

praxis

Swantje Küttner



*Wichtige Zutaten und  
wie man sie unterwegs  
ersetzen kann*

*Verpackung, Lagerung,  
Kühlung*

*Tipps zum Kochen unter  
improvisierten Bedingungen*

*Über 80 einfache Rezepte*

*Salate  
Suppen  
Eintopf-  
Gerichte*

*Ragouts  
Pfannen-  
gerichte*

*Für den Grill  
und Backofen  
Süße Speisen*

# Reise- Kochbuch

**für Wohnmobil,  
Camping und  
Ferienwohnung**



Kochen unterwegs

Zutaten

Rezepte

Anhang

Anhang

## REISE KNOW-HOW im Internet

**www.reise-know-how.de**



- › Ergänzungen nach Redaktionsschluss
- › kostenlose Zusatzinfos und Downloads
- › das komplette Verlagsprogramm
- › aktuelle Erscheinungstermine
- › Newsletter abonnieren

**Verlagsshop mit Sonderangeboten**



**Swantje Küttner**  
**Reise-Kochbuch für Wohnmobil,**  
**Camping und Ferienwohnung**

---

Kochen ist eine Kunst,  
die jeder beherrschen kann:  
mit Rezepten als Ideengeber,  
mit guten Zutaten,  
einfachster Ausrüstung,  
Fantasie und Kreativität.

## Impressum

---

*Wir freuen uns über  
Kritik, Kommentare  
und Verbesserungsvorschläge an [info@reise-know-how.de](mailto:info@reise-know-how.de).*

*Alle Informationen  
in diesem Buch  
sind vom Autor  
mit größter Sorgfalt  
gesammelt und vom  
Lektorat des Verlages  
gewissenhaft  
bearbeitet und  
überprüft worden.*

*Da inhaltliche und  
sachliche Fehler  
nicht ausgeschlossen  
werden können,  
erklärt der Verlag,  
dass alle Angaben im  
Sinne der Produkthaftung  
ohne Garantie  
erfolgen und dass  
Verlag wie Autor  
keinerlei Verantwortung  
und Haftung  
für inhaltliche und  
sachliche Fehler  
übernehmen.*

*Die Nennung von  
Firmen und ihren  
Produkten und ihre  
Reihenfolge sind  
als Beispiel ohne  
Wertung gegenüber  
anderen anzusehen.  
Qualitäts- und  
Quantitätsangaben  
sind rein subjektive  
Einschätzungen des  
Autors und dienen  
keinesfalls der Bewertung  
von Firmen  
oder Produkten.*

Swantje Küttner

**Reise-Kochbuch für Wohnmobil, Camping und Ferienwohnung**  
erschienen im

REISE KNOW-HOW Verlag Peter Rump GmbH, Bielefeld  
Osnabrücker Straße 79, 33649 Bielefeld

Herausgeber: Klaus Werner

© Peter Rump 2007

**2. Auflage 2010**

Alle Rechte vorbehalten.

### Gestaltung

Umschlag: G. Pawlak, P. Rump (Layout), K. Werner (Realisierung)

Inhalt: G. Pawlak (Layout), A. Buchspieß (Realisierung)

Fotos: Swantje Küttner (sw, die Autorin), Arthur Pelchen (ap),

Fotolia ([www.fotolia.de](http://www.fotolia.de)), Titelfoto: Fotolia

### Druck und Bindung

Himmer AG, Augsburg

**ISBN 978-3-8317-1597-8**

Printed in Germany

Dieses Buch ist erhältlich in jeder Buchhandlung Deutschlands,  
Österreichs, der Schweiz, Belgiens und der Niederlande.

Bitte informieren Sie Ihren Buchhändler über folgende  
Bezugsadressen:

### Deutschland

Prolit GmbH, Postfach 9, D-35461 Fernwald (Annerod)  
sowie alle Barsortimente

### Schweiz

AVA-buch 2000, Postfach 27, CH-8910 Affoltern

### Österreich

Mohr Morawa Buchvertrieb GmbH

Sulzengasse 2, A-1230 Wien

### Niederlande, Belgien

Willems Adventure

Postbus 403, NL-3140 AK Maassluis

Wer im Buchhandel trotzdem kein Glück hat, bekommt  
unsere Bücher auch in unserem **Büchershop**  
im Internet: [www.reise-know-how.de](http://www.reise-know-how.de)

Swantje Küttner

# **Reise-Kochbuch**

**für Wohnmobil,  
Camping und Ferienwohnung**

## Inhalt

11 Vorwort

### 13 Kochen unterwegs

---

#### 14 Was ist anders als zu Hause?

---

14 Essen oder Ernähren?

15 Der goldene Mittelweg

#### 16 Grundausrüstung

---

16 Vor dem Zelt

20 Im Wohnmobil

21 In der Ferienwohnung

#### 22 Abmessen von Zutaten

---

23 Ohne Messbecher

24 Nach Augenmaß

25 Standardgrößen

25 Erfahrungswerte

26 Vorher abmessen

#### 26 Lagerung der Lebensmittel

---

26 Mit oder ohne Kühlung

28 Kisten und Dosen

### 33 Zutaten

---

#### 35 Grundzutaten

---

35 Öl

36 Essig

37 Zwiebeln

37 Knoblauch

38 Butter

38 Brühpulver

39 Salz

39 Pfeffer

40 Zucker

## **40 Weitere nützliche Zutaten**

---

- 40 Erdnussbutter
- 40 Honig
- 41 Ketchup
- 41 Mehl
- 41 Mayonnaise
- 41 Senf
- 42 Sojasauce
- 42 Tabasco und Sambal Oelek
- 42 Tomatenmark
- 43 Wein
- 43 Worcestersoße

## **44 Hauptbestandteile**

---

- 44 Fleisch
- 46 Fisch und Meeresgetier
- 50 Gemüse
- 54 Obst
- 55 Hülsenfrüchte
- 56 Milchprodukte

## **58 Gewürze**

---

- 59 Grundausrüstung
- 59 Verwendung von Gewürzen
- 64 Unterbringung von Gewürzen

## **64 Einkauf und Proviant**

---

- 65 Erster Einkauf
- 65 Proviant
- 66 Von zu Hause mitnehmen

## **69 Rezepte**

---

### **71 Salate und Dips**

---

- 71 Salatsauce mit Joghurt
- 72 Salatsauce mit Essig und Öl
- 72 Linsensalat
- 73 Bohnen-Tomaten-Salat

- 73 Kartoffelsalat
- 76 Kartoffelsalat mit Roter Bete
- 76 Klassischer Nudelsalat
- 77 Nudelsalat für „heiße Gegenden“
- 78 Acocadocreme
- 79 Tzatziki

### 79 Eintopf-Gerichte

---

- 79 Aubergineneintopf
- 81 Chili con Carne „frisch aus der Dose“
- 82 Italienische Gemüsesuppe – Minestrone
- 84 Klassischer Linseneintopf
- 85 Linseneintopf mit Kartoffeln und Möhren
- 86 Rosmarineintopf
- 87 Roter Kartoffeleintopf
- 88 Weißkohleintopf mit Mettwurst

### 90 Saucen und Ragouts für Kartoffeln, Reis und Nudeln

---

- 91 Asiatische Gemüsepfanne
- 92 Auberginen und Mangos in Curry-Kokosnusssauce
- 92 Auberginencurry mit Rosinen
- 94 Bohnenragout
- 95 Erdnusssauce mit Fleisch und Gemüse
- 96 Geflügelcurry mit Obst
- 97 Gemischtes Gemüse in Currysauce
- 97 Grüne Sauce
- 98 Hackfleischsauce
- 100 Käsesauce mit Champignons
- 101 Linsenragout mit Ananas
- 103 Matjes in Sahnesauce
- 103 Papayacurry
- 104 Paprikagemüse in Weinsauce
- 105 Pesto
- 106 Rote Bete in Senfsauce
- 107 Sauce Carbonara
- 108 Schafskäsesauce mit Knoblauch und Tomaten
- 108 Süßsaures Gemüse

- 109 Tomatensauce mit Thunfisch
- 111 Weißkohl in Honigsauce
- 111 Zucchini-ragout
- 112 Wirsingkohl in Specksauce
- 113 Wurstragout

### **114 Pfannengerichte**

---

- 114 Bauernfrühstück
- 115 Bunte Linsenpfanne
- 116 Bunte Pfanne
- 117 Fisch auf Zwiebeln und Kräutern
- 118 Fischpfanne mit Senf
- 119 Gebratene Nudeln
- 119 Gemüserisotto
- 120 Kartoffelpuffer
- 121 Kartoffelpfanne mit Äpfeln
- 122 Linsenpfanne mit Orangen
- 123 Mangoldpfanne mit Eiern

### **124 Diverses für den Grill**

---

- 124 Fisch in Alufolie gegrillt
- 125 Frikadellen
- 126 Gefüllte Champignons
- 126 Gegrillter Schafskäse
- 127 Gemüsespieße
- 128 Kartoffelspieße
- 129 Mariniertes Fleisch
- 130 Kräuter-, Knoblauch- und Zitronenbutter
- 132 Saucen

### **133 Gerichte aus dem Backofen**

---

- 133 Gefüllte Auberginen
- 134 Gefüllte Champignons
- 135 Gefüllte Tomaten mit Corned Beef
- 136 Kartoffelauflauf „Chili con Carne“
- 136 Kartoffel-Kohlrabi-Auflauf
- 137 Nudelauflauf
- 138 Pizza



004rk\_Abb.: sw

## 140 Süße Speisen und Desserts

---

- 140 Arme Ritter
- 140 Apple Crumble
- 141 Bratäpfel
- 142 Milchreis
- 143 Obstauflauf
- 144 Obstkompott
- 144 Pfannkuchen

## 146 Brot, Brötchen und Kuchen

---

- 146 Brötchen
- 147 Brot
- 148 Butterkuchen

## 151 Anhang

---

- 157 Register
- 160 Die Autorin

### Vorwort

Endlich Urlaub und Zeit für andere Dinge! Vielleicht auch fürs Kochen? Animiert Sie der Anblick von frischem Gemüse und Fisch auf einem Markt, selbst den Kochlöffel zu schwingen? Sind Sie weit weg von Restaurants und auf sich gestellt?

Ob in der Ferienwohnung auf den Kanaren, im Wohnmobil in Skandinavien oder vor dem Zelt irgendwo sonst auf der Welt, eins ist vermutlich klar: Es fehlt die perfekte Küchenausstattung von zu Hause. Und selbst im Wohnmobil wird man kaum die dicken Kochbuchwälzer mitnehmen. Dazu kommt die Vielfalt der in den meisten Rezepten aufgeführten Zutaten. Schon daheim verzweifelt mancher über Zutaten, von denen er noch nie gehört hat und nicht weiß, wo er sie bekommen kann.

Hier setzt das Reise-Kochbuch an. Klein und kompakt passt es in jedes Urlaubsgepäck. Es gibt Anregungen, was mit einfachen Lebensmitteln machbar ist, und unterbreitet Vorschläge, welche Zutaten variabel verwendet werden können. Das Buch gibt Hinweise für eine einfache und unkomplizierte Küche, die trotzdem abwechslungsreich und schmackhaft ist. Außerdem will ich aufzeigen, dass Selbstversorgung auf Reisen nicht automatisch ein Leben „aus der Dose“ bedeutet, manche Dossennahrung aber vor allem in abgelegenen Gegenden eine gute Ergänzung des Proviantis ist.

Einige einleitende Sätze zum Kochen unterwegs wie auch zu einzelnen Zutaten lassen erkennen, dass frisch zubereitete Gerichte überall möglich sind. Verstehen Sie die Rezepte als Anregungen zum Experimentieren und genießen Sie das Kochen auf Reisen – und natürlich auch zu Hause!

Viel Spaß beim Reisen und Kochen!  
Swantje Küttner

005rk Abb.: sw



# Kochen unterwegs



### Was ist anders als zu Hause?

Die Frage, was beim Kochen unterwegs anders ist als zu Hause, lässt sich ganz einfach beantworten: Es wird nicht in der eigenen Küche gekocht! Die Küchenausstattung ist fremd, fällt meistens deutlich geringer aus und ist nicht auf die eigenen Vorlieben und Eigenarten bei der Essenszubereitung ausgerichtet.

Aber wären das alles Gründe, nicht frisch zu kochen? Hand aufs Herz: Wie oft braucht man wirklich den Pürierstab, die Nudelmaschine, eine Schale für ein Wasserbad und was in der heimischen Küche sonst noch steht? Eigentlich viel zu selten – auch wenn ich das alles in meiner Küche habe und für die seltenen Gelegenheiten des Benutzens nicht missen möchte. Aber unterwegs reizt es mich, **mit wenig Ausstattung trotzdem frisch zu kochen**. Es muss aber nicht der selbst gemachte Pastateig oder eine aufgeschlagene Creme sein. Eine leckere Sauce mit frischem Gemüse vom Markt reicht völlig aus. Und das ist fast überall möglich und mit relativ wenig Ausrüstung zuzubereiten.

### Essen oder Ernähren?

---

Das ist nicht nur in der Reiseküche die Grundfrage! Essen oder Ernähren? Danach richtet sich alles: die Mitnahme von Proviant und die Minimalausstattung der mobilen Küche.

Wer im Urlaub sportliche Aktivitäten bevorzugt und ein bestimmtes Ziel zu Fuß oder per Rad erreichen will, hat am Ende des Tages oft nicht mehr die Lust und die Energie, sich intensiv um die Essenszubereitung zu kümmern. Es geht einfach um das Sattwerden, möglichst schnell, möglichst einfach und möglichst so, dass die körperliche Leistungsfähigkeit erhalten bleibt.

Mit diesem Reise-Kochbuch werden Urlauber angesprochen, die **die fremde Umgebung auch über kulinarische Genüsse kennenlernen** wollen und sich nicht scheuen, vor Ort selbst einzukaufen und den Kochlöffel zu schwingen. Die Nahrungsaufnahme erfolgt nicht in erster Linie, um das Funktionieren des Körpers zu sichern, sondern auch zur Steigerung der Lebensfreude auf Reisen durch ein frisch zubereitetes Essen. Was dafür erforderlich ist, weiß der Genießer ohne Formeln und Tabellen mit Nährwert- und Vitaminangaben. Der Appetit und die Lust aufs Essen werden es richten. Also Augen auf beim Einkaufen. Essen Sie, was Ihnen schmeckt und probieren Sie aus, was neu und reizvoll ist.

### Der goldene Mittelweg

---

Nicht jeder Selbstversorger ist ein leidenschaftlicher Koch. Umgekehrt gilt, dass auch ein leidenschaftlicher Koch mal müde ist und den bohrenden Hunger schnell bekämpfen will. Selbstversorgung auf Reisen sollte nicht mit dogmatischen Vorstellungen besetzt sein. Der Anspruch, immer **jede Speise frisch** zuzubereiten, ist genauso falsch, wie sich **ausschließlich per Dose** oder mit Trekkingnahrung aus der Packung ernähren zu wollen, weil man keinen Aufwand betreiben will. Die Kombination macht es, im Urlaub und sogar innerhalb einer Mahlzeit. Nichts gilt es zu verteufeln, nicht das fertige Pesto aus dem Glas noch den Linseneintopf aus der Büchse. Weder ist der selbst gemachte Kartoffelpuffer das einzig Wahre noch die Tomatensauce aus frischen Zutaten. Gesucht wird der goldene Mittelweg, der durch die Urlaubsart und die Umgebung mit Einkaufsmöglichkeiten geprägt wird.

Mein Rat: **Gehen Sie es pragmatisch an.** Schauen Sie, wozu Sie Lust haben und was machbar ist. Bei einem Radurlaub mit Zelt in Dänemark war ich

beim Kochen viel bequemer und habe häufiger auf Dosengerichte oder fertige Nudelsaucen zurückgegriffen als bei der gleichen Urlaubsart in Jordanien. Dort gab es einfach keine anderen Möglichkeiten, als mit frischen Zwiebeln, Tomaten und einer Dose Thunfisch selbst zu kochen. Und ähnlich verhält es sich im Wohnmobil und in der Ferienwohnung.

## Grundausrüstung

Letztendlich braucht man keine umfassende Ausrüstung, um frische und schmackhafte Mahlzeiten zu kochen. Aber was bedeutet das konkret?

### Vor dem Zelt

---

Es ist keine Frage: Wer mit dem Zelt unterwegs ist, erfährt die meisten Einschränkungen beim Kochen. Die Küche fehlt gänzlich. Selbst ein einfacher Tisch mit Stuhl ist keine Standardausrüstung. Viele hocken oder sitzen auf dem Boden vor dem Zelt. Die Küchenausstattung variiert vermutlich nach Reiseart. Wer mit dem Auto unterwegs ist, braucht es nicht allzu minimalistisch anzugehen. Wer seine Ausrüstung aber beim Wandern auf dem Rücken trägt oder auf dem Fahrrad transportiert, achtet sehr genau darauf, was wirklich nötig ist. Und es muss nur Weniges unbedingt vorhanden sein.



**Literaturtipp**  
„Wildnis-Küche“  
von Rainer Höh,  
Reise Know-How  
Verlag, Bielefeld.

Der Praxis-  
Ratgeber für die  
Ernährung unter  
freiem Himmel.

Die **minimale Ausstattung** besteht aus einem Kocher, einem Topf oder Topfset, einem Trinkgefäß und Besteck in Form eines scharfen Taschenmessers und eines Löffels. Das reicht völlig aus für kulinarische Genüsse unter freiem Himmel!

In der „Wildnis-Küche“ wird ausführlich über Kocher und Koch- und Essgeschirr geschrieben. Ich beschränke mich hier auf eine kurze Übersicht, was unbedingt ins Urlaubsgepäck hinein sollte.

## Kochertypen

Es gibt diverse Kochertypen, die mit unterschiedlichen Brennstoffen arbeiten:

- Gaskocher
- Spirituskocher
- Esbitkocher
- Benzinkocher
- Petroleumkocher

Einer davon sollte bei der Zeltausrüstung dabei sein, allerdings sollte nie im Zelt gekocht werden. Als nützlich erweist sich ein Windschutz, der die Flamme schützt und möglichst eng um den Kocher herumgelegt wird.

## Töpfe

Für das Campen gibt es inzwischen eine Vielzahl an **Topfsets** aus leichtem wie robustem Material. Neben dem geringen Gewicht ist von großem Vorteil, dass die Töpfe platzsparend ineinander gesetzt werden können. So kann man z. B. drei Töpfe mitnehmen und hat immer einen „frei“, um ausschließlich Wasser heiß zu machen oder direkt im Topf Tee oder Kaffee zuzubereiten. Es gibt aber auch Sets

006rk Abb.: sw



◀ Töpfe eines  
Campingtopfsets

mit einem gesonderten Teekessel. Wichtig ist, dass die Töpfe einen gut schließenden Deckel haben, damit energiesparend gekocht werden kann.

Da eine **Pfanne** häufig wegen ihres Griffes unpraktisch zu verpacken ist, kann meist der größte Deckel eines Topfsets als Pfanne genutzt werden. Nicht alle Töpfe haben festmontierte Griffe. Als Halter dient dann eine Art Zange, die unbedingt dabei sein sollte, sonst wird es schmerzhaft heiß für die Hände. Noch schlimmer wäre es aber, wenn vor Schreck der heiße Topf mit dem fertigen Essen fallen gelassen würde ... Also nicht den Griff vergessen oder verlieren!

### Weiteres Koch- und Essgeschirr

---

Es ist vielleicht nicht jedermanns Sache, die Speisen direkt aus dem Topf zu genießen, vor allem, wenn sich den mehrere Leute teilen. Irgendeine Art von Teller wird also benötigt. In Outdoorläden gibt es heute viele verschiedene **Essgefäße aus leichten Materialien** wie Aluminium, Emaille, Edelstahl und Plastik. Platz- und gewichtssparend ist ein Behältnis, das sowohl das Müsli am Morgen als auch den Eintopf am Abend aufnimmt und genauso gut für weniger flüssige Gerichte geeignet ist.

Ich benutze seit Jahren eine Art „Plastiknapf“ und nehme für das Schneiden von Zwiebeln und zum Brotschmieren noch ein Brettchen mit – auch auf dem Fahrrad. Statt einem Brettchen tut es auch der Deckel einer Plastikdose, wenn er auch etwas in Mitleidenschaft gezogen wird. Die dazugehörige Dose ist vielfältig einsetzbar: für lose Vorräte und für Reste oder für Kleinkram wie Besteck, Zangenriff und Dosenöffner.

Für Getränke aller Art ist ein **Trinkbecher** zu empfehlen. Auch hier gibt es unterschiedliche Materialien, die ihre Vor- und Nachteile haben. Alubecher werden auch am Henkel heiß, mit einem Ther-

## Checkliste

*Folgende Gegenstände gehören ins Gepäck:*

- ☐ Kocher, Brennstoff und Feuerzeug/Streichhölzer
- ☐ Behälter zum Wassertransport
- ☐ Topf bzw. Topfset
- ☐ Essgefäß
- ☐ Becher
- ☐ Taschenmesser
- ☐ Gabel und Löffel
- ☐ Dosenöffner
- ☐ universell einsetzbare, verschließbare Plastikdose(n)

*Etwas mehr Platz? Dann kann nicht schaden:*

- ☐ Brettchen
- ☐ Suppenkelle und kleiner Bratenwender aus Holz oder Plastik passend zum Topfset (der normale Löffel macht so unangenehme Geräusche ...)
- ☐ weitere Dosen und Schraubflaschen
- ☐ Handtuch, Schwamm und Spülmittel (abgepackt in einer Miniflasche)
- ☐ wiederverwendbarer Teefilter (Teenetz oder Tee-Ei, möglichst klein und leicht)
- ☐ Korkenzieher

mosbecher verbrennt man sich schnell den Mund, weil der Tee langsamer abkühlt. Ich habe inzwischen einen Edelstahlbecher.

Beim **Besteck** vertrete ich die These, dass mit einem Taschenmesser und einem Teelöffel alles verspeist werden kann. Beides kommt immer mit, egal ob ich mich im Urlaub gänzlich selbst versorge oder nur mal zwischendurch einen Snack zu mir nehmen will. Aber beim Zelten finde ich zusätzlich noch einen großen Esslöffel und eine Gabel praktisch. Die Gabel kann als Ersatz für den Schneebesen oder den Kartoffelstampfer verwendet werden. Ein klei-

ner und ein großer Löffel erleichtern die Abmessung von Zutaten. Auf ein normales Besteckmesser habe ich bislang immer verzichtet.

Ein **Behälter zum Wassertransport** sollte nicht fehlen. Dafür eignen sich Wassersäcke, die ohne Inhalt leicht und klein sind, und faltbare Kanister.

### Im Wohnmobil

---

Vergleicht man das Wohnmobil mit dem Zelt, kommt einem die Kochecke im Fahrzeug fast wie eine Großraumbüche vor. Ein Kocher mit bis zu drei Flammen ist nichts Ungewöhnliches, zwei Kochstellen sind Standard. Einen mit Gas betriebenen Backofen als festen Bestandteil des Wohnmobils findet man immer häufiger vor. Dank elektrischer Pumpe und größerer Wassertanks ist die Spüle mit fließendem Wasser ausgestattet und die kleine Arbeitsfläche macht das Kochen schon fast so einfach wie zu Hause.

Die oben aufgeführte Grundausstattung ist auch hier notwendig. Aber durch ein Mehr an Platz können noch **einige nützliche Dinge extra** mitgenommen werden:

- zusätzliche Teller, Becher, Schälchen, Besteck und eventuell Gläser
- Bratpfanne
- größere Plastikschüssel für Salate und zum Teiganrühren
- Schüttelbecher oder wiederverschließbares Glasgefäß
- Sieb
- Reibe
- Zitronenpresse



#### Grill immer dabei

*Das Leben im Wohnmobil ist für mich mit viel Aufenthalt im Freien verbunden. Und wenn es nicht gerade tiefster Winter ist, dann wird gegrillt.*

*Grill oder wenigstens ein Grillrost, Kohle und Anzünder gehören zur Standardausrüstung. Der Rest kann mit Steinen, Holz, Papier, Feuerzeug und Geduld vollbracht werden.*

- Schneebesen
- Knoblauchpresse
- Kochlöffel, Bratenwender und Suppenkelle
- großes Schneide- und Brotmesser, kleines Schälmesser
- Thermoskanne
- Stabfilterkaffeekanne/Kaffeetzubereiter

Falls ein Backofen vorhanden ist:

- Auflaufform
- Backblech
- Kuchenform

Und was ist nun, wenn das Wohnmobil gemietet wird und man mit der vorhandenen Ausrüstung zu-rechtkommen muss? Dann ist es wie in der gemieteten Ferienwoh-nung und man ist vielleicht froh, wenigstens das eigene scharfe Ta-schenmesser dabeizuhaben.



## Schnellkochtopf

*Hier ist die Kochgemeinschaft geteilter Meinung. Die einen schwören auf den Schnellkochtopf und wenn es irgendwie geht, ist er beim Campen mit Zelt und Wohnmobil dabei. Die anderen haben zu viel Respekt vor dem pfeifenden und zischenden Teil, um sich wirklich mit ihm anzufreunden. Dazu gehöre ich. Inzwischen steht zwar auch irgendwo in meinem Küchenschrank solch ein Topf, aber ich benutze ihn nicht. Dennoch will ich seine Vorteile durch Zeit- und Energieersparnis nicht unerwähnt lassen. Mit Schnellkochtopf reduzieren sich die Kochzeiten deutlich, weil das Essen unter erhöhtem Druck und somit bei Temperaturen über 100 °C gegart wird.*

*Also nicht abschrecken lassen!*

## In der Ferienwohnung

Die Ferienwohnung entspricht noch am ehesten der gewohnten Umgebung. Eine Küche oder eine Küchenzeile ist auf jeden Fall vorhanden. Bleibt die Frage, wie sie ausgestattet ist. Es waren nicht immer die besten Töpfe und manches Utensil hätte gern vorhanden sein dürfen, aber die Freude am Kochen ist mir nirgends vergangen. Kleiner Tipp: Vor dem Einkaufen nehme ich die Küche genau unter die Lupe und schaue, was da ist. Bevor ich mich den ganzen Urlaub über ein fehlendes Teil ärgere, kaufe ich es kurzerhand und nehme es später entweder mit nach Hause oder „spende“ es den Nachurlaubern.



0071k Abb.: sw

### Abmessen von Zutaten

Eine Küchenwaage gehört nicht unbedingt zur Standardausstattung einer Ferienwohnung und auch beim Zelten nimmt man bestimmt keinen Messbecher mit. Die Mengenabmessung muss also „anders“ funktionieren. Das ist kein Problem, denn bei den wenigsten Rezepten kommt es auf Milliliter und Gramm an – so meine Erfahrung als Köchin. Natürlich habe auch ich am Anfang alles genau abgemessen. Das ist mir inzwischen viel zu mühselig und aufwendig, heute gieße und schütte ich viele Zutaten nur noch nach Gefühl in den Topf. Das hat natürlich mit Erfahrung zu tun und mit dem gewonnenen Eindruck, dass es eben nicht aufs Gramm ankommt.

Als Konsequenz werden meine Gerichte immer etwas unterschiedlich fest oder flüssig. Ist die Sauce zu fest geraten oder in der Menge zu wenig, kommt noch etwas Wasser oder Sahne dazu. Ist es etwas flüssiger als gedacht oder gewollt, nehme ich es so

▲ *Linsen können auch einfach in einer Tasse abgemessen werden*

hin. Alternativ kann das Gericht im offenen Topf etwas eingekocht werden. Selbst beim Reiskochen funktioniert diese Variante.

## Ohne Messbecher

Die Zutaten für die Rezepte in diesem Reise-Kochbuch sind so aufgeführt, dass alles ohne Messbecher oder Waage abgemessen werden kann. Notwendig sind nur **ein Becher und ein Löffel**.

Unter einem Becher verstehe ich eine große Tasse, die auch zu Hause ohne Untertasse direkt auf den Tisch kommt und beim Campen sowieso. Der Engländer würde sie „mug“ nennen. Sie fasst durchschnittlich um die 300 ml.

Mit dem Becher sind nicht nur Flüssigkeiten messbar, sondern auch Reis oder Couscous und Gemüse. Gerade wenn verschiedene Gemüsesorten für einzelne Rezepte verwendet werden, gibt es oft nur die Angabe „drei Handvoll Gemüse“. Wer lieber mit dem Becher abmisst: eine Handvoll ergibt ca. einen drei Viertel gefüllten Becher.

Die Abkürzung EL steht für **Esslöffel**, also für einen großen Löffel. Bei TL ist ein Teelöffel, also ein



### Handvoll

*Eine Handvoll Gemüse ist nicht immer die gleiche Menge, denn die Größe von Händen ist unterschiedlich. Frauen haben meistens kleinere, Männer größere. Welche Handgröße ist gemeint? Es ist gleich. Denn von der Handgröße kann auf die Magengröße geschlossen werden: große Hand, großer Magen, großer Hunger! Oder etwa nicht?!*

### Abmessen ohne Waage und Messbecher

	Becher	Handvoll	im Ganzen	in Gramm
Fleisch	$\frac{3}{4}$	eine	2 Stück Hühnerfilet	ca. 300 g
Gemüse	$\frac{3}{4}$	eine	1 Paprika + $\frac{1}{2}$ Zucchini	ca. 300 g (200 g + 100 g)
Reis	1	schwierig!		250 g

008rk Abb.: sw



### Tomatenmark

*Tomatenmark ist auch nicht ganz einfach mit dem Löffel abzumessen, da es entweder aus der Tube oder aus der Dose kommt. Nach meinen Erfahrungen entspricht eine kleine Dose Tomatenmark ca. 3–4 gehäuften Esslöffeln.*

009rk Abb.: sw



kleiner Löffel, gemeint. Sollte sich nur einer von beiden in der spärlichen Campingausrüstung finden, kann man grob sagen, dass drei Teelöffel voll etwa soviel wie einen Esslöffel voll ergeben.

Die Füllmenge eines Löffels ist bei Flüssigkeiten physikalisch gegeben. Voll ist voll! „Berge“ sind unmöglich. Das gilt analog auch für Zutaten, die theoretisch mit „Berg“ abgemessen werden können wie Salz, Mehl oder Zucker. Ein Esslöffel Zucker meint einen gestrichenen Löffel, also ohne „Berg“. Allerdings gibt es dort Ausnahmen, wo vor dem EL „gehäuft“ steht.

Etwas schwieriger ist es mit Zutaten, die weder flüssig noch „körnig-pulvrig“ sind, wie Tomatenmark oder Butter. Von beiden ließe sich durchaus reichlich auf einen Löffel legen. Hier entscheide ich mich für eine Art Mittelweg. Bei der Butter nehme ich mit dem Löffel eine Ecke ab, was schon deutlich mehr ist als ein gestrichener Löffel. Sonst hat man ja nichts in der Pfanne!

### Nach Augenmaß

Meistens lasse ich mich bei der Mengenabschätzung von meinem Augenmaß leiten. Wenn ich keinerlei Angaben und Erfahrungswerte habe, stelle ich mir

immer einen Teller vor, auf dem die ungeschnittenen Zutaten, also Kartoffeln, Gemüse und Fleisch, liegen und überlege mir, ob ich das aufessen könnte. Diese Menge multipliziere ich entsprechend der zu versorgenden Personen. Bin ich in diesem Moment allerdings schon sehr hungrig, stellt sich die Frage, ob der Verstand noch die Oberhand hat und die Menge eingrenzt oder ob das Gefühl, ich will ganz viel essen, gewinnt! Es geht mal so und mal so aus.

Das Augenmaß ist auch dann angebracht, wenn die Zutaten in einer großen Packung vorhanden sind. Bei einer Tüte Nudeln schaue ich, wie viel Gramm in der Packung sind, teile mit den Augen und schütte die gewünschte Menge in den Topf. Ähnlich verhält es sich bei einer halben Dose Erbsen oder Mais. Auch hier wird „Pi mal Daumen“ geschätzt.

### Standardgrößen

---

Neben dem Augenmaß orientiere ich mich an Standardgrößen. Gerade bei Gemüse oder Fleisch ist das relativ einfach. Zwar hat nicht jede Tomate oder Kartoffel die gleichen Maße, aber letztendlich hat doch jeder eine gewisse Vorstellung davon, wie groß eine Gemüsesorte durchschnittlich ist. Dieses „Mittelmaß“ liegt den Mengenangaben in diesem Reise-Kochbuch zu Grunde. Andernfalls ist es entsprechend notiert und der „diensthabende“ Koch muss entsprechend dem vorliegenden Angebot umrechnen.

### Erfahrungswerte

---

Wer sich auf das Selbstkochen unterwegs einlässt, sollte am besten über einige Erfahrungswerte verfügen, welche Mengen an Zutaten man für sich und

seine meistens doch gut bekannte Reisebegleitung braucht. Dieses Reisekochbuch bietet eine Möglichkeit, dieses gefühlsmäßige Wissen zu erweitern oder es sich überhaupt erst zu anzueignen.

Entsprechend dem allgemeinen Ansatz von Kochbüchern habe ich die Mengen so angegeben, dass alle Rezepte gleichermaßen satt machen. Verstehen Sie die Angaben bitte als Leitfaden und halten Sie sich nicht allzu sklavisch dran.

### Vorher abmessen

---

Eine weitere Möglichkeit, unterwegs ohne Küchenwaage auszukommen, ist, bestimmte Zutaten bereits vor Antritt der Reise abzuwiegen und portionsweise mitzunehmen. Dies funktioniert gut für alle „trockenen“ Zutaten: Reis, Nudeln oder Couscous können ebenso im Vorhinein abgepackt werden wie die Mehlmengen für Brot und Brötchen.

## Lagerung der Lebensmittel

Die Lagerung von Lebensmitteln ist ganz klar davon abhängig, wie man reist. Nicht immer gibt es für frische Zutaten einen Kühlschrank. Im Zelt wird in tierreichen Gegenden jegliche Lagerung von Lebensmitteln zum Problem und auch in einem Ferienhaus in den Tropen ist Vorsicht geboten. Sonst gönnt sich so manches Getier ein opulentes Mahl, während man selbst hungert ...

### Mit oder ohne Kühlung

---

Ist in der Ferienwohnung oder im Wohnmobil ein Kühlschrank vorhanden, dann sind Sie fein heraus. Allerdings sind die Kühlmöglichkeiten im Wohnmobil deutlich geringer als wie gewohnt zu Hause.

### Kühltaschen

Auf langen Touren im Wohnmobil weiche ich zusätzlich auf **Kühltaschen** aus, die möglichst im Fußraum stehend transportiert werden. Aber nicht direkt an der Außenwand, wo die Sonne den Kühleffekt zunichte machen würde. In diesen nicht verschlossenen Kühltaschen lagere ich Kartoffeln, Gemüse und Obst. In den Kühlschrank kommt nur, was ohne Kühlung schnell verdirbt.

Sollte es in der Kühltasche trotzdem noch zu warm sein, benutze ich **Kühlelemente** und verschließe die Tasche. Die Kühlelemente liegen über Nacht im Kühlschrank, möglichst an der kältesten Stelle. Bei einer Kühlbox ist das ganz unten. Über Tag kommen sie in die verschließbare Kühltasche und abends beginnt das Spiel von vorne.

### Verdunstungskälte

Schwieriger ist die Kühlung, wenn es nicht mal ein kleines Kühlfach gibt – wie beim Zelten. Butter, Käse und Wurst zerfließen einfach. Abhilfe kann ein **nahegelegener Bach** schaffen. Die Lebensmittel werden in einem wasserdichten Sack verpackt ins kühle Wasser gelegt. Damit der Sack samt Inhalt nicht davonfließt, sollte er auf jeden Fall (selbst bei nur geringer Strömung) am Ufer festgebunden werden.

Gibt es kein Wasser in erreichbarer Nähe, kann **Verdunstungskälte** genutzt werden. Die Lebensmittel kommen in eine große Schüssel oder in einen Topf und werden mit einem nassen Tuch überdeckt. Durch die Verdunstung des Wassers wird der Topf-



#### Bier kühlen

*Es ist warm draußen und jeder freut sich auf ein kühles Blondes. Also muss das Bier mit in den Kühlschrank, Platz hin oder her. Aber mit striktem Kühlplan. Mehr als zwei Flaschen pro Person sind nicht drin, also ist Disziplin angesagt: Wer ein Bier herausnimmt, legt sofort wieder eins hinein. So gibt es immer ausreichend gekühltes Bier – falls man nicht zu schnell trinkt. Bei großer Wärme ist das aber sowieso nicht zu empfehlen.*



### **Socke als Weinkühler**

*Eine Wandersocke dient in der Regel dazu, den Fuß bequem, trocken und warm zu verpacken, aber sie ist auch nützlich, um Wein zu kühlen. Die Socke in Wasser tauchen, über die Flasche stülpen und an einen ebenso luftigen wie schattigen Platz stellen. Sollte das noch nicht reichen, die Socke so über die Flasche stülpen, dass die Zehenspitze überhängt und in einen Behälter mit Wasser getaucht werden kann. Der Stoff saugt das Wasser wie ein Docht zur Flasche, wo es verdunstet und kühlt.*

### **Verpacken von Wurst und Käse**

*Wurst und Käse sollen trotz Wärme auf die Reise gehen? Plastikdosen und -tüten eignen sich bei Wärme nicht zur Lagerung, da sich Kondenswasser bildet. Die Lebensmittel sind noch schneller „hin“. Daher lieber in ein Tuch einschlagen. Das Tuch sollte einmal in Essig getränkt und wieder getrocknet werden. Durch den Essig verzögert sich der Schimmelbefall und das Tuch verhindert die Kondenswasserbildung. Wenn es irgendwie geht, sollte auch mit Tuch auf das weitere Verpacken in eine Tüte oder Plastikdose verzichtet werden.*

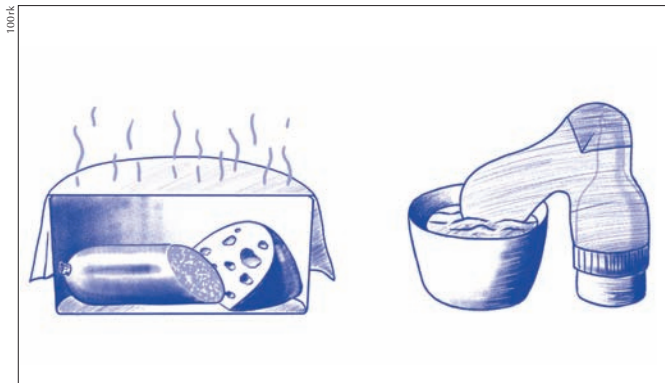
inhalt gekühlt. Je luftiger und schattiger der gewählte Platz ist (beispielsweise unter dem Auto oder zwischen zwei Büschen), desto höher ist der Kühleffekt. Zur Not kann man auch an einem schattigen Plätzchen eine kleine Mulde ausheben und diese als „Erdkühlschrank“ nutzen. Auch hier ist ein nasses Tuch zum Drüberlegen sehr hilfreich.

Wo auch immer Sie die Lebensmittel kühlen, behalten Sie ein Auge darauf. Vierbeiner und andere krabbelnde Wesen sind auch hungrig und lassen sich nichts entgehen.

## **Kisten und Dosen**

Ich bin ein Riesenfan von Dosen, Kisten und Kästen jeder Art, jeder Form und jeder Größe. Ob zu Hause oder unterwegs: Ich kann mich ziemlich lange damit beschäftigen, die Vorräte optimal in Kisten und Dosen zu verstauen. Dieser „Tick“ hat mich schon vor vielen Unannehmlichkeiten bewahrt. Kisten und Dosen sind einfach praktisch, um zu verhindern, dass etwas lose herumfliegt oder ausläuft.

Für **Flüssigkeiten** wie Öl, Essig oder Sojasauce benutze ich **Weithalsflaschen**. Es gibt sie in verschiedenen Größen. Sie sind aus Polyethylen hergestellt und ver-



sprechen Lebensmittelechtheit und Auslaufsicherheit. Trotzdem achte ich darauf, dass die Flaschen aufrecht reisen. Sicher ist sicher!

▲ *Lebensmittel  
kühlen auf  
einfache Art*

Was körnig oder pulvrig ist, kommt in **Schraub-****dosen**, die ebenfalls lebensmittelgerecht und geschmacksneutral sind. Im Gegensatz zu den Weithalsflaschen wird nur eine Spritzwasserdichtigkeit zugesagt. Aber auch auf dem Fahrrad oder im Padelboot wird das gewährleistet. Diese Dosen gibt es ebenfalls in unterschiedlichen Größen. Die kleinste mit 250 Milliliter Fassungsvermögen eignet sich für Brühpulver, in die mittlere mit 500 Milliliter kommt Zucker, in den größten mit 1000 Millilitern transportiere ich Mehl, Reis usw. Ein weiteres bei mir sehr beliebtes Gefäß ist die „Butter-Dose“. Es ist ein Behälter aus Edelstahl, dessen Deckel mit drei Verschlüssen befestigt werden kann. Durch die Dichtung kann bei aufrechtem Transport und nicht allzu starker Hitze nichts auslaufen.

Aber es muss natürlich nicht alles aus den Originalverpackungen in neue Dosen umgepackt werden. Aber die Puddingpulvertütchen einfach so in das Proviantfach legen? Was ist, wenn es doch mal

feucht wird? Daher habe ich noch **größere Boxen**, die im Proviantfach des Wohnmobils gestapelt werden können. Ich verteile die Vorräte auf einzelne Kisten und habe gleich mehr Ordnung und Übersicht.



### Stoffbeutel

*Wenn das Gepäck leicht sein soll, sind auch Plastikdosen nicht immer erste Wahl. Eine Alternative sind Stoffbeutel. Reis, Nudeln und Müsli hineinfüllen, mit dem Schnurzug verschließen und wegen möglicher Nässe noch in eine Plastiktüte packen.*

Je wärmer die Umgebung ist, umso mehr sollte drauf geachtet werden, dass Lebensmittel gut verstaut sind. In den Tropen empfiehlt sich, lieber mehr Dinge als notwendig in den Kühlschrank zu legen. Alles andere sollte „tiersicher“ verstaut werden. Dafür gibt es in manchen Ferienhäusern Schränke, die mit Fliegengitter und doppeltem Boden versehen

sind. Bei Wohnmobilen sollte geschaut werden, dass alle Öffnungen und Lüftungslöcher mit Fliegengittern versehen sind.



010rk Abb.: sw

► Schraubdosen eignen sich für Reis, Couscous, Zucker und Grieß

## Eier auf Reisen

*Für den Transport von Eiern eignen sich sogenannte Eierkoffer, die es in Outdoorläden wahlweise für zwei oder sechs Eier gibt. Mit dieser Mehrwegverpackung sollten auch Eier sicher reisen.*

011rk Abb.: sw







Die Koch-Zutaten teile ich in **vier Kategorien** ein. Da sind zunächst die von mir als **Grundzutaten** bezeichneten Dinge, ohne die gar nichts geht. Dazu gehören Öl, Salz, Pfeffer und einiges Wenige mehr. Darüber hinaus gibt es eine Menge an Zutaten, wie beispielsweise Würzsaucen, Tomatenmark und Honig, die **vielfältig einsetzbar** sind und den verschiedensten Speisen eine spezielle Note geben. Die dritte Kategorie umfasst die **Hauptbestandteile** des jeweiligen Gerichts, die dafür sorgen, dass wir satt werden. Und zum Schluss folgt bekanntlich das Würzen. Ohne **Gewürze** und Kräuter würde vieles langweiliger schmecken, daher dürfen sie auch unterwegs nicht fehlen.

Diese vier Kategorien an Zutaten stelle ich auf den folgenden Seiten vor, um aufzuzeigen, wie sie eingesetzt und auch **gegenseitig ausgetauscht** werden können. Lassen Sie sich schon allein davon beim Einkaufen und Kochen inspirieren.

Bei der späteren Auflistung der einzelnen Rezeptzutaten will ich Sie nicht mit diesen vier Kategorien belasten, sondern den Einkauf und die Proviantierung insofern erleichtern, dass der erste Punkt

► Ohne Grundzutaten geht eigentlich gar nichts!



013rk Abb.: sw

jeweils alle für das jeweilige Rezept notwendigen Grundzutaten aufführt, die generell auf dem Einkaufszettel stehen oder einfach schon vorhanden sind. Es folgt eine übersichtliche Auflistung der weiteren Bestandteile. Ergänzt werden die meisten Rezepte durch einige Zutaten, die nicht unbedingt verwendet werden müssen, dem Gericht aber eine spezielle Note geben.

## Grundzutaten

Ohne Kocher und Topf funktioniert das Kochen nicht. Aber ohne bestimmte Zutaten auch nicht. Ich nenne sie Grundzutaten. Habe ich diese nicht dabei, bleibt die Küche geschlossen! Für mich gehören die folgenden Lebensmittel unbedingt dazu:

### Öl

Ohne Öl geht beim Kochen gar nichts! Es ist das erste, was bei mir im Topf oder in der Pfanne landet. Es ist zum Anbraten erforderlich und dient als Geschmacksträger. Die Vielfalt der Öle ist heute fast unbegrenzt. Nicht alle eignen sich zum Anbraten, sondern sind in erster Linie zum kalten Verzehr mit Salaten gedacht. Bei der Wärmezufuhr werden die wertvollen Vitamine dieser Öle zerstört, die Fettsäuren verlieren ihre Wirkung und das Aroma geht verloren. Was für beide Gelegenheiten uneingeschränkt benutzt werden kann, ist das **Olivenöl**, die „Allzweckwaffe“ der Mittelmeerküche. Wenn es also nur Platz für eine Flasche oder einen Behälter gibt, dann ist da bei mir ganz klar Olivenöl drin. Trotzdem ist bei den Rezepten nur Öl angegeben, denn zur Not kann jedes Öl verwendet werden, das laut Packungsangabe zum Braten und für Salate empfohlen wird.

### Verwendung von Öl

Ölsorte	Zum Braten geeignet	Für den Salat
Olivenöl	ja	ja
Erdnussöl	ja	nein
Rapsöl	ja	nein
Sonnenblumenöl	ja, sollte nicht zu heiß werden	ja
Nuss- und Kernöle	viel zu schade!	ja

Zum Anbraten kann Öl durch **Butter** oder Margarine ersetzt werden. Butter hat jedoch den Nachteil, dass sie ohne Kühlung schnell ranzig wird und schmilzt. Außerdem ist sie wegen ihres hohen Cholesteringehalts nicht für jeden empfehlenswert und sollte nicht zu heiß werden. Margarine wird bei großer Wärme auch irgendwann flüssig und ist nur zum Braten geeignet, wenn ihr Wassergehalt nicht zu hoch ist, denn sonst spritzt es beim Braten unangenehm in alle Richtungen, was gefährlich und schmerzhaft sein kann.

### Essig

Fans von frischen Salaten werden auf ihn nicht verzichten wollen. Wie schon bei den Ölen gibt es eine **unglaubliche Vielfalt** an Essigsorten. Weine, Kräuter und Obst geben dem säurehaltigen Lebensmittel unterschiedliche Geschmacksnoten. Dazu kommen die diversen Sorten des Balsamico-Essigs. Um den Essig in der Reiseküche universell einsetzen zu können, nehme ich einen schlichten Kräuter- oder Weißweinessig mit.

Als Ersatz für Essig dient **Zitronensaft**. Das hat den großen Vorteil, dass eine frische Zitrone nach der Verwendung auch schon wieder aus dem Proviant verschwunden ist und nicht mehr mitgeschleppt werden muss. Ist unterwegs keine Zitro-

nenpresse vorhanden, schneide ich die frische Zitrone auf und drücke sie über dem Salat oder dem Topf aus.

## Zwiebeln

Zwiebeln geben fast allen Gerichten eine interessantere Note. Sie machen viele Speisen schmackhafter und bekömmlicher. Zwiebeln gehören einfach dazu. Auch im frischen Salat sind sie ein Muss. Nicht zu vergessen ist ihre positive Wirkung auf die Gesundheit. Das Lauchgemüse enthält viele Vitamine und Mineralstoffe und seine ätherischen Öle fördern die Verdauung (jedenfalls im gegarten Zustand, sonst sorgen sie mitunter für Blähungen), reinigen das Blut und sind ein wirksames Mittel bei Husten und Heiserkeit. Ihr größter Nachteil: Zwiebeln führen immer wieder zu Tränen beim Schneiden!

## Knoblauch

Kochen ohne Knoblauch wäre für mich wie ein hervorragendes Essen ohne Wein. Daher verzichte ich ausgesprochen selten auf die Zehen, die leider für die berühmte und meistens ungeliebte „Knoblauchfahne“ sorgen. So scheiden sich die Gemüter, was den Gebrauch von Knoblauch angeht. Wem die in diesem Buch angegebenen Mengen zu hoch erscheinen, nimmt einfach weniger oder lässt ihn ganz weg. Es sollte immer noch ein schmackhaftes Gericht werden. Aber ich gebe zu, ich habe es noch nie ausprobiert!

Knoblauch ist übrigens ein **ausgesprochen gesundes Gemüse** beziehungsweise Gewürz. Es



014rk Abb.: sw

▲ *Zwiebeln und Knoblauch gehören einfach dazu*

fördert die Durchblutung des Gehirns, hilft bei Bluthochdruck, senkt die Blutfettwerte und soll vorbeugend gegen Erkältungen sowie bestimmte Krebsarten wirken. Gut zu wissen, schließlich will ja niemand im Urlaub krank werden.



### Endlich Knoblauch!

*Wer im Alltag auf Knoblauch verzichten muss, die kleinen Zehen aber liebt, sollte den Urlaub in einsamen Gegenden verbringen oder im Mittelmeerraum, wo jeder mit der berühmten „Knoblauchfahne“ infiziert ist. Denn aus der südlichen Küche ist Knoblauch nicht wegzudenken.*

## Butter

---

Ein frisches, noch warmes Brot mit Butter und Salz ist eine Delikatesse! Dieses Streichfett gehört bei mir zum Standardproviant, egal wo wir sind. Bislang haben wir es auch überall auftreiben können, wenn auch manchmal unter Mühen. Butter wird überwiegend als Brotaufstrich verzehrt, dient aber auch als Ersatz von Öl beim Anbraten und ist mit seinem individuellen Geschmack bei manchen Rezepten mein Favorit.

## Brühpulver

---

Brühe dient als Grundlage für Suppen und Saucen. Sie wird nach dem Anbraten von Fleisch, Fisch oder Gemüse dazugegeben. Sie kann selbst zubereitet werden, aber das ist für die Küche unterwegs doch etwas aufwendig. Daher greife ich auf Brühpulver im Glas oder in Würfelform zurück. Mein Allzweckmittel ist die **einfache Gemüsebrühe**, die meist aus verschiedenen Gemüsearten besteht. Das Pulver bzw. der Brühwürfel wird mit heißem Wasser übergossen. Um mir die Arbeit zu erleichtern, gieße ich beim Kochen oft zunächst nur Wasser zu und rühre dann das Brühpulver ein.

Faustregel für die richtige Menge: ein leicht gehäufter Teelöffel Brühpulver auf einen Becher Was-

ser. Mit dieser Mischung hat man auch schnell ein leckeres und salziges Heißgetränk zubereitet. Eine heiße Brühe ist bestens zum Aufwärmen geeignet, wenn man in der Kälte kochen muss, oder auch um den größten Hunger zu beseitigen – als superschnelle Vorspeise!

## Salz

Die weißen Kristalle spielen eine bedeutende Rolle in der Ernährung. Eine salzlose Suppe schmeckt fad, weil schlicht und einfach das „Salz in der Suppe“ fehlt. Ohne Salz geht es nicht und das nicht nur, weil es langweilig schmecken würde. Speisesalz ist der wichtigste Mineralstoff in der menschlichen Ernährung. Das Salz spielt für den Körper eine lebenswichtige Rolle im Wasserhaushalt, im Nervensystem, bei der Verdauung und für den Knochenaufbau. Besonders wenn man viel schwitzt, sollte man stets für ausreichend Salznachschub sorgen.

## Pfeffer

Ursprünglich aus Indien kommend, sind die Körner der Pfefferpflanze heutzutage auch aus unserer Küche nicht mehr wegzu-denken. Vor allem die weißen und schwarzen Körner werden, zusammen mit Salz, zum Würzen genutzt. Sie geben fast jedem Essen eine gewisse Schärfe, ohne dass es gleich richtig „hot“ werden muss.



### Damit es nicht klumpt!

*Salz zieht Feuchtigkeit magisch an. Bei erhöhter Luftfeuchtigkeit ist die Streufähigkeit der weißen Kristalle schnell dahin. Abhilfe leisten einige Körner Reis, die mit in das Salzgefäß gegeben werden. Sie binden die Feuchtigkeit.*

### Salz-Tütchen

*Um individuell nachsalzen zu können, reichen Fluggesellschaften auf den Esstablets kleine Tütchen mit Salz und Pfeffer. Wenn ich sie dort nicht brauche, nehme ich sie mit. So habe ich schon mal die Erstversorgung gesichert oder kann während eines Picknicks die frischen Tomaten und Gurken würzen.*

### Zucker

---

Spätestens bei der Zubereitung von süßen Gerichten und Nachspeisen darf der Zucker nicht fehlen. Darüber hinaus findet er Verwendung zum Süßen von Kaffee und Tee und verfeinert auch manches herzhafte Gericht.

### Weitere nützliche Zutaten

Wie in diesem Buch dargestellt, lassen sich einfache Speisen schon mit Öl, Knoblauch, Zwiebeln, Salz und Pfeffer schmackhaft zubereiten. Aber es gibt darüber hinaus natürlich noch weitere Zutaten, die für Abwechslung sorgen. Durch ihre vielfältige Einsetzbarkeit lohnt es sich, sie im Urlaub zu kaufen oder von zu Hause mitzunehmen.

### Erdnussbutter

---

Wie der Name schon sagt, sind Erdnüsse der Hauptbestandteil dieses Brotaufstrichs. Doch das ist nur eine der denkbaren Verwendungsmöglichkeiten. Einige Esslöffel Erdnussbutter geben beispielsweise einem Ragout mit Fleisch und Gemüse sofort eine andere Geschmacksrichtung.

### Honig

---

Honig ist das älteste und natürlichste Süßungsmittel, das wir kennen, und wird aus Blütennektar gewonnen. Er ist eine gesunde

Alternative zum Zucker und rundet auch Salatmarinaden und Saucen ab.

015rk Abb.: © Maria Brzostowska/Fotolia



▲ *Honig:  
natürliche Süße*

### Ketchup

Hauptbestandteil des Ketchups ist die Tomate, doch mit Essig, Zucker und Gewürzen angemacht ist der Ketchup eine leckere Sauce zu Pommes frites und Gegrilltem. Ketchup eignet sich außerdem zur Verfeinerung von Salatmari-naden und rundet auch schon mal ein Gericht mit Fleisch und Gemüse ab.

### Mehl

Wenn es ans Backen geht, ist Mehl unverzichtbar. „Allzweck-waffe“ zum Backen von Brot und Brötchen sowie zur Herstellung von süßen Speisen sind die gemahlene Weizenkörner. Mit Mehl können auch Saucen ange-dickt werden.



#### Mehlbutter

*Eine altbewährte Methode zur Saucenbindung ist die Verwendung der so genannten Mehlbutter.*

*Mehl und Butter werden zu gleichen Teilen verknetet. Ein „Streusel“ in der Größe einer großen Knoblauchzehe sollte reichen, um eine Sauce für zwei Personen zu binden.*

*Mehlbutter in die kochende Sauce geben und umrühren. Mehlbutter kann auch auf Vorrat hergestellt werden.*

### Mayonnaise

Die weiße Creme verbindet alles, was lecker schmeckt, aber auch gehaltvoll ist: Öl und Eigelb mit einigen Gewürzen. Mayonnaise ist die Basis für Salate und ist auch als Brotaufstrich mit Tomaten und Gurken sehr schmackhaft.

### Senf

Senf kennt jeder als Zugabe zur Bratwurst oder im Hotdog. Die gelbliche Würzpaste besteht aus den gemahlene Samenkörnern der Senfpflanze, die mit Wasser, Essig und Salz verrührt werden. Die Vielfalt der Sorten ist auch beim Senf beeindruckend.

ckend: süßlich, als Dijonsenf, mit Kräutern oder Knoblauch. Senfvarianten füllen in den Supermärkten ganze Regale, für unterwegs ist ein einfacher mittelscharfer Senf am besten geeignet. Man kann damit Salatsaucen zubereiten, Fleisch marinieren und Saucen für Fisch und Gemüse verfeinern.

### Sojasauce

---

Die würzige, leicht süßliche Sauce aus Sojabohnen, Salz und Wasser kommt aus Asien und ist die Zutat der Wahl, wenn es asiatisch werden soll. Eine asiatische Gemüsepfanne, wie sie später bei den Rezepten vorgestellt wird, ist mit Sojasauce ganz einfach zuzubereiten. Außerdem würzt die Sauce natürlich auch andere Gerichte.

### Tabasco und Sambal Oelek

---

Wer es scharf mag, wird ohne diese Zutaten nicht glücklich werden, außer er verwendet frische Chilischoten. Tabasco ist eine feurige Chilisauce, die jedes Essen schärft und am besten individuell auf das fertige Gericht gegeben wird. Sambal Oelek ist ebenfalls feurig und sollte in Maßen verwendet werden. Hier sind rote Pfefferschoten der vorherrschende Bestandteil. Sambal Oelek gebe ich beim Anbraten von Gemüse und Fleisch direkt mit den Zwiebeln und dem Knoblauch in den Topf.

### Tomatenmark

---

Mit möglichst geringem Volumen und wenig Gewicht viele Tomaten dabei haben? Das gelingt nur mit Tomatenmark. Transportfreundlich in kleinen Dosen oder in Tuben verpackt, ist es ein beinahe unverzichtbarer Bestandteil von vielen Suppen und Saucen und gehört bei mir eigentlich fast zu den

Grundzutaten. Denn zur Not lässt sich schon aus einigen Löffeln Tomatenmark mithilfe von Öl, Knoblauch, Zwiebeln und Wasser eine einfache, aber leckere Tomatensauce zubereiten. Außerdem eignet sich Tomatenmark mit Salz und Pfeffer gewürzt als Brotaufstrich. Der ultimative Pluspunkt ist: Man bekommt es fast überall auf der Welt, in vielen Ländern sogar in riesigen Dosen.

### Wein

Mancher Weinkenner wird sagen, Wein sei ausschließlich zum Trinken da. Und tatsächlich ist das erste Glas Wein schon beim Kochen nicht zu verachten. Es steigert die Experimentierfreudigkeit erheblich, insbesondere wenn ein ganzes Team am Werke ist. Außerdem verleiht ein Schuss Wein vielen Gerichten eine besondere Note. Weißwein passt gut zu hellen Saucen mit Käse und Geflügelfleisch, Rotwein eignet sich für Gerichte mit dunklem Fleisch und Hackfleisch. Selbst einer Tomatensauce mit Thunfisch füge ich gern etwas Weiß- oder Rotwein bei. Und eine Flasche Wein passt doch in jedes Reisegepäck. Aber nicht den Korkenzieher vergessen!

### Worcestersauce

Die genaue Zusammensetzung der englischen Sauce bleibt ein Geheimnis. Essig, Sojasauce, Sherry und viele Gewürze sind auf jeden Fall dabei und geben Suppen, Saucen und Marinaden eine pikante Würze. Auch der Tomatensaft mag mit Worcestersauce genossen werden.



0166k Abb.: sw

▲  
*Tomatenmark: für  
die Reiseküche  
unverzichtbar*

# Hauptbestandteile

## Fleisch

---

Für den einen gehört es unbedingt auf den Teller, ein Vegetarier dagegen wird sich schon bei der Vorstellung, Fleisch zu essen, schütteln. Dazwischen steht die Fraktion, die hin und wieder etwas Fleisch mag, es aber nicht jeden Tag haben muss. Dazu gehöre ich, daher ist dieses Buch auch nicht allzu „fleischlastig“ ausgerichtet. Nur beim Grillen gehört Fleisch einfach dazu. Für eine schnelle Küche ist zudem nicht jedes Fleisch geeignet. Einen Schweinebraten auf dem Campingkocher zu kochen, ist sicher möglich, aber wegen der langen Garzeit nicht wirklich zu empfehlen. In diesem Reise-Kochbuch wandert Fleisch stets in kleine Stücke zerteilt in den Topf.

## Frisches Fleisch

---

Ob Rind, Schwein oder Geflügel: Frisches Fleisch hat unterwegs einen großen Nachteil, denn ohne



017rk Abb.: sw

► *Das Fleisch kommt klein geschnitten in den Topf*

Kühlung ist es schnell dahin (oder man hat besonders lange davon, wenn man es doch verwendet hat ...). Selbst im Kühlschrank ist Fleisch je nach Art nur zwischen zwei bis vier Tagen lagerfähig, Gehacktes eher noch kürzer. In manchen Gegenden wirkt schon das Angebot an tierischen Produkten auf den Märkten abschreckend. Daher sind beim Reisen ohne Kühlschrank oder in abgelegenen Gegenden Alternativen erforderlich. Dazu gehören Dosenfleisch, geräucherter Speck und Dauerwurst.

### Dosenfleisch

Eine Alternative zum frischen Fleisch ist in Dosen verpacktes vorgegartes Fleisch. Bekanntestes Produkt ist **Corned Beef**: zerkleinertes und gepökelttes, im eigenen Saft gekochtes Rindfleisch in der typischen rechteckigen Dose mit dem mitgelieferten Werkzeug zum Öffnen. Wenn das Werkzeug unterwegs verloren geht, wird es schon schwieriger, an den Inhalt heranzukommen. Also achtgeben und im Falle eines Falles mal ganz unten in der Tasche oder im Proviantfach nachschauen, ob da etwas kleines Silbriges liegt ...

Corned Beef ist die moderne Art des Pökelfleischs, wie es früher bei Schiffsreisen als Proviant mit an Bord genommen wurde. Es wird überwiegend in Südamerika produziert und ist weltweit erhältlich. Wenn die Staukästen an Bord eines Wohnmobils groß genug sind, habe ich immer gleich mehrere Dosen dabei. Beim Campen führe ich nur eine Dose mit.

Eine andere Möglichkeit sind Dosen mit gegartem Schweine- und Rinderfleisch.



▲ Ideal für  
die Reiseküche:  
Corned Beef  
aus der Dose

### Speck

Speck wird in gepökelter, geräucherter, getrockneter und gegarter Form angeboten. Es gibt ihn unterschiedlich gemustert und durchwachsen. Als kalorienarm kann keine Art bezeichnet werden, aber es ist letztendlich eine Frage, wie groß der „Weißanteil“ am Speck ist und natürlich wie viel man nimmt. Ich bevorzuge im Allgemeinen einen gut durchwachsenen und **geräucherten Speck**.

Durch die Zugabe beim Anbraten bekommen die Gerichte einen

fleischigen, rauchigen Geschmack, sodass selbst ausgeprägte Fleischesser mit einem „fleischlosen“ Essen gut leben können. Ohne Kühlung sollte Speck allerdings nicht allzu lange gelagert werden.

019rk Abb.: sw



▲ *Speck wird mit Zwiebeln angebraten*

### Dauerwurst

Der Ausdruck Dauerwurst ist wenig bekannt. Die Begriffe Salami, Landjäger oder Knacker hingegen kennt fast jeder. Diese Wurstsorten verbindet eins: Durch Lufttrocknen oder Räuchern sind sie haltbar gemacht worden und überstehen auch eine gewisse Zeit – die Packungsangaben genau studieren – ohne Kühlung. Keine Frage, dass sie gut in den Proviant der mobilen Küche passen.

## Fisch und Meeresgetier

---

Fisch und Meeresfrüchte sind für mich fester Bestandteil der Ferienküche – sofern man sich in Küstennähe befindet!

### Frischer Fisch

Wenn schon Fisch, dann sollte er so frisch wie möglich sein. Am liebsten kaufe ich ihn deshalb direkt

## Frischer Fisch

*Ob ein Fisch wirklich fangfrisch ist, erkennt auch der Laie leicht durch einen tiefen Blick in die Fischeaugen. Ein frischer Fisch hat **klare und pralle Augen**. Wenn sie eingetrübt oder eingefallen sind, ist der Fisch schon etwas älter. Finger weg! Neben den Augen sollte man sich die **Kiemen** genau anschauen. Bei einem frischen Fisch leuchten diese kräftig rot und einzelne Kiemenblättchen sind klar konturiert. Frischer Fisch zeigt sich bei der **Druckprobe** elastisch, ein überlagerter Fisch behält eine Delle zurück. Und die Nase darf bei der Fischbeurteilung auch mitarbeiten. Unbedingt! Bei der **Geruchspröbe** sollte frischer Fisch weder fischig noch faulig oder säuerlich riechen. Allerdings ist fehlender Fischgeruch allein noch kein sicheres Zeichen für Frische.*

vom Fischerboot. Aber auch auf Märkten in Küstenorten findet sich frischer Fisch, der dann so schnell wie möglich verbraucht werden sollte und bis dahin kühl gelagert werden muss.

Fisch kann als Ganzes gebraten werden. Dazu braucht es außer Öl oder Butter nichts weiter. Das Fett in einer Pfanne heiß werden lassen und den Fisch braten. Anschließend mit Salz und Pfeffer würzen. Im Ganzen kann er vorzugsweise in Alufolie verpackt auch gegrillt werden (s. Grillrezepte).

### Garzeiten von Fisch in der Pfanne

	Dicke	Dauer pro Seite
Fischfilets/Fischsteaks	1 cm	3-5 Min.
	2 cm	6-7 Min.
Ganzer Fisch	2,5 cm	5 Min.
	4 cm	5-8 Min.
	5-6 cm	7-10 Min.

### Ausnehmen von ganzen Fischen

Wichtiges Werkzeug zum Fischausnehmen ist ein wirklich scharfes Taschenmesser. Den Fisch vorsichtig an der Bauchseite aufschneiden. Die Eingeweide, vor allem die Gallenblase, sollten dabei nicht verletzt werden, da der Fisch sonst bitter und ungenießbar wird. Nun mit den Fingern und vorsichtiger Zuhilfenahme des Messers die Eingeweide lösen und entfernen, bis der Fisch „geleert“ ist. Bei größeren Fischen zum Schluss noch die Schuppen mit dem scharfen Messer abkratzen. Rücken- und Bauchflossen können, müssen aber nicht abgeschnitten werden. Es vereinfacht aber das Essen, da über der Bauchflosse oft noch gebogene Gräten hängen. Der ausgenommene Fisch sollte gründlich unter fließendem Wasser gewaschen werden. Damit ist das erste der drei S erledigt: säubern, säuern, salzen. Anschließend mit etwas Zitrone (säuern) und mit Salz beträufeln bzw. bestreuen (salzen). Einige Minuten ziehen lassen, dann den Fisch weiterverarbeiten.



020rk Abb.: sw

## Garnelen

Ich muss nur an die spanischen „Gambas al ajillo“ denken und mir läuft das Wasser im Munde zusammen. Bei Selbstversorgung in südlichen Gefilden kommen Garnelen, mitunter auch als Krabben, Prawns, Shrimps oder Langusten bezeichnet, recht häufig und reichlich auf den Tisch, weil sie lecker und meistens viel preiswerter als zu Hause sind. Frische Garnelen werden in der Regel noch in der Schale verkauft. Sie können zwar auch in der Schale gebraten werden, ich bevorzuge sie aber trotz der „Fissel-Arbeit“ lieber gepult. Dazu den Rücken aufschlitzen, die Schale lösen und den Darm entfernen. Anschließend mit Wasser abspülen und gut abtropfen lassen, eventuell abtrocknen.

## Fisch aus der Dose

Der bekannteste Fisch aus der Dose ist sicher der Thunfisch, den es wahlweise im eigenen Saft oder in Öl eingelegt gibt. Die Dosen sind recht klein und leicht und sind für alle mobilen Köche eine gute Ergänzung des Proviantes. Thunfisch schmeckt im Salat, passt aber auch gut in eine Tomatensauce. Die Dosen sind fast überall erhältlich, ebenso wie Sardinen aus der Dose. Sardinen sind nicht gerade meine Favoriten, aber wenn es nichts anderes gibt, kommen auch sie mal in eine Sauce oder aufs Brot.



### Gebratene Garnelen

*Öl, am besten natürlich Olivenöl, viel Knoblauch und eventuell eine frische Chilischote reichen, um Garnelen zuzubereiten. Das Öl heiß werden lassen, Knoblauch und Chili klein schneiden und kurz anbraten. Dann die gepulsten Garnelen kurz, nur ca. 2 Minuten, im heißen Öl braten, da sie sonst zäh werden.*



021rk Abb.: sw

▲ In südlichen Gefilden frisch und preiswert: Garnelen



022rk Abb.: © Anna Cseresnyes/Fotolia

### Gemüse

Die Zeiten, als Gemüse ausschließlich als zweite Beilage neben den Kartoffeln zum Fleisch gereicht wurden, sind zum Glück lange vorbei. Bei vielen Gerichten spielt Gemüse heute die erste Geige, auch bei mir. Während meine Großmutter noch vom Fleisch ausgehend das Gericht zusammenstellte, fange ich beim Gemüse an und überlege, ob irgendeine Art von Fleischzugabe angebracht ist. Und am Ende entscheide ich, ob ich eine Sättigungsbeilage in Form von Kartoffeln, Reis oder Nudeln dazu reichen möchte.

Die Gemüsevielfalt ist ziemlich groß, und zwar egal, wo man sich gerade befindet. Es sei denn, Sie touren im tiefsten Winter in abgelegenen Gegenden herum. Dann wäre ein größerer Vorrat an getrocknetem oder Dosengemüse angebracht.

In diesem Buch **enthält fast jedes Rezept Gemüse**, daher will ich die gängigsten Arten kurz vor-

▲ *In den Kochtopf kommt, was der lokale Markt im Angebot hat*

stellen, auch um die Kreativität bei der eigenen Zusammenstellung von Zutaten zu fördern. Sämtliche Sorten haben eine Gemeinsamkeit: Die Garzeiten sind umso kürzer, je kleiner das Gemüse geschnitten ist. Nach spätestens 20 Minuten sollte das „Fertig!“ ertönen. Wer es schneller hören will, greift auf Gemüse aus der Dose zurück. Das enthält zwar weniger Vitamine und Nährstoffe, aber die gute Lagerfähigkeit und die Tatsache, dass der Inhalt nur noch erwärmt werden muss, spricht in der schnellen Reisküche schon mal dafür.

### Auberginen

Sie schmecken roh gar nicht und brauchen auch gegart die „richtige Umgebung“, damit sie nicht langweilig wirken. Aber mit einer kräftigen Prise an Gewürzen sind sie vielfältig verwendbar. Scharfes Anbraten in Öl tut ihnen gut. Sie mögen Tomaten und sind in der südländischen Küche sehr beliebt.

### Avocados

Sie gehören zu den fettreichsten Früchten, sind sehr nahrhaft und gesund. Am einfachsten isst man sie so: Teilen, vom Kern befreien und mit Salz und Pfeffer gewürzt löffeln – eine gute Ergänzung für ein Picknick oder als Zwischenmahlzeit auf einer Wanderung. Stückchenweise passen Avocados in Salate oder ihr Fruchtfleisch wird zu einer Creme verarbeitet.

### Blumenkohl

Er wird meistens in Salzwasser gekocht und schmeckt sehr lecker mit Butter verfeinert zu Kartoffeln und Schinken. In einem frischen Salat macht er sich genauso gut wie in einem Ragout, das nach dem Anbraten gekocht wird. Mit dem Blumenkohl verwandt sind Brokkoli und Kohlrabi, sodass ein Austausch möglich ist.

### Champignons

---

Sie sind vielfältig verwendbar. Frische Champignons passen in den Salat. Angebraten eignen sie sich für fast alles, mögen von asiatisch bis italienisch alle Länderküchen und fühlen sich in der Kokosmilch wie im Wein wohl und harmonieren mit Käse und anderen Milchprodukten. Und auch zum Braten, Grillen und gefüllt Überbacken können sie problemlos verwendet werden. Champignons sollten nur nicht zu lange gelagert werden und brauchen es auf jeden Fall kühl.

### Gurken

---

Die bei uns erhältliche Standardgurke schmeckt am besten frisch im Salat. Zum Anbraten und Mitkochen bieten sich die Schmorgurken an.

### Kürbis

---

Dieses Gemüse ist viel zu schade, um nur ausgehöhlt beim Halloweenfest mitzuspielen oder süß-sauer eingelegt zu werden. Diese Erkenntnis hat sich in den letzten Jahren ziemlich schnell verbreitet. Aus dem Kürbissinneren kann man eine hervorragende Suppe zubereiten, nur fehlt es unterwegs leider oft am Pürierstab. Also lieber das Kürbisstück klein schneiden und in die diversen Gemüsesaucen geben. Da der Kürbis mit der Zucchini verwandt ist, können die Gemüsearten gegenseitig ausgetauscht oder miteinander ergänzt werden.

### Mais

---

Die gelben Körner gibt es vorgegart aus der Dose. Sie sind eine gute Ergänzung zum Salat wie zu diversen Gerichten. Mais gehört bei mir einfach zum Proviant dazu. Frische Maiskolben können gegrillt oder ungefähr 20 Minuten in Wasser gekocht werden. Beide Varianten schmecken lecker mit Butter und Salz.

### **Möhren**

---

Möhren sind die bekanntesten Vertreter des Wurzelgemüses, sie schmecken roh wie gekocht. Im Topf sind sie vielseitig verwendbar, passen zu Kartoffeln und Linsen in Eintöpfen und mögen es auch asiatisch. Gekühlt halten sie sich gut zwei bis drei Wochen.

### **Spargel**

---

In diesem Buch gibt es kein Spargelrezept. Braucht es auch nicht, denn Spargel schmeckt am besten einfach gekocht und mit Butter gereicht – oder etwa nicht? Die Stangen schälen und 15–18 Minuten in leicht gezuckertem Wasser kochen. Dazu einige Kartoffeln bereiten und es gibt ein Festessen – auch vor dem Zelt oder sonst wo.

### **Paprika**

---

Dieses Gemüse legt eine große Farbenvielfalt an den Tag: rot, grün, gelb, orange oder violett. Die Paprika ist ein hervorragender Farbtupfer im frischen Salat wie im gegarten Gemüseragout, kann gefüllt und überbacken werden und mag Abwechslung durch Gewürze.

### **Rote Bete**

---

Wie der Kürbis ist auch Rote Bete oft nur als eingelegtes Gemüse bekannt. Das ist wegen ihres ausgesprochen fruchtigen Geschmacks sehr schade. Der kommt am besten heraus, wenn sie für sich gekocht werden, aber auch zusammen mit Möhren, Kartoffeln und Corned Beef setzen sie sich durch – farblich.

### **Tomaten**

---

Ohne Tomaten wäre nicht nur meine Küche deutlich ärmer. Sie schmecken frisch wie gekocht. Ursprünglich aus Südamerika kommend, sind sie heu-

te überall auf der Welt zu Hause und kommen fast in allen Küchen der Erde vor. Ihre universelle Einsatzfähigkeit macht es Kochfreunden leicht.

Außerdem gibt es sie nicht nur frisch, sondern auch geschält in der Dose, passiert in der Packung oder konzentriert als Tomatenmark. Fünf bis sechs frische Tomaten entsprechend ungefähr einer kleinen Dose mit geschälten Tomaten, die meistens aber noch zusätzlichen Tomatensaft beinhaltet. Wird Tomatenmark verwendet, empfehle ich vier bis fünf Esslöffel anstelle einer kleinen Dose geschälter Tomaten.

### Weißkohl

---

Auch dieses Gemüse schmeckt roh wie gegart. Gekocht hat der Weißkohl nichts gegen Fett. Speck, Dauerwurst oder Corned Beef sind eine gute Ergänzung, wenn der Weißkohl zubereitet wird. In diesem Fall kann der weiße Kopf durch den grünlichen Wirsing ausgetauscht werden.

### Zucchini

---

Die Zucchini gehört zur Kürbisfamilie, ist aus der südländischen Küche nicht wegzudenken, mag Knoblauch, kann gegrillt werden und ist insgesamt ein vielfältig verwendbares Gemüse.

### Obst

---

Obst wird überwiegend frisch gegessen. Eine Ausnahme bilden warme Süßspeisen. Aber auch in herzhaftere Gerichte passt Obst. Ananas verträgt sich mit Schärfe, Äpfel harmonisieren mit Kartoffeln und Bananen, Papayas und Pfirsiche schmecken prima in Currysaucen. Frisches Obst lässt sich in der Regel nicht sehr gut transportieren. Wie praktisch, dass es Ananas, Pfirsiche und Mandarinen auch in der Dose gibt.

## Hülsenfrüchte

Zu den Hülsenfrüchten gehören **Erbsen, Bohnen und Linsen sowie Kichererbsen**. Getrocknet sind sie hervorragend lagerfähig und dazu noch sehr gesund. Hülsenfrüchte haben einen hohen Anteil an Ballaststoffen, sind vitamin- und mineralstoffreich und enthalten wesentlich mehr Eiweiß als andere Pflanzen. Sie sind ein vollwertiger Ersatz, wenn man kein Fleisch essen will oder lagern kann. Dazu schmecken sie noch hervorragend, sodass ich etliche Rezepte mit Linsen und Bohnen in diesem Reise-Kochbuch aufgeführt habe.

Rote Linsen benötigen nur eine Kochzeit von 10 bis 15 Minuten, braune ca. eine halbe Stunde, und zwar alles ohne Einweichen. Wer dennoch einweicht, spart etwa ein Viertel der Kochzeit. Da die meisten Bohnen länger brauchen, empfehle ich die Verwendung der kleinen Schwarzaugenbohnen, die auch nach einer guten halben Stunde weich sein sollten.

023rk Abb.: ap



◀ *Hülsenfrüchte  
am Marktstand*

Wer es etwas schneller haben möchte, findet in fertig gegarten Bohnen aus der Dose eine gute Alternative. Die roten Kidneybohnen aus der Konserve machen einen Hackfleischetopf zum Chili con Carne, die großen weißen Bohnen gehören in die italienische Minestrone und ein Muss beim typisch englischen Frühstück sind die gebackenen Bohnen in Tomatensauce.

### Milchprodukte

---

Milch, Käse, Quark, Joghurt, Sahne, Crème fraîche, Schmand und noch einiges mehr gehören zur großen Familie der Milchprodukte. Es gibt kaum ein Gericht, wo nicht eines dieser Produkte Verwendung finden kann, und zwar ganz egal, ob es sich um würzige oder süße Speisen handelt.

#### Milch, Sahne und Crème fraîche

---

Ein 5-Sterne-Koch würde vermutlich mit den Augen rollen, wenn er mich sagen hört, dass die meisten Produkte austauschbar sind. Natürlich gibt es Geschmacksunterschiede. Sahne hat einen süßlicheren Geschmack als Schmand oder Crème fraîche. Beide schmecken eher säuerlich. Sie alle machen Gerichte gehaltvoller und wirken durch ihre Fettanteile als Geschmacksverstärker. Aus diesen Gründen verwende ich sie gern als Ergänzung in diversen Saucen und gebe mein bevorzugtes Produkt in den Rezepten an. Aber wenn statt Sahne nur Schmand da ist, so sollte das kein Problem sein. Ein **Austausch ist eins zu eins möglich**. Im Zweifel also einfach experimentieren und individuelle Vorlieben entwickeln.

Milcherzeugnisse gibt es vor allem frisch. Sie kommen aus dem Kühlregal und wollen auch weiterhin kühl stehen. Aber von den meisten Produkten sind inzwischen auch haltbarere Artikel wie H-

Milch oder H-Sahne im Handel. Selbst Crème fraîche muss nicht mehr dauernd gekühlt werden. Kondensmilch aus der Dose kennt jeder, sie passt nicht nur in den Kaffee, sondern auch in Salatsaucen. Gibt es keine Kühlung oder muss auf das Gewicht geachtet werden, ist **Milchpulver** eine wichtige Alternative. Es wird mit Wasser angerührt. Wird Milchpulver anstelle von Sahne verwendet, muss etwa die zwei- bis dreifache Menge an Pulver auf die angegebene Menge Wasser genommen werden. Kaltes Wasser und Milchpulver erst gut verrühren, dann in die warme Sauce gießen.

### Käse

Auch beim Käse gibt es eine unglaubliche Angebotsvielfalt. Das fängt beim Schmelzkäse an und hört beim alten Holländer auf. Letztlich ist beim Kochen erlaubt, was schmeckt. Die meisten Käsesorten eignen sich auch zum Überbacken oder können in Saucen gerührt werden.

Wer es eher mild mag, wird mit Schmelzkäse, jungem Gouda oder Emmentaler zufrieden sein. Italienischer Käse wie Parmesan oder Pecorino hat einen stärkeren Eigengeschmack wie auch die meisten Schimmelkäsesorten (Gorgonzola, Roquefort usw.).

Die meisten Käsearten **müssen gekühlt werden**, aber manche Schmelzkäseprodukte und mancher Scheiblettenkäse halten sich auch ohne Kühlung monatelang. Relativ selten ist auch Käse in Dosen erhältlich. Zwar schmeckt eine Pizza mit Mozzarella besser, aber zur Not tut es auch eine Scheibe Käse aus der Packung.



024rk Abb.: © Daniel Mühlebach/Fotolia

▲ Käse  
vom Markt

## Gewürze

Gewürze sind das A und O bei selbst zubereiteten Gerichten. Die frischen oder getrockneten Pflanzenextrakte geben den Speisen durch ihren natürlichen Gehalt an Geschmacks- und Geruchsstoffen einen individuellen Pfiff.

Unsere Großmutter-Generation ging mit diesen Zusätzen noch sehr sparsam um. Meine Oma verwendete hauptsächlich Salz und Pfeffer, alle Jubeljahre mal Muskatnuss und bei Süßspeisen wurde Zimt dazugegeben. Das war's. Und natürlich schmeckte es und ich denke gern daran zurück. Aber ich selbst kann mir ein Kochen ohne Gewürze nicht vorstellen und experimentiere gern damit, so dass viele Gerichte bei mir immer wieder anders schmecken.

▼ *Wer die Wahl hat, hat die Qual: Gewürze in Hülle und Fülle*



025k Abb.: © Philip Lange/Fotolia

## Grundausrüstung

Zu Hause habe ich unüberschaubar viele Gewürze, mache mir auch manchmal die Mühe und mahle Körner und Kerne selbst mit dem Mörser.

Unterwegs sieht das natürlich anders aus. Die Auswahl an Gewürzen hängt von der Art und Dauer des Urlaubs ab. Auf längere Touren im Wohnmobil nehme ich viele verschiedene mit. Beim Zelten beschränke ich mich oft nur auf einen „**Gewürzstreuer**“ mit den wichtigsten Gewürzen, den es in Outdoorläden zu kaufen gibt. Darin finden sich meist Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer, Curry, Paprika und Knoblauchsatz. Sie sind nachfüllbar und bieten schon mal eine gute Grundlage.

