

The DK logo is a red square with the letters 'DK' in white, positioned in the top left corner of the cover.

Viola Lex
Nico Stanitzok

DAS
**CAMPING-
KOCHBUCH**

Rezepte für Reiselustige



INHALT

Vorwort

Welcher Campingtyp bin ich?

Individualisten im Retro-Bus, Glamping deluxe, Familien- oder Festivalcamper – zu welcher Sorte zählen Sie? Finden Sie es heraus!

Willkommen im Urlaub!

Eine Gebrauchsanweisung für die Campingküche: Dank nützlichem Wegweiser durchs Buch sind ab jetzt Entspannung und großer Genuss in der kleinformatischen Küche angesagt.

Der mobile Vorrat

Von (Platz-)Problemlösern und Geheimwaffen. Mit Ihrem mobilen Vorrat machen Sie es sich unterwegs bequem. Bananenketchup, Camping-Bircher-Müsli und Dukkah-Gewürzmischung gehören praktisch verpackt ins Gepäck.

Bereit für den Roadtrip?

Das Rastplatzessen soll auf der Strecke bleiben? Snacks to go wie Mohncracker mit Sesam, Mini-Frikadellenspieße, Schichtsalat im Glas oder Tomaten-Tahini-Tramezzini stärken auf der Fahrt und während des Ausflugs am Urlaubsort.

Genial regional

Wie Sie Regionales auf dem Markt ergattern, an Bord richtig kühlen und daraus Kreatives zaubern – zum Beispiel Orangen-Avocado-Salat, Erdbeer-Grillsalat mit Mozzarella oder Country-Kartoffelsalat.

Draußen kochen – ein Erlebnis

Zum Outdoor-Abenteuer gehört der Campingkocher. Ob auf ein oder zwei Flammen – Fettuccine »Alfredo« aus dem Topf, Croque Madame, Hackfleisch-Risotto, Brötchen oder Apfelkuchen aus der Pfanne gelingen ganz easy.

Born to be wild

Echte Naturburschen fühlen sich mitten in der Wildnis am wohlsten und kochen auch direkt unterm Sternenhimmel.

Feuer für die Flamme

Nicht lange fackeln, sondern ran an den Rost: Wer heiß auf gefüllte Steaks, gegrillte Pizza, Hotdogs im Speckmantel, Garnelen-Limetten-Spieße, Loup de Mer vom Grill oder Schokokuchen aus der Glut ist, bekommt Open-Air-Feeling frisch vom Grill serviert.

Lust auf Lagerfeuer?

Am Feuer sitzen und warten, bis das Stockbrot fertig ist – da schlägt das Herz gleich höher.

Extras

Zutaten-Packliste: Dieser Reisevorrat muss mit! Equipment-Packliste: Grundausrüstung und Luxuskrum

Impressum



VORWORT

Auf zu neuen Abenteuern!

Ist es dieses gewisse Gefühl von Unabhängigkeit, das Sie zum Campen verführt? Dann geht es Ihnen so wie uns. Camping – das ist Reiselust und Lebensfreude. Es ist pure Freiheit!

Wir bezeichnen uns selbst gern als Weltenbummler. Als Menschen, die immer unterwegs sind, um das Fernweh zu stillen. Das ist eine Leidenschaft, die verbindet und die uns zu diesem Kochbuch inspiriert hat. Wir möchten mit Ihnen ein Stück von dem teilen, was wir so sehr lieben, und Sie mit unserem Buch auf Ihrer Reise begleiten – mit wertvollen Tipps und gutem Essen.

Aus eigener Erfahrung wissen wir, dass die Outdoor-Küche viel mehr zu bieten hat als Tütensuppen und Dosenravioli. Wir erinnern uns an glückliche Kindertage auf dem Campingplatz und daran, dass wir als Erwachsene mutiger wurden: Nico fühlt sich mitten in der Natur am wohlsten, Viola im VW-Bulli (ein T3 mit dem Spitznamen »Lucy«) ihrer Schwester. Als Backpacker zogen wir schon um den Globus. Viola schlug ihr Zelt im kolumbianischen Dschungel auf und für Nico wurde der Ruf nach dem Abenteuer irgendwann so laut, dass er mittlerweile sogar in Thailand lebt.

Alles, wofür unser Herz schlägt, haben wir für Sie in dieses Buch gepackt. Es ist der ideale Ratgeber für Ihre Campingtour: egal ob Großfamilie oder Festivalbesucher, jung oder alt, sparsam oder spendabel – Hauptsache hungrig!

Viel Spaß mit unserer Campingküche wünschen Ihnen

Viola Lex & Nico Stanitzok

Welcher Campingtyp bin ich?

Der Bullifahrer

Weil sich Individualisten im Retro-Bus besonders wohlfühlen, sieht man darin oft stylische Surfertypen campieren. Super angesagt ist es, sich in Australien oder Neuseeland einen Wagen zu mieten und damit gemütlich durchs Land zu tuckern. Das typische Tagesprogramm eines Bullifahrers: Ausschlafen, Yoga-Session, Wellenreiten, Sonne tanken, Bierchen trinken.

Der Wildcamper

»Back to the roots« – so lautet das Motto eingefleischter Wildcamper. In der Wildnis übernachten echte Naturburschen, die hungrig nach Abenteuern sind, am liebsten wandern und über dem Lagerfeuer grillen. Für diesen Campingtyp muss die Ausstattung funktional sein – von der Unterwäsche bis zum Kochgeschirr.

Der Luxuscamper

Im Urlaub möchte dieser Campingtyp nicht auf Komfort verzichten. Dafür verwandelt er das Mega-Wohnmobil in eine Wohlfühloase auf vier Rädern: Hightech-Küche, Waschmaschine, Flat-TV und Garage für den PKW – alles mit an Bord. Aktuell ist »Glamping« übrigens der absolute Trend. Beim glamourösen Campen wird im schön ausgestatteten und teilweise möblierten Luxus-Zelt residiert.





Der Familiencamper

Ob im Wohnmobil oder im Zelt – für diesen Campingtyp ist wichtig, dass Kind und Kegel mit auf Reisen gehen. Fahrräder, Strandmuschel & Co. sind stets im Gepäck dabei. Ebenfalls weit verbreitet: die Elternzeit-Camper. Frisch gebackene Mütter und Väter wissen das rollende Zuhause für den ersten Urlaub mit Baby sehr zu schätzen.

Der Festivalcamper

Festivalbesucher möchten vor allem eines: Feiern! Der Schlafplatz muss nur herhalten, um sich zwischen dem Abtanzen mal auszuruhen. Für diesen Campingtyp sollte es unkompliziert und praktisch sein. Klar, denn er will möglichst wenig Zeit mit Aufbauen oder Kochen verbringen und stattdessen lieber mehr Party machen.

Der Dauercