenbrust in einer Schüssel miteinander vermischt. Das ist die Honig-Senf-Sauce. Die Zwiebeln in etwa 5 mm dicke Scheiben schneiden und damit den Boden des Dutch Ovens auslegen.
- 2) Als nächstes die Hähnchenbrüste auf das Zwiebelbett legen und alles gleichmäßig mit der Sauce begießen. Die Kohlen anheizen. 21 Briketts wurden in unserem Anzündkamin vorgeglüht. Von diesen 21 Briketts kommen dann 8 unter den Dutch Oven und 13 auf den Deckel.
- 3) Nach etwa 4 Stunden ist dann alles fertig und die Hähnchenbrüste können „gezupft“ werden. Alles gut vermischen mit der Sauce. Im Laufe der 4 Stunden sollte man immer den Flüssigkeitsstand im Dutch Oven im Auge behalten. Unter Umständen muss man etwas Sauce oder Ketchup nachgießen. Jetzt schnell noch die Burgerbrötchen anrösten und mit leckerer BBQ Sauce bestreichen und schon kann man essen.

## Eintöpfe

# FLEISCHBÄLLCHEN MIT PASTA UND FETA



## Zutaten

- ½ Tasse griechischer Vollmilchjoghurt
- ¼ Tasse Panko
- 3 Esslöffel Wasser
- 1 großes Ei
- 2 Esslöffel gehackte frische Minze, plus 2 Esslöffel Blätter
- 4 Knoblauchzehen, gehackt
- 2 Teelöffel gehackter frischer Oregano oder ½ Teelöffel getrocknet Salz und Pfeffer
- ¾ Teelöffel gemahlener Zimt
- 500g Lammhackfleisch
- 2 Esslöffel kaltgepresstes Olivenöl
- 1 Zwiebel, fein gehackt
- 2 Tassen Orzo-Pasta
- 3 Tassen Hühnerbrühe
- ½ Tasse Apfelsaft
- 210g Kirschtomaten, halbiert
- ½ Tasse Fetakäse, zerbröckelt

**Keal:** 227; **Fett:** 13g; **KH:** 5g; **Protein:** 20g

Outdoor Zubereitung: Portionen:  
45 min 4

## Zubereitung

- 1) Joghurt, Panko und Wasser in einer großen Schüssel mit einer Gabel zu einem Brei verrühren. Ei, gehackte Minze, die Hälfte des Knoblauchs, Oregano, 1 Teelöffel Salz, ¼ Teelöffel Pfeffer und Zimt unterrühren, bis alles gut vermischt ist. Gehacktes Lammfleisch hinzugeben und mit den Händen kneten. Zu 18 Frikadellen formen.
- 2) Öl im Dutch Oven bei mittlerer bis hoher Hitze erhitzen (14 Kohlen oben und 10 Kohlen unten). Die Fleischbällchen von allen Seiten 7 bis 10 Minuten anbraten; auf einen Teller geben. Bis auf 2 Esslöffel das gesamte Fett aus dem Topf abgießen.
- 3) Zwiebel und ½ Teelöffel Salz zum verbliebenen Fett im Topf geben und bei mittlerer Hitze kochen, bis die Zwiebel weich und leicht gebräunt ist, 5 bis 7 Minuten.
- 4) Den restlichen Knoblauch einrühren und etwa 30 Sekunden lang. Orzo hinzufügen und unter häufigem Rühren kochen, bis sie leicht gebräunt und goldgelb sind, etwa 5 Minuten.
- 5) Brühe und Apfelsaft einrühren. Zum Köcheln bringen und unter gelegentlichem Rühren kochen, bis der größte Teil der Flüssigkeit aufgesogen wurde, 7 bis 10 Minuten.
- 6) Die Hitze auf mittlere bis niedrige Stufe reduzieren und die Fleischbällchen in die Orzo-Nudeln geben. Zugedeckt kochen, bis

die Pasta weich ist und die Fleischbällchen durchgebraten sind, 5 bis 10 Minuten.

- 7) Mit den Tomaten, dem Feta und der gehackten Minze bestreuen. Servieren.

*Wer möchte der kann die Soße evtl. mit Schlagsahne, Crème fraîche, etc. noch verfeinern. Sollte die Soße zu sämig geworden sein, kann man sie mit etwas Wasser wieder verflüssigen.*

## Eintöpfe

# RINDFLEISCH THAI CURRY

### Zutaten

Für Curripaste:

- 4 bis 6 getrocknete rote Chilis
- 2 Schalotten, fein gehackt
- 1 TL schwarze Pfefferkörner
- 2TL gemahlener Kreuzkümmel
- 1 EL gemahlener Koriander
- 2 EL gehackte, frische Korianderblätter
- 1 TL Salz
- 2 TL gehackte Zitronenschale
- 2 EL gehackter Knoblauch
- 2 TL getrocknete Shrimp-Paste
- 1 EL Erdnussöl
- 1 TL Kurkuma
- 2 TL Paprikapulver
- 2 TL Zimt
- 2 EL Palmzucker
- 1 TL laos Pulver

Für Thai-Curry

- 1kg Rinderbraten
- 2 EL Erdnussöl
- 1L Kokosnusscreme (dickliche Kokosnussmilch)
- 2-3 EL selbst gemachte rote Curripaste
- Zitronenzesten einer halben Zitrone
- 1 TL Salz
- 2 EL Fischsauce
- 2 frische, rote Chilis, entkernt und in Ringe geschnitten
- 2 Zimtstangen
- 2 Zwiebel, klein geschnitten

**Kcal: 494; Fett: 29g; KH: 20g; Protein:**

9g

Outdoor Zubereitung: Portionen:  
3 Std, 6

### Zubereitung

- 1) Für die Curripaste \_ Zunächst die Chilis und den Koriander waschen und kleinschneiden. Lassen Sie die Samen der Chilis in der Paste, wenn Ihr gerne scharf esst. Anschließend werden die Schalotten und die Knoblauchzehen geschält und klein geschnitten. Alle Zutaten werden nun mit einem Mixer püriert. Wenn die Curripaste zu trocken ist, können Sie noch etwas Erdnussöl hinzugeben.
- 2) Zunächst das Rindfleisch vorbereiten. Gerne schon am Vortag, dann kann das Fleisch noch intensiv den Geschmack der Curripaste aufnehmen. Zunächst sollten Sehnen oder überschüssiges Fett entfernt werden und anschließend das Fleisch in Würfel geschnitten werden. Nun das Fleisch mit der Curripaste und dem Erdnussöl marinieren. Das Fleisch kann für einen Tag im Kühlschrank ziehen.
- 3) Wenn die Briketts vorbereitet sind und glühen, mit dem Schnippen und Schneiden der Zutaten beginnen, so dass alles frisch in den Dutch Oven wandern kann. Wenn der Dutch Oven aufgeheizt ist, das Fleisch kurz und kräftig zusammen mit den fein geschnittenen Zwiebeln und der Marinade anbraten.
- 4) Anschließend das Fleisch mit der Kokosnusscreme ablöschen. Die restlichen Zutaten hinzugeben und lassen Sie alles mindestens eine Stunde vor sich hin köcheln lassen. Jetzt abschmecken. Wenn es zu scharf sein sollte, können Sie das rote Thai Curry

mit weiterer Kokosnusscreme verdünnen.  
Oder ggf. nachschärfen.

- 5) Wenn die Briketts langsam verglühen, könnt Ihr gerne noch frische Briketts nachlegen.
- 6) Insgesamt köchelte das rote Thai Curry 2,5 Stunden vor sich hin.

*In der Thai-Küche wird genau wie fast jeder Küche weltweit nach Gefühl gekocht. Wenn ein bestimmter Geschmack gewünscht ist, wird abgeschmeckt, dann noch etwas nachgewürzt, verfeinert oder ergänzt – genau wie in unserer heimischen Küche. Verteilung der Kohlen z.b 2/3 unter dem Topf und 1/3 auf dem Deckel.*

## Eintöpfe

# KARTOFFEL-MUSCHEL-EINTOPF



### Zutaten

- 1 kg Kartoffeln (festkochend)
- 500 g Muscheln (frische oder aus dem Glas)
- 2 Stk. Zwiebeln (fein gehackt)
- Etwas Salz
- Etwas Pfeffer
- Etwas Cayennepfeffer (Menge nach Geschmack)
- 1 Stk. Paprikaschote (rot, in kleinen Stücken)
- Etwas Pfeffer (aus der Mühle frisch auf das Essen gemahlen)

### Zum Anbraten

- Etwas Olivenöl
- Etwas Weizenmehl

**Kcal: 345; Fett: 9g; KH: 25g; Protein: 29g**

Outdoor Zubereitung: Portionen:  
45 min 4

### Zubereitung

- 1) Die Kartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Bitte in möglichst gleichmäßige Würfel schneiden.
- 2) Parallel die Muscheln in kaltem (!) Wasser waschen und dann in einen Topf geben. So viel Wasser zugeben, dass sie gerade bedeckt sind. Wir brauchen das heiße Muschelwasser noch, nicht weggießen. Die Muscheln sind fertig, wenn sie offen sind.
- 3) Die fein gehackten Zwiebeln in etwas Olivenöl in dem Dutch Oven anbraten (19 Briketts unten).
- 4) Jetzt die Kartoffelwürfel zugeben.
- 5) Jetzt etwas heißes Muschelwasser zugeben. Etwas Weizenmehl einstreuen, das bindet ab. Bei leichter Hitze simmern lassen.
- 6) Jetzt die Muscheln aus den Schalen ziehen. Dazu kann man eine leere Muschelschale nehmen. Das Muschelfleisch in einer Schale sammeln.
- 7) Die Paprikaschote vom Korngehäuse befreien und in Würfel schneiden.
- 8) Nachdem es ca. 10 Minuten gekochelt hat das Muschelfleisch und die Paprikaschote zugeben.
- 9) Dann mit Salz, Pfeffer und etwas Cayennepfeffer abschmecken. Wer will kann auch etwas Sojasauce zugeben. Dann aber zuerst die Sauce zugeben und dann salzen. Sonst wird es leicht zu salzig.

*Man kann dieses Gericht auch gut mitnehmen und dann auf einer Autofahrt roadside*

*erwärmen und dann genießen.*

## Eintöpfe

# SHAKSHUKA



### Zutaten

- 3 Tomaten
- 3 Eier
- 2 Paprika, rot und gelb
- 250ml Tomatensauce
- 1 Gemüsezwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 3 EL frischer Koriander
- etwas Meersalz, fein
- 1 EL Kreuzkümmel
- 1 Prise Zucker
- 3 EL Olivenöl
- 3 Chilischoten nach Wahl
- Frisches Brot

**Kcal:** 145; **Fett:** 9g; **KH:** 9g; **Protein:** 9g

Mediterran Zubereitung: Portionen:  
45 min 4

### Zubereitung

- 1) Zuerst den Grill vorbereiten für die indirekte Hitze z.B mit dem Atago von Petromax. 180°C-200°C Hitze wird benötigt.
- 2) Anschließend das Gemüse schneiden. Die Zwiebel, Paprika und Tomaten sollten in gleichgroße, kleine Würfel geschnitten werden. Der Knoblauch wird fein gehackt.
- 3) Zunächst den Knoblauch in die Feuerpfanne geben und ihn etwas anbraten lassen, dann folgen die Zwiebeln und Paprika. Nach etwa 10 Minuten das Ganze mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel würzen.
- 4) Wenn die Paprika etwas weich geworden sind, gibt man die Chilischoten und die gewürfelten Tomaten dazu. Nach weiteren 2 Minuten köcheln kommt dann die Tomatensauce dazu. Jetzt noch mit etwas Zucker und etwas mehr Kreuzkümmel abschmecken und weiter köcheln lassen. Gelegentlich sollte umgerührt werden. Aber Vorsicht, denn die Tomatensauce spritzt recht großflächig herum.
- 5) Zu guter Letzt wird der grob gehackte Koriander dazu gegeben. Nun könnt ihr die komplette Pfanne mit Brot servieren, denn traditionell wird Shakshuka direkt aus der Pfanne mit Brot gegessen.

*Traditionell wird Shakshuka mit pochierten Eiern, Tomaten, Chilli und Zwiebeln zubereitet, in unserem Rezept verwenden wir auch noch Paprika, Knoblauch und Koriander.*

## Eintöpfe

# LINSEN UND REIS MIT JOGHURTSAUCE



## Zutaten

### Für Joghurtsauce:

- 1 Tasse Vollmilchjoghurt
- 2 Esslöffel Zitronensaft
- ½ Teelöffel gehackter Knoblauch
- ½ Teelöffel Salz

### Für Reis

- 1½ Tassen große grüne oder braune Linsen, verlesen und abgespült
- Salz und Pfeffer
- 1½ Tassen Basmatireis
- 3 Esslöffel Pflanzenöl
- 2 Schalotten, gehackt
- 3 Knoblauchzehen, gehackt
- 1½ Teelöffel gemahlener Koriander
- 1½ Teelöffel gemahlener Kreuzkümmel
- ¾ Teelöffel gemahlener Zimt
- 6 Tassen Babyspinat
- ¼ Tasse Mandelblätter, geröstet

**Keal:** 360; **Fett:** 1g; **KH:** 60g; **Protein:** 8g

Indoor Zubereitung: Portionen:  
90 min 4

## Zubereitung

- 1) Für die Joghurtsauce alle Zutaten in einer Schüssel verquirlen; abdecken und bis zum Servieren im Kühlschrank aufbewahren.
- 2) Die Linsen, 4 Tassen Wasser und 1 Teelöffel Salz in dem Dutch Oven zum Kochen bringen. Die Hitze reduzieren und 15 bis 17 Minuten kochen, bis die Linsen weich sind.
- 3) Linsen abgießen und in eine große Schüssel geben. Den Topf abtrocknen.
- 4) In der Zwischenzeit den Reis in eine mittelgroße Schüssel geben, mit heißem Leitungswasser übergießen und 15 Minuten stehen lassen.
- 5) Den Reis mit den Händen vorsichtig umrühren, um überschüssige Stärke zu lösen, und dann das Wasser vorsichtig abgießen. 4 oder 5 weitere Male wiederholen, bis das Wasser fast klar ist. Den Reis in einem feinmaschigen Sieb abtropfen lassen.
- 6) Öl und Schalotten in den nun leeren Topf geben und bei mittlerer Hitze kochen, bis die Schalotten weich sind, 3 bis 5 Minuten.
- 7) Knoblauch, Koriander, Kreuzkümmel, Zimt und ¼ Teelöffel Pfeffer einrühren und etwa 30 Sekunden lang duften lassen.
- 8) Den abgetropften Reis einrühren und unter gelegentlichem Rühren kochen, etwa 3 Minuten. 2½ Tassen Wasser und 1 Teelöffel Salz einrühren und zum Kochen bringen. Linsen einrühren, die Hitze reduzieren und zugedeckt kochen, bis der Reis weich ist und die Flüssigkeit aufgesogen wurde, etwa 12 Minuten.

- 9) Den Topf vom Herd nehmen und den Spinat auf die Linsen und den Reis geben.
- 10) Linsen und Reis mit einer Gabel auflockern und den verwelkten Spinat unterheben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, mit Mandeln bestreuen und mit Joghurtsauce servieren.

*Wir bevorzugen für dieses Rezept den reichhaltigeren Geschmack von Vollmilchjoghurt, aber fettarmer oder fettfreier Joghurt kann auch verwendet werden.*

## NUDELAUFLAUF



### Zutaten

- 500 g Nudeln (z.B. Fusilli)
- 500 g Datteltomaten
- 500 ml passierte Tomaten
- 400 g Rinderhackfleisch
- 200 g Pizzakäse
- 150 ml Sahne
- 2 Zwiebeln
- 1 EL Butterschmalz
- 1 TL Zucker
- 1 TL italienische Kräuter
- 0,5 TL Salz
- 0,5 TL Pfeffer
- 0,5 TL Oregano

**Kcal:** 610; **Fett:** 42g; **KH:** 38g; **Protein:** 19g

Mediterran Zubereitung: Portionen:  
55 min 4

### Zubereitung

- 1) Zuerst werden Briketts im Anzündkamin durchgeglüht (z.B. 12 Kokoko). In der Zwischenzeit werden die Zwiebeln abgezogen und klein gewürfelt und die Tomaten werden halbiert. Die Nudeln werden nach Verpackungsanweisung in Salzwasser gekocht.
- 2) Jedoch sollte die Kochzeit um 1-2 Minuten verkürzt werden, da die Nudeln ja später noch am Dutch Oven weitergaren und sonst zu weich werden. Wenn auf der Nudelpackung 10 Minuten Kochzeit angegeben ist, solltet ihr die Nudeln nur 8 Minuten kochen.
- 3) Die passierten Tomaten werden mit der Sahne, dem Zucker, den italienischen Kräutern, dem Oregano, dem Salz und dem Pfeffer vermischt und abgeschmeckt.
- 4) Wenn die Briketts durchgeglüht sind, werden diese unter dem Dutch Oven verteilt. In den Gusstopf wird nun etwas Butterschmalz gegeben und das Hackfleisch wird zusammen mit den Zwiebeln darin angebraten. Für 2-3 Minuten werden auch die halbierten Tomaten nochmal kurz mit durchgeschwenkt.
- 5) Jetzt wird der Dutch Oven von der Glut genommen und die gekochten Nudeln, sowie die Sauce wird nun hinzugefügt und untergerührt. Zum Abschluss wird der Nudelauflauf gleichmäßig mit dem Pizzakäse bedeckt.

6) Nun wird der Dutch Oven mit dem Deckel verschlossen und zurück in die Glut gegeben. Ich haben ihn im Petromax Atago betrieben, in den ich 4 Briketts hineingegeben habe, die für die nötige Unterhitze sorgen. Die restlichen 8 Briketts werden auf dem Deckel verteilt. Die Garzeit vom Nudelauflauf im Dutch Oven beträgt etwa 40 Minuten. Wenn der Käse zerlaufen und goldbraun ist, ist der Nudelauflauf fertig.

*Der Auflauf haben wurde im Petromax Feuertopf fit6 zubereitet.*

## RIGATONI-KUCHEN



### Zutaten

- 500 g Rigatoni (z.B. Firma De Cecco, Nr.24)
- 500 g Gemischtes Hackfleisch
- 500 g Ricotta (1 Packung zu 250 gr.)
- 200 g Käse (zum Bestreuen, z.B Höhlen- oder Bergkäse)
- Etwas Parmesan
- 2 Stk. Eier
- etwas Olivenöl
- 3 Stk. Zwiebeln
- 1 Stk. Knoblauch
- 600 g Tomatensauce (2 Packungen zu 370 gr.)

**Kcal:** 680; **Fett:** 37g; **KH:** 59g; **Protein:** 34g

Pasta Zubereitung: Portionen:  
40 min 4

### Zubereitung

- 1) Rigatoni in Wasser al dente kochen. Nach dem Abgießen werden die Nudeln nicht abgeschreckt, um den Eigengeschmack beizubehalten.
- 2) Die Nudeln in den Topf zurück schütten und mit Olivenöl begießen. Die Nudeln müssen alle benetzt sein, damit der Parmesan daran haften bleibt. Parmesan über die kalten Nudeln/Olivenöl geben und gut vermischen.
- 3) Das Hackfleisch nach Geschmack würzen. Die Zwiebel und den Knoblauch andünsten, das Hackfleisch dazu geben und schön anbraten (mit 18 Briketts unterhalb).
- 4) Anschließend die Tomatensoße dazu geben und das ganze ruhig 1 Stunde leicht köcheln lassen.
- 5) Während die Hackfleischmischung köchelt, wird der Ricotta mit den beiden Eiern gemischt.
- 6) Aus dem Backpapier wird nun ein Kreis geschnitten, damit es in den Dutch Oven passt. Dazu kommen noch zwei Streifen mit ca. 10 cm breite. Die beiden Streifen werden nun in Kreuzform in den Dutch Oven gelegt und darauf der runde Backpapierausschnitt mit dem Rand.
- 7) Rigatoni aufrecht in den Dutch Oven stellen, bis alle Nudeln aufgebraucht sind. Die Öffnungen der Nudeln zeigen alle nach oben.
- 8) Auf die Nudeln wird nun Ricotta/Eimasse aufgetragen.
- 9) Darauf kommt die Hackfleischmasse.

- 10) Jetzt das ganze bei 200 °C für 15 Minuten garen lassen (8 Briketts unten und 12 oben: ca. 200 °C)
- 11) Deckel abnehmen und den Käse über die Hackfleischmasse streuen und wieder für 10 Minuten nur Oberhitze geben. Die Kohlen unter dem Dutch Oven können entfernt werden.

*Das ist mal ein etwas anderes Nudelgericht:  
Probieren Sie unbedingt unsere Rigatoni-Torte.  
Damit können Sie einfach nichts falsch machen.*

## RAGU BOLOGNESE



### Zutaten

0.5 kg Rinderhackfleisch  
½ L Apfelsaft  
0.75 L stückige Tomaten  
250 ml Gemüsebrühe  
1,5 Möhren  
2 Stangen Staudensellerie  
1 Zwiebeln  
1,5 Lorbeerblätter  
75 ml Milch  
1 Knoblauchzehen  
1 TL italienische Kräuter  
½ TL Meersalz  
10 ml Olivenöl  
Parmesan  
Tagliatelle (oder Spaghetti)

**Kcal:** 292; **Fett:** 17g; **KH:** 8g; **Protein:** 27g

Pasta Zubereitung: Portionen:  
200 min 4

### Zubereitung

- 1) Selleriestangen waschen, die Fäden entfernen, halbieren und anschließend in 2-3 mm dicke Streifen geschnitten. Die Möhren schälen, der Länge nach halbieren und ebenfalls in kleine Stücke schneiden. Die Zwiebel in kleine Würfel schneiden und die Knoblauchzehen pressen.
- 2) Den Dutch Oven mit 15 durchgeglühten Briketts unter dem Feuertopf aufheizen. Während der Dutch Oven aufheizt, wird das Hackfleisch mit Salz und Pfeffer gewürzt angebraten.
- 3) Wenn das Hackfleisch angebraten ist, die Möhren hinzugeben und mitgaren. Eventuell müssen noch 1-2 Esslöffel Olivenöl hinzugefügt werden, wenn es im Topf zu trocken wird. Anschließend kommen die Zwiebeln, der Staudensellerie sowie der Knoblauch hinzu. Das Gemüse wird zusammen mit dem Hackfleisch für weitere 5 Minuten unter Rühren angebraten.
- 4) Dann wird das Tomatenmark hinzugegeben, etwas untergerührt und nun alles mit dem Apfelsaft abgelöscht. Im Anschluss die stückigen Tomaten einrühren. Zu guter Letzt noch die Gemüsebrühe hineinschütten, die Lorbeerblätter, und die italienischen Kräuter hinzugeben.
- 5) Noch einmal alles unterrühren, den Deckel auflegen, mit den restlichen 9 Briketts belegen und den Dutch Oven für mindestens drei Stunden köcheln lassen. Gelegentliches Umrühren ist wichtig, gerade wenn es Richtung Ende der Kochzeit geht. Sollte die

Bolognese-Sauce zum Schluss zu stark eingedickt sein, einfach mit ein wenig passierte Tomaten oder Wasser angießen.

- 6) Kurz vor Ende der Garzeit wird noch die Milch hinzugegeben und eingerührt.

*Bei niedrigen Außentemperaturen ist der Brennstoff-Bedarf etwas höher und wir haben insgesamt 24 Stück KoKoKo Eggs von McBrikett in einem Anzündkamin durchgeglüht um eine Temperatur von ca. 180°C zu erreichen.*

## Eintöpfe

# REICHHALTIGE LASAGNE



### Zutaten

- 4 Packungen Mozzarella a 125g
- 1 Packung Lasagnepackung 500 g
- ½ Packung Parmesan frisch gerieben
- Für die Hackfleisch Sauce
- 1 kg Rinderhack
- 3 Karotten
- 1 große Zwiebel
- 1 Dose passierte Tomaten
- 1 Dose stückige Tomaten
- 200 ml Apfelsaft
- 200 ml Gemüsebrühe
- 200 ml Milch
- 100 ml Schlagsahne
- 10 g Frische Petersilie
- 1 EL Tomatenmark
- 1 ½ TL Salz
- 1 TL Zucker
- Prise Pfeffer
- Für die Béchamelsauce
- 50 g Butter
- 50 g Mehl
- 800 ml Milch
- 1 TL Salz
- Prise Muskatnuss frisch gerieben
- Prise Pfeffer
- 20 Kokosbriketts und Dutch Oven FT6**

**Kcal: 599; Fett: 28g; KH: 52g; Protein: 29g**

Outdoor Zubereitung: Portionen:  
100 min 4

### Zubereitung

- 1) Als erstes werden die Karotten in kleine Stifte geraspelt, sowie die Zwiebel in kleine Stücke geschnitten.
- 2) Das Hackfleisch und die klein geschnittenen Zwiebeln in einer Pfanne anbraten. Nachdem das Hackfleisch und die Zwiebeln angebraten wurden, Tomatenmark und Zucker mit hineinrühren. Danach den Apfelsaft hinzuschütten und lassen diesen kurz einkochen. Die Karotten in die Pfanne geben. Dieses wird nur kurz mit gebraten.
- 3) Als nächstes kommen die stückigen & passierten Tomaten in die Pfanne, sowie der Gemüsefond, etwas Salz, Pfeffer und die italienischen Kräuter. Ganz kurz aufkochen lassen. Zuletzt die Milch, die Schlagsahne und die Petersilie einrühren. Die Sauce für etwa 30 Minuten bei schwacher Flamme köcheln lassen.
- 4) Für die Béchamelsauce muss man zuerst eine Mehlschwitze anrühren. Dazu die Butter in einem Topf erhitzen, den Topf anschließend von der Flamme nehmen und das Mehl mit einem Schneebesen glattrühren.
- 5) Danach wird der Topf wieder erhitzt und langsam die Milch hineingerührt. Nicht Klumpen lassen.
- 6) Nachdem die ganze Milch untergerührt wurde, mit dem Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Für etwa 5 Minuten bei niedriger Flamme köcheln lassen. Lassen Sie

die Briketts im Anzündkamin durchglühen und Mozzarella in kleine Würfel schneiden.

- 7) Die Lasagne im Dutch Oven schichten: Zuerst kommt auf dem Boden des Dutch Oven etwas von der Hackfleisch Sauce, darauf landet dann die erste Schicht der Lasagneplatten. Auf die Lasagneplatten kommt wieder etwas Hackfleisch Sauce, etwas Béchamelsauce, Mozzarella und Parmesan.
- 8) Auf die allerletzte Schicht kommt dann extra viel Mozzarella und Parmesan rauf, damit die Lasagne auch schön überbacken wird.
- 9) Der Dutch Oven wird nun verschlossen und 4 Kokosbriketts kommen unter den Dutch Oven und 11 Kokosbriketts kommen auf den Deckel. Die Lasagne bleibt nun für etwa 40 Minuten im Dutch Oven. Nach etwa 30 Minuten kommen die restlichen Kokosbriketts auf den Deckel, damit der Käse schön knusprig wird.

## Eintöpfe

# HÄHNCHEN-KICHERERBSEN-TOPF MIT BROKKOLI

<p><b>Zutaten</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>1 Stange Lauch</li><li>20 g Ingwer</li><li>300 g Brokkoli</li><li>500 g Hähnchenbrust</li><li>1 Chilischote, wenn es schärfer sein soll</li><li>1 Dose Kichererbsen</li><li>2 El Öl</li><li>70 g gelbe Curtypaste</li><li>400 ml Kokosmilch</li><li>600 ml Hühnerbrühe</li><li>1 bis 2 Knoblauchzehen</li><li>0,5 El brauner Zucker</li><li>3 El Limettensaft</li><li>Salz</li></ul> <p><b>Kcal:</b> 506; <b>Fett:</b> 25g; <b>KH:</b> 30g; <b>Protein:</b> 35g</p>	<p>Outdoor Zubereitung: Portionen: 200 min 4</p> <p><b>Zubereitung</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1) Brokkoli putzen und in Röschen teilen. Ingwer schälen und in kleine Stücke schneiden und die Hähnchenbrust in Streifen schneiden.</li><li>2) Die Kohle zum Glühen bringen und erst mal alle unter den Dutch Oven legen, um das Hähnchen mit der Curtypaste im heißen Öl anzubraten. Übrigens, wenn ihr etwas Butter zum Öl tut, klebt das Hähnchen weniger stark am Boden des Dutch Ovens. Lauch dazugeben und kurz mit anbraten. Dann Kokosmilch und Brühe zugießen, aufkochen und 15 Minuten köcheln lassen.</li><li>3) Dann den Broccoli zugeben und 5 Minuten mitgaren. Kichererbsen abgießen und im Eintopf erwärmen. Eintopf mit Salz, Zucker und Limettensaft würzen. Fertig ist der Hähnchen-Kichererbsen-Topf im Dutch Oven. <i>Für dieses Rezept braucht ihr einen Atago oder eine Feuerstelle, einen Petromax Feuertopf FT4.5 oder FT6, 12 Grillkohle-Briketts.</i></li></ol>
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

## Eintöpfe

# RINDER RAGOUT

<p><b>Zutaten</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>1 kg Rindfleisch (Schulter, Bug, o.ä.)</li><li>3 Möhren</li><li>400 g kleine Kartoffeln</li><li>2 Zwiebeln</li><li>4 Knoblauchzehen</li><li>400 ml Brühe / Fond</li><li>400 ml Apfelsaft</li><li>1 EL Tomatenmark</li><li>1 Lorbeerblatt</li><li>Salz, Pfeffer</li><li>5 EL Mehl</li><li>Etwas Öl zum Anbraten</li></ul> <p><b>Keal:</b> 637; <b>Fett:</b> 34g; <b>KH:</b> 15g; <b>Protein:</b> 50g</p>	<p>Outdoor Zubereitung: Portionen: 210 min 4</p> <hr/> <p><b>Zubereitung</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1) Briketts im Anzündkamin durchglühen. Rindfleisch in Würfel schneiden und salzen. Knoblauch klein schneiden und Zwiebeln in ca. 2 cm große Stücke schneiden</li><li>2) Briketts unter den Dutch Oven geben, Öl hineingeben und das Fleisch portionsweise anbraten. Wenn das Fleisch angebraten wurde, beiseite stellen. Knoblauch und zwiebeln andünsten. Tomatenmark dazugeben und alles anrösten lassen. Fleisch wieder hinzugeben und mit Mehl bestäuben. 2-3 Minuten anrösten lassen</li><li>3) Alles mit Apfelsaft und Brühe ablöschen. Lorbeerblatt hinzugeben und mit geschlossenem Deckel 2 Stunden köcheln lassen</li><li>4) Brikettverteilung: 6 unten / 9 oben. Nach 2 Stunden die halbierten Kartoffeln und die in 2-3 cm Stücke geschnittenen Karotten in den Dutch Oven geben. Alles nochmal umrühren und eine weitere Stunde köcheln</li></ol>
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

## Eintöpfe

# CHILI CON CARNE

### Zutaten

- 600 g Rinder-Hackfleisch
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 400 g stückige Tomaten
- 500 ml Rinderbrühe/Rinderfond
- 400 g Mais
- 400 g Kidneybohnen
- 3 EL Tomatenmark
- 2 TL geräucherte Paprika
- 1 TL Kreuzkümmel
- 1/2 TL Cayenne
- 4 TL Salz
- 1-2 TL Pfeffer
- 1 Chilischote (wenn es schärfer werden soll)

**Kcal:** 352; **Fett:** 15g; **KH:** 27g; **Protein:** 27g

Outdoor Zubereitung: Portionen:  
65 min 4

### Zubereitung

- 1) Zuerst 7-8 Briketts durchglühen und unter den Dutch Oven legen.
- 2) Rinderhackfleisch mit Öl im Topf krümelig anbraten Gewürfelte Zwiebeln und gehackter Knoblauch dazugeben und anschwitzen.
- 3) Bei Bedarf das klein geschnittene Chili mit dazugeben. Gewürze und Tomatenmark dazugeben und alles etwas anrösten.
- 4) Mit der Brühe und den stückigen Tomaten ablöschen und ca. 30 Minuten köcheln lassen (dazu reichen 4-5 Briketts). Die Kidneybohnen und den Mais dazugeben und weitere 15-20 Minuten kochen lassen
- 5) Zum Schluss nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken

*Wir haben für euch eine Art „Grundrezept“, was uns ziemlich gut schmeckt und was geschmacklich in nahezu jede Richtung abgewandelt werden kann. So ist beispielsweise der Schärfegegrad mit der Anzahl der Chilis gut regulierbar.*

## Eintöpfe

### HÜHNERPASTETE

#### Zutaten

1 Esslöffel, Olivenöl  
1 Knoblauchzehe, gehackt  
½ Zwiebel, gehackt  
2 ¼ Tassen, Milch  
¼ Tasse, Mehl  
2 Dosen Hühnercremesuppe  
(kondensiert, ohne Zusatz von  
Flüssigkeit)  
1 Kartoffel, gewürfelt\*  
340g Tiefkühlgemüse (Mais und  
Karotten)  
1 Teelöffel, Salz  
1 Teelöffel, Pfeffer  
2-3 Tassen, Hähnchenfleisch,  
zerkleinert  
1 Blatt gefrorener Blätterteig

**Kcal:** 860; **Fett:** 40g; **KH:** 52g; **Protein:**  
72g

Outdoor Zubereitung: Portionen:  
65 min 6

- 1) Den Dutch Oven auf mittlerer Stufe erhitzen  
(Temperatur sollte 180° betragen), Olivenöl  
hinzufügen. Nehmen Sie den Blätterteig aus dem  
Gefrierschrank und lassen Sie ihn auf  
Zimmertemperatur auftauen.
- 2) Zwiebeln und Knoblauch in den Topf geben und  
unter häufigem Rühren etwa 5 Minuten kochen,  
bis sie weich sind. Milch und Mehl miteinander  
verquirlen und in den Topf geben. Alle anderen  
Zutaten, außer dem Huhn und dem Teig,  
hinzugeben. Köcheln lassen, bis die Kartoffeln  
gerade durchgekocht sind. Das Hähnchen in den  
Topf geben und umrühren, um es zu vermengen.  
Den Topf vom Herd nehmen. Den Blätterteig  
aufklappen und die Ecken des rechteckigen Teigs  
so zuschneiden, dass er in das Innere des Dutch  
Ovens passt.
- 3) Den Blätterteig auf die Suppenmischung im  
Dutch Oven legen und den Pot Pie 35-40  
Minuten lang backen oder bis die Oberseite  
goldbraun ist und die Suppe an den Rändern  
sprudelt .

## Eintöpfe

# VEGETARISCHES KARTOFFELGULASCH



## Zutaten

- 2 kg vorwiegend festkochende Kartoffeln
- 8 große Zwiebeln
- 6 Knoblauchzehen
- 4 EL Tomatenmark
- 2 Dose stückige Tomaten (400g)
- 800 ml Gemüsefond
- 2 Bund Suppengrün
- 2 große, rote Paprika
- 4 TL Paprika edelsüß
- 4 TL Majoran
- 2 TL Kreuzkümmel
- 4 Lorbeerblätter
- Olivenöl
- Salz
- Pfeffer aus der Mühle
- Petersilie
- Crème fraîche
- 24 Briketts für den Petromax ft9

**Kcal:** 336; **Fett:** 6g; **KH:** 64g; **Protein:** 9g

Vegetarisch Zubereitung: Portionen:  
90 min 8

## Zubereitung

- 1) Zunächst einmal muss das Gemüse geputzt und geschnibbelt werden.
- 2) Kartoffeln, Zwiebeln, Paprika, Möhre und Sellerie in Würfel schneiden. Den Knoblauch hacken und die Lauchstangen in Ringe. Bei dicken Stangen evtl. vorher halbieren. (Statt der zwei Bunde Suppengrün hatte ich eine dicke Lauchstange, zwei große Möhren und eine dicke Scheibe Sellerie genommen.)
- 3) Das Öl im Dutch Oven erhitzen und die Zwiebeln ca. 5 Minuten andünsten. Anschließend das Sellerie, Lauch und Möhren hinzugeben und ca. 10-15 Minuten kräftig anbraten lassen.
- 4) Knoblauch, Paprikawürfel und Tomatenmark zugeben und kurz mitbraten lassen.
- 5) Jetzt die Kartoffeln unterheben und ebenfalls kurz anbraten. Tomaten, den Fond und die Gewürze zugeben, alles verrühren und den Deckel auf den Dutch Oven.
- 6) 9 Briketts unter und 15 Briketts auf den Dutch Oven legen und nach 45 Minuten einmal umrühren. 30 Minuten garen lassen. Wenn die Kartoffeln gar sind, evtl. nochmals nachwürzen.
- 7) Zum Schluss mit einem Klacks Crème fraîche und fein gehackter Petersilie servieren.

*Das Rezept ist für ca. 8 Portionen und genau richtig für einen Petromax ft9. Für einen ft4.5 kann man die Mengen auch halbieren.*

## Eintöpfe

# COFFEE CHILI



### Zutaten

- 125 gr Sojahack Trockenware
- 250 gr Sojawürfel Trockenware
- 2 Zwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 50 ml Öl
- 150 gr Tomatenmark
- 3 Dosen ganze, geschälte Tomaten à 400 gr
- 2 große Dosen Kidneybohnen 800gr bzw. 530gr Abtropfgewicht
- 250 ml Rinderbrühe
- 250 ml starker Kaffee
- 2 EL Liquid Smoke
- 3 EL Zucker
- 1 EL Backkakao ungesüßt
- 1 EL Kreuzkümmel
- 1 EL Paprikapulver edelsüß
- 1 TL Oregano getrocknet
- 1 TL Korianderpulver
- Chilischoten frisch oder getrocknet, Menge nach Geschmack
- Salz und Pfeffer zum Abschmecken
- Gemüsebrühe zum Kochen des Sojafleischs
- 1 Dose Mais optional

**Kcal:** 336; **Fett:** 6g; **KH:** 64g; **Protein:** 9g

Exotisch Zubereitung: Portionen:  
50 min 4

### Zubereitung

- 1) Das Sojahack und die Sojawürfel in reichlich starker Gemüsebrühe kochen. Dabei immer wieder umrühren und aufpassen, dass es nicht überschäumt. Nach etwa 15 Minuten abgießen, abkühlen lassen, etwas ausdrücken und beiseite stellen.
- 2) Die Zwiebeln würfeln und den Knoblauch hacken.
- 3) Den Dutch Oven auf die Kochstelle stellen (Gasgrill, Feuer, Holzkohle oder Briketts)
- 4) Das Öl in den Dutch Oven geben und sobald es heiß ist die Zwiebeln darin glasig dünsten. Mit einem Kochlöffel immer wieder umrühren. Den Knoblauch kurz mit anbraten und dann das Sojafleisch dazu geben. So lange braten, bis es etwas Farbe bekommen hat.
- 5) Alle trockenen Zutaten dazu geben: Zucker, Backkakao, Kreuzkümmel, Paprikapulver, Oregano, Korianderpulver und Chili. Kurz mit braten. Das Tomatenmark dazugeben und ebenfalls kurz mit braten.
- 6) Jetzt die restlichen Zutaten, außer die Kidneybohnen dazugeben und alles damit ablöschen: Rinderbrühe, Kaffee, Liquid Smoke und Tomaten.
- 7) Etwas Salz hinzugeben, den Deckel schließen und bei gelegentlichem Rühren mindestens eine Stunde schmoren lassen.
- 8) Zum Schluss die Kidneybohnen abgießen und beifügen und weitere 20 Minuten köcheln lassen.

*Im Dutch Oven dick eingekochtes Coffee Chili. Das Geheimnis unseres Coffee Chilis sind die außergewöhnlichen Zutaten!*

## Eintöpfe

# VEGANE ONE POT PASTA



## Zutaten

- 1 ½ große Zwiebel(n), rot
- 2 ½ -große Urkarotte(n) (violette Karotten)
- 1 ½ große Petersilienwurzel(n)
- ½ große Fenchelknolle(n)
- ½ kg Champignons, braun
- Öl zum Braten
- 1 ½ Packung Fleischersatz à 180 g
- 1 Dose/n Tomaten, stückige, à 400 g
- 250 g Dinkelnuheln (Spirelli)
- ½ Liter Gemüsebrühe
- Salz und Pfeffer
- Italienische Kräuter
- Paprikapulver
- ½ Pck Milchersatz (Dinkel oder Mandel Cuisine)

**Keal:** 247; **Fett:** 4g; **KH:** 45g; **Protein:** 7g

Vegan Zubereitung: Portionen:  
50 min 5

## Zubereitung

- 1) Die Zwiebeln schälen und fein würfeln. Karotten und Wurzelpetersilie putzen und in dünne Scheiben schneiden. Die Fenchelknolle in schmale Streifen schneiden und die Pilze waschen und in grobe Stücke zerteilen.
- 2) Einen Dutch Oven (6 l) auf einer Feuerstelle anheizen und den Boden dünn mit Öl bedecken. Zuerst die Zwiebelwürfel im heißen Öl glasig werden lassen, dann die Karotten, Wurzelpetersilie und Fenchelstreifen hinzugeben. Alles durchmischen und im geschlossenen Topf ca. 5 Minuten anschwitzen. Zwischendurch gelegentlich umrühren. Das Gemüse sollte leicht glasig sein.
- 3) Danach die Champignons hinzugeben und im geschlossenen Topf unter gelegentlichem Umrühren garen, bis die Flüssigkeit aus den Pilzstücken fast verdampft ist. Dabei den Deckel des Dutch Oven so drehen, dass die Dampfablassöffnung offen ist. Danach den veganen Fleischersatz hinzugeben und kurz anschmoren.
- 4) Wenn das Gemüse und das Geschnetzelte leicht angebraten wurde, die Tomaten und Nudeln hinzugeben und anschließend mit der Gemüsebrühe auffüllen, bis alles leicht bedeckt ist. Die Gewürze nach Geschmack hinzugeben und gut durchrühren. Köcheln lassen, bis die Nudeln bissfest sind und zum Schluss den Milchersatz unterrühren.

*Die verwendeten Gemüse lassen sich je nach Geschmack und saisonalem Angebot variieren.*

## Eintöpfe

# ROULADENEINTOPF



### Zutaten

- 4 Rinderrouladen (zu je 200 g)
- 4 Gewürzgurken
- 5 Zwiebeln (mittelgroß)
- 1 Stange Lauch
- 50 g Sellerie
- 1 Karotte
- 1 EL Tomatenmark
- 3 EL Butterschmalz
- 500 ml Apfelsaft
- 500 ml Rinderbrühe
- 200 ml Sahne
- Senf
- Geräuchertes Paprikapulver
- Pfeffer
- Salz
- Muskat
- Piment
- Zucker

**Kcal:** 410; **Fett:** 16g; **KH:** 9g; **Protein:**

49g

Outdoor Zubereitung: Portionen:  
210 min 4

### Zubereitung

1) Zuerst wird die Möhre, der Sellerie und vier der fünf Zwiebeln grob gewürfelt. Der Lauch wird in Ringe geschnitten und dann gibt man alles zusammen in eine große Schüssel. Eine weitere Zwiebel wird in feine Würfel geschnitten, welche in die Rouladen gefüllt werden.

2) Die Rouladen werden mit Senf bestrichen, dann mit geräuchertem Paprika, Salz und Pfeffer gewürzt. Ein paar fein gewürfelte Zwiebeln werden darauf verteilt. Dann wird die Gurke in die Roulade eingedreht. Dazu klappt man die Längsseiten der Rouladen nach innen, damit später nichts herausfallen kann. Die zusammengerollten Rinderrouladen werden dann mit einem Zahnstocher fixiert.

3) In der Zwischenzeit heizt man einen halben Anzündkamin mit Briketts vor. Wenn die Briketts durchgeglüht sind, werden sie unter dem Dutch Oven (z.B. Petromax Feuertopf ft6) platziert und die Rinderrouladen werden in Butterschmalz von allen Seiten angebraten. Anschließend werden die Rouladen aus dem Feuertopf genommen und beiseite gestellt. Nun wird das Gemüse und das Tomatenmark gut angeschwitzt und mit einem Schuss Apfelsaft abgelöscht.

4) Wenn der Apfelsaft reduziert ist, wird immer wieder Apfelsaft in kleinen Schüben hinzugegeben und reduziert. Anschließend wird die Rinderbrühe hinzu gegeben und die Rouladen kommen auch wieder mit in den gusseisernen Topf hinein. Die Rinderrouladen werden dann bei schwacher Unterhitze mit

maximal 5 Briketts für ca. 2,5 bis 3 Stunden mit geschlossenem Deckel geschmort.

Zwischendurch sollte man ruhig mal einen Blick in den Topf wagen, um zu schauen ob noch genug Flüssigkeit im Dutch Oven ist. Je nachdem welche Briketts verwendet werden, müssen eventuell noch mal welche durchgeglüht und nachgelegt werden.

- 5) Nach rund 2,5 Stunden Garzeit, werden die Rinderrouladen aus dem Feuertopf geholt und beiseite gestellt. Der Sud im Topf wird mit Hilfe eines Pürierstabes püriert, mit Sahne aufgegossen und anschließend mit Salz, Pfeffer, Muskat, Piment, Paprika und etwas Zucker abgeschmeckt. Dann kommen die Rinderrouladen wieder mit in den Topf und werden für weitere 20 Minuten mitgekocht.

## Eintöpfe

# CHILI MIT MAISBROT



### Zutaten

- 1 Esslöffel kaltgepresstes Olivenöl
- 1 Zwiebel, gewürfelt
- 1 rote Paprika, entkernt und gewürfelt
- 1 Chili, entkernt und gewürfelt
- 1 Jalapeño-Paprika, entkernt und gewürfelt
- 4 Knoblauchzehen, zerdrückt
- 600g Rinder- oder Putenhackfleisch
- 2 Esslöffel Chilipulver
- 1 Teelöffel Kreuzkümmel
- ½ Teelöffel Salz
- 1 Dose schwarze Bohnen
- 1 Dose Tomatensauce
- 420g Tomatenwürfel
- 110g geröstete grüne Chilis, abgetropft und gewürfelt
- ½ Tasse Wasser, bei Bedarf

### Maisbrot

- 3 Esslöffel natives Olivenöl extra
- 1 großes Ei
- ¾ Tasse Milch
- 1/3 Tasse Ahornsirup
- ¾ Tasse Maismehl
- ¾ Tasse Weizenmehl 550
- 2 Teelöffel Backpulver
- ¼ Teelöffel Salz

**Kcal:** 243; **Fett:** 15g; **KH:** 26g; **Protein:** 36g

Kulinarisch Zubereitung: Portionen:

75 m 8

### Zubereitung

- 1) 35 Briketts anzünden. Sie werden während des Kochvorgangs zusätzliche Briketts benötigen.
- 2) Erhitzen Sie einen 10-Zoll Dutch Oven mit den Briketts auf großer Flamme. 1 Esslöffel natives Olivenöl extra und die gewürfelte Zwiebel, Paprika, Chili und Jalapeño hinzugeben.
- 3) Sautieren, bis das Gemüse weich wird, etwa 5 bis 7 Minuten. Den Knoblauch und das Hackfleisch zum Gemüse geben und braten, bis das Fleisch gebräunt ist. Mit Chilipulver, Kreuzkümmel und ½ Teelöffel Salz würzen.
- 4) Bohnen, Tomatensauce, gewürfelte Tomaten und grüne Chilis unterrühren. Lassen Sie das Chili mindestens 30 Minuten oder bis zu mehreren Stunden köcheln und wechseln Sie die Kohlen nach Bedarf aus. Je länger das Chili kocht, desto intensiver der Geschmack.
- 5) Sie benötigen 26 Briketts, wenn Sie das Maisbrot mit dem Chili backen wollen: In einer Rührschüssel das Olivenöl/die geschmolzene Butter mit dem Ei und der Milch verquirlen. Den Ahornsirup unterrühren. Maisgrieß, Mehl, Backpulver und Salz hinzufügen und zu einem glatten Teig verrühren.
- 6) Vorsichtig mit einem Löffel Maisbroteig über das Chili geben, bis es gleichmäßig bedeckt ist.
- 7) Decken Sie den Dutch Oven ab und legen Sie 16 heiße Kohlen darauf und 10 darunter.

Lassen Sie das Chili und das Maisbrot kochen, bis das Maisbrot goldbraun und gar ist, etwa 35 bis 45 Minuten.

*Diese Chili-Variante wird mit verschiedenen Paprika- und Chilisorten zubereitet, die dem Gericht einen reichhaltigen Chili-Geschmack verleihen, der süß, rauchig und scharf ist.*

## Eintöpfe

# ÜBERBACKENE ZITI

### Zutaten

- 1 Esslöffel natives Olivenöl extra
- 1 Zwiebel, gewürfelt
- 3 Knoblauchzehen, zerdrückt
- 220g gehackter frischer Spinat
- 85g gehackter frischer Grünkohl
- 85g gehackter frischer Mangold
- Ca. 5 Tassen Marinarasauce
- 4 Tassen Wasser
- 1 Esslöffel italienische Gewürze
- 1½ Teelöffel Salz
- 450g Ziti
- ¼ Tasse schwere Sahne
- 2 Tassen geriebene Mozzarella
- ¼ Tasse geriebener Parmesan

**Kcal:** 299; **Fett:** 19g; **KH:** 33g;

**Protein:** 20g

Kulinarisch Zubereitung: Portionen:

55 m 8

### Zubereitung

- 1) 30 Briketts anzünden.
- 2) Erhitzen Sie einen 10-Zoll Dutch Oven auf mittlere bis hohe Hitze und geben Sie Olivenöl hinein. Wenn das Öl heiß ist, die Zwiebel hinzufügen und anbraten, bis sie weich ist, etwa 5 Minuten. Den Knoblauch unterrühren und weiterbraten, bis die Zwiebel glasig sind.
- 3) Das Suppengrün hinzufügen und etwa 5 bis 7 Minuten kochen, bis es verwelkt ist. Die Marinara-Sauce, das Wasser, die italienischen Gewürze und das Salz einrühren und zum Kochen bringen.
- 4) Die Ziti einrühren und die Hitze auf mittlere Stufe reduzieren. Den Dutch Oven abdecken und bei mittlerer Hitze 10 bis 15 Minuten kochen, dabei gelegentlich umrühren, damit die Nudeln nicht aneinander kleben bleiben.
- 5) Den Deckel abnehmen und weiter kochen, bis die Ziti gar sind. Die Briketts unter dem Dutch Oven herausnehmen und die Sahne einrühren. Die Ziti mit Mozzarella und Parmesan belegen und den Deckel wieder auf den Dutch Oven setzen. Die restlichen Briketts auf den Deckel legen und kochen, bis der Käse sprudelt und goldbraun ist.

## Eintöpfe

# KABELJAU MIT OLIVEN, ZITRONE UND KAPER

<b>Zutaten</b> <ul style="list-style-type: none"><li>4 (170g) Kabeljaupfilets</li><li>Salz</li><li>Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer</li><li>12 dünne Zitronenscheiben</li><li><math>\frac{1}{4}</math> Tasse entkernte, gehackte Kalamata-Oliven</li><li><math>\frac{1}{4}</math> Tasse Kapern, gesiebt und gehackt</li><li>2 Teelöffel gehackte frische Rosmarinblätter</li><li><math>\frac{1}{4}</math> Tasse Olivenöl</li></ul> <p><b>Kcal:</b> 150; <b>Fett:</b> 14g; <b>KH:</b> 22g; <b>Protein:</b> 21g</p>	<p>Sojafrei Zubereitung: Portionen: 20 min 4</p> <hr/> <p><b>Zubereitung</b></p> <p>1) 34 Briketts anzünden.</p> <p>2) Die Fischfilets einzeln anrichten in den Dutch Oven schichten und mit Salz und Pfeffer würzen. Jedes Fischstück mit 3 Zitronenscheiben belegen und dann die Oliven, Kapern und Rosmarin gleichmäßig darüber streuen. Das Olivenöl gleichmäßig über den ganzen Fisch träufeln. Legen Sie den Deckel auf den Topf.</p> <p>3) Stellen Sie den Feuertopf auf 10 heißen Briketts und legen Sie dann 24 heiße Briketts auf den Deckel. Etwa 15 Minuten garen, bis der Fisch durch ist. Heiß servieren.</p> <p><i>Im Sommer, wenn die Tomaten ihren Höhepunkt erreicht haben, fügen Sie einen halben Liter halbierte Kirschtomaten zusammen mit den Oliven hinzu.</i></p>
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

# CHICKEN CHILI



## Zutaten

- 1 kg Hähnchenfleisch (ausgelöst und in mundgerechte Stück geschnitten)
- 100 g grüne Chilischoten
- 2 grüne Jalapenos
- 500 g grüne/rote Paprika
- 300 g Staudensellerie
- 100 g Frühlingszwiebeln
- 1 kg Bohnen (Tigerbohnen oder andere vorgekochte Bohnen)
- 1 L Hühnerbrühe
- 4 Zwiebeln
- 200 g Frischkäse
- 100 g Cheddar
- 3 Knoblauchzehen
- 3 EL Sesamöl
- 1 Bund Koriander
- Salz (zum Abschmecken)
- Pfeffer (zum Abschmecken)

## Für die Gewürzmischung

- 1 TL Kreuzkümmel
- 2 TL brauner Zucker
- 2 TL Salz
- 1 TL Pfeffer
- 1 TL Chilipulver
- 1 TL Senfpulver

**Kcal:** 324; **Fett:** 10g; **KH:** 6g; **Protein:** 28g

Sojafrei Zubereitung: Portionen:  
60 min 6

## Zubereitung

- 1) Die Gewürze vermengen und damit das Fleisch würzen. Anschließend das Fleisch im heißen Sesamöl anbraten.
- 2) Klein geschnittene Paprika, Chilischoten, Jalapenos und Staudensellerie zugeben. Ebenso den Knoblauch und die in Halbringe geschnittenen Zwiebeln. Alles ebenfalls andünsten. Mit der Hühnerbrühe ablöschen.
- 3) Mit 19 Kohlen: 13 oben und 6 unten für 30 Minuten köcheln lassen und dann Frischkäse, Cheddar und die Bohnen zugeben. Nochmals für 15 Minuten köcheln lassen.
- 4) Den Koriander fein hacken und unterrühren. Jetzt mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 5) Mit klein geschnittenen Lauchzwiebeln garniert servieren.

## Eintöpfe

### HÜHNER NUDEL EINTOPF

<b>Zutaten</b> 2 ganze Hähnchen á ca. 1,2 kg 250 g Karotten 2 Paprika 500 g Brokkoli 300 g Sellerie 1 Stange Lauch 200 g grüne Erbsen 5 Zwiebeln 0,7 kg Nudeln (nach Wahl) 7 Lorbeerblätter 20 Wacholderbeeren 6 Knoblauchzehen 1 Bund frische Petersilie Wasser (zum Aufgießen) Salz (zum Abschmecken) Pfeffer (zum Abschmecken)  <b>Kcal:</b> 733; <b>Fett:</b> 25g; <b>KH:</b> 12g; <b>Protein:</b> 47g	Sojafrei Zubereitung: Portionen: 60 min 6
	<b>Zubereitung</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1) Die Hähnchen ins kalte Wasser in den Dutch Oven legen (dabei sollten die Hühner vom Wasser bedeckt sein) und mit 16 Kohlen (10 oben und 6 unten) aufkochen. Aufsteigenden Schaum mit der Schaumkelle entfernen.</li><li>2) Nun das Suppengemüse (Karotten, Zwiebeln, Lauch, Knoblauch, Sellerie) klein geschnitten zugeben. Ebenso Lorbeerblätter sowie Wacholderbeeren.</li><li>3) Nachdem die Suppe für 2 Stunden vor sich hingeköchelt hat, die Hähnchen entnehmen und Paprika und Brokkoli klein geschnitten, sowie die Erbsen hinzugeben und weiter köcheln lassen.</li><li>4) In der Zwischenzeit die Hühner entbeinen und das in mundgerechte Stücke geschnittene Fleisch wieder in den Topf geben.</li><li>5) Die Nudeln in den Topf geben und garen.</li><li>6) Mit Petersilie bestreut servieren.</li></ol>

## Eintöpfe

### BÄRLAUCHSUPPE

#### Zutaten

- 250 g Bärlauch
- 500 g Kartoffeln
- 1 große Zwiebel
- 1 Chilischote
- 3 Knoblauchzehen
- 2 L Gemüsebrühe
- 200 g geräucherter Truthahnspeck
- 4 Scheiben Toastbrot
- 100 ml Sahne
- 2 EL Sonnenblumenöl

**Kcal:** 125; **Fett:** 4g; **KH:** 20g;

**Protein:** 5g

Kulinarisch Zubereitung: Portionen:

35 m 6

#### Zubereitung

- 1) Die klein geschnittene Zwiebel, sowie den fein gehackten Knoblauch und die fein gehackte Chilischote im Sonnenblumenöl andünsten.
- 2) In der Zwischenzeit die Kartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden.
- 3) Nun die Kartoffelwürfel ebenfalls in den Topf geben und mit der Gemüsebrühe aufgießen. Mit 6 Kohlen unten und 13 Kohlen oben 15 Minuten kochen.
- 4) Während die Kartoffeln kochen, bis sie weich geworden sind: Den Speck und das Toastbrot in kleine Würfel schneiden und in einer Pfanne auslassen bzw. anrösten. Nun den Bärlauch in die Suppe geben und alles pürieren.
- 5) Die Sahne hinzugeben und einrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit dem knusprigen Speck, und den Croutons garniert, servieren.

## LASAGNE MIT SUCUK



### Zutaten

Nudelplatten  
Olivenöl  
300 g Kerrygold original  
geriebener irischer Cheddar Käse 2  
Packungen  
800 g Rinderhack  
300 g Sucuk  
1 rote Zwiebel  
2 Knoblauchzehen  
1 Bund Petersilie glatt  
2 EL Tomatenmark  
2 Dosen geschälte Tomaten  
Ca. 200 ml Rinderbrühe  
Oregano  
Salz und Pfeffer  
0,5 Liter Milch  
50 g Butter z.B. Kerrygold  
50 g Mehl  
Zitronensaft  
Muskatnuss

**Kcal:** 489; **Fett:** 25g; **KH:** 43g;

**Protein:** 20g

Kulinarisch Zubereitung: Portionen:  
80 min 8

### Zubereitung

- 1) Sucuk in kleine Würfel schneiden. Zwiebeln, Petersilie und Knoblauch fein hacken.
- 2) In einem Topf Butter erhitzen und schmelzen. Unter ständigem zügigem Rühren das Mehl einrühren und anschließend mit Milch aufgießen. Es dürfen keine Klümpchen entstehen, deshalb zügig rühren. Aufwallen lassen und mit Salz, Pfeffer, Muskat und einem Spritzer Zitronensaft abschmecken. Bis zur Verwendung warm stellen.
- 3) Olivenöl in einem Topf erhitzen und Rinderhack anbraten. Nach zwei Minuten die Sucuk Würfel hinzufügen und ebenfalls anbraten. Knoblauch und Zwiebeln mit im Topf anschwitzen und dann die Petersilie hinzufügen. Nun das Tomatenmark noch anrösten und zum Schluss mit den Dosentomaten und einem Schluck Brühe auffüllen und alles gut vermengen. Diese Sucuk Bolognese dann ca. eine Stunde bei schwacher Hitze köcheln lassen.
- 4) Den Dutch Oven mit Butter einschmieren und als erstes eine Lage Nudelplatten hineinlegen. Darauf dann eine Schicht Bolognese und etwas Béchamelsauce usw. Solange wiederholen, bis die Zutaten aufgebraucht bzw. der Dutch Oven voll ist.
- 5) Die letzte Schicht ist Béchamelsauce. Darauf den Cheddar Käse verteilen. Auf den Käse ein Butterflöckchen setzen und den Deckel schließen.
- 6) Ca. 30 Minuten backen und danach für ca. 20-30 Minuten im offenen Dutch Oven abkühlen lassen. Zum Servieren etwas Oregano und

gehackte Petersilie über die Lasagne geben und direkt aus dem Dutch Oven servieren.

## PIKANTE LASAGNE



### Zutaten

- 2 Esslöffel kaltgepresstes Olivenöl
- 1 mittelgroße Zwiebel, gehackt
- 1 rote Paprika, gehackt
- 2½ Tassen Marinara-Sauce
- 450g ungekochte Lasagnenudeln
- 4 Tassen Ricottakäse
- 8 Tassen geriebene Mozzarella
- 1 Tasse geriebener Parmesankäse
- 200g gefrorener Spinat, aufgetaut und ausgedrückt
- 50g frisches Basilikum, gehackt
- 3 Zucchini, in dünne Scheiben geschnitten

**Kcal:** 599; **Fett:** 29g; **KH:** 53g;

**Protein:** 28g

Kulinarisch Zubereitung: Portionen:  
160 min 6

### Zubereitung

- 30 Briketts anzünden. Erhitzen Sie einen 12-Zoll Dutch Oven und geben Sie das Olivenöl hinein. Wenn das Öl heiß ist, die Zwiebel und die Paprika hinzufügen und etwa 5 Minuten anbraten, bis sie weich sind. Die Mischung in eine Schüssel umfüllen.
- Verteilen Sie ½ Tasse Marinara-Sauce auf dem Boden des Dutch Ovens. Eine Lage ungekochte Lasagne-Nudeln über die Sauce legen, dabei leicht überlappen und die Nudeln in Stücke brechen, um sie vollständig zu bedecken.
- Eine weitere ½ Tasse Marinara-Sauce über die Nudeln verteilen und die Wurstmischung gleichmäßig darüber geben. 1 Tasse Ricotta über die Marinara-Mischung schütten und gleichmäßig verteilen. Mit 2 Tassen geriebenem Mozzarella und ¼ Tasse Parmesankäse belegen. Eine weitere Schicht Lasagne-Nudeln hinzufügen und mit ½ Tasse Marinara-Sauce bedecken.
- Spinat und Basilikum gleichmäßig auf der Marinara-Sauce verteilen. Eine weitere Tasse Ricotta, 2 Tassen Mozzarella und ¼ Tasse Parmesan über das Grünzeug geben. Eine weitere Schicht Lasagne-Nudeln hinzufügen und mit ½ Tasse Marinara-Sauce übergießen.
- Die Zucchinischeiben gleichmäßig auf die Marinara-Sauce verteilen. Eine weitere Tasse Ricotta, 2 Tassen Mozzarella und ¼ Tasse Parmesankäse auf die Zucchini geben. Eine letzte Schicht Lasagne-Nudeln hinzufügen und mit ½ Tasse Marinara-Sauce bedecken. Mit einer letzten Tasse Ricotta, 2 Tassen Mozzarella und ¼ Tasse Parmesan bedecken. Den Dutch Oven abdecken und oben 16 Kohlen und unten 10 Briketts einlegen. 1 Stunde lang kochen

*Für zuhause die Lasagne in einer ofenfesten Form  
geben und 1 Stunde bei 180°C backen*

# SUPPEN





## Suppen

# HÄHNCHEN NUDELSUPPE

### Zutaten

- 500 gr Hähnchenbrust-Filet
- 100 gr. Zuckerschoten
- 1 rote Paprika
- 1 Stange Lauch
- 1 Karotte
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Stück Ingwer
- 1 Stück Sellerie
- 1 Dose Kokosmilch mit Zitronengras, wenn es keine gewürzte Kokosmilch gibt, 1-2 Stängel Zitronengras dazugeben
- 1 Liter Gemüsebrühe oder Hühnerbrühe
- Salz, Pfeffer
- 3 EL Sojasoße
- Woknudeln alternativ Glasnudeln
- 3 EL Sesamöl oder Sonnenblumenöl
- Frische Koriander

**Kcal:** 247; **Fett:** 4g; **KH:** 45g; **Protein:** 5g

Asiatisch Zubereitung: Portionen:  
20 min 6

### Zubereitung

- 1) Dutch Oven erhitzen
- 2) Ingwer und Knobi kleinschneiden und im heißen Sesamöl kurz anbraten. Fleisch in mundgerechte Stücke schneiden und kurz mitbraten
- 3) Mit der Hälfte der Brühe ablöschen und 10 Minuten köcheln lassen. Kleingeschnittene Möhren und Paprika zugeben und mit der restlichen Brühe auffüllen
- 4) Zuckerschoten kleinschneiden und zusammen mit der Kokosmilch dazugeben. Ca. 3-5 Minuten köcheln lassen und mit Salz, Pfeffer und Sojasoße abschmecken
- 5) Den in Ringe oder Stifte geschnittenen Lauch dazugeben und weitere 5 Minuten köcheln lassen. Wenn das Gemüse die gewünschte Bissfestigkeit erreicht hat, ist die Suppe fertig. Die Nudeln nach Packungsanleitung zubereiten und zusammen mit der Suppe servieren.
- 6) Die Woknudeln können auch direkt mit in der Suppe 5 Minuten mitkochen. Den Koriander klein hacken und über die fertige Suppe streuen. Gibt noch den richtigen Kick an Frische

## Suppen

### BOUILLON MIT WASSERMELONE

#### Zutaten

- 2 kg reife Tomaten
- 100 g Liebstöckel
- 300 ml San Mauro-Olivenöl
- ¼ Wassermelone

**Kcal:** 39; **Fett:** 2g; **KH:** 2g; **Protein:** 3g

Thailändisch Zubereitung: Portionen:  
60 min 10

#### Zubereitung

- 1) Die Kohlen erwärmen für eine Hitze von 180-200°C (1). Die Tomaten einige Minuten rösten und sie dabei langsam über den Rost rollen.
- 2) Einige Blätter vom Liebstöckel abschneiden und zur Seite legen. Den übrigen Liebstöckel mit den gerösteten Tomaten und dem Olivenöl in den Dutch Oven legen. Den Dutch Oven auf den Rost stellen. Ca. 45 Minuten räuchern.
- 3) In der Zwischenzeit mit einem kleinen Kugelausstecher Kugeln aus dem Melonenfruchtfleisch ausstechen.
- 4) Den Dutch Oven nehmen und den Liebstöckel herausnehmen. Die Tomaten durch ein Sieb drücken und mit Salz und Pfeffer würzen. Zum Schluss den fein Liebstöckel und die Wassermelone hinzugeben

## Suppen

# RAMEN MIT GEGRILLTEM TAFELSPITZ



## Zutaten

- 1 kg Tafelspitz
- 3 Karotten (Möhren)
- 1 L Rinderbrühe
- 1 L Gemüsebrühe (bei Verwendung der Tofu-Miso-Suppe nur  $\frac{1}{2}$  L vorbereiten!)
- 3 TL Sesamöl
- 4 EL Sonoma Ranchers Teriyaki Sauce,
- 200 g frische Mungobohnensprossen
- 2 EL Sojasoße
- 20 g Ingwer
- $\frac{1}{2}$  Bund Frühlingszwiebeln
- 2 weich gekochte Eier (oder 2 rohe verquirlte Eier)
- 2 rote Zwiebeln
- 3 bis 4 Knoblauchzehen
- 200 g Instant Nudeln
- 2 TL Misopaste oder Hoisinsauce
- Etwas Salz
- Paprika geräuchert
- Rohrzucker
- Chiliflocken

**Kcal:** 441; **Fett:** 16g; **KH:** 49g; **Protein:**

3g

Asiatisch Zubereitung: Portionen:  
20 min 6

## Zubereitung

- 1) Zuerst muss Gemüse geputzt und geschnitten werden. Die Zwiebeln in dünne Halbringe, den Knoblauch in ebenso dünne Scheiben, die Karotten in dünne, ca. 2 cm lange Streifen, die Frühlingszwiebeln in kleine Ringe und den Ingwer in dünne Streifen schneiden. Wenn die Ramen noch etwas schärfer werden soll, kann noch ein wenig frischer roter Thai Chili zugegeben werden.
- 2) Die Eier dreieinhalb Minuten kochen, dass sie in der Mitte noch weich sind, abschrecken, schälen und halbieren (können aber auch roh zur Brühe gegeben werden!). Vom Tafelspitz den Fettdeckel entfernen und das Fleisch in mehrere kleinen Streifen schneiden.
- 3) Die Streifen etwas salzen. Den Grill auf starke, direkte Hitze vorbereiten. Die Tafelspitzstreifen je Seite maximal 1  $\frac{1}{2}$  Minuten auf der eingeölt Gußeisen-Wendeplatte grillen. Die Steakstreifen danach in sehr dünne Tranchen schneiden.
- 4) Die Ramen auf vorgeglühten Holzkohlebriketts (24 Stk. darunter geben) im Dutch Oven zubereiten. Sobald der Dutch Oven heiß genug ist, etwas Sesamöl darin erhitzen um anschließend die Zwiebeln, Frühlingszwiebeln, etwas Knoblauch und den Ingwer anzubraten. Etwas Miso Paste oder Hoisinsauce mit in den Dutch Oven geben und alles mit der Brühe ablöschen.
- 5) Die Brühe so lange weiter erhitzen, bis diese circa 15 Min. lang geköchelt hat. Das Gemüse entfernen, die Brühe noch mit etwas Salz, geräuchertem Paprika, Rohrzucker und Chiliflocken würzen. Die Instant Nudeln einfach mit heißem Wasser vorbereiten. Ich habe die Ramen Nudeln genommen, die sind in 90 Sek. fertig!
- 6) Jetzt muss nur mehr die Ramen vom Dutch-Oven zubereitet werden. Man nimmt dafür eine

mittelgroße Suppenschüssel. Einen EL BBQ Soße auf dem Boden der Schüssel geben. Zudem noch etwas Sesamöl und Sojasoße auf die BBQ Soße. Die Nudeln in die Suppenschüssel geben und mit der Brühe übergießen, bis diese mit Brühe bedeckt sind.

- 7) Jetzt alle anderen Zutaten kreisförmig in der Schüssel verteilen. Ein paar Steaktranchen auf die Nudeln geben, dann eine, oder zwei Eihälften (oder verquirtes Ei) reingeben. Das Steak sollte nun in den Ramen noch ziehen. Dazu das Fleisch am besten immer wieder einmal in die Brühe tauchen!  
*Diese Zubereitung ist sehr einfach gehalten, und deshalb auch leicht nachzukochen.*

## Suppen

# MINESTRONE



### Zutaten

- 3 Knoblauchzehen
- 3 Zwiebeln
- 5 Stangen Staudensellerie
- 2 große Möhren
- 2 Kartoffeln
- 100 g grüne Bohnen
- 1 bis 2 kleine Zucchini
- 100 g Rinderhack
- 1 Dose stückige Tomaten
- 80 g klein gebrochene Spaghetti
- Tomatenmark
- Butter
- Olivenöl
- Parmesan
- 1,5 Liter Gemüsebrühe
- Salz, Pfeffer
- Italienische Kräuter und frisches Basilikum

**Kcal:** 189; **Fett:** 10g; **KH:** 13g; **Protein:**

12g

Italienisch Zubereitung: Portionen:  
40 min 4

### Zubereitung

Gesamtes Gemüse kleinschneiden.

Für den Dutch Oven je nach Größe die entsprechende Menge an Kohlebriketts im Anzündkamin vorglühen. Beim FT6 von Petromax haben wir 24 Stück vorgeglüht und zum Anbraten alle unter den Topf gelegt. Sobald der Dutch Oven richtig heiß ist, Rinderhack, Zwiebeln und Knoblauch in Butter in Olivenöl anbraten.

3) Sellerie, Karotten, Zucchini und Kartoffeln dazugeben und noch mal 2 Minuten anbraten. Mit Brühe und den stückigen Tomaten ablöschen und die Bohnen dazu geben und würzen. Das Gemüse sollte gut mit Wasser bedeckt sein, falls die Menge an Flüssigkeit nicht reicht, einfach noch was nachgießen.

4) Jetzt zwei Drittel (16) Kohlen nach oben legen und die restlichen 8 unter dem Dutch Oven belassen. Kleiner Hinweis zu den Kohlen: Auf die ein oder andere Kohle kommt es hier nicht an, wichtig ist, dass ihr seht, dass die Suppe blubbernd kocht.

5) Nach einer halben Stunde ungefähr können Sie die Spaghettistücke dazu geben und nach gut einer Stunde sollte die Minestrone fertig sein. Am besten mal prüfen, ob die Bohnen durch sind. Sofern die Suppe noch nicht die, für euch richtige Konsistenz, hat, könnt ihr sie noch mit dem Tomatenmark etwas andicken.

6) Dann die Suppe mit frischem Basilikum und geriebenen Parmesan bestreuen und servieren.

*Minestrone im Dutch Oven ist einfach das perfekte Rezept, wenn ihr noch Gemüse über habt*

*und nicht recht wisst, was ihr damit anfangen  
sollt.*

## Suppen

# PIZZASUPPE

### Zutaten

500 g gemischtes Hackfleisch  
400 g Schmelzkäse  
700 ml passierte Tomaten  
200 g Sahne  
1000 ml Gemüsebrühe  
2 Zwiebeln  
3 Paprikaschoten  
340 g Mais  
400 g Champignons  
1 Knoblauchzehe  
1 EL Pizzagewürz  
1 EL italienische Kräuter  
2 EL Olivenöl  
2 EL BBQ-Sauce  
1 EL Tomatenmark

Kcal: 319; Fett: 8g; KH: 19g; Protein: 39g

Italienisch Zubereitung: Portionen:  
40 min 10

### Zubereitung

- 1) Zunächst werden die Paprikaschoten entkernt und in Stücke geschnitten. Die Knoblauchzehe wird abgezogen und fein gehackt und die Zwiebeln werden ebenfalls abgezogen und in feine Würfel geschnitten. Den Mais lässt man abtropfen. Nun kommt der Dutch Oven ins offene Feuer und darin wird das Olivenöl erhitzt (20 Briketts). Im heißen Öl wird nun das Hackfleisch angebraten, anschließend wird das Tomatenmark, der Knoblauch, die Zwiebeln und der Paprika mit hinzugeben und kurz angeschwitzt. Mais und Champignons werden nun hinzugefügt und mit der Gemüsebrühe aufgegossen
- 2) Nun werden die Tomaten, die Barbecuesauce, das Pizzagewürz, die italienischen Kräuter, Salz und Pfeffer hinzugefügt und die Suppe wird 10 Min leicht geköchelt. Nun wird der Schmelzkäse und die Sahne eingerührt.
- 3) Die Suppe lässt man nun noch für weitere 10 Min bei geringer Hitze ziehen. Zum Abschluss nochmal mit Salz, Pfeffer und italienischen Kräutern abschmecken.

## Suppen

# MEXIKANISCHER FEUERTOPF

### Zutaten

- 1 kg gemischtes Hackfleisch
- 1 EL Paprikapulver
- 2 große Zwiebeln
- 5 Knoblauchzehen
- 3 Chilischoten
- 2 EL Sonnenblumenöl
- 1 Liter Tomaten (gestückelt aus Dose= 3)
- 1 Liter Gemüsebrühe
- 3 Paprikas (bunt)
- 1 Dose Mais (Abtropfgewicht 280 g)
- 2 Dosen Kidneybohnen (Gewicht 250 g)
- Je 250 g grüne Bohnen und weiße Bohnen
- 150 g Saure Sahne oder Creme fraiche
- 1 Bund frische Petersilie

**Kcal:** 103; **Fett:** 3g; **KH:** 10g; **Protein:** 9g

Mexikanisch Zubereitung: Portionen:

75 min 12

### Zubereitung

- 1) Die Paprika in Würfel schneiden.
  - 2) Die Zwiebeln, den Knoblauch und die Chilis fein hacken.
  - 3) Zuerst das Hackfleisch im heißen Sonnenblumenöl scharf anbraten. Dann mit Paprikapulver würzen. Die Zwiebeln und den fein gehackten Knoblauch zugeben.
  - 4) Jetzt die Chilischoten und die Paprika unterrühren. Mit Gemüsebrühe aufgießen und die stückigen Tomaten unterrühren, ebenso den Mais und die Bohnen.
  - 5) Den Mexikanischen Feuertopf eine Stunde bei geschlossenem Deckel köcheln lassen.
  - 6) Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit klein gehackter Petersilie und einem Klecks Creme Fraiche garniert servieren.
- Das Gericht klappt natürlich aber auch auf dem Herd in einem Topf. Die Vorgehensweise ist dabei die Gleiche, wie im Dutch Oven.*

## Suppen

# GERSTENSUPPE

### Zutaten

- 3 fleischige Rindersuppenknochen (Rindsschenkel oder kurze Rippen)
- 2 Liter Wasser
- 1 mittelgroße Zwiebel, gehackt
- 5 Teelöffel Rindfleisch Bouillon Granulat
- 1 Esslöffel Apfelessig
- $\frac{1}{2}$  bis 1 Teelöffel Salz
- $\frac{1}{4}$  Teelöffel Pfeffer
- 2 Lorbeerblätter
- 2 Tassen gehackte Karotten
- 2 Tassen gehackte Sellerie
- 2 mittelgroße Kartoffeln, geschält und gewürfelt
- $\frac{1}{2}$  Tasse mittelgroße Graupen
- $\frac{1}{2}$  Teelöffel getrockneter Thymian
- $\frac{1}{2}$  Teelöffel Dillkraut

**Kcal:** 225; **Fett:** 15g; **KH:** 55g; **Protein:** 15g

Outdoor Zubereitung: Portionen:  
40 min 9

### Zubereitung

- 1) In dem Dutch Oven Suppe, Wasser, Zwiebel, Bouillon, Essig, Salz, Pfeffer und Lorbeerblätter legen. Langsam zum Kochen bringen; Schaum mit einem Schaumlöffel abschöpfen. Hitze reduzieren; abdecken und 3-4 Stunden köcheln lassen. Leeren Sie die Lorbeerblätter. Knochen beiseite stellen, um abzukühlen; Fleisch von Knochen und Würfeln entfernen.
- 2) Mageres Fett von der Brühe Oberfläche. Fügen Sie Fleisch, Karotten, Sellerie, Kartoffeln, Gerste, Thymian und Dill hinzu. Bedecken und kochen für 1 Stunde oder bis Gerste und Gemüse zart sind.

*Einfaches und traditionelles Gericht aus Tirol.*

## Suppen

# GEMÜSESUPPE

### Zutaten

- 1 Kilo Möhren (in Scheiben geschnitten)
- 2 Zucchini (in Scheiben geschnitten)
- 4 Paprikas (in kleine Würfel geschnitten)
- 1 Schale Pilze (in Scheiben geschnitten)
- 4 Händevoll Bohnen (Bohnen halbieren)
- 1 kleines Netz Kartoffeln (schälen und in kleine Stücke geschnitten)
- 2 Gemüsezwiebeln (kleingewürfelt)
- 2 Liter Gemüsebrühe
- Salz / Pfeffer
- Bohnenkraut
- Petersilie

Kcal: 59; Fett: 2g; KH: 4g; Protein: 10g

Vegan Zubereitung: Portionen:  
80 min 6

### Zubereitung

- 1) Als erstes wird alles klein gehackt.
- 2) 8 Kohlen unter dem Dutch Oven platzieren und ihn erhitzen lassen. Nun die Zwiebeln drin andünsten.
- 3) Anschließend die restlichen Zutaten reingeben und mit der Gemüsebrühe übergießen. Das Gemüse sollte knapp mit Flüssigkeit bedeckt sein.
- 4) Deckel mit 12 Kohlen drauf und gut. Nun das Ganze schön köcheln lassen. Ca. 60 Min.
- 5) Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Evtl. noch ein Gewürz eurer Wahl oder auch noch etwas Brühepulver zugeben

*Eine leckere Gemüsesuppe mit Selbstgemachtem aus dem Döpf.*

## Suppen

# VIETNAMEISCHE PHO BO SUPPE



## Zutaten

- 1 Kilo Rinderrippe
- 2 rote Zwiebeln
- 1 mittelgroßes Stück Ingwer
- 8 Anissterne
- 2 bis 5 Nelken, ganz
- Kardamom nach Geschmack
- 1 Zimtstange
- Fischsauce nach Geschmack
- Etwas braunen Zucker
- Ca. 400 g Rinderfilet, in dünne Scheiben geschnitten
- Frühlingszwiebeln, in dünne Röllchen geschnitten
- Chilis nach Geschmack, in dünne Ringe geschnitten
- Frisches Thai-Basilikum, feingehackt
- Frischen Koriander, feingehackt
- Salz und Pfeffer
- 500 g Reisnudeln

**Kcal:** 308; **Fett:** 5g; **KH:** 30g; **Protein:** 36g

Vietnamesisch Zubereitung: Portionen:  
230 min 6

## Zubereitung

1) Die beiden Zwiebeln ungeschält halbieren und zusammen mit dem ungeschälten Ingwer auf eine feuerfeste Form legen. Mit Hilfe eines Flambierbrenners von allen Seiten dunkel anrösten. Im Anschluss daran, Zwiebelhälften von der Schale befreien und den Ingwer grob schälen und vierteln. Dann Beiseite stellen.

2) Anissterne, Nelken, Zimtstange und Kardamom in einer Pfanne trocken rösten und am besten in ein Teesieb oder einen Teefilter geben. (so lassen sich die Gewürze am Ende leichter aus der Suppe nehmen)

3) Rinderrippe grob zerteilen, in den Dutch Oven legen und mit so viel Wasser übergießen, bis das Fleisch komplett bedeckt ist.

4) Döpf auf den vorgeheizten Grill stellen, Suppe für etwa 15 Minuten aufkochen und dabei immer wieder den Eiweißschaum abschöpfen. Dann Deckel aufsetzen und die Suppe bei mittlerer Hitze ca. 90 Minuten köcheln lassen.

5) Nach den 90 Minuten, Deckel absetzen, Zwiebelhälften, Ingwer und die Gewürze hinzufügen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und für (mindestens) weitere 90 Minuten köcheln lassen.

6) 20 Minuten vor Ende der Garzeit, die Reisnudeln in einem großen Topf, nach Packungsanweisung kochen und das Rinderfilet in dünne Scheiben schneiden.

7) Dutch Oven Deckel absetzen, Rinderrippen, sowie Ingwer, Zwiebelhälften und die Gewürze mit Hilfe einer Schaumkelle aus dem Döpf nehmen. Fischsauce und braunen Zucker in die Suppe geben und das Ganze ggf. nochmals mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken.

8) Gekochte Reisnudeln in einen tiefen Teller oder eine Schüssel geben, ein paar Scheiben rohes Rinderfilet darauflegen, mit der heißen Suppe übergießen (das Fleisch wird durch die heiße Suppe gegart) und mit den Frühlingszwiebel-Röllchen, dem frischen Koriander und Thai-Basilikum und den Chili-Ringen bestreuen.

*Die Suppe wurde im FT9 zubereitet für einen kleineren Dutch Oven können Sie die Nährwerte halbieren. Eine Pho Bo Suppe ist eine klassische Suppe aus der vietnamesischen Küche. Sie wird in einer Schüssel serviert und enthält neben einer klaren Rinderbrühe, Reisnudeln und dünne Scheiben Rindfleisch.*

## Suppen

# LAMMSUPPE MIT KICHERERBSEN



## Zutaten

- 1—2 EL natives Olivenöl extra
- 500 g mageres Lammfleisch ohne Knochen (z. B. Schulter oder Nacken), in 1 cm große Würfeln
- 1 Zwiebel, fein gehackt
- 2—3 Knoblauchzehen, zerdrückt
- 1 L Wasser
- 400 g gehackte Tomaten aus der Dose
- 1 Lorbeerblatt
- ½ TL getrockneter Thymian
- ½ TL getrockneter Oregano
- 1/8 TL Zimt
- ¼ TL gemahlener Kreuzkümmel
- ¼ TL Kurkuma
- 400 g Kichererbsen aus der Dose, abgetropft und abgespült
- 1 Karotte, gewürfelt
- 1 Kartoffel, gewürfelt
- 1 Zucchini, längs geviertelt und in Scheiben
- 100 g Erbsen
- 1 TL Harissa-Paste oder mehr (nach Belieben)
- Minze- oder Korianderblätter, frisch gehackt, zum Garnieren

**Kcal:** 303; **Fett:** 20g; **KH:** 19g; **Protein:** 13g

Marokkanisch Zubereitung: Portionen: 230 min 6

## Zubereitung

- Das Öl bei mittlerer Hitze (19 Briketts unten) in einem großen Dutch Oven erwärmen. Das Lammfleisch darin portionsweise unter häufigem Rühren rundum anbraten. Bei Bedarf etwas mehr Öl zufügen. Das angebratene Fleisch mit einem Schaumlöffel aus dem Dutch Oven nehmen.
- Die Hitze reduzieren. Zwiebel und Knoblauch zufügen und etwa 1-2 Minuten unter häufigem Rühren weich dünsten.
- Das Wasser zugießen und das Fleisch in den Dutch Oven zurückgeben. Kurz aufkochen, dabei den aufsteigenden Schaum abschöpfen.
- Die Hitze reduzieren, dann Tomaten und alle Gewürze einrühren. Etwa 1 Stunde köcheln lassen, bis das Fleisch sehr weich ist. Gelegentlich umrühren. Das Lorbeerblatt entfernen.
- Kichererbsen, Karotte und Kartoffel zugeben. Weitere 15 Minuten köcheln lassen. Zucchini und Erbsen zufügen und weitere 15-20 Minuten garen, bis das Gemüse zart ist.
- Nach Belieben mit etwas Harissa abschmecken. Auf vorgewärmte Teller füllen, mit Minze oder Koriander garnieren und servieren.

*Diese Lammsuppe mit Kichererbsen und Zucchini überzeugt nicht nur durch seine leckeren und gesunden Zutaten, sondern eignet sich auch als Abendessen*

# KOKOSSUPPE



## Zutaten

- 2 Stängel Zitronengras
- 1 Zwiebel
- 4 Knoblauchzehen
- 1 rote Chilischote
- 2 Limonen
- 3 cm Ingwer
- ½ Bund Koriander
- 4 EL Sonnenblumenöl
- 1 l Gemüsebrühe
- 1 l Kokossahne
- 1 rote Paprika
- 4 Frühlingszwiebeln
- 10 Mini-Maiskolben
- 1 Dose Bambussprossen à 100 g
- 100 g Sojasprossen
- 100 g Glasnudeln

**Kcal:** 356; **Fett:** 26g; **KH:** 11g; **Protein:** 12g

Thailändisch Zubereitung: Portionen: 60 min 4

## Zubereitung

1) Die Holzkohle anzünden für eine Hitze von 180°C und Dutch Oven vorwärmen (20 Briketts unten). Inzwischen das Zitronengras in grobe Stücke schneiden. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und in grobe Stücke schneiden. Die Limonen vierteln, die Chilischote in Ringe und den Ingwer in Scheiben schneiden.

2) Das Sonnenblumenöl im Dutch Oven erhitzen. Die geschnittenen Zutaten und die Korianderzweige hinzufügen und einige Minuten braten lassen. Während des Bratens ab und zu wenden.

3) Mit der Gemüsebrühe und der Kokossahne ablöschen. Den Fond zum Kochen bringen und ca. 15 Minuten auf kleiner Flamme köcheln lassen. Währenddessen die Paprika halbieren, Stiel und Samenleisten entfernen und das Fruchtfleisch würfeln. Die Frühlingszwiebeln in Ringe und den Minimais in Scheiben schneiden. Die Bambussprossen abtropfen lassen. Die Korianderblätter abpflücken und in dünne Streifen schneiden.

4) Nun den Dutch Oven nehmen und den Inhalt durch ein Sieb in einen Topf oder eine hitzebeständige Schüssel gießen. Mit Pfeffer und Salz abschmecken und den Dutch Oven wieder auf den Rost stellen. Vorsichtig die Paprika, die Frühlingszwiebeln, den Minimais, die Bambussprossen und die Sojasprossen hinzufügen und die Glasnudeln über dem Dutch Oven leicht zusammendrücken. Die Suppe ca. 3 Minuten leise köcheln lassen.

5) Die Suppe in Schalen füllen und mit dem fein geschnittenen Koriander bestreuen.

*Mithilfe des gusseisernen Dutch Oven kochen  
Sie eine köstliche thailändische Suppe. Diese  
können Sie bei Bedarf vorkochen und später  
aufwärmen*

# KÜRBIS SUPPE



## Zutaten

- ½ kleine Stange Lauch
- 2/3 eines Stangenselleriestängels (vom äußeren Teil des Strunks)
- 1/8 Knollensellerie
- 1 große Schalotte
- 1 Knoblauchzehe
- 3 Zweige Thymian
- 20 g Salz
- 2 kleine Bio-Kürbisse, ca. 700 g pro Stück
- 100 g Feta-Käse
- Gartenkresse

**Kcal:** 170; **Fett:** 14g; **KH:** 10g; **Protein:** 3g

Vegetarisch Zubereitung: Portionen:  
55 min 8

## Zubereitung

- 1) Ca. 20 Briketts anzünden für 180 °C. Inzwischen den Lauch in Ringe und den Stangensellerie in Scheiben schneiden. Knollensellerie schälen und in Würfel schneiden, ebenso die Schalotte und den Knoblauch schälen und schnippeln.
- 2) Die fein geschnittenen Zutaten zusammen mit den Thymianzweigen, 1 Liter Wasser und dem Salz in den Dutch Oven geben. Den Topf mit dem Deckel schließen und auf den Rost stellen. Dann die Kürbisse neben den Dutch Oven legen.
- 3) Die Kürbisse ca. 30 Minuten rösten, während das Gemüse im Dutch Oven gekocht wird. Die Kürbisse brauchen nicht gewendet zu werden. Nach 30 Minuten prüfen, ob die Kürbisse und das Gemüse im Dutch Oven weich geworden sind. Falls nötig, noch länger garen lassen.
- 4) Die Kürbisse herausnehmen und etwas abkühlen lassen, sodass man sie anfassen kann. Den Dutch Oven nehmen und den Thymian entfernen. Die Kürbisse schälen, halbieren und die Samen herausschaben. Das Fruchtfleisch in grobe Stücke schneiden und in den Dutch Oven geben. Nun die Suppe mit dem Stabmixer pürieren und durch ein Sieb gießen. Die Suppe mit Pfeffer und Salz abschmecken.
- 5) Den Feta in Würfel schneiden und über acht Suppengläser verteilen. Die Suppe in die Gläser gießen und mit der Gartenkresse garnieren.

*Der Kürbis wird zunächst geröstet, wodurch er mehr Geschmack erhält. Danach geben wir den Kürbis zum restlichen Gemüse in die Suppe.*

## Suppen

# SUPPE AUS ROTEN BETEN



### Zutaten

- $\frac{1}{4}$  kleine Selleriekolle und einige Sellerieblätter
- $\frac{1}{2}$  Möhre
- $\frac{1}{2}$  rote Zwiebel
- 50 g Butter
- 2 Lorbeerblätter
- 6 große rote Bete
- 750 ml Gemüsebrühe
- 2 EL Meerrettichpüree
- 3 EL Balsamico-Essig
- Frischer Meerrettich
- 125 g Crème fraîche
- 1 Packung Brunnenkresse

**Kcal:** 154; **Fett:** 4g; **KH:** 24g; **Protein:** 4g

Vegetarisch Zubereitung: Portionen:  
70 min 6

### Zubereitung

- 1) Holzkohle schon mal anzünden (16 unten – 7 oben). Selleriekolle und Möhre schälen und in ca. 2 x 2 cm große Würfel schneiden. Zwiebeln schälen und vierteln. Das Gemüse mit Butter, Lorbeerblättern und Sellerieblättern auf ein großes Stück Alufolie legen und gut einwickeln.
- 2) Die rote Bete im Dutch Oven 35 bis 45 Minuten garen lassen (mittelgroße rote Bete werden in ca. 35 Minuten gar sein, die großen in ca. 45 Minuten). Die rote Bete alle 10 Minuten umdrehen, damit sie rund herum schwarz werden und gleichmäßig garen. Die letzten 25 Minuten der Zubereitungszeit das in Alufolie eingewickelte Gemüse mit garen lassen. Dieses auf die rote Bete legen, damit es nicht zu heiß wird.
- 3) Das Gemüsepaket und die rote Bete herausnehmen und eine halbe Stunde ruhen lassen. In der Zwischenzeit die Gemüsebrühe zum Kochen bringen.
- 4) Mit den Händen die schwarz gewordene Schale der roten Bete abmachen und diese unter fließendem Wasser abspülen. Die rote Bete in grobe Stücke schneiden und mit Meerrettichpüree, Balsamico-Essig und der heißen Gemüsebrühe in einen Standmixer geben und 1 Minute lang pürieren.
- 5) In der Zwischenzeit das Lorbeerblatt aus dem Gemüsepaket nehmen und das Gemüse ebenfalls in den Standmixer geben. Alles zu einer glatten Mischung pürieren und mit Salz abschmecken. Meerrettich schälen.
- 6) Die Suppe in schöne Teller geben und jeweils einen Esslöffel Crème fraîche darauf geben. Mit etwas Brunnenkresse garnieren und zum

Schluss etwas frischen Meerrettich darüber reiben.

*Diese Suppe ist so lecker, dass sogar die überzeugtesten Fleischesser einen Nachschlag verlangen werden. Auch kalt schmeckt die Suppe ausgezeichnet.*

## Suppen

# SCHARFE DOSENSUPPE MIT FLEISCH

### Zutaten

- 1 kg Schnitzelfleisch (Pute)
- Etwas Salz Pfeffer ( am besten frisch gemahlen)
- 1 EL gekörnte Brühe
- 6 Stk. Zwiebel (mittelgroße, kleingeschnitten)
- 1 kg Champignons (in Scheiben mit Flüssigkeit, zwei Gläser )
- 340 g Tomatenpaprika (kleingeschnitten ohne Flüssigkeit, zwei Gläser)
- 500 g Tiefkühlerbsen (eine Packung)
- 500 g Ananasstücke (ohne Saft, 1 Dose)
- 500 ml Maggi Texicana Salsa extra Hot
- 225 ml scharfer Curryketchup (halbe Flasche)
- 1 l Sahne
- Etwas Wasser

**Kcal: 98; Fett: 4g; KH: 8g; Protein: 8g**

Pikant Zubereitung: Portionen:  
150 min 6

### Zubereitung

- 1) Das Fleisch kalt abspülen, trocken tupfen, in Würfel schneiden und in den Dutch Oven geben.
- 2) Mit Salz, Pfeffer und der gekörnten Brühe würzen und durchrühren.
- 3) Dann alle anderen Zutaten, bis auf das Wasser in den DO geben und alles durchrühren.
- 4) Jetzt so viel Wasser dazu geben bis alles gerade mit Flüssigkeit bedeckt ist und nochmal umrühren.
- 5) Einen Dutch Oven nehmen. 13 Kohlen unter den Dutch Oven, 25 auf den Deckel.
- 6) Nach ca. 1 ½ bis 2 Stunden ist die Suppe fertig. eventuell zwischendurch mal umrühren.

*Würzige Suppe, ohne anbraten. Sehr einfach!!  
FT4*

## Suppen

### WILD-SUPPE

#### Zutaten

- 1,35kg Hirschfleisch, gewürfelt
- 2 TL Salz
- 3 EL Distelöl
- 1 große Zwiebel, geschält und gehackt
- ½ Tasse Weizenmehl
- 2 Tassen Rinderbrühe
- 3 Tassen Wasser, je nach Bedarf
- 3 Karotten, in Scheiben geschnitten
- 3 Kartoffeln, geschält und gewürfelt
- ½ Tasse Gefrorene Erbsen
- Gemahlener Pfeffer

**Kcal:** 230; **Fett:** 4g; **KH:** 9g; **Protein:**  
25g

Outdoor Zubereitung: Portionen:  
150 min 10

#### Zubereitung

- 1) Würzen Sie das Wildfleisch mit Salz. Ölen Sie den Dutch Oven und legen Sie ihn 3 Minuten lang über 19 heißen Kohlen. Das Wildfleisch und die Zwiebel in den Dutch Oven geben und unter gelegentlichem Rühren 5 Minuten braten. Das Mehl zugeben und unter ständigem Rühren 2-3 Minuten braten. Nach und nach die Rinderbrühe unter ständigem Rühren zugießen. Etwa 1 Tasse Wasser hinzufügen, gut umrühren und mit dem Deckel abdecken - etwa 2 Stunden kochen. Möglicherweise müssen Sie bei Bedarf mehr Wasser hinzufügen. Dann die Karotten zugeben und weitere 15 Minuten kochen.
- 2) Fügen Sie die Kartoffeln hinzu und gießen Sie gegebenenfalls mehr Wasser nach. Mit einem Deckel abdecken und etwa 60 Minuten kochen lassen.
- 3) In den letzten 10 Minuten die Erbsen unter den Eintopf rühren. Servieren und genießen.  
*Um das ganze mehr Farbe zu geben, können Sie noch ein paar Bohnen hinzufügen.*

## Suppen

### CORN SHOWDER

#### Zutaten

1 Zwiebel gewürfelt  
2 Knoblauchzehen  
½ Tasse Butter  
½ Tasse Mehl  
4 Tassen Creme Fraiche  
4 Tassen Gemüsebrühe  
2 Kartoffeln gewürfelt  
4 Tassen Mais  
Salz  
Pfeffer

**Kcal:** 434; **Fett:** 31g; **KH:** 29g; **Protein:** 3g

Amerikanisch Zubereitung: Portionen:  
60 min 6

#### Zubereitung

- 1) Zwiebel und Knoblauch in dem Dutch Oven geben und in der Butter bei mittlerer Hitze anschwitzen, bis sie weich sind. Mehl hinzugeben und umrühren, damit es sich verteilt.
- 2) Creme Fraiche und Gemüsebrühe einrühren, dabei darauf achten, dass alle Mehlklumpen aufgelöst werden.
- 3) Kartoffeln und Mais hinzugeben und 20 Minuten köcheln lassen, bis die Kartoffeln gar sind.
- 4) Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Wenn die Suppe zu dünn ist, mit einem Brei aus Maisstärke und Wasser andicken.

*Corn Chowder ist eine amerikanische Maissuppe, die das perfekte saisonale Gericht für den Sommer ist, wenn es auf dem Wochenmarkt frischen Mais gibt.*

## Suppen

### TOMATEN-BASILIKUM SUPPE

#### Zutaten

- 1,3kg Tomaten, ohne Stielansatz
- 1 gelbe oder weiße Zwiebel, äußere Schale entfernt
- 3 Knoblauchzehen
- 3 Esslöffel Olivenöl
- 1 Teelöffel Salz
- ½ Teelöffel Pfeffer
- 2 Zweige Rosmarin
- ½ Tasse frisches Basilikum
- ¼ Tasse Schlagsahne

**Kcal:** 118; **Fett:** 5g; **KH:** 10g; **Protein:** 3g

Outdoor Zubereitung: Portionen:  
40 min 6

#### Zubereitung

- 1) Tomaten und Zwiebeln vierteln und in der Auflaufform verteilen. Mit Olivenöl beträufeln. Mit Salz und Pfeffer bestreuen. Die von den Stielen befreiten Rosmarinblätter und die Knoblauchzehen darauf legen.
- 2) 30 Minuten lang ohne Deckel im Ofen bei 200°C indirekte Hitze backen.
- 3) Alle Zutaten vorsichtig in einen Mixer geben. Die Sahne und das frische Basilikum hinzugeben. Auf höchster Stufe pürieren, bis der Inhalt glatt ist.
- 4) Mit Gorgonzola-Käse und Croutons garnieren oder mit einem herzhaften Stück Brot servieren.

*Mit diesem Rezept zeigen wir, wie Sie eine richtig gute Tomatensuppe aus frischen Tomaten selber machen können. Wir haben den Grill mit Marabu Holzkohle von McBrikett gefüllt und dann mit eingelegten Deflektorsteinen auf 180°C indirekte Hitze aufgeheizt.*

## Suppen

### SÜSSKARTOFFEL SUPPE

#### Zutaten

- 2 Esslöffel ungesalzene Butter
- 1 Zwiebel, fein gehackt
- 1 Teelöffel hellbrauner Zucker
- Salz und Pfeffer
- 3 Knoblauchzehen, gehackt
- ½ Teelöffel gemahlener Koriander
- ½-¼ Teelöffel Cayennepfeffer
- 900g Süßkartoffeln, geschält, längs vierteln und in dünne Scheiben schneiden
- 3½ Tassen Hühnerbrühe, bei Bedarf mehr
- 2 Tassen Wasser 3 Esslöffel cremige Erdnussbutter
- ½ Tasse ungesalzene, geröstete Erdnüsse
- ¼ Tasse gehackter frischer Koriander

**Kcal:** 168; **Fett:** 5g; **KH:** 24g; **Protein:** 4g

Cremig Zubereitung: Portionen:  
60 min 4

#### Zubereitung

- 1) Butter im Dutch Oven bei mittlerer Hitze zerlassen. Zwiebel, Zucker und 1 Teelöffel Salz hinzufügen und kochen, bis die Zwiebel weich ist, etwa 5 Minuten.
- 2) Knoblauch, Koriander und Cayennepfeffer unterrühren und ca. 30 Sekunden kochen, bis sie duften.
- 3) Kartoffeln, Brühe, Wasser und Erdnussbutter hinzufügen und zum Köcheln bringen. Hitze auf niedrige Stufe reduzieren, teilweise abdecken und kochen, bis die Kartoffeln weich sind, 25 bis 30 Minuten.
- 4) Die Suppe schubweise in einem Mixer 1 bis 2 Minuten lang pürieren, bis sie glatt ist, und dann in einen sauberen Topf zurückgeben. Die Konsistenz nach Bedarf mit zusätzlicher heißer Brühe anpassen.
- 5) Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Einzelne Portionen mit Erdnüssen und Koriander bestreuen und. Servieren.