Universell einsetzbar sind **Gewürzmischungen**. Eine Mischung italienischer Kräuter (die Hauptbestandteile sind Oregano, Basilikum, Majoran, Paprika, Rosmarin und Thymian in unterschiedlichen Mengen) gibt es fertig zu kaufen und kommt immer dann zum Einsatz, wenn italienisches Flair gefragt ist, also bei Pasta, Pizza, Fleischgerichten, Salaten, Suppen und Saucen. Etwas französischer wird es mit Kräutern der Provence. Hinter der Bezeichnung verbirgt sich eine Mischung aus Rosmarin, Thymian, Basilikum, Majoran, Petersilie, Bohnenkraut, Oregano, Kerbel, Lorbeer, Estragon und Liebstöckel, die z.B. für eine Marinade für Grillfleisch hervorragend geeignet ist.

## Verwendung von Gewürzen

Mit der folgenden Übersicht stelle ich die gängigsten Gewürze kurz vor, um mit diesen Informationen zum Experimentieren zu ermutigen.

Einige der schönsten Souvenirs von unseren Reisen sind für mich Kräuter und Gewürze von den Märkten des Urlaubslandes.

### **Basilikum**

---

Es ist der Klassiker der italienischen Küche. Was wären Tomaten mit Mozzarella ohne frische Basilikum-Blättchen ... In getrockneter Form passt es zu Fisch und Fleisch sowie zu Auberginen, Tomaten und Zucchini.

### **Bohnenkraut**

---

Der Name ist sozusagen Programm. Bohnenkraut harmoniert sehr gut mit Bohnen, aber auch mit anderen Hülsenfrüchten und Tomaten. Es gibt das Kraut frisch wie getrocknet.

### **Cayennepfeffer**

---

Seinen Ursprung hat der Cayennepfeffer in Mittel- und Südamerika, wo er aus getrockneten und gemahlenen Chilischoten hergestellt wird. Zu viel des roten Pulvers macht manches Gericht zu „hot“. Also Vorsicht bei der Dosierung! Ähnlich verhält es sich mit Chilipulver, dem meist noch einige andere Gewürze beigemischt sind.

### **Cumin (Kreuzkümmel)**

---

Kreuzkümmel ist nicht mit Kümmel verwandt. Bloß nicht verwechseln, das führt zu eher unangenehmen Überraschungen. Den Geschmack von Cumin kennt jeder, der schon mal eine Falafel (frittiertes Bällchen aus Kichererbsenmus) probiert hat. Das meistens in Pulverform verwendete Gewürz spielt in der türkischen und griechischen Küche eine große Rolle. Im arabischen Raum ist es auf jedem Markt zu finden und zu riechen. Kreuzkümmel wird besonders oft mit Koriander kombiniert.

### **Curry**

---

Die aus der indischen Küche stammende Gewürzmischung enthält bis zu 15 verschiedene Zutaten. Die Palette reicht vom Pfeffer bis zum Ingwer und

vom Koriander bis zur Muskatblüte. Immer dabei ist Gelbwurz, auch Kurkuma genannt, das dem Curry seine gelbe Farbe gibt. Curry ist vielfältig einsetzbar, schmeckt zu Reis, Fisch, Fleisch, Geflügel und diversen Gemüsearten.

## Koriander

Vom Koriander werden die frischen Blätter wie auch die getrockneten Samenkörner verwendet. Die Blätter werden mitunter arabische Petersilie genannt. Im Geschmack sind sie sehr intensiv und nicht jedermanns Sache. Die Samenkörner kommen gemahlen in den Topf und finden sich in vielen arabischen Gewürzmischungen und in der Kombination mit Cumin. Koriander passt zu Rind- und Schweinefleisch, Auberginen, Tomaten und Zucchini.

## Kräuter der Provence

Für mich ist die Mischung eine Art „Allzweckwaffe“ in vielen Saucen und Marinaden für Grillfleisch.

## Majoran

Majoran wird auch „Wurstkraut“ genannt, weil er viele Wurstsorten würzt. Er mag es gern in „fettiger Umgebung“, passt zu Gerichten mit Kohl, Kartoffeln und Hülsenfrüchten wie beispielsweise einem klassischen Linseneintopf.

## Muskatnuss

Die geriebene Muskatnuss wurde schon von unseren Großmüttern verwendet. Sie passt gut zu Gerichten mit Kartoffeln, Blumenkohl und Kohlrabi. Auch eine Frikadelle verträgt etwas Muskatnuss.

## Oregano

Oregano ist als sogenannter wilder Majoran bekannt und fester Bestandteil der italienischen wie der griechischen Küche. Er lässt sich gut mit Basil-

kum kombinieren und passt zu fast allen Fleisch- und Gemüsearten.

### Paprika

Das Gewürz wird aus den getrockneten, länglichen roten Paprikaschoten gewonnen. Beim süßen Paprika (edelsüß) wird der Samen aus den Früchten entfernt. Mit Samen gemahlener Paprika ist scharf.

### Petersilie

Petersilie ist eins der bekanntesten und beliebtesten Küchenkräuter, das in jede Art von frischem Salat passt. Ergänzend zur Petersilie oder auch stattdessen kann Schnittlauch, Zitronenmelisse und Pfefferminze im Salat verwendet werden. Petersilie schmeckt auch in warmen Gerichten, sollte aber, um die Vitamine zu erhalten, erst zum Schluss dazugegeben werden.

### Rosmarin

Dieses Gewürz ist schon von Weitem aufgrund seines intensiven, aromatischen Geruchs zu erkennen. Es ist in der französischen wie in der italienischen



026rk Abb.: sw

► Der frische  
Rosmarinzweig  
wird mitgekocht

### Gewürzmischungen

*Wer einmal über einen Markt in südlichen, auch arabischen Ländern geschlendert ist, kennt die Stände mit den schön dekorierten Gewürzen. Schon aus der Ferne lockt der Duft dorthin. Was genau in den einzelnen Mischungen enthalten ist, wird meist nicht verraten, aber mit ihnen lassen sich „fremde“ Gerichte ganz einfach zaubern. Von diversen Reisen habe ich solche Gewürzmischungen mitgebracht, die ich nur mit „Syrien“ oder „Marokko“ beschriftet habe. Ich verwende sie, wenn ich einfach mal einen anderen Geschmack ins Essen bringen will, ohne die diversen einzelnen Gewürze zusammenzusammeln. Wie funktioniert es? Gemüse und kleingeschnittenes Fleisch einfach kräftig in Öl anbraten (natürlich nicht den Knoblauch und die Zwiebeln vergessen), die Gewürzmischung großzügig drüber streuen und kurz mitanbraten, damit sich die Aromen gut entfalten. Mit Wasser ablöschen und ein wenig Brühpulver hinzufügen. Ergänzt durch kleingeschnittene Tomaten, geschälte Tomaten aus der Dose oder einige Esslöffel Tomatenmark entsteht ein leckeres Gericht.*

Küche sehr beliebt und in Maßen recht universell mit Fisch, Fleisch und Gemüse verwendbar.

### Thymian

Unterstützt die Verdauung fetter Speisen, passt gut zu Geflügel, Fisch, Gemüse und Kartoffeln. Besonders in der mediterranen Küche findet Thymian breite Verwendung und gibt vielen Speisen ihren typischen Geschmack.

### Zimt

Was wäre Milchreis ohne Zimt und Zucker? Für Süßspeisen gehört er ins Gepäck, aber er kann auch herzhaften Gerichten den letzten Pfiff geben.

### Unterbringung von Gewürzen

▼ *Alte Filmdosen finden eine neue Verwendung*

027rk Abb.: sw



Gewürze gehören einfach zum Kochen dazu und sollten nicht allzu sparsam verwendet werden. Letztendlich sind es aber doch nur geringe Mengen dieser Zutaten, die während eines Urlaubs beim Kochen zur Anwendung kommen. Also: Es muss nicht das im Supermarkt gekaufte riesige Glas mitgenommen werden. Selbst die meisten Gewürzstreuer sind noch zu groß. Um sowohl Platz wie auch Packgewicht zu sparen, fülle ich mir vor Zelturlaube Gewürze in **leere Filmdosen** um. Die finden Platz in jedem Koffer oder Rucksack, selbst noch in der Fahrradpacktasche. Inzwischen gibt es sogar eine Art Deckel für Filmdosen, der zum einen sicher verschließt, andererseits aber auch ein Streuen wie aus dem Salzstreuer ermöglicht.

### Einkauf und Proviant

Der Einkauf und die Proviantierung von Lebensmitteln richten sich nach den örtlichen Gegebenheiten. Wer nur unweit eines Ladens oder eines Marktes in einer Ferienwohnung wohnt, ist fein heraus. Überlegungen zur Proviantierung und Bevorratung sind damit unnötig. Nur sollten Ruhe- und Feiertage erfragt werden. Bei Reisen im Wohnmobil kommt es darauf an, wohin die Reise geht. Auch beim Zelten hängt die Menge des Proviantes von der Fortbewegungsart ab. Der Rucksack, die Packtasche und auch das Paddelboot verfügen nur über begrenzte Kapazitäten.

## Erster Einkauf

Sie sind am Urlaubsort angekommen und im Kühlschrank herrscht gähnende Leere? Ab in den nächsten Supermarkt. Lassen Sie sich vom Angebot inspirieren. Ich liebe es, im Urlaub durch Lebensmittelläden zu bummeln und das Angebot zu vergleichen.

Aber natürlich soll der Einkaufszettel abgearbeitet werden. Dazu gehören ganz klar die zuvor aufgeführten Grundzutaten, eine Auswahl von nützlichen Extrazutaten (Gewürze!) und natürlich alles, was satt machen soll. Nicht vergessen: Auch an das Frühstück denken und Kaffee, Tee, Brot und Marmelade kaufen! Auch am Weinregal darf man mal vorbeischlendern ...

## Proviant

Grundsätzlich kaufe ich am liebsten frische Zutaten ein. Aber ich fühle mich wohler, wenn einige Vorräte da sind. Das halte ich zu Hause so und auch auf Reisen, egal wie ich mich unterwegs fortbewege. Je eine Dose mit Thunfisch und Tomatenmark sowie eine Packung mit Nudeln passen ins kleinste Gepäck und sind nicht schwer. Mit den beim **Zelten** sicher etwas knapper bemessenen Grundzutaten ist die Versorgung gesichert. Eine Alternative sind eine Eintopfkonserve oder auch eine Packung mit getrockneter Trekkingnahrung. Denn eins ist klar: Hungern ist überhaupt keine Alternative!

Ähnlich, aber im Umfang schon etwas erweitert, halte ich es in der **Ferienwohnung**. Denn bei aller Liebe zum Einkaufen und Kochen: In erster Linie will ich im Urlaub „in den Tag hineinleben“. Eine Rücksichtnahme auf Ladenöffnungszeiten widerspricht dem – vor allem wenn es gerade so schön am Strand ist oder die Wanderung doch länger dauert als gedacht. Also besorge ich auch hier beim ersten

größeren Einkauf einige haltbare Lebensmittel, die in den Topf kommen, wenn nichts Frisches da ist. Favoriten sind bei mir Gerichte mit Hülsenfrüchten, die mit Obst aus der Dose zubereitet werden.

Im **Wohnmobil**, vor allem wenn wir mit dem eigenen von zu Hause losfahren, werde ich schon mal zum Hamster und bunkere reichlich. Je nach Urlaubslänge kommt eine unterschiedlich große Menge an Proviant mit, die sich grob aus folgenden Bestandteilen zusammensetzt:

- ein reichlicher Vorrat an Grundzutaten, weiteren nützlichen Zutaten und Gewürzen
- Dosen mit Fleisch, Wurst, Obst und Gemüse
- einige Packungen und Dosen mit getrockneten und gegarten Hülsenfrüchten
- haltbare Milchprodukte inklusive Käse und Milchpulver
- reichlich Reis, Nudeln und Couscous
- Mehl, Hefe und Sauerteig zum Selbstbacken, Brotbackmischungen, Brot in Dosen und Knäkebrot
- einige Dosen und Tüten mit Fertiggerichten

Wichtig: Sich vor der Reise erkundigen (beispielsweise beim ADAC), ob diese Lebensmittel in das Urlaubsland eingeführt werden dürfen.

### Von zu Hause mitnehmen

---

Hand aufs Herz: Was muss auf jeden Fall vorhanden sein, damit Sie sich zufriedenstellend selbst versorgen können? Wenn Sie auf Nummer sicher gehen wollen, nehmen Sie das lieber direkt von zu Hause mit. Meist wird es nicht so viel sein, dass es keinen Platz im Gepäck findet. Vielleicht gibt es einige Lebensmittel, die aus gesundheitlichen Gründen gegessen oder gemieden werden sollten. Wenn im fremden Supermarkt das Angebot deutlich gerin-



► Zutaten für eine Tomatensauce passen ins kleinste Gepäck

ger als gewohnt ausfällt oder die Packungsangaben mangels Sprachkenntnissen nicht verständlich sind, ist es empfehlenswert, das eine oder andere an essenziellen Zutaten schon dabeizuhaben.

029rk Abb.: sw



# Rezepte



Grundsätzlich gilt für die Rezepte in diesem Buch, dass sie:

- auf maximal zwei Flammen zubereitet werden können,
- keine langen Kochzeiten benötigen,
- nicht zu viele verschiedene Zutaten gebraucht werden,
- viele Zutaten ausgetauscht und dem Angebot bzw. dem Vorrat entsprechend angepasst werden können und
- die Mengenangaben ohne Waage oder Messbecher ermittelt werden können.

Alle Rezepte sind auf **zwei Personen** ausgelegt, die einen gesunden Appetit haben und von einer Hauptmahlzeit, also ohne Vorspeise, Salat oder Dessert, satt werden wollen. Wer tagsüber körperlich aktiv war und wenig gegessen hat, sollte eventuell etwas mehr von allem nehmen. Wer noch einen Salat als Vorspeise zubereitet, braucht vielleicht etwas weniger.

Zum **Umgang mit den Rezepten**: Zuerst werden alle Zutaten aufgeführt, die immer in der Reisekü-



030rk Abb.: sw

► *Oliven sind ein  
leckerer Snack*

che vorhanden sein sollten. Dann folgt eine Auflistung der Hauptbestandteile des Gerichts und als Letztes führe ich immer noch einige Optionen zur Ergänzung oder zum Verfeinern auf. Aber alle Speisen schmecken zweifelsohne auch ohne diese optional aufgeführten Zutaten. Am Ende des Rezepts folgen Hinweise, womit einzelne Zutaten ausgetauscht werden können. Hierzu verweise ich auch auf die allgemeine Vorstellung der Zutaten im vorherigen Kapitel.

## Salate und Dips

Die Zubereitung von Salaten lässt Profi- wie Hobbyköchen viel Spielraum bei der Auswahl der Zutaten. Erlaubt ist, was schmeckt. Dieses gilt insbesondere für Salate mit frischen Zutaten wie Blattsalaten, Tomaten, Paprika usw. Daher wird in diesem Reisekochbuch darauf verzichtet, Ideen für frische Salate anzuregen. Dafür gebe ich Ihnen zwei **Grundrezepte für Salatsaucen**.

Natürlich kann man frischen Salaten nicht nur durch eine leckere Sauce Pepp verleihen, sondern auch durch weitere Zugaben wie Oliven, Kapern und getrocknete Tomatenstückchen, aber auch verschiedene Keimlinge oder kurz ohne Fett in einer Pfanne geröstete Nüsse oder Kerne (Sonnenblumen- und Kürbiskerne, Sesamsamen usw.) machen sich gut im Salat. Nicht zu vergessen sind hartgekochte Eier, Schinken, Käse und was dem Koch noch so zwischen die Finger gerät.

### Salatsauce mit Joghurt

- ❑ 1 EL Öl, 1 TL Essig oder Zitronensaft, 1 Zwiebel,  
Salz und Pfeffer
- ❑ 6 EL Joghurt

optional:

- ❑ 1 TL Senf
- ❑ 1-2 Knoblauchzehen
- ❑ 1 EL frische Kräuter wie Petersilie, Schnittlauch, Minze, Melisse usw.
- ❑ 1 EL Ketchup



### **Geschüttelte Vinaigrette zum Mitnehmen**

*Unter einer Vinaigrette versteht man eine cremige Salatsauce auf Ölbasis, bei der zunächst der Essig mit dem Salz und dem Senf verrührt wird. Anschließend wird das Öl unter ständigem Rühren mit dem Schneebesen hinzugefügt. An sich kann das auch unterwegs gelingen, aber mir ist das oft zu aufwendig. Daher fülle ich die Zutaten für die Salatsauce in einen Schüttelbecher oder in ein verschließbares Glas, schüttle einmal kräftig und schon ist die Sauce fertig. Für einen kurzen Campingtrip übers Wochenende nehme ich gern die Salatsauce fertig zusammengemixt in einem wiederverschließbarem Glas mit, die bei doppelter Zutatenmenge natürlich auch für zwei Salate reicht.*

Statt Joghurt können letztlich jegliche Milchprodukte wie Crème fraîche, Sahne oder saure Sahne für eine Salatsauce verwendet werden. Auch ein Mix (Joghurt mit einem Schuss Sahne) ist eine leckere Variante.

### **Salatsauce mit Essig und Öl**

---

- ❑ 5 EL Öl, 1 EL Essig, 1 Zwiebel, Salz und Pfeffer
- ❑ 1 TL Senf

optional:

- ❑ 1-2 EL Weißwein, Rotwein oder Sherry
- ❑ 1 TL Honig
- ❑ 1-2 Knoblauchzehen
- ❑ 1 EL frische Kräuter wie beispielsweise Petersilie, Schnittlauch, Minze oder Melisse

### **Linsensalat**

---

- ❑ 6 EL Öl, 3 EL Essig, 2 Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen, Salz und Pfeffer
- ❑ 1 EL Senf
- ❑ 1 Becher rote Linsen
- ❑ 3 Tomaten

optional:

- ❑ 3 Frühlingszwiebeln
- ❑ körniger Frischkäse
- ❑ Spritzer Tabasco

Die Linsen in ca. 3-facher Menge Wasser 10 Minuten kochen und abgießen. In der Zwischenzeit die Zwiebeln und den Knoblauch fein würfeln, die Tomaten ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Essig, Öl und Senf zu einer Sauce rühren, kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Wenn die Linsen etwas abgekühlt sind, mit der Sauce mischen.

### Bohnen-Tomaten-Salat

- ❑ 2 EL Öl, 1 EL Essig, 1 Zwiebel, Salz und Pfeffer
- ❑ 1 Dose Grüne Bohnen (400 g)
- ❑ 2 Tomaten

optional:

- ❑ 1 TL Bohnenkraut

Die Bohnen abgießen, Tomaten und Zwiebel in Würfel schneiden, die Zutaten in eine Schüssel geben, mit Essig und Öl übergießen und würzen.

### Kartoffelsalat

Kartoffelsalat ist so eine Sache für sich. Fast jeder hat sein Lieblingsrezept bzw. ist auf irgendeine bestimmte Zubereitungsart geeicht. Dazu kommt, dass die kalte Pellkartoffel ein dankbarer Partner ist und sich mit den unterschiedlichsten Zutaten in der



#### Herzhaft

#### angemachter Joghurt

*Gerade in heißen Gegenden mag mancher Urlauber während des Tages nicht wirklich etwas essen. Eine kühle, leichte und salzige Speise wäre da nicht schlecht. So bin ich auf kräftig gesalzenen und gepfefferten Joghurt gekommen, den ich mit sehr klein gewürfelten Zwiebel- und Knoblauchstückchen anmache. Damit es auch für die Zähne etwas zu tun gibt, hebe ich ein wenig frisches Gemüse unter – beispielsweise Tomaten, Gurke oder Paprika.*

► *Kartoffelsalat  
mit Mayonnaise*



031rk Abb.: sw

Salatschüssel „wohlfühlt“. Der Kreativität sind also keine Grenzen gesetzt und das fängt bereits bei der Marinade an. Der eine schwört auf Mayonnaise als Hauptbestandteil, für den anderen ist eine Sauce aus Brühe, Essig und Öl die Basis. Ich habe daher Grundrezepte für beide Varianten aufgeführt.

Ansonsten ist ein Kartoffelsalat natürlich hervorragend geeignet, um übrig gebliebene Pellkartoffeln zu verbrauchen bzw. mit einigen Kartoffeln mehr lässt sich eine Mahlzeit für den nächsten Tag vorbereiten. Für zwei Personen braucht man ca. 3–4 Kartoffeln.

Sauce mit Mayonnaise als Hauptbestandteil:

- 1 kleine Zwiebel, Salz und Pfeffer
- 3 EL Mayonnaise
- 6 EL Dosenmilch oder Milch
- 1 TL Senf
- 1 TL Zitronensaft oder Essig

Die Zutaten zur Sauce verrühren, die Zwiebel sehr fein hacken und die Kartoffeln in Scheiben oder Stücke geschnitten hinzugeben.

Was könnte neben den Kartoffeln noch in diesem Salat schmecken? Mein Vorschlag lautet:

- ❑ *2 Scheiben Kochschinken*
- ❑ *2 Gewürzgurken*
- ❑ *1 sehr kleine Dose Champignons*

Sauce mit Brühe, Essig und Öl:

- ❑ *3 EL Öl, 1 EL Essig, 1 kleine Zwiebel, Salz und Pfeffer*
- ❑ *¼ Becher Brühe (oder heißes Wasser und ¼ TL Brühpulver)*
- ❑ *1 TL Senf*

In den Becher mit der heißen Brühe die weiteren Zutaten für die Sauce geben, alles gut verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und über die Kartoffeln gießen.

Und was passt hier noch dazu?

- ❑ *3 getrocknete Tomaten*
- ❑ *1 TL Kapern*
- ❑ *2 EL Oliven*
- ❑ *1 Stück Schafskäse*
- ❑ *1 Knoblauchzehe*



032rk Abb.: sw

◀ *Kartoffelsalat  
schmeckt immer*

### Kartoffelsalat mit Roter Bete

---

Die Rote Bete wird wie Kartoffeln gekocht, leider liegt die Kochzeit für große Exemplare bei ca. einer Stunde. Aber man kann gegarte Rote Bete vakuumverpackt kaufen und braucht sie dann nur noch klein zu schneiden.

- ❑ 4 EL Öl, 2 EL Essig, 1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen
- ❑ 4 Rote Bete
- ❑ 4 Kartoffeln
- ❑ 2 Tomaten
- ❑ 1 EL Petersilie

optional:

- ❑ 2 EL Oliven
- ❑ 2 EL Kapern
- ❑ 1 Prise Cayennepfeffer
- ❑ 1 EL frischer Koriander anstelle der Petersilie



#### **Speck zum Kartoffelsalat**

*Gebratene Speckwürfel sind ein beliebter Bestandteil eines Kartoffelsalats. Die Speckwürfel in einer heißen Pfanne ohne weiteres Fett ausbraten, damit sie kross werden, und dann noch heiß über den Salat geben.*

Wie so oft bei Salaten ist auch dieser mit viel „Schnippel-Arbeit“ verbunden. Nach dem Kochen der Kartoffeln und der Roten Bete ist alles nach Belieben klein zu schneiden, zu mischen und mit Essig, Öl und den Gewürzen abzuschmecken. Wer den Salat noch gehaltvoller haben möchte, kann eine Dose Thunfisch oder ein Stück Schafskäse unterheben.

### Klassischer Nudelsalat

---

- ❑ Salz und Pfeffer
- ❑ 4 EL Mayonnaise
- ❑ 3 EL Dosenmilch oder Milch
- ❑ 1 TL Zitronensaft

- ❑ 1 TL Senf
- ❑ ½ Packung gekochte Nudeln (250 g)
- ❑ 1 sehr kleine Dose Erbsen (140 g Abtropfgewicht)
- ❑ 10 cm frische Fleischwurst

Die Mayonnaise mit Senf, Milch und Zitronensaft zu einer Sauce verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen und anschließend mit den kalten gekochten Nudeln, den abgegossenen Erbsen und der in Würfel geschnittenen Wurst vermischen. Fertig!

Statt der Fleischwurst schmeckt auch gekochter Schinken. Die Erbsen können durch Champignons aus der Dose ersetzt werden.

### Nudelsalat für „heiße Gegenden“

Salate mit Mayonnaise vertragen keine Wärme – jedenfalls nicht lange. Daher entstand ein Nudelsalat, bei dem die Nudeln mit gebratenem Gemüse gemischt werden und der bislang überall gern angenommen worden ist.

- ❑ 5 EL Olivenöl, 2 EL Essig, 1 große Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, Salz und Pfeffer
- ❑ 1 Zucchini
- ❑ 1 kleine Aubergine
- ❑ 1 Paprika
- ❑ 2 Tomaten
- ❑ 2 EL Tomatenmark
- ❑ 2 TL italienische Kräuter
- ❑ ½ Packung Nudeln (250 g)



#### Mariniertes Gemüse

Auberginen, Champignons und Zucchini sind gebraten und mariniert die Hits auf jedem italienischen Vorspeisenteller. Sie sind auch unterwegs ganz einfach selbst zubereitbar. Das in 5-8 mm dicke Scheiben geschnittene Gemüse wird in Öl – vorzugsweise in Olivenöl – einige Minuten gebraten und in eine Schüssel gelegt. Dann im Bratfond den gehackten Knoblauch braten, mit etwas Zitronensaft ablöschen und italienische Gewürze wie Basilikum, Oregano oder Thymian dazugeben. Ein halber Becher Weißwein gibt eine besondere Geschmacksnote und reicht für ca. zwei Auberginen oder drei Zucchini. Das Gemüse kräftig salzen und pfeffern und durchaus einige Zeit im Sud ziehen lassen.

Das Gemüse klein schneiden. Zunächst Zwiebeln und Knoblauch im heißen Öl anbraten, das weitere Gemüse dazugeben und einige Minuten mitanbraten. Zum Schluss die gewürfelten Tomaten, das Tomatenmark und so viel Wasser zugeben, dass in der geschlossenen Pfanne nichts anbrennen kann. Nach ca. 10 Minuten das Gemüse mit den Kräutern abschmecken, etwas abkühlen lassen und die kalten Nudeln unterheben. Essig und Öl dazu geben und kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken.



### **Rest aus einer Gemüsedose**

*Bei diversen Gerichten habe ich die sehr kleinen Gemüsedosen (Abtropfgewicht ca. 140 g) empfohlen. Wenn es nur eine Nummer größer (Abtropfgewicht um 200–250 g) gibt, kommen die Reste bei mir in den Salat.*

## Avocadocreme

---

- ❑ 1 Zwiebel, Salz und Pfeffer
- ❑ 2 reife, weiche Avocados
- ❑ 2 Tomaten
- ❑ 1 EL Zitronensaft

optional:

- ❑ 2 EL Petersilie oder frischer Koriander
- ❑ 1 frische Chilischote

Die Avocados aufschneiden, vom Kern befreien und anschließend mit einem Löffel das Fruchtfleisch herauslösen. Dieses mit einer Gabel (ein Pürierstab gehört wohl nicht zur Standardausrüstung einer Ferienwohnung oder eines Wohnmobils!) zu einer Creme zerdrücken. Die sehr klein gewürfelten Zwiebeln, Tomaten, Chilischoten und die gehackte Petersilie unterrühren. Kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Avocadocreme – in der mexikanischen Küche Guacamole genannt – wird meist mit Chips oder Fladenbrot gegessen. Sie ist aber auch ein hervorragender Ersatz für Käse oder Wurst,

wenn man in Gegenden unterwegs ist, wo Brotaufschnitt unbekannt ist!