*Für eine schärfere Suppe verwenden Sie die größere Menge Cayennepfeffer.*

## BOHNEN SUPPE

### Zutaten

- 2 gr. Dose Bohnen, weiße, ca. 800 g
- 2 Dose Kidneybohnen, ca. 400 g
- 3 große Zwiebeln
- 1 Tasse Honig, ca. 200 bis 250 ml
- 1 Tasse Ketchup, ca. 200 bis 250 ml
- 1 TL Ingwerpulver
- 3 TL Pfeffer, schwarzer
- 3 TL Salz
- 3 TL Senf, süßer
- ½ Liter Wasser
- ½ Tube Tomatenmark

**Kcal:** 391; **Fett:** 14g; **KH:** 46g; **Protein:**  
19g

Cremig Zubereitung: Portionen:  
60 min 6

### Zubereitung

- 1) Die Zwiebeln in kleine Würfel schneiden. Die Bohnen gut abspülen.
- 2) 20 Briketts gut durchglühen lassen, mit der Hälfte eine Feuerstelle einrichten. Den Dutch Oven darauf warm werden lassen. Die Zwiebeln gut anbraten.
- 3) Die restlichen Zutaten dazugeben und gut durchrühren. Den Deckel drauflegen und die restlichen Briketts darauf verteilen. Alles eine Stunde kochen lassen, dabei immer wieder durchrühren und bei Bedarf etwas Wasser zugeben.

*Die vielen Ballaststoffe in der weißen Bohnensuppe regen die Verdauung an und stärken die Darmflora.*

## Suppen

# HÜHNERNUDELSUPPE MIT MATZEKNÖDEL



## Zutaten

### Matzehäubchen

- 2 große Eier
- 2 Esslöffel kaltgepresstes Olivenöl
- 2 Esslöffel Wasser
- 1 Esslöffel gewürfelte frische Petersilie
- ½ Tasse Matzenmehl
- ¼ Teelöffel Backpulver

### Suppe

- 1 Esslöffel kaltgepresstes Olivenöl
- 1 Hühnerbrust ohne Knochen, ohne Haut,
- ½ Teelöffel Salz
- ¼ Teelöffel gemahlener schwarzer Pfeffer
- ¼ Tasse Zitronensaft
- 3 Liter Hühnerbrühe
- ½ Tasse Linguini, in Stücke gebrochen
- 2 Tassen gehackte Möhren
- 2 Tassen gehackter Sellerie
- ¼ Tasse gewürfelte frische Petersilie

**Kcal:** 373; **Fett:** 11g; **KH:** 53g; **Protein:** 15g

Kulinarisch Zubereitung: Portionen:  
80 min 8

## Zubereitung

- 1) 30 Briketts anzünden. In einer kleinen Schüssel Eier, Olivenöl und Wasser verquirlen. Petersilie, Matzenmehl und Backpulver mit dem Schneebesen untermischen. Die Schüssel 15 bis 20 Minuten in den Kühlschrank stellen, bis der Teig dickflüssig ist.
- 2) Einen 10-Zoll Dutch Oven auf großer Flamme erhitzen und das Olivenöl hineingeben. Das Hähnchen von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen und in das heiße Öl geben.
- 3) Das Hähnchen von beiden Seiten anbraten, die Hitze auf niedrige Stufe reduzieren, den Zitronensaft hinzugeben, den Topf abdecken und das Hähnchen kochen, bis der Saft klar ist, etwa 10 bis 15 Minuten.
- 4) Das Hähnchen in eine Schüssel geben. Wenn es abgekühlt ist, das Hähnchen in mundgerechte Stücke schneiden und aufbewahren.
- 5) Die Hühnerbrühe in den Dutch Oven geben, auf hoher Stufe erhitzen und zum Kochen bringen. Die zerkleinerten Linguinistücke, Karotten, Sellerie und die reservierten Hühnerteile hinzufügen.
- 6) Die Suppe wieder zum Kochen bringen. Die Matzenmehlmischung aus der Kühlschrank nehmen und kleine Bällchen daraus formen.
- 7) Die Matzehäubchen vorsichtig in die kochende Suppe fallen lassen. Die Hitze auf mittlere Stufe reduzieren und weiter kochen, bis die

Matzebällchen gar sind, etwa 20 Minuten. Die Petersilie untermischen und servieren.

*Für eine gesunde Verdauung spielt vor allem gutes und günstiges Gemüse die Hauptrolle. Wie zum Beispiel die Möhren, welche reich am Pflanzenfarbstoff Betacarotin sind und damit Zellen schützen sowie die Sehkraft unterstützen.*

## Suppen

### KRABBENSUPPE

#### Zutaten

- 1 große Zwiebel, geschält und fein gehackt
- 1 mittelgroße grüne Paprika, fein gehackt Butter
- 2 Knoblauchzehen, geschält und zerkleinert
- 6 Tassen Schmand
- 2 Tassen Kartoffelpuffer
- 305ml Kondensierte Creme von Pilzsuppe,
- 305ml kondensierte Spargelcremesuppe, unverdünnt
- 170g Krabbenfleisch, abgetropft
- 220g Krabbenfleischimitat, gehackt
- 1 ½ Tassen Gefrorener Mais, aufgetaut
- 
- 1 EL Getrocknete Petersilienflocken
- 1 EL Dill
- 1 TL Meeresfrüchtegewürz
- 1 TL Pfeffer

**Kcal:** 118; **Fett:** 3g; **KH:** 11g; **Protein:** 3g

Cremig Zubereitung: Portionen:  
60 min 6

#### Zubereitung

- 1) Richten Sie einen 30 cm tiefen Dutch Oven zum Kochen ein (auf 20 Kohlen). Im Dutch Oven die Zwiebel und den grünen Pfeffer in Butter andünsten, bis sie weich sind.
- 2) Fügen Sie den Knoblauch hinzu und braten Sie ihn weitere 60 Sekunden lang an.
- 3) Rühren Sie die restlichen Zutaten ein: Sahne, Kartoffeln, Pilzsuppe, Spargelsuppe, Krabbenfleisch, Krabbenfleischimitat, Mais, Petersilienflocken, Dillkraut, Gewürze und Pfeffer. Bei mäßiger Hitze kochen und rühren, bis das Gericht durch ist. Genießen.

*Feinste Küstenküche: Achten Sie beim Einkauf der Krabben auf die Kennzeichnung »in Norddeutschland geschält«, das garantiert richtig frische Ware.*

## Suppen

### KARTOFFELSUPPE

#### Zutaten

- 6 mittelgroße Kartoffeln, geschält und in Scheiben geschnitten
- 2 große Karotten, in Stücke geschnitten
- 6 Sellerie, in Stücke geschnitten
- 8 Tassen Wasser
- 6 EL Butter, gewürfelt –
- 1 große Zwiebel, geschält und gehackt
- 6 EL Mehl
- 1 TL Salz
- ½ TL Schwarzer Pfeffer
- 1 ½ Tasse Milch

**Kcal:** 205; **Fett:** 37g; **KH:** 4g; **Protein:**

5g

Outdoor Zubereitung: Portionen:  
45 min 10

#### Zubereitung

- 1) Bereiten Sie 19 Briketts unterhalb des Dutch Ovens vor. Kochen Sie im Dutch Oven die Kartoffeln zusammen mit den Karotten und dem Sellerie in Wasser etwa 15-20 Minuten lang, bis sie gabelweich sind. Abgießen und die Flüssigkeit aufbewahren. Stellen Sie das Gemüse beiseite.
- 2) Anschließend die Zwiebel in Butter anbraten, bis sie weich ist. Mehl, Salz und schwarzen Pfeffer einrühren. Nach und nach die Milch zugeben und unter Rühren zum Kochen bringen, bis die Flüssigkeit 2 Minuten lang eingedickt ist.
- 3) Vorsichtig das gekochte Gemüse einrühren. Fügen Sie eine weitere Tasse der zuvor aufbewahrten Kochflüssigkeit hinzu, bis die Suppe die von Ihnen gewünschte Konsistenz hat. Servieren und genießen.



# GEFLÜGEL





## DUTCH OVEN BRATHÄHNCHEN



### Zutaten

- $\frac{1}{2}$  Tasse Trockengewürze
- 1 ganzes Huhn (ca. 2,8kg)
- $\frac{1}{2}$  Tasse Butter
- 450g gelbe Babykartoffeln (geviertelt)
- 4 große Karotten (geschält und in mundgerechte Stücke geschnitten)
- 1 gelbe Zwiebel (geschält und geviertelt)

**Kcal 320 : ; Fett: 19g; KH: 28g; Protein: 19g**

Aromatisch Zubereitung: Portionen: 120 min 4

### Zubereitung

- 1) Hähnchen vor dem Garen mit Trockengewürzen bestreichen und fest in Plastikfolie einwickeln. Kühlen Sie mindestens eine Stunde oder über Nacht ruhen lassen.
- 2) Als Vorbereitung 24 Briketts anzünden. Legen Sie 8 der heißen Briketts gleichmäßig unter dem Dutch Oven.
- 3) Wenn das Gusseisen heiß ist, die Butter hinzugeben und schmelzen. Die Brustseite des Hähnchens etwa 5 Minuten in der heißen Butter anbraten. Entfernen Sie das Huhn und verteilen Sie das Gemüse im Topf.
- 4) Dann das Hähnchen mit der Brustseite nach oben und dem Fleischthermometer an der dicksten Stelle der Brust wieder in den Topf geben. Möglicherweise müssen Sie das Gemüse neu verteilen, damit das Huhn passt. Idealerweise sollte das Hähnchen in der Mitte des Dutch Ovens stehen und weder den Deckel noch den Boden berühren.
- 5) Mit dem Deckel abdecken und die restlichen 16 Briketts auf den Deckel geben. Drehen Sie den Deckel etwa alle 15 Minuten um eine Vierteldrehung. Nach etwa 45 Minuten Garzeit müssen Sie möglicherweise noch ein paar heiße Kohlen hinzufügen.
- 6) Stellen Sie nur sicher, dass Sie oben doppelt so viele hinzufügen wie unten. Kochen Sie weiter, bis die Innentemperatur 70 Grad anzeigt und die Keulen beginnen, sich vom Körper zu lösen. Dies kann 1-1,5 Stunden dauern.

*Leckeres Grillhähnchen mit einer Knusperkruste und richtig saftigen Fleisch? Vom Grill kennen es ja viele doch geht das auch im Dutch Oven? Ja es geht und es schmeckt absolut sensationell. Ein Dutch Oven Hähnchen ist einfach und schnell gezaubert. Mit den richtigen Gewürzen wird es ein echtes Gedicht.*

# HÄHNCHEN MABELLA



## Zutaten

- 1 Tasse gehackte Pflaumen
- 1 Tasse Oliven, entkernt und halbiert
- $\frac{1}{2}$  Tasse Gemüsebrühe
- $\frac{1}{4}$  Tasse Kapern
- $\frac{1}{4}$  Tasse Apfelessig
- 6 Knoblauchzehen, grob gehackt
- 2 Esslöffel getrockneter Oregano
- 2 Lorbeerblätter
- 1 Teelöffel Salz
- 4 Hähnchenschenkel, mit Haut
- 1 Esslöffel Olivenöl
- 4 Teelöffel brauner Zucker

**Keal:** 475, **Fett:** 16g; **KH:** 9g; **Protein:** 49g

Outdoor Zubereitung: Portionen:  
50 min 4

## Zubereitung

- 1) Um das Hähnchen zu marinieren: Alle Zutaten bis auf das Öl und den braunen Zucker zum Marinieren in einen Gefrierbeutel geben. Legen Sie es für mindestens 6 Stunden und bis zu 48 Stunden in die Gefriertruhe.
- 2) 27 Kohlen (für ca. 220°C) in einem Anzündkamin vorbereiten. Sobald alle Kohlen fertig sind, 9 davon zu einem flachen Haufen klopfen und den Dutch Oven darauflegen. Dadurch wird die zum Bräunen erforderliche hohe Hitze erzeugt.
- 3) 1 Esslöffel Öl in den Dutch Oven geben und erhitzen. Das Öl ist fertig, wenn ein Wassertropfen sofort brutzelt, wenn er auf das Öl trifft. Das Hähnchen aus der Marinade nehmen und 1 Teelöffel braunen Zucker auf die Hautseite jedes Schenkels streuen. Die Schenkel mit der Hautseite nach unten bräunen, bis die Haut knusprig und tiefgoldbraun ist, etwa 6-8 Minuten. Wenden, um die andere Seite zu bräunen, 2 Minuten.
- 4) Die restliche Marinade in den Dutch Oven geben und Deckel schließen. Die restlichen 18 Kohlen gleichmäßig auf dem Deckel verteilen. 30 Minuten backen, bis die Keulen gar sind.
- 5) Über Couscous, Reis oder Pilaw servieren und etwas Sauce darüber löffeln.

## RUSTIKALE HÄHNCHENSCHENKEL



### Zutaten

- 6 Hähnchenschenkel
- Salz und Pfeffer (nach Geschmack)
- Knoblauchpulver (nach Geschmack)
- Zwiebelpulver (je nach Geschmack)
- 4 Esslöffel Butter
- 2 Esslöffel Olivenöl
- 2 gelbe Zwiebeln (in Scheiben geschnitten)
- 3 Karotten (in Stücke geschnitten)
- 3 Stangen Staudensellerie (in 1/2"-Stücke geschnitten)
- 6 Knoblauchzehen (grob geschnitten)
- ¼ Tasse Weizenmehl
- 3 Tassen Hühnerbrühe
- 2 Esslöffel Petersilie (gehackt, zum Garnieren)

**Kcal:** 486; **Fett:** 36g; **KH:** 12g; **Protein:** 25g

Amerikanisch Zubereitung: Portionen: 210 min 6

### Zubereitung

- 1) Die Schenkel mit Salz, Pfeffer, Knoblauch und Zwiebelpulver würzen. Beiseite stellen.
- 2) Zwei Esslöffel Butter und zwei Esslöffel Olivenöl in dem Dutch Oven auf mittlerer Stufe erhitzen (14 Kohlen oben und 10 Kohlen unten). Das Hähnchen hineingeben und zugedeckt 3-4 Minuten anbraten, bis es schön gebräunt ist. Umdrehen, abdecken und weitere 3-4 Minuten anbraten. Das Fleisch nehmen und beiseite stellen.
- 3) Zwiebeln, Staudensellerie und Karotten in den Dutch Oven geben. Unter Rühren bei mittlerer Hitze etwa 5 Minuten kochen, bis das Gemüse leicht karamellisiert und weich geworden ist. Den Knoblauch hinzufügen und weitere 30 Sekunden kochen.
- 4) Die restliche Butter in den Dutch Oven geben und schmelzen lassen. Das Mehl hinzugeben und gut verrühren, damit keine Klümpchen zurückbleiben. Unter Rühren kochen, bis das Mehl braun wird und ein nussiges Aroma annimmt.
- 5) Mit der Brühe aufgießen und gut umrühren. Von der Hitze nehmen. Abschmecken und die Gewürze anpassen. Das Fleisch wieder zugeben und die Stücke in die Gemüsemischung legen.
- 6) Den Dutch Oven abdecken und bei einer Hitze von 180°C (17 Briketts unten, 8 oben) bis zu 3 Stunden schmoren lassen.
- 7) Das Huhn aus der Hitze nehmen mit gehackter Petersilie garnieren.

*Am besten mit Jasminreis servieren.*

## BBQ CHICKEN



### Zutaten

- 4 große Hühnerbrüste
- 1 rote Zwiebel, geschält und gehackt
- 6 kleine Kartoffeln, in Scheiben geschnitten
- 0,45kg Butter
- 1 Flasche BBQ-Sauce nach Wahl

**Kcal:** 287; **Fett:** 15g; **KH:** 3g; **Protein:** 30g

1)  
2)

Amerikanisch Zubereitung: Portionen:  
70 min 4

### Zubereitung

Bereiten Sie Ihr Lagerfeuer zum Kochen vor. Sie benötigen etwa 24-26 Kohlen. Sobald die Kohlen brennen, stellen Sie den Dutch Oven darauf.

Die Zwiebeln, dann die Kartoffeln, das Hähnchen, die Butter und die BBQ-Sauce hinzugeben. Den Dutch Oven mit dem Deckel abdecken und 14 Kohlen darunter und 12 auf den Deckel legen. Etwa 35-50 Minuten lang kochen, bis das Hähnchen durchgebraten ist.

*Wie das duftet und schmeckt, sehr einfaches Hähnchenrezept.*

## ZITRUSHÄHNCHEN

### Zutaten

- 6 entbeinte Hühnerbrustfilets ohne Haut, in Würfel geschnitten
- 2 EL Olivenöl
- 1 kleine Zwiebel Knoblauch, geschält und in Scheiben geschnitten
- 3 Tassen Wasser
- 1 EL frisch gepresster Zitronensaft
- 1 Apfel, entkernt und in mundgerechte Stücke geschnitten
- 2 Orangen, geschält und gedrittelt
- 1 ½ Tassen Reis, ungekocht
- 1 TL Zimt
- ½ TL Muskatnuss
- ½ Teelöffel Currys
- ½ Teelöffel Salz

**Kcal:** 406; **Fett:** 21g; **KH:** 23g; **Protein:** 25g

Amerikanisch Zubereitung: Portionen:  
60 min 6

### Zubereitung

- 1) Geben Sie das Öl in einen Dutch Oven und erhitzen Sie es über der Glut auf 190°C (20 Briketts). Das Hähnchen, die Zwiebel und den Knoblauch zugeben und unter häufigem Rühren 10 Minuten kochen. Mit dem Wasser aufgießen.
- 2) Den frischen Zitronensaft hinzufügen und den Apfel, die Orangen, den Reis, Zimt, Muskatnuss, Currys und Salz unterrühren.
- 3) Mit einem Deckel abdecken und den Dutch Oven von der Flamme wegstellen, um die Hitze zu reduzieren. Etwa 40 Minuten bei 100°C köcheln lassen (13 Kohlen unten, 6 oben), bis das Hähnchen durchgebraten und der Reis weich ist.

*Eine Idee bunter wird das Ganze mit den leckeren Backkartoffeln, und einer frischen Gremolata.*

## PUTEN SCHICHTFLEISCH

### Zutaten

- 1,2 kg Putenbrustschnitzel
- 2 große Paprika Gelbe und Rote
- 4 große Gemüsezwiebeln
- 5 EL BBQ Rub oder Gewürz für Hähnchenfleisch
- 200 ml BBQ-Sauce am besten eine schön rauchige

**Kcal:** 430; **Fett:** 17g; **KH:** 30g; **Protein:** 37g

Kulinarisch Zubereitung: Portionen:  
200 min 6

### Zubereitung

- 1) Als erstes die Putenschnitzel putzen und mit einem BBQ Rub oder Hähnchengewürz eurer Wahl würzen und gut 2 Stunden ziehen.
- 2) Die Paprika waschen, von Kernen und Strunk entfernen, dann in 2-3cm breite spalten schneiden, die Zwiebeln schälen und in 1cm dicke Scheiben schneiden. Nicht in Ringe teilen, sondern ganze Scheiben lassen!
- 3) Jetzt geht es ans Schichten- Angefangen wird mit Fleisch, dann 2 Spalten Paprika, wieder Fleisch, jetzt Zwiebeln usw. usw. bis der Döpf voll ist.
- 4) Dann die BBQ-Sauce gleichmäßig darübergeben. Mit dem Deckel verschließen und ab auf die Kohlen!
- 5) Nach 2,5 - 3 Stunden ist das Putenschichtfleisch fertig.

*Verteilung der Kohlen Klassisch 1/3 unten 2/3 oben.*

## PUTEN-BÄLLCHEN

### Zutaten

- 500 g Putenhackfleisch
- 800 g Stückige Tomaten, alternativ passierte Tomaten
- 100 g Gouda am Stück
- 1 Stk. Zwiebel
- 1 TL Oregano oder italienische Kräuter
- Pflanzenöl zum Braten
- Salz und Pfeffer
- Optional Tomatenmark

**Kcal:** 305; **Fett:** 11g; **KH:** 12g; **Protein:**

30g

Kulinarisch Zubereitung: Portionen:  
60 min 6

### Zubereitung

- 1) Das Hackfleisch mit Kräutern, Salz und Pfeffer gut würzen und vermengen. Den Käse in ca. 10 g (10 Stück) große Würfel schneiden. Aus der Hackfleischmasse zehn Bällchen formen. Dabei in jedes ein Stück Käse in die Mitte geben. Achten Sie darauf, dass das Fleisch gut verschlossen ist.
- 2) Den (FT4.5) Dutch Oven auf dem Gasgrill auf ca. 180 Grad aufheizen. Bei Verwendung mit Briketts dafür 15 durchgeglühte Briketts unter dem Topf platzieren.
- 3) Die Zwiebel in kleine Würfel schneiden. Die Zwiebeln auf dem Deckel vom Dutch Oven glasig dünsten. Die Hackfleischbällchen im Topf kurz anbraten. Nicht ganz durchgaren, sonst werden sie später zu trocken. Die Zwiebelstücke zu den Fleischbällchen geben.
- 4) Anschließend die Tomaten hinzufügen. Auf indirekter Hitze auf dem Gasgrill für ca. 30 Minuten köcheln lassen.
- 5) Ab und zu umrühren.

# HÄHNCHENSCHENKEL MIT KICHERERBSEN



## Zutaten

- 420g Kichererbsen, abgespült
- 8 Hähnchenschenkel mit Knochen
- Salz und Pfeffer
- 1 Esslöffel kaltgepresstes Olivenöl
- 1 große Fenchelknolle, Stängel entfernt, Knolle halbiert und in 8 Stücke schneiden
- 4 Knoblauchzehen
- 2 Teelöffel geriebene Zitronenschale plus 1½ Esslöffel Saft
- 1 Teelöffel gemahlener Koriander
- ½ Teelöffel rote Paprikaflocken
- 1 Tasse entsteinte große, in Salzlake eingelegte grüne Oliven, halbiert
- ¾ Tasse Hühnerbrühe
- ½ Apfelessig
- 1 Esslöffel Honig
- 2 Esslöffel gehackte frische Petersilie

**Keal:** 479; **Fett:** 19g; **KH:** 25g; **Protein:**

55g

Amerikanisch Zubereitung: Portionen: 110 min 4

## Zubereitung

- 1) Kohle anzünden für eine Hitze von 180-200°C ca. 20 Briketts.
- 2) ½ Tasse Kichererbsen in eine Schüssel geben und mit einem Kartoffelstampfer zu grobem Püree zerdrücken; beiseite stellen.
- 3) Hähnchen mit Küchentüchern trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Öl im Dutch Oven bei mittlerer bis hoher Hitze erhitzen. Die Hähnchenschenkel mit der Hautseite nach unten in den Topf legen und braten, bis die Haut knusprig und gut gebräunt ist, 8 bis 10 Minuten.
- 4) Die Schenkel mit der Hautseite nach oben auf einen Teller legen. Bis auf 2 Esslöffel alles Fett aus dem Topf abgießen. Fenchel mit der Schnittfläche nach unten in den Topf legen und mit ¼ Teelöffel Salz bestreuen.
- 5) Zugedeckt bei mittlerer Hitze 3 bis 5 Minuten pro Seite braten (14 Kohlen oben und 10 Kohlen unten), bis er leicht gebräunt ist. Knoblauch, Zitronenschale, Koriander und Paprikaflocken hinzufügen und etwa 30 Sekunden lang duften lassen. Den Apfelessig einrühren und kochen, etwa 2 Minuten.
- 6) Oliven, Brühe, Honig, pürierte Kichererbsen, Zitronensaft und die restlichen ganzen Kichererbsen einrühren und zum Köcheln bringen. Die Schenkel in den Topf geben, dabei den Saft auffangen und die Haut über der Soße halten. Den Topf zugedeckt kochen, bis der Fenchel zart ist (ca. 1 Stunde). Mit Petersilie bestreuen und servieren.

*Je nach der Größe Ihres Dutch Oven müssen Sie die Hähnchenschenkel eventuell in zwei Chargen anbraten statt in einer.*

## HEU HUHN



Kulinarisch Zubereitung: Portionen:  
90 min 4

### Zubereitung

- 1) Maishähnchen von außen und innen gründlich mit Wasser abwaschen und trockentupfen.
- 2) Knoblauch und Schalotten schälen und in grobe Stücke schneiden. Apfel waschen, halbieren, Kerngehäuse entfernen und ebenfalls in grobe Stücke schneiden. Thymian waschen, trocken schütteln und die Blätter von den Stielen zupfen.
- 3) Das Maishähnchen von innen gut mit Salz, Pfeffer und Rub würzen. Mit Apfel, Zwiebeln und Knoblauch und Thymian füllen. Das Hähnchen mit Küchengarn festbinden, von außen mit Öl bepinseln und mit Salz und Rub einreiben.
- 4) Gasgrill auf 200 °C indirekte Hitze vorheizen. Alternativ 30 Briketts vorbereiten.
- 5) Heu ca. 5 Minuten in Wasser einweichen, mit den Händen leicht ausdrücken und im Dutch Oven verteilen, so dass der Boden und die Wände gut bedeckt sind und in der Mitte ein „Nest“ für das Maishähnchen bleibt.
- 6) Drillinge abwaschen und im Dutch Oven auslegen. Das Maishähnchen auf den Drillingen platzieren und den Cider angießen.
- 7) Dutch Oven mit geschlossenem Deckel in die indirekte Zone des Gasgrills stellen. Zubereitung mit Briketts: 15 Briketts unter den Dutch Oven und 15 Briketts auf den Deckel legen. Briketts bei Bedarf erneuern. Hähnchen etwa 90 Minuten garen, bis eine Kerntemperatur von 80 °C erreicht ist. Mit dem Thermometer regelmäßig überprüfen.

*Vom Heuhähnchen ist noch was übriggeblieben?  
Dann habt Ihr gleich mal die Basis für 'n richtig dekadentes Sandwich für den Tag danach*

### Zutaten

- 1 Maishähnchen
- Bio-Heu
- 4 EL Pflanzenöl
- 4 EL Fleischbrühe
- 1 kg Drillinge
- 2 Knoblauchzehen
- $\frac{1}{2}$  Bund Thymian
- 1 säuerlicher Apfel
- 3 Schalotten
- 1 Bio-Zitrone
- 150 ml Cider
- Salz, Pfeffer

**Kcal:** 684; **Fett:** 29g; **KH:** 39g;

**Protein:** 62g

## FRITTIERTES HÄHNCHEN



### Zutaten

- 2 Esslöffel Salz
- 2 Tassen plus 6 Esslöffel Buttermilch
- 1 ganzes Huhn, in 8 Stücke (4 Bruststücke, 2 Keulen, 2 Schenkel), Flügel und Innereien wegwerfen
- 3 Tassen Weizenmehl Typ 550
- 2 Teelöffel Backpulver
- $\frac{3}{4}$  Teelöffel getrockneter Thymian
- $\frac{1}{2}$  Teelöffel Pfeffer
- $\frac{1}{4}$  Teelöffel Knoblauchpulver
- 1 L Erdnuss- oder Pflanzenöl

**Keal:** 518; **Fett:** 33g; **KH:** 16g; **Protein:** 39g

Frittieren Zubereitung: Portionen:  
60 min 4

### Zubereitung

- 1) Kohle anzünden für eine Hitze von 180-200°C ca. 20 Briketts.
- 2) Das Salz mit 2 Tassen Buttermilch in einer großen Schüssel auflösen. Das Fleisch in die Salzlake tauchen, abdecken und 1 Stunde in den Kühlschrank stellen.
- 3) Mehl, Backpulver, Thymian, Pfeffer und Knoblauchpulver in einer großen Schüssel verquirlen. Die restlichen 6 Esslöffel Buttermilch hinzugeben; mit den Fingern die Mehlmischung und die Buttermilch verreiben, bis die Buttermilch gleichmäßig eingearbeitet ist.
- 4) Ein Drahtgitter auf einen Backblech stellen. Jeweils ein Stück Hähnchen aus der Lake nehmen, den Überschuss in den Behälter zurücktropfen lassen und in der Mehlmischung wälzen, dabei andrücken. Überschüssige Mehlmischung vorsichtig von jedem Hähnchenstück abschütteln und auf einen vorbereiteten Gitterrost legen.
- 5) Eine Arbeitsfläche mit einer dreifachen Lage Küchentüchern auslegen. Öl in den Dutch Oven geben, bis es etwa 1,9cm tief ist und über die angezündete Kohle legen. Die Hähnchenteile mit der Hautseite nach unten in das heiße Öl legen, abdecken und 8 bis 10 Minuten goldbraun braten. Nach 4 Minuten den Deckel abnehmen und die Hähnchenteile anheben, um zu prüfen, ob sie gleichmäßig gebräunt sind.
- 6) Hähnchenteile wenden und ohne Deckel weiterbraten, bis die Hähnchenteile goldbraun, 6 bis 8 Minuten. Mit einer Zange das

Hähnchen auf eine vorbereitete Platte legen und 5 Minuten ruhen lassen. Servieren.

*Fried Chicken ist 'ne wirklich feine Sache. Zwar nicht die gesündeste Art, Hähnchen zuzubereiten, aber bestimmt die leckerste!*

## KOREAN FRIED CHICKEN



### Zutaten

- 2 Tassen Pflanzenöl
- 900g Hähnchenflügel
- Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer, nach Geschmack
- ½ Tasse Sojasauce
- ¼ Tasse plus 2 Esslöffel Zucker

**Kcal:** 584; **Fett:** 32g; **KH:** 52g; **Protein:** 21g

Frittieren Zubereitung: Portionen:  
25 min 4

### Zubereitung

- 1) Erhitzen Sie das Pflanzenöl in einem Dutch Oven mit 17 Briketts für 180°C.
- 2) Die Hähnchenflügel mit Salz und Pfeffer würzen und abschmecken.
- 3) Die Hähnchenflügel schubweise in den Dutch Oven geben, jeweils 5 oder 6 auf einmal, und braten, bis sie hellbraun sind, etwa 2-3 Minuten. Auf einen mit Küchentüchern ausgelegten Teller geben.
- 4) Die Hähnchenflügel erneut in den Dutch Oven geben und etwa 2 Minuten auf jeder Seite goldbraun und knusprig braten. Auf einen mit Papiertüchern ausgelegten Teller geben.
- 5) Sojasauce und Zucker in einem kleinen Topf auf mittlerer Stufe erhitzen. Zum Kochen bringen; die Hitze auf niedrige Stufe reduzieren und unter gelegentlichem Rühren köcheln lassen, bis die Soße eingedickt ist, etwa 2-3 Minuten.
- 6) Die Flügel sofort mit der Sauce servieren.  
*Superleichte und einfache 3-Zutaten-Hähnchenflügel.*

## GANZE ENTE

**Zutaten**

- 1 Ente (Küchenfertig)
- 1 TL Salz
- 1 TL Pfeffer
- 2 TL Zucker
- 3 Nelken
- 0,5 TL Muskatnuss
- ½ L Kirschsaft
- 1 Orange (BIO)
- 2 Äpfel
- 1 Zwiebel
- ½ Rotkohl, in Streifen
- 1 leckere Gewürzmischung nach Wahl

**Kcal:** 272; **Fett:** 20g; **KH:** 10g; **Protein:** 21g

Outdoor Zubereitung: Portionen:  
200 min 4

**Zubereitung**

- 1) Dutch Oven einfetten und mit Salz, Pfeffer, Nelken, Zucker und Muskatnuss würzen. Anschließend 1 Apfel würfeln und mit Orangenschale hinzugeben. Kirschsaft hinzugießen und einige Minuten ziehen lassen.
- 2) Ente waschen, von Federkielen befreien und trocken tupfen. Gut würzen von innen und außen. Mit einem Apfel, Zwiebeln und Orangenfleisch füllen. Ente auf dem Rotkohl einbetten.
- 3) Unter dem Dutch Oven kommen 3 Kohlen und auf dem Döpf 17 Kohlen. In ca. 3 Stunden ist die Ente servierfertig.

*Die Zubereitung ist im Ganzen recht einfach und macht sich fast von allein. Und wer freut sich bei dem Wetter und den Temperaturen nicht auf eine knusprige Ente.*

## CHICKEN PARMESAN PASTA



### Zutaten

- 2 Esslöffel Olivenöl
- 3 Hühnerbrüste ohne Knochen und ohne Haut - in Stücke geschnitten
- 2 Teelöffel italienische Würze - geteilt
- 1 Teelöffel Knoblauchpulver
- 3 Teelöffel gehackter Knoblauch
- 450g Nudeln wie Penne, Ziti, oder Cellentani
- 850ml Ihrer Lieblingsmarinarasauce
- 3 Tassen Wasser
- 1 ½ Tassen geriebener Mozzarella-Käse - geteilt
- ½ Tasse geriebener Parmesankäse
- Salz und Pfeffer - nach Geschmack
- 3 Esslöffel Butter - geschmolzen
- ½ Tasse Semmelbrösel nach italienischer Art - oder normale Semmelbrösel + 1/2 Teelöffel getrocknete italienische Gewürze
- Optional: frische Petersilie, Basilikum oder Thymian zum Garnieren

**Kcal:** 687; **Fett:** 23g; **KH:** 73g; **Protein:** 46g

Pasta Zubereitung: Portionen:  
30 min 6

### Zubereitung

- 1) In dem Dutch Oven bei mittlerer bis hoher Hitze das Olivenöl erhitzen (20 Briketts unten) und das Fleisch hineingeben. 1 Teelöffel italienische Gewürze und Knoblauchpulver über das Hähnchen streuen. Bei mittlerer bis hoher Hitze 5 Minuten lang rühren. Auf einen Teller geben und zugedeckt warm halten.
- 2) Knoblauch in die Pfanne geben und 1-2 Minuten anbraten, bis er duftet. Marinarasauce und Wasser einrühren und zum Kochen bringen, dann die Hitze auf ein hohes Maß reduzieren.
- 3) Den restlichen 1 Teelöffel italienische Gewürze, Salz und Pfeffer nach Geschmack, die ungekochten Nudeln und das Hähnchenfleisch einrühren und alles gut durchrühren.
- 4) Zugedeckt 10-15 Minuten kochen, bis die Nudeln weich sind. Parmesankäse und die Hälfte des Mozzarella-Käses unterrühren, bis er geschmolzen ist.
- 5) Während die Nudeln kochen, die Butter und die Semmelbrösel in einer Schüssel verrühren, um sie zu panieren.
- 6) Die Nudeln mit dem restlichen Mozzarella-Käse belegen und abdecken, bis er geschmolzen ist. Mit Paniermehl bestreuen, und 1-2 Minuten grillen bei hoher Hitze grillen (22 Briketts unten), bis das Paniermehl geröstet ist.
- 7) Nach Belieben mit frischen Kräutern und gemahlenem schwarzen Pfeffer garnieren und servieren.

*Rühren Sie unter den anderen Käse etwas  
weichen Frischkäse für eine besonders  
reichhaltige und köstliche Pasta!!*

## CHICKEN RISOTTO



### Zutaten

- 2 Hähnchenbrüste, oder 1 ganze Brust, wenn sie zusammenhängen, in 1" Würfel geschnitten, mit Salz und Pfeffer gewürzt
- 1 Frühlingszwiebel, gewürfelt
- 1 Paprika, ein Bund Spargel oder anderes Gemüse, gewürfelt
- 2 ½ Tassen Reis
- 400ml Rinder- oder Hühnerbrühe, am besten natriumarm
- 3 Esslöffel Butter
- Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- Gewürfelte grüne Zwiebeln oder Erbsen -  $\frac{1}{4}$  Tasse
- 1 Tasse Wasser
- Parmesankäse, wahlweise

**Keal:** 451; **Fett:** 11g; **KH:** 47g; **Protein:** 35g

Outdoor Zubereitung: Portionen:  
40 min 6

### Zubereitung

- 1) Erhitzen einen Dutch Oven auf großer Hitze (20 Briketts unten). 1 Esslöffel Olivenöl hinzugeben. Wenn das Öl schimmert, die Hähnchenwürfel hinzufügen. Braten, bis das Fleisch auf allen Seiten gebräunt ist. Gewürfelter Gemüse hinzugeben.
- 2) Wenn das Gemüse leicht gebräunt ist, die Butter hinzufügen und umrühren. Die Hitze auf mittlere bis niedrige Stufe reduzieren, den Reis hinzufügen und gut umrühren.
- 3) Den Reis leicht bräunen lassen (für ein wenig Geschmack "rösten"). Ein wenig Brühe hinzufügen - gerade so viel, dass die Konsistenz flüssig bleibt. Häufig umrühren, bis der Reis eingedickt.
- 4) Etwas mehr Brühe hinzugeben, bis er gerade noch flüssig ist. Wiederholen Sie den Vorgang unter häufigem Rühren, bis der Reis eingedickt ist, und fügen Sie gerade so viel Brühe hinzu, dass er nicht anbrennt oder zu dick wird.
- 5) Wenn die Brühe aufgebraucht und das Risotto dickflüssig geworden ist, probieren Sie ein wenig davon.
- 6) Das Risotto sollte leicht al dente sein, d. h. es sollte nur leicht knusprig sein, wenn man hineinbeißt. Wenn Sie den Reis zu lange kochen, wird er ein wenig gummiartig - aber das ist alles Geschmackssache.
- 7) Fügen Sie die gewürfelten Frühlingszwiebeln kurz vor Ende der Garzeit des Risottos hinzu, damit sie nicht überkochen. Wenn Sie gefrorene Erbsen verwenden, fügen Sie sie mit der letzten Brühe hinzu, damit sie auftauen und nur kurz kochen.

*Frischen Parmesankäse darüber reiben und genießen!*

Geflügel

## CHICKEN FAJITA

### Zutaten

- 2-3 Hühnerbrüste ohne Knochen ohne Haut
- 3 Paprikaschoten - beliebige Farbe
- ½ mittelgroße Zwiebel
- 2 Esslöffel Olivenöl
- 1 Teelöffel Salz
- 1 Teelöffel gemahlener Kreuzkümmel
- 1 Teelöffel Chilipulver
- 1 Teelöffel Knoblauchpulver
- 8 Mehltortillas
- Saft von 1 Limette
- Zutaten wie Koriander, saure Sahne, Salsa, Avocados, scharfe Sauce

**Kcal:** 346; **Fett:** 13g; **KH:** 38; **Protein:** 18g

Mediterran Zubereitung: Portionen:  
15 min 4

### Zubereitung

- 1) Hähnchen, Paprika und Zwiebeln in dünne Streifen schneiden.
- 2) Ein Dutch Oven bei mittlerer Hitze (ca. 15 Briketts) mit Öl beträufeln. Etwa 30 Sekunden lang auf Temperatur kommen lassen.
- 3) Hähnchen, Paprika und Zwiebeln in den Topf geben. Mit Salz, Kreuzkümmel, Chilipulver und Knoblauchpulver würzen und umrühren.
- 4) Unter gelegentlichem Rühren 6-8 Minuten kochen, bis das Hähnchen durchgebraten und das Gemüse weich ist.
- 5) Von der Hitze nehmen und mit Limettensaft beträufeln. Sofort mit Tortillas und den gewünschten Beilagen servieren.

# CREMIGER HÄHNCHENREIS

## Zutaten

- ¼ Tasse Olivenöl
- 4 Esslöffel ungesalzene Butter, geteilt
- 1 mittlere Zwiebel, fein gewürfelt
- 2 große Karotten, gerieben oder in Stifte geschnitten
- 600g entbeinte, hautlose Hähnchenschenkel und in Stücke
- 2 Teelöffel Salz
- ¼ Teelöffel schwarzer Pfeffer
- 2 Lorbeerblätter, wahlweise
- 1 Tasse Gemüsebrühe
- 5 Tassen heiße, natriumarme Hühnerbrühe
- 2 Tassen mittelkörniger Reis, z. B. Jasminreis
- 1 Kopf Knoblauch
- 1/3 Tasse frische Petersilie, fein gehackt
- ½ Tasse geriebener Parmesankäse

**Kcal:** 655; **Fett:** 13g; **KH:** 68; **Protein:** 60g

Amerikanisch Zubereitung: Portionen:  
45 min 8

## Zubereitung

- 1) In einem Dutch Oven bei mittlerer Hitze (16 Briketts) 1/4 Tasse Olivenöl und 2 Esslöffel ungesalzene Butter erhitzen. Sobald die Butter geschmolzen und heiß ist, die gewürfelte Zwiebel, die geriebenen Karotten und 1 Teelöffel Salz einrühren. Anbraten, bis sie weich und golden sind (8-10 Min.).
- 2) Abgetrennte, gewürfelte Hähnchenschenkel, 2 Lorbeerblätter, 1 weiteren Teelöffel Salz und 1/4 Teelöffel schwarzen Pfeffer hinzufügen. Unter gelegentlichem Rühren anbraten, bis das Hähnchen von allen Seiten goldbraun ist (5 Min.). Weitere Briketts hinzufügen und 1 Tasse Gemüsebrühe hinzugeben. Einkochen lassen. Die heiße Hühnerbrühe hinzugeben und den Reis einrühren.
- 3) Schneiden Sie das Ende einer ganzen Knoblauchzehe ab, ohne die Zehen abzutrennen, so dass die Knoblauchzehen zum Vorschein kommen. Legen Sie den ganzen Kopf mit der Schnittfläche nach unten in die Mitte des Reises. Zum Kochen bringen, dann die Hitze reduzieren und zugedeckt köcheln lassen, bis der Reis gar ist (15 Min.).
- 4) Von der Hitze nehmen, den Knoblauchkopf und die restlichen 2 Esslöffel Butter einrühren, bis sie vollständig eingearbeitet sind. Zum Schluss die gehackte Petersilie und 1/2 Tasse Parmesankäse unterrühren.

# HÄHNCHEN MIT PILZEN



## Zutaten

- 35 Gramm Shiitake-Pilze, getrocknet
- 6 (1,5 Kilogramm) entbeinte Hühnerkeulen mit Schenkel, in 3 bis 4 Stücke geschnitten
- 1 daumengroßes Stück (20 Gramm) Ingwer
- 1 ganzer Sternanis
- 300 Gramm Teebaumpilze (Austern-, Shimeji- oder frische Shiitake-Pilze usw.)
- 6 (40 g) grüne Zwiebeln, weißer Teil
- 2 Esslöffel helle Sojasauce
- 1 Esslöffel dunkle Sojasauce
- 1 Teelöffel Zucker
- 3/4 Teelöffel Salz

**Kcal:** 374; **Fett:** 28g; **KH:** 5g; **Protein:** 25g

Chinesisch Zubereitung: Portionen: 80 min 8

## Zubereitung

- 1) Shiitake-Pilze in eine mittelgroße Schüssel geben und mit Wasser bedecken. Die Pilze rehydrieren, bis sie weich sind, 20 bis 30 Minuten Beiseite stellen.
- 2) Das Hühnerfleisch sorgfältig mit Leitungswasser waschen. In einen großen Topf geben und so viel Wasser hinzufügen, dass das Huhn bedeckt ist. Den Topf abdecken und zum Kochen bringen. Bei mittlerer Hitze und ohne Deckel 10 Minuten kochen lassen (18 Briketts unten). Mit einer großen Kelle den Schaum von der Oberfläche abschöpfen.
- 3) Geben Sie das Huhn in den Dutch Oven. Mit der Hühnerbrühe aufgießen, bis das Huhn fast vollständig bedeckt ist. Ingwer und Sternanis hinzufügen. Zum Kochen bringen und zugedeckt bei schwacher Hitze 20 Minuten köcheln lassen.
- 4) Während das Huhn schmort, die Pilze und die anderen Zutaten vorbereiten. Die Shiitake-Pilze sorgfältig unter fließendem Wasser waschen.
- 5) Grüne Zwiebel, helle Sojasauce, dunkle Sojasauce, Zucker und 1/2 Teelöffel Salz in den Wok geben. Mit einem Spatel das Hühnerfleisch vom Boden lösen und die Zutaten mischen. Die rehydrierten Shiitake-Pilze hinzufügen und die Teebaumpilze darauflegen. Zudecken und bei mittlerer Hitze zum Kochen bringen (14 Kohlen oben und 10 Kohlen unten).
- 6) Auf niedrige Hitze reduzieren und zugedeckt köcheln lassen, bis das Huhn weich ist, 20 bis 30 Minuten. Überprüfen Sie das Huhn alle 10

- Minuten und schöpfen Sie es mit einem Spatel vom Boden ab, damit es nicht anbrennt.
- 7) Etwas 1/4 Teelöffel Salz hinzufügen, damit das Gericht am Ende leicht salzig schmeckt.
- 8) Auf hohe Hitze stellen (20 Briketts) und ohne Deckel kochen lassen. Mit einem Spatel das Hähnchen ständig vom Boden schöpfen, bis die Sauce dick genug ist, um das Hähnchen zu bedecken, 5 bis 10 Minuten.

*Das übrig gebliebene Hähnchenfleisch in einem luftdichten Behälter im Kühlschrank bis zu 1 Woche oder im Gefrierfach bis zu 2 Monate aufbewahren.*

## TRUTHAHN MIT KNOBLAUCHBUTTER



### Zutaten

- 1 Truthahn
- 8 Esslöffel weiche Butter, aufgeteilt
- 5 Knoblauchzehen, zerdrückt
- $\frac{1}{4}$  Tasse fein gehackter frischer Salbei
- 1  $\frac{1}{2}$  Teelöffel Salz
- $\frac{1}{2}$  Teelöffel gemahlener schwarzer Pfeffer
- 1 kleine Zwiebel, geviertelt
- 3-4 Zweige frischer Salbei
- 2 Esslöffel Weizenmehl 550

**Kcal:** 791; **Fett:** 36g; **KH:** 2g; **Protein:** 87g

Outdoor

120 min

Zubereitung:

10 Portionen:

### Zubereitung

- 1) Truthahn mit Küchenpapier trocken tupfen. Magen und Nacken entfernen, aufbewahren und in einen kleinen Kochtopf geben. Wenn Ihr Dutch Oven nicht besonders groß ist, müssen Sie den Truthahn in Stücke schneiden.
- 2) Legen Sie den Truthahn mit der Brustseite nach unten auf ein großes Schneidebrett. Schneiden Sie mit einem großen scharfen Messer oder einer Geflügelschere entlang einer Seite des Rückgrats. Drehen Sie den Truthahn mit der Schnittseite nach unten um. Drücken Sie mit den Händen fest darauf, um das Brustbein zu brechen und den Vogel flach zu legen.
- 3) Vermengen Sie in einer kleinen Schüssel 6 Esslöffel Butter, Knoblauch und gehackten Salbei, bis alles gut vermischt ist. Würzen Sie den gesamten Truthahn mit Salz und Pfeffer und reiben Sie ihn dann mit der Kräuterbutter ein. Schieben Sie Ihre Finger unter die Haut des Truthahns, um sie vom Fleisch zu lösen, und reiben Sie die Truthahnbrust mit der restlichen Butter ein.
- 4) Wenn der Truthahn mit der Brust nach oben liegt, legen Sie die gehackten Zwiebeln und Salbeizweige auf den Boden des Dutch Oven und legen den gewürzten Truthahn mit der Brustseite nach oben darauf. Bei einem ganzen Truthahn darauf achten, dass die Höhle gewürzt ist, und die Zwiebeln und Kräuterzweige hineinlegen. Den Boden des Dutch Oven mit Aluminium belegen. Legen Sie den Truthahn mit der Brustseite nach oben auf die Folie.
- 5) Zünden Sie 24 Briketts an und lassen Sie sie etwa 15 Minuten lang aufheizen. Wenn die

Flammen erloschen und die Kohlen heiß sind, 9 heiße Kohlen unter den Dutch Oven legen.

Legen Sie den Deckel auf und verteilen Sie die restlichen 15 heißen Kohlen gleichmäßig auf dem Deckel. Den Truthahn 1 ½ Stunden lang braten, wobei die verbrauchten Kohlen nach 1 Stunde durch frische Kohlen ersetzt werden. In den verbleibenden 20-30 Minuten alle heißen Kohlen auf den Deckel des Dutch Oven legen, damit die Haut knusprig wird.

- 6) Während der Truthahn brät, den Nackenknochen und den Muskelmagen mit Wasser bedecken. Die Brühe etwa eine Stunde lang köcheln lassen, dann die Putenbrühe abseihen und aufbewahren. Wenn das Truthahn gar ist, vom Herd nehmen, auf ein Schneidebrett legen und locker mit Folie abdecken. Truthahn ruhen lassen, während Sie die Soße zubereiten. 2 Esslöffel Butter in einer Pfanne bei mittlerer bis hoher Hitze schmelzen. Mehl einrühren.
- 7) Wenn das Mehl gebräunt ist, mit dem Schneebesen die Truthahnbrühe und das Bratfett vom gebratenen Truthahn im Dutch Oven einrühren. Verquirlen Sie die Mischung, bis sie vollständig eingearbeitet ist, und kochen Sie sie bei mittlerer Hitze 5 Minuten lang oder bis die Soße eingedickt ist.

## PUTENBRUST MIT KRÄUTERN

### **Zutaten**

- 6 Putenbrust, mit Knochen, ohne Haut
- 2 Esslöffel Butter
- 2 Zweige frische Kräuter: Rosmarin, Salbei, Thymian
- 1 Teelöffel Knoblauchpulver
- 1 Teelöffel Salz und Pfeffer
- 1 Tasse natriumarme Brühe (Gemüse-, Hühner- oder Truthahnbrühe)
- Verschiedenes Gemüse

**Kcal:** 344; **Fett:** 7g; **KH:** 1g; **Protein:**  
60g

Outdoor      Zubereitung: Portionen:  
                  80 min      8

### **Zubereitung**

- 1) 18 Briketts für eine Hitze von 180°C vorbereiten
- 2) Die Haut vorsichtig lösen, die weiche Butter unter die Haut reiben und die Kräuter unter die Haut legen. Die Gewürze über den Truthahn streuen.
- 3) Briketts unter den Dutch Oven geben. Truthahn 1 Stunde lang zugedeckt braten. Von der Hitze nehmen und 1 Brikett entfernen
- 4) Das Gemüse und die Brühe in den Dutch Oven geben. Den Truthahn abdecken, wenn er für Ihren Geschmack zu braun ist. 1 Stunde weiterbraten.

*Das perfekte Rezept für die Weihnachtstage.*

## CAJUN HÄHNCHEN

### Zutaten

- 3 Hähnchenschenkel
- 4-5 Kartoffeln in Scheiben geschnitten (mit Schale)
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Aubergine
- 1 Zucchini
- 3 Tomaten
- Frische Rosmarinzweige
- Olivenöl (ich bevorzuge Jordan Olivenöl)
- Salz und frisch gemahlenen Tellicherry Pfeffer
- Paprikapulver edelsüß und Paprikapulver geräuchert
- Cajun Gewürz

**Keal:** 586; **Fett:** 14g; **KH:** 1g; **Protein:** 87g

Outdoor Zubereitung: Portionen:  
125 min 5

### Zubereitung

- 1) Zunächst den Dutch Oven einsatzklar machen. 20-25 Brikett Kohlen vorglühen
- 2) Hähnchenschenkel etwas eingeschnitten und mit Olivenöl leicht einölen. Anschließend mit dem Cajun Gewürz bestreut. Bei Seite legen und einziehen lassen
- 3) In der Zwischenzeit Kartoffeln ca. 5mm dick in Scheiben schneiden, mit Olivenöl und Knoblauch (gepresst) in einer Schüssel vermengen.
- 4) Tomaten, Aubergine und Zucchini in Scheiben schneiden.
- 5) Den Dutch Oven mit Gemüse und die Kartoffeln einschichten, bis alles aufgebraucht ist. Zuerst Aubergine, dann Tomaten Zucchini und Kartoffeln. Die Reihenfolge ist aber beliebig. Die Schichten zwischendurch mal mit Salz, Pfeffer, dem Paprika (beide Sorten) würzen. Das vermengt sich am Ende sowieso alles.
- 6) Zum Schluss die Hähnchenschenkel legen. Deckel drauf und mit den o.g. Kohlen ca. 15 oben, 5-6 unten für ca. 1h bis 1 ¼h garen lassen.

*Wie das duftet, einfach fantastisch! Cajun Hähnchenschenkel aus dem Dutch Oven ist wirklich ein leckeres knuspriges und saftiges Hähnchen Rezept.*

# HÄHNCHENBRUST MIT KARTOFFELGRATIN



## Zutaten

- 1,5 kg Kartoffeln
- 300 g Möhren
- 1 Stange Porree
- 1 große Paprika rot
- 1 Gemüsezwiebel
- 600 g Hähnchenbrustfilets
- 2 Tassen. Sahne
- 1 Päckchen Schmelzkäse (200g)
- 500 g Gratinkäse
- 150 ml Gemüsebrühe
- 1 ½ TL Salz
- 1 TL Pfeffer
- 2 TL Knoblauch gepresst
- ½ Bund Petersilie fein gehackt
- 1 EL frische gehackte Rosmarinnadeln
- 1 EL frisch gehackter Thymian

**Kcal:** 435; **Fett:** 11g; **KH:** 37g; **Protein:** 43g

Outdoor Zubereitung: Portionen:  
90 min 6

## Zubereitung

- 1) Das Hähnchenfleisch am Abend vorher nach persönlichem Geschmack marinieren und im Kühlschrank aufbewahren.
- 2) Kartoffeln schälen und in ca. 3 mm dicke Scheiben hobeln. Kartoffelscheiben ca. 10 Minuten vorkochen.
- 3) Paprika, Möhren und Porree putzen bzw. schälen. Möhren und Porree ebenfalls in dünne Scheiben schneiden. Paprika klein würfeln.
- 4) Die Kartoffeln abgießen. Sahne, Gemüsebrühe und Schmelzkäse zusammen mit dem Knoblauch, Pfeffer und Salz mit einem Schneebesen verrühren. Abschmecken und evtl. Nachsalzen.
- 5) In der Zwischenzeit 20 Holzkohlebriketts im Anzündkamin vorglühen. Kartoffeln, Gemüse und die Kräuter abwechselnd in den gut eingefetteten Dutch Oven einschichten.
- 6) Mit der Sahne/Schmelzkäse/Gemüsebrühe Mischung aufgießen und mit der Hälfte des Käses bestreuen.
- 7) Den Deckel auf den Dutch Oven setzen und mit 6 Briketts unter und 14 Briketts auf dem Deckel ca. eine Stunde garen lassen. Nach ca. 45 Minuten nochmal 14 Holzkohlebriketts im Anzündkamin vorglühen
- 8) Nach einer Stunde die Hähnchenbrustfilets auf das Gratin legen und mit dem restlichen Käse bestreuen. Auf den Deckel des Dutch Ovens nochmal 14 vorgeglühte Briketts legen und eine Stunde fertig backen.

*Zu dem oben genannten Gemüse könnt Ihr natürlich noch viele weitere Gemüsezutaten ergänzen wie u.a. Zucchini, Tomaten usw.! Probieren Sie einfach aus!*

## HÄHNCHEN CACCIATORE



### Zutaten

- 8 Hähnchenschenkel mit Knochen
- 2 Teelöffel Salz
- 1 Teelöffel gemahlener schwarzer Pfeffer
- $\frac{1}{2}$  Tasse Weizenmehl 550
- 1 Teelöffel Knoblauchpulver
- 2 Teelöffel getrocknetes Basilikum
- 3 Esslöffel kaltgepresstes Olivenöl
- 1 Zwiebel, gehackt
- 1 rote Paprika, gehackt
- 4 Knoblauchzehen, gehackt
- $\frac{1}{2}$  Tasse gehackte frische Petersilie
- 420g Dosen gewürfelte Tomaten, mit Saft (Sie können auch frische Tomaten verwenden)
- $\frac{1}{2}$  Tasse Hühnerbrühe
- 450g verschiedene Pilze, halbiert (Shiitake, Cremini, Austern, Portobello)
- $\frac{1}{2}$  Tasse Kalamata-Oliven, entkernt
- $\frac{1}{4}$  Tasse dünn geschnittenes frisches Basilikum

**Kcal:** 836; **Fett:** 28g; **KH:** 85g; **Protein:** 31g

Outdoor Zubereitung: Portionen:  
60 min 6

### Zubereitung

- 1) 30 Briketts anzünden. Beide Seiten der Hähnchenschenkel mit 1 Teelöffel Salz und  $\frac{1}{2}$  Teelöffel gemahlenem schwarzen Pfeffer würzen. In einem wiederverschließbaren Beutel Mehl, 1 Teelöffel Salz,  $\frac{1}{2}$  Teelöffel gemahlenen schwarzen Pfeffer, 1 Teelöffel Knoblauchpulver und 1 Teelöffel getrocknetes Basilikum vermischen.
- 2) Die Hähnchenteile einzeln in den wiederverschließbaren Beutel geben und mit der Mehlmischung bestreichen, bis sie vollständig bedeckt sind. Überschüssiges Mehl abschütteln und die Stücke auf einen Teller legen.
- 3) Die Briketts unter einen Dutch Oven legen und auf hohe Hitze bringen. 3 Esslöffel kaltgepresstes Olivenöl hinzugeben und die Hähnchenteile im heißen Öl 3 Minuten pro Seite anbraten. Das Hähnchen auf eine Servierplatte legen und mit Folie abdecken.
- 4) Die gehackten Zwiebeln und die Paprika in das heiße Öl geben und anbraten, bis das Gemüse weich wird, etwa 3 bis 5 Minuten.
- 5) Die Knoblauchzehen, 1 Teelöffel getrocknetes Basilikum und frische Petersilie unterrühren und 2 Minuten mitbraten. Das Hähnchen wieder in den Topf geben, die Tomatenwürfel und die Brühe einrühren. Die Hitze auf mittlere Stufe reduzieren und 15 Minuten weiterkochen.
- 6) Die Pilze einröhren und weitere 10 Minuten kochen. Mit Oliven und frischem Basilikum garnieren und mit einem grünen Salat, Nudeln oder einem knusprigen Baguette servieren.

*Servieren Sie dazu Nudeln oder ein knuspriges  
Brot, damit Sie die köstliche Soße genießen*

## HÄHNCHENSCHENKEL MIT SCHALOTTEN UND CHAMPIGNONS



### Zutaten

- 6-8 Hähnchenschenkel mit Knochen und Haut
- 1 Esslöffel koscheres Salz
- ½ Esslöffel gemahlener schwarzer Pfeffer
- ½ Esslöffel Olivenöl
- 15 Champignons, geviertelt
- 1 große Schalotte, halbiert und in Scheiben geschnitten
- 2 Knoblauchzehen, zerdrückt
- 1 Esslöffel Weizengehirn 550
- 1 Tasse Hühnerbrühe
- 1 Esslöffel Dijon-Senf
- 5 Thymianstiele

**Kcal:** 312; **Fett:** 18g; **KH:** 4g; **Protein:** 31g

Frittieren Zubereitung: Portionen:  
60 min 6-8

### Zubereitung

- 1) Trocknen Sie die Hähnchenschenkel gut mit einem Papiertuch ab. Anschließend von allen Seiten gleichmäßig mit Salz und Pfeffer würzen. In der Zwischenzeit 20 Holzkohlebriketts aufheizen.
- 2) Erhitzen Sie den Dutch Oven auf einem Gasherd (etwa mittlere bis hohe Hitze). Fügen Sie das Olivenöl hinzu. Legen Sie dann jeden Hähnchenschenkel mit der Hautseite nach unten in den Dutch Oven. 5 bis 7 Minuten anbraten, bis die Haut goldbraun ist, dann wenden und auf der Fleischseite 2 Minuten anbraten. Das Hähnchen aus dem Dutch Oven nehmen und beiseitestellen.
- 3) Das überschüssige Öl, bis auf 1 Esslöffel Fett, entfernen. Die Pilze in den leeren Dutch Oven geben und bis diese ihre Feuchtigkeit verlieren und anfangen sich zu bräunen kochen.
- 4) Wenn das Gericht etwas trocken wirkt, geben Sie etwas mehr Fett zurück. Schalotten hinzufügen und etwa 3 Minuten lang kochen, bis die Schalotten weich sind. Geben Sie den zerdrückten Knoblauch in den Topf.
- 5) Das Mehl über das Gemüse geben und unter ständigem Rühren kochen (etwa 2 Minuten lang), um das Mehl zu rösten.
- 6) Hühnerbrühe, Dijon-Senf und Thymianstiele zugeben, gut umrühren und zum Kochen bringen.
- 7) Legen Sie die Hähnchenschenkel wieder zurück und lassen Sie die obere Hälfte aus der Flüssigkeit.

- 8) 12 Briketts unter dem Dutch Oven stellen. Den Deckel aufsetzen und die restlichen Kohlen auf den Deckel legen. Verwenden Sie eine Zange, um es gleichmäßig zu verteilen.
- 9) Etwa 30 Minuten kochen, bis das Huhn gar ist und mindestens 80°C auf einem Lebensmittel-Thermometer anzeigt.

*Würzen Sie die Hähnchenschenkel am Abend vor der Zubereitung dieses Gerichts mit Salz und Pfeffer. Sie können die Pilze und Schalotten auch vorbereiten und in einem luftdichten Behälter in einer Kühlbox oder einem Kühlschrank aufbewahren.*

## GESCHMORTES BALSAMICO-HÄHNCHEN



### Zutaten

- 2 Eßlöffel Speiseöl
- 1400g Hähnchenschenkel ohne Knochen und ohne Haut
- 1 Teelöffel Salz
- $\frac{3}{4}$  Teelöffel gemahlener schwarzer Pfeffer
- 3 Knoblauchzehen, gehackt
- 170g Tomatenmark
- $\frac{1}{2}$  Tasse Wasser
- $\frac{2}{3}$  Tasse Balsamico-Essig
- 3 Eßlöffel Honig

**Kcal:** 345; **Fett:** 21g; **KH:** 5g; **Protein:** 34g

Nussfrei Zubereitung: Portionen:  
55 min 6-8

### Zubereitung

1) Als Vorbereitung 14 Briketts anzünden.  
2) Das Öl im Dutch Oven über einem Bett aus 14 heißen Briketts erhitzen. Das Hähnchen rundherum mit Salz und Pfeffer würzen und im Dutch Oven (bei Bedarf portionsweise) unter einmaligem Wenden ca. 6 Minuten garen, bis es auf beiden Seiten gebräunt ist. Nehmen Sie das Hähnchen aus dem Topf, sobald es gebräunt ist, und legen Sie es auf einen Teller.

3) Den gehackten Knoblauch hinzugeben und unter Rühren 1 Minute braten. Tomatenmark und Wasser einrühren und kochen, dabei umrühren und die gebräunten Stücke vom Boden des Topfes abkratzen, etwa 2 Minuten lang. Essig und Honig hinzufügen. Zum Kochen bringen.

4) Legen Sie das Hähnchen wieder in den Topf und entfernen Sie 6 der Briketts unter dem Topf. Etwa 30-40 Minuten kochen, dabei das Hähnchen gelegentlich wenden, bis das Hähnchen sehr zart und durchgegart ist und die Sauce zu einer sirupartigen Konsistenz eingedickt ist.

5) Wenn die Sauce nicht dick genug ist, das Hähnchen nach dem Kochen auf einen Teller geben, 6 heiße Briketts unter den Topf geben, zum Kochen bringen und unter Rühren kochen, bis die Sauce eindickt. Geben Sie das Hähnchen wieder in den Topf, bis es durchgewärmt ist. Heiß servieren.

*Servieren Sie dieses saftige Hähnchen mit Parmesan-Knoblauch-Kartoffeln.*

## IN KOKOSMILCH GESCHMORTES HÄHNCHEN MIT BASILIKUM

<p><b>Zutaten</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 El Speiseöl</li> <li>• 1 El Butter</li> <li>• 1400g Hähnchenschenkel, ohne Knochen, ohne Haut</li> <li>• Salz</li> <li>• Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer</li> <li>• 8 Knoblauchzehen, Geschält und ganz gelassen</li> <li>• 400g Kokosmilch</li> <li>• <math>\frac{1}{2}</math> Tasse gehacktes frisches Basilikum</li> </ul> <p><b>Kcal:</b> 397; <b>Fett:</b> 24g; <b>KH:</b> 6g; <b>Protein:</b> 29g</p>	<p>Sojafrei Zubereitung: Portionen: 1 Std 20 min 6</p> <p><b>Zubereitung</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) 26 Briketts anzünden. (Eventuell noch mehr zum Ersetzen, wenn die anderen ausbrennen)</li> <li>2) Öl und Butter im Dutch Oven über 14 heißen Briketts erhitzen. Die Hähnchenteile großzügig mit Salz und Pfeffer würzen und in den Topf geben und anbraten (bei Bedarf portionsweise, damit die Pfanne nicht voll wird). Kochen, einmal wenden, bis sie auf beiden Seiten gebräunt sind, etwa 6 Minuten. Das Fleisch auf einen Teller geben, wenn sie gebräunt sind.</li> <li>3) Den Knoblauch in den Topf geben und unter Rühren 1 Minute kochen. Fügen Sie die Kokosmilch hinzu und geben Sie das Huhn zusammen mit allen angesammelten Säften in den Topf zurück. Decken Sie den Topf ab. Entfernen Sie 8 der Kohlen unter dem Topf und legen Sie 20 heiße Kohlen auf den Deckel. Etwa 1 Stunde backen, bis das Hähnchen zerfällt und zart ist. Von der Hitze nehmen und Basilikum unterrühren. Heiß servieren.</li> </ol> <p><i>Für zusätzlichen Geschmack fügen Sie etwas Fischsauce, dünn geschnittene Zitronengrasstiele, Frühlingszwiebeln und/oder Koriander hinzu.</i></p>
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

## PARMESAN HÄHNCHEN

<p><b>Zutaten</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>3 El Olivenöl</li> <li>1 großes Ei, geschlagen</li> <li>4 Hähnchenbrusthälften, ohne Knochen und Haut, platt geschlagen</li> <li>Salz</li> <li>Frisch Gemahlener Schwarzer Pfeffer</li> <li>1 Tasse Gewürzte Paniermehl</li> <li>1 ½ Tasse geschnittener Käse (Mozzarella oder italienische Käsemischung)</li> <li>2 Tassen Marinarasauce</li> </ul> <p><b>Kcal:</b> 245; <b>Fett:</b> 1g; <b>KH:</b> 12g; <b>Protein:</b> 20g</p>	<p>Nussfrei Zubereitung: Portionen: 50 min 4</p> <p><b>Zubereitung</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>26 Briketts anzünden.</li> <li>Das Öl im Dutch Oven über 8 heißen Briketts erhitzen.</li> <li>In einer Schüssel das Ei verquirlen. Die Hähnchenteile großzügig mit Salz und Pfeffer würzen. Tauchen Sie sie dann in das Ei und dann in die Semmelbrösel.</li> <li>Die beschichteten Hähnchenteile in den Topf geben und auf beiden Seiten goldbraun braten, etwa 4 Minuten pro Seite. Entfernen Sie die Hähnchenteile, sobald sie gebräunt sind, und legen Sie sie auf einen Teller.</li> <li>Wenn alle Hähnchenstücke gebräunt sind, entfernen Sie überschüssiges Öl aus dem Topf und fügen Sie die Hälfte der Marinara-Sauce hinzu. Ordnen Sie die gebräunten Hähnchenteile darauf an und gießen Sie die restliche Sauce darüber. Den Käse darüber streuen. Decken Sie den Topf ab und geben Sie 18 heiße Briketts auf den Deckel. Etwa 30 Minuten backen, bis das Hähnchen gar ist, die Sauce sprudelt und der Käse geschmolzen ist. Sofort servieren.</li> </ol>
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

## Geflügel

# KOKOS-THAI-CURRY-HÄHNCHEN

<p><b>Zutaten</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 2 EL Speiseöl</li><li>• 1 Zwiebel, gewürfelt</li><li>• 1-3 EL Thai Rote Curry Paste</li><li>• 400g Kokosmilch</li><li>• 2 Tassen Wasser</li><li>• 1 EL Brauner Zucker</li><li>• 680g Hähnchenschenkel, ohne Knochen, ohne Haut</li><li>• Salz</li><li>• Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer</li></ul> <p><b>Kcal:</b> 268; <b>Fett:</b> 16g; <b>KH:</b> 9g; <b>Protein:</b> 21g</p>	<p>Glutenfrei      Zubereitung: Portionen: 30 min 4-6</p> <hr/> <p><b>Zubereitung</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1) 12 Briketts anzünden.</li><li>2) Das Öl im Dutch Oven über 12 heißen Briketts erhitzen. Fügen Sie die Zwiebel hinzu und kochen Sie sie unter Rühren etwa 5 Minuten, bis sie weich ist. Fügen Sie die Curtypaste hinzu und kochen Sie sie unter Rühren weitere 1-2 Minuten, bis sie gerade anfängt zu bräunen.</li><li>3) Kokosmilch, Wasser, braunen Zucker, Hähnchen, Salz und Pfeffer einrühren und zum Kochen bringen. 4 der Kohlen unter dem Topf entfernen und etwa 15 Minuten köcheln lassen, bis das Hähnchen weich und durchgegart ist. Heiß servieren.</li></ol> <p><i>Servieren Sie es mit gegrilltem Gemüse und weißem oder braunem Reis für eine vollständige Mahlzeit, die gesund und sättigend ist.</i></p>
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

## HÜHNERTOPF-KÜCHLEIN

### Zutaten

- $\frac{3}{4}$  Tasse kalte ungesalzene Butter, geteilt
- $2\frac{1}{4}$  Tassen Backmischung (nach Wahl) 1)
- 2 Tassen Hühnerbrühe 2)
- $1\frac{1}{4}$  Tassen Milch, geteilt
- 450g Beutel Gefrorenes Gemischtes Gemüse (Karotte, Mais, Erbsen)
- 680g gekochtes, gewürfeltes Hähnchen

Kcal: 288; Fett: 11g; KH: 6g; Protein: 25g

Sojafrei Zubereitung: Portionen:  
45 min 6

### Zubereitung

- 1) 24 Briketts anzünden.
- 2) Schmelzen Sie  $\frac{1}{4}$  Tasse Butter im Dutch Oven über 14 heißen Briketts. Streuen Sie  $\frac{1}{4}$  Tasse der Backmischung hinein und kochen Sie sie unter ständigem Rühren etwa 5 Minuten lang, bis sie gerade anfängt zu bräunen.
- 3) Fügen Sie die Hühnerbrühe,  $\frac{3}{4}$  Tasse Milch, Gemüse und das Huhn hinzu und rühren Sie um. Ca 5 Min köcheln.
- 4) Mischen Sie die restlichen 2 Tassen Backmischung mit der restlichen  $\frac{1}{2}$  Tasse Butter (in kleine Stücke geschnitten) in einer Schüssel und reiben Sie sie mit Ihren Händen aneinander, bis die Mischung grobem Mehl ähnelt. Rühren Sie die restliche  $\frac{1}{2}$  Tasse Milch ein, bis sich ein weicher Teig bildet. Drücken Sie den Teig in eine runde Form von etwa der Größe des Feuertopfs.
- 5) Entfernen Sie 8 der Briketts unter dem Topf. Legen Sie den Teig rund auf die Hähnchen-Sauce-Mischung. Decken Sie den Topf ab und legen Sie 18 heiße Briketts auf den Deckel. Etwa 20 Minuten backen

## HÜHNCHEN UND REIS

### Zutaten

- 12 Hähnchenunterschenkel
- 250 g Langkornreis
- 1 Fleischtomate
- 1 Gemüsezwiebel
- 1 rote Paprika
- 3 Knoblauchzehen
- 1 Bund Koriander
- 150 ml Brühe nach Wahl
- 600 ml Geflügelfond
- 2 Lorbeerblätter
- 1 TL Paprika edelsüß
- 1 TL gemahlener Koriander
- 1 TL Kurkuma
- 2 TL Salz
- 2 TL Pfeffer
- 3 EL Sonnenblumenöl (zum Anbraten)

**Keal:** 461; **Fett:** 15g; **KH:** 21g; **Protein:** 36g

Sojafrei Zubereitung: Portionen:  
60 min 4

### Zubereitung

- 1) Zunächst alle Zutaten kleinschneiden und die Hähnchenkeulen mit Paprika edelsüß und je 1 TL Salz und Pfeffer würzen. Dutch Oven auf indirekte Hitze aufheizen.
- 2) Zunächst müssen die Keulen scharf im Öl angebraten werden und kurz zur Seite gestellt werden. Dann werden nach und nach Zwiebel, Paprika, Tomaten und Knoblauch angeschwitzt.
- 3) Die restlichen Gewürze zugeben und alles umrühren und anrösten. Die Keulen zurückgeben und mit dem Wein ablöschen. Lorbeerblätter zugeben und alles bei geschlossenem Deckel, bei etwa 180°C (23 Kohlen: 16 Kohlen oben und 7 unten) für 15 Minuten garen lassen.
- 4) Die Keulen erneut rausnehmen, den Reis zugeben und kurz anbraten. Mit der Brühe ablöschen, Keulen zurückgeben und alles weitere 25 Minuten bei geschlossenem Deckel garen.



# FLEISCH





## GEBRATENES STREIFENSTEAK IN PILZRAHMSOSSE

<p><b>Zutaten</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 El Olivenöl</li> <li>• 2 New York Strip Steaks (Je Etwa 220g)</li> <li>• Salz</li> <li>• Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer</li> <li>• <math>\frac{1}{4}</math> Tasse gehackte Schalotten</li> <li>• 170g Scheiben Pilze</li> <li>• <math>\frac{1}{4}</math> Tasse Fleischbrühe (Fleischbrühe/Wasser)</li> <li>• <math>\frac{1}{4}</math> Tasse Wasser</li> <li>• <math>\frac{1}{4}</math> Tasse Crème Fraîche</li> </ul> <p><b>Kcal:</b> 496; <b>Fett:</b> 37g; <b>KH:</b> 16g; <b>Protein:</b> 32g</p>	<p>Glutenfrei Zubereitung: Portionen: 25 min 2-3</p> <p><b>Zubereitung</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) 10 Briketts anzünden.</li> <li>2) Das Öl im Dutch Oven über 10 heißen Briketts erhitzen. Die Steaks großzügig mit Salz und Pfeffer würzen und in den Topf geben. Braten, einmal wenden, bis sie außen gebräunt und in der Mitte medium-rare sind, etwa 8 Minuten. Übertragen Sie die gebräunten Steaks auf einen Teller.</li> <li>3) Lassen Sie überschüssiges Öl aus dem Topf ab und lassen Sie etwa 1 Esslöffel übrig. Schalotten und Champignons hinzufügen und unter Rühren etwa 8 Minuten kochen, bis sie weich sind. Fügen Sie den Wein (oder Brühe oder Wasser) hinzu und kochen Sie, rühren Sie um und kratzen Sie die gebräunten Stücke vom Boden der Pfanne ab, ca. 2 Minuten.</li> <li>4) Wasser und Crème fraîche in den Topf geben und unter Rühren etwa 2 Minuten weiterkochen, bis die Sauce leicht eindickt. Servieren Sie die Steaks mit der Soße darüber gelöffelt.</li> </ol>
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

## KNOBLAUCHBRATEN

### Zutaten

- 2 El Olivenöl
- 1 (1400g) Knochenloses Chuck-Roll-Braten
- Salz
- Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- 2 Tassen Rinder- oder Hühnerbrühe
- 4 Karotten, geschält und in 5 cm Stücke
- 8 Knoblauchzehen, zerdrückt

**Kcal:120 ; Fett: 6g; KH: 10g; Protein: 29g**

Nussfrei Zubereitung: Portionen:  
1 Std 30 min 6-8

### Zubereitung

- 1) 24 Briketts anzünden.
- 2) Den Braten mit Olivenöl einreiben. Den Braten großzügig mit Salz und Pfeffer würzen.
- 3) Den Dutch Oven über einem Bett aus 10 heißen Briketts erhitzen. Fügen Sie den Braten hinzu und braten Sie ihn etwa 10 Minuten lang, bis er von allen Seiten gebräunt ist.
- 4) Brühe, Karotten und Knoblauch in den Topf geben und das Gemüse um den Braten verteilen. Decken Sie den Topf ab und entfernen Sie 3 der Briketts darunter. Fügen Sie 17 heiße Briketts oben auf dem Topf hinzu.
- 5) 1 Std bis 1 Std und 15 Min garen, bis der Braten sehr zart ist. Sie müssen Briketts neben Ihrem Kochbereich brennen lassen, damit Sie sie hinzufügen können, wenn die ursprünglichen Briketts auslöschen. Den Braten aus dem Topf nehmen und auf eine Servierplatte oder einen Teller legen, mit Alufolie abdecken und vor dem Servieren 10 Minuten stehen lassen. Zum Servieren in Scheiben schneiden und heiß servieren, zusammen mit den Karotten und Säften aus dem Topf.

## KLASSISCHER HACKBRATEN



### Zutaten

- 1 Esslöffel Speiseöl
- 680g Mageres Hackfleisch
- 1 Teelöffel Salz
- ½ Teelöffel gemahlener schwarzer Pfeffer
- ½ Zwiebel, fein gehackt
- 1 großes Ei, geschlagen
- ½ Tasse Paniermehl
- ¾ Tasse Ketchup, Geteilt

**Kcal:** 150; **Fett:** 28,08g; **KH:** 18,62g;

**Protein:** 19

Nussfrei Zubereitung: Portionen:  
1 Std 5 min 4-6

### Zubereitung

1) 24 Briketts anzünden.

Den Boden des Dutch Ovens mit dem Öl bestreichen. Wenn Sie Alufolie verwenden, legen Sie sie auf den Boden des Feuertopfs und bestreichen Sie sie mit einer dünnen Schicht Öl.

2) In einer großen Schüssel Rindfleisch, Salz, Pfeffer, Zwiebel, Ei, Semmelbrösel und ¼ Tasse Ketchup vermischen. Übertragen Sie die Mischung in den Dutch Oven und formen Sie sie in der Mitte des Topfes zu einem flachen, runden Laib mit Platz an den Seiten. Bedecken Sie die Oberseite des Hackbratens mit der restlichen ½ Tasse Ketchup. Decken Sie den Topf ab.

3) 4) Stellen Sie den Dutch Oven über ein Bett aus 9 heißen Briketts, decken Sie den Topf ab und legen Sie 15 heiße Briketts auf den Deckel. 45-60 Minuten garen, bis der Hackbraten gar ist. Sie müssen Briketts neben Ihrem Kochbereich brennen lassen, damit Sie sie hinzufügen können, wenn die ursprünglichen Briketts auslöschen. Vom Herd nehmen und vor dem Schneiden und Servieren 5-10 Minuten stehen lassen.

*Servieren Sie es mit gedämpften grünen Bohnen und Kartoffelpüree*

## CAMPING TACO

### Zutaten

- 500 g Hackfleisch
- 2 Päckchen Taco-Gewürz
- 1 Bund Koriander, gehackt
- 1 Tomate, gehackt
- 1 kleine Zwiebel, gehackt
- 1 Jalapeño, gehackt
- 1 Tasse geriebener Cheddar-Käse
- 1 Tasse Guacamole (selbstgemacht)
- 1/2 Tasse saure Sahne
- 12 harte Taco-Schalen
- Scharfe Soße

Kcal: 780; Fett: 45; KH: 64g; Protein:

29g

Mediterran Zubereitung: Portionen:  
20 min 4

### Zubereitung

- 12 Kohlen für 120°C vorbereiten.
- 2 Hackfleisch in den Dutch Oven geben und mit 12 Kohlen unter dem Dutch Oven anbraten. Mit einem Holzlöffel das Hackfleisch beim Garen zerkleinern.
- 3 Wenn das Fleisch fast fertig ist, das Taco-Gewürz in den Topf geben und rühren, bis es vollständig eingearbeitet ist.
- 4 Ohne Deckel weitergaren, bis der Hamburger vollständig gegart ist.
- 5 Zunächst das Taco-Fleisch in die Schale löffeln und die Toppings Ihrer Wahl darauf verteilen.

## ALTMODISCHES GULASCH



Outdoor Zubereitung: Portionen:  
60 min 5

### Zubereitung

- 1) Braten Sie das Hackfleisch bei 180°C (23 Kohlen: 16 unten/7 oben), bis es halb gegart ist.
- 2) Fügen Sie Knoblauch, Zwiebeln und Olivenöl hinzu, bis das Fleisch vollständig gekocht ist.
- 3) Wasser und Brühe, Tomatensauce, Tomatenwürfel, italienische Gewürze, Lorbeerblätter und gewürztes Salz, Pfeffer und Gewürz hinzugeben. Gut mischen.
- 4) Hitze reduzieren (oben und unten 2 Kohlen entfernen) und abdecken - unter gelegentlichem Rühren ca. 20 Minuten kochen lassen. Die ungekochten Makkaroni in die Pfanne geben und gut umrühren, bis sich alles verbunden hat
- 5) Wieder zugedeckt etwa 30 Minuten köcheln lassen. Nach dem Garen die Lorbeerblätter entfernen. Fügen Sie nur den Cheddar-Käse hinzu und mischen Sie, bis alles gut vermischt ist. Mozzarella kurz vor dem Servieren hinzugeben

### Zutaten

- 1 kg Hackfleisch (Rind oder Pute)
- 3 TL gehackter Knoblauch
- 1 große gelbe Zwiebel, gewürfelt
- 2 1/2 Tassen Wasser
- 1/2 Tasse Rinderbrühe
- 1/3 Tasse Olivenöl
- 2 Dosen (350 g) Tomatensauce
- 2 Dosen (350 g) gewürfelte Tomaten
- 1 EL italienische Gewürze
- 1 EL Gewürz (nach Wahl)
- 3 Lorbeerblätter
- 1 EL Gewürzsalz
- ½ EL schwarzer Pfeffer
- 2 Tassen Makkaroni, ungekocht
- 1 Tasse geriebener Mozzarella-Käse
- 1/2 Tasse geriebener Cheddar-Käse

**Kcal:** 290 ; **Fett:** 26g; **KH:** 4g; **Protein:** 22g

## RIPPCHEN MIT SAUERKRAUT

### Zutaten

2 kg kurze Rippen (Rind)  
1 Bund Suppengrün  
3 Zwiebeln  
4 TL Senf  
2 EL Tomatenmark  
1 l Bratenfond/Fleischbrühe  
2-3 Lorbeerblätter  
3-4 Pimentkörner  
2 TL Salz  
2 TL Paprikapulver edelsüß  
2 TL Pfeffer  
Stärke zum Andicken

**Kcal:** 674; **Fett:** 21g; **KH:** 16g; **Protein:**  
68g

Outdoor Zubereitung: Portionen:  
120 min 4

### Zubereitung

- 1) Zuerst die Zwiebeln vierteln und das Suppengrün schneiden. Die Fleischseite der Rippchen mit Senf einstreichen und würzen.
- 2) Im Dutch Oven die Rippchen kurz von beiden Seiten anbraten und zur Seite stellen. Jetzt Suppengrün und Zwiebeln anschwitzen und das Tomatenmark zugeben und ebenfalls anrösten.
- 3) Mit etwas Fond ablöschen und kurz einköcheln lassen. Die Rippchen wieder zugeben und mit dem restlichen Fond aufgießen. Lorbeerblätter und Piment zugeben.
- 4) Bei geschlossenem Grill-Deckel für ca. 2 Stunden bei ungefähr 170°C (21 Kohlen: 14 oben und 7 unten) schmoren. Alternativ bei Umluft im Backofen. Falls die Flüssigkeit zu wenig wird, eventuell nachgießen.
- 5) Zum Schluss die Soße mit in Wasser aufgelöster Stärke andicken. Vorher das Suppengrün, Lorbeer, Piment und die Zwiebeln entfernen.

## Fleisch

# LAMM RAGOUT

### Zutaten

1 kg Lammschulter/Keule (ohne Knochen)  
2 Zwiebeln  
2 Knoblauchzehen  
4 Möhren  
6 getrocknete Aprikosen  
1 EL Tomatenmark  
2 EL Butterschmalz  
800 ml Lammfond  
2 EL „Ras elHanout“- Gewürzmischung  
3 EL frische gehackte Petersilie  
3 EL frische gehackte Minze  
Salz (zum Abschmecken)  
Pfeffer (zum Abschmecken)  
Wasser zum Nachgießen

**Kcal:** 455 ; **Fett:** 29g; **KH:** 25g; **Protein:** 61g

Outdoor Zubereitung: Portionen:  
2 Std. 4

### Zubereitung

- 1) Das Fleisch von Fett und groben Sehnen befreien und kleinschneiden. Möhren, Zwiebeln und Knoblauch schälen und ebenfalls kleinschneiden.
- 2) Die Aprikosen grob hacken. Das Fleisch in einem Dutch Oven anbraten im Butterschmalz bei mittlerer bis hohe Hitze Hitze scharf anbraten. Mit der Gewürzmischung, sowie Salz und Pfeffer würzen.
- 3) Die restlichen Zutaten zugeben und kurz anschwitzen. Tomatenmark hinzugeben und mit dem Fond ablöschen.
- 4) Mindestens 2 Std bei 160°C (13 Brikkets oben, 6 unten) köcheln und gegebenenfalls Wasser nachgießen. Zum Servieren mit gehackter Minze und Petersilie bestreuen.

*Ras elHanout ist eine Gewürzmischung aus 3 EL Koriandersamen, 2 EL Kreuzkümmel, 2 EL Kardamomsamen, 2 1/2 TL schwarze Pfefferkörner, 1 EL Zimtpulver, 2 TL gemahlene Gewürznelken, 1 TL geschrotete Chili, 1 EL Kurkuma, 1 EL süßes Paprikapulver, 1 EL Ingwerpulver,*

## MALZBIERGULASCH

### **Zutaten**

- 1 kg Rindergulasch
- 5 Zwiebeln
- 1 rote Paprika
- 500 ml Malzbier
- 800 ml Rinderfond
- 2 EL Tomatenmark
- 2 Lorbeerblätter
- 1 TL Paprikapulver rosenscharf
- 1 TL Paprikapulver edelsüß
- Stärke (zum Andicken nach Belieben)
- Salz (zum Abschmecken)
- Pfeffer (zum Abschmecken)

**Kcal:** 674; **Fett:** 21g; **KH:** 16g; **Protein:** 68g

Outdoor Zubereitung: Portionen:  
120 min 4

### **Zubereitung**

- 1) 19 Kohlen vorbereiten.
- 2) Die Zwiebeln schälen und grob schneiden. Die Paprika von den Kernen befreien und in mundgerechte Stücke schneiden.
- 3) Zuerst das Fleisch in einem großen Topf scharf anbraten und mit Salz, Pfeffer und Paprika rosenscharf und edelsüß würzen. Das Fleisch aus dem Topf nehmen und kurz zur Seite stellen. In dem Topf jetzt die Zwiebeln und die Paprika anschwitzen. Tomatenmark zugeben und kurz mitrösten.
- 4) Mit etwas Malzbier ablöschen und kurz einköcheln lassen. Dann das Fleisch zurück in den Topf geben.
- 5) Das restliche Malzbier, die Hälfte des Fonds, sowie die Lorbeerblätter in den Topf geben. Bei halb geschlossenem Deckel und mittlerer Hitze (19 Kohlen: 13 oben und 6 unten) für mindestens 3 Stunden schmoren. Dabei nach und nach den restlichen Fond bzw. noch Wasser zufügen, falls die Flüssigkeit zu sehr einkocht.
- 6) Vor dem Servieren abschmecken und gegebenenfalls mit in Wasser aufgelöster Stärke andicken.

## STEAK IN BROT

### Zutaten

- 1,6 kg Rindersteak (Entrecote, Roastbeef oder Rinderhüfte)
- 350 g Karotten
- 350 g Staudensellerie
- 250 g Zwiebeln
- 4 Knoblauchzehen
- 1 L Rinderbrühe
- 5 Zweige Thymian
- 2 TL Salz
- 1 TL Pfeffer
- 3 EL Mehl
- 2 EL Zucker
- 1 Ei
- 5 EL Worcestersauce
- Rapsöl zum Anbraten
- 2 Lagen Blätterteig (alternativ 1 kg Mürbeteig)

**Kcal:** 290; **Fett:** 26g; **KH:** 4g; **Protein:** 22g

Outdoor Zubereitung: Portionen:  
3 Std. 5

### Zubereitung

- 1) 19 Kohlen vorbereiten.
- 2) Das Fleisch in mundgerechte Stücke schneiden und im heißen Öl scharf anbraten, dann aus dem Dutch Oven nehmen.
- 3) Im selben Topf die folgenden klein geschnittenen Zutaten ebenfalls anbraten: Zwiebeln, Knoblauch, Karotten und Staudensellerie. Dabei mit dem Zucker karamellisieren.
- 4) Das Fleisch wieder hineingeben und alles mehlieren. Die Brühe dazugeben.
- 5) Ein wenig Salzen und Pfeffern, die Worcester Sauce einrühren und den Thymian hineinlegen. Für 2 Stunden bei niedriger Hitze vor sich hin köcheln lassen. Bis sich die Flüssigkeit reduziert und die Soße dadurch eine leicht dickflüssige Konsistenz erreicht hat.
- 6) Eine Auflaufform nehmen und umgedreht auf dem Blätterteig platzieren. Mit einem Messer den Blätterteig abschneiden. Allerdings mit Abstand: Denn wir legen den Teig nun in die Form und klappen das, was nicht in den Boden der Form passt so hoch, dass die Formwände auch mit dem Teig bedeckt sind.
- 7) Nun die Form füllen und alles mit dem zweiten Blätterteig verschließen. Die Oberfläche mit einem Messer leicht einritzen (nicht durchschneiden!) und einem verquirlten Ei bestreichen.
- 8) Bei 160°C (19 Kohlen: 13 oben und 6 unten) backen, bis die Oberfläche die gewünschte Färbung erreicht hat.

## RINDFLEISCH CHILI

### Zutaten

- 2 Dosen rote Kidneybohnen,
- 2 (400g) Dosen gewürfelte Tomaten
- 600g mageres Rinderhackfleisch
- 1 Zwiebel, fein gehackt
- 4 Knoblauchzehen, gehackt
- 3 Esslöffel Chilipulver
- 2 Teelöffel gemahlener Kreuzkümmel
- 2 Teelöffel Zucker
- $\frac{1}{4}$  Tasse gehackter frischer Koriander
- Salz und Pfeffer.

**Kcal:** 502; **Fett:** 26g; **KH:** 23g;

**Protein:** 33g

Indoor

45 min

Zubereitung: Portionen:

4

### Zubereitung

- 1) Die Hälfte der Bohnen und die Hälfte der Tomaten und deren Saft in der Küchenmaschine zu einer groben Paste verarbeiten, etwa 30 Sekunden.
- 2) Hackfleisch und Zwiebel in den Dutch Oven geben und bei mittlerer Hitze (je nachdem 16 Briketts) kochen, dabei das Fleisch mit einem Holzlöffel zerkleinern, bis es nicht mehr rosa ist, etwa 5 Minuten.
- 3) Knoblauch, Chilipulver, Kreuzkümmel und Zucker einrühren und ca. 1 Minute lang kochen, bis es duftet. Die Bohnen-Tomaten-Mischung, die restlichen Bohnen und Tomaten und deren Saft einrühren und zum Köcheln bringen. Die Hitze auf niedrige Stufe reduzieren, abdecken und unter gelegentlichem Rühren etwa 15 Minuten lang kochen, bis die Masse eingedickt ist.
- 4) Vom Herd nehmen, Koriander einrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Servieren.

*Wenn Sie das Rezept komplett draußen zubereiten möchten, sollte Sie bereits vorher die Bohnen und Tomaten pulsieren!*

## LAMMKOTELETTS

### Zutaten

- 3 Esslöffel Olivenöl, aufgeteilt
- 2 mittelgroße Zwiebeln, halbiert, in dicke Scheiben geschnitten
- 4 bis 6 Lammschulterkoteletts
- 4 Knoblauchzehen, gehackt
- 1 Tasse Fleischbrühe
- 3 Esslöffel Dijon-Senf, gute Qualität oder ähnlicher Gourmet-Senf
- 1 Teelöffel Salz
- 1/2 Teelöffel frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- 1 Esslöffel gehackter frischer Rosmarin oder etwa 1 Teelöffel getrockneter zerbröckelter Rosmarin

**Kcal:** 280; **Fett:** 19g; **KH:** 5g;

**Protein:** 16g

Outdoor Zubereitung: Portionen:  
200 min 4

### Zubereitung

- 17 Briketts für eine Hitze von 180°C vorbereiten. 2 Esslöffel Olivenöl und die Zwiebeln in den Dutch Oven geben. Die Zwiebeln unter häufigem Rühren kochen, bis sie leicht gebräunt sind. Auf einen Teller legen.
- Den verbleibenden 1 Esslöffel Olivenöl und die Koteletts, falls erforderlich, schubweise hinzugeben und unter Wenden braten, bis sie auf beiden Seiten schön gebräunt sind, etwa 3 bis 4 Minuten auf jeder Seite. Den Knoblauch hinzufügen und 1 Minute weiterbraten. Die Zwiebeln zurück in den Topf mit dem Lamm und dem Knoblauch geben.
- In einer Schüssel die Fleischbrühe mit dem Senf, dem Salz, dem Pfeffer und dem Rosmarin vermischen. Mit einem Löffel oder Schneebesen gut verrühren.
- Über die Lammfleischmischung gießen. Erneut 17 Briketts vorbereiten und 2-3 Stunden schmoren lassen.

## RINDE REINTOPF

### Zutaten

- 1,2kg Rinderbraten ohne Knochen, in Streifen geschnitten
- 1 ½ Teelöffel koscheses Salz
- 1 Teelöffel gemahlener schwarzer Pfeffer
- Olivenöl
- 1 mittelgroße gelbe Zwiebel, gewürfelt
- 5 Knoblauchzehen, gehackt
- 3 große Möhren, geschält und gewürfelt
- 1 Teelöffel frischer Thymian, grob gehackt
- 2 Esslöffel Tomatenmark
- 2 Teelöffel Worcestershire-Sauce
- ½ Tasse Rinderbrühe
- ¼ Tasse Weizenmehl 550
- 4 Tassen Rinderbrühe, plus mehr nach Bedarf
- 3 mittelgroße Kartoffeln, geschält und gewürfelt
- 2 getrocknete Lorbeerblätter
- Gehackte Petersilie
- Olivenöl
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- Gefrorene oder frische grüne Erbsen - (optional)

**Kcal:** 524; **Fett:** 25g; **KH:** 27g; **Protein:** 40g

Outdoor Zubereitung: Portionen:  
145 min 4

### Zubereitung

- 1) Die Rindfleischstücke mit 1 ½ Teelöffel Salz und 1 Teelöffel schwarzen Pfeffer würzen. Etwas Olivenöl in einem großen Dutch Oven bei starker Hitze erhitzen (19 Briketts unterhalb) und das Rindfleisch von allen Seiten anbraten. Tun Sie dies am besten schubweise.
- 2) Das angebratene Fleisch auf einen Teller geben und beiseitestellen. Lassen Sie die braunen Reste liegen, wischen Sie den Topf nicht aus.
- 3) Bei mittlerer Hitze (17 Briketts unterhalb) etwas Olivenöl, Zwiebeln, Knoblauch und Karotten in den Dutch Oven geben und unter gelegentlichem Rühren etwa 5 Minuten braten. Frischen Thymian, Tomatenmark und Worcestershire-Sauce hinzugeben und kochen, bis sie leicht weich werden, etwa 2-3 Minuten.
- 4) Mit ½ Tasse Fleischbrühe ablöschen, die gebräunten Reste abkratzen und etwa 3 Minuten einkochen lassen.
- 5) Mehl hinzugeben und umrühren, damit es sich verteilt. 4 Tassen Rinderbrühe hinzugeben und rühren, bis das Mehl eingearbeitet ist und einzudicken beginnt.
- 6) Das angebratene Rindfleisch, die gewürfelten Kartoffeln und die Lorbeerblätter hinzugeben. Wenn die Suppe zu dick ist, nach Bedarf mehr Brühe hinzufügen. Zum Kochen bringen und dann 5-7 Minuten köcheln lassen. Bei Bedarf mit Salz und Pfeffer nachwürzen.
- 7) Unter dem Dutch Oven 10 Kohlen und auf dem Döpf 10 Kohlen vorbereiten. Ca. 1h 45m garen. 10 Minuten vor Ende der Garzeit die Erbsen unterrühren.

*An kalten Tagen gibt es nichts Besseres als eine  
warme Schüssel Rindergulasch. Dieser deftige  
Dutch Oven-Rindereintopf ist voller Geschmack*

## RIND-SCHICHTFLEISCH

### Zutaten

- 2,5-3 kg Rindfleisch (im Prinzip funktioniert hier beinahe jedes Bratenstück. Sehr gut geeignet ist z.B. der Nacken)
- 4 Gemüsezwiebeln
- 200g Champignons
- 1 große Karotte
- 1 große Petersilienwurzel
- 3-4 Knoblauchzehen
- 200g Rinderschinken
- 3-4 Lorbeerblätter
- 2 Zweige Rosmarin
- Butterflocken
- 1 Flasche Rotwein
- 1 Becher Sahne
- Für die Gewürzmischung:
  - 2EL schwarzen Pfeffer (Körner)
  - 1TL bunter Pfeffer (Körner)
  - 1TL Piment (Körner)
  - 1TL Wacholderbeeren
  - 1EL Kreuzkümmel (ganz)
  - 2EL grobes Meersalz
  - 1EL Brauner Zucker
  - 1EL Chiliflakes (Menge je nach Schärfe und Geschmack anpassen)
  - 1EL Knoblauchgranulat
  - 2EL Zwiebelpulver

**Kcal:** 699; **Fett:** 35g; **KH:** 5g; **Protein:** 45g

Outdoor      Zubereitung: Portionen:  
4 Std    6

### Zubereitung

- 1) Fleisch in fingerdicke Scheiben schneiden (gegen die Faser) und auf der Arbeitsplatte ausgelegt. Für den Rub werden der Pfeffer, Piment, Kreuzkümmel und die Wacholderbeeren kurz in einer trockenen Pfanne angeröstet und danach gemeinsam mit dem Salz im Mörser zerstoßen. Das Pulver wird nun mit den restlichen Zutaten des Rubs durchmengt. Das Fleisch von beiden Seiten großzügig mit dem Rub gewürzt und über Nacht in einer Schüssel kühl stellen.
- 2) 1-2 Stunden vor der eigentlichen Zubereitung nimmt man das Fleisch aus der Kühlung.
- 3) Während man im Anzündkamin 24 Briketts durchglüht, werden die restlichen Zutaten vorbereitet. Die geschälten Gemüsezwiebeln werden ebenfalls in Fingerdicke Scheiben geschnitten. Das Gleiche geschieht mit den geputzten Pilzen. Karotte und Petersilienwurzel putzen und schräg in ca. 0,5cm starke Scheiben schneiden. Den Knoblauch schälen, mit der Messerflanke quetschen und ebenfalls grob hacken.
- 4) Nun kommt alles zusammen. Zuerst wird der Boden des Dutch Ovens mit Schinken ausgelegt. Danach geht es am einfachsten, wenn man den Topf schräg stellt und nun das Fleisch und die geschnittenen Zutaten abwechselnd hochkant stapelt. Dabei verteilt man ebenfalls bereits die Lorbeerblätter und den Rosmarin zwischen den Schichten.
- 5) Nachdem das gestapelte Fleisch mit 0,5l Rotwein aufgegossen wurde kommen nun einige Butterflocken auf das ganze, bevor es

mit einer weiteren Schicht Bacon versehen und mit dem Deckel abgedeckt wird.

- 6) Nun kommen der Topf und die Briketts zusammen. Dabei werden 9 unter und 15 gleichmäßig auf dem Dutch Oven verteilt. Je nach verwendetem Fleisch dauert die ganze Aktion zwischen 3 und 4 Stunden. D.h. es müssen 1-2 mal Briketts nachgelegt werden. Dabei können ggf. auch etwas weniger verwendet werden je nach dem, wie stark euer Schichtfleisch kocht. Der Topf sollte immer bis mindestens zur Hälfte mit Flüssigkeit gefüllt sein. Dazu wird ggf. mit dem restlichen Wein bzw. Wasser aufgegossen.
- 7) Ist das Fleisch mürbe geworden, gibt man den Becher Sahne hinzu, lässt diesen noch einmal einige Minuten aufkochen – Fertig.