### Tzatziki

---

- ❑ 3 EL Öl, Salz und Pfeffer
- ❑ 1 EL Zitronensaft
- ❑ 1 großer Becher Joghurt
- ❑ 3-4 Knoblauchzehen
- ❑ 1 Gurke

Den Knoblauch sehr fein hacken oder durch eine Knoblauchpresse drücken und mit dem Joghurt, Öl und Zitronensaft verrühren. Die Gurke schälen und in sehr dünne Scheiben oder Stückchen schneiden bzw. wenn vorhanden mit der Reibe raspeln und mit dem gewürzten Joghurt verrühren. Wenn möglich bis zum Verzehr kalt stellen.

## Eintopf-Gerichte

Ist nur eine Flamme vorhanden und Sie haben nur einen Topf? Dann ist dies das richtige Kapitel für Sie. Hier sind nur Gerichte aufgeführt, die in einem Topf gekocht werden und trotzdem satt machen.

### Aubergineneintopf

---

- ❑ 3 EL Öl, 1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 2 TL Brühpulver, Salz und Pfeffer
- ❑ 2 Auberginen
- ❑ 4 Kartoffeln
- ❑ 4 EL Tomatenmark

optional:

- ❑ 1 Stück Schafskäse
- ❑ 2 EL Oliven



### Brühe

*Schon um Geschirr zu sparen, erstelle ich nicht erst eine Brühe aus Brühpulver und heißem Wasser in einem Extragefäß, sondern füge dem angebratenen Gericht Wasser hinzu und rühre eine passende Menge Brühpulver unter.*

□ 1 TL Rosmarin

□ 1 TL Paprika

Die klein geschnittene Zwiebel und die gehackten Knoblauchzehen im heißen Öl anbraten, die in nicht zu kleine, mundgerechte Würfel geschnittenen Auberginen und Kartoffeln hinzufügen und kräftig anbraten. Mit so viel Wasser ablöschen, dass alles gut bedeckt ist. Tomatenmark und Brühpulver unterrühren. Den Eintopf 10–15 Minuten kochen lassen und mit den Gewürzen abschmecken.

Schafskäse gibt dem Gericht einen besonderen Pfiff und macht es gehaltvoller. Der gewürfelte Schafskäse kann zum Schluss in den Eintopf gegeben werden oder wird nach dem Anrichten auf dem Teller drübergestreut. Gleiches gilt für die Oliven.

Statt einer zweiten Aubergine können auch zwei Paprika oder eine Zucchini verwendet werden. Wer es gern sehr „tomatig“ mag, verwendet die doppelte Menge an Tomatenmark und/oder gibt zusätzlich noch frische Tomaten in den Topf.



033rk Abb.: sw

► Auberginen-  
eintopf mit Schafskäse angerichtet

### Chili con Carne „frisch aus der Dose“

Dieses immer wieder leckere Essen hat einen großen Vorteil: Es braucht außer den Zwiebeln und dem Knoblauch keine frischen Zutaten. Bei Reisen mit dem Wohnmobil in abgelegene Gegenden gehören die Dosen bei mir zum Standardproviant.

- ❑ 4 EL Öl, 2 Zwiebeln, 3 Knoblauchzehen, Salz und Pfeffer
- ❑ 1 Dose Corned Beef
- ❑ 1 kleine Dose geschälte Tomaten
- ❑ 1 Dose rote Kidneybohnen
- ❑ 1 TL Oregano
- ❑ 1 TL Basilikum
- ❑ 1 TL Paprikapulver

optional:

- ❑ 1-2 frische Chilischoten
- ❑ 1 Dose Mais – bei großem Hunger

Das Öl im Topf heiß werden lassen, zunächst die klein gehackten Zwiebeln und Knoblauchzehen anbraten, das Corned Beef dazugeben und einige Minuten anbraten. Dann die geschälten Tomaten hinzufügen (eventuell zuvor die Tomaten in der Dose mit einem Messer etwas zerkleinern) und alles ca. 10 Minuten kochen lassen. Die Bohnen und eventuell den Mais zum Aufwärmen unterrühren und den Eintopf mit den Gewürzen sowie mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Keine Frage: Chili con Carne kann auch mit frischem Hackfleisch zubereitet werden. Für zwei Personen zwei Handvoll Gehacktes nehmen (ca. 250 g) und gut anbraten. Die Chilischoten sind trotz des Namens nur optional aufgeführt, weil es auch weniger scharf gut schmeckt. Hier am besten nach individuellem Geschmack Chilischoten mit Kernen oder



034/k Abb.: sw

▲ *Chili con carne:*  
*Eintopf „frisch“*  
*aus der Dose*

ohne verwenden. Nachträglich zugefügter Tabasco gibt ebenso die gewünschte Schärfe, insbesondere wenn es nur einer scharf mag! Oder direkt eine Dose Kidneybohnen in Chilisauce verwenden. Zum Würzen tun es auch 1–2 TL italienische Kräuter.

### Italienische Gemüsesuppe – Minestrone

- 3 EL Öl, 1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 2 TL Brühpulver
- 1 Möhre
- 1 große Kartoffel
- 1 Zucchini
- 1 Handvoll grüne Bohnen
- 3 Tomaten
- 1 Dose weiße Bohnen
- 1–2 Becher gekochte Nudeln

optional:

- frische Petersilie und Basilikum nach Geschmack
- geriebener Käse



Die Zwiebel und den Knoblauch würfeln und im heißen Öl anbraten, die in Scheiben geschnittenen Möhren und die gewürfelten Kartoffeln und Zucchini zugeben und kurz mitanbraten. Anschließend so viel Wasser zugießen, dass das Gemüse auch dann noch reichlich mit Flüssigkeit bedeckt ist, wenn die gewürfelten Tomaten und die grünen Bohnen hinzugegeben worden sind. Alles zusammen ungefähr 10 Minuten kochen lassen, zum Schluss die gegarten Nudeln und die abgeseihten weißen Bohnen zugeben. Abschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken.

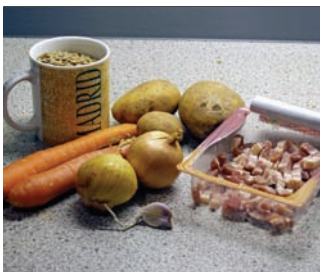
▲ *Die Zutaten  
für die Minestrone*

Bei einer italienischen Minestrone können eine Vielzahl von Gemüsearten verwendet werden. Die aufgeführten Zutaten sind als Vorschläge zu verstehen! Außerdem ist der Anteil der Nudeln variabel. Da es sich um eine Gemüsesuppe handelt, liegt die Betonung nicht auf der Pastamenge. Das Gericht eignet sich gut, um Nudelreste vom Vortag aufzubrauchen.

### Klassischer Linseneintopf

Bei Linseneintopf denken die meisten an das Eintopfgericht aus der Dose zum schnellen Erwärmen. Keine Frage, auch das kann unterwegs praktisch sein und ich will es nicht „verteufeln“. Aber selbst auf dem Campingkocher ist das Gericht in gut 30 Minuten selbst zubereitet und schmeckt meiner Meinung nach viel besser!

036rk Abb.: sw



- ❑ 3 EL Öl, 2 Zwiebeln, 1 Knoblauchzehe, 2 TL Brühpulver, Salz, Pfeffer
- ❑ 1 knapper Becher braune Linsen
- ❑ 2 Kartoffeln
- ❑ 2 Möhren
- ❑ 1 Handvoll gewürfelter Speck

▲ Die Zutaten für  
den klassischen  
Linseneintopf

optional:

- ❑ 1 TL Majoran oder Thymian
- ❑ Essig nach Geschmack

Zunächst die klein geschnittenen Zwiebeln und den gewürfelten Knoblauch im heißen Öl anbraten, dann den Speck und die ebenfalls klein gewürfelten Kartoffeln und Möhren dazugeben, kurz und kräftig unter Rühren anbraten, schließlich die Linsen hinzufügen und mit mindestens drei Bechern Wasser ablöschen. Je nach Geschmack Majoran oder Thymian zugeben. Braune Linsen brauchen ca. 30 Minuten Kochzeit. Währenddessen vorsichtshalber immer mal wieder in den Topf schauen, ob noch genügend Flüssigkeit vorhanden ist, sonst mehr Wasser zugeben. Mit Salz und Pfeffer und je nach Geschmack und Vorrat mit Essig abschmecken.

Für die ganz Hungrigen oder diejenigen, denen der Fleischanteil mit dem Speck noch nicht reicht, können frische Würstchen oder Würstchen aus dem

Glas im Eintopf erwärmt werden. Auch Mettwurst, Knacker oder Salami sind eine gute Ergänzung.

### Linseneintopf mit Kartoffeln und Möhren

- ❑ 3 EL Öl, 1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 2 TL Brühpulver, Salz und Pfeffer
- ❑ 6 Möhren
- ❑ 6 Kartoffeln
- ❑ 5 EL rote Linsen (knapp ein ½ Becher)

optional:

- ❑ 2–3 cm frischen Ingwer gewürfelt mitanbraten
- ❑ 1–2 EL Sojasauce oder Worcestersauce zum Schluss unterrühren

Die klein geschnittene Zwiebel und die gehackten Knoblauchzehen im heißen Öl anbraten, die gewürfelten Möhren und Kartoffeln zugeben, kurz mitanbraten, anschließend so viel Wasser hinzufü-

▼ *Vegetarischer Linseneintopf*



037rk Abb.: sw

gen, dass sämtliche Zutaten reichlich bedeckt sind. Brühpulver unterrühren, 10 Minuten kochen lassen.

Nun die roten Linsen hinzugeben, weitere 10 Minuten kochen lassen. Sollte der Eintopf zu fest werden oder die Gefahr des Anbrennens bestehen, mehr Wasser zugeießen. Zum Schluss mit Salz und Pfeffer abschmecken. Sparsam mit dem Salz umgehen, wenn eine der aufgeführten salzigen Saucen verwendet wird!

Ein Tipp für alle, die es nicht ausschließlich vegetarisch mögen oder die kräftig Hunger haben:

▲ *Linsen machen* Würstchen passen gut zu dem Eintopf und können sich gut im Eintopf als Ganzes oder in Stückchen mit erwärmt werden.

038rk Abb. 3 sw



### Rosmarin

Sind Sie auch schon mal beim Wandern an Rosmarinbüschen vorbeigekommen und hatten anschließend den Duft des Rosmarins in der Nase? Dann sollten Sie nicht die Gelegenheit verpassen, sich etwas von der Pflanze mitzunehmen und abends in den Topf zu befördern. Der immergrüne Strauch ist vor allem im Mittelmeerbereich an sonnigen und trockenen Plätzen zu finden.

### Rosmarineintopf

- ❑ 4 EL Öl, 2 Zwiebeln, 3 Knoblauchzehen, Salz und Pfeffer
- ❑ 1 Aubergine
- ❑ 1 Zucchini
- ❑ 2 große Kartoffeln
- ❑ 4 Tomaten
- ❑ 1 EL Tomatenmark
- ❑ 10 cm langer Rosmarinzweig (ersatzweise 1 TL getrockneten Rosmarin)
- ❑ ½–1 Becher Rotwein

Da dieses Gericht meiner Meinung nach davon profitiert, dass man genau sieht, was man isst, empfehle ich, die Zutaten nicht zu klein zu schneiden: den Knoblauch in Scheiben, die Zwiebeln in Stifte, den Rest in mundgerecht große Stücke. Alle Zutaten werden kurz und kräftig im heißen Öl

angebraten und dann mit dem Rotwein abgelöscht (ersatzweise einen halben Becher Wasser nehmen und Brühpulver unterrühren). Das Tomatenmark unterrühren und den frischen Rosmarinzweig in den Topf legen, alles 15 Minuten kochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



039rk Abb.: sw

## Roter Kartoffeleintopf

▲ Rosmarin-  
eintopf

- ❑ 3 EL Öl, 1 große Zwiebel, 2 Knoblauchzehen,  
2 TL Brühpulver, Salz und Pfeffer
- ❑ 1 Handvoll gewürfelter Speck
- ❑ 4 EL Tomatenmark
- ❑ 3 Möhren
- ❑ 3 Kartoffeln
- ❑ 1 kleine Paprika
- ❑ ½ Dose Mais

optional:

- ❑ 2 Messerspitzen Sambal Oelek oder frisches Chili
- ❑ ½ TL Paprikapulver edelsüß
- ❑ 1 TL Majoran

040rk Abb.: sw



◀ Nach getaner  
Schnippelarbeit:  
klein geschnittenes  
Gemüse

Im heißen Öl die klein geschnittene Zwiebel, den gehackten Knoblauch und die Speckwürfel anbraten, die ebenfalls klein gewürfelten Kartoffeln, Möhren und Paprika dazugeben, ein paar Mal umrühren und mit Wasser ablöschen, sodass die Zutaten gut bedeckt sind. Das Brühpulver und das Tomatenmark unterrühren und alles zusammen 10–15 Minuten kochen lassen. Zum Schluss die Maiskörner hinzufügen und den Eintopf mit den Gewürzen abschmecken.

### Weißkohleintopf mit Mettwurst

- ❑ 1 große Zwiebel, 2 EL Butter, 2 TL Brühpulver, Salz und Pfeffer
- ❑ 4 Kartoffeln
- ❑ 1 sehr kleiner Weißkohl (ca. 8 cm im Durchmesser oder anteilig)
- ❑ 1 Handvoll klein geschnittene Mettwurst oder Salami

▼ Zutaten für den optional:  
Weißkohleintopf

- ❑ 1 TL Majoran



Bei diesem Eintopf bevorzuge ich Butter zum Anbraten, aber auch mit Öl wird es lecker. In der zerlassenen Butter die klein geschnittene Zwiebel anbraten, den gewürfelten Weißkohl und Kartoffeln hinzufügen und kräftig anbraten. Mit so viel Wasser ablöschen, dass alle Zutaten gut bedeckt sind. Das Brühpulver unterrühren und 10 Minuten kochen lassen. Die in Würfel oder Scheiben geschnittene Mettwurst hinzugeben und weitere 10 Minuten kochen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen und je nach Vorrat und Geschmack Majoran hinzugeben. Statt des Weißkohls können auch Rote Bete und Möhren verwendet werden bzw. ein Mix aus den drei Gemüsearten. Anstelle der Mettwurst oder Salami geht auch Corned Beef (halbe Dose), das ich zusammen mit dem Gemüse anbräte.



### Corned Beef

*Bei fast allen Rezepten, in denen Corned Beef enthalten ist, nehme ich für zwei Personen nur eine halbe Dose. Das kann man natürlich nach Geschmack abändern und die Dose komplett verwenden. Allerdings hält sich eine geöffnete Dose im Kühlschrank einige Tage oder aber das Corned Beef wird als Aufschnittersatz auf Brot gegessen. Mit etwas Senf als Ergänzung ein leckerer Belag.*

▼ *Der Weißkohl-eintopf ist angerichtet*

042rk Abb.: sw



### Saucen und Ragouts für Kartoffeln, Reis und Nudeln

Für mich sind dies die Klassiker für die Küche unterwegs. Aus Fleisch und/oder Gemüse wird eine Sauce hergestellt, die wahlweise zu Kartoffeln, Reis oder Nudeln gereicht wird. Die gute Lagerfähigkeit von Reis und Nudeln ist jedem bewusst, seltener bedacht wird in diesem Zusammenhang Couscous. Dieses Weizenprodukt ist viel schneller zubereitet als jegliche Pasta. Fertiger Couscous wird nur noch mit heißem Wasser übergossen und muss einige Minuten ziehen. Egal wo man sich auch gerade befindet, das ist immer zu machen.



#### Was zuerst kochen?

*Habe ich nur einen einflammigen Kocher beim Campen zur Verfügung, koche ich zuerst die Beilagen. Selbst wenn Reis, Kartoffeln oder Nudeln manchmal eine halbe Stunde warten müssen, bis die Sauce fertig ist, sind sie im geschlossenen Topf immer noch warm genug, um mit einer heißen Sauce verzehrt zu werden.*

Um mir die Arbeit zu erleichtern, koche ich häufig gleich die doppelte Menge an Reis, Nudeln oder Kartoffeln und verwerte die andere Hälfte am nächsten Tag für einen Salat, zum Füllen von Gemüse oder für einen Auflauf.

Nun ist nur noch die Frage zu klären, welche Mengen an Reis, Nudeln und Kartoffeln für zwei Personen gekocht werden müssen. Natürlich hängt das wie zuvor erwähnt vom Hunger und den vorherigen Aktivitäten ab. Für zwei Personen kalkuliere ich grob

die folgenden Mengen:

- **Kartoffeln:** 8 Kartoffeln
- **Reis:** 1 Becher (250 g weißer Reis)
- **Nudeln:** Leider kann man aufgrund der unter-

▲ Zu Nudeln passen diverse Saucen und Ragouts



043rk Abb.: sw

schiedlichen Nudelformen keine Angaben in Bechern machen. Eine Standardpackung hat 500 g, für zwei Personen nehme ich die Hälfte – Augenmaß –, also ca. 250 g.

- **Couscous:**  $\frac{3}{4}$  bis 1 Becher auf die gleiche Menge Wasser

Nun folgen eine ganz Menge Rezepte, an deren Ende jeweils aufgeführt ist, was meiner Meinung nach am besten dazu passt. Über die sinnvollste Reihenfolge habe ich lange nachgedacht und mich am Ende für die alphabetische entschieden ...

### Asiatische Gemüsepfanne

Wenn das Gemüse in dünne Scheiben oder Stifte geschnitten ist, ist dieses Gericht eine Sache von Minuten. Da braucht der Reis schon deutlich länger, um gar zu werden. Wer ein schnelles Essen wünscht, verzichtet auf die Beilage und nimmt etwas mehr als die doppelte Menge an Gemüse.

- *2 EL Öl, 1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 1 Prise Zucker*
- *2 Becher klein geschnittenes Gemüse wie Möhren, Weißkohl- oder Chinakohl, Mini-Maiskolben, Bohnen, Brokkoli usw.*
- *3 EL Sojasauce*

optional:

- *1 Chilischote*

Das Öl erhitzen, zunächst den gehackten Knoblauch und die Zwiebelstücke anbraten, dann das weitere Gemüse kräftig anbraten, mit einem halben Becher Wasser ablöschen und einige Minuten kochen lassen. Mit der Sojasauce und dem Zucker abschmecken.

Dazu passt am besten Reis.

### Auberginen und Mangos in Curry-Kokosnussauce

---

- ❑ 2 EL Öl, 1 große Zwiebel, 2 Knoblauchzehen
- ❑ 1 Aubergine
- ❑ 2 Mangos
- ❑ 1 Dose Kokosmilch
- ❑ 1 TL Currypulver

optional:

- ❑ 1 große frische Chilischote oder ½ TL Sambal Oelek

Das Öl heiß werden lassen, zuerst den klein geschnittenen Knoblauch und die Zwiebelwürfel hinzufügen, anschließend folgen die gewürfelten Auberginen. Nach kurzer, kräftiger Anbratzeit die Kokosmilch dazu geben und 10–15 Minuten bei geschlossenem Topf kochen lassen. Um die Kokosmilch etwas einkochen zu lassen, damit sie cremiger und intensiver im Geschmack wird, kurz vor Ende der Garzeit den Topf öffnen. Zum Schluss die zuvor klein geschnittenen Mangostücke hinzugeben und mit Curry, Salz und Pfeffer abschmecken.

Da sowohl die Aubergine wie auch die Mango Schärfe gebrauchen können, empfehle ich, wahl-

weise eine klein geschnittene frische Chilischote oder einen halben Teelöffel Sambal Oelek mitanzubraten.

Dazu passt am besten Reis.

### Auberginencurry mit Rosinen

---

Dieses Rezept schmeckt schon sehr gut, wenn man es ganz einfach mit zwei Teelöffeln voll Currypulver

044rk Abb.: sw



▲ *Aubergine und Mango passen zusammen in einen Topf*

zubereitet. Aber vielleicht waren Sie ja gerade auf einem arabischen Markt und haben nicht nur den Duft der vielen Gewürze mitgenommen, sondern auch etwas Gewürzpulver! Dann können Sie das fertig gemischte Currypulver mit weiteren Gewürzen ergänzen. In diesem Fall nur einen Teelöffel Curry dazugeben.

- ❑ 3 EL Öl, 1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 1 TL Brühpulver, Salz und Pfeffer
- ❑ 1 große Aubergine
- ❑ 2 TL Curry
- ❑ 2 EL Tomatenmark
- ❑ 3 EL Rosinen
- ❑ 1 EL Honig

optional:

- ❑ 2 cm frischer Ingwer oder ½ TL Ingwerpulver
- ❑ 1 TL Koriander
- ❑ 1 TL Kreuzkümmel (Cumin)

Im heißen Öl die klein gehackten Zwiebeln und den Knoblauch anbraten, die sehr kleinen Auberginenwürfel hinzufügen und anbraten. Damit die Gewürze noch stärkeren Geschmack geben, das Gewürzpulver über die bratenden Auberginenstücke streuen und kurz unter heftigem Rühren mitanbraten. Mit so viel Wasser ablöschen, dass das Gemüse knapp mit Wasser bedeckt ist. Das Tomatenmark und das Brühpulver unterrühren und ca. 10 Minuten im geschlossenen Topf kochen lassen. Zum Schluss die Rosinen dazugeben, den Honig einrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Dazu passt am besten Reis oder Couscous.



0451k Abb.: sw

▲ Zutaten für das  
Auberginencurry

### Bohnenragout

#### ▼ Schwarz- augenbohnen

046k Abb.: sw



Dieses Rezept habe ich mir in Ghana „abgeguckt“. Auf allen Märkten gab es die sogenannten Schwarz-Augenbohnen und in allen Restaurants wurde ein sehr leckeres Bohnenragout serviert. Also habe ich die Bohnen gekauft und etwas experimentiert. Am

Ende ist ein sehr vorteilhaftes Rezept entstanden, da alle Zutaten eine hervorragende Lagerfähigkeit haben. Die einzigen „frischen“ Zutaten sind die Zwiebeln und der Knoblauch! Ein Nachteil ist die mit 30 Minuten relativ lange Kochzeit.

- ❑ 3 EL Öl, 2 Zwiebeln, 3 Knoblauchzehen, 2 TL Brühpulver, Salz, Pfeffer
- ❑ 1 Becher Bohnen
- ❑ 4–5 EL Tomatenmark

047k Abb.: sw



#### ▲ Bohnenragout mit Reis

optional:

- ❑ 1 frische Chilischote

Die Bohnen werden zunächst ca. 30 Minuten lang in ausreichend Wasser mit Brühpulver gekocht. In der Zwischenzeit werden die Zwiebeln und der Knoblauch klein geschnitten und in heißem Öl angebraten, bevor das Tomatenmark und ein halber Becher Wasser zugegeben wird. Einige Minuten kochen lassen, sodass eine geschmeidige Sauce entsteht, in der die gegarten Bohnen geschwenkt werden. Fertig ist das Ragout.

Dazu passt am besten Reis oder Couscous.

Die Reste können hervorragend kalt gegessen werden.



048rk Abb.: sw

### Erdnusssauce mit Fleisch und Gemüse

- ❑ 2 El Öl, 1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 1 TL Brühpulver, Salz und Pfeffer
- ❑ 2 Handvoll klein geschnittenes Gemüse wie Auberginen, Zucchini, Paprika, Bohnen, Kürbis, Kartoffeln usw.
- ❑ 2 Stück Fleisch (entspricht ca. einer Handvoll)
- ❑ 4 EL Erdnussbutter

optional:

- ❑ 1 frische Chilischote

Das Öl heiß werden lassen, zunächst die gewürfelte Zwiebel und den gehackten Knoblauch anbraten, dann das vorher in mundgerechte Stücke zerteilte Fleisch dazugeben und kräftig anbraten, zum Schluss das Gemüse hinzufügen und kurz anbraten. Mit so viel Wasser ablöschen, dass Fleisch und Gemüse maximal halb bedeckt sind, Brühpulver einrühren und ca. 10–15 Minuten kochen lassen. Zum

▲ Reis mit Gemüse in Erdnusssauce

Schluss die Erdnussbutter unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Es versteht sich fast von selbst, dass dieses Gericht auch ohne Fleisch schmeckt, dann einfach mehr Gemüse nehmen.

Dazu passt am besten Reis.

### Geflügelcurry mit Obst

---

- ❑ 2 EL Öl, 1 Zwiebel, 1 TL Brühpulver, Salz und Pfeffer
- ❑ 2 Stück Hühner- oder Putenbrustfilet
- ❑ 1 große Banane
- ❑ ½ Dose Ananasstücke (340 g Abtropfgewicht) oder 3 Scheiben frische Frucht
- ❑ ½ Becher Ananassaft
- ❑ ½ Becher Crème fraîche oder Sahne
- ❑ 2 TL Curry

#### ▼ Geflügelcurry mit Obst

Die in mundgerechte Stücke geschnittenen Zwiebeln und Fleischstücke zusammen in heißem Fett so lange anbraten, dass möglichst alle Seiten der Fleischstücke „verfärbt“ sind. Nun das Currypulver drüberstreuen, kurz mitanbraten, damit die Röstaromen entstehen, dann mit dem Ananassaft ablöschen, Brühpulver hinzugeben und 10 Minuten kochen lassen. Das Obst wird nach der Kochzeit nur zum Erwärmen untergerührt, ebenfalls nicht aufkochen sollte die Sahne oder das Crème fraîche. Zum Schluss sparsam mit Salz und kräftig mit Pfeffer abschmecken.

Statt Ananas und Banane können auch Aprikosen oder Pfirsiche – frisch oder aus der Dose – verwendet werden.

Dazu passt am besten Reis.



049rk Abb.: sw

### Gemischtes Gemüse in Currysauce

- ❑ 3 EL Öl, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 1 TL Brühpulver, Salz und Pfeffer
- ❑ 2-3 Handvoll Gemüse (grüne Bohnen, Möhren, Blumenkohl, Zucchini usw.)
- ❑ 2 EL Curry
- ❑ 2-3 EL Sahne

optional:

- ❑ 2 Hühner- oder Putenbrustfilets
- ❑ ½ Becher Weißwein

Zwiebel und Knoblauch klein schneiden und anbraten, Gemüse und gegebenenfalls das Fleisch hinzufügen. Mit Currypulver bestreuen und kurz mitanbraten, anschließend mit so viel Wasser ablöschen, dass die Zutaten knapp bedeckt sind. 10-15 Minuten kochen lassen, die Sahne unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Optional kann zum Ablöschen auch Weißwein genommen werden. Die Menge hängt vom individuellen Geschmack ab. Es reicht schon wenig, um den Weingeschmack in die Sauce zu bringen. Man kann aber auch das gesamte Wasser durch Wein ersetzen. Wird das Gericht mit dem Geflügelfleisch zubereitet, reichen 1-2 Handvoll Gemüse.

Dazu passt am besten Reis.

### Grüne Sauce

Für dieses schlichte und einfache Rezept gibt es verschiedene Namen. Aber fast jeder kennt die Quarkcreme mit vielen grünen Kräutern, die mit Pellkartoffeln ein klassisches Sommergericht bildet. Da wir gern reichlich „Grüne Sauce“ mögen, nehme ich für zwei Personen einen großen Pott Quark. Also nicht über die Quarkmenge erschrecken ...

- ❑ 2 EL Öl, 1-2 Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen (oder auch mehr!), Salz und Pfeffer
- ❑ 1 große Packung Quark (500 g)
- ❑ bis zu einem halben Becher Milch oder Sahne
- ❑ reichlich (3-4 EL dürfen es schon sein) frische Kräuter wie Petersilie, Schnittlauch, Minze, Melisse, Kresse usw.

Die Zwiebeln und Kräuter sehr fein schneiden oder hacken, Knoblauch am besten durch die Presse drücken und alles mit viel Salz und Pfeffer zu einer Creme verrühren. Die Milchmenge hängt letztlich davon ab, wie flüssig die Sauce sein soll. Je nach Vorratslage kann der Quark auch mit Crème fraîche oder Schmand verlängert bzw. verfeinert werden.