## Fleisch

# CEVAPCICI

### Zutaten

- 800g Gehacktes vom Rind
- 200g Gehacktes vom Lamm
- 2 TL Salz & 1 TL Pfeffer
- 1 Ei
- 3-4 Knoblauchzehen
- 100ml Wasser

### Reistopf

- 400g Reis
- 1 Gemüsezwiebel
- 450ml Gemüsefond
- 2 Knoblauchzehen
- 2-3 Rote Paprika
- 3-4 Tomaten
- 150g Erbsen
- 350ml Ajvar
- Je 1 TL Salz und Pfeffer
- ½ TL Chiliflocken

**Kcal:** 375; **Fett:** 29g; **KH:** 3g; **Protein:** 25g

Outdoor

30min

Zubereitung: Portionen:

4

### Zubereitung

- 1) Hackfleisch, Salz, Pfeffer, Knoblauchzehen, Ei und Wasser vermischen, Cevapcici-Röllchen formen, auf dem Grill angrillen oder im Topf anbraten.
- 2) Zwiebelwürfel und gehackte Knoblauch angebraten. Paprikawürfel, Tomaten und Reis zugeben und kurz mit anbraten.
- 3) Zunächst nur so viel Gemüsefond zugeben, wie der Reis aufnehmen kann. 10 Minuten köcheln lassen, Ajvar und Erbsen dazugeben. Nun köcheln lassen, bis der Reis fertig ist.
- 4) Cevapcici zugeben und zusammen nochmal heiß werden lassen.

*Dies ist ein Balkan-Klassiker. Die traditionellen Hackfleisch-Röllchen können ganz einfach in der Pfanne oder auf dem Grill zubereitet werden. Das einfache Rezept für original Cevapcici schmeckt wie im Urlaub.*

## LAMMFLEISCH SLOW-COOKED

### Zutaten

- 1,35kg Lammkeule mit Knochen
- 1 EL Kreuzkümmel
- 1 Esslöffel Sumach
- 1 Esslöffel Paprika
- 1 TL Chiliflocken
- ½ Tasse Öl
- Etwas Salz
- 5 Knoblauchzehen, geschält
- 1 Tasse Fleischbrühe
- 1 Dose gewürfelte Tomaten (425 g)
- 2 Tassen Wasser

**Kcal:** 412; **Fett:** 33g; **KH:** 27g;  
**Protein:** 29g

Kulinarisch Zubereitung: Portionen:

260 m 6

### Zubereitung

- 1) 19 Briketts unterhalb vorbereiten. In einer Schüssel den Kreuzkümmel mit Koriander, Sumach, Paprika und Chiliflocken vermischen. Das Lammfleisch mit Öl beträufeln und großzügig mit Salz einreiben. Erhitzen Sie Ihren Dutch Oven, bis er sehr heiß ist. Von der Hitze nehmen und das restliche Öl hinzugeben. Das Lammfleisch von allen Seiten anbraten.
- 2) Die Gewürzmischung, den Knoblauch und die Brühe hinzugeben und 2-3 Minuten köcheln lassen. Dann die Tomaten und 2 Tassen Wasser hinzugeben. Den Dutch Oven über die heißen Kohlen stellen und 4-5 Stunden kochen, dabei alle 60 Minuten wenden, bis sich das Lammfleisch von den Knochen löst. Bei Bedarf Wasser nachgießen, Sobald das Lammfleisch gabelzart ist, den Dutch Oven vom Lagerfeuer nehmen und das Fleisch mit zwei Metallgabeln zerflücken.
- 3) Entfernen Sie die Knochen und werfen Sie sie weg. Das Fleisch wieder kochen, bis die Soße eingedickt ist.

## Fleisch

# RINDERRIPPCHEN

### Zutaten

- 1,8 kg Rinderrippen
  - 1 Zwiebel (in Scheiben geschnitten)
  - 1 Knoblauchzehe (halbiert)
  - 2 Esslöffel Mehl
  - Salz
  - 230 ml Fleischbrühe
  - 350ml Wasser
  - 1 Teelöffel Salbei
  - 1 Teelöffel Thymian
- Kcal:** 400; **Fett:** 10g; **KH:** 9g;  
**Protein:** 8g

Outdoor

65 min

Zubereitung: Portionen:

8

### Zubereitung

- 1) 17 Briketts vorbereiten. Zwiebel in Scheiben schneiden und auf den Boden des Dutch Oven legen.
- 2) Mit den halbierten Knoblauchzehen die Rippchen einreiben, dann den Knoblauch zu den Zwiebeln geben. Die Rippchen mit Mehl, Salz und Pfeffer einreiben und dann auf die Zwiebeln legen. Die Rippchen mit Salbei und Thymian bestreuen, dann mit Fleischbrühe und Wasser aufgießen. Zudecken und 2 Stunden garen.
- 3) Mit Kartoffelpüree und Karotten servieren.

## RINDERRIPPCHEN KOERANISCHER ART

### Zutaten

- 1 Tasse Sojasauce
- $\frac{1}{2}$  Tasse brauner Zucker
- $\frac{1}{3}$  Tasse Reisessig
- 6 Knoblauchzehen
- 1 Teelöffel scharfe Paprikaflocken
- 2 Esslöffel geriebener frischer Ingwer
- 1 Teelöffel Sesamöl
- $\frac{1}{4}$  Tasse kaltgepresstes Olivenöl
- 3,5kg Rippen vom Rind
- 1 kleiner Kohlkopf
- 1 Teelöffel Salz
- $\frac{1}{4}$  Teelöffel gemahlener Pfeffer
- 2 Esslöffel Maisstärke
- 3 grüne Zwiebeln, gehackt
- 1 Teelöffel Sesamsamen

**Kcal:** 585; **Fett:** 40g; **KH:** 21g; **Protein:** 34g

Outdoor Zubereitung: Portionen:

65 min 8

### Zubereitung

- 1) 30 Briketts anzünden. Sie werden während des Kochvorgangs zusätzliche Briketts benötigen. In einer kleinen Schüssel Sojasauce, brauen Zucker, Reisessig, Knoblauch, Paprikaflocken, geriebenen Ingwer und Sesamöl verrühren.
- 2) Stellen Sie Ihren Dutch Oven über 30 Kohlen (hohe Hitze) und geben Sie 2 Esslöffel Olivenöl hinein. Wenn das Öl heiß ist, die kurzen Rippchen von beiden Seiten anbraten, etwa 2 bis 3 Minuten pro Seite. Die Sojamischung über die Rippchen gießen und zum Kochen bringen. Die Kohlen darunter reduzieren, um die Rippchen auf kleiner Flamme köcheln zu lassen. Zugedeckt etwa 2 Stunden kochen, dabei die Briketts nach Bedarf austauschen.
- 3) Das Feuer auf mittelhohe Hitze vorbereiten. Den Grillrost über die Flammen legen. Schneiden Sie den Kohl in der Mitte durch und entfernen Sie den Strunk. Schneiden Sie jede Hälfte in 3 gleich große Stücke. Bestreichen Sie beide Seiten des Kohls mit 2 Esslöffeln Olivenöl. Mit Salz und Pfeffer würzen. Beide Seiten der Kohlspalten grillen, bis sie weich und leicht verkohlt sind, etwa 3 bis 5 Minuten pro Seite. Auf eine Servierplatte geben.
- 4) Die Rippchen auf eine zweite Servierplatte geben, dabei die Sauce zurücklassen. Mit einer Kelle das überschüssige Öl aus der Sauce abschöpfen und wegwerfen. In einer kleinen Schüssel die Speisestärke und  $\frac{1}{4}$  Tasse Sauce glattrühren.
- 5) Die Maisstärkemischung in den Dutch Oven geben und unterrühren. Die Soße zum Kochen bringen, bis sie eindickt, dann alles servieren

## BIER SCHMORBRATEN



### Zutaten

- 1 (1,2kg) Rinderbraten, von großen Fettstücken befreit
- 1 Teelöffel Salz
- $\frac{1}{4}$  Teelöffel gemahlener schwarzer Pfeffer
- 2 Esslöffel kaltgepresstes Olivenöl
- 1 Zwiebel, in Scheiben geschnitten
- 4 Knoblauchzehen
- 3 Esslöffel Mehl
- 1 Flasche alkoholfreier Bier, beliebiger Geschmack
- 400ml Dose Rinderbrühe
- 3 Zweige Thymian
- 1 Lorbeerblatt
- 450g Babykartoffeln
- 2 Maiskolben, geschält, in mehrere Teile geschnitten
- 200g grüne Bohnen, ganz oder halbiert

**Keal:** 351; **Fett:** 14; **KH:** 14g; **Protein:** 41g

Outdoor  
200 min

Zubereitung:  
8

Portionen:

### Zubereitung

- 1) 30 Briketts anzünden. Sie werden während des Kochvorgangs zusätzliche Briketts benötigen.
- 2) Den gesamten Braten mit Salz und Pfeffer würzen. Kohlen unter einem Dutch Oven für hohe Hitze platzieren und Olivenöl hinzufügen. Wenn das Öl heiß ist, den Braten von beiden Seiten anbraten, etwa 3 Minuten pro Seite. Aus dem Topf nehmen und aufbewahren.
- 3) Die Hitze auf mittlere Stufe reduzieren, die Zwiebeln in das heiße Öl geben und anbraten, bis sie weich und goldgelb sind, etwa 5 Minuten.
- 4) Den Knoblauch und das Mehl hinzufügen und rühren, bis das Mehl in die Mischung eingearbeitet ist. Vorsichtig Bier und die Rinderbrühe hinzugeben und dabei die Reste vom Topfboden abkratzen.
- 5) Den Braten zusammen mit dem Thymian und dem Lorbeerblatt zurück in den Dutch Oven geben. Die Mischung zum Kochen bringen, dann die Hitze auf niedrige Stufe reduzieren. Den Topf abdecken und bei schwacher Hitze kochen, bis der Braten gabelzart ist, etwa 1½ bis 2 Stunden, dabei die Briketts nach Bedarf austauschen.
- 6) In den letzten 30 Minuten die Temperatur auf mittlere Stufe erhöhen, die Kartoffeln hinzufügen und in die Flüssigkeit eintauchen. In den letzten 15 Minuten den Mais und die grünen Bohnen zugeben.

*Obwohl dieser Schmorbraten ein paar Stunden Kochzeit benötigt, ist es kein Gericht, das Ihre Aufmerksamkeit erfordert. Durch langsames Garen wird das Fleisch sehr zart*

## GESCHNETZELTES

**Zutaten**

1 EL Butterschmalz  
 500 g Rinderrouladen  
 4 mittelgroße Zwiebeln  
 1-2 Knoblauchzehen  
 2 leicht gehäufte EL Tomatenmark  
 3 leicht gehäufte EL Senf  
 220 ml Rinderbrühe  
 1,5 EL Mehl  
 400 ml Rinderfond  
 180 ml Sahne  
 7 Gewürzgurken  
 2 TL Majoran  
 Nach Geschmack Salz  
 Nach Geschmack Pfeffer  
 Reis (als Beilage)  
 Petersilie zum Garnieren

**Kcal:** 160; **Fett:** 10g; **KH:** 9g; **Protein:** 29g

Outdoor

80 min

Zubereitung: Portionen:

**Zubereitung**

- 1) Rinderrouladen putzen und in Streifen schneiden. Zwiebeln in Halbringe und Gewürzgurken in mittelgroße Scheiben schneiden. Knoblauch hacken.
- 2) Dutch Oven auf den Grill stellen und auf voller Power aufheizen mit 19 Briketts unterhalb.
- 3) Butterschmalz im Dutch Oven schmelzen und das Rindergeschnetzelte scharf anbraten, anschließend in eine separate Schüssel geben und zur Seite stellen.
- 4) Dann Zwiebeln und Knoblauch in den Dutch Oven geben und glasig anbraten. Danach wieder das Geschnetzelte hinzugeben sowie Tomatenmark wie auch Senf einrühren und 2-3 Minuten anrösten.
- 5) Nach dem Anrösten mit 100 ml Rinderbrühe ablöschen und die Flüssigkeit fast vollständig reduzieren lassen. Diesen Vorgang noch einmal wiederholen. Nun das Mehl hinzugeben und ca. 1 Minute unter gelegentlichem Rühren braten.
- 6) Mit Rinderfond aufgießen, gut verrühren und mit geschlossenem Dutch Oven-Deckel bei ca. 180-200 Grad indirekt für ca. 45-50 Minuten schmoren. 10 Briketts unterhalb und oberhalb. Auch den Grilldeckel schließen.
- 7) Nach dem Schmoren das Geschnetzelte gut umrühren. Nun Sahne sowie Gewürzgurken hinzufügen und nochmals 10 Minuten leicht köcheln lassen.

*Das Rouladengeschnetzelte mit etwas Reis oder Brot genießen.*

# REHRÜCKEN

## Zutaten

1,5kg Rehrücken  
 3 EL Tomatenmark  
 3 EL Öl  
 1 Zwiebel  
 2 Knoblauchzehen  
 1 EL Puderzucker  
 ½ Knollensellerie  
 1 Lauch  
 0,3L Fleischbrühe  
 400ml Rinderfond  
 Salz  
 Gehackte Petersilie  
 3 große Kräuterseitlinge  
 4 Wacholderbeeren  
 3 Pimentkörner  
 3 Nelken  
 2 Lorbeerblätter  
 1 Scheibe Orange  
 2 EL Preiselbeeren

Für Basilikumöl  
 10 Blatt Basilikum  
 3-4 EL Olivenöl  
 Meersalz

**Kcal:** 120; **Fett:** 4g; **KH:** 9g; **Protein:**  
 25g

Outdoor Zubereitung: Portionen:  
 200 min 4

## Zubereitung

- 1) Das Fleisch 30min vor dem Braten aus dem Kühlschrank nehmen und mit 1/3 des Tomatenmarks reiben. Salzen.
- 2) Die Pilze halbieren und Gemüse in Stücke schneiden.
- 3) Ein Korb mit Briketts für eine Hitze von 130°C anheizen. Dutch Oven 5min über direkte Hitze vorheizen. Den Rehrücken von allen Seiten anbraten und beiseitestellen. Anschließend Öl und Zwiebel mit Knoblauch dünsten. Gemüestücke hinzufügen und anbraten.
- 4) Das Gemüse an den Rand des Dutch Ovens anschieben und Puderzucker in die Mitte geben. Mit Brühe ablochen und einkochen. Rinderfond hinzufügen.
- 5) Orangenscheibe, Preiselbeeren und Gewürze hinzufügen. Kräftig umrühren. 2 Stunden bei 130° garen lassen.
- 6) Währenddessen Salz, Basilikum und Olivenöl mixen. Kurz vor Ende Saitlinge angrillen und für paar Minuten in die Sauce geben. Ab 60 Grad ist das Fleisch durchgegart.
- 7) Fleisch ruhen lassen. Sauce durch ein Sieb passieren und kurz aufkochen lassen. Alles servieren.

*Zu dem Gericht passen selbstgemachte Spätzle*

# COLAFLEISCH

**Zutaten**

1 kg falsches Filet  
4 große Zwiebeln  
2 EL Butterschmalz  
BBQ Gewürzmischung  
Pfeffer  
Salz  
800 ml Cola  
1 Glas Schattenmorellen (entkernt)  
400 ml BBQ-Sauce  
150 ml Apfelsaft

**Kcal:** 152; **Fett:** 5g; **KH:** 7g; **Protein:**

20g

Kulinarisch Zubereitung: Portionen:  
210m 4

**Zubereitung**

- 1) 10 Briketts im Anzündkamin vorbereiten. Zwiebeln schälen und würfeln. Überflüssiges Fett von der Oberfläche des Fleischstücks entfernen.
- 2) Dutch Oven auf den durchgeglühten Briketts platzieren und das Butterschmalz darin schmelzen. Fleisch von allen Seiten scharf anbraten, dann wieder aus dem Topf nehmen.
- 3) Fleisch mit dem BBQ-Rub einmassieren, nach Wunsch zusätzlich mit Pfeffer und Salz. Zwiebeln andünsten. Wenn sie leicht glasig sind, Fleisch darauf legen und alle Seiten kurz im Zwiebelbett mitbraten lassen.
- 4) Cola über Zwiebeln und Fleisch gießen, danach Kirschen mit Saft, BBQ-Sauce und Apfelsaft. Das Fleischstück sollte bedeckt sein. Bei Bedarf Flüssigkeit hinzufügen. Das Fleisch ca. 2,5-3 Stunden schmoren.
- 5) Das fertige Colafleisch aus dem Dutch Oven nehmen und mit 2 Gabeln pullen.

# POLNISCH BIGOS

## Zutaten

- 800 g Weißkohl
- 400 g Rindfleisch
- 300 g geräuchertes Rindfleisch
- 400 g Hühnerfleisch
- 800 g Sauerkraut
- 300 g Champignons
- 3 Zwiebeln (mittelgroß)
- 4 Erdäpfel
- 2 Lorbeerblätter
- 2 EL Paprikapulver
- Salz
- Pfeffer
- 350 ml Fleischbrühe
- 150 ml Wasser

**Kcal:** 588; **Fett:** 39g; **KH:** 10g; **Protein:**  
40g

Polnisch Zubereitung: Portionen:  
7Std 30m 4

## Zubereitung

- Das Fleisch in etwa 4 cm große Würfel schneiden und den Kohl hobeln. Die Zwiebel fein würfeln und die Champignons grob vierteln. Die Briketts in einem Anzündkamin durchglühen und auf den Dutch Oven verteilen je nach Größe eures Topfes: unten 9 und oben 15 Briketts.
- Sobald der Dutch Oven seine Temperatur erreicht hat, dass Fleisch nach und nach hinzufügen und anbraten. Den Kohl zusammen mit dem Sauerkraut, den Pilzen und den Zwiebeln zu den Fleischwürfeln in den Topf geben. Unter ständigem Rühren anbraten lassen.
- Die Wurst, das Tomatenmark, und die Kartoffeln dazugeben und mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen. Die Lorbeerblätter hinzufügen.
- Mit der Brühe ablöschen und dem Wasser aufgießen und für ca. 3 Std köcheln lassen.
- Die Briketts entfernen und Bigos 4 Stunden ziehen lassen

## SMOKY GULASCH

### **Zutaten**

- 3 Kg Rindergulasch
- 2 Kg Zwiebeln
- 100 g Tomatenmark
- 3 rote Paprika
- 500 ml Apfelsaft
- 800 ml Rinderfond
- 2 EL Pimentón de la Vera (geräuchertes Paprikapulver)
- 3 Stk. Lorbeerblätter
- 5 Stk. Knoblauchzehen
- 1 Prise Salz und Pfeffer
- 1 Prise Majoran
- 1 EL Butterschmalz

**Kcal:** 477; **Fett:** 26g; **KH:** 10g;

**Protein:** 44g

**Kulinarisch Zubereitung: Portionen:**

200 min 8

### **Zubereitung**

- 1) Wenn das Fleisch noch nicht als vorgeschnittenes Gulasch gekauft wurde, wird es als erstes in mundgerechte Stücke geschnitten. Aber Vorsicht, die mundgerechten Stücke unterscheiden sich in der Größe sehr oft bei Männlein und Weiblein.
- 2) Zwiebeln und Paprika werden ebenfalls in Stücke geschnitten. Die Knoblauchzehen nur kurz andrücken und von der Schale befreien. Sie brauchen nicht zerkleinert werden da sie während der 2 3/4 - stündigen Schmorzeit zerfallen.
- 3) Damit wären auch schon die Schnibbelarbeiten abgeschlossen. Zum scharfen Anbraten der Fleischstücke, den Dutch Oven auf ca. 20 durchgeglühte Buchenholzbriketts stellen und 5 – 10 Minuten aufheizen lassen. Ein EL Butterschmalz in den Dofp geben und das Fleisch portionsweise anbraten.
- 4) Bei der Menge von 3 kg Fleisch sind das drei Durchgänge. Das angebratene Fleisch in einer Schüssel beiseitestellen. Gefolgt von den Zwiebeln, Knoblauchzehen und Lorbeerblättern.
- 5) Wenn die Zwiebeln glasig gedünstet sind, Fleisch wieder in den Dutch Oven geben und mit Salz, Pfeffer und dem geräucherten Paprikapulver würzen. Tomatenmark hinzufügen und gut umrühren, bis es sich verteilt hat.
- 6) Nun darf das Fleisch ein Bad in Apfelsaft nehmen. Hierzu werden 500 ml Apfelsaft in den Topf gegeben.
- 7) Das Gulasch für eine Stunde in dem Apfelsaft schmoren. Dafür die Kohlemenge für die Unterhitze auf 8 Briketts reduzieren, für die Oberhitze ca. 16 Briketts auf dem Deckel platzieren.

- |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p>8) Nach einer Stunde ist der Apfelsaft ein wenig einreduziert. Nun den Rinderfond hinzufügen und eine weitere Stunde schmoren lassen. Zu guter Letzt darf der Paprika noch 45 Minuten mitschmoren, sodass das Smoky Gulasch nach gut 2 3/4 fertig ist. Sauce mit ein wenig Majoran verfeinern und servieren.</p> <p>9) Durch die Garzeit von fast 3 Stunden wird das Fleisch super zart und zerfällt fast auf der Gabel.</p> |
|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

# KLOPSE



## Zutaten

500 g gemischtes Hackfleisch  
 1 alte Semmel  
 200 ml Milch  
 1 Zwiebeln  
 1 Ei  
 1 TL mittelscharfen Senf  
 4 gehackte Sardellenfilets  
 0,5 TL gemahlene Muskatnuss  
 1 Teelöffel Salz  
 0,5 Pfeffer  
 3 L Wasser  
 4 EL BBQ Gewürzmischung  
 (Fertigmischung nach Wahl)

## Soße

60 g Butter  
 40 g Mehl  
 400 ml Kochbrühe von den Klopsen  
 100 ml Sahne  
 100 ml BBQ Soße  
 20 eingelegte Jalapeños Ringe  
 Salz und Pfeffer zum Abschmecken

**Kcal: 345; Fett: 16g; KH: 15g; Protein:**

28g

Kulinarisch Zubereitung: Portionen:  
 30 min 4

## Zubereitung

- 1) Die Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden.
- 2) Die Milch auf lauwarme Betriebstemperatur bringen. In einer großen Schüssel die Semmel komplett einweichen und abkühlen lassen.
- 3) Jetzt folgende Zutaten in die Schüssel geben und alles gut vermengen: eingeweichte Semmel, Zwiebelwürfel, Ei, Senf, die gehackten Sardellen, Muskatnuss, Salz und Pfeffer.
- 4) Nun das Hackfleisch einarbeiten. Klopse mit einem Durchmesser von etwa fünf Zentimeter formen.
- 5) In einem Topf das Wasser erhitzen und die Gewürzmischung ins heiße Wasser rühren.
- 6) Die Klopse im kochenden Wasser versenken, falls es aufgrund der niedrigen Temperatur der Klopse aufhört zu sprudeln nochmals kurz aufkochen lassen und dann zurückschalten. Die Klopse so lange sieden lassen, bis sie im Topf an der Oberfläche schwimmen!
- 7) Mit der Schaumkelle die Klopse herausnehmen und das Kochwasser abgießen und auffangen – wir benötigen einen Teil davon nun für die Soße!
- 8) Die Butter in einem kleinen Topf erhitzen und das Mehl – unter ständigem Rühren mit dem Schneebesen – zugeben.
- 9) Jetzt die Sahne hinein rühren, bis sich eine homogene dickflüssige Soße gebildet hat.
- 10) Nun die BBQ Soße einrühren. Gefolgt von der Kochbrühe.

11) Zum Schluss mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. Und die Jalapeños Ringe in die Soße rühren.

## STEAK MIT CREMIGE PILZE



### Zutaten

- 2 Rindersteaks in Scheiben geschnitten
- Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- 3 Esslöffel Olivenöl, aufgeteilt
- 4 geschälte Knoblauchzehen, plus 2 fein gehackte Zehen, geteilt
- 1 Zweig Rosmarin, plus 1 Teelöffel gehackter Rosmarin, geteilt
- 340g verschiedene Pilze (z. B. Austernpilze, Shiitake und Cremini), geviertelt
- 1 Esslöffel Dijon-Senf
- ½ Tasse Fleischbrühe
- 1 Bund Spinat, die dicken Stiele entfernt und die Blätter grob gehackt (ca. 6 Tassen)
- ½ Tasse Crème fraîche oder saure Sahne

**Kcal:** 449; **Fett:** 26g; **KH:** 4g;  
**Protein:** 49g

Kulinatisch Zubereitung: Portionen:  
35 min 4

### Zubereitung

- 1) Den Ofen auf 210°C vorheizen (20 Brikets unten). Steak mit Salz und Pfeffer würzen. Den Dutch Oven erhitzen. 1 Esslöffel Öl hineingeben. Steak, geschälten Knoblauch und Rosmarinzweig hinzufügen. Unter einmaligem Wenden 4 bis 8 Minuten braten, bis es gebräunt ist.
- 2) Die Pfanne in den Ofen schieben und die Steaks bis zum gewünschten Gargrad braten, 3 bis 6 Minuten für mittlere Qualität. Die Steaks auf ein Schneidebrett legen, locker mit Folie abdecken und vor dem Aufschneiden mindestens 10 Minuten ruhen lassen.
- 3) Den Topf wieder auf mittlere bis hohe Hitze stellen. Champignons und die restlichen 2 Esslöffel Öl hinzufügen. Mit Salz würzen. Unter gelegentlichem Rühren 6 bis 8 Minuten braten, bis sie weich sind und anfangen, braun zu werden. Gehackten Knoblauch und gehackten Rosmarin hinzufügen und unter Rühren 1 Minute kochen, bis er duftet.
- 4) Senf und Brühe hinzugeben. Unter Rühren 30 Sekunden lang kochen, bis die Sauce eindickt. Champignons auf einen Teller geben. Spinat in den Topf geben und unter Rühren kochen, bis er anfängt zu welken, 1 bis 2 Minuten. Von der Hitze nehmen und Crème fraîche und Champignons unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit dem in Scheiben geschnittenen Steak servieren

## LAMMBURGER MIT KARTOFFELN

### Zutaten

- 200g Rinderhack
- 200g gehacktes Lammfleisch
- $\frac{1}{4}$  TL Gemahlener Kümmel
- $\frac{1}{4}$  Teelöffel Gemahlener Koriander
- $\frac{1}{4}$  Teelöffel Gemahlene Muskatnuss
- $\frac{1}{2}$  TL Knoblauchpulver
- 2 TL Frischer Oregano, gehackt
- $\frac{1}{4}$  TL Zwiebelpulver
- Salz, zum Abschmecken
- Schwarzer Pfeffer, zum Abschmecken
- 3 EL Butter
- 2 Tassen Yukon-Kartoffeln, gewürfelt
- 1 EL Frischer Dill, gehackt
- 1 Tasse Tomaten, gewürfelt
- 1 Tasse Fetakäse, zerbröckelt

**Kcal:** 414; **Fett:** 13g; **KH:** 30g;

**Protein:** 34g

Kulinarisch Zubereitung: Portionen:

35 m 4

### Zubereitung

- 1) Einen 30 cm (12 Zoll) großen Dutch Oven über direkter Hitze platzieren (20 Briketts). Das Fleisch mit einem Küchentuch trocken tupfen und zusammen mit Kreuzkümmel, Koriander, gemahlener Muskatnuss,  $\frac{1}{4}$  Teelöffel Knoblauchpulver, Oregano und Zwiebelpulver in eine Schüssel geben. Mit Salz und schwarzem Pfeffer aus der Mühle würzen und alles gut vermischen.
- 2) Die Mischung mit sauberen Händen zu 4 gleichmäßig geformten Frikadellen formen. In die Mitte jedes Burgers eine Vertiefung drücken. Abdecken und beiseitestellen.
- 3) Die Butter im Dutch Oven zum Schmelzen bringen. Die Kartoffeln hineingeben und ca. 10 Minuten lang kochen, bis sie knusprig werden - mit Salz, Pfeffer und dem restlichen Knoblauchpulver würzen. Die Kartoffeln an den Rand des Dutch Oven schieben und die Burger in den Zwischenraum legen.
- 4) Auf jeder Seite 5 Minuten braten, bis sie ausreichend durchgebraten sind. Die Kartoffeln mit Dill garnieren. Die Lammfrikadellen mit Tomaten und zerbröseltem Feta belegen

*Dieses einfache, aber geschmacksintensive Burger-Rezept bringt neuen Schwung in die Patty-Landschaft:*

## Fleisch

# LAMM DOPIAZA CURRY

### Zutaten

- 340g Lammhaxen
- 1 EL Kokosnussöl
- 2 Zwiebeln, geschält und gehackt
- 1 TL Rote Chili
- 1 Teelöffel Kreuzkümmel
- Eine Handvoll Babyspinat
- 1 Dose gehackte Tomaten (425g)
- 1 Lammfondwürfel
- 4 EL Naturjoghurt, aufgeteilt
- Frischer Koriander, gehackt,

**Kcal:** 348; **Fett:** 53g; **KH:** 13g;

**Protein:** 29g

Kulinarisch Zubereitung: Portionen:

35 m 4

### Zubereitung

- 1) Kokosöl in den Dutch Oven geben und die Zwiebeln 2 bis 3 Minuten anbraten (20 Briketts), bis sie anfangen, weich und glasig zu werden. Das Lammfleisch hinzufügen und unter gelegentlichem Rühren 2-3 Minuten braten. Sobald das Lammfleisch fast durchgebraten ist, die Chili- und Kreuzkümmelsamen hinzufügen.
- 2) Dann den Babyspinat hinzugeben. Gut umrühren und darauf achten, dass die Kräuter nicht verbrennen. Die gehackten Tomaten dazugeben und den Lammfondwürfel hineinbröckeln. Das Curry 3 Minuten lang kochen, bis das Lammfleisch ausreichend durchgegart ist. 3 Esslöffel Joghurt unterrühren und den Dutch Oven vom Herd nehmen. Einen Klecks des restlichen Joghurts und etwas Koriander dazugeben und mit Reis servieren.

## Fleisch

# OSSOBUCO IN TOMATENSAUCE

### Zutaten

- 6 quer durchgeschnittene Kalbshaxen mit Knochen, je ca. 450g
- 1 Teelöffel Salz
- ½ Teelöffel gemahlener Pfeffer
- ¾ Tasse Weizenmehl
- 4 Esslöffel natives Olivenöl extra
- 2 Stangen Sellerie, fein gehackt
- 1 mittelgroße Karotte, fein gehackt
- 1 große Zwiebel, fein gehackt
- 4 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 2 Dosen gewürfelte Tomaten, mit Saft
- 1½ Tassen Kalamata-Oliven, entkernt
- 1 Tasse alkoholfreies Bier
- 1 Tasse Hühnerbrühe
- 1 Esslöffel frischer Thymian

### Gremolata

- ¼ Tasse gehackte Petersilie
- 1 Lorbeerblatt
- 2 Esslöffel Zitronenschale
- ¼ Tasse gehackte frische Petersilie
- 2 Knoblauchzehen, zerdrückt
- Schale von 1 Zitrone

### Polenta

- 5 Tassen Wasser
- 1 Tasse Maismehl
- ½ Teelöffel Salz
- 2 Esslöffel Butter

**Kcal:** 644; **Fett:** 38g; **KH:** 6g;

**Protein:** 64g

Kulinarisch Zubereitung: Portionen:

200 m 6

### Zubereitung

- 1) 30 Briketts anzünden. Während des Garvorgangs werden weitere Briketts benötigt.
- 2) Die Kalbshaxen trocken tupfen und mit 1 Teelöffel Salz und ½ Teelöffel gemahlenem schwarzen Pfeffer würzen. Die Haxen gründlich mit Mehl bestäuben.
- 3) Geben Sie 2 Esslöffel Olivenöl in Ihren 12-Zoll Dutch Oven, mit 30 Kohlen darunter (hohe Hitze).
- 4) Braten Sie beide Seiten der Haxen in zwei Durchgängen, 10 bis 12 Minuten pro Durchgang, und geben Sie bei Bedarf mehr Olivenöl hinzu. Auf einem Teller beiseitestellen.
- 5) Die Kohlen darunter auf 15 reduzieren und Sellerie, Karotten und Zwiebeln anbraten, bis sie weich sind, etwa 5 bis 7 Minuten. 8. Den Knoblauch unterrühren, dann die Tomatenwürfel, Oliven, Bier, Hühnerbrühe, Thymian, Petersilie, Lorbeerblatt und Zitronenschale hinzufügen. Zum Kochen bringen und die Haxen in einer Schicht in den Topf legen.
- 6) Den Topf abdecken und 12 Kohlen unter den Dutch Oven und 18 Kohlen auf den Deckel des Dutch Ovens legen. Kochen, bis das Fleisch zart ist, ca. 2½ Stunden, dabei die Briketts nach Bedarf austauschen.
- 7) In der Zwischenzeit die Zutaten für die Gremolata vermengen und aufbewahren. Zum Garen der Polenta das Feuer auf mittlere bis hohe Hitze vorbereiten. Den Grillrost über die Flammen legen.
- 8) Einen feuerfesten Topf auf den Grill stellen, Wasser hinzufügen und zum Kochen bringen. Das Maismehl hinzufügen, die Hitze auf niedrige

Stufe reduzieren und mit einem Holzlöffel regelmäßig umrühren, bis der Maisgrieß dick und klumpenfrei ist, etwa 40 Minuten.

- 9) Das Salz und die Butter einrühren, bis die Butter geschmolzen ist. Wenn die Polenta zu fest ist, nach und nach Wasser hinzufügen, bis die Konsistenz glatt und cremig ist.
- 10) Für eine weiche Polenta warm servieren. Für eine feste Polenta abkühlen lassen und in Scheiben schneiden. Feste Polenta kann man auf dem Grill oder in einer heißen Pfanne wieder aufwärmen.
- 11) Mit der Gremolata garnieren und mit einem grünen Salat, Nudeln, Polenta, Baguette oder allein servieren.

*Wenn Sie kein Kalbfleisch kochen möchten, können Sie stattdessen Rinderhaxen verwenden.*



# FISCH





# FISCH-EINTOPF

**Zutaten**

- 4 große Knoblauchzehen, halbiert,
- 4 Sardellenfilets, 4 Minuten in Wasser eingeweicht, abgetropft und abgespült
- 2 Esslöffel kaltgepresstes Olivenöl
- 1 große Zwiebel, gewürfelt
- 1 Staudensellerie, gehackt
- 1 mittelgroße Karotte, gewürfelt
- Salz, vorzugsweise koscheres Salz, zum Abschmecken
- 1 Dose gehackte Tomaten, mit Flüssigkeit
- 1 Liter Wasser
- 450g Kartoffeln, geschrubbt und geviertelt oder in Scheiben geschnitten
- Ein Bouquet garni aus einem Lorbeerblatt einem Streifen Orangenschale, je ein paar Zweigen Thymian und Petersilie und eventuell einer getrockneten roten Chilischote, zusammengebunden mit einer Schnur
- Frisch gemahlener Pfeffer
- 450g weißfleischiger Fisch wie Heilbutt, Tilapia, Pazifischer Kabeljau oder schwarzer Kabeljau, in -Stücke geschnitten

**Kcal:** 174; **Fett:** 2g; **KH:** 7g;**Protein:** 30g

Kulinarisch Zubereitung: Portionen:

75 m 4

**Zubereitung**

- 1) Die Knoblauchzehen und 1/4 Teelöffel Salz in einem Mörser und zu einer Paste zerstoßen. Die Sardellenfilets zugeben und mit dem Knoblauch pürieren. Beiseitestellen.
- 2) Das Olivenöl bei mittlerer Hitze in Dutch Oven erhitzen und die Zwiebel, den Sellerie und die Karotte mit 1/2 Teelöffel Salz hinzufügen. Unter Rühren kochen, bis die Zwiebel weich ist, etwa fünf Minuten. Den pürierten Knoblauch und die Anchovis hinzufügen. Unter Rühren kochen, bis die Mischung sehr duftend ist, etwa eine Minute, und dann die Tomaten hinzufügen. Unter häufigem Rühren kochen, bis die Tomaten ein wenig eingekocht sind und die Mischung aromatisch duftet, etwa 10 bis 15 Minuten.
- 3) Das Wasser, die Kartoffeln, das Salz (nach Geschmack) und das Bouquet garni hinzufügen. Zum Köcheln bringen. Die Hitze auf niedrig stellen, teilweise abdecken und 30 Minuten köcheln lassen. Abschmecken, Salz und Pfeffer nach Geschmack hinzufügen. Das Bouquet garni herausnehmen.
- 4) Den Fisch mit Salz und Pfeffer würzen und in die Suppe rühren. Die Suppe sollte nicht mehr kochen. Fünf bis 10 Minuten köcheln lassen (je nach Dicke der Filets). Vom Herd nehmen, die Petersilie unterrühren, noch einmal abschmecken, die Gewürze anpassen und servieren.

*Sie können dies bis zu drei Tage im Voraus mit Schritt 2 zubereiten. Im Kühlschrank aufbewahren, wieder zum Kochen bringen und mit dem Rezept fortfahren.*

## BRAZILIANISCH FISCH-EINTOPF



### Zutaten

- 450g Kabeljau, abgewaschen und von Gräten befreit.
- 2 Esslöffel Limettensaft
- Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer - zum Abschmecken
- 3 Esslöffel Olivenöl - aufgeteilt
- 3 Knoblauchzehen - gehackt
- 1 scharfe Paprika, fein gehackt (optional)
- 1 Tasse gewürfelte Tomaten - (aus der Dose)
- 1 grüne Paprika - entkernt und in Scheiben geschnitten
- 1 rote Paprika - entkernt und in Scheiben geschnitten
- 1 gelbe Paprika - entkernt und in Scheiben geschnitten
- 1 mittelgroße weiße/gelbe Zwiebel - in Scheiben geschnitten
- 1 kleines Bündel Koriander - gehackt
- 1 kleines Bündel Petersilie - gehackt
- 1 Teelöffel Koriander
- 400ml Kokosnussmilch
- 1 ½ Esslöffel Tomatenmark

**Kcal:** 368; **Fett:** 11g; **KH:** 18g;

**Protein:** 25g

Kulinatisch Zubereitung: Portionen:  
75 m 4

### Zubereitung

- 1) Den Fisch in eine große Schüssel geben und mit Salz, Pfeffer und Limettensaft würzen. Für etwa 15 Minuten in den Kühlschrank stellen.
- 2) In einem großen Dutch Oven 2 Esslöffel Olivenöl bei mittlerer Hitze erhitzen. Knoblauch und Paprika hinzufügen und etwa 1 Minute lang braten.
- 3) Tomatenwürfel auf dem Boden des Topfes verteilen.
- 4) Dann Paprika und in Scheiben geschnittene Zwiebeln hinzufügen.
- 5) Fügen Sie die Fischfilets hinzu und geben Sie Koriander, Petersilie und Koriander darüber. Nochmals mit einer Prise Salz und Pfeffer würzen.
- 6) Die Kokosmilch abgießen und das Tomatenmark hinzufügen. Bei mittlerer bis hoher Hitze zum Kochen bringen. Dann abdecken, die Hitze auf ein Köcheln reduzieren und 15 Minuten kochen, bis die Zwiebeln weich und der Fisch gar ist.
- 7) Abschmecken und die Gewürze nach Bedarf anpassen. Mit gehacktem frischem Koriander und Petersilie garnieren. Mit Reis und Salat servieren.

*Ein ketogener Fischeintopf in weniger als 30 Minuten zubereitet.*

## KULINARISCHE FORELLE



### Zutaten

- 450g 4 ganze Forellen
- 1 Tasse Weißmehl
- 1 frische Zitrone, Schale entfernt
- 4 EL Gesalzene Butter
- 1 EL Natives Olivenöl extra
- 3 EL Meersalz und schwarzer Pfeffer
- 3 EL Pinienkerne
- 3 EL Kapern, abgetropft
- 3 EL Schnittlauch, fein gehackt

**Kcal:** 398; **Fett:** 41g; **KH:** 25g;

**Protein:** 38g

Kulinarisch Zubereitung: Portionen:  
35 m 4

### Zubereitung

- 1) Das Mehl auf einem Teller ausbreiten. 20 Briketts anzünden. Schneiden Sie das Zitronenfleisch quer in dünne Scheiben. Entfernen Sie die Kerne aus der Zitrone. Geben Sie den Zitronensaft in eine Schüssel. Im Dutch Oven über die Hitze 1 Esslöffel der gesalzenen Butter im Öl schmelzen. Die Fische innen und außen großzügig mit Salz und schwarzem Pfeffer würzen. Die Forellen an den Schwänzen fassen und in das Mehl tauchen. Dabei darauf achten, dass beide Seiten des Fisches gut bedeckt sind, und überschüssiges Mehl abschütteln.
- 2) Die Forellen in den Dutch Oven geben und 5-8 Minuten pro Seite goldbraun und durchgebraten braten. Beginnen Sie mit dem Garen bei mäßig hoher Hitze. Reduzieren Sie die Hitze, wenn der Fisch zu brennen beginnt, bevor er durchgebraten ist. Dazu können Sie den Dutch Oven weiter weg von den Flammen stellen.
- 3) Der Fisch ist fertig, wenn er sich mit einer Gabel leicht zerteilen lässt. Geben Sie den Fisch auf eine Platte. Stellen Sie den Dutch Oven näher an die Flammen und erhitzen Sie ihn auf höchster Stufe. Die restliche Butter und die Pinienkerne hinzugeben und einige Minuten lang braten, bis sie braun sind.
- 4) Dann die Kapern, den Schnittlauch, die Zitronenscheiben und den Zitronensaft hinzugeben. Zum Kochen bringen und vor dem Servieren über den Fisch gießen.

*Verzichten Sie besser aus ökologischen Gründen auf gezüchtete Forellen aus Chile und der Türkei sowie auf wild gefangene Bach- und Meerforellen.*

## GEFÜLLTE FORELLE MIT KRABBEN UND KÄSE

### Zutaten

- 4 Forellenfilets
- Olivenöl
- $\frac{1}{4}$  Tasse Zwiebel, geschält und gewürfelt
- $\frac{1}{4}$  Tasse Sellerie, gehackt
- 2 Tassen Brot, gewürfelt
- $\frac{1}{4}$  Tasse Käse, geraspelt
- $\frac{1}{2}$  Tasse Babygarnelen aus der Dose, gekocht
- 3 EL Petersilie, gehackt

**Kcal:** 530; **Fett:** 13g; **KH:** 13g;  
**Protein:** 48g

Kulinarisch Zubereitung: Portionen:  
35 m 4

### Zubereitung

- 1) Lassen Sie das Feuer herunterbrennen, bis 26 Kohlen rot sind und weiße Asche am Rand liegt. Fetten Sie einen Dutch Oven (33 cm) leicht ein. Braten Sie in Ihrem Dutch Oven die Zwiebel und den Sellerie an. Das gewürfelte Brot hinzufügen und vorsichtig durchschwenken. Dann den geriebenen Käse, die Garnelen aus der Dose und die Petersilie hinzugeben. Die Höhle des Fisches leicht würzen und mit der Brotmischung füllen.
- 2) Den Fisch leicht mit Butter bepinseln und würzen. Einen Deckel auflegen. Legen Sie 10-12 Kohlen unter und 16-18 Kohlen auf den Deckel des Ofens. Garen Sie den Fisch, bis er sich mit einer Gabel leicht zerteilen lässt. Der Fisch ist ausreichend gegart, wenn er eine innere Temperatur erreicht hat von 60°C etwa 10min.

*Man kennt sie blau oder nach Müllerin-Art – hier wird sie mit Krabben und Käse gefüllt.*

## GOAN FISCH CURRY

### **Zutaten**

- 110g Sardinen in Tomatensauce
- 2 Tassen Instant-Jasminreis
- 1 EL Olivenöl
- 1 EL Garam Masala
- 1 Zwiebel, geschält und gewürfelt
- 1 TL Rote Paprikaflöckchen
- 1 TL Salz
- 1 Dose geröstete Tomaten (425 Gramm)
- 1 Dose Kokosmilch (425ml)
- 1 frische Limette, halbiert und geteilt
- Eine Handvoll Koriander zum Garnieren

**Kcal:** 378; **Fett:** 13g; **KH:** 39g;

**Protein:** 22g

Kulinarisch Zubereitung: Portionen:

25 m 4

### **Zubereitung**

- 1) Kochen Sie das Wasser für den Instant-Reis auf und kochen Sie ihn nach Packungsanweisung. Stellen Sie die Flamme auf mittlere Hitze. Geben Sie das Öl in Ihren Dutch Oven und erhitzen Sie es (20 Briketts). Sobald das Öl köchelt, fügen Sie den Garam Masala zusammen mit den Zwiebeln hinzu und braten Sie die Zwiebeln 3-4 Minuten lang an, bis sie weich werden.
- 2) Dann die roten Paprikaflöckchen, das Salz und die Dosentomaten hinzugeben. Weiter kochen, bis die Tomaten köcheln. Das dauert 4-5 Minuten. Die Sardinen mit der Soße dazugeben und mit der Kokosmilch aufgießen. Zum Köcheln bringen.
- 3) Die Hälfte des Limettensaftes in den Dutch Oven auspressen. Die restliche Zitronenhälfte vierteln. Würzen, mit Koriander und den restlichen Zitronenvierteln garnieren und das Curry mit dem Jasminreis servieren.

*Dieses Fischcurry kommt aus Goa, einem kleinen Stückchen indischem Paradieses, in dem sich alles um Sonne, Surfen, Sand und exzellente Meeresfrüchte dreht!*

## SHRIMP ASIATISCH

**Zutaten**

- 450g Große Garnelen, ohne Schwanz, geschält und entdarmt
- 4 EL Wasser
- 1 EL Sojasauce
- 1 TL Zucker
- 2 EL Pflanzenöl
- Eine kleine Zwiebel, geschält und in dünne Scheiben geschnitten
- 4 Knoblauchzehen, geschält und fein gehackt
- 4 grüne Zwiebeln, das Weiße und das Grüne gehackt
- 140g Champignons, in Scheiben geschnitten
- 1 Jalapeño-Pfeffer, entkernt und fein gehackt
- 1 Tasse lose verpacktes frisches Basilikum, in dünne Streifen geschnitten
- Reis, gekocht

**Kcal:** 441; **Fett:** 13g; **KH:** 59g;**Protein:** 17g

Kulinarisch Zubereitung: Portionen:

25 m 4

**Zubereitung**

- 1) Bereiten Sie die Hitze zum Kochen vor, entweder mit 20 Kohlen oder Holzkohlebriketts. In einer Schüssel das Wasser mit der Sojasauce und dem Zucker vermischen. Gut umrühren und beiseitestellen. Heizen Sie den Dutch Oven bei mäßig starker Hitze über den Kohlen vor. Geben Sie das Öl in den Dutch Oven. Geben Sie die Garnelen hinein und kochen Sie sie einige Minuten lang, bevor Sie die Zwiebeln, den Knoblauch, die grünen Zwiebeln, die Pilze und die Jalapeño-Paprika hinzufügen. Gut umrühren, bis sie gerade weich geworden sind. Achten Sie darauf, dass die Garnelen nicht zu lange kochen, bevor Sie die anderen Zutaten hinzufügen.
  - 2) Die zuvor beiseite gestellte Soße dazugeben und gut umrühren, bis sie ausreichend erhitzt ist. Die Garnelen sind fertig, wenn sie leicht undurchsichtig sind und das Fleisch weiß ist. Es wird empfohlen, die Innentemperatur von Meeresfrüchten mit einem Fleischthermometer auf 60°C zu messen.
  - 3) Vom Herd nehmen und das Basilikum untermischen. Mit Reis servieren und genießen.
- Garnelen Asia-Style Sauce – das erinnert an den Besuch beim Lieblingsasiaten. Und lässt sich ganz einfach zuhause nachkochen.*

## GESCHMORTER OKTOPUS

**Zutaten**

- 1 Oktopus (Metro Linden)
  - 2 rote Zwiebeln
  - 2-4 Knoblauchzehen
  - 250 ml Fischbrühe
  - 500 ml Fischfond
  - 800 g Tomaten stückig aus der Dose
  - 1 Bund Rosmarin
  - 400g Papardelle
  - Olivenöl
  - Pfeffer
  - etwas Zucker
  - Salz
- Kcal:** 255; **Fett:** 11g; **KH:** 4g;  
**Protein:** 25g

Kulinarisch Zubereitung: Portionen:

120 m 4

**Zubereitung**

- 1) Dutch Oven (ft 9) von unten mit 10 Kohlen befeuern. Den Kopf des Oktopusses abtrennen und die Kauwerkzeuge entfernen.
- 2) Zwiebel und Knoblauch fein hacken und in Olivenöl im Dutch Oven anbraten. Mit Weißwein ablöschen. Fischfond und Tomaten hinzufügen. Kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Oktopus und Rosmarin in die Soße geben. Den Dutch Oven mit dem Deckel verschließen, und von oben mit 16 Kohlen befeuern. Den Oktopus ca. 1 – 1 ½ Stunden schmoren lassen. In der Zwischenzeit die Papardelle in Salzwasser al dente kochen.
- 3) Oktopus aus dem Dutch Oven nehmen und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Soße nochmals mit Salz, Pfeffer und etwas Zucker abschmecken und mit den Oktopusstücken unter die Papardelle heben.

## BIER-MUSCHELN



### Zutaten

- 1,3kg Manilamuscheln
- 1 ½ Tasse helles alkoholfreies Bier
- 3 EL Butter
- 6-8 Knoblauchzehen, geschält und gehackt
- Frisch gepresster Saft von 1 Zitrone

**Keal:** 293; **Fett:** 13g; **KH:** 30g;

**Protein:** 9g

Kulinatisch Zubereitung: Portionen:

25 m 4

### Zubereitung

- 1) Bereiten Sie für hohe Hitze 19 Briketts vor und richten Sie einen 30 cm tiefen Dutch Oven zum Kochen ein. Gießen Sie das Bier in den Dutch Oven und geben Sie die Muscheln, die Butter, den gehackten Knoblauch und den frisch gepressten Zitronensaft hinzu. Mit sauberen Händen oder einem Schaumlöffel vermischen.
- 2) Den Dutch Oven mit dem Deckel verschließen und über der Hitze 6-8 Minuten dämpfen, bis sich die Muscheln öffnen. Nicht geöffnete Muscheln herausnehmen und entsorgen. Servieren und genießen

*Das "Besteck" ist schon dabei: Einfach eine leere Schale als Zange zum Greifen des Muschelfleisches benutzen*

## MEERESFRÜCHTE-BOLOGNESE

### Zutaten

- 300 g Meeresfrüchte
- 2 Stücke Tintenfischtuben
- 1 Stück Karotten
- 2 EL Olivenöl
- 1 Zehe Knoblauch
- 1 Zwiebel
- 1 EL Tomatenmark
- 150 ml Fischbrühe
- 200 g passierte Tomaten
- 1/2 kleine Chilischote
- 2 Stücke Lorbeerblätter
- 200 g Spaghetti
- 2 EL grob gehacktes Basilikum
- 1 Salz und Pfeffer nach Geschmack
- ½ EL Italienische Kräuter

**Kcal:** 293; **Fett:** 13g; **KH:** 30g;

**Protein:** 9g

Kulinarisch Zubereitung: Portionen:

80 m 4

### Zubereitung

- 1) Die Hitze vorbereiten ca. 18 Briketts unterhalb und 10 Briketts oberhalb,
- 2) Karotten, Zwiebel und Knoblauch als erstes klein würfeln. Den Dutch Oven vorheizen und das Gemüse in Öl anschwitzen. Parallel die Tintenfischtuben in Ringe schneiden. Nachdem Anschwitzen das Tomatenmark hinzugeben und kurz anrösten.
- 3) Die Meeresfrüchte zusammen mit dem Tintenfisch mit in den Dutch Oven geben, kurz mit braten lassen und dann alles mit der Brühe ablöschen. Die passierten Tomaten, die entkernte Chili sowie das Lorbeerblatt hinzugeben.
- 4) Alles jetzt bei geringer Hitze 60 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, zusammen mit Spaghetti und Basilikum als Garnitur servieren.

*Das "Besteck" ist schon dabei: Einfach eine leere Schale als Zange zum Greifen des Muschelfleisches benutzen.*

Fisch und Meeresfrüchte

## JAMBALAYA MIT GARNELEN



### Zutaten

- 1 Esslöffel natives Olivenöl extra
- 1 kleine Zwiebel, gehackt
- 1 Tasse gehackte rote Paprika
- 2 Stangen Sellerie, gehackt
- 3 Knoblauchzehen, gehackt
- 1 Lorbeerblatt
- ½ Teelöffel Cayennepfeffer
- ¾ Teelöffel Salz
- 1 Esslöffel frischer Thymian
- 1 Tasse brauner Basmatireis
- 1 Dose gewürfelte Tomaten
- 2 Tassen Gemüsebrühe
- 170g frische Okra, gehackt
- 450g große Garnelen, geschält und entdarmt
- ¼ Teelöffel geräucherter Paprika
- Gemahlener schwarzer Pfeffer
- 1 Zitrone, in Spalten geschnitten

**Kcal:** 499; **Fett:** 17g; **KH:** 58g;

**Protein:** 33g

Kulinarisch Zubereitung: Portionen:

110 min 6

### Zubereitung

- 1) 30 Briketts anzünden. Einen 10-Zoll Dutch Oven auf großer Flamme erhitzen und das Olivenöl hineingeben. Wenn das Öl heiß ist, Zwiebeln, Paprika und Sellerie hinzufügen.
- 2) Das Gemüse anbraten, bis es weich ist, etwa 5 bis 7 Minuten. Knoblauch und Wurst unterrühren und weitere 5 Minuten anbraten. Lorbeerblatt, Cayennepfeffer, ½ Teelöffel Salz, Thymian und Reis einrühren und einige Minuten weitergaren.
- 3) Die Tomaten und die Brühe hinzugeben und den Boden des Topfes abkratzen, damit sich keine Reste lösen. Zum Kochen bringen, dann die Hitze auf mittlere Stufe reduzieren. Den Topf abdecken und 1 Stunde lang kochen, bis die Flüssigkeit weitgehend aufgesogen und der Reis fast gar ist. Regelmäßig den Reis kontrollieren und bei Bedarf Wasser nachgießen.
- 4) Die Okra einrühren, den Topf abdecken und 10 Minuten kochen lassen. In einer kleinen Schüssel die Krabben, Paprika, ¼ Teelöffel Salz und eine Prise gemahlenen schwarzen Pfeffer vermengen. Die Garnelen unter den Reis rühren und kochen, bis die Garnelen rosa und gar sind, etwa 5 bis 10 Minuten. Mit Zitronenspalten servieren.

*Jambalaya wird mit weißem Reis zubereitet, aber es schmeckt auch mit braunem Reis. Man kann es so scharf machen, wie man will.*

# PAELLA



## Zutaten

- $\frac{1}{2}$  Teelöffel gemahlener Safran
- 1 Esslöffel heißes Wasser
- 450g große Garnelen, geschält und entdarmt
- 450g große Jakobsmuscheln
- 2 Teelöffel Salz
- 1 Teelöffel geräuchertes Paprikapulver
- 2 Esslöffel natives Olivenöl extra
- 1 Tasse gehackte Zwiebeln
- 1 Tasse gewürfelte rote Paprika
- 4 gehackte Knoblauchzehen
- 1 Hühnerbrust, in Stücke
- $\frac{3}{4}$  Tasse gehackte Tomaten, ca. 1 Tomate
- 220g grüne Bohnen
- 2 Tassen Arborio-Reis
- $\frac{1}{4}$  Teelöffel gemahlener schwarzer Pfeffer
- 4 Tassen Hühnerbrühe
- $\frac{1}{2}$  Tasse Erbsen
- 12 Miesmuscheln, geschrubbt und entbeint
- $\frac{1}{4}$  Tasse gehackte frische Petersilie
- Servieren mit 2 Zitronen, in Spalten geschnitten

**Kcal:** 303; **Fett:** 12g; **KH:** 30g; **Protein:** 17g

Kulinatisch Zubereitung: Portionen:  
110 min 6

## Zubereitung

- 1) Bereiten Sie das Feuer auf mittelhohe Hitze vor (17 Briketts). Legen Sie den Grillrost über die Flammen. Den gemahlenen Safran und das heiße Wasser in eine kleine Schüssel geben. Ruhens lassen.
- 2) In einer mittelgroßen Schüssel Garnelen, Jakobsmuscheln,  $\frac{1}{2}$  Teelöffel Salz und  $\frac{1}{4}$  Teelöffel Paprika vermengen und beiseitestellen.
- 3) In den Dutch Oven das Olivenöl hineingeben bei starker Hitze (19 Briketts). Wenn das Öl heiß ist, die Zwiebeln und Paprika hinzufügen. Das Gemüse umrühren.
- 4) Wenn die Zwiebeln nach 5 Minuten goldgelb sind, Knoblauch, Huhn,  $\frac{1}{2}$  Teelöffel Salz und  $\frac{1}{4}$  Teelöffel Paprika hinzufügen.
- 5) Weitere 5 Minuten unter ständigem Rühren kochen, dann die Tomaten und die grünen Bohnen hinzufügen. Knusprige Reste am Boden der Pfanne wegkratzen.
- 6) Den Reis, 1 Teelöffel Salz,  $\frac{1}{2}$  Teelöffel Paprika und  $\frac{1}{4}$  Teelöffel schwarzen Pfeffer einrühren. Den Reis etwa 1 Minute lang mit Safran anbraten. Diese Mischung zum Reis geben und umrühren, um ihn gleichmäßig zu vermischen. Ein paar Minuten kochen lassen.
- 7) Die Hühnerbrühe einröhren und zum Kochen bringen. Die Hitze auf ein leichtes Köcheln reduzieren. Nach 10 Minuten die Erbsen, Jakobsmuscheln und Garnelen hinzufügen. Den Reis unter gelegentlichem Umrühren etwa 20 Minuten weichkochen.
- 8) In den letzten 10 Minuten die Muscheln über die Paella streuen. Mit einem Blatt Alufolie abdecken, wenn die Muscheln nicht genug

Dampf bekommen. Alle Muscheln, die sich nicht öffnen, wegwerfen. Mit Zitronenspalten servieren.

## GESCHMORTER FISCH



### Zutaten

- 3 Esslöffel Olivenöl
- 900g Heilbutt oder Schwertfisch, so dick wie möglich
- Salz und Pfeffer
- 1 Zwiebel, gewürfelt
- 2 Thymianzweige
- 1 Prise Safran, wahlweise
- 3 mittelgroße Karotten, in 1-Zoll-Stücke geschnitten
- 1 kleine Fenchelknolle, in Stücke geschnitten
- 450g Kartoffeln, in Stücke geschnitten
- 2 Esslöffel Tomatenmark
- 1 Teelöffel geräuchertes Paprikapulver (Pimentón)
- ½ Tasse Apfelsaft
- 2 ½ Tassen Rinder- oder Hühnerbrühe
- Gehackte frische Petersilie

**Kcal:** 495; **Fett:** 15g; **KH:** 40g;  
**Protein:** 45g

Kulinatisch Zubereitung: Portionen:  
45 m 4

### Zubereitung

- 1) Das Olivenöl in einem Dutch Oven bei mittlerer bis hoher Hitze erhitzen (ca. 18 Briketts unterhalb). Den Fisch mit Salz und Pfeffer bestreuen und in den Topf geben. Ungestört kochen, bis er gut gebräunt ist, 5 oder 6 Minuten. (Wenn Sie ein Heilbuttfilet mit Haut verwenden, braten Sie die Seite ohne Haut an).
- 2) Zwiebel, Thymian, Safran, Karotten, Fenchel und Kartoffeln hinzugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Unter gelegentlichem Rühren kochen, etwa 5 Minuten. Das Tomatenmark und den geräucherten Paprika hinzufügen und unter Rühren kochen, bis das Tomatenmark etwas dunkler wird, 2 bis 3 Minuten. Mit dem Apfelsaft ablöschen, dabei alle gebräunten Reste vom Topfboden aufkratzen und einkochen lassen, bis er fast verschwunden ist.
- 3) Die Brühe hinzugeben, zum Kochen bringen und kräftig sprudelnd kochen lassen, bis sich die Flüssigkeit um etwa ein Drittel reduziert hat (etwa 10 Minuten). Die Hitze so einstellen, dass die Mischung köchelt; wenn das Gemüse fast weich ist - etwa 10 Minuten später - den Fisch mit der gebräunten Seite nach oben zwischen das Gemüse legen; die gebräunte Kruste über der Flüssigkeit halten. Ungestört kochen lassen, bis der Fisch und das Gemüse zart sind, 10 bis 15 Minuten.
- 4) Den Fisch auf ein Schneidebrett legen und das Gemüse auf flache Schüsseln verteilen. Schneiden Sie den Fisch in Scheiben und legen Sie ihn auf das Gemüse. .

## LACHSBRATEN

### Zutaten

- 4 Lachsfilets
- 3 Esslöffel Dijon-Senf
- 16 Cracker, zerkleinert

**Kcal:** 196; **Fett:** 10g; **KH:** 5g;

**Protein:** 28g

Kulinarisch Zubereitung: Portionen:  
25 m 4

### Zubereitung

- 1) Dutch Oven mit einem Kochspray oder Öl bestreichen. Das Lachsfilet mit der Hautseite nach unten in den vorbereiteten Dutch Oven legen.
- 2) Senf gleichmäßig auf dem Fisch verteilen. Mit zerkleinerten Kekskrümeln bestreuen.
- 3) Nach Belieben etwas Dillkraut oder Zitronenpfeffer hinzufügen.
- 4) 20 Briketts für eine Hitze von 200°C vorbereiten. 14 unten und oben 6.
- 5) 15-20 Minuten backen.

*Sehr einfach zuzubereiten und mit der Kruste schmeckts der ganzen Familie.*

## FISCH MIT BROTKRUSTE

### Zutaten

- 5 Tassen altbackenes Brot
- 2 Knoblauchzehen, fein gewürfelt
- 3 Zweige krause Petersilie, fein gehackt
- 1 kg weißer Fisch
- Salz und Pfeffer, je nach Geschmack
- $\frac{1}{2}$  Tasse Olivenöl
- 3 Esslöffel (45 g) Butter

**Kcal:** 204; **Fett:** 10g; **KH:** 9g;

**Protein:** 29g

Kulinarisch Zubereitung: Portionen:

70 m 6

### Zubereitung

- 1) Brechen Sie das altbackene Brot in kleine Stücke und geben Sie es in eine Schüssel. Den gewürfelten Knoblauch und die Petersilie zum Brot geben und alles gut vermischen.
- 2) Mit 17 Briketts für 180°C unterhalb Dutch Oven vorheizen.
- 3) Die Hälfte der Brotmischung in den vorgeheizten Dutch Oven geben und plattieren.
- 4) Den Fisch auf das Brot legen und mit Salz und Pfeffer würzen.
- 5) Die restliche Brotmischung auf den Fisch legen.
- 6) Mit Olivenöl beträufeln und kleine Butterwürfel über die Brotmischung geben.
- 7) Gegebenenfalls erneut Briketts für eine Hitze von 180°C vorbereiten und Dutch Oven darüberlegen.
- 8) Nach 45 Minuten prüfen, ob der Fisch durchgebraten ist und sich löst. Wenn er gar ist, servieren Sie ihn, wenn nicht, kochen Sie ihn weiter, bis er gar ist.

*Die milden Gewürze wie Petersilie und Knoblauch ergänzen den feinen Geschmack des weißen Fisches, ohne ihn zu überdecken.*

## HEILBUTT MIT TOMATEN UND KAPERN



### Zutaten

- $\frac{1}{4}$  Tasse natives Olivenöl extra
- 2 Knoblauchzehen, in dünne Scheiben geschnitten
- $\frac{1}{8}$  Teelöffel rote Paprikaflocken Salz und Pfeffer
- 340g Kirschtomaten, geviertelt
- 1 Esslöffel Kapern, abgespült
- 1 Teelöffel gehackter frischer Thymian oder  $\frac{1}{4}$  Teelöffel getrocknet
- 2 ganze Heilbuttfilets mit Haut, etwa 1 $\frac{1}{4}$  Zentimeter dick und 10 bis 12 Zentimeter lang, zurechtgeschnitten

**Kcal:** 308; **Fett:** 9g; **KH:** 16g; **Protein:** 35g

Outdoor Zubereitung: Portionen: 60 min 4

### Zubereitung

- 1) 2 Esslöffel Öl im Dutch Oven bei mittlerer bis niedriger Hitze einige Minuten erhitzen (17 Kohlen unten). Knoblauch, Paprikaflocken und eine Prise Salz hinzugeben und braten, bis der Knoblauch leicht golden ist, 2 bis 4 Minuten. Von der Hitze nehmen und Tomaten, Kapern und Thymian einrühren.
- 2) Die Fischfilets mit Salz und Pfeffer würzen und auf die Tomaten legen. Den Topf abdecken und bei 200°C 35 bis 40 Minuten garen 14 Kohlen oben und 10 Kohlen unten
- 3) Dutch Oven von der Hitze nehmen und die Filets mit zwei dünnen Spateln auf ein Schneidebrett legen, mit Alufolie abdecken und ruhen lassen, während die Sauce zubereitet wird.
- 4) Die Tomatenmischung bei mittlerer Hitze kochen, bis sie leicht eingedickt ist, etwa 2 Minuten. Vom Herd nehmen, die restlichen 2 Esslöffel Öl einrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 5) Die Fischhaut und die Knochen entfernen.
- 6) Den Heilbutt mit der Sauce servieren.

*Der schmackhafte Fisch enthält kaum Fett, aber jede Menge anderer Vitamine und Mineralstoffe. Der wichtigste ist Vitamin D, das für den Knochenaufbau gebraucht wird.*

# DESSERT





## Dessert

# APFEL SCHUSTER



## Zutaten

- 1 Tasse Mehl (120 Gramm)
- ¼ Tasse Kristallzucker
- 1 Teelöffel Backpulver
- 1 Teelöffel Zimt
- ¼ Teelöffel Salz
- ¼ Tasse Butter, kalt
- ½ Tasse Milch

### Apfelfüllung

- 680g Äpfel, in Scheiben geschnitten
- ½ Tasse Kristallzucker
- 1 Esslöffel Zimt

**Keal:** 401 **Fett:** 12g; **KH:** 71g; **Protein:** 5g

Outdoor Zubereitung: Portionen:

30 min 4

## Zubereitung

- 1) Bereiten Sie 21 Kohlen vor und legen Sie einen Dutch Oven mit Backpapier aus.
- 2) Füllung: Äpfel entkernen und in Scheiben schneiden. In den Dutch Oven geben und mit ¼ Tasse Zucker und 1 Esslöffel Zimt bestreuen. Umrühren, um die Äpfel mit Zimt und Zucker zu überziehen.
- 3) Teig: Kombinieren Sie die trockenen Zutaten (Mehl, Backpulver, ¼ Tasse Zucker, 1 TL Zimt, Salz) in einer Rührschüssel. Die Butter in kleine Stücke schneiden und in die Schüssel geben. Reiben Sie die Butter mit den Fingern in die trockenen Zutaten, bis sich eine krümelige Masse zu bilden beginnt. Die Milch hinzugeben und vorsichtig zu einem Teig verkneten.
- 4) Teigstücke abreißen und auf die Äpfel legen. Sie möchten, dass kleine Stücke gleichmäßig verteilt sind, nicht ein großer Teigklumpen in der Mitte.
- 5) Setzen Sie den Deckel auf den Dutch Oven. Stellen Sie den Dutch Oven auf einen Ring aus sieben Kohlen und verteilen Sie dann gleichmäßig 14 Kohlen auf dem Deckel, ca. 175 °C 30-40 Min backen, bis der Belag goldbraun ist. Servieren.

## Dessert

# KÄSEKUCHEN



## Zutaten

- 170 g Butterkekse
- 90 g Butter
- 50 g brauner Zucker
- 1 TL Zimt

### FÜR DIE FÜLLUNG

- 300 g Frischkäse
- 230 g Sour Cream
- 150 g brauner Zucker
- 3 EL Mehl
- 2 TL Vanille Extrakt
- 4 Eier
- 1 Prise Salz

### FÜR DAS TOPPING

- 200 ml Ahornsirup
  - 170 g brauner Zucker
  - 220 g getrocknete Cranberries
  - 500 g frische oder gefrorene Cranberries
- Kcal: 418; Fett: 23g; KH: 30g; Protein: 7g**

Outdoor Zubereitung: Portionen:

30 min 4

## Zubereitung

- 1) Gasgrill auf mittlere indirekte Hitze vorbereiten (180 °C). Bei Verwendung von Briketts: 25 Briketts vorbereiten.
- 2) Für den Boden: Butterkekse in einen Gefrierbeutel geben und mit einem Nudelholz oder einem schweren Topf fein zerbröseln. Butter im Dutch Oven schmelzen und zusammen mit dem braunen Zucker und dem Zimt zu den Keksbröseln geben. Alles gut verkneten.
- 3) Dutch Oven komplett mit Backpapier auslegen und Keksbrösel hineingeben. Gleichmäßig verteilen und am Boden andrücken.
- 4) Für die Füllung: braunen Zucker mit Frischkäse zu einer glatten Masse schlagen. Sour Cream, Mehl, Vanilleextrakt und Salz hinzugeben. Eier in einer Schüssel leicht schlagen und unter die Füllung heben. Masse auf den Keksboden im Dutch Oven geben
- 5) Dutch Oven in den Gasgrill stellen und ca. 30 Minuten backen, bis bei der Stäbchenprobe nichts mehr kleben bleibt. Bei der Arbeit mit Briketts, 17 Briketts auf den Deckel und 8 unter den Topf legen. Zwischendurch die Bräunung kontrollieren.
- 6) Für das Topping: In einem kleinen Topf Cranberries, brauner Zucker und Ahornsirup mischen und bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten kochen, bis eine dickflüssige Sauce entstanden ist.

## Dessert

# GEFÜLLTE BRATÄPFEL

### Zutaten

- 8 große Äpfel, z. B. Gala oder Granny Smith
- $\frac{1}{4}$  Tasse Zitronensaft
- $\frac{1}{2}$  Tasse getrocknete Cranberrys
- $\frac{1}{4}$  Tasse Rosinen
- $\frac{1}{4}$  Tasse gehackte Walnüsse
- $\frac{1}{2}$  Teelöffel gemahlener Zimt
- $\frac{1}{4}$  Teelöffel gemahlene Muskatnuss
- 2 Esslöffel ungesalzene Butter

**Kcal:** 337; **Fett:** 16; **KH:** 40g;  
**Protein:** 4g

Outdoor Zubereitung: Portionen:

35 min 8

### Zubereitung

- 1) Das Feuer auf mittlere Hitze vorbereiten.
- 2) Entkernen Sie die Äpfel vorsichtig mit einem Messer oder einem Apfelausstecher. Die Äpfel sollen nicht aufbrechen.
- 3) Bestreichen Sie das Innere der Äpfel mit 2 Esslöffeln Zitronensaft.
- 4) In einer kleinen Schüssel den restlichen Zitronensaft, die Preiselbeeren, Rosinen, Walnüsse, Zimt, Muskatnuss und 1 Esslöffel Butter vermengen. Etwas Trockenobstmischung in die Mitte jedes entkernten Apfels drücken. Schneiden Sie die restliche Butter in acht Stücke und geben Sie einen Klecks Butter auf jeden Apfel, und zwar über die Mitte, die mit der Trockenfruchtmischung gefüllt ist.
- 5) Legen Sie die gefüllten Äpfel in den Dutch Oven, decken Sie ihn ab, legen Sie 8 Kohlen unter den Dutch Oven und 14 Kohlen auf die Oberseite und backen Sie die Äpfel 30 Minuten bis 1 Stunde lang, je nachdem, wie weich Sie sie haben möchten.  
*Sie können die Äpfel mit einer beliebigen Auswahl an Nüssen und Trockenfrüchten füllen.*

## Dessert

# SCHOKO-KEKSE

### Zutaten

- 1½ Tassen Weizenvollkornmehl
- 1 Tasse Weizenmehl 505
- ¼ Tasse Weizenkleie
- 1 Teelöffel Backpulver
- ½ Teelöffel Salz
- ¾ Tasse kaltgepresstes Olivenöl
- ¾ Tasse Kristallzucker
- ½ Tasse brauner Zucker
- 2 Esslöffel Ahornsirup
- 2 große Eier
- 2 Teelöffel Vanilleextrakt
- 1½ Tassen dunkle Schokoladenstückchen

**Kcal:** 111; **Fett:** 16; **KH:** 30g;

**Protein:** 2g

Outdoor Zubereitung: Portionen:

35 min 8

### Zubereitung

- 1) 22 Briketts anzünden. In einer kleinen Schüssel Mehl, Weizenkleie, Backpulver und Salz verquirlen.
- 2) In einer größeren Schüssel Olivenöl, Zucker und Ahornsirup verrühren. Weiterschlagen, bis sich der Zucker aufgelöst hat und die Mischung leicht und schaumig ist.
- 3) Eier und Vanille hinzugeben und mit dem Schneebesen verrühren, bis alles gut vermischt ist. Die trockenen Zutaten mit einem Gummischaber zu den feuchten Zutaten geben und verrühren, bis der Teig vollständig vermischt ist. Die Schokoladenstückchen untermischen.
- 4) Den Plätzchenteig gleichmäßig verteilen und in den Boden eines 10-Zoll Dutch Oven drücken. Abdecken, 8 Kohlen unter den Dutch Oven und 14 Kohlen darauflegen und 15 bis 20 Minuten backen. Die Kekse müssen goldgelb, aber noch weich sein.

## Dessert

# PFIRSICH BLAUBEER COBBLER

### Zutaten

- 1,2kg frische Pfirsiche, geschält und in dünne Scheiben geschnitten
- 170g Blaubeeren
- $\frac{1}{4}$  Tasse Kristallzucker
- 2 Esslöffel Zitronensaft
- 2 Esslöffel Maisstärke
- $\frac{3}{4}$  Tasse Weizenmehl 505
- $\frac{1}{4}$  Tasse Kristallzucker
- 1 Teelöffel Backpulver
- $\frac{1}{4}$  Teelöffel Salz
- $\frac{1}{2}$  Teelöffel Kardamom
- 1 Teelöffel fein zerdrückte Teeblätter, wie Earl Grey
- $\frac{1}{4}$  Tasse kaltgepresstes Olivenöl
- $\frac{1}{2}$  Tasse schwere Sahne
- $\frac{1}{4}$  Tasse Mandelscheiben

**Kcal:** 150; **Fett:** 5; **KH:** 39g;

**Protein:** 2g

Outdoor Zubereitung: Portionen:

65 min 8

### Zubereitung

- 1) 24 Briketts anzünden.
  - 2) Pfirsiche, Blaubeeren,  $\frac{1}{4}$  Tasse Zucker, Zitronensaft und Maisstärke in einer großen Schüssel mischen, bis sie gleichmäßig bedeckt sind.
  - 3) In einen Dutch Oven geben und dabei die gesamte Flüssigkeit aufschaben. In derselben Rührschüssel Mehl,  $\frac{1}{4}$  Tasse Zucker, Backpulver, Salz, Kardamom und Teeblätter verquirlen.
  - 4) Das Olivenöl unterrühren, bis es gerade eingearbeitet ist. Die Schlagsahne unterrühren, bis alles gut vermischt ist.
  - 5) Mit einem Löffel den Teig gleichmäßig auf den Pfirsichen verteilen. Die Mandelsplitter über den Teig streuen.
  - 6) Den Dutch Oven abdecken und oben 15 Kohlen und unten 9 Briketts einlegen. 5 Minuten backen oder bis der Cobbler goldbraun ist.
- Die Pfirsiche sind nur leicht gesüßt und der Kuchenbelag ist fluffig mit einem Hauch von Tee und Kardamom.*

## Dessert

# ZITRONEN CLAFOUTES

### Zutaten

- 5 große Eier
- $\frac{1}{2}$  Tasse Kristallzucker
- $\frac{1}{4}$  Teelöffel Salz
- $\frac{3}{4}$  Tasse Weizenmehl 550
- $2\frac{1}{4}$  Tassen Sahne
- Schale von 2 Zitronen
- $\frac{1}{4}$  Tasse Zitronensaft
- $\frac{3}{4}$  Teelöffel Vanilleextrakt
- $1\frac{1}{2}$  Tasse Heidelbeeren
- 1 Esslöffel Puderzucker (optional)

**Kcal:** 400; **Fett:** 11; **KH:** 59g;

**Protein:** 5g

Outdoor Zubereitung: Portionen:

45 min 8

### Zubereitung

- 1) 22 Briketts anzünden. Dutch Oven mit Backpapier auslegen
- 2) In einer großen Schüssel die Eier, den Zucker, das Salz und das Mehl verquirlen, bis die Masse glatt ist. Sahne, Zitronenschale, Zitronensaft und Vanilleextrakt mit dem Schneebesen in die Eimischung einrühren.
- 3) Den Teig in den vorbereiteten Dutch Oven gießen. Die Blaubeeren über den Teig streuen. Den Topf abdecken und 8 Kohlen unter den Dutch Oven und 14 Kohlen auf den Dutch Oven legen (180°C) und 40 Minuten backen. Die Oberseite ist leicht gebräunt, und ein in die Mitte gesteckter Zahnstocher muss sauber herauskommen.
- 4) 20min abkühlen lassen und mit Puderzucker bestäuben.

## Dessert

# ORANGENKUCHEN



## Zutaten

- 2 Esslöffel ungesalzene Butter
- 2 Esslöffel hellbrauner Zucker
- 2 Orangen
- 1½ Tassen Weizenmehl 550
- 1½ Teelöffel Backpulver
- ¼ Teelöffel gemahlene Muskatnuss
- ¼ Teelöffel gemahlener Zimt
- ¼ Teelöffel Kardamom
- Prise Salz
- ¾ Tasse Kristallzucker
- ½ Tasse reiner griechischer Joghurt
- ¼ Tasse frisch gepresster Orangensaft
- 2 Esslöffel Orangenschale
- ½ Tasse natives Olivenöl extra
- 3 große Eier

**Kcal:** 430; **Fett:** 20g; **KH:** 57g; **Protein:**

4g

Outdoor Zubereitung: Portionen:

65 min 8

## Zubereitung

24 Briketts anzünden. Einen Dutch Oven über alle Kohlen stellen und Butter schmelzen. Wenn sie sprudelt, den braunen Zucker einrühren und kochen, bis er sich aufgelöst hat. Den Zucker gleichmäßig auf dem Topfboden verteilen, die Orangenscheiben in dem gewünschten Muster auf dem braunen Zucker anordnen und den Topf vom Herd nehmen.

In einer mittelgroßen Schüssel Weizenmehl, Backpulver, Gewürze und Salz verquirlen. In einer größeren Schüssel Zucker, Joghurt, Orangensaft, Orangenschale, natives Olivenöl extra und Eier miteinander verquirlen.

Die Mehlmischung schubweise in die Joghurtmischung einrühren und verrühren, bis alles gut vermischt ist. Gießen Sie den Kuchenteig gleichmäßig über die Orangenscheiben im Dutch Oven.

Den Topf abdecken, 9 Kohlen unter den Dutch Oven und 15 Kohlen auf den Dutch Oven legen und 30 Minuten lang backen oder bis ein Zahnstocher in der Mitte des Kuchens sauber herauskommt. Den Kuchen 10 Minuten lang im Topf abkühlen lassen. Mit einer Messerklinge an den Seiten des Kuchens entlangfahren, um ihn sauber zu lösen.

Etwa 30 Minuten auf Zimmertemperatur abkühlen lassen.

*Wenn Sie Valencia-Orangen verwenden, können Sie die Schalen an den Scheiben belassen, da sie dünnhäutig sind und nur wenig Kerngehäuse haben.*



## Dessert

# SCHOKOLADENBIRNENKUCHEN



## Zutaten

- 1½ Tassen Weizenmehl 550
- ¾ Tasse ungesüßtes Kakaopulver
- 3 Teelöffel Backpulver
- ¼ Teelöffel Salz
- 1½ Teelöffel gemahlener Zimt
- 1½ Teelöffel gemahlener Ingwer
- ¾ Tasse kaltgepresstes Olivenöl
- 1¼ Tassen Kristallzucker
- 1¼ Tassen fettarmer griechischer Joghurt
- ¾ Teelöffel Vanilleextrakt
- 4 große Eier
- 1 Tasse Schokoladenstückchen
- 1 Birnenbelag
- 1 Tasse Puderzucker
- 1 Teelöffel gemahlener Ingwer
- 1 bis 2 Teelöffel Wasser
- ¼ Tasse gehackter kandierter Ingwer

**Kcal:** 430; **Fett:** 20g; **KH:** 57g; **Protein:** 4g

Outdoor Zubereitung: Portionen:

80 min 8

## Zubereitung

- 1) 22 Briketts anzünden. Dutch Oven mit Backpapier auslegen. In einer mittelgroßen Schüssel Mehl, Kakaopulver, Backpulver, Salz und Gewürze verquirlen.
- 2) In einer großen Schüssel Olivenöl und Zucker verquirlen, bis die Masse locker und leicht ist. Joghurt und Vanille mit der Ölmischung verquirlen, bis sie eingearbeitet sind.
- 3) Die Eier mit der Ölmischung verquirlen. Die trockenen Zutaten mit den feuchten mischen und weiter mixen, bis sie gerade eingearbeitet sind.
- 4) Die Schokoladenstückchen unterheben und den Teig in den vorbereiteten Dutch Oven geben. Die Birne halbieren und das Kerngehäuse entfernen. In dünne Scheiben schneiden und diese auf dem Kuchenteig anrichten. Den Topf abdecken, 8 Kohlen unter den Dutch Oven und 14 Kohlen auf die Oberseite legen und 60 bis 70 Minuten backen oder bis ein Zahnstocher in der Mitte des Kuchens sauber herauskommt.
- 5) Den Kuchen 10 Minuten lang im Topf abkühlen lassen. Mit einer Messerklinge an den Seiten des Kuchens entlangfahren, um ein sauberes Herauslösen zu gewährleisten. Zum Herausnehmen des Kuchens das Backpapier anfassen und den Kuchen nach oben ziehen. Lassen Sie den Kuchen vor dem Servieren noch etwa 30 Minuten auf Zimmertemperatur abkühlen.
- 6) Für die Ingverglasur den Puderzucker und den gemahlenden Ingwer verquirlen. Langsam so viel Wasser hinzufügen, bis die Glasur glatt ist. Den Kuchen mit der Glasur beträufeln und mit kandiertem Ingwer garnieren.

*Dieser Schokoladenkuchen wird mit den Früchten  
obenauf gebacken, und der Kuchen bläht sich um  
die Früchte herum auf wie ein fluffiges Bett.*

## Dessert

# BERRY CRISP

### Zutaten

900g geschnittene Erdbeeren  
450g Blaubeeren  
½ Tasse Kristallzucker  
2 Esslöffel Zitronensaft  
3 Esslöffel Maisstärke  
1 Teelöffel Zitronenschale

### Belag :

1 Tasse Haferflocken  
½ Tasse Weizenmehl 550  
½ Tasse gehackte Pistazien  
½ Tasse hellbrauner Zucker  
½ Teelöffel gemahlener Zimt  
½ Teelöffel Kardamom  
Prise koscheres Salz  
6 EL kalte Butter, in kleine Stücke

**Keal:** 268; **Fett:** 5g; **KH:** 44g; **Protein:** 9g

Outdoor Zubereitung: Portionen:

60 min 8

### Zubereitung

1) 22 Briketts anzünden. In einer großen Schüssel die Beeren, den Zucker, den Zitronensaft, die Speisestärke und die Zitronenschale vorsichtig vermischen.

2) Das Obst in einen Dutch Oven geben und dabei die gesamte Flüssigkeit aufschaben. In der gleichen Schüssel Haferflocken, Mehl, Pistazien, braunen Zucker, Zimt, Kardamom und Salz vermischen.

3) Mit den Fingern die Butterstücke in die Hafermischung drücken, bis sich grobe Krümel bilden. Die Krümel gleichmäßig über die Beeren streuen. Den Topf abdecken, 8 Kohlen unter den Dutch Oven und 14 Kohlen auf den Deckel legen (180°C) und 45 Minuten backen, bis der Belag goldbraun ist und die Früchte Blasen werfen.

4) Den Deckel des Dutch Oven abnehmen und 10 Minuten lang knusprig abkühlen lassen. Warm servieren.

## Dessert

# FONDUE BAR

### Zutaten

#### Fondue:

- 450g Zartbitterschokolade
- 1 Tasse Schlagsahne
- 1 Esslöffel Vanilleextrakt

#### Zutaten zum Dippen :

- Beeren Bananenscheiben
- Apfelscheiben, Getrocknete Aprikosen, Graham-Cracker, Vanillewaffeln, Marshmallows
- Zusätzlicher Belag
- Zerstoßene -Cracker-Krümel Streusel
- Geröstete Kokosnuss

Kcal: 358; Fett: 24g; KH: 54g;

Protein: 9g

Outdoor Zubereitung: Portionen:

45 min 4

### Zubereitung

Füllen Sie einen Dutch Oven mit 2cm Wasser und stellen Sie ihn über eine mittlerer Hitze (17 Kohlen).

Wasser bis kurz vor dem Siedepunkt erhitzen und einen zweiten Topf oder ofenfeste Schüssel ins Wasser stellen.

Geben Sie die Schokoladenstücke, die Sahne und Vanille in die Schüssel. Häufig umrühren, bis das Fondue cremig ist.

Nehmen Sie den Dutch Oven vorsichtig vom Feuer und servieren Sie das Schokoladenfondue mit frischen Früchten, Leckereien und Toppings. Verwenden Sie Bambusspieße zum Dippen.

*Sie können Ihre in Schokolade getauchten Süßigkeiten auch mit Streuseln, Kokosnuss oder Meersalz verfeinern, um mehr Textur und Geschmack zu erhalten.*

## Dessert

# DUTCH BABY

### Zutaten

- 4 große Eier
- 1/3 Tasse Weizenmehl
- 1/4 Tasse ungesüßtes Kakaopulver
- 1/2 Tasse Milch
- 1/4 Teelöffel Salz
- 2 Esslöffel Kristallzucker
- 3 Esslöffel Butter
- 1 Tasse Kirschen, entkernt und geviertelt
- 2 Esslöffel Kirschwasser
- 1/2 Tasse Schlagsahne
- 1 Teelöffel Puderzucker
- 1 bis 2 Esslöffel Schokoladensplitter

**Kcal:** 359; **Fett:** 14g; **KH:** 43g;

**Protein:** 14g

Outdoor Zubereitung: Portionen:

35 min 8

### Zubereitung

1) 28 Briketts anzünden. Kirschen und Kirschwasser in eine kleine Schüssel geben und quellen lassen. In einer großen Schüssel Eier, Mehl, Kakaopulver, Milch, Salz und 2 Esslöffel Zucker verquirlen.

2) Einen 10-Zoll Dutch Oven über 28 Briketts stellen und Butter hinzufügen. Wenn die Butter geschmolzen ist, den Boden und die Seiten des Dutch Oven gleichmäßig damit bestreichen und dann den Teig hineingeben.

3) Mit einem Deckel abdecken und 17 Kohlen darüberlegen, 11 darunter lassen (210°C). Backen, bis das Dutch Baby aufgeblasen ist und keine Flüssigkeit mehr in der Mitte ist, etwa 16 bis 18 Minuten.

4) 4) Kirschen auf dem Dutch Baby verteilen, mit Schlagsahne, Puderzucker und Schokoladenraspeln garnieren. In Keile schneiden und warm servieren.

*Der Teig eignet sich für herzhafte oder süße Pfannkuchen. Einfach nach Herzenslust belegen.*

## Dessert

# KNUSPRIGER APFEL

### Zutaten

#### Topping

- 1 Tasse Haferflocken
- 1 Tasse Weizenmehl
- 1 Tasse brauner Zucker
- ½ Tasse Pekannüsse oder Walnüsse, geröstet und fein gehackt (optional)
- ½ Teelöffel koscheres Salz
- ½ Tasse Butter, in Würfel geschnitten

1)

#### Apfelfüllung

- 8 Äpfel, entkernt, geschält und in Stücke
- ¼ Tasse weißer Kristallzucker
- ½ Esslöffel Apfelkuchengewürz
- 1 Esslöffel Maisstärke

2)

Kcal: 245; Fett: 6g; KH: 60g; Protein: 8g

3)

4)

Outdoor Zubereitung: Portionen:

55 min 4

### Zubereitung

In einer mittelgroßen Schüssel Haferflocken, Mehl, braunen Zucker, Nüsse und Salz mischen. Die Butter hinzugeben und mit den Fingern die Butter mit den trockenen Zutaten zu einem krümeligen Teig verkneten. In der Zwischenzeit 20 Briketts aufheizen.

Legen Sie die Äpfel auf den Boden eines Dutch Oven. Zucker, Apfelkuchengewürz und Maisstärke dazugeben und gut vermischen.

Den knusprigen Belag-Mischung gleichmäßig über die Apfelschicht verteilen.

Stellen Sie den Dutch Oven über 12 Kohlen. Setzen Sie den Deckel auf und legen Sie die restlichen Kohlen auf den Deckel. Verwenden Sie eine Zange, um es gleichmäßig zu verteilen. Etwa 45 Minuten kochen und servieren.

*Die Äpfel sind weich und karamellisiert und das Topping goldbraun und knusprig.*

## Dessert

# HIMBEER-COBLER



### Zutaten

- 2 Pckg. Himbeerkuchenfüllung (600Gramm)
  - 1 normalgroße Packung gelbe Kuchenmischung, 1½ Tassen
  - ½ Tasse Wasser Rapsöl
- Kcal:** 209; **Fett:** 6g; **KH:** 37g; **Protein:** 5g

1)

Outdoor Zubereitung: Portionen:

50 min 12

### Zubereitung

16-20 Briketts für niedrige Hitze vorbereiten. Legen Sie Ihren Dutch Oven mit Folie aus. Geben Sie die Kuchenfüllung in den Ofen. Vermengen Sie in einer großen Schüssel die gelbe Kuchenmischung mit dem Wasser und dem Rapsöl. Die Mischung mit einem Löffel gleichmäßig über die Himbeerkuchenfüllung geben und verteilen. Setzen Sie den Deckel auf den Dutch Oven. Sobald die Briketts mit weißer Asche bedeckt sind, Dofp auf die Hitze stellen. Legen Sie die restlichen Briketts auf den Deckel. Sie können dazu eine langstielige Grillzange verwenden.

Backen Sie den Cobbler, bis die Füllung Blasen wirft und ein in den Belag gesteckter Cocktailspieß sauber herauskommt; das dauert etwa 30-40 Minuten. Heben Sie den Deckel mit der langstieligen Zange an und prüfen Sie, ob er gar ist. Mit Vanilleeis servieren und genießen.

*Mit Vanilleeis servieren und genießen*

2)

## Dessert

### PFIRSICH-COBLER

#### Zutaten

- 2 Tassen Weizenmehl 550
- 1 Tasse Zucker
- 4 TL Backpulver
- ½ TL Salz
- 1 Tasse Milch
- ½ Tasse Butter, geschmolzen
- 2 Dosen geschnittene Pfirsiche in Sirup (425 Gramm)
- ¼ Tasse Zucker
- ½ TL Gemahlener Zimt

Kcal: 209; Fett: 6g; KH: 37g; Protein:

5g

1)

Outdoor Zubereitung: Portionen:

50 min 12

#### Zubereitung

30-40 Holzkohlebriketts vorbereiten. Die Innenseite eines (10 Zoll) Dutch Oven mit Folie auslegen. In einer großen Rührschüssel das Mehl mit dem Zucker, dem Backpulver und dem Salz verquirlen. Die Milch und die geschmolzene Butter hinzugeben und rühren, bis der Teig gerade noch feucht ist. Den Teig in die vorbereitete Form gießen.

Für die Füllung: Die in Scheiben geschnittenen Pfirsiche abtropfen lassen und 1 Tasse ihres Sirups beiseitestellen. Die Pfirsichspalten gleichmäßig auf dem Teig verteilen. Zucker darüber streuen und mit Zimt bestäuben. Sirup darüber gießen und den Deckel auf den Dutch Oven setzen. Wenn die Holzkohlebriketts mit weißer Asche bedeckt sind, stellen Sie den Ofen direkt auf die Hälfte der Briketts. Die restlichen Briketts können Sie mit einer langstieligen Zange direkt auf den Deckel legen. Den Cobbler 30-40 Minuten lang backen, bis er fest ist und zu bräunen beginnt. Kontrollieren Sie den Garvorgang.

## Dessert

### SCHOKOLADENKEKSE

#### Zutaten

- 1 Tasse und 2 Esslöffel Weizenmehl
- ½ Teelöffel Natron
- ½ Teelöffel koscheres Salz
- ½ Tasse ungesalzene Butter, weich
- 6 Esslöffel brauner Zucker
- 6 Esslöffel Kristallzucker
- 1 Teelöffel Vanilleextrakt
- 1 Ei
- 1 Tasse halbsüße Schokoladenstückchen

Outdoor Zubereitung: Portionen:

40 min 4

#### Zubereitung

- 1) In einer kleinen Schüssel Mehl, Natron und koscheres Salz mischen. In der Zwischenzeit 18 Holzkohlebriketts aufheizen, für 205 Grad.
- 2) In einer großen Schüssel Butter und Zucker mit einem Handmixer cremig und schaumig

- $\frac{1}{2}$  Tasse Pekannüsse, gehackt und geröstet (optional)

**Kcal:** 436; **Fett:** 20g; **KH:** 60g; **Protein:** 20g

- rühren, etwa 5 Minuten.
- 3) Vanilleextrakt und Ei zur Butter-Zucker-Mischung geben und mischen, bis es vollständig eingearbeitet und glatt ist.
  - 4) Die Mehlmischung in die große Schüssel geben und weiter vermischen.
  - 5) Schokoladenstückchen und Nüsse unterheben.
  - 6) Den Teig auf den Boden des Dutch Oven drücken, damit er gleichmäßig verteilt ist. Stellen Sie den Dutch Oven über 10 Kohlen. Setzen Sie den Deckel auf und legen Sie die restlichen Kohlen auf den Deckel. Verwenden Sie eine Zange, um es gleichmäßig zu verteilen.
  - 7) Etwa 30 Minuten backen, bis der Teig durchgebacken und oben goldbraun ist.
  - 8) Nach dem Backen von den Kohlen runternehmen und den Deckel entfernen. Mindestens 10 Minuten stehen lassen und dann zum Servieren in kuchenförmige Stücke schneiden

*Bereiten Sie den gesamten Keksteig vor Ihrem Campingausflug zu Hause zu. Bis zur Verwendung in einem Beutel mit Reißverschluss in einer Kühlbox oder einem Wohnmobil-Kühlschrank aufbewahren.*

## Dessert

# DUTCH BABY PFANNKUCHEN

### Zutaten

- 2 Tassen Weizenmehl
- 2 ½ Teelöffel Backpulver
- 1/2 Teelöffel Salz
- 1 Ei
- 1 ½ Tassen Milch
- 2 Esslöffel geschmolzene Butter
- Pflanzenöl

**Kcal:** 108; **Fett:** 92g; **KH:** 15g; **Protein:**

3g

Outdoor Zubereitung: Portionen:

30 min 12-16

### Zubereitung

1) Mehl, Backpulver und Salz in einen verschließbaren Aufbewahrungsbeutel geben und sehr gut vermischen.

2) In einer separaten Schüssel Ei und Milch mischen. Gießen Sie die Mehlmischung in eine Schüssel und rühren Sie nur, bis sie glatt ist. Geschmolzene Butter zusammen mit der Ei- und Mehlmischung mixen.

3) Legen Sie den Dutch Oven Deckel verkehrt herum über die 12 angezündete Kohlen – legen Sie zwei Holzstücke parallel neben die Kohlen und legen Sie den Deckel darauf, um Luftraum unter dem Deckel zu lassen.

4) Gießen Sie etwas Pflanzenöl auf das Papiertuch und wischen Sie den Deckel ab, um ihn mit einem dünnen Ölfilm zu bedecken. Gießen Sie etwa 1/4 Tasse Teig in die Mitte des Deckels. Kochen, bis sie braun und an den Rändern trocken ist. Umdrehen und die andere Seite bräunen.

# KÄSEKEKSKUCHEN

## Zutaten

- 220 g Kekse
- 80 g weiche Butter
- 1 Prise Salz
- 1000 g Frisch Käse
- 300 g Zucker
- 160 g Saure Sahne
- 1 TL Vanilleextrakt
- 3 Eier
- 3 – 5 g Maisstärke

**Kcal:** 258; **Fett:** 11g; **KH:** 26g; **Protein:** 12g

Outdoor Zubereitung: Portionen:

75 min 10

## Zubereitung

1)

Den Dutch Oven mit Butter einfetten und den Boden mit Backpapier auslegen. Das Papier haben passend für den Dutch Oven zugeschnitten.

2)

Die Kekse mit Hilfe einer Küchenmaschine fein mahlen und mit der Butter und dem Salz mischen. Die Masse in den Dutch Oven gegeben und fest andrücken. Dann für 15 Minuten kaltstellen. Nun den Zucker mit der Stärke mischen und den Frischkäse schaumig schlagen. Den Zucker nun in den Frischkäse rühren, anschließend die Saure Sahne und den Vanilleextrakt dazugeben und cremig rühren. Zum Schluss werden die Eier nacheinander untergerührt. Der Teig wird nun in den Dutch Oven gefüllt.

3)

Den Teig im Dutch Oven bei ca. 175°C (21 Kohlen: 14 oben und 7 unten) 45 Minuten backen. 1 Kohle von oben und 1 von unten entfernen (ca. 160 Grad) und weitere 30 Minuten backen, bis der Teig kaum noch wackelt, wenn man an dem Dutch Oven rüttelt. Nun den Käsekuchen vorsichtig aus dem Dutch Oven heben und das Backpapier entfernen. Den Kuchen mit Frischhaltefolie bedecken und für mindestens 6 Stunden oder über Nacht kaltstellen.

## 5-ZUTATEN-FRÜHSTÜCK



## Frühstück

# ZIMT-ROSINEN- FRÜHSTÜCKSBROTPUDDING

### Zutaten

- $\frac{1}{4}$  Tasse
- 50g ungesalzene Butter
- 4 Tassen Vollmilch
- 8 große Eier
- $\frac{1}{4}$  Tasse brauner Zucker
- 2 Teelöffel Vanilleextrakt
- 1 Laib (ca. 500g) Zimt-Rosinen-Brot, in Würfel geschnitten

**Kcal: 345; Fett: 11g; KH: 38g; Protein:**

8g

Outdoor Zubereitung: Portionen:  
45 min 6

### Zubereitung

- 1) Im Anzündkamin 24 Kohlen für ca. 200°C vorbereiten. Den Dutch Oven auf 10 angezündete Kohlen legen und mit offenem Deckel die Butter schmelzen lassen.
- 2) Dutch Oven runternehmen und Milch, Eier, braunen Zucker und Vanilleextrakt hineingeben. Mit einem Schneebesen gut umrühren, bis sich alle Zutaten vermischt haben.
- 3) Den Deckel schließen und den Dutch Oven wieder auf die Kohlen stellen. Die restlichen 14 vorbereitete Kohlen auf den Deckel kreisförmig verteilen.
- 4) Etwa 45 Minuten backen, bis die Mischung fest geworden ist und die Konsistenz eines Puddings annimmt.
- 5) Heiß servieren, auf Wunsch brauner Zucker oder Ahornsirup dazugeben.

*Machen Sie einen Schritt voraus: Sie können Milch, Eier, Zucker, Vanille und Brot am Vorabend in einer großen, wiederverschließbaren Plastiktüte mischen und über Nacht in Ihrer Kühlbox aufbewahren.*

## Frühstück

# GEBACKENE HAFERFLOCKEN

### Zutaten

- 4 Tassen Haferflocken (Glutenfrei, falls erforderlich)
- ½ Tasse brauner Zucker
- 2 TL Backpulver
- ½ TL Salz
- 2 große Eier, leicht geschlagen
- 3 Tassen Milch

**Kcal:** 276; **Fett:** 6g; **KH:** 34g; **Protein:** 7g

Outdoor Zubereitung: Portionen:  
30 min 8

### Zubereitung

- 1) Im Anzündkamin 26 Kohlen für ca. 210°C vorbereiten. Den Dutch Oven leicht mit dem Speiseöl bestreichen.
- 2) Haferflocken, braunen Zucker, Backpulver und Salz im Dutch Oven verrühren. Eier und Milch unterrühren.
- 3) Decken Sie den Topf ab und stellen Sie den Dutch Oven auf 11 bereits angezündete Kohlen und platzieren Sie die restlichen 15 Kohlen auf den Deckel. Etwa 30 Minuten backen, bis die Mischung fest und durchgegart ist.
- 4) In Stücke schneiden und warm servieren.