### Hackfleischsauce

---

Sie ist der Klassiker der italienischen Küche: die Sauce Bolognese. Und auch sie lässt sich schnell und einfach zubereiten, sodass sie in diesem Kochbuch nicht fehlen darf. Anstelle des frischen Hackfleischs kann Corned Beef verwendet werden. Eine halbe Dose reicht, eine ganze schadet auch nicht.

▼ Zutaten für eine  
Hackfleischsauce



050rk Abb.: sw

- ❑ 1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 3 EL Öl, Salz und Pfeffer
- ❑ 2 Handvoll Hackfleisch (ca. 250 g)
- ❑ 1 kleine Dose geschälte Tomaten
- ❑ 1–2 TL italienische Gewürzmischung (oder Basilikum, Oregano, Rosmarin und Paprika)

optional:

- ❑ 1 Möhre oder 1 kleine Zucchini oder 1 Paprika
- ❑ geraspelter Käse (z. B. Parmesan)

Zwiebeln und Knoblauch würfeln und im Öl – vorzugsweise natürlich Olivenöl – anbraten, dann das Hackfleisch und, falls vorhanden, das ebenfalls gewürfelte Gemüse zugeben und immer wieder umrühren. Wenn sich das Hackfleisch komplett verfärbt hat, die geschälten Tomaten hinzufügen und 10 Minuten kochen lassen. Anschließend die Sauce mit den Gewürzen abschmecken.

Wer den Tag über kräftig Kalorien verbraucht hat oder es sich „leisten kann“, gibt der Hackfleischsauce mit etwas Sahne oder Crème fraîche noch mehr Gehalt. Auch ein Schuss Rotwein schadet nicht.

Dazu passt eigentlich alles!

▼ Nudeln mit Hackfleischsauce



051rk Abb.: sw

0524k Abb.: sw



▲ Zutaten für die Käsesauce

0534k Abb.: sw



▲ Champignons und Lauch im Topf

0544k Abb.: sw



▲ Pasta mit Käsesauce

### Käsesauce mit Champignons

- 2 EL Öl, 1 Knoblauchzehe, 1 TL Brühpulver, Salz und Pfeffer
- 8 Champignons
- 2 Porreestangen
- 1 Becher Sahne
- 1 Handvoll geriebener Käse oder 2 Schmelzkäsecken

optional:

- ein wenig Weißwein

Im heißen Öl den gewürfelten Knoblauch, die in Scheiben geschnittenen Champignons und den Porree anbraten. Dann das Ganze mit einem Becher Flüssigkeit (Wasser oder Wein, anteilig nach Geschmack) ablöschen. Das Brühpulver unterrühren und ungefähr 10 Minuten kochen lassen. Den Käse unterrühren und zum Schmelzen bringen, anschließend die Sauce mit der Sahne verfeinern.

Zu einer Käsesauce passt verschiedenes Gemüse. Die Champignons können durch Kürbis (drei Handvoll Kürbiswürfel) oder zwei Zucchini ersetzt werden. Wer einen kräftigen Käsegeschmack mag, kann beispielsweise auch einen Roquefort für die Sauce verwenden.

Dazu passt eigentlich alles: Reis, Nudeln oder Kartoffeln.

### „Schling-Nudeln“

*Bei aller Liebe zum Kochen, auch ich kenne Situationen, in denen mir jeder Aufwand zu viel ist. Wenn wir einen ganzen Tag lang gepaddelt oder geradelt sind und entsprechend müde und hungrig vor dem Zelt sitzen, stehen wir auf „Schling-Nudeln“. Wir kochen uns dann einfach Nudeln und gießen anschließend eine fertige Tomatensauce aus dem Glas drüber. Die Nudeln haben somit eine ideale Esstemperatur und können sofort von uns „verschlungen“ werden. So sind sie auch zu ihrem Namen gekommen.*

### Linsenragout mit Ananas

- ❑ 3 EL Öl, 1 Zwiebel, 3 Knoblauchzehen, 2 TL Brühpulver, Salz und Pfeffer
- ❑  $\frac{1}{2}$ – $\frac{3}{4}$  Becher braune Linsen
- ❑  $\frac{1}{2}$  Dose Ananas
- ❑ Ananassaft aus der geöffneten Dose

optional:

- ❑ 1 TL Oregano
- ❑ 1 frische Chilischote oder 1 TL Sambal Oelek

Das Öl heiß werden lassen und die Zwiebel- und Knoblauchwürfel plus eventuell die gewürfelte Chilischote anbraten. Die Linsen dazugeben, einmal kräftig rühren und anschließend mit ca. 2,5 Bechern Wasser und einem Becher Obstsaft aus der Dose ablöschen und das Brühpulver unterrühren. Ca. 30 Minuten kochen lassen. Wenn die Linsen gar sind, das Obst unterrühren und mit den Gewürzen abschmecken.

Die Ananas kann durch eine kleine Dose Mandarinen oder vier Pfirsichhälften aus der Dose ersetzt werden. Ist frisches Obst vorhanden, den Saft auf-



055rk Abb.: sw

▲ *Linsenragout  
mit Reis*

fangen und verwenden. In diesem Fall etwas mehr Obst nehmen, damit das Ragout fruchtig wird. Dazu passt am besten Reis.

### **Chilischoten**

*Die Schärfe der Chili steckt im Inneren. Die kleinen Kerne machen ein Gericht erst richtig scharf. Wer es also nicht „too hot“ haben möchte, sollte die Kerne weglassen. Das könnte aber teuflisch für die Augen werden, denn noch Stunden nach dem Schneiden der Chilischote und auch nach dem ausgiebigen Händewaschen bleibt die Schärfe an den Händen und gelangt somit schnell in die Augen. Wie oft habe ich mir schon vorgenommen, dass es beim nächsten Chilischneiden nicht mehr passiert – und schon tränen wieder die Augen!*

### Matjes in Sahnesauce

Matjes sind junge Heringe, die vor Beginn ihrer Fortpflanzungszeit im Frühsommer gefangen und in einer Salzlake eingelegt werden. Frisch gibt es sie in Norddeutschland, in den Niederlanden und in Skandinavien zu kaufen oder in Öl eingelegt und verpackt im Kühlregal. Für die Zubereitung gibt es viele Ideen. Ich bevorzuge sie unterwegs in einer schnellgemachten Sahnesauce.

- ❑ 1 Zwiebel, Salz und Pfeffer
- ❑ 1 säuerlicher Apfel
- ❑ 2–3 Gewürzgurken
- ❑ 1 Becher Sahne
- ❑ 4 Matjes (entspricht etwa einer Packung)

Munteres Schnippeln ist angesagt. Alles nach Belieben klein schneiden, mit dem Becher Sahne verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. So schnell können die Kartoffeln gar nicht gar werden!

Dazu passen am besten Salz- oder Pellkartoffeln.

### Papayacurry

Dieses Rezept ist während unserer Afrikareise entstanden, als wir überraschend einige Papayas geschenkt bekommen hatten und nicht wussten, wie wir die überreifen Früchte „entsorgen“ sollten. Also kamen sie kurzerhand in den Topf.

- ❑ 2 EL Öl, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, Pfeffer
- ❑ 1 große Möhre
- ❑ 1 weiche Papaya
- ❑ 1 TL Currypulver

Zunächst die klein geschnittene Zwiebel zusammen mit dem gehackten Knoblauch anbraten, dann

### ▼ Zutaten für das Papayacurry

056rk Abb.: sw



die in dünne Scheiben geschnittene Möhre hinzufügen. Nach kurzem Anbraten mit so viel Wasser ablöschen, dass nichts anbrennt und die Möhrenscheiben gut 5 Minuten garen können. In der Zwischenzeit die Papaya aufschneiden, von den Kernen befreien und die Hälften mit einem Löffel auskratzen. Das Fruchtfleisch mit in den Topf geben und einen halben Becher Wasser hinzufügen, weitere 5 Minuten kochen lassen und anschließend mit Currypulver und Pfeffer abschmecken.

Dazu passt am besten Reis.

## Paprikagemüse in Weinsauce

- ❑ 2 EL Öl, 2 Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen, Salz und Pfeffer
- ❑ 2 Paprika
- ❑ 3 Tomaten
- ❑ ¼ Becher Weißwein

057rk Abb.: sw



optional:

- ❑ Rosmarin

Die Zwiebeln in Stifte, den Knoblauch in Scheiben schneiden und im heißen Öl anbraten, dann die ebenfalls gestiftelten Paprika und die Tomatenscheiben hinzufügen, einige Minuten unter gelegentlichem Rühren anbraten und dann mit dem Weißwein ablöschen.

### ▲ Zutaten für das Paprikagemüse

Nach ca. 10 Minuten das Gericht mit den Gewürzen abschmecken.

An sich passen alle Sättigungsbeilagen dazu, ich favorisiere als großer Pasta-Fan Nudeln.



### Pesto

Ein Pesto gehört unbedingt zur Nudelküche! Schon der Gedanke daran lässt mir das Wasser im Munde zusammenlaufen.

- ❑ 4–5 EL Olivenöl, 2–3 Knoblauchzehen, Salz und Pfeffer
- ❑ 2–3 EL gehacktes Basilikum
- ❑ 2 EL geriebener Käse, vorzugsweise italienischer Hartkäse wie Parmesan oder Pecorino
- ❑ 1 EL Pinienkerne oder Sesamkerne

Pinienkerne und Knoblauchzehen so klein wie möglich hacken und mit den anderen Zutaten vermischen.

Was dazu passt? Natürlich Spaghetti!

▲ Spaghetti mit  
Paprikagemüse

### Kartoffelbrei

*Ich will keineswegs die Vorteile von Fertig-Nahrung aus der Tüte verteufeln, aber auch festhalten, dass manches fast genauso schnell selbst zubereitet werden kann. Allerdings mit einem Unterschied: Es schmeckt viel besser – mir jedenfalls. In diese Kategorie fällt für mich selbst gemachter Kartoffelbrei. Für zwei Personen braucht man ca. 10 Kartoffeln. Damit es schnell geht, schneide ich sie nach dem Schälen recht klein, koche sie ungefähr 10 Minuten und zerstampfe sie. Hier tut es zur Not auch eine Gabel. Beim Stampfen gieße ich einen halben Becher Milch zu und schmecke den Brei mit Salz und – wenn ich es dabei habe – mit Muskatnuss ab. Lecker! Wenn es sein muss, schmeckt Kartoffelbrei auch ohne Sauce, nur mit etwas Butter, die langsam auf dem heißen Brei zergeht. Oder aber der Kartoffelbrei bekommt geriebenen Käse untergerührt.*

### Rote Bete in Senfsauce

---

Die Rüben mit dem Namen Rote Bete sind viel zu schade, um sie nur eingelegt aus dem Glas zu genießen. Nach einer halben Stunde Kochzeit entsteht damit eine fruchtige Gemüsesauce, die gut zu Reis, Kartoffeln oder Kartoffelbrei passt.

- ❑ 1 Zwiebel, 2 EL Butter, 1 TL Brühpulver, Salz und Pfeffer
- ❑ 3 Rote Bete
- ❑ ½ Becher Sahne
- ❑ 2 TL Senf

optional:

- ❑ 2 EL Kapern
- ❑ 1 EL frische Petersilie

Die Zwiebel würfeln und in der zerlassenen Butter anbraten, geschälte und klein geschnittene Rote Bete hinzufügen und einige Minuten nicht zu kräftig anbraten. Anschließend so viel Wasser dazugeben, dass sämtliches Gemüse bedeckt ist. Das Brühpulver hinzufügen, umrühren und ca. 30 Minuten bei geschlossenem Deckel kochen lassen. Zum Schluss den Senf und die Sahne einrühren, die Kapern hinzufügen und mit den Gewürzen abschmecken.

Dazu passen Reis, Kartoffeln oder Kartoffelbrei.

### Sauce Carbonara

- ❑ 1 El Öl, Salz und Pfeffer
- ❑ 1 Handvoll Speck
- ❑ ½ Becher Sahne
- ❑ 2 Eier
- ❑ 3 EL geriebener Käse, vorzugsweise Parmesan

Die Nudeln sollten auf jeden Fall als Erstes gekocht werden! Dann das Öl in der Pfanne erhitzen und den Speck kräftig anbraten. Dann die noch heißen Nudeln in die Pfanne geben. Die Pfanne vom Feuer nehmen und die zuvor mit der Sahne und dem Käse verquirlten Eier unterziehen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Anstelle von Speck schmeckt auch geräucherter oder gekochter Schinken.

Carbonara ist eine Pastasauce, aber zur Not tut es auch Reis. Die Zubereitung bleibt gleich.



#### Kapern

*Lange Zeit wurden eingelegte Kapern nur zu Königsberger Klopsen gereicht. Doch die Blütenknospen des Kapernstrauches sind vielfältiger einsetzbar. Sie schmecken in diversen Saucen, wie z. B. in einer Tomatensauce mit Thunfisch oder Hackfleisch wie auch in frischen Salaten. Im Mittelmeerraum, wo die Sträucher heimisch sind, werden Kapernfrüchte zusammen mit eingelegten Oliven und Knoblauch als Snack gereicht. Sie sind deutlich größer als die Knospen.*



059H Abb.: sw

▲ Zutaten für die Sauce Carbonara

### Schafskäsesauce mit Knoblauch und Tomaten

- 3 EL Öl, 1 Zwiebel, 4 Knoblauchzehen, Salz und Pfeffer
- 5 Tomaten
- 1 Stück Schafskäse, Größe nach Geschmack

optional:

- ½ TL Rosmarin
- ½ TL Thymian
- Oliven
- etwas Rot- oder Weißwein

Die klein geschnittenen Zwiebeln und den gehackten Knoblauch im heißen Öl anbraten, die gewürfelten Tomaten hinzufügen und kurz mitanbraten. Da Tomaten vor allem aus Wasser bestehen, ist keine weitere Flüssigkeit nötig, allerdings schadet ein Schluck Weißwein nicht. Im geschlossenen Topf ca. 10 Minuten kochen lassen. Je länger die Tomaten kochen, umso intensiver wird die Sauce. Den Schafskäse in kleine Stücke teilen und zum Schluss unterrühren. Mit den Gewürzen abschmecken. Sowohl eine italienische Gewürzmischung passt dazu anstelle der einzelnen Gewürze wie auch ein Teelöffel mit Kräutern der Provence.

Am besten reicht man die Sauce zu Nudeln.

▼ Obst und  
Gemüse süßsauer

060rk Abb.: sw



### Süßsaurer Gemüse

- 2 EL Öl, 1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, Salz, ½ TL Zucker
- 3 Paprika
- ½ Dose Ananas oder 2 Scheiben frische Ananas
- Ananassaft aus der Dose
- 2 EL Ketchup
- 2 EL Sojasauce

Knoblauch in Scheiben schneiden, Zwiebeln vierteln und im heißen Öl anbraten, das weitere nicht zu klein geschnittene Gemüse hinzufügen, einige Minuten kräftig anbraten und mit dem Ananassaft ablöschen. Wenn eine frische Ananas verwendet wird, gibt es kaum Saft, daher einen halben Becher Wasser nehmen und etwas Brühpulver dazugeben. 10 Minuten kochen lassen. Nun die Ananasstücke hinzufügen und das Ketchup, die Sojasauce und den Zucker einrühren und warm werden lassen. Zu einer süßsauren Sauce schmecken neben den Paprika auch Weißkohl und Möhren.

Dazu passt am besten Reis.

### Tomatensauce mit Thunfisch

Das ist unser Reise-Klassiker. Egal wo wir waren, dieses Gericht hat es bislang auf jeder Reise gegeben, wenn wir uns selbst versorgt haben. Lecker, nahrhaft und international, da die Zutaten weltweit zu bekommen sind. Besonders gut für hungrige Leute: Es dauert nur wenige Minuten, bis die Sauce fertig ist.

061rk Abb.: sw



◀ Reis mit süßsaurem Gemüse

- ❑ 3 EL Öl, 1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 1 TL Brühpulver, Salz und Pfeffer
- ❑ 4–6 EL Tomatenmark
- ❑ 1 Dose Thunfisch
- ❑ 1–2 TL italienische Gewürzmischung (oder Basilikum, Oregano, Rosmarin und Paprika)



### **Bloß nichts weggießen!**

*Thunfisch aus der Dose gibt es in mehreren Varianten. Er ist im eigenen Saft und Wasser liegend erhältlich, wie auch im Ölbad. Wird letztere Variante zum Bestandteil meiner Tomatensauce, gieße ich das Öl nach dem Öffnen der Dose nicht weg, sondern nutze es direkt zum Anbraten von Knoblauch und Zwiebeln.*

optional:

- ❑ 2 EL Oliven
- ❑ 1 EL Kapern
- ❑ 1 Handvoll getrocknete Tomaten
- ❑ 1 Schuss Rotwein

Zwiebeln und Knoblauch würfeln und im Öl anbraten, Tomatenmark (eine kleine Dose wäre mir zu wenig, würde zur Not aber reichen) hinzufügen, mit einem oder eineinhalb Bechern Wasser ablöschen, Brühpulver unterrühren und einige Minuten kochen lassen. Zum Schluss den Thunfisch unterheben und je nach Geschmack die optional aufgeführten Zutaten, dann die Sauce mit den Gewürzen abschmecken.

Wie bereits erwähnt, kann Tomatenmark durch geschälte Tomaten oder klein geschnittene frische Tomaten ersetzt oder ergänzt werden. Für zwei Personen dürfen es schon 6–8 Tomaten sein. Ob

dann trotzdem noch Tomatenmark verwendet wird, hängt davon ab, wie „tomatig“ man es mag.

Und wenn der Thunfisch weggelassen wird, entsteht eine einfache Tomatensauce, die mich als Pasta-Fan immer wieder begeistern kann.

Dazu passen nicht nur Nudeln ...

062rk Abb.: sw



▲ Nudeln mit Thunfischsauce

### Weißkohl in Honigsauce

- ❑ 1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 2 EL Butter, Pfeffer und Salz
- ❑ 1 sehr kleiner Weißkohl, ca. 8 cm Durchmesser
- ❑ 2 EL Ketchup
- ❑ 1 EL Honig
- ❑ 1 TL Basilikum
- ❑ 1 TL Oregano
- ❑ 1 Messerspitze Cayennepfeffer

Die klein geschnittene Zwiebel und die gehackten Knoblauchzehen in Butter anbraten, den in Streifen geschnittenen Weißkohl hinzufügen und einige Minuten scharf anbraten. Mit so viel Wasser ablöschen, dass zusammen mit dem Ketchup und dem Honig etwas Sauce entsteht und nichts anbrennen kann. Das Gemüse ca. 10–15 Minuten schmoren lassen.

Die Kombination aus Butter, Honig und Ketchup gibt diesem Rezept den individuellen Pfiff. Wenn keine Butter vorhanden ist, tut es zur Not auch Öl. Statt Weißkohl kann auch anderes Gemüse verwendet werden wie Zucchini, Paprika, Möhren oder Champignons.

Dazu passen am besten Salzkartoffeln oder Kartoffelbrei.

### Zucciniragout

- ❑ 2 EL Öl, 1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 1 TL Brühpulver, Salz und Pfeffer
- ❑ 2 Zucchini
- ❑ 2 Tomaten
- ❑ ½ Becher Crème fraîche

optional:

- ❑ Rosmarin und Paprikapulver scharf und/oder edelsüß

0634k Abb.: sw



▲ Zutaten für das Zucchini-ragout

0641k Abb.: sw



▲ Zutaten nach dem Kleinschnippeln

0651k Abb.: sw



▲ Zucchini-ragout mit Nudeln

Im heißen Öl zunächst den in Scheiben geschnittenen Knoblauch und die in Stifte geschnittenen Zwiebeln anbraten, dann die in dünne Scheiben geschnittenen Zucchini dazugeben, ebenfalls anbraten und anschließend die Tomatenscheiben hinzufügen. Nun mit so viel Wasser ablöschen, dass nichts anbrennen kann. Brühpulver unterrühren und 10 Minuten im geschlossenen Topf kochen lassen. Die Crème fraîche unterrühren, mit den Gewürzen abschmecken.

Dazu passt eigentlich alles: Reis, Nudeln oder Kartoffeln.

### Wirsingkohl in Specksauce

- ❑ 2 EL Öl, 1 Zwiebel, 1 TL Brühpulver, Salz und Pfeffer
- ❑ 1 Handvoll gewürfelter Speck
- ❑ ½ mittelgroßer Wirsingkohl (ca. 10–12 cm im Durchmesser)
- ❑ 1 Becher Crème fraîche

Das Öl erhitzen, zunächst den Speck ausbraten lassen, dann die Zwiebelwürfel hinzufügen, zum Schluss den in dünne Streifen geschnittenen Kohl. Alles einige Minuten kräftig anbraten und so viel Wasser hinzugeben, dass der Kohl bei geschlossenem Deckel einige Minuten ohne Anbrennfahr dünnen kann. Die eigentliche Sauce entsteht erst durch das

Einrühren der Crème fraîche. Kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken. Anstelle des Wirsingkohls kann auch Weißkohl verwendet werden.

Dazu passen am besten Kartoffeln.

### Wurstragout

Das Wurstragout – auch Würstelragout genannt – ist vermutlich auch ein Klassiker. Sowohl für zu Hause, wenn die Vorräte schwinden, oder für unterwegs, wenn es schnell und einfach gehen soll.

- ❑ 2 EL Öl, 2 Zwiebeln, 1 TL Brühpulver, Salz und Pfeffer
- ❑ 2 Paprika
- ❑ 3 Tomaten
- ❑ 3 EL Tomatenmark
- ❑ kleines Glas mit Würstchen

optional:

- ❑ 1 Spritzer Tabasco oder Sambal Oelek
- ❑ 1 TL Paprikapulver
- ❑ ½ TL Basilikum
- ❑ ½ TL Oregano

Die Zwiebeln und Paprika in Würfel schneiden und im heißen Öl anbraten, für eine kurze Zeit erst die klein geschnittenen Würstchen, dann die gewürfelten Tomaten hinzufügen und dann so viel Wasser dazugeben, dass die Zutaten gerade knapp bedeckt sind. Das Tomatenmark und das Brühpulver unterrühren und die Gewürze dazugeben. Alles 10 Minuten kochen lassen, anschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Frische Fleischwurst (ca. ein halber Ring) kann die Würstchen aus dem Glas ersetzen. Anstelle der Paprika oder ergänzend dazu eignen sich auch Maiskörner (½ Dose) und Champignons.

Dazu passt eigentlich alles.

### Pfannengerichte

Der Überschrift entsprechend werden diese Gerichte in einer großen Pfanne zubereitet. Durch den flächenmäßig größeren Boden einer Pfanne werden die Zutaten bei direkterer Wärmezufuhr durch den Herd/Kocher mehr gebraten als gekocht. Aber wenn Sie keine Pfanne dabei haben, tut es zur Not auch ein großer Topf.

Die meisten der hier aufgeführten Pfannengerichte sind so ausgelegt, dass nur die Pfanne zur Zubereitung des Gerichts benötigt wird. Ausnahmen sind gekennzeichnet.

### Bauernfrühstück

---

▼ *Auch auf Reisen kann man in der Pfanne eine deftige Mahlzeit kochen*

Auch hier beginne ich mit einem beliebten Klassiker der schnellen wie mobilen Küche, der sich hervorragend eignet, um am Vortag gekochte Pellkartoffeln zu verwerten.



066rk Abb.: © Marco W. Linke/ Fotolia

- ❑ 3 EL Öl, 2 Zwiebeln, Salz und Pfeffer
- ❑ 10 Pellkartoffeln
- ❑ 4 Eier
- ❑ 1 Handvoll gewürfelter Speck

Das Öl in der Pfanne erhitzen und gewürfelte Zwiebeln und Speckwürfel glasig werden lassen. Die in dünne Scheiben geschnittenen Kartoffeln hinzufügen, mehrfach wenden, damit sie nicht anbrennen (im Zweifel mehr Öl nehmen). Nach einigen Minuten die Kartoffeln mit den verrührten Eiern übergießen und stocken lassen. Immer wieder umrühren. Mit Salz und Pfeffer kräftig würzen.

### Bunte Linsenpfanne

Linsen mögen es nicht nur fruchtig, sondern machen sich auch hervorragend mit Tomaten, Paprika und Möhren und brauchen nicht immer Speck oder Knacker.

- ❑ 3 EL Öl, 1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 2 TL Brühpulver, Salz und Pfeffer
- ❑ 4 Tomaten
- ❑ 2 Paprika
- ❑ 2 Möhren
- ❑  $\frac{3}{4}$  Becher braune Linsen
- ❑ 1 TL Basilikum
- ❑ 1 TL Oregano

optional:

- ❑ ein wenig Rotwein oder Essig

Bevor die Linsen in die Pfanne kommen, werden sie in einem Topf mit reichlich Wasser und einem Teelöffel Brühpulver ca. 30 Minuten gekocht. Während die Linsen kochen, das Öl in der Pfanne erhitzen und die klein gewürfelten Zwiebeln und den ge-

hackten Knoblauch anbraten, dann das ebenfalls klein geschnittene Gemüse hinzufügen, kurz anbraten, mit einem halben Becher Wasser ablöschen und Brühpulver unterrühren. Nach ca. 20 Minuten mit Basilikum und Oregano würzen und die inzwischen bissfest gegarten und abgegossenen Linsen unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

▼ *Buntes Gemüse  
für die Bunte  
Pfanne*



### Bunte Pfanne

- ❑ 2 EL Butter, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 2 TL Brühpulver
- ❑ 2 Paprika
- ❑ 1 Porreestange
- ❑ 1 sehr kleine Dose Erbsen (140 g Abtropfgewicht)
- ❑ 2 Schweineschnitzel
- ❑  $\frac{3}{4}$ –1 Becher ungekochter Reis
- ❑ 1 TL Paprikapulver – je nach Geschmack edelsüß oder scharf



▲ *Bunte Pfanne  
angerichtet*

In einer Pfanne die Butter zerlaufen lassen und das klein geschnittene Fleisch mit den gewürfelten Zwiebeln und Knoblauchzehen kräftig darin anbraten, dann die gewürfelten Paprika und die in Scheiben geschnittene Porreestange hinzufügen, mehrfach umrühren, Reis zugeben und mit zwei Bechern Wasser ablöschen. Das Brühpulver einrühren und alles zusammen je nach Kochzeit des Reises ca. 15–20 Minuten bei geschlossenem Deckel köcheln lassen. Immer mal wieder schauen, ob noch genügend Flüssigkeit in der Pfanne ist, sonst weiteres Wasser zugeben. Zum Schluss die abgegossenen Erbsen unterrühren und mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver abschmecken.

## Fisch auf Zwiebeln und Kräutern

- ❑ 2 EL Öl, 3 Zwiebeln, 3 Knoblauchzehen, Salz und Pfeffer
- ❑ 2 Fischfilets
- ❑ 1 Becher Weißwein
- ❑ ½ TL getrockneten Majoran oder Thymian

optional:

- ❑ Oliven nach Geschmack
- ❑ weiteres Gemüse wie Champignons oder Paprika
- ❑ ½ Becher Sahne

Das Öl in der Pfanne erhitzen, Zwiebelringe und Knoblauchscheiben hinzufügen und anbraten. Mit dem Wein ablöschen und die Fischfilets auf das Zwiebelbett legen. Nun mit Salz, Pfeffer und Kräutern bestreuen und ca. 10–15 Minuten in der geschlossenen Pfanne dünsten lassen. Statt des Weins kann auch ein halber Becher Wasser mit zwei Esslöffeln Zitronensaft verwendet werden.

Dies ist eins der wenigen Gerichte in dieser Kategorie, die eine Beilage brauchen, damit es satt macht. Am besten passen Reis oder Kartoffeln.