*Camp Hack: Mischen Sie die trockenen Zutaten (Haferflocken, brauner Zucker, Backpulver und Salz), bevor Sie das Haus verlassen, und bewahren Sie sie in einer wiederverschließbaren Plastiktüte auf. Schreibe die Kochanleitung direkt auf die Tüte, damit du genau weißt, was du hinzufügen musst und wie du es im Camp kochst.*

## ZITRONEN-BUTTERMILCHKEKS



### Zutaten

- $\frac{1}{2}$  Tasse Milch
- 2 Teelöffel frisch gepresster Zitronensaft, plus Schale von 1 Zitrone
- 2 Tassen (400g) im Laden gekaufte Keksbackmischung
- 3 Esslöffel Zucker
- $\frac{1}{2}$  Tasse (100 g) ungesalzene Butter, geschmolzen

**Kcal:** 410; **Fett:** 16g; **KH:** 44g; **Protein:** 9g

Outdoor Zubereitung: Portionen:  
25 min 16

### Zubereitung

- 1) Im Anzündkamin 26 Kohlen für ca. 210°C vorbereiten
- 2) Milch und Zitronensaft in einer kleinen Schüssel oder Tasse vermischen und 5 bis 10 Minuten stehen lassen.
- 3) In einer großen Schüssel die Milch-Zitronensaft-Mischung mit der Zitronenschale, der Keksmischung, dem Zucker, der Butter und dem Ei mit den Händen zu einem weichen, klebrigen Teig verrühren.
- 4) Den Teig zu golfballgroßen Bällchen formen und anschließend jeweils zu einem Keks, von etwa 1-1,5 cm Dicke und ca. 5-6 cm Breite, flachdrücken.
- 5) Bestreiche den Dutch Oven leicht mit Butter und stelle ihn über ein Bett aus 10 vorbereiteten Kohlen. Lassen Sie den Topf etwa 5 Minuten lang auf der Kohle aufheizen und geben Sie dann den Keksteig in einer einzigen Schicht hinein.
- 6) Decken Sie den Topf ab und legen Sie 16 vorbereitete Kohlen auf den Deckel. Etwa 5 Minuten kochen lassen, dann den Deckel vorsichtig mit einem Deckelheber abnehmen, die Kohlen an Ort und Stelle belassen, die Kekse wenden, den Deckel mit den Kohlen darauflegen und weitere 5 Minuten backen oder bis die Kekse goldbraun. Heiß servieren.

*Variation: Fügen Sie vor dem Kochen  $\frac{1}{2}$  Tasse Ihrer bevorzugten Trockenfrüchte wie Rosinen oder gehackte Aprikosen zum Teig hinzu.*

## Frühstück

# HONIG-MANDEL-MÜSLIRIEGEL

### Zutaten

- 4 Tassen Haferflocken (Glutenfrei, falls erforderlich)
- ½ Tasse brauner Zucker
- 2 TL Backpulver
- ½ TL Salz
- 2 große Eier, leicht geschlagen
- 3 Tassen Milch

**Kcal:** 244; **Fett:** 8g; **KH:** 31g; **Protein:** 8g

Outdoor Zubereitung: Portionen:

15 min 8

### Zubereitung

- 1) Im Anzündkamin 10 Kohlen für ca. 90°C vorbereiten
- 2) Den Dutch Oven leicht mit dem Speiseöl bestreichen.
- 3) Haferflocken, brauenen Zucker, Backpulver und Salz im Dutch Oven verrühren. Eier und Milch unterrühren.
- 4) Decken Sie den Topf ab und stellen Sie den Dutch Oven auf 11 bereits angezündete Kohlen und platzieren Sie die restlichen 15 Kohlen auf den Deckel. Etwa 30 Minuten backen, bis die Mischung fest und durchgegart ist.
- 5) In Stücke schneiden und warm servieren.

*Variieren Sie das Rezept, indem Sie eine Tasse gehackte Trockenfrüchte, Kokosraspeln, eine Kombination aus verschiedenen Nüssen oder sogar Schokoladenstückchen hinzufügen. Rühren Sie diese Zutaten zusammen mit den gerösteten Haferflocken und Mandeln in die Mischung.*

## Frühstück

# MEXIKANISCHES FRÜHSTÜCK

### Zutaten

- 2 Tassen Salsa Verde (oder ähnliche Pikante Soßen)
- $\frac{2}{3}$  Tasse Saure Sahne
- $\frac{3}{4}$  Tasse Wasser
- Salz
- Frisch gemahlener Pfeffer
- 1 Packung (200g) Mais-Tortilla-Chips
- 2 Tassen (400g) Hähnchen, gekocht und zerkleinert (vegetarische Variante: statt Hähnchen Bohnen)
- 1 Tasse (200g) Weißkäse

**Kcal:** 830; **Fett:** 200g; **KH:** 110g;  
**Protein:** 43g

Outdoor Zubereitung: Portionen:  
25 min 4

### Zubereitung

- 1) Im Anzündkamin 10 Kohlen für ca. 90°C vorbereiten.
- 2) In einer mittelgroßen Schüssel Salsa, Sauerrahm und Wasser verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 3) Legen Sie die Chips in den Dutch Oven und gießen Sie die Sauce darüber, wobei Sie so viele Chips wie möglich damit bestreichen. Mit dem zerkleinerten Fleisch oder den Bohnen belegen und dann den Käse darüber streuen.
- 4) Decken Sie den Dutch Oven mit dem Deckel ab und stellen Sie ihn auf ein Bett aus 11 heißen Kohlen. Legen Sie 15 heiße Kohlen auf den Deckel. Etwa 20 Minuten backen, bis der Käse geschmolzen ist und anfängt zu sprudeln.

# 5 ZUTATEN- BACKEN



# KÄSEBISCUITS

## Zutaten

- ½ Tasse ungesalzene Butter, in Stückchen
- 2 Tassen normale Backmischung oder Biskuit-Mischung
- ½ Tasse Milch
- 1 Tasse Cheddarkäse

Kcal: 144; Fett: 8g; KH: 11g; Protein: 3g

1)

2)

3)

Outdoor Zubereitung: Portionen:

35 min 12

## Zubereitung

Den Dutch Oven leicht mit Butter bestreichen. Den Dutch Oven auf 6 heißen Kohlen stellen, den Topf abdecken und 18 heiße Kohlen auf den Deckel legen (für ca. 200°C).

In einer mittelgroßen Schüssel die Backmischung mit der Butter vermischen und mit den Fingern einarbeiten, bis die Mischung einem groben Mehl ähnelt. Die Milch und den Käse hinzufügen und gut verrühren, bis ein dicker Teig entsteht. Bei Bedarf noch etwas Milch zum Verdünnen des Teigs oder zusätzliche Backmischung zum Andicken des Teigs hinzufügen.

Den Teig zu etwa 12 gleich großen Kugeln formen und jede Kugel zu einer Keks-Form flach drücken. Die Keks-Forme in einer einzigen Schicht in den vorgeheizten Dutch Oven legen. Den Dutch Oven abdecken (es sollten weiterhin die 18 heiße Kohlen auf dem Deckel liegen) und 20 bis 25 Minuten backen, dabei den Topf und Deckel alle paar Minuten um eine Vierteldrehung drehen.

*Für zusätzlichen Geschmack können Sie frische oder getrocknete Kräuter, gewürfelte Chilis oder andere geschmackvolle Zutaten zusammen mit dem Käse hinzufügen.*

# HONIGBISKUITS

## Zutaten

- 1 ½ Tassen Biskuit-Mischung
- ¾ Tasse Maismehl
- 2 EL Backpulver
- ¾ EL Salz
- 1 Tasse Buttermilch
- 3 EL Honig

Kcal: 138; Fett: 6g; KH: 16g; Protein: 2g

Outdoor Zubereitung: Portionen:

40 min 12

## Zubereitung

Den Dutch Oven leicht mit Butter bestreichen. Den Dutch Oven auf 6 heißen Kohlen stellen, abdecken und 18 heiße Kohlen auf den Deckel legen (für ca. 200°C).

In einer mittelgroßen Schüssel die Backmischung mit dem Maismehl, dem Backpulver und dem Salz vermischen. Fügen Sie die ½ Tasse Butter hinzu und arbeiten Sie sie mit den Fingern in die trockenen Zutaten ein, bis die Mischung einem groben Mehl ähnelt. Den größten Teil der Buttermilch und den Honig einrühren, bis alles gut vermischt ist. Etwas von der Buttermilch beiseitestellen.

Den Teig zu 12 etwa gleich großen Kugeln formen und jede Kugel zu einem Fladen abflachen. Im vorgeheizten Dutch Oven in einer einzigen Schicht anordnen. Den Dutch Oven abdecken und 20 bis 25 Minuten backen, dabei den Topf und den Deckel alle paar Minuten um eine Vierteldrehung drehen

1)

2)

3)

## EINFACHES BANANENBROT

**Zutaten**

- $\frac{1}{2}$  ungesalzene Butter
- 1 Tasse Zucker
- 4 große Eier, leicht geschlagen
- 4 große Bananen, in Stücke geschnitten
- 3 Tassen Weizenmehl 550
- 1 EL Backpulver
- $\frac{1}{4}$  EL Salz

**Kcal:** 212; **Fett:** 11g; **KH:** 22g;**Protein:** 5g

Outdoor Zubereitung: Portionen:

40 min 8

**Zubereitung**

Den Dutch Oven leicht mit Butter bestreichen. In einer mittelgroßen Schüssel die Butter und den Zucker verrühren, bis sie gut miteinander verbunden sind. Die Eier und Bananen hinzufügen und gut verrühren. Mehl, Backpulver und Salz hinzugeben und verrühren, bis alles gut vermischt ist.

Den Teig in den vorbereiteten Dutch Oven geben, den Topf abdecken und über ein Bett aus 7 heißen Kohlen stellen. 16 heiße Kohlen auflegen (für 190°C) und etwa 40 Minuten mit geschlossenem Deckel backen, dabei den Topf und Deckel alle 10 bis 15 Minuten, um eine Vierteldrehung, in die entgegen gesetzte Richtung drehen.

Den Topf vom Herd nehmen und vor dem Servieren 5 bis 10 Minuten ruhen lassen.

Variante: Eine Tasse gehackte Nüsse (Pekannüsse, Walnüsse oder Haselnüsse) und/oder eine Tasse halbsüße

Schokoladensplitter einrühren, kurz bevor der Teig in den Dutch Oven gegeben wird.

*Bananenbrot ist ein toller Snack - vor allem, wenn man es warm aus der Pfanne mit einem Klecks Butter isst oder über dem Feuer röstet und mit Erdnussbutter bestreicht. Natürlich kann man es auch zum Frühstück essen .*

## HONIG MAISBROT

**Zutaten**

- 6 EL geschmolzene Butter
- 3 EL Maisgrieß
- 1 EL Salz
- 3 Eier, geschlagen
- 1 ½ Tassen Milch
- ½ Tasse Honig

- Mehlmischung (vermischen)
  - 1 Tasse Weizenmehl
  - 1 TL Backpulver
  - ¼ TL Salz

**Kcal:** 285; **Fett:** 1g; **KH:** 59g; **Protein:** 2g

Outdoor Zubereitung: Portionen:

30 min 8

**Zubereitung**

Den Dutch Oven leicht mit Butter bestreichen. Auf 8 heißen Kohlen vorheizen und 17 heiße Kohlen auf den Deckel legen (für ca. 205°C). Maisgrieß, Mehl und Salz in einer großen Schüssel verquirlen. In einer mittelgroßen Schüssel die Eier, die Buttermilch, den Honig und die geschmolzene Butter verquirlen, bis sie gut vermischt sind. Die Eimischung zu den trockenen Zutaten geben und verrühren, bis alles gut vermischt ist.

Den Dutch Oven runternehmen, den Deckel abnehmen und den Teig in den Dutch Oven gießen und mit einem Gummispatel oder der Rückseite eines Löffels gleichmäßig verteilen. Den Deckel mit den Kohlen aufsetzen und den Topf wieder auf den Herd stellen. Etwa 25 Minuten backen

*Verfeinern Sie dieses Maisbrot mit einer Dose Sahne-Mais, 1½ Tassen frische oder gefrorene Maiskörner.*

## BUTTRIGES BIERBROT

### Zutaten

- 6 EL geschmolzene ungesalzene Butter
- 5 EL Zucker
- 1 ½ EL Dose alkoholfreies Bier
- Mehlmischung (bitte vorher vermischen)
- 4 ½ Tassen Weizenmehl
- 3 ½ EL Backpulver
- ½ TL Salz

**Kcal:** 348; **Fett:** 1g; **KH:** 69g; **Protein:**

10g

Outdoor Zubereitung: Portionen:

85 min 8

### Zubereitung

Den Dutch Oven leicht mit Butter bestreichen. Auf 7 heißen Kohlen erhitzen. In einer großen Schüssel das Mehl, den Zucker und das Salz vermischen. Das Bier einrühren, bis es gut eingearbeitet ist. Den Dutch Oven von der Kohle nehmen und den Teig hineingeben. Den Topf abdecken und den Teig etwa 20 Minuten lang gehen lassen. Die geschmolzene Butter über den Teig trüpfeln und den Topf abdecken.

Den Dutch Oven auf die 7 heißen Kohlen stellen und 14 heiße Kohlen auf den Deckel geben (für insgesamt 175°C). Den Deckel alle 10 bis 15 Minuten um eine Vierteldrehung drehen und 20 Minuten lang garen. Den Topf von der Hitze nehmen, wobei die Kohlen oben liegen bleiben, und weitere 40 Minuten garen, bis das Brot goldbraun ist. Warm oder bei Zimmertemperatur servieren.

*Das Bier verleiht dem Brot außerdem einen malzigen Geschmack. Dieses Brot ist so schmackhaft, dass es als Snack gegessen werden kann, eignet sich aber auch hervorragend als Beilage zu Eintopf, Suppe oder Chili.*

## FRANZÖSISCHES BROT

**Zutaten**

- 3 Tassen Brotmehl
- ½ EL Hefe
- 1 ½ EL Salz
- 1 ½ Tassen Wasser
- Etwas Öl

**Kcal:** 354; **Fett:** 10g; **KH:** 59g;  
**Protein:** 8g

Outdoor Zubereitung: Portionen:

50 min 8

**Zubereitung**

1) Mehl, Hefe und Salz in einer großen Schüssel verrühren. Das Wasser einrühren, bis ein klebriger Teig entsteht. Die Schüssel fest mit Plastikfolie abdecken und an einem warmen Ort mindestens 4 Stunden, bei kühler Luft bis zu 20 Stunden, gehen lassen.

2) Den Dutch Oven leicht mit Öl bestreichen und mindestens 15 Minuten lang vorheizen mit 10 heißen Kohlen unterhalb und 20 Kohlen auf dem Deckel (für ca. 230°C).

3) Den Teig mit ein wenig Mehl bestäuben und zu einer Kugel formen. Den Teig in den vorgeheizten Dutch Oven geben, den Deckel auflegen, die heißen Kohlen einschließen und 30 bis 40 Minuten backen, bis der Teig schön gebräunt und knusprig ist. Nehmen Sie das Brot aus dem Dutch Oven und lassen Sie es mindestens 30 Minuten lang ruhen

# KRÄUTERBRÖTCHEN

## Zutaten

- 2  $\frac{3}{4}$  Tassen Weizenmehl Typ 550
- $\frac{3}{4}$  Tasse Zucker
- $\frac{3}{4}$  TL Salz
- 2 EL Trockenhefe
- 5 EL ungesalzene Butter
- 2/3 Tasse heißes Wasser
- 1 Ei
- 1 EL italienische Gewürze
- Etwas Öl

**Kcal:** 264; **Fett:** 12g; **KH:** 32g;

**Protein:** 6g

Outdoor Zubereitung: Portionen:

100 min 16

## Zubereitung

In einer großen Schüssel  $\frac{3}{4}$  Tasse Mehl mit Zucker, Salz und Hefe vermischen. Die Butter und das Wasser hinzufügen und rühren, bis die Mischung gut vermischt ist.

Das Ei, eine weitere  $\frac{1}{2}$  Tasse Mehl und die italienischen Gewürze hinzugeben. Kneten Sie den Teig mit den Händen in der Schüssel und fügen Sie dabei jeweils etwa  $\frac{1}{2}$  Tasse des restlichen Mehls hinzu, bis Sie einen weichen, glatten Teig erhalten.

Den Teig zu einer Kugel formen, die Schüssel abdecken und den Teig etwa 1 Stunde lang gehen lassen.

Den Dutch Oven leicht mit Speiseöl bestreichen und auf 10 heiße Kohlen stellen. Den Topf abdecken und 16 heiße Kohlen auf den Deckel legen (für ca. 210°C).

Den Teig klopfen und zu 16 etwa gleich großen Kugeln formen. Den warmen Dutch Oven von den Kohlen runternehmen und die Teigkugeln in einer einzigen Schicht auf den Boden legen. Den Topf abdecken und den Teig erneut aufgehen lassen, bis er seine Größe verdoppelt hat, also noch etwa 30 Minuten.

Den Dutch Oven wieder auf die 10 heißen Kohlen stellen und den Deckel mit den Kohlen wieder aufsetzen

10 bis 15 Minuten backen, bis die Brötchen durchgebacken und außen goldbraun sind.

*Bestreuen Sie die Teigkugeln im Dutch Oven vor dem Backen mit  $\frac{1}{2}$  Tasse geriebenem Parmesankäse.*

## FLUFFIGES KARTOFFELBROT



### Zutaten

- 1) 2 Tassen warme Milch
- 2) 1 TL Zucker
- 3) 1 Päckchen Instant Hefe (2 ¼ TL)
- 4) 1 Kartoffel, gekocht und geschält
- 5) 2 TL Salz
- 6) 2 EL Olivenöl
- 7) 5 Tassen Weizenmehl Typ 550

**Kcal:** 247; **Fett:** 1g; **KH:** 49g; **Protein:** 8g

Outdoor Zubereitung: Portionen:

65 min 8

### Zubereitung

Milch, Zucker und Hefe verrühren. Zugedeckt etwa 10 Minuten ruhen lassen, bis es schäumt. Die Kartoffel, das Salz und das Olivenöl hinzufügen und verrühren. 1 Tasse Mehl zugeben und unterrühren. Das restliche Mehl Tasse für Tasse hinzufügen, bis Sie 4 Tassen hinzugefügt haben. Fügen Sie weiterhin etwa ¼ bis ½ Tasse Mehl hinzu und kneten Sie es mit den Händen ein, bis der Teig glatt und elastisch ist.

Fetten Sie eine große Schüssel leicht ein und geben Sie den Teig hinein. Abdecken und an einem warmen Ort gehen lassen, bis sich die Größe verdoppelt hat (etwa 1 Stunde). Den Teig stürzen, erneut abdecken und weitere 30 Minuten gehen lassen.

Den Dutch Oven leicht einölen und etwa 10 Minuten lang auf einem Bett aus 7 heißen Kohlen mit 14 heißen Kohlen (für 175°C) auf dem Deckel vorheizen.

Nach dem zweiten Aufgehen den Teig in den vorgeheizten Dutch Oven legen und mit einem scharfen Messer 3 bis 4 parallele Schlitze in die Oberseite machen. Den Dutch Oven wieder auf das Feuer stellen und abdecken, einschließlich der heißen Kohlen. Backen Sie das Brot 35 bis 45 Minuten lang, bis die Kruste goldbraun ist. Den Laib aus dem Topf nehmen und vor dem Aufschneiden 10 Minuten ruhen lassen.

*Da es durch das Backen über dem Lagerfeuer einen subtilen, rauchigen Geschmack hat, ist es*

*ideal, um es mit Ihren Lieblings-Sandwichbelägen  
zu kombinieren*

## Backen

# WEIZEN-VOLLKORN & CRANBERRY BROT

### Zutaten

- 2 EL Brotmehl
- 1 Packung Weizenvollmehl
- ½ EL Instant-Hefe
- ½ Tasse getrocknete Cranberrys
- ½ Tasse gehackte Walnüsse
- 1 ½ TL Salz
- 1 ½ Tasse warmes Wasser
- Etwas Öl

Kcal: 287; Fett: 7g; KH: 45g; Protein:  
10g

Outdoor Zubereitung: Portionen:

50 min 8

### Zubereitung

In einer großen Schüssel Brotmehl, Weizenvollkornmehl, Hefe, Cranberrys, Walnüsse und Salz vermischen. Das Wasser einrühren, bis sich ein klebriger Teig bildet. Die Schüssel fest mit Frischhaltefolie abdecken und an einem warmen Ort mindestens 4 Stunden, bei kühler Luft bis zu 20 Stunden, gehen lassen.

Den Dutch Oven leicht mit Öl bestreichen und mindestens 15 Minuten lang vorheizen, indem man ihn auf ein Bett aus 12 heißen Kohlen mit 22 heißen Kohlen auf dem Deckel (für 220°C) stellt. Den Teig mit ein wenig Mehl bestäuben und zu einer Kugel formen. Den Teig in den vorgeheizten Dutch Oven geben, den Deckel auflegen, die heißen Kohlen einschließen und 30 bis 40 Minuten backen, bis der Teig schön gebräunt und knusprig ist.

Nehmen Sie das Brot aus dem Dutch Oven und lassen Sie es vor dem Aufschneiden mindestens 30 Minuten lang ruhen und abkühlen. Warm oder bei Zimmertemperatur servieren.

1)

2)

3)

## ROSMARIN-OLIVENÖL BROT

### Zutaten

- 3 Tassen Brotmehl
- $\frac{1}{2}$  TL Instant Hefe
- $1\frac{1}{2}$  TL Essig
- 2 EL gehackter frischer Rosmarin 1)
- $1\frac{1}{4}$  Tassen warmes Wasser
- $\frac{1}{4}$  Tasse Olivenöl

**Kcal:** 256; **Fett:** 2g; **KH:** 48g; **Protein:** 8g

Outdoor Zubereitung: Portionen:

50 min 8

### Zubereitung

Mehl, Hefe, Salz, Essig und Rosmarin in einer großen Schüssel vermischen. Das warme Wasser und das Olivenöl dazugeben und zu einem klebrigen Teig verrühren. Die Schüssel fest mit Plastikfolie abdecken und an einem warmen Ort mindestens 4 Stunden, bei kühler Luft bis zu 20 Stunden, gehen lassen.

Den Dutch Oven leicht mit Öl bestreichen und mindestens 15 Minuten lang vorheizen, indem man ihn auf 12 heißen Kohlen mit 22 heißen Kohlen auf dem Deckel stellt. Den Teig mit ein wenig Mehl bestäuben und zu einer Kugel formen. Den Teig in den vorgeheizten Dutch Oven geben, den Deckel auflegen, die heißen Kohlen einschließen und 30 bis 40 Minuten backen, bis der Teig schön gebräunt und knusprig ist.

Das Brot aus dem Dutch Oven nehmen und vor dem Aufschneiden mindestens 30 Minuten lang ruhen und abkühlen lassen.

1)

2)

3)



# 5-ZUTATEN-SUPPEN



## THAI CURRY KÜRBIS SUPPE

### Zutaten

- 3 EL Speiseöl
- 1 bis 3 EL rote Curry Paste
- 6 Tassen Gemüsebrühe
- 3 Dosen (350g) Kürbispüree
- 1½ Dosen (300g) Kokosmilch
- Salz
- ¼ Tasse gehackter Koriander

**Kcal:** 220; **Fett:** 21g; **KH:** 8g; **Protein:** 3g

Outdoor Zubereitung: Portionen:  
20 min 6

### Zubereitung

- 1) Im Anzündkamin 15 Kohlen für ca. 130°C vorbereiten
- 2) Den Dutch Oven über ein 15 heiße vorbereitete Kohlen stellen. Das Öl hinzufügen und wenn es zu köcheln beginnt, fügen Sie die Currys paste hinzu. Unter Rühren 1 Minute mit offenem Deckel kochen.
- 3) Die Brühe und das Kürbispüree hinzugeben, gut umrühren und zum Kochen bringen.
- 4) Kokosmilch einrühren und erneut aufkochen. Etwa 10 Minuten kochen lassen, dabei häufig umrühren und die Hitze nach Bedarf reduzieren, indem die Kohlen unter dem Topf entfernt werden.
- 5) Mit Salz abschmecken und Koriander unterrühren. Heiß servieren.

## KRITHARAKI SUPPE

**Zutaten**

- 2 EL Olivenöl
- 1 Zwiebel, gewürfelt
- 8 Tassen Gemüsebrühe
- 2 Dosen (300-350 g) Tomatenwürfel
- 1 TL Salz
- $\frac{1}{2}$  TL frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- 2 Tassen (ca. 400g) Risoni Nudeln oder andere Kleine Nudeln
- 400g Spinat

**Kcal:** 410; **Fett:** 14g; **KH:** 60g; **Protein:** 16g

Outdoor Zubereitung: Portionen:  
25 min 6

**Zubereitung**

- 1) Im Anzündkamin 15 Kohlen für ca. 130°C vorbereiten
- 2) Den Dutch Oven über 15 heiße Kohlen stellen. Das Öl hinzufügen und wenn es zu köcheln beginnt, die Zwiebel dazugeben. Unter gelegentlichem Rühren kochen, bis sie weich sind, etwa 5 Minuten.
- 3) Brühe, Tomatenwürfel, Salz und Pfeffer hinzugeben. Zum Kochen bringen und unter gelegentlichem Rühren 10 bis 15 Minuten kochen.
- 4) Die Nudeln hinzufügen und unter gelegentlichem Rühren kochen (etwa 5 bis 6 Minuten lang), bis sie weich sind. Den Spinat einrühren und 2 Minuten kochen, bis er zusammenfällt. Heiß servieren.

## Suppe & Eintopf

# BROTSUPPE MIT GEMÜSE

### Zutaten

- 2 El Olivenöl
- 1 Zwiebel, gewürfelt
- 10 bis 12 Blätter Grünkohl
- 1 TL Salz
- ½ TL frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- 1 Dose (300 g) Bohnen
- 4 Tassen Gemüsebrühe
- 2 Tassen französisches Brot, Kruste entfernt und in 2cm Stücke geschnitten

**Kcal:** 322; **Fett:** 11g; **KH:** 47g; **Protein:** 11g

Outdoor Zubereitung: Portionen:  
40 min 6

### Zubereitung

- 1) Im Anzündkamin 12 Kohlen für ca. 100°C vorbereiten
- 2) Den Dutch Oven über 12 heiße Kohlen stellen und das Olivenöl erhitzen. Die Zwiebel hinzufügen und unter häufigem Rühren etwa 5 Minuten lang kochen, bis sie weich werden.
- 3) Grünkohl, Salz und Pfeffer hinzufügen und unter häufigem Rühren kochen. Um ein Anbrennen zu verhindern, können Sie bei Bedarf etwa ¼ Tasse Wasser hinzugeben.
- 4) Bohnen und Brühe hinzugeben und zum Köcheln bringen. Anschließend Brot einrühren und den Dutch Oven abdecken. 2 oder 3 der Kohlen und unter gelegentlichem Rühren etwa 30 Minuten köcheln lassen, bis sich das Brot in der Suppe auflöst und eindickt. Heiß servieren.

*Verwenden Sie Ihr altes Brot, um diese sättigende Suppe zuzubereiten. Das Brot verdickt die Brühe, während die Bohnen als eine Eiweißbombe dienen. Nach Belieben die Gemüsebrühe durch Hühnerbrühe ersetzen und mit etwas Parmesan bestreuen.*

## BUTTERNUSS-KÜRBIS UND WEISSE BOHNEN EINTOPF

### Zutaten

- 2 EL Olivenöl
- 1 Zwiebel, Gewürfelt
- 2 Knoblauchzehen, Gehackt
- 4 Tassen Gewürfelter, Geschälter Butternutkürbis
- 1 Dose (300 g) gewürfelte Tomaten
- 1 Teelöffel Salz
- ½ Teelöffel frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- 2 Tassen Wasser
- 2 Dosen (ca. 400 g) Bohnen

**Kcal:** 115; **Fett:** 6g; **KH:** 16g; **Protein:** 7g

Outdoor Zubereitung: Portionen:  
45 min 8

### Zubereitung

- 1) Im Anzündkamin 12 Kohlen für ca. 100°C vorbereiten
- 2) Das Öl im Dutch Oven über einem Bett aus 12 heißen Kohlen erhitzen. Sie Zwiebel hinzufügen und unter häufigem Rühren kochen (etwa 5 Minuten lang), bis sie weich ist.
- 3) Knoblauch, Kürbis, Tomaten, Salz und Pfeffer unterrühren. Das Wasser hinzugeben und zum Köcheln bringen. 3 Kohlen, die unter dem Topf lagen, entfernen und den Deckel aufsetzen.
- 4) Etwa 25 Minuten köcheln, bis der Kürbis weich ist. Die Bohnen einrühren und ohne Deckel unter gelegentlichem Rühren weiter köcheln lassen, bis die Bohnen weich sind und die Flüssigkeit etwas eingekocht ist (ca. 10 Minuten). Heiß servieren.

## Suppe & Eintopf

# GEGARTES RINDERFILET

### Zutaten

- 2 EL Speiseöl
- 1 kg Rinderfilet, in Stücke geschnitten
- ½ Tasse Mehl
- 2 Dosen (ca. 600 g) gewürfelte Tomaten
- 2 Teelöffel Salz
- 1 Teelöffel frisch gemahlener Schwarzer Pfeffer
- 2 Tassen Wasser
- 750 g kleine Kartoffeln, geviertelt
- 1 Beutel gefrorene Erbsen und Karotten, aufgetaut

**Kcal:** 405; **Fett:** 14g; **KH:** 36g; **Protein:** 38g

Outdoor Zubereitung: Portionen:

180 min 8

### Zubereitung

- 1) Im Anzündkamin 16 Kohlen für ca. 160°C vorbereiten
- 2) Das Öl in den Dutch Oven geben und über die 12 angezündeten Kohlen legen. Das Fleisch im Mehl wenden und mit Salz und Pfeffer würzen. Überschüssiges Mehl abschütteln und das Rindfleisch in den Topf geben. Etwa 8 Minuten unter häufigem Rühren kochen, bis es von allen Seiten gebräunt ist.
- 3) Tomaten, Salz und Pfeffer hinzugeben. Wasser einrühren und zum Kochen bringen. 8 Kohlen unter dem Topf entfernen und 12 fertige Kohlen auf den Deckel verteilen. Zugedeckt 1½ bis 2 Stunden köcheln lassen, gelegentlich umrühren und nach Bedarf etwas Wasser hinzufügen, um ein Anhaften oder Anbrennen zu verhindern.
- 4) Die Kartoffeln hinzufügen, den Deckel wieder zudecken auf die Kohlen und weitere 45 bis 60 Minuten kochen, bis das Fleisch und die Kartoffeln sehr zart sind. Aufgetaute Erbsen und Karotten einrühren und unter Rühren weitere 5 bis 10 Minuten kochen, bis das Gemüse weich ist. Heiß servieren.

*Der Trick für einen erfolgreichen langsam gekochten Eintopf über einem Lagerfeuer besteht darin, nahe am Feuer zu bleiben, das Gericht im Auge zu behalten, nach Bedarf umzurühren und nach Bedarf Kohlen auszutauschen.*

## GULASCH



### Zutaten

- $\frac{1}{4}$  Tasse süßes Paprikapulver
- 2 Teelöffel koscheres Salz
- $\frac{1}{2}$  Teelöffel frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- 1 kg Rinderbraten, in 2-3 cm große Würfel geschnitten
- 3 Esslöffel Olivenöl
- 1 Zwiebel, gehackt
- 6 Tassen Rinderbrühe
- 4 Tassen geviertelte Baby -Kartoffeln

**Kcal:** 460; **Fett:** 18g; **KH:** 22g; **Protein:** 57g

Outdoor Zubereitung: Portionen:  
180 min 8

### Zubereitung

- 1) Im Anzündkamin 16 Kohlen für ca. 160°C vorbereiten
- 2) Paprikapulver, Salz und Pfeffer in einer großen, wiederverschließbaren Plastiktüte vermischen. Das Fleisch ebenfalls in den Beutel geben und schütteln, um es gut mit der Gewürzmischung zu bedecken.
- 3) Das Öl im Dutch Oven über einem Bett aus 12 heißen Kohlen erhitzen. Die Zwiebel hinzugeben und unter häufigem Rühren etwa 5 Minuten lang kochen, bis sie weich ist.
- 4) Das Fleisch und die gesamte Gewürzmischung in den Topf geben und unter gelegentlichem Wenden der Fleischstücke garen, bis das Fleisch von allen Seiten gebräunt ist.
- 5) Die Brühe einrühren und zum Kochen bringen. 8 Kohlen wegnehmen und den Dutch Oven mit dem Deckel zudecken. 12 vorbereitete Kohlen darauf verteilen und 1½ bis 2 Stunden köcheln lassen, nach Bedarf zusätzliche Kohlen hinzufügen. Gelegentlich umrühren und nach Bedarf etwas Wasser oder Brühe hinzufügen, um ein Anhaften oder Anbrennen zu verhindern. Bei Bedarf Kohlen auswechseln.
- 6) Die Kartoffeln hinzufügen, den Deckel wieder auflegen und weitere 45 bis 60 Minuten kochen, bis das Fleisch und die Kartoffeln sehr zart sind.

## LACHSSUPPE

### Zutaten

- 250 g Truthahnspeck, gewürfelt
- 250 g rote Kartoffeln, gewürfelt
- 1 Tasse Wasser
- 300 g Lachsfilet
- $\frac{1}{2}$  Teelöffel Salz
- $\frac{1}{4}$  Teelöffel frisch gemahlener Pfeffer
- 2 Teelöffel frisch gepresster Zitronensaft

**Kcal:** 160; **Fett:** 8g; **KH:** 8g; **Protein:** 20g

Outdoor Zubereitung: Portionen:

35 min 6

### Zubereitung

- 1) Im Anzündkamin 12 Kohlen für ca. 100°C vorbereiten
- 2) Den Dutch Oven auf die 12 vorbereiteten Kohlen geben. Den Speck hinzufügen und unter ständigem Rühren etwa 5 Minuten lang kochen, bis der Speck gebräunt ist. Den Speck auf einen mit Küchenpapier ausgelegten Teller geben (das Fett vom Speck im Dutch Oven behalte).
- 3) Die Kartoffeln in den Dutch Oven geben und unter Rühren ca. 5 Minuten mit offenem Deckel garen, bis sie zu bräunen beginnen. Das Wasser hinzufügen und unter gelegentlichem Rühren kochen, bis die Kartoffeln weich sind (etwa 12 Minuten lang).
- 4) Lachs, Salz und Pfeffer einrühren und zum Köcheln bringen. 2 der Kohlen unter dem Ofen entfernen und unter gelegentlichem Rühren weitere 5 Minuten garen, bis sie durchgeheizt sind. Dutch Oven von den Kohlen runternehmen. Zitronensaft untermischen und heiß servieren.

*Lachs aus der Dose erleichtert die Zubereitung im Freien.*

## Suppe & Eintopf

# WURST-, GERSTE-, UND SPINAT-EINTOPF

### Zutaten

- 500 g Putenwurst
- 1 Zwiebel, gewürfelt
- 5 Tassen Wasser
- 2 Dosen (ca. 300 g) Tomatenwürfel (mit Knoblauch und Kräutern oder selbst würzen)
- ¾ Tasse ungekochte, schnell gegarte Gerste Körner
- 3 Tassen grob gehacktes Baby-Spinat
- Salz
- Pfeffer

**Kcal:** 320; **Fett:** 25g; **KH:** 13g; **Protein:** 17g

Outdoor Zubereitung: Portionen:

30 min 6

### Zubereitung

- 1) Im Anzündkamin 12 Kohlen für ca. 100°C vorbereiten
- 2) Den Dutch Oven über einem Bett aus 12 angezündete Kohlen erhitzen. Wurst und Zwiebeln dazugeben und unter häufigem Rühren und Zerkleinern des Fleisches mit einem Pfannenwender etwa 8 Minuten kochen, bis die Zwiebeln weich und die Wurst gebräunt ist. Schöpfen Sie überschüssiges Fett aus (lassen Sie etwa 2 Esslöffel übrig).
- 3) Wasser, Tomaten und Gerste in den Topf geben und zum Kochen bringen. Entfernen Sie 2 bis 3 der, um die Hitze zu reduzieren. Ohne Deckel 15 Minuten köcheln lassen, bis die Gerste weich und die Brühe eingedickt ist.
- 4) Den Spinat einrühren und 2 weitere Minuten kochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und heiß servieren.

## Suppe & Eintopf

# RINDER- UND GEMÜSESUPPE



### Zutaten

- 1 Esslöffel natives Olivenöl extra
- 500 g Rindfleisch, gewürfelt
- 1 kleine Zwiebel, gehackt
- 1 Dose (300g) feuergeröstete Tomaten
- 4 Tassen Rinderbrühe (im Laden gekauft oder hausgemacht)
- 2 mittelgroße Kartoffeln, geschält und gewürfelt
- 500g gefrorenes Suppengemüse
- Salz
- Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

**Kcal:** 397; **Fett:** 16g; **KH:** 25g; **Protein:** 42g

Outdoor Zubereitung: Portionen:  
65 min 4

### Zubereitung

- 1) 20 Briketts als Vorbereitung anzünden.
- 2) Einen Dutch Oven (6 l) auf einer Feuerstelle anheizen und den Boden dünn mit Olivenöl beträufeln. Anschließend das Rindfleisch hinzufügen und mit offenem Deckel anbraten, bis es anfängt braun zu werden.
- 3) Die Zwiebel dazu geben und weitere 5-7 Minuten oder bis die Zwiebel glasig werden, braten.
- 4) Tomaten und Brühe hinzugeben und alles ca. 40 Minuten bei geschlossenem Dutch Oven köcheln. 12 Briketts oben und 6-8 unten (bei +2 Grad Umgebungstemperatur).
- 5) Kartoffeln und Suppengemüse dazugeben und bei geschlossenem Dutch Oven weitere 15 Minuten oder bis die Kartoffeln und das Gemüse weich sind, köcheln.
- 6) Gelegentlich den Topf öffnen und kurz umrühren. Wenn Sie merken, dass die Suppe zu dickflüssig ist, können Sie Wasser nachgeben (Das Wasser sollte im besten Fall warm sein, damit keine Wärme verloren geht).
- 7) Mit Salz und etwas Pfeffer abschmecken. Umrühren und dann servieren.

*Ersetzen Sie die Kartoffeln durch ½ Tasse getrocknete Nudeln (bei Bedarf glutenfrei).*



# 5-ZUTATEN- HAUPTGERICHTE





## GEBACKENE AUBERGINEN



### Zutaten

- 1 große Aubergine, geschält und in 8mm dicke Scheiben geschnitten
- 1 Teelöffel Salz
- 2 große Eier, geschlagen
- 1½ Tassen gewürzte trockene Brotkrümel
- ¼ Tasse Olivenöl
- 3 Tassen Marinarasauce
- 350g geschnittene italienische Käsemischung

**Kcal:** 720; **Fett:** 45g; **KH:** 157g; **Protein:** 158g

Outdoor Zubereitung: Portionen:

40 min 4

### Zubereitung

- 1) Im Anzündkamin 24 Kohlen für ca. 200°C vorbereiten
- 2) Ordnen Sie die Auberginenscheiben in einer Schicht auf Küchenpapier oder in einem Sieb an. Jede Scheibe auf beiden Seiten mit Salz bestreuen. Lassen Sie die Aubergine 30 Min stehen. Wischen Sie das Salz ab und tupfen Sie die Aubergine mit Küchenpapier trocken.
- 3) Legen Sie die Eier in eine flache Schüssel. Die Semmelbrösel in eine separate flache Schüssel geben. Tauchen Sie jede Auberginenscheibe zuerst in die Eier und dann in die Semmelbrösel und bedecken Sie sie gut.
- 4) Das Öl im Dutch Oven Set über einem Bett aus 12 heißen Briketts erhitzen. Die Auberginenscheiben portionenweise im Öl goldbraun braten, etwa 2 Minuten pro Seite. Nach dem Bräunen auf einen mit Küchenpapier ausgelegten Teller geben.
- 5) Den Dutch Oven vom Herd nehmen und die Hälfte der gebräunten Auberginenscheiben auf dem Topfboden verteilen. Gießen Sie die Hälfte der Marinara-Sauce über die Auberginenschicht. Die Hälfte des Käses über die Sauce streuen. Wiederholen Sie den Vorgang und erstellen Sie eine weitere Schicht mit der restlichen Aubergine, der Sauce und dem Käse.
- 6) Stellen Sie den Dutch Oven auf ein Bett aus 8 heißen Briketts. Decken Sie den Topf ab und legen Sie 16 heiße Kohlen auf den Deckel. Ca. 25 Min backen, bis die Sauce

sprudelt und der Käse geschmolzen ist. Heiß servieren.

*Das Salzen der Aubergine mag wie ein überflüssiger Schritt erscheinen, aber es dient dazu, überschüssige Feuchtigkeit, einschließlich aller bitteren Aromen, herauszuziehen.*

## Hauptgerichte

# THAI-BROKKOLI UND KICHERERBSEN-CURRY

<b>Zutaten</b> <ul style="list-style-type: none"><li>2 EL Speiseöl</li><li>2 Knoblauchzehen, gehackt</li><li>¼ Tasse rote Thai-Currypaste</li><li>2 Brokkoliköpfe, in Röschen geschnitten</li><li>400g Dosen Kokosmilch</li><li>2 Dosen (400g) Kichererbsen, abgesiebt und gespült</li><li>1 EL Maisstärke aufgelöst in ¼ Tasse kaltes Wasser</li></ul> <p><b>Kcal:</b> 244; <b>Fett:</b> 10g; <b>KH:</b> 28g; <b>Protein:</b> 14g</p>	<p>Vegan Zubereitung: Portionen: 10 min 4</p> <hr/> <b>Zubereitung</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1) Im Anzündkamin 12 Kohlen für ca. 100°C vorbereiten</li><li>2) Das Öl im Dutch Oven über einem Bett aus 12 heißen Briketts erhitzen. Fügen Sie den Knoblauch hinzu und kochen Sie ihn unter häufigem Rühren etwa 3 Minuten, bis er weich ist. Currysauce einrühren und 1 weitere Minute kochen. Fügen Sie den Brokkoli hinzu und kochen Sie ihn unter Rühren 2-3 Minuten und fügen Sie dann die Kokosmilch hinzu. Kochen, bis der Brokkoli weich ist, etwa 3 weitere Minuten.</li><li>3) Die Kichererbsen hinzugeben und wieder zum Kochen bringen. Rühren Sie die Maisstärkemischung ein und kochen Sie unter Rühren für eine oder zwei weitere Minuten, bis die Sauce eindickt. Heiß servieren.</li></ol> <p><i>Über Reis servieren und mit gehacktem Koriander garnieren.</i></p>
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

## Hauptgerichte

# KARAMELLISIERTE ZWIEBELN UND GRUYÉRE NUDELN

<p><b>Zutaten</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• <math>\frac{1}{4}</math> Tasse ungesalzene Butter</li><li>• 3 Zwiebeln, halbiert und in dünne Scheiben geschnitten</li><li>• 1 Teelöffel Salz</li><li>• <math>\frac{1}{2}</math> Teelöffel gemahlener Pfeffer</li><li>• <math>4\frac{3}{4}</math> Tassen Wasser</li><li>• 1 (450g) Päckchen Nudeln (Penne, Fusilli o. ä.)</li><li>• <math>1\frac{1}{4}</math> Tassen fettige Sahne</li><li>• 250g Gruyére-Käse, gerieben</li></ul> <p><b>Kcal:</b> 597; <b>Fett:</b> 33g; <b>KH:</b> 52g; <b>Protein:</b> 22g</p>	<p>Vegetarisch Zubereitung: Portionen: 80 min 6</p> <hr/> <p><b>Zubereitung</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1) Im Anzündkamin 24 Kohlen für ca. 200°C vorbereiten</li><li>2) Die Butter im Dutch Oven über einem Bett aus 12 heißen Kohlen schmelzen. Fügen Sie die Zwiebeln, Salz und Pfeffer hinzu. Unter häufigem Rühren kochen, bis sie weich und goldbraun sind, ca. 15-20 Minuten.</li><li>3) Das Wasser und die Nudeln hinzufügen und umrühren. Entfernen Sie 4 der Kohlen unter dem Topf, decken Sie den Topf ab und legen Sie 20 heiße Kohlen auf den Deckel. Etwa 40 Min backen, bis die Nudeln weich sind.</li><li>4) Den Deckel abnehmen, die Sahne und die Hälfte des Käses einrühren und unter Rühren ca. 2 Min kochen, bis der Käse geschmolzen ist. Streuen Sie den restlichen Käse darüber, heben Sie den Topf vom Kohlenbett und setzen Sie den Deckel, einschließlich der heißen Kohlen, wieder auf. Etwa 4 weitere Minuten grillen, bis der Käse oben geschmolzen ist. Heiß servieren.</li></ol> <p><i>Sie können die Nudeln auch mit frischen Kräutern wie Thymian oder Rosmarin aufgießen, indem Sie ein oder zwei Zweige zusammen mit dem Wasser und den Nudeln hinzufügen.</i></p>
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

## Hauptgerichte

### SPINAT-KÄSE-LASAGNE

#### Zutaten

- 1 EL Olivenöl
- 700g Pasta-Soße
- 450g Paket nicht vorgekochte Lasagnenudeln
- 3 Tassen frischer Baby-Spinat
- 2 Tassen geschnittene italienische Käsemischung
- 1 EL Würzmischung

**Kcal:** 595; **Fett:** 26g; **KH:** 62g; **Protein:** 26g

Aromatisch Zubereitung: Portionen:  
70 min 6

#### Zubereitung

- 1) Im Anzündkamin 24 Kohlen für ca. 200°C vorbereiten
- 2) Den Boden des Dutch Oven mit Öl bestreichen und dann  $\frac{1}{2}$  Tasse der Sauce darauf verteilen. Erstellen Sie eine Schicht Nudeln und ordnen Sie sie so an, dass sie sich nicht überlappen. mit einer weiteren  $\frac{1}{2}$  Tasse Sauce, einer Tasse Spinat und einer  $\frac{1}{2}$  Tasse Käse belegen.
- 3) Fügen Sie zwei weitere Schichten Nudeln, Soße, Spinat und Käse hinzu. Mit einer Schicht Nudeln, der restlichen Soße und der restlichen  $\frac{1}{2}$  Tasse Käse abschließen. Mit dem italienischen Gewürz bestreuen.
- 4) Decken Sie den Dutch Oven ab und stellen Sie ihn auf ein Bett aus 8 heißen Briketts. Füllen Sie den Topf mit 20 heißen Briketts. Etwa 50-60 Minuten backen, bis die Nudeln weich werden und der Käse schmilzt. Sie müssen die Briketts neben Ihrem Kochbereich brennen lassen, damit Sie sie hinzufügen können, wenn die ursprünglichen Briketts aussterben.

*In Stücke geschnitten mit Knoblauchbrot und Salat servieren.*

## Hauptgerichte

# MIT BUTTER UND KNOBLAUCH GEBACKENE GARNELEN

<b>Zutaten</b> • $\frac{1}{4}$ Tasse ungesalzene Butter • 1 kg Garnelen, geschält • 6 Knoblauchzehen, gehackt • Saft von 1 großen Zitrone • $\frac{1}{4}$ Tasse Brühe nach Wahl (oder Wasser) • 1 Tasse Gehackte Tomaten • $\frac{1}{2}$ TL Salz • $\frac{1}{2}$ TL gemahlener schwarzer Pfeffer  <b>Kcal:</b> 222; <b>Fett:</b> 16g; <b>KH:</b> 4g; <b>Protein:</b> 24g	<p>Glutenfrei Zubereitung: Portionen: 70 min 6</p> <hr/> <b>Zubereitung</b> 1) Im Anzündkamin 26 Kohlen für ca. 210°C vorbereiten 2) Die Butter im Dutch Oven auf einem Bett aus 6 heißen Briketts schmelzen. Garnelen, Knoblauch, Zitronensaft, Wein (oder Brühe oder Wasser), Tomaten, Salz und Pfeffer hinzufügen und den Topf abdecken. 3) 20 heiße Briketts auf den Deckel geben und ca. 10 Minuten backen, bis die Garnelen gar sind. Heiß servieren.
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

## Hauptgerichte

### MANGO-GARNELEN

#### Zutaten

- 2 EL Speiseöl
- 1 große Zwiebel, gehackt
- 2 Mangos, gewürfelt
- ¼ Tasse Sojasoße
- Saft von 2 Limetten
- 900g geschälte und entdarmte Garnelen

**Kcal:** 302; **Fett:** 10g; **KH:** 20g; **Protein:** 35g

Simpel Zubereitung: Portionen:

15 min 6

#### Zubereitung

- 1) Im Anzündkamin 10 Kohlen für ca. 90°C vorbereiten
- 2) Das Öl im Dutch Oven Set über einem Bett aus 10 heißen Kohlen erhitzen. Fügen Sie die Zwiebel hinzu und kochen Sie sie unter Rühren etwa 5 Minuten, bis sie weich ist und anfängt zu bräunen.
- 3) Mango, Sojasauce, Limettensaft und Garnelen hinzufügen und unter gelegentlichem Rühren etwa 5 weitere Minuten kochen, bis die Garnelen gar sind. Heiß servieren.

*Mango und Limettensaft verleihen diesem einfachen Garnelengericht eine tropische Note. Um es ein bisschen scharf zu machen, fügen Sie einen Teelöffel zerdrückte rote Chilischoten oder Knoblauch-Chili-Paste zusammen mit der Sojasauce hinzu.*

## Hauptgerichte

### CHICKEN UND KARTOFFELN

#### Zutaten

- 3-4 große Hähnchenbrust
- 1 Packung Schinken
- 5 kleine Kartoffeln, in Scheiben von ca. 1 cm geschnitten
- 1 rote Zwiebel, gehackt
- 450g Butter, optional
- 1 Flasche Ihrer Lieblings-BBQ-Sauce

**Kcal:** 1250 **Fett:** 102g; **KH:** 27g;

**Protein:** 65g

Outdoor Zubereitung: Portionen:

1 Std 10 min 4

#### Zubereitung

- 1) Als Vorbereitung 26 Briketts anzünden. (Für ca. 210 Grad)
- 2) Stellen Sie sicher, dass Ihre Kohlen gut brennen. Dutch Oven aufsetzen und Schinken in den Dutch Oven geben.
- 3) Schinken braten, bis er gar ist. Lassen Sie das meiste überschüssige Fett ab. Zwiebeln, Kartoffeln, Hähnchenbrust, Zwiebel, Butter und BBQ-Sauce in den Dutch Oven geben.
- 4) Mit dem Deckel abdecken und sicherstellen, dass sich 14 Kohlen unter dem Dutch Oven und 12 oben befinden. Kochen Sie etwa 35-50 Minuten oder bis das Huhn fertig ist.