069rk Abb.: sw



◀ Fischfilets  
in der Pfanne

► *Noch fehlt der  
Fisch in der Pfanne*



07.0rk Abb.: sw

### Fischpfanne mit Senf

- ❑ 2 EL Öl, 2 Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen, Salz und Pfeffer
- ❑ 2 Scheiben Fischfilet
- ❑ 3–4 Handvoll Gemüse nach Geschmack (besonders gut eignet sich Kürbis, aber auch Bohnen, Paprika, Zucchini, Kartoffeln, Möhren usw. passen)
- ❑ 1 Becher saure Sahne
- ❑ 3 TL Senf

optional:

- ❑ 2 EL Zitronensaft
- ❑ 1 Prise Cayennepfeffer
- ❑ 2 EL Petersilie
- ❑ Weißwein

Im heißen Öl zunächst die klein geschnittenen Zwiebeln und Knoblauchzehen anbraten, dann das Gemüse hinzufügen und einige Minuten kräftig anbraten. Da das Gemüse zum Garwerden etwas länger braucht als der Fisch, den Pfannenboden mit Wasser bedecken und die Pfanne mit einem Deckel versehen. Das Gemüse 5 Minuten garen lassen, bevor der in Stücke geschnittene Fisch hinzugefügt

wird. Weitere 5–7 Minuten kochen lassen, bevor zum Schluss der Senf und die saure Sahne dazugegeben wird. Statt Wasser kann zum Ablöschen des Gemüses auch Weißwein verwendet werden.

Bei Verwendung von 3–4 Handvoll Gemüse sollte die Menge reichen, um ohne weitere Beilagen satt zu werden.

### Gebratene Nudeln

- ❑ *4 EL Öl, 1 Zwiebel, 3 Knoblauchzehen, Salz und Pfeffer*
- ❑ *gekochte Nudeln für zwei Personen*

optional:

- ❑ *1 große frische Chilischote und/oder*
- ❑ *2–3 EL geraspelter Käse*

Das Öl in der Pfanne heiß werden lassen und klein geschnittene Zwiebel, Knoblauch und je nach Geschmack gehackte Chilischote anbraten. Die Nudeln dazugeben und nur ein wenig schwenken, wenn sie gerade frisch gekocht wurden, sonst aufwärmen, wenn sie vom Vortag sind. Den geraspelten Käse drüberstreuen und aufpassen, dass er beim Schmelzen nicht anbrennt!

Das Rezept eignet sich gut, um übrig gebliebene Nudeln weiterzuverwenden. Oder aber man kocht gleich die doppelte Portion, wenn man am nächsten Tag ein wirklich schnelles Gericht zubereiten möchte.

### Gemüserisotto

- ❑ *3 EL Öl, 2 Zwiebeln, 3 Knoblauchzehen, 1 TL Brühpulver, Salz und Pfeffer*
- ❑ *3 Handvoll klein geschnittenes Gemüse wie Auberginen, Paprika, Zucchini, Champignons, Mais*
- ❑ *2–3 EL Tomatenmark*

- ❑ *2 Becher gekochter Reis*
- ❑ *2 TL italienische Kräuter*

optional:

- ❑ *1 Dose Thunfisch*
- ❑ *1 Chilischote oder ½ TL Sambal Oelek*
- ❑ *etwas geraspelter Käse*
- ❑ *½ Becher Sahne*

Sämtliches Gemüse klein schneiden und im heißen Öl anbraten, mit so viel Wasser ablöschen, dass keine Anbrenngefahr besteht (ca. ½ Becher Wasser). Das Tomatenmark und das Brühpulveriterrühren und 10 Minuten kochen lassen. Den gekochten Reis unterheben, mit den italienischen Kräutern würzen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Risotto kann durch Käse und/oder Sahne gehaltvoller gemacht werden. Der Thunfisch passt zu beiden Varianten. Die italienischen Kräuter können mit je einem halben Teelöffel Paprikapulver, Oregano, Basilikum und Thymian ersetzt werden.

## Kartoffelpuffer

---

- ❑ *Butter zum Braten, 2 Zwiebeln, Salz*
- ❑ *6 große Kartoffeln*
- ❑ *2 Eier*
- ❑ *2 El Mehl*

Die Kartoffeln reiben und von so viel Wasser wie möglich befreien. Ein Sieb wäre dazu optimal, aber man kann auch mit einem Löffel die Kartoffelmasse nach unten drücken und die Flüssigkeit abschöpfen. Mit Mehl und Eiern verrühren und anschließend portionsweise braten. Kartoffelpuffer schmecken sehr gut mit Apfelmus (siehe Rezept für Apfelmus bei „Süße Speisen“). Aber auch die herzhafte Variante einfach nur mit Salz ist durchaus beliebt.

## Kartoffelpfanne mit Äpfeln

Unsere Uromas nannten das Gericht „Himmel und Erde“. Und trotz oder gerade wegen seiner simplen Zutaten und der schnellen Zubereitung hat das Rezept bis in unsere Zeiten überdauert.

▼ Zutaten aus  
Himmel und Erde

- 1 EL Butter, 1 große Zwiebel,  
2 TL Brühpulver, Salz und Pfeffer
- 1 Handvoll gewürfelter Speck
- 5 große Kartoffeln
- 2 Äpfel

Die klein geschnittenen Zwiebeln zusammen mit dem Speck in der zerlassenen Butter so lange anbraten, bis die Zwiebeln bräunlich sind. Dann die in ein Zentimeter große Würfel geschnittenen Kartoffeln zufügen und so viel Wasser zugießen, dass die Kartoffeln nicht ganz bedeckt sind. Das Brühpulver einrühren und die Pfanne mit einem Deckel verschließen. Nach 10 Minuten Kochzeit die ebenfalls geschälten und gewürfelten Äpfel hinzugeben und weitere 5 Minuten kochen lassen. Falls zu viel Flüssigkeit in der Pfanne ist, den Deckel abnehmen. Sonst wird aus dem Pfannengericht eher ein Eintopf, was dem Geschmack allerdings keinen Abbruch tut. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für alle besonders Hungrigen: Eine Bratwurst oder ein anderes kurzgebratenes Stück Fleisch passen gut dazu.

▲ Himmel und  
Erde auf dem  
Teller



071rk Abb.: sw



072rk Abb.: sw

### Linsenpfanne mit Orangen

- ❑ 2 EL Öl, 1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 3 TL Brühpulver, Salz und Pfeffer
- ❑ 3 Möhren
- ❑ 1 Becher rote Linsen
- ❑ 1 Becher Orangensaft
- ❑ 1 Orange
- ❑ 1 TL Curry



073rk Abb.: sw

Die Zwiebel und die Knoblauchzehen klein schneiden und im Öl anbraten, klein gewürfelte Möhren dazugeben, kurz anbraten. Anschließend mit dem Orangensaft und drei Bechern Wasser ablöschen, das Brühpulver unterrühren. Ca. 5 Minuten kochen lassen, dann die roten Linsen für weitere 10 Minuten hinzugeben. In der Zwischenzeit das Fruchtfleisch

▲ *Zutaten für die Linsenpfanne mit Orangen*

der Orange herauslösen (siehe Tipp). Die Linsenpfanne mit Curry, Salz und Pfeffer abschmecken und das Fruchtfleisch hinzufügen.

#### Orangen filetieren

*Ein Profikoch hat mir einmal gezeigt, wie es geht: Mit einem sehr scharfen Messer (was ja nie fehlen sollte!) die komplette Schale inklusive der Haut abschneiden. Die nun schalen- und hautfreie Orange in die linke Hand nehmen (so machen es Rechtshänder, sonst umgekehrt!) und mit dem Messer so dicht wie möglich an den im Inneren der Orange liegenden Hautwänden entlangschneiden, sodass sich das Fruchtfleisch eines Segments löst. Einziger Nachteil der Aktion: sehr klebrige Finger.*

## Mangoldpfanne mit Eiern

- ❑ 1 EL Butter, 1 Zwiebel, 1 TL Brühpulver, Salz und Pfeffer
- ❑ 1 Mangoldstauden
- ❑ 4 Kartoffeln
- ❑ 1 Handvoll gewürfelter Speck
- ❑ 2 Eier

Speck- und Zwiebelwürfel in der zerlassenen Butter anbraten, kleine Kartoffelwürfel dazugeben, kurz mitanbraten und mit so viel Wasser bedecken, dass die Kartoffeln gut bedeckt sind. Das Brühpulver unterrühren und ca. 7 Minuten kochen lassen. Ich empfehle, zunächst für 7 Minuten den klein geschnittenen Stamm in die Pfanne zu geben. Die grünen Blätter brauchen nur 5 Minuten. Anschließend kräftig mit Salz und Pfeffer würzen und gut umrühren. Nun zwei Lücken in das Gemüsebett schieben und die Eier dort hineinschlagen. Wenn sie gestockt sind, ist das Essen fertig.



074rk Abb.: sw

▲ Zutaten für die Mangoldpfanne



◀ Eier in der Mangoldpfanne

### Diverses für den Grill

Grillen ist eines der beliebtesten Freizeitvergnügen – erst recht im Urlaub. Da dürfen einige passende Rezepte natürlich nicht fehlen, um dem Grillvergnügen fern der Heimat auf die Sprünge zu helfen.

#### Fisch in Alufolie gegrillt

Da die Gefahr besteht, dass Fisch beim Grillen auseinander fällt, kommt er bei mir ausgenommen und gesäubert in eine Alufolie verpackt auf den Grill. Doch zuvor gebe ich ihm noch einige „Goodies“ mit in seine Verpackung. Dabei sind der Kreativität keine Grenzen gesetzt und erlaubt ist, was Vorräte und Vorlieben hergeben!

▼ *Grillen macht immer Spaß*

Standard:

□ *Öl, Zwiebeln, Knoblauchzehen, Pfeffer und Salz*



076rk Abb.: sw

optional:

- ☐ *Kapern*
- ☐ *Oliven*
- ☐ *Tomaten*
- ☐ *Zitronensaft*
- ☐ *Weißwein*
- ☐ *Worcestersauce*
- ☐ *frische und/oder getrocknete Kräuter*

Dem ausgenommenen und gesäuberten Fisch mit einem scharfen Messer einige Schlitz in beide Seiten schneiden, damit die würzenden Zutaten einziehen können. Den Fisch zunächst von innen und außen mit den Flüssigkeiten beträufeln, dann die anderen Zutaten auf die Alufolie geben, den Fisch obenauf legen und die Oberseite belegen. Anschließend die Alufolie gut schließen und ab auf den Grill.

Die Grillzeit hängt natürlich von der Größe und Dicke des Fisches ab. Grob geschätzt braucht es etwa 10–12 Minuten pro 2 cm Dicke. Der Fisch ist gar, wenn sich die Rückenflosse leicht herausziehen lässt und die Augen trübe geworden sind. Gleiches gilt auch für das Garen im Backofen bei einer Temperatur von 200–220 °C.

### Frikadellen

Für vier große Frikadellen benötigt man Folgendes:

- ☐ *2 klein geschnittene Zwiebeln, Salz und Pfeffer*
- ☐ *4 Handvoll gemischtes Hackfleisch (ca. 500 g)*
- ☐ *1 Brötchen*
- ☐ *2 Eier*



#### **Gegrillte Garnelen**

*Auch Garnelen können gegrillt werden – mit und ohne Schale. Ohne Schale brauchen sie maximal zwei Minuten pro Seite, mit Schale etwas länger. Dazu passt eine Knoblauchsauce. Oder man legt die Garnelen zuvor in eine Marinade aus Öl, gehacktem oder gepresstem Knoblauch, Salz und Pfeffer ein und bestreicht sie beim Grillen damit.*

Das Brötchen für den Frikadellenteig kann durchaus einige Tage alt sein. Das Brötchen für einige Minuten in eine Schlüssel mit Wasser legen und anschließend mit der Hand ausdrücken und mit den restlichen Zutaten gut mischen. Am besten geht es mit der Hand. Aus dem Teig dann die Frikadellen formen. Auf dem Grill brauchen sie bei einer Dicke von 2–3 Zentimetern ca. 9 Minuten pro Seite. Natürlich können die Frikadellen auch unter Verwendung von Öl oder Butter in einer Pfanne gebraten werden.

Wer es etwas südländischer mag oder in die Richtung von Cevapcici gehen will, ergänzt den Frikadellenteig mit zwei klein gehackten Knoblauchzehen und je einem knappen Teelöffel Oregano, Basilikum und Thymian.

### Gefüllte Champignons

---

Gefüllte Champignons werden später auch noch bei den Backofenrezepten aufgeführt. Die dort genannten Pilze mit Schafskäse können zwar ebenfalls auf dem Grill gegart werden, aber es gibt eine noch einfachere Variante:

- ❑ *4 sehr große Champignons*
- ❑ *1 Packung Kräuterfrischkäse*
- ❑ *Pfeffer*

Die Champignons von ihrem Stiel befreien und den Kopf mit Frischkäse füllen, mit Pfeffer bestreuen und ab auf den Grill!

### Gegrillter Schafskäse

---

Schafskäse braucht ebenfalls eine Alufolie um sich, damit er nicht ungeplant mit der Asche in Berührung kommt!

- ❑ 2 EL Öl, 1 Knoblauchzehe, Pfeffer
- ❑ 2 Stücke Schafskäse (à 5 x 10 cm)

optional:

- ❑ Oliven
- ❑ Kapern
- ❑ Tomate
- ❑ Chilischote
- ❑ Schinken oder Salami

Die Alufolie mit Öl beträufeln und den Schafskäse draufpacken. Nun nach Geschmack die weiteren Zutaten drauflegen, die Folie verschließen und den Schafskäse um die 10 Minuten grillen.

### Gemüsespieße

Die Menge hängt vom Hungergefühl und von den anderen Grillgenüssen wie den Beilagen ab. Die folgenden Mengenangaben reichen für zwei Spieße.

- ❑ 4 Champignons
- ❑ 1 kleine Zucchini
- ❑ 4 Cocktailtomaten oder sehr kleine Tomaten

077rk Abb.: sw



◀ Mariniertes  
Gemüse für  
den Grill

Marinade:

- ❑ 2 EL Butter, Salz und Pfeffer
- ❑ 1 EL Honig
- ❑ 1 EL Tomatenketchup
- ❑ ½ TL Oregano
- ❑ ½ TL Basilikum

optional:

- ❑ 1 Prise Cayennepfeffer oder 1 Spritzer Tabasco

Aus den Zutaten für die Marinade eine cremige Sauce rühren. Wenn die Butter sehr fest ist, fülle ich die Zutaten in eine kleine Schüssel und stelle sie in

ein heißes Wasserbad. Die Butter wird weich und verbindet sich hervorragend mit den anderen Zutaten. Anschließend die Tomaten und die in 1 cm dicke Scheiben geschnittene Zucchini auf die Spieße stecken und mit der Marinade bepinseln.

Auberginen und Mais schmecken ebenfalls gut mit der Marinade. Und sollten mal keine Spieße vorhanden sein, können dickere Auberginen- und Zucchini-

scheiben auch direkt auf den Grillrost gelegt werden. Ist das Gemüse zu „dünn“, kann es leicht durch den Rost fallen. Das wäre schade!



### Gegrillte Tomaten

Auch Tomaten können einfach so auf den Grillrost gelegt werden. Aber ich empfehle, sie doch in Alufolie zu verpacken und zuvor am Strunkansatz mit zwei Schnitten einzuschneiden und mit einer Prise Oregano oder Basilikum zu bestreuen. Köstlich!

## Kartoffelspieße

---

Pro Person reicht ein Spieß, wenn er als Beilage zu Fisch, Fleisch oder Wurst gereicht wird.

- ❑ Salz und Pfeffer
- ❑ 10 sehr kleine Kartoffeln
- ❑ 8 mundgerechte Stücke geräucherter Speck (3 x 3 cm)

❑ 1 TL Rosmarin

❑ 1 TL Majoran

Die ungeschälten Kartoffeln ca. 10–12 Minuten in einem Topf mit Wasser nahezu durchgaren, die Schale sollte beim Kochen nicht beschädigt werden. Anschließend abkühlen lassen. Abwechselnd Kartoffeln und Speckstücke auf die Spieße stecken. Mithilfe eines Pinsels (zur Not geht es auch mit den Fingern!) mit Öl bestreichen und anschließend mit den Gewürzen bestreuen.

Die Spieße brauchen je nach Temperatur nur einige Minuten bis der Speck kross ist und die marinierten Kartoffeln angebraten sind.

### Mariniertes Fleisch

Fleisch zu marinieren, ist wirklich nicht schwer. ▼ *Marinierte Fleischstückchen*  
Wenn man Öl und einige Gewürze hat, ist das



078rk Abb.: sw

schon die halbe Miete. Senf, Knoblauch und Zitronensaft runden das Ganze ab. Im Detail heißt das für zwei Stücke Fleisch:



### Glut-Kartoffeln

*Was wäre Grillen ohne in der Glut gegarte Kartoffeln? Nichts – da würde einfach etwas fehlen. Mittelhochgroße Kartoffeln in Alufolie wickeln (notfalls geht auch Lehm oder gar nichts) und ungefähr 15 Minuten in der heißen Glut backen lassen. Mit etwas Butter und Salz genießen!*

- ❑ 4 EL Öl, 1 Knoblauchzehe, Salz und Pfeffer
- ❑ 1 EL Kräuter der Provence
- ❑ 1 TL Senf

optional:

- ❑ 1 EL Zitronensaft
- ❑ einige Spritzer Worcestersauce
- ❑ Tabasco
- ❑ Sojasauce

Aus den Zutaten wird eine Sauce gerührt, der Knoblauch dafür sollte sehr fein gehackt sein. Das Fleisch dann in die Marinade legen und dafür sorgen, dass alle Seiten etwas davon abbekommen. Je länger das Fleisch mariniert wird, umso besser zieht es durch.

Statt der Kräuter der Provence kann man auch einfach nur Thymian und/oder Rosmarin mit Paprikapulver verwenden. Letztlich bietet sich an, was immer man gerade dabei hat. Einfach experimentieren!



079rk Abb. 2 sw

## Kräuter-, Knoblauch- und Zitronenbutter

▲ *Glutkartoffeln dürfen nicht fehlen*

Zu den in der Glut gebackenen Kartoffeln gehört natürlich Butter. Einfache ist natürlich schon lecker, aber man kann dem „I“ sozusagen noch ein Tüpfel-

## Garzeiten auf dem Holzkohlegrill (in Minuten pro Seite):

	Dicke	blutig	medium	durch
<i>Steak vom Rind</i>	2-2,5 cm	4	5	6-7
	4 cm	9	10	12
<i>Steak vom Schwein oder Lamm</i>	2-2,5 cm	lieber nicht	lieber nicht	6
	4 cm	lieber nicht	lieber nicht	10
<i>Steak von der Pute</i>	2-3 cm	lieber nicht	lieber nicht	6
<i>Hähnchenbrust</i>	2-3 cm	lieber nicht	lieber nicht	6
<i>Frikadellen</i>	2-2,5 cm	lieber nicht	lieber nicht	9
	4 cm	lieber nicht	lieber nicht	14

chen aufsetzen, indem die Butter mit einigen Zutaten verfeinert wird.

### Knoblauchbutter

- ❑ 4-5 EL Butter (ca. 100 g)
- ❑ 3 Knoblauchzehen
- ❑ Salz und Pfeffer

### Kräuterbutter

- ❑ 4-5 EL Butter (ca. 100 g)
- ❑ 1 kleine Zwiebel
- ❑ 2 EL frische Kräuter wie Petersilie, Schnittlauch usw.
- ❑ Salz und Pfeffer

### Zitronenbutter

- ❑ 4-5 EL Butter (ca. 100 g)
- ❑ 1 EL Zitronensaft
- ❑ Schale einer unbehandelten Zitrone
- ❑ 2 EL Zitronenmelisse
- ❑ Salz und Pfeffer

Jeweils die Zutaten miteinander verrühren. Falls die Butter nicht weich genug ist, die Schüssel in ein heißes Wasserbad stellen.

### Saucen

---

Und natürlich dürfen beim Grillen die Saucen nicht fehlen!

#### Sauce Aioli – Knoblauchsauce

---

- ❑ *½ Becher Öl, 1-2 (oder noch mehr) Knoblauchzehen, Salz und Pfeffer*
- ❑ *1 Eigelb*
- ❑ *1 TL Zitronensaft*
- ❑ *½ TL Senf*

Bis auf das Öl alle Zutaten verrühren, anschließend das Öl ganz langsam unter kräftigem Rühren, am besten mit einem Schneebesen, einfließen lassen.

#### Cocktailsauce

---

- ❑ *Salz und Pfeffer*
- ❑ *6 EL Crème fraîche, Joghurt oder Mayonnaise*
- ❑ *2 EL Tomatenketchup*
- ❑ *1 TL Zitronensaft*

optional:

- ❑ *1 EL Cognac oder Sherry*

Alles miteinander verrühren, fertig!

#### Chilisauce

---

- ❑ *2 EL Öl, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, Salz und Pfeffer, 1 Prise Zucker*
- ❑ *1 frische Chilischote*
- ❑ *1 kleine grüne Paprika*
- ❑ *½ Dose Tomaten*

Die Zwiebel, Knoblauchzehe und Paprika sehr klein würfeln, die Tomaten aus der Dose auch zerkleinern, anschließend alles verrühren und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

## Gerichte aus dem Backofen

Backen im Wohnmobil? Das ist nicht mehr unmöglich. Inzwischen verfügen viele Fahrzeuge über einen gasbetriebenen Backofen. In Ferienwohnungen sind ebenfalls häufig Backöfen vorhanden. Selbst Zelturlauber können im Freien und ohne Backofen backen, wie mein Kollege Rainer Höh in der „Wildnis Küche“ beschrieben hat. So etwas bringt Vielfalt und Abwechslung in den Speiseplan.

### Gefüllte Auberginen

- ❑ 2 EL Öl, 1 große Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, Salz und Pfeffer
- ❑ 2 kleinere oder 1 sehr große Aubergine
- ❑ 1 knapper Becher gekochter Reis
- ❑ 3 EL Tomatenmark
- ❑ 1 Dose Thunfisch
- ❑ 1 TL Oregano

optional:

- ❑ Käse zum Belegen oder Bestreuen
- ❑ 1 Chilischote oder ½ TL Sambal Oelek



#### Backtemperaturen

Bei den Backofenrezepten sind die Temperaturen in Grad angegeben. Bei einem Gasofen mit sechs oder acht Stufen müsste geschaut werden, ob es eine Umrechnungstabelle gibt, die oft auf der Ofenklappe befestigt ist. Wird ein Umluftherd benutzt, bitte die Temperatur um 10–15 °C niedriger einstellen.



080rk Abb.: sw

Die längs durchgeschnittenen Auberginen mithilfe von Löffel und Messer aushöhlen. Das Fruchtfleisch klein schneiden und später mit in die Pfanne geben. Zwiebeln und Knoblauch sehr klein würfeln und in Öl anbraten, Auberginenstücke hinzufügen, anschließend Tomatenmark und so viel Wasser in die Pfanne geben, dass nichts anbrennen kann. Ca. 5 Minuten kochen lassen, den gekochten Reis und

▲ Zutaten  
für gefüllte  
Auberginen



001rk Abb.: sw

▲ *Gefüllte  
Auberginen: ab  
in den Backofen*

den Thunfisch unterheben, warm werden lassen und würzen. Die Auberginen füllen und auf ein gefettetes Blech setzen.

Im Backofen 30 Minuten bei 200 °C backen, dann den Käse auf die Auberginen legen, weitere 10 Minuten überbacken lassen. Anstelle von Thunfisch kann auch eine Handvoll Hackfleisch verwendet werden.

### Gefüllte Champignons

- ❑ 3 Knoblauchzehen, Pfeffer
- ❑ 6 sehr große Champignons
- ❑ großes Stück Schafskäse (so viel, dass jeder Pilz mit einem ca. 1 cm dicken Stück gut gefüllt werden kann)
- ❑ 1 Becher Sahne

optional:

- ❑ frische Petersilie

Die Champignons vom Strunk befreien, in eine gefettete Auflaufform setzen und mit dem Schafskäse füllen. Den gehackten Knoblauch über den Käse streuen und zum Schluss die Schlagsahne in die Champignons füllen. Kräftig pfeffern und eventuell mit Petersilie bestreuen. Die Strunke lege ich entweder wieder auf die Champignons oder schneide sie klein und lasse sie zusammen mit etwas Sahne in der Auflaufform mitgaren. 15 Minuten bei 200 °C backen lassen.

Als Sättigungsbeilage eignet sich frisches Brot und Salat.

### Gefüllte Tomaten mit Corned Beef

- ❑ 2 EL Öl, 1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, Salz, Pfeffer
- ❑ 6 mittelgroße Tomaten
- ❑ 1 Paprika
- ❑ 1 EL Tomatenmark
- ❑ ½ Dose Corned Beef
- ❑ Käse zum Bestreuen
- ❑ 1 TL Thymian
- ❑ 1 Prise Rosmarin

optional:

- ❑ ½ Becher Sahne

Im heißen Öl zunächst die gewürfelten Zwiebeln und den gehackten Knoblauch anbraten, die ebenfalls in sehr kleine Würfel geschnittene Paprika und das Corned Beef hinzufügen, zum Schluss den Inhalt der ausgehöhlten Tomaten und das Tomatenmark hineingeben und mit maximal einem halben Becher Wasser einige Minuten kochen lassen. Mit den Gewürzen kräftig abschmecken und die Masse in die Tomaten füllen. 15 Minuten bei 200 °C backen, dann die Tomaten mit Käse bestreuen und weitere 5 Minuten im Ofen lassen.

Um wirklich satt zu werden, braucht dieses Gericht eine Beilage wie beispielsweise Reis. Dafür verfeinere ich die übriggebliebene Füllung mit etwas Sahne, sodass eine leckere Sauce entsteht.

### Kartoffelauflauf „Chili con Carne“

---

Dies ist eine sehr individuelle Art des Kartoffelaufbaus, ich liebe die Kombination aus Hackfleisch und Bohnen mit Kartoffeln und Käse.

- ☐ *Zutaten aus dem Rezept Chili con Carne*
- ☐ *6 Pellkartoffeln*
- ☐ *Käse zum Überbacken*

Die Pellkartoffeln in mundgerechte Stücke teilen und in eine gefettete Auflaufform geben, mit dem Chili con Carne übergießen (das sollte nicht zu flüssig sein, notfalls im offenen Topf einige Minuten einkochen lassen) und mit Käse belegen oder bestreuen. Den Auflauf 20 Minuten im Backofen bei 180 °C überbacken.

### Kartoffel-Kohlrabi-Auflauf

---

- ☐ *Butter zum Fetten der Auflaufform, Salz und Pfeffer*
- ☐ *2 Kohlrabi*
- ☐ *6 Kartoffeln*
- ☐ *3 Eier*
- ☐ *½ Becher Sahne*
- ☐ *1 Becher Milch (man kann auch nur Sahne verwenden)*

optional:

- ☐ *Muskatnuss*
- ☐ *Käse*

Kohlrabi und Kartoffeln schälen und in sehr dünne Scheiben schneiden (am besten geht es mit einer

Reibe, wenn vorhanden). Das Gemüse im kochenden Wasser 5 Minuten blanchieren. Eier, Sahne und Milch verrühren und kräftig mit den Gewürzen abschmecken. Das vorgegarte Gemüse in eine gefettete Auflaufform füllen, mit der Eier-Sahne-Milch-Mischung übergießen. Das Gericht ca. 30 Minuten bei 200 °C backen lassen.

Je nach Geschmack kann der Auflauf mit einer abschließenden Schicht aus geraspeltem Käse verfeinert werden. Wer keine Kohlrabi mag, kann sie auch weglassen und dafür 12 Kartoffeln verwenden. Außerdem kann der Kohlrabi durch einen Blumenkohl (halber Kopf, nicht zu groß) oder einen Kopf Brokkoli ersetzt werden. Die Gemüseköpfe zerkleinern und mitblanchieren.

### Nudelaufauf

Sind Nudeln vom Vortag übrig geblieben? Dann sind die Vorbereitungen diesmal schnell erledigt!

- ❑ 1 EL Butter, Salz und Pfeffer
- ❑ gekochte Nudeln für zwei Personen
- ❑ 1 sehr kleine Dose Erbsen (140 g Abtropfgewicht)
- ❑ 1 Handvoll gekochter Schinken
- ❑ 4 Eier
- ❑ 1 Becher Milch oder Sahne

082rk Abb.: sw



◀ Auflauf mit  
Nudelresten vom  
Vortag



083rk Abb.: sw

### ▲ Nudelauflauf

optional:

□ Käse zum Bestreuen

Eine Auflaufform mit Butter einfetten. Die Nudeln hineingeben und mit dem gewürfelten Kochschinken und den Erbsen mischen. Die Eier mit der Sahne oder Milch sowie mit Salz und Pfeffer verrühren und über die Masse gießen. Je nach Wunsch alles mit geriebenem Käse bedecken und ca. 30 Minuten im Backofen bei 180 °C backen lassen.

## Pizza

---

Damit zwei Personen satt werden, sollte ein großes Backblech zu etwa zwei Dritteln mit der angegebenen Teigmenge bedeckt sein. In einem Campingbackofen wäre das ein kleines Blech, das dann voll bedeckt sein sollte.

Für den Teig:

- ❑  $\frac{1}{2}$  TL Salz,  $\frac{1}{2}$  TL Zucker
- ❑ 12 gehäufte EL oder  $1\frac{1}{2}$  Becher Mehl (250 g)
- ❑  $\frac{1}{2}$  Päckchen Trockenhefe
- ❑  $\frac{2}{3}$  Becher lauwarmes Wasser (ca. 180 ml)

Für die Sauce:

- ❑ 1 EL Öl, 2 Knoblauchzehen, Salz und Pfeffer
- ❑ 4 EL Tomatenmark
- ❑ 2–3 EL Wasser
- ❑ 1–2 TL italienische Kräutermischung oder Oregano, Basilikum, Paprika, Rosmarin

Für den Belag:

Hier kennt die Kreativität keine Grenzen. Erlaubt ist alles, was schmeckt! Daher folgen nur einige Schlagworte als Ideengeber:

Salami, Schinken, Zwiebeln, Knoblauch, Thunfisch, Champignons, Ananas ...

Natürlich darf Käse nicht fehlen. Klassischerweise gehört Mozzarella auf die Pizza, aber Gouda, Emmentaler, Cheddar oder selbst ein Scheiblettenkäse tun es auch.



084k Abb.: sw

Das Mehl mit Trockenhefe, Salz und Zucker vermischen, die Flüssigkeit dazugeben und so lange kneten, bis ein geschmeidiger Teig entstanden ist. Anschließend mindestens 30 Minuten gehen lassen, dann erneut kurz kneten, auf dem gefetteten Backblech ausbreiten und erneut gehen lassen, bis sich wieder „etwas getan“ hat. Nun die Tomatensauce auf dem Teig verteilen, mit den gewünschten Zutaten belegen und Käse drüberstreuen. Im vorgeheizten Backofen bei sehr hoher Temperatur (220–250 °C) 20 Minuten backen.

▲ *Selbst gemachte Pizza*

### Süße Speisen und Desserts

Die Mengen sind so angesetzt, dass die Gerichte als Hauptspeise zwei Personen satt machen. Werden sie als Nachtisch zubereitet, ist die Menge für vier Personen passend oder man nimmt nur die Hälfte der Zutaten.

#### Arme Ritter

---

- ❑ *Butter zum Braten, 3 EL Zucker*
- ❑ *8 Scheiben Weißbrot oder Toast*
- ❑ *3 Eier*
- ❑ *½ Becher Milch*
- ❑ *Zimt*

Eier, Milch und Zucker verquirlen, die Weißbrot-scheiben durch die Masse ziehen und anschließend goldbraun braten. Mit Zimt und Zucker bestreuen.

#### Apple Crumble

---

Dieses Rezept habe ich in England kennengelernt. Die mit Streuseln überbackenen Äpfel gehören inzwischen unterwegs wie zu Hause zum festen Repertoire und werden mit Vanillesauce serviert – oder „Custard“ wie der Engländer sagen würde (siehe Kasten).

- ❑ *4 saure Äpfel*
- ❑ *2–3 EL Zitronensaft*
- ❑ *3 gehäufte EL Butter (100 g)*
- ❑ *6 gehäufte EL Zucker (100 g)*
- ❑ *7 gehäufte EL Mehl (150 g)*
- ❑ *Zutaten für die Vanillesauce*

Eine Auflaufform mit Butter einfetten, die geschälten und in Scheiben geschnittenen Äpfel hineinle-

gen und mit Zitronensaft beträufeln. Im heißen Backofen (200 °C) 10 Minuten backen lassen. In der Zwischenzeit Mehl, Butter und Zucker zu Streuseln (Crumbles) verarbeiten und über den heißen Äpfeln verteilen. Weitere 10–15 Minuten backen lassen, bis die Streusel goldgelb sind. Das Apple Crumble mit heißer Vanillesauce servieren.

Die Äpfel können auch durch anderes säuerliches Obst ersetzt werden, beispielsweise Kirschen aus dem Glas. Die brauchen nicht vorgegart zu werden und kommen direkt mit den Streuseln bedeckt in den Backofen. Wird frischer Rhabarber (5 Stangen) verwendet, diesen putzen, in Stücke schneiden und mit 3 EL Zucker und etwas Wasser ungefähr 5 Minuten kochen lassen. Weitgehend ohne Flüssigkeit in die Auflaufform geben und mit den Streuseln bedecken.

### Bratäpfel

❑ 4 TL Butter, 4 TL Zucker

❑ 4 Äpfel

optional:

❑ 4 TL Nüsse (Mandeln oder Haselnüsse, ganz oder gemahlen)

❑ 4 EL Rosinen

❑ 1 TL Zimt

❑ 1 Becher Sahne



#### Custard

*In England habe ich nicht nur Apple Crumble kennengelernt, sondern auch das dazugehörige Custard. Das ist eine Art Vanillesauce. Es schmeckt nur viel besser als alle anderen Vanillesaucen aus der Tüte. Daher kaufe ich bei jedem Aufenthalt in England mindestens eine Packung „Custard powder“. Custard wird wie Vanillepudding mit Milch und Zucker gekocht.*



085rk Abb.: sw

▲ Bratäpfel mit Custard

► *Bratäpfel mit  
Rosinen und  
Nüssen*



086rk\_Abb.: sw

Da ein Apfelausstecher nicht unbedingt zur Standardausrüstung der mobilen Küche gehört, habe ich die Zubereitung von Bratäpfeln etwas abgewandelt. Ich halbiere die Äpfel, befreie sie vom Kerngehäuse und schäle sie je nach Laune. Dann lege ich sie in eine gefettete Auflaufform und fülle sie mit Butter, Zucker, Nüssen, Rosinen, Sahne und Zimt – je nachdem, was meine Vorräte hergeben. Sie werden 15–20 Minuten bei 200 °C gebacken.

Zu den Bratäpfeln passt Vanillesauce, Vanilleeis oder Sahne, die direkt mitgebacken wird oder anschließend über die warmen Äpfel gegossen wird.

### Milchreis

---

- 1 Becher Reis
- 4–5 Becher Milch
- 4 EL Zucker

Damit die Milch nicht anbrennt, zunächst etwas Wasser im Topf zum Kochen bringen, dann die



◀ Ein Auflauf mit  
Obst: frisch oder  
aus der Dose

Milch zugeben und, wenn sie kocht, den Reis hineinstreuen. Bei kleiner Flamme und viel Rühren (Achtung: Anbrenngefahr!) ca. eine halbe Stunde kochen lassen. Zum Schluss den Zucker einrühren. Sollte der Reis zu fest werden, mehr Milch oder Wasser zugießen.

Milchreis schmeckt pur, aber noch besser mundet er mit Butter, Zimt und Zucker oder auch Obstkompott.

### Obstaufflauf

- ❑ 1 Glas mit Kirschen oder Beeren (300–350 g Abtropfgewicht)
- ❑ 1 Becher Milch
- ❑ 6 gehäufte EL Mehl
- ❑ 4 EL Zucker
- ❑ 2 Eier

Eine Auflaufform fetten und das abgegossene Obst hineingeben. Aus Milch, Mehl, Eiern und Zucker



### Grießpudding

*Grießpudding mit Obstkompott war in meiner Kindheit ein Standardnachtisch und darf heute auch mal als süße Hauptspeise dienen. Grieß hat nur einen großen Nachteil. Die benötigten Mengen variieren je nach verwendetem Grieß. Es ist eins der wenigen Gerichte, die ich genau nach den Mengenangaben auf der Packung zubereite. Daher bleibt mir nur, den Grieß vor der Reise portionsweise abzapfen. Die benötigte Milchmenge messe ich mit dem Becher ab.*

### Selbst gemachtes Apfelmus

*Zwei Äpfel schälen und in kleine Stücke schneiden, mit 4 Esslöffeln Wasser und 1-2 Esslöffeln Zucker zum Kochen bringen und im geschlossenen Topf einige Minuten garen lassen. Das ist alles! Allerdings zerdrücke ich die Äpfel meistens noch mit einer Gabel.*

einen Teig rühren und über das Obst gießen. Im Backofen bei 200 °C 30 Minuten backen lassen. Für den Obstaufguss kann man auch frisches Obst verwenden. Mengenmäßig passen eine Banane, ein Apfel und eine Birne.

### Obstkompott

Ob Rhabarber, Pflaumen, Kirschen, Birnen oder Äpfel – an sich eignet sich alles, um daraus ein Obstkompott herzustellen. Das Obst wird gegebenenfalls geschält, entkernt und je nach Geschmack klein geschnitten. Dann in einen Topf geben und nur so viel Wasser dazugießen, dass das Obst nicht vollständig bedeckt ist – sonst wird das Kompott zu flüssig. Ich gieße lieber noch Wasser nach. Aufkochen und einige Minuten (je nach gewünschter Bissfestigkeit) kochen lassen. Mit Zucker süßen.

Zur Menge der Zutaten? Das überlasse ich Ihrem Appetit und den Vorräten.

### Pfannkuchen

Bei diesem Rezept gelten meine Angaben zur Mengenkalkulation nicht. Hier geht alles vom Ei aus, das mit den weiteren Zutaten die Basis für einen großen Pfannkuchen bildet. Zum Sattessen sollten





◀ Für einen  
Obstsalat braucht  
es kein Rezept

es schon drei Pfannkuchen pro Person sein, als Nachtisch reicht vermutlich einer.

Pro Ei:

- ▣ 3 gehäufte EL Mehl
- ▣ 3 EL Milch
- ▣ 1 TL Zucker
- ▣ 1 Prise Salz
- ▣ Fett zum Braten

▼ Zutaten für die  
Pfannkuchen

Das Ei wird mit der Milch verrührt und dann das Mehl löffelweise einrührt. Es sollte ein geschmeidiger Teig entstehen, der in der Pfanne noch zügig verläuft, damit es wirklich ein großer Pfannkuchen wird. Zum Braten reichlich Fett (Butter bevorzugt) in die Pfanne geben.



### Brot, Brötchen und Kuchen

Wenn es an Ihrem Urlaubsort gleich um die Ecke einen Bäcker gibt, haben Sie es gut getroffen. Ansonsten sind die hier angegebenen Grundrezepte für Brot und Brötchen vielleicht ganz hilfreich.

#### Brötchen

---

- 1 Packung Trockenhefe
- 3 Becher Mehl (500g)
- 1 TL Salz
- 1 TL Zucker
- etwas mehr als 1 Becher handwarmes Wasser

Das Mehl mit Salz, Zucker und der Trockenhefe vermischen und das warme Wasser zugeben. Kräftig einige Minuten kneten, bis ein geschmeidiger Teig entstanden ist. Nun sollte es nicht zu kalt sein, sonst rührt sich die Hefe nicht. Daher nehme ich manchmal den Backofen zu Hilfe und lasse den Teig bei 50 °C so lange gehen, bis er sich verdoppelt hat.

▼ *Brot und Brötchen stehen oft und gern auf dem Speiseplan*



091rk Abb.: © shock/fotolia



◀ Mehl und Hefe  
für frische  
Brötchen

Nochmals kurz durchkneten, acht Brötchen formen und auf ein Backblech legen. Wieder gehen lassen, dann 15 Minuten bei 250 °C backen.

## Brot

Wenn ich unterwegs Brot backen will, bin ich auf abgelegene Gegend vorbereitet und nehme einige Packungen Sauerteig mit auf die Reise. Dann ist es fast schon egal, was für ein Mehl man unterwegs bekommt. Eine Mischung aus Weizen und Roggen mit einem Vollkornanteil ist wünschenswert. Aber mitunter muss man ja flexibel sein.



### Brotbackmischungen

*Um unterwegs selbst gebackenes Brot zu haben, muss der Teig nicht selbst gemischt werden. Eine gute Alternative sind Brotbackmischungen, die es in unterschiedlichen Größen und Zusammensetzungen gibt. Selbstverständlich mit einer guten Erläuterung, wie das Backen funktioniert.*

- ❑ 1 Packung Vollkorn-Sauerteig (100 g)
- ❑ 4½–5 Becher Mehl
- ❑ 2 Packungen Trockenhefe
- ❑ 2 TL Salz
- ❑ gut 1½ Becher handwarmes Wasser (500 ml)

► Zutatenabmessung für den Butterkuchen



093rk Abb.: ap

Mehr Mehl bedeutet auch mehr Kneterei als bei den Brötchen, aber sonst ist das Verfahren gleich. Viel Glück beim Aufgehen der Hefe. Nach dem ersten Gehen lassen den Teig nochmals kurz kneten und wenn vorhanden in eine Kastenform füllen. Erneut gehen lassen. Bei zunächst größter Hitze (250 °C) 15 Minuten, dann weitere 50 Minuten bei 190 °C backen.

### Butterkuchen

Für den Teig:

- $\frac{1}{2}$  Becher Sahne
- $\frac{1}{4}$  Becher Zucker
- $1\frac{1}{2}$  Becher Mehl
- 2 Eier
- 1 Packung Vanillinzucker
- $\frac{1}{2}$  Packung Backpulver
- 1 Prise Salz



◀ Aufgepasst, dass  
niemand vom  
leckeren Teig klaut

Für den Belag:

- ❑ *¼ Paket Butter*
- ❑ *¼ Becher Zucker*
- ❑ *1 Packung Vanillinzucker*
- ❑ *2 EL Milch oder Sahne*
- ❑ *1 Becher Mandeln - gemahlen, in Scheiben oder Stifte*

Die Zutaten für den Teig verrühren und in eine gefettete Springform geben (von der Größe passt auch ein Blech aus einem Wohnmobil-Backofen) und 10 Minuten bei 200 °C backen lassen. Währenddessen die Zutaten für den Belag verrühren, auf dem Kuchen verteilen und weitere 10 Minuten backen.

002rk Abb.: © Maciej Mamro/fotolia





# Ratgeber für Wohnmobilsten

Rainer Höh

## Handbuch Wohnmobil-Ausrüstung

Tipps und Ratschläge, um das richtige Wohnmobil und die passende Ausrüstung zu finden. Alle Fragen rund um die Ausstattung und Installationen. Hilfe bei Störungen. Optimieren des Fahrzeugs.

Martin Zimmer

## Wohnwagen Handbuch

Wohnwagen oder Wohnmobil? Auswahl und Anschaffung, Grundrisse, Gespannfahren, Schlafkomfort, Kochen, Bad und WC, Sonderausstattung, Reisewohnwagen, Dauercamping, Wintercamping

Rainer Höh

## Clever reisen mit dem Wohnmobil

Kauf, Ausbau oder Miete? Welches Reisemobil? Einrichtung und Beladen. Reiseplanung. Fahrtechnik. Mobile Küche. Sicherheit. Reisen mit Kindern. Die schönsten Reiseländer und Routen. Wintercamping.

Alle Titel: 160 Seiten, Taschenformat, robuste Ausstattung, Register

REISE KNOW-HOW Verlag, Bielefeld



# Mit REISE KNOW-HOW ans Ziel

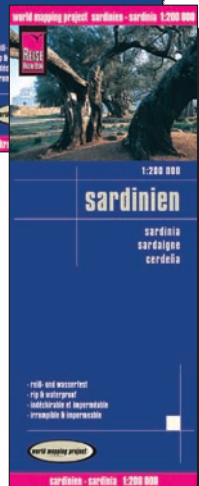
Die Landkarten des **world mapping project** bieten gute Orientierung – weltweit.

- Auf reiß- & wasserfestem Polyart®-Papier gedruckt: beschreibbar, kann individuell auf das passende Format gefalzt werden
- Modernes, gut lesbares Kartenbild mit Höhenlinien, Höhenangaben und farbigen Höhenschichten
- GPS-Tauglichkeit durch eingezeichnete Längen- und Breitengrade und ab Maßstab 1 : 300.000 zusätzlich durch UTM-Markierungen
- Klassifiziertes Straßennetz mit Entfernungsangaben
- Wichtige Sehenswürdigkeiten, herausragende Orientierungspunkte und Badestrände werden durch einprägsame Symbole dargestellt.
- Der ausführliche Ortsindex ermöglicht das schnelle Finden des Zieles.

Derzeit rund 170 Titel lieferbar (siehe unter [www.reise-know-how.de](http://www.reise-know-how.de)), z. B.:

<b>Südschweden,</b>	
<b>Südnorwegen</b>	<b>1 : 875.000</b>
<b>Kroatien</b>	<b>1 : 700.000</b>
<b>Sardinien</b>	<b>1 : 200.000</b>

**world mapping project**  
**REISE KNOW-HOW Verlag, Bielefeld**





# REISE KNOW-HOW

## das komplette Programm fürs Reisen und Entdecken

Weit über 1000 Reiseführer, Landkarten, Sprachführer und Audio-CDs  
liefern unverzichtbare Reiseinformationen und faszinierende Urlaubsideen  
für die ganze Welt – *professionell, aktuell und unabhängig*

**Reiseführer:** komplette praktische Reisehandbücher für  
fast alle touristisch interessanten Länder und Gebiete

**CityGuides:** umfassende, informative Führer durch die

schönsten Metropolen **CityTrip:** kompakte Stadtführer

für den individuellen Kurztrip **world mapping project:**

moderne, aktuelle Landkarten für die ganze Welt

**Edition REISE KNOW-HOW:** außergewöhnliche Geschichten,

Reportagen und Abenteuerberichte **Kauderwelsch:**

die umfangreichste Sprachführerreihe der Welt

**Kauderwelsch digital:** die Sprachführer als eBook mit

Sprachausgabe **KulturSchock:** fundierte Kulturführer

geben Orientierungshilfen im fremden Alltag

**PANORAMA:** erstklassige Bildbände über spannende

Regionen und fremde Kulturen **PRAXIS:** kompakte

Ratgeber zu Sachfragen rund ums Thema Reisen

**Rad & Bike:** praktische Infos für Radurlauber und packende

Berichte von extremen Touren **sound)))trip:** Musik-CDs

mit aktueller Musik eines Landes oder einer Region

**Wanderführer:** umfassende Begleiter durch die schönsten

europäischen Wanderregionen **Wohnmobil-TourGuides:**

die speziellen Bordbücher für Wohnmobilisten

Erhältlich in jeder Buchhandlung und unter [www.reise-know-how.de](http://www.reise-know-how.de)

[www.reise-know-how.de](http://www.reise-know-how.de)



### Unser Kundenservice auf einen Blick:

Vielfältige Suchoptionen, einfache Bedienung

Alle Neuerscheinungen auf einen Blick

Schnelle Info über Erscheinungstermine

Zusatzinfos und Latest News nach Redaktionsschluss

Buch-Voransichten, Blättern, Probehören

Shop: immer die aktuellste Auflage direkt ins Haus

Versandkostenfrei ab 10 Euro (in D), schneller Versand

Downloads von Büchern, Landkarten und Sprach-CDs

Newsletter abonnieren, News-Archiv

**Die Informations-Plattform für aktive Reisende**

REISE Know-How online

**sound)))trip**  
in cooperation with  
**((piranha))**

Musik im  
**REISE KNOW-HOW Verlag**



Northern Africa



The Andes



Argentina



Australia



The Balkans



Barbados



Oriental Belly Dance



Northeast Brazil



Canada



Chile



China



Cuba



Finland



Iceland



India



Ireland



Japan



Mexico



New Zealand



Norway



Russia,  
St. Petersburg



Scotland



South Africa



Switzerland



Turkey



Uruguay



Baltic States



Israel



Colombia



East Africa

NEU

NEU

NEU  
ab Sept.

NEU  
ab Sept.

Die Compilations der CD-Reihe **sound)))trip** stellen aktuelle, typische Musik eines Landes oder einer Region vor.

Im Buchhandel erhältlich | Unverbindl. Preisempf.: **EURO 15,90 [D]**

Kostenlose **Hörprobe**  
im Internet.

[www.reise-know-how.de](http://www.reise-know-how.de)

## Register

### A

Abmessen von Zutaten 22  
 Ananas 101  
 Äpfel 121, 140, 141  
 Apfelmus 144  
 Auberginen 51, 79, 92, 133  
 Ausnehmen von Fischen 48  
 Avocados 51, 78

### B

Backofen 21, 133  
 Backtemperaturen 133  
 Basilikum 60  
 Besteck 19  
 Blumenkohl 51  
 Bohnen 55, 73, 94  
 Bohnenkraut 60  
 Brot 146  
 Brotbackmischungen 147  
 Brötchen 146  
 Brühe 80  
 Brühpulver 38  
 Butter 36, 38, 130

### C

Cayennepfeffer 60  
 Champignons 52, 100, 126, 134  
 Chilischoten 102  
 Corned Beef 45, 81, 89, 135  
 Couscous 91  
 Crème fraîche 56  
 Cumin 60

Curry 60  
 Custard 141

### D

Dauerwurst 46  
 Dips 71  
 Dosen 28  
 Dosenfleisch 45

### E

Eier 31, 123  
 Einkauf 64  
 Eintopf 79  
 Erbsen 55  
 Erdnussbutter 40  
 Erdnussöl 36  
 Essgeschirr 18  
 Essig 36, 72

### F

Ferienwohnung 21  
 Fisch 46, 117, 118, 124  
 Fleisch 44  
 Fleisch, mariniertes 129  
 Flüssigkeiten 28  
 Fruchtfleisch 122

### G

Garnelen 49, 125  
 Geflügel 96  
 Gemüse 50  
 Gemüse, mariniertes 77  
 Gemüsebrühe 38  
 geschälte Tomaten 81

Gewürze 58  
Gewürze, Unterbringung 64  
Gewürzmischungen 59, 63  
Glut-Kartoffeln 130  
Grießpudding 144  
Grill 20, 124  
Grundausrüstung 16  
Grundzutaten 35  
Gurken 52

### H

---

Hackfleisch 98, 125  
Handvoll 23  
Hauptbestandteile 44  
Holzkohlegrill 131  
Honig 40  
Hülsenfrüchte 55

### J, K

---

Joghurt 71, 73, 79  
Kapern 107  
Kartoffelbrei 106  
Kartoffeln 73, 76, 85, 87, 90,  
120, 121, 128, 130, 136  
Käse 57  
Käse, Verpacken von 28  
Kernöle 36  
Ketchup 41  
Kichererbsen 55  
Kidneybohnen 81  
Kisten 28  
Knoblauch 37  
Kochertypen 17  
Kochgeschirr 18  
Kohlrabi 136  
Koriander 61

Kräuter der Provence 61  
Kreuzkümmel 60  
Kuchen 146  
Kühltaschen 27  
Kühlung 26  
Kürbis 52

### L

---

Lagerung der Lebensmittel 26  
Linsen 55, 72, 84, 85, 101,  
115, 122

### M, N

---

Mais 52  
Majoran 61  
Mangold 123  
Mangos 92  
mariniertes Gemüse 77  
Matjes 103  
Mayonnaise 41  
Meeresfrüchte 46  
Mehl 41  
Mehlbutter 41  
Mettwurst 88  
Milch 56  
Milchprodukte 56  
Möhren 53, 85  
Muskatnuss 61  
Nudeln 76, 77, 90, 119, 137  
Nussöle 36

### O

---

Obst 54  
Öl 35, 72  
Olivenöl 35

Orangen 122  
Oregano 61

## P

Papaya 103  
Paprika 53, 62, 104  
Petersilie 62  
Pfanne 18  
Pfannengerichte 114  
Pfeffer 39  
Proviant 64

## R

Ragouts 90  
Rapsöl 36  
Reis 90, 119, 142  
Rosmarin 62, 86  
Rote Bete 53, 76, 106

## S

Sahne 56  
Salate 71  
Salz 39  
Sambal Oelek 42  
Saucen 90, 132  
Schafskäse 108, 126  
Schnellkochtopf 21  
Schraubdosen 29  
Senf 41  
Sojasauce 42  
Sonnenblumenöl 36  
Spargel 53  
Speck 46, 76, 112  
Standardgrößen 25  
Stoffbeutel 30

## T

Tabasco 42  
Thunfisch 109  
Thymian 63  
Tomaten 53, 73, 135  
Tomaten, gegrillte 128  
Tomatenmark 24, 42  
Töpfe 17

## V

Verdunstungskälte 27  
Verpacken von Wurst und  
Käse 28  
Vinaigrette 72

## W

Wein 43  
Weinkühler 28  
Weißkohl 54, 88, 111  
Weithalsflaschen 28  
Wirsingkohl 112  
Wohnmobil 20  
Worcestersauce 43  
Wurst 113  
Wurst, Verpacken von 28

## Z

Zelt 16  
Zimt 63  
Zitronensaft 36  
Zucchini 54, 111  
Zucker 40  
Zutaten 33  
Zwiebeln 37

### Die Autorin

Swantje Küttner ist 1968 geboren, lebt in Berlin und reist und kocht gern. Ob vor dem Zelt, in der Ferienwohnung oder im Wohnmobil – der Kochlöffel

wurde schon überall geschwungen. Kein Markt ist vor ihr sicher und mit Leidenschaft inspiziert sie Supermärkte in fremden Ländern. Während sie sich zu Hause Anregungen aus Kochbüchern holt, agiert sie unterwegs nach Gefühl und Vorräten. So entstand die Idee zu diesem Buch. Zusammen mit ihrem Lebenspartner reiste sie ein Jahr mit dem Wohnmobil durch Afrika. Auf der Route Berlin–Kapstadt–Berlin gab es fernab touristischer Infrastruktur kaum Garküchen oder Restaurants, aber viele Märkte, eine gut gefüllte Proviantkiste und kein Koch-

buch. Es wurde viel experimentiert. Die Ergebnisse waren so überzeugend, dass erste Rezepte notiert wurden. Inzwischen ist Swantje Küttner aus Afrika zurückgekehrt, hat die Erlebnisse in der Reisereportage „Die volle Packung Afrika – Ein Jahr mit dem Wohnmobil unterwegs“ geschildert und arbeitet als freiberufliche PR-Beraterin, Autorin und Journalistin in Berlin. Sie kocht immer noch gern. Beim Nachkochen der in aller Welt gesammelten Rezepte waren Fotoapparat, Manuskript und Stift immer dabei. Zum Schluss freute sie sich darauf, wieder mehr nach Gefühl, als nach ihren eigenen Anleitungen kochen zu „dürfen“. Dieses Schicksal teilte sie mit Claudia und Hildegard, die unermüdlich nachgekocht haben und mit ihren Tipps und Ratschlägen eine große Hilfe waren. Vielen Dank!

003rk Abb.: ap