## Hauptgerichte

# ITALIENISCHE FLEISCHBÄLLCHEN MIT MARINARA-SAUCE

### Zutaten

- 500g mageres Hackfleisch
- $\frac{3}{4}$  Tasse italienisch gewürzte Semmelbrösel
- $\frac{3}{4}$  Teelöffel Gewürzsalz
- 1 Esslöffel italienische Gewürze (im Laden gekauft oder hausgemacht)
- $3\frac{1}{4}$  Tassen Marinara-Sauce, geteilt (im Laden gekauft oder hausgemacht)
- 1 Ei, leicht geschlagen
- 2 bis 3 Esslöffel natives Olivenöl extra
- Pasta oder italienische Brötchen zum Servieren (optional)

**Kcal:** 571; **Fett:** 46g; **KH:** 22g; **Protein:** 32g

Outdoor Zubereitung: Portionen:  
30 min 4

### Zubereitung

- 1) In einer großen Schüssel das Hackfleisch, die Semmelbrösel, das Gewürzsalz, die italienischen Gewürze,  $\frac{1}{4}$  Tasse der Marinara-Sauce und das Ei vermischen. Je nach gewünschter Größe 8 bis 12 Frikadellen formen.
- 2) Einen Dutch Oven auf einer Feuerstelle anheizen. Den Boden des Topfes mit dem Olivenöl bestreichen. Die Fleischbällchen hinzugeben und bei offenem Deckel anbraten, bis sie von allen Seiten gebräunt sind. Dies sollte 6 bis 7 Minuten dauern.
- 3) Mit einem Schaumlöffel die Fleischbällchen aus dem Topf nehmen und überschüssiges Fett abtropfen lassen und in einem Topf mit geschlossenem Deckel warten lassen.
- 4) Währenddessen die restlichen 3 Tassen Marinara-Sauce in den Dutch Oven geben und zum Köcheln bringen. Die Fleischbällchen zurück in den Topf geben und den Deckel schließen. Mit 10 Briketts oben und 5 unten etwa 10 Minuten kochen, bis die Fleischbällchen gar sind.
- 5) Auf Wunsch mit Nudeln oder auf italienischen Brötchen servieren.

*Verwenden Sie gerne 85 Prozent mageres Hackfleisch. Es hat die perfekte Fettmenge, um den perfekten Geschmack zu erzielen .*

## Hauptgerichte

# RINDERFILETSPITZEN STROGANOFF

### Zutaten

- 1 Packung (400g) Eiernudeln
- 2 Esslöffel extra natives Olivenöl
- 700g Rinderfiletspitzen
- 1 Teelöffel Gewürzsalz
- 2 Esslöffel Weizenmehl
- 300g Champignons, in Scheiben geschnitten
- 1 Tasse Rinderbrühe (im Laden gekauft oder hausgemacht), plus mehr bei Bedarf
- 1 Tasse saure Sahne
- Salz frisch
- gemahlener schwarzer Pfeffer
- gehackte frische Petersilie zum Servieren

**Kcal:** 592; **Fett:** 48g; **KH:** 14g; **Protein:** 43g

1)

2)

3)

4)

5)

Outdoor Zubereitung: Portionen:

40 min 6

### Zubereitung

Füllen Sie einen Anzündkamin mit Kohlen und lassen Sie diese durchglühen. Sobald sie heiß sind, kippen Sie es in den Grill aus (auf ein kleines Rost) und verteilen es ringförmig darin. In die Mitte etwa 8 Kohlen hinlegen, für 80-100 Grad.

Auf diese Kohlen stellen Sie den Dutch Oven. So bekommt er sowohl von der Seite als auch von unten Hitze. Lassen Sie den Dutch Oven kurz warm werden.

Den Dutch Oven mit Wasser befüllen, bis das Wasser kocht. Anschließend die Eiernudeln dazugeben und mit offenem Deckel kochen. Die Nudeln in einem Sieb abtropfen lassen und warmhalten (am besten nutzen Sie einen Topf mit Deckel).

Im Dutch Oven das Olivenöl erhitzen. Die Rinderfiletspitzen in den Topf geben und mit dem gewürzten Salz bestreuen. 5 Minuten ohne Deckel anbraten oder bis das Rindfleisch anfängt sich zu bräunen, aber immer noch leicht rosa ist. Das Rindfleisch mit Mehl bestäuben und gut umrühren. Fügen Sie die Pilze hinzu und braten Sie sie 3 Minuten lang an oder bis sie anfangen, weich zu werden und ihre Flüssigkeit freizusetzen.

Die Brühe einrühren und mit geschlossenem Deckel zum Köcheln bringen. Weitere 10 Minuten garen, bis die Pilze weich sind. Die saure Sahne langsam unterrühren und 5 Minuten mit geschlossenem Deckel garen lassen. Das Fleisch sollte nun vollständig durchgegart und die Sauce leicht eingedickt sein. Fügen Sie etwas mehr Brühe hinzu, wenn die Sauce zu dickflüssig ist.

6) Mit Salz und Pfeffer würzen. Auf eine Servierplatte geben und über den gekochten Nudeln servieren, garniert mit der gehackten Petersilie.

*Geben Sie die saure Sahne Löffel für Löffel ein und rühren Sie es gut durch, bevor Sie den Dutch Oven wieder schließen.*

## Hauptgerichte

# KÄSE-STEAK MIT MAKARONI



### Zutaten

- 1 Teelöffel Salz
  - 300g Makaroni
  - 1 Esslöffel extra natives Olivenöl
  - 500g Flank Steak, in Streifen geschnitten
  - 1 Teelöffel Gewürzsalz
  - 3 Esslöffel Weizenmehl
  - 4 Tassen fettarme Milch
  - 4 Tassen (insgesamt etwa 500g) scharfe Cheddar-Käse, geteilt
- 5) 6)

**Kcal:** 390; **Fett:** 26g; **KH:** 4g; **Protein:** 32g

Outdoor Zubereitung: Portionen:  
50 min 6

### Zubereitung

Im Anzündkamin die Briketts (8-10 Stück) anglühen lassen. (Für 80-100 Grad)

Währenddessen den Dutch Oven mit Wasser füllen, Salz hinzufügen und auf den Briketts zum Kochen bringen. Die Makaroni dazugeben und weitere 5 Minuten kochen. Nudeln in einem Sieb abtropfen lassen und in einem geschlossenen Topf warmhalten.

Das Olivenöl in den Dutch Oven geben und erhitzen. Die Steak-Streifen hinzugeben und 5 Minuten anbraten oder bis diese nicht mehr rosa sind. Mit dem Gewürzsalz und Mehl bestreuen. Unter Rühren kochen, bis das Fleisch gut mit Mehl bedeckt ist.

Die Milch hinzufügen und 10 Minuten kochen oder bis die Sauce eindickt, dabei ständig umrühren.

Fügen Sie 3 Tassen der geriebenen Käse nach und nach hinzu und rühren Sie nach jeder Zugabe um. Ein paar Minuten kochen, bis die Sauce sehr dick und sprudelnd ist. Die gekochten Nudeln untermischen und mit der restlichen Tasse geriebenem Käse belegen.

Ohne Deckel 15 bis 20 Minuten backen, bis die Oberseite goldbraun ist. Von den Briketts runternehmen und einige Minuten abkühlen lassen, bevor sie in Schalen serviert werden.

*Beim Anbraten des Steaks, können Sie Wahlweise eine Tasse gehackte Zwiebeln und Paprika hinzufügen .*

## KARTOFFELGNOCCHI BOLOGNESE MIT BABYSPINAT



### Zutaten

- 1 Esslöffel natives Olivenöl extra
- 500g Hackfleisch
- 2 Tassen Marinara-Sauce (im Laden gekauft oder hausgemacht)
- 1 Tasse Wasser, bei Bedarf mehr
- 1 Packung (ca. 400g) Gnocchi
- 2 bis 3 Tassen gehackter frischer Babyspinat
- Salz
- Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- Geriebener Parmesankäse zum Garnieren

**Kcal:** 518; **Fett:** 20g; **KH:** 50g; **Protein:** 46g

Outdoor Zubereitung: Portionen:  
25 min 4

### Zubereitung

Kohle anzünden für eine Hitze von 160°C ca. 10 Briketts.

Das Olivenöl in den Dutch Oven geben und auf den 10 Briketts mit offenem Deckel erhitzen. Das Hackfleisch hinzufügen und einige Minuten lang kochen. Rühren Sie das Hackfleisch mit einem Holzlöffel, um das Fleisch währenddessen zu zerkleinern. Lassen Sie das überschüssige Fett aus dem Topf ab.

Die Marinara-Sauce hinzufügen, den Dutch Oven abdecken und 10 Minuten lang köcheln, wobei Sie gelegentlich umrühren sollten.

Das Wasser hinzufügen und sobald es anfängt zu köcheln, die Gnocchi hinzugeben. Ohne Deckel 5 bis 8 Minuten kochen, bis die Gnocchi weich, aber nicht matschig sind. Achten Sie darauf, dass alle Gnocchi beim Kochen mit der Sauce bedeckt sind. Bei Bedarf können Sie etwas zusätzliches Wasser hinzufügen.

Den Spinat einrühren und weitere ein bis zwei Minuten kochen lassen. Die Flüssigkeit verdunstet und die Sauce sollte andicken, wenn die Gnocchi und der Spinat gar sind.

Mit Salz und Pfeffer würzen und kurz vor dem Servieren mit geriebenem Parmesan garnieren.

*Frische Gnocchi gibt es in italienischen Lebensmittelgeschäften oder im BIO-Laden zu kaufen*

## Hauptgerichte

# AMERIKANISCHER BURGER

### Zutaten

- 500g mageres Hackfleisch
- 1 mittelgroße Zwiebel, gehackt
- 1 kleine grüne Paprikaschoten
- 1½ Tassen Marinara-Sauce (im Laden gekauft oder hausgemacht)
- ¼ Tasse brauner Zucker

### Optional:

- 6 Hamburgerbrötchen oder Kartoffelbrötchen (bei Bedarf glutenfrei)

**Kcal:** 162; **Fett:** 10g; **KH:** 1g; **Protein:**

21g

Outdoor Zubereitung: Portionen:  
25 min 6

### Zubereitung

Den Grill (mit entsprechend 12-14 Briketts) auf 180-200°C aufheizen. Das Rindfleisch in den Dutch Oven geben und bei offenem Deckel einige Minuten garen, bis es gebräunt ist. Dabei mit einem Holzlöffel umrühren und das Fleisch zerkleinern. Eventuell Fett abgießen.

Die Zwiebel abziehen und in feine Würfel schneiden. Die Paprikaschote entkernen und ebenfalls in Würfel schneiden.

Zwiebel und Paprika hinzugeben. Etwa 5 Minuten kochen, bis die Zwiebel glasig und die Paprika weich ist, dabei gelegentlich umrühren. 2-4 Briketts wegnehmen, die Marinara-Sauce und den braunen Zucker einrühren. Mit geschlossenem Deckel 10 Minuten köcheln lassen.

4) Die Rindfleischmischung auf die Brötchen verteilen oder in Teller servieren.

*Amerikanischer Burger sind eine preisgünstige Mahlzeit und großartige Hausmannskost. Um dieses Rezept glutenfrei zu machen, verwenden Sie glutenfreie Brötchen oder servieren Sie die „Frikadellen“ über eine Schüssel mit Reis oder glutenfreien Nudeln .*

## Hauptgerichte

# GRÜNE BOHNEN & SCHINKEN

### Zutaten

- 750g frische grüne Bohnen
- 400g Truthahnschinken
- ½ Tasse Brauner Zucker
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

Kcal: 121; Fett: 4g; KH: 8g; Protein: 10g

Outdoor Zubereitung: Portionen:

45 min 10

### Zubereitung

Die Bohnen waschen und trocken tupfen. Die Enden der frischen grünen Bohnen abschneiden und beiseitelegen.

Legen Sie die vorbereiteten Bohnen in einen Dutch Oven mit ca. 30cm.

Salz und Pfeffer über die Bohnen streuen.

Schinken in mundgerechte Stücke schneiden und auf die Bohnen verteilen.

Braunen Zucker großzügig auf den Speck streuen.

Backen Sie für 30 Minuten bei 200°C, sprich 25 Kohlen oben und 13 Kohlen unten verwenden.

Gelegentlich umrühren und die Kohlen entfernen, sobald die Bohnen weich und die Schinken durchgebraten sind.

## Hauptgerichte

### SCHINKEN & KÄSE

#### Zutaten

- 500g Truthahnschinken
- 1 Zwiebel, fein gewürfelt
- 2 Jalapeños, entkernt und gehackt 1)
- 6 mittelgroße Kartoffeln, fein gewürfelt
- 1 Packung (200g) Frischkäse 2)
- 1 Tasse zerkleinerter Gewürzkäse, geteilt
- Salz und Pfeffer, nach Geschmack

**Kcal:** 548; **Fett:** 33g; **KH:** 30g; **Protein:**

41g 3)

Outdoor Zubereitung: Portionen:

60 min 4

#### Zubereitung

Verwenden Sie einen 30 cm Dutch Oven mit 25 Briketts, für 205 Grad.

Den Schinken in den Dutch Oven platzieren und auf 8 aufgeheizte Briketts knusprig garen Herausnehmen und beseitelegen (am besten in einem Topf mit Deckel, damit die Wärme nicht entweicht).

Großteils des Fettes, welches sich im Dutch Oven gebildet hat, abtropfen lassen. Zwiebeln und Paprika in den Dutch Oven geben und weitere 5 Minuten garen. Die Kartoffeln zugeben und zugedeckt weitere 5 Minuten garen.

Den Schinken zerkleinern und wieder in den Dutch Oven geben, dann die Frischkäse, die Hälfte des geriebenen Käses, Salz und Pfeffer hinzufügen.

Den Decken schließen und mit den restlichen 17 Briketts auf dem Deckel 45 Minuten backen, dabei alle 10 Minuten umrühren.

Vor dem Servieren mit dem restlichen geriebenen Käse bestreuen.

## Hauptgerichte

# MAKKARONI MIT KÄSE

### Zutaten

- 2 Tassen (ca. 300g) Makkaroni
- 2 Tassen Wasser
- 2 Esslöffel Butter
- ¼ Teelöffel Salz
- 4 Tassen Cheddar-Käse, gerieben
- 1-2 Esslöffel Senf
- ¼ Teelöffel Knoblauchpulver
- 150g Jalapeño-Scheiben

**Keal:** 537; **Fett:** 30g; **KH:** 50g; **Protein:** 25g

Outdoor Zubereitung: Portionen:

15 min 4

### Zubereitung

Bereiten Sie 25 Kohlen vor.

Fügen Sie die Makkaroni, Wasser, Butter und Salz in einen Dutch Oven. Den Deckel schließen und auf 10 angezündete Kohlen. Legen Sie 10-15 Kohlen auf den Dutch Oven, für ca. 205 Grad. Etwa 10 Minuten kochen, bis die Nudeln weich sind und der größte Teil (aber nicht die gesamte) Flüssigkeit aufgenommen wurde.

Den Dutch Oven vorsichtig von der Kohle nehmen und den Deckel beiseitelegen.

Rühren Sie den geriebenen Käse, den Senf und das Knoblauchpulver ein und fügen Sie bei Bedarf mehr Salz hinzu.

In Tellern servieren und mit zerkleinerten Jalapeño Scheiben garnieren. Genießen!

## Hauptgerichte

### DUTCH OVEN PIZZA



#### Zutaten

- 1 Rolle gekühlter Pizzateig
- ½ Tasse (Pizza-) Tomatensauce
- Gewünschte Pizzabeläge (bspw. Champignonsscheiben oder Thunfisch)
- 4 Tassen geriebener Mozzarella-Käse

**Kcal: 63; Fett: 3g; KH: 4g; Protein: 4g**

Outdoor Zubereitung: Portionen:  
45 min 1

#### Zubereitung

29 Briketts vorbereiten und anzünden, für 235 Grad.

Bereiten Sie den Dutch Oven vor, indem Sie drei Streifen Backpapier schneiden, die ungefähr 30 cm lang und 10 cm breit sind. Längs halbieren, Streifen kreuz und quer auf den Boden des Ofens legen und die Enden der Streifen über den Rand drapieren (der Pizzateig sollte im Dutch Oven in der Luft hängen. Sprühen Sie das Backpapier und den Boden des Ofens mit Speiseölspray ein).

Drücken Sie den Teig auf einer sauberen Oberfläche in eine runde Form, die genau in den genutzten Dutch Oven passt (wir haben einen mit ca. 30 cm Durchmesser verwendet).

Legen Sie den Teig auf das Backpapier im Dutch Oven und stechen Sie mit einer Gabel in die Teigoberfläche, damit sich keine Blasen bilden.

Backen Sie den Teig für 5-8 Minuten mit 10 Kohlen unter Ihrem Ofen und 19 Kohlen darauf, die in einem Doppelring auf dem Deckel angeordnet sind.

Deckel entfernen und die Pizzasauce, Ihre gewünschten Beläge und Käse hinzufügen. Setzen Sie den Deckel zusammen mit den Kohlen wieder auf und weitere 15-20 Minuten lang backen oder bis der Teig goldbraun und die Käse geschmolzen ist.

Die Kohle von den Dutch Oven entfernen und warm servieren.

# 5-ZUTATEN-SNACKS & BEILAGEN



## RAHM POLENTA

### Zutaten

- $\frac{1}{2}$  Tasse ungesalzene Butter
- 2 EL ungekochte Polenta
- 2 EL Tassen gefrorene Maiskörner
- 2 TL Salz
- 1 TL frisch gemahlener Pfeffer
- 1 Tasse geriebener Parmesan
- 110g Frischkäse

**Kcal:** 138; **Fett:** 43g; **KH:** 20g;  
**Protein:** 4g

Outdoor Zubereitung: Portionen:

65 min 8

### Zubereitung

Den Dutch Oven innen leicht mit Butter bestreichen. Polenta, Mais, Salz und Pfeffer hinzugeben und umrühren. Den Dutch Oven abdecken und auf 6 heißen Kohlen stellen. Legen Sie 18 heiße Kohlen auf den Deckel. 45 Minuten lang backen.

Nehmen Sie den Deckel ab und rühren Sie den Parmesan, den Frischkäse und die restliche Butter ein. Den Deckel wieder aufsetzen, einschließlich der heißen Kohlen, und weitere 15 Minuten backen.

Heiß servieren.

*Verrühren Sie die Reste am nächsten Morgen zum Frühstück mit Eiern, um eine sättigende Mahlzeit zu erhalten.*

## Snacks & Beilagen

# MEXIKANISCH BOHNEN UND REIS

### Zutaten

- 1 EL Olivenöl
- 1 Tasse weißer Reis
- 2 EL Chilipulver
- 1 EL Zimt
- 1 Dose Pintobohnen, abgetropft
- 1 ½ Tassen Salsa
- 1 ½ Tassen Wasser
- 1 TL Salz
- ½ TL gemahlener Pfeffer

**Kcal:** 205; **Fett:** 6g; **KH:** 24g; **Protein** 2)  
12g

Outdoor Zubereitung: Portionen:

30 min 6

### Zubereitung

Das Öl im Dutch Oven über 10 heißen Kohlen erhitzen. Den Reis einrühren und unter Rühren 1 Minute lang kochen. Chilipulver und Kreuzkümmel hinzufügen und weitere 30 Sekunden kochen. Die Bohnen, die Salsa, das Wasser, das Salz und den Pfeffer untermischen.

Den Dutch Oven abdecken, 4 der Kohlen unter dem Topf entfernen und 18 heiße Kohlen auf den Deckel legen. Etwa 20 Minuten kochen lassen, bis der Reis weich ist und der größte Teil der Flüssigkeit aufgesogen wurde.

Heiß servieren.

*Die Salsa verleiht diesem Gericht seinen würzigen mexikanischen Geschmack. Sie können jede beliebige Salsa verwenden, deren Schärfegehalt Ihnen am besten gefällt.*

## SÜSS SAUER BOHNEN

### Zutaten

- 1 Tasse brauner Zucker
- $\frac{1}{2}$  Tasse Senf
- $1 \frac{1}{4}$  Tasse Wasser
- $\frac{2}{3}$  Tasse Alkoholfreier Whisky
- 3 Dosen Bohnen, abgetropft
- Etwas Salz und Pfeffer

**Kcal:** 71; **Fett:** 2g; **KH:** 10g; **Protein:**  
3g

1)

Outdoor Zubereitung: Portionen:

90 min 6

### Zubereitung

Dutch Oven mit Öl einfetten. Den braunen Zucker, den Senf, das Wasser und den Bourbon in den Dutch Oven geben und zum Kochen bringen. Unter häufigem Rühren kochen, bis sich der Zucker auflöst. Die Bohnen, Salz und Pfeffer einrühren und den Topf abdecken. 4 der Kohlen unter dem Topf entfernen und 18 heiße Kohlen in den Deckel geben.

2)

Unter gelegentlichem Umrühren und ggf. Zugabe von etwas Wasser kochen, bis die Soße dickflüssig ist (45 bis 60 Minuten). Sie müssen die Kohlen neben der Kochstelle brennen lassen, damit Sie sie hinzufügen können, wenn die ursprünglichen Kohlen erloschen.

*Diese Bohnen eignen sich hervorragend als Beilage zu gegrilltem Fleisch, aber ehrlich gesagt ist das Gericht so sättigend, dass ich es gerne zum Abendessen esse - vor allem, wenn ich ein Stück mit Honig gesüßtes Maisbrot hab.*

## Snacks & Beilagen

### PARMESAN RISOTTO

#### Zutaten

- $\frac{1}{4}$  Tasse Olivenöl
- 2 Knoblauchzehen, zerkleinert
- 2 EL Arborio Reis
- 6 EL Gemüsebrühe
- 1  $\frac{1}{4}$  EL geriebener Parmesan
- Etwas Salz und Pfeffer

**Kcal:** 361; **Fett:** 1g; **KH:** 60g; **Protein:**  
8g

Outdoor Zubereitung: Portionen:

45 min 8

#### Zubereitung

Das Olivenöl im Dutch Oven über 8 heißen Kohlen erhitzen. Den Knoblauch hinzufügen und unter Rühren 1 Minute lang braten. Den Reis einrühren, bis die Körner mit dem Öl bedeckt sind. Die Brühe hinzugeben und den Topf mit dem Deckel verschließen.

17 heiße Kohlen auf den Deckel legen und etwa 35 Minuten backen, bis der Reis weich ist.

Den Deckel abnehmen und den Käse einrühren. Abschmecken und bei Bedarf Salz und Pfeffer hinzufügen.

*Probieren Sie im Frühling, in Stücke geschnittene Spargelstangen zusammen mit der Brühe hinzuzufügen.*

## Snacks & Beilagen

# REIS MIT APRIKOSEN UND MANDELN

### Zutaten

- 3 EL Olivenöl
- 1 Zwiebel
- 2 EL Langkornreis
- 4 EL Gemüsebrühe
- ½ Tasse getrocknete zerkleinerte Aprikosen
- ½ getrocknete zerkleinerte Mandeln

**Kcal:** 289; **Fett:** 10g; **KH:** 41g;

**Protein:** 6g

Outdoor Zubereitung: Portionen:

35 min 6

### Zubereitung

Das Olivenöl im Dutch Oven über 12 heißen Kohlen erhitzen. Die Zwiebel hinzufügen und unter häufigem Rühren anschwitzen, bis sie weich ist, etwa 5 Minuten. Den Reis hinzufügen und unter Rühren kochen, bis er anfängt, braun zu werden, etwa 3 Minuten.

Die Brühe oder das Wasser und die getrockneten Aprikosen hinzugeben und umrühren.

Den Topf abdecken und 5 der Kohlen entfernen. 16 heiße Kohlen in den Deckel geben. Etwa 20 Minuten kochen lassen, bis der Reis durchgekocht ist und der größte Teil der Flüssigkeit aufgesogen wurde.

Die Mandeln untermischen und vor dem Servieren ein paar Minuten ziehen lassen.

*Sie können die Aprikosen auch durch andere Trockenfrüchte wie Rosinen oder Cranberrys ersetzen. Servieren Sie ihn als Beilage zu jeder Art von gegrilltem Fleisch, Fisch, Tofu oder Gemüse.*

## PARMESAN KARTOFFELN

### Zutaten

- 3 EL Olivenöl
- 6 große Yukon Kartoffeln, in Scheiben
- 6 EL ungesalzene Butter
- 6 Knoblauchzehen, zerkleinert
- ½ Tasse geriebener Parmesan
- Pfeffer und Salz

**Kcal:** 274; **Fett:** 12g; **KH:** 33g;

**Protein:** 7g

Outdoor Zubereitung: Portionen:

75 min 6

### Zubereitung

Den Boden und die Seiten des Dutch Oven mit 1 Esslöffel des Olivenöls bestreichen. Die Kartoffelscheiben senkrecht in den Dutch Oven legen, die restlichen 2 Esslöffel Olivenöl darüber trüpfeln, mit der Butter bestreichen und mit Knoblauch, Salz, Pfeffer und Parmesan bestreuen.

Den Topf abdecken und auf 6 heißen Kohlen stellen. 20 heiße Kohlen auf den Deckel legen. 1 Stunde bis 1 Stunde und 15 Minuten backen, bis die Kartoffeln durchgebraten und knusprig sind.

*Man kann sie als Beilage zu fast jedem Gericht servieren, aber sie passen besonders gut zu einem gebratenen New York Strip Steak in Pilzrahmsoße*

1)

2)

## Snacks & Beilagen

# KARTOFFELPÜREE MIT JOGHURT

### Zutaten

- 2 kg Kartoffeln, geviertelt
- ¾ Tasse griechischer Joghurt
- 2 EL ungesalzene Butter
- Etwas Salz

**Kcal:** 468; **Fett:** 17g; **KH:** 63g;

**Protein:** 7g

Outdoor Zubereitung: Portionen:

45 min 6

### Zubereitung

Die Kartoffeln in den Dutch Oven geben und mit Wasser bedecken. Den Dutch Oven auf 14 heißen Kohlen stellen und zum Kochen bringen. 8 der Kohlen unter dem Topf entfernen und die Kartoffeln zugedeckt etwa 30 Minuten köcheln lassen, bis sie weich sind.

1)

2)

Von der Hitze nehmen. Die Kartoffeln abgießen und zurück in den Dutch Oven geben. Die Kartoffeln mit einer großen Gabel oder einem Kartoffelstampfer zerdrücken. Die geschmolzene Butter dazugeben und in die Kartoffeln einrühren. Den Joghurt einrühren und mit Salz abschmecken.

*Sie können auch ein paar Löffel Ziegenkäse oder Blauschimmelkäse hinzufügen, den Joghurt durch saure Sahne ersetzen oder das Rezept mit einer Prise Cayennepfeffer oder Chiliwürfeln aufpeppen.*

## Snacks & Beilagen

### SÜSSKARTOFFEL POMMES

#### Zutaten

- 1 EL Chilipulver
- 2 EL gemahlener Kumin
- 1 EL Salz
- 1 EL Knoblauchpulver
- 4 Tassen Öl zum Frittieren
- 3 Süßkartoffeln, geschält und in Pommes geschnitten

Kcal: 381; Fett: 5g; KH: 69g; Protein: 6g

1)

2)

3)

Outdoor Zubereitung: Portionen:

25 min 6

#### Zubereitung

Chilipulver, Kreuzkümmel, Salz und Knoblauchpulver in einer kleinen Schüssel vermengen. Füllen Sie den Dutch Oven mit etwa 5 cm Öl und erhitzen Sie ihn über einem Bett aus 16 heißen Kohlen, bis das Öl sehr heiß ist.

Die Pommes frites portionsweise in das heiße Öl geben und unter gelegentlichem Wenden braten, bis sie rundum goldbraun sind, etwa 5 Minuten.

Am Ende der Garzeit die Pommes frites auf einen mit Küchenpapier ausgelegten Teller geben und mit etwas Gewürzmischung bestreuen. Sofort servieren.

*Für besonders knusprige Pommes frites die Süßkartoffelstäbchen 30 Minuten lang in Wasser einweichen, dann abtropfen lassen und vor dem Garen eine Stunde lang in einem Sieb trocknen lassen.*

## MAISPUFFER

### Zutaten

- 1 Tasse gefrorene Maiskörner
- 1 Ei, getrennt
- $\frac{1}{4}$  Tasse Milch
- 2/3 Tasse Weizenmehl 550
- $\frac{1}{2}$  TL Backpulver
- $\frac{1}{4}$  TL Salz
- 4 Tassen Öl zum Frittieren

**Kcal:** 371; **Fett:** 13g; **KH:** 38g;

**Protein:** 22g

Outdoor Zubereitung: Portionen:

20 min 6

### Zubereitung

1) In einer mittelgroßen Schüssel Mais, Eigelb, Milch, Mehl, Backpulver und Salz vermischen. Gut umrühren.

2) In einer großen Schüssel das Eiweiß zu steifen Spitzen schlagen. Das Eiweiß unter die Maismischung heben.

3) Den Dutch Oven mit etwa 5 cm Öl füllen und über 16 heißen Kohlen erhitzen, bis das Öl sehr heiß ist.

4) Den Teig löffelweise in das heiße Öl geben und unter einmaligem Wenden backen, bis die Krapfen rundherum goldbraun sind, etwa 4 Minuten. Die Krapfen schubweise backen, damit der Topf nicht überfüllt ist und die fertigen Krapfen auf einen mit Küchenpapier ausgelegten Teller geben.

*Im Sommer, wenn der Mais am besten gedeiht, können Sie für dieses Gericht frische Maiskörner verwenden, die direkt vom Kolben geschnitten werden.*

## Snacks & Beilagen

# QUESO MIT SUCUK

### Zutaten

- 110g Sucuk
- ½ kleine Zwiebel
- 1 rote Paprikaschote, entkernt und gewürfelt 1)
- 200g geriebener Käse
- 3 Frühlingszwiebeln, in dünne Scheiben

Kcal: 218; Fett: 23g; KH: 7g; Protein:

17g

2)

Outdoor Zubereitung: Portionen:

25 min 6

### Zubereitung

Den Dutch Oven über 8 heißen Kohlen erhitzen. Sucuk und die Zwiebel hinzufügen und unter Rühren kochen, bis die Wurst gebräunt und die Zwiebel weich ist, etwa 5 Minuten. Überschüssiges Fett aus dem Topf abgießen. 2 der Kohlen unter dem Topf herausnehmen.

Paprika und Käse einrühren und den Deckel auf den Dutch Oven setzen. 12 heiße Kohlen auf den Deckel legen und 10 bis 15 Minuten kochen, bis der Käse geschmolzen ist und sprudelt. Die in Scheiben geschnittenen Frühlingszwiebeln darüber streuen und heiß mit Tortilla-Chips zum Dippen servieren.

*Sie können zum Beispiel gewürfelte Jalapeños hinzufügen oder Pepper-Jack-Käse verwenden, wenn Sie eine schärfere Version bevorzugen. Oder fügen Sie milde grüne Chilis hinzu, um den Geschmack ohne den Kick zu erhalten.*

## Snacks & Beilagen

### POPCORN IM DUTCH OVEN

#### Zutaten

- 1/3 Tasse Speiseöl
- 1 Tasse Popcornmais
- ½ Tasse Zucker
- 1 EL Salz

**Kcal:** 376; **Fett:** 14g; **KH:** 49g;

**Protein:** 9g

Outdoor Zubereitung: Portionen:

15 min 6

#### Zubereitung

Erhitzen Sie das Öl im Dutch Oven über 8 heißen Kohlen. Nachdem das Öl ein oder zwei Minuten erhitzt wurde, einige Popcorn-Körner hinzufügen. Wenn die Körner aufgehen, die restlichen Körner hinzufügen. Decken Sie den Topf ab, und wenn das Popcorn zu knallen beginnt, schütteln Sie den Topf (schützen Sie Ihre Hände mit hitzebeständigen Handschuhen).

Etwa 30 Sekunden kochen lassen, dann noch einmal 30 Sekunden schütteln. Etwa 3 bis 5 Minuten kochen lassen, bis die Knallgeräusche nachgelassen haben.

Den Deckel vorsichtig abnehmen, den Zucker hinzufügen und über das Popcorn streuen. Den Deckel wieder aufsetzen und unter ständigem Schütteln des Topfes weitere 1 bis 2 Minuten kochen. Das Popcorn in eine große Schüssel geben, mit Salz bestreuen und sofort servieren.

*Der Trick bei der Zubereitung von Popcorn im Dutch Oven besteht darin, mit der Zugabe des Zuckers zu warten, bis das Popcorn fast ganz aufgegangen ist. Auf diese Weise vermeiden Sie, dass der Zucker verbrennt.*

## Snacks & Beilagen

# BOHNEN UND KÄSE QUESADILLAS

### Zutaten

- ½ Tasse gebratene Bohnen
- 2 TL Chilipulver
- 2 Tassen geriebener Käse
- 24 Teigplatten
- 2 EL Speiseöl
- Salsa zum Servieren

**Kcal:** 293; **Fett:** 14g; **KH:** 25g;  
**Protein:** 15g

Outdoor Zubereitung: Portionen:

15 min 6

### Zubereitung

1) In einer kleinen Schüssel die Bohnen, das Chilipulver und den Käse vermischen. Etwa 1 Esslöffel der Mischung auf jede Teigplatte geben und auf einer Hälfte der Teigplatte verteilen. Die Wraps über die Füllung falten. Tauchen Sie eine Fingerspitze in eine kleine Schüssel mit Wasser und streichen Sie damit über die Ränder, um die Füllung zu versiegeln.

2) Das Speiseöl im Dutch Oven über 15 heißen Kohlen erhitzen. Mehrere Quesadillas in einer einzigen Schicht in den Dutch Oven legen. 1 bis 2 Minuten pro Seite braten, bis die Teigplatte gebräunt und knusprig sind und die Füllung geschmolzen ist. Auf einem mit Papierhandtuch ausgelegten Teller abtropfen lassen.

3) Heiß servieren, mit Salsa zum Dippen.

## MAC AND CHEESE



Vegetarisch      Zubereitung:      Portionen:  
15 min 6-8

## Zubereitung

- 1) 8 Briketts anzünden.
- 2) Die Butter im Dutch Oven Set über einem Bett aus 8 heißen Briketts schmelzen. In einer Schüssel Eier, Milch, Salz und Pfeffer verquirlen. Die Eiermischung in die geschmolzene Butter schlagen.
- 3) Fügen Sie den Käse und die Nudeln hinzu und kochen Sie unter ständigem Rühren etwa 3 Minuten lang, bis die Nudeln durchgewärmt und die Sauce dick und cremig ist. Heiß servieren.

*Verwenden Sie jeden gut schmelzenden Käse, den Sie mögen, oder noch besser eine Mischung aus zwei oder mehr.*

## Zutaten

- ½ Tasse ungesalzene Butter
- 2 große Eier
- 350ml Kondensmilch
- 2 Teelöffel Salz
- 1 Teelöffel Frisch Gemahlener Schwarzer Pfeffer
- 680g geriebene Käse
- 450g Makkaroni, Gemäß Packungsanweisung gekocht

**Kcal:** 184; **Fett:** 5g; **KH:** 28g;

**Protein:** 8g

# 5 ZUTATEN-DESSERTS



## Dessert

# BEERENKNUSPER

### Zutaten

- 6 Tassen frische Beeren
- $\frac{1}{2}$  Tasse + 1/3 Tasse hellbrauner Zucker
- 2 EL Wasser
- 2 EL Maisstärke
- $\frac{1}{2}$  Tasse ungekochter Hafer
- $\frac{1}{4}$  Tasse Weizenmehl Typ 550
- $\frac{1}{2}$  Tasse ungesalzene Butter, geschmolzen

**Kcal:** 365; **Fett:** 7g; **KH:** 53g;

**Protein:** 8g

1)

Outdoor Zubereitung: Portionen:

35 min 6

2)

### Zubereitung

Den Dutch Oven leicht einölen. Im Dutch Oven die Beeren,  $\frac{1}{3}$  Tasse des braunen Zuckers, Wasser und Maisstärke vermischen. In einer kleinen Schüssel die Haferflocken, das Mehl, die restliche  $\frac{1}{2}$  Tasse braunen Zucker und die Butter vermischen. Die Haferflockenmischung gleichmäßig über die Beeren streuen. Den Dutch Oven mit dem Deckel abdecken.

Den Dutch Oven auf 7 heißen Kohlen stellen, abdecken und 21 heiße Kohlen auf den Deckel legen (für 230°C). 25 bis 30 Minuten backen, bis die Früchte blubbern und der Belag goldbraun ist.

*Dieses Rezept ist auch mit anderen Früchten köstlich. Ich mag eine Kombination aus Pfirsichen oder Nektarinen mit Brombeeren oder Blaubeeren.*

**Dessert****KARAMELL BRATÄPFEL****Zutaten**

- 4 große Äpfel
- 4 Karamellen
- 3 EL ungesalzene Butter, geschmolzen
- $\frac{1}{4}$  Tasse brauner Zucker
- 1  $\frac{1}{2}$  EL Weizenmehl 550
- 1  $\frac{1}{2}$  EL Zimt

**Kcal:** 447; **Fett:** 16g; **KH:** 59g;  
**Protein:** 2g

Outdoor Zubereitung: Portionen:

55 min 8

**Zubereitung**

- 1) Schneiden Sie die Äpfel in zwei Hälften und entfernen Sie das Kerngehäuse mit einem kleinen Metalllöffel aus jeder Hälfte. In die Apfelhälften, um das ausgehöhlte Kerngehäuse herum, 2 Kreise schneiden. Drehen Sie die Äpfel um und machen Sie mehrere Schlitze, ohne die Mitte des Apfels zu durchschneiden.
- 2) Legen Sie die Apfelhälften mit der Schnittseite nach oben in den Dutch Oven. In die Mitte jeder Apfelhälfte ein Karamellbonbon geben.
- 3) In einer kleinen Schüssel die Butter, den braunen Zucker, das Mehl und den Zimt miteinander verrühren. Diese Mischung über die Apfelhälften im Dutch Oven geben und gleichmäßig verteilen. Den Deckel auf den Dutch Oven setzen.
- 4) Mit 6 heißen Kohlen stellen und 20 heiße Kohlen auf den Deckel legen (für ca. 210°C). 35 bis 45 Minuten backen, bis die Äpfel weich sind. Warm servieren.

## Dessert

# KARAMELL POPCORN

### Zutaten

- 1 Tasse ungesalzene Butter
- 1 ¼ Tasse brauner Zucker
- ½ Tasse Maissirup
- ½ TL Salz
- 6 Tasse gepopptes Popcorn
- ½ Tasse gehackte Erdnüsse, gesalzen

**Kcal:** 383; **Fett:** 4g; **KH:** 79g;  
**Protein:** 6g

1)

2)

Outdoor Zubereitung: Portionen:

10 min 6

### Zubereitung

Stellen Sie den Dutch Oven über 15 heiße Kohlen (ca. 130°C). Die Butter, den braunen Zucker, den Maissirup und das Salz hinzufügen und zum Kochen bringen. Umrühren, bis die Butter schmilzt und die Mischung eindickt und etwas dunkler wird (ca. 5 Minuten).

Den Dutch Oven von der Hitze nehmen und das Popcorn und die Erdnüsse einrühren, bis sie gut bedeckt sind. Die Mischung mit einem gehäuften Löffel auf Wachspapier geben und vor dem Servieren abkühlen lassen.

*Sie schmelzen einfach Butter und brauen Zucker zu einer sirupartigen Karamellsauce und geben dann Popcorn und Erdnüsse dazu. Das koschere Salz und die salzigen Erdnüsse gleichen die Süße des Karamells aus .*

## Dessert

# ZIMT APFELKUCHEN

### Zutaten

- 2 vorgefertigte Teigkrusten
- 6 Äpfel, geschält- entkernt -in dünne Scheiben
- $\frac{3}{4}$  Tasse Zucker
- 2 EL Weizenmehl 550
- $\frac{3}{4}$  EL Zimt
- $\frac{1}{4}$  EL Salz

Kcal: 236; Fett: 14g; KH: 19g;

Protein: 4g

Outdoor Zubereitung: Portionen:

60 min 8

### Zubereitung

- 1) Drücken Sie eine der Teigkrusten in den Boden und an den Seiten einer Aluminiumkuchenform (stellen Sie sicher, dass die Kuchenform in den Dutch Oven passt). Die Ränder einkräuseln und den Überschuss abschneiden.
- 2) In einer großen Schüssel die Äpfel, den Zucker, das Mehl, den Zimt und das Salz verrühren. Die Mischung auf die Kruste in der Form geben und die Apfelscheiben in einer gleichmäßigen Schicht darauf verteilen. Mit dem restlichen Teig bedecken, die Ränder einschlagen und den Überstand abschneiden. Schneiden Sie mehrere Schlitze in die obere Kruste, damit der Dampf entweichen kann. Den Kuchen in den Dutch Oven legen und mit dem Deckel abdecken.
- 3) Stellen Sie den Dutch Oven auf 6 heißen Kohlen und legen Sie 20 heiße Kohlen auf den Deckel (für 210°C). 45 bis 50 Minuten backen, bis die Kruste gebräunt ist und die Füllung Blasen wirft. Den Dutch Oven von der Hitze nehmen und den Kuchen vor dem Servieren mindestens eine Stunde lang abkühlen lassen.

*Fügen Sie 6 bis 8 gehackte Karamellbonbons zu der Füllung hinzu*

## Dessert

# EINFACHER PFIRSICKUCHEN

### Zutaten

- 1 vorgefertigte Teigkruste
- 2 EL ungesalzene Butter
- 1/3 Tasse Weizenmehl 550
- 1/4 EL Muskatnuss
- 3/4 Tasse Zucker
- 6 Pfirsiche, geschält, entkernt und in Scheiben geschnitten

**Kcal:** 153; **Fett:** 4g; **KH:** 26g;

**Protein:** 5g

Outdoor Zubereitung: Portionen:

110 min 8

### Zubereitung

Wenn Sie eine flache Pastetenkruste verwenden, drücken Sie sie in den Boden und an den Seiten einer Aluminium-Kuchenform (stellen Sie sicher, dass die Kuchenform in den Dutch Oven passt). Die Ränder einkräuseln und den Überschuss abschneiden.

In einer mittelgroßen Schüssel den Zucker und die Butter gut verrühren. Mehl und Muskatnuss unterrühren, bis die Mischung grobkörnig ist. Die Hälfte dieser Mehlmischung auf dem Boden des Kuchenteigs verteilen. Verteilen Sie die Pfirsichscheiben auf der Butter-Mehl-Mischung, und streuen Sie dann die restliche Butter-Mehl-Mischung über die Oberseite. Den Kuchen in den Dutch Oven stellen und mit dem Deckel abdecken.

Den Dutch Oven auf ein Bett aus 6 heißen Kohlen stellen und 20 heiße Kohlen auf den Deckel legen (für ca. 210°C). Etwa 40 Minuten backen, bis die Kruste gebräunt ist und die Füllung Blasen wirft. Den Dutch Oven vom Herd nehmen und den Kuchen vor dem Servieren mindestens eine Stunde lang abkühlen lassen.

*Alternativ können Sie auch zu Hause eine Kruste von Grund auf neu machen, indem Sie in eine Einweg-Aluminiumkuchenform pressen, einfrieren und dann in der Kühltasche verstauen.*

**Dessert**

# SONNIGER ORANGENKUCHEN

**Zutaten**

- 2 EL ungesalzene Butter, geschmolzen
  - 4 große Eier, geschlagen
  - 2 EL Zucker
  - Abrieb einer großes Orange
  - $\frac{1}{4}$  Tasse frischer Orangensaft
  - $\frac{3}{4}$  Tasse Milch
  - Mehlmischung (bitte vorher vermischen)
  - 2 Tassen Weizenmehl
  - 2 EL Backpulver
  - $\frac{1}{2}$  TL Salz
- Kcal:** 183; **Fett:** 3g; **KH:** 21g;  
**Protein:** 4g

Outdoor Zubereitung: Portionen:

50 min 8

**Zubereitung**

- 1) Den Dutch Oven leicht mit Butter bestreichen. Die Eier schaumig schlagen und dann den Zucker einrühren. Das Mehl hinzufügen und gut verrühren. Die Orangenschale, den Orangensaft, die Milch und die Butter unterrühren.
- 2) Den Teig in den vorbereiteten Dutch Oven geben und mit dem Deckel verschließen.
- 3) Den Dutch Oven auf 6 heißen Kohlen stellen und 18 heiße Kohlen auf den Deckel legen (für ca. 200°C). 35 bis 40 Minuten backen, bis ein Holzspieß oder Zahnstocher, der in die Mitte des Kuchens gesteckt wird, sauber herauskommt.

## Dessert

# ANANAS KUCHEN



### Zutaten

- 1 Tasse ungesalzene Butter
- ¾ Tasse Zucker
- 2 große Eier geschlagen
- 1 Dose Ananasringe im Saft, abgetropft- ½ Tasse des Saftes behalten
- ¼ Tasse brauner Zucker
- Mehlmischung (bitte vorher vermischen)
- 2 Tassen Weizenmehl
- 2 EL Backpulver
- ½ TL Salz

**Kcal:** 423; **Fett:** 23g; **KH:** 48g; **Protein:** 5g

Outdoor Zubereitung: Portionen:

35 min 8

### Zubereitung

In einer großen Schüssel ¾ Tasse der Butter mit dem Zucker vermischen und rühren, bis alles gut vermischt und cremig ist. Die Eier hinzufügen und verrühren, bis sie eingearbeitet sind. Das Mehl hinzugeben und verrühren. Den Ananassaft einrühren.

Den Dutch Oven über 8 heißen Kohlen stellen. Die restliche ¼ Tasse Butter und den braunen Zucker in den Topf geben und unter häufigem Rühren kochen, bis die Mischung anfängt zu Blubbern und etwas dunkler wird, etwa 3 Minuten.

Den Topf von der Hitze nehmen und die Butter-Braunzucker-Mischung gleichmäßig auf dem Boden des Dutch Oven verteilen und die Ananasringe in einer einzigen Schicht darauf anordnen. Den Kuchenteig über die Ananas gießen und den Deckel auf den Topf setzen. Den Topf wieder auf den Herd stellen.

Legen Sie 15 heiße Kohlen auf den Deckel des Dutch Ovens (ca. 190°C). Etwa 20 Minuten backen und dann prüfen, ob der Kuchen gar ist (ein in die Mitte gesteckter Holzspieß oder Zahnstocher muss sauber herauskommen). Wenn nötig, weitergaren und alle paar Minuten kontrollieren, bis sie gar sind.

Den Topf von der Hitze nehmen und etwa 5 Minuten abkühlen lassen. Einen großen Teller auf den Topf stellen und den Topf umdrehen, damit der Kuchen auf den Teller fällt (vorsichtig, mit hitzebeständigen Handschuhen, die Hände und Unterarme schützen).

*Um den Kuchen leichter aus dem Topf zu bekommen - und um die Reinigung zu erleichtern - legen Sie den Dutch Oven vor dem Hinzufügen der Butter und des braunen Zuckers mit strapazierfähiger Aluminiumfolie aus.*

## Dessert

# BUTTERMILCH SCHOKOKUCHEN

### Zutaten

- 1 Tasse Speiseöl
- 1 Tasse Buttermilch
- 2 Tassen Zucker
- $\frac{3}{4}$  Tasse ungesüßtes Kakaopulver
- 1 Tasse gekochtes Wasser
- 2 große Eier, geschlagen

Mehlmischung (bitte vorher vermischen)

- 2 Tassen Weizenmehl
- 2 EL Backpulver
- $\frac{1}{2}$  TL Salz

**Kcal:** 316; **Fett:** 17g; **KH:** 20g;

**Protein:** 20g

Outdoor Zubereitung: Portionen:

60 min 8

### Zubereitung

Den Dutch Oven leicht mit Speiseöl einölen. In einer großen Schüssel das Öl, die Buttermilch und die Eier verquirlen. In einer separaten Schüssel Mehl, Zucker und Kakao vermischen.

Die trockenen Zutaten nach und nach zu den feuchten Zutaten geben und verrühren, bis der Teig glatt ist. Das kochende Wasser einrühren.

Den Teig in den Dutch Oven geben und mit dem Deckel abdecken. Den Dutch Oven auf 8 heißen Kohlen stellen und 16 heiße Kohlen auf den Deckel legen. 45 bis 50 Minuten backen, bis ein Holzspieß oder Zahnstocher, der in die Mitte des Kuchens gesteckt wird, sauber herauskommt.

*Wenn Sie keine Buttermilch haben, können Sie saure Sahne oder mit etwas mit Milch verdünnten Joghurt verwenden oder normale Milch.*

**Dessert****SCHOKO BROWNIES****Zutaten**

- $\frac{3}{4}$  Tasse ungesalzene Butter, geschmolzen
- $\frac{3}{4}$  Tasse Weizenmehl 550
- 1  $\frac{1}{2}$  Zucker
- $\frac{1}{2}$  Tasse Kakao
- $\frac{1}{4}$  EL Salz
- 3 große Eier, geschlagen
- 1 Tasse Schokochips

**Kcal:** 806; **Fett:** 49g; **KH:** 59g;**Protein:** 12g

Outdoor Zubereitung: Portionen:

35 min 8

**Zubereitung**

Den Dutch Oven leicht mit Butter bestreichen. In einer Schüssel Mehl, Zucker, Kakaopulver und Salz vermischen. In einer kleinen Schüssel die geschmolzene Butter und die Eier miteinander verquirlen. Die Eimischung zu den trockenen Zutaten geben und verrühren. Die Schokoladenstückchen untermischen. Den Teig in den vorbereiteten Dutch Oven gießen und mit dem Deckel abdecken.

Den Dutch Oven auf 10 heißen Kohlen stellen und 18 heiße Kohlen auf den Deckel legen. 20 Minuten backen. Falls erforderlich, alle 3 bis 5 Minuten kontrollieren, bis sie fertig sind. Den Dutch Oven von der Hitze nehmen und die Brownies 10 bis 15 Minuten abkühlen lassen, bevor sie in Quadrate geschnitten und serviert werden.

*Gerne etwas gehackte Walnüsse dazugeben.*

## SCHLUSSWORT

Wir möchten uns bei Ihnen für das Lesen bedanken  
und hoffen Ihnen mit unseren Rezeptideen und  
Inspirationen geholfen zu haben.



Falls Ihnen das Buch gefallen hat, würden wir uns freuen, wenn Sie uns über Amazon eine gute Bewertung hinterlassen.

Sollten Sie Anregungen oder Verbesserungsvorschläge haben, können Sie uns jederzeit unter der E-Mail-Adresse: [kontakt@cookforfun.de](mailto:kontakt@cookforfun.de). Wir werden uns innerhalb von 12h bei Ihnen melden.

**Impressum:**

Autoren: Mahmoud Abubaker, Ekrem Gülönü

E-Mail: [kontakt@cookforfun.de](mailto:kontakt@cookforfun.de)

Verlag: Amazon Europe in Luxemburg

Alle Rechte vorbehalten. Nachdrucken, auch auszugsweise, ausdrücklich verboten. Kein Teil dieses Werkes darf ohne schriftliche Genehmigung des Autors in irgendeiner Form reproduziert, vervielfältigt oder verbreitet werden. Alle Inhalte dieses Ratgebers wurden nach bestem Wissen und Gewissen verfasst und nachgeforscht. Allerdings kann keine Gewähr für die Ausführlichkeit und Vollständigkeit der enthaltenen Informationen gegeben werden. Der Herausgeber haftet für keine nachteiligen Auswirkungen, die in einem direkten oder indirekten Zusammenhang mit den Informationen dieses Ratgebers stehen.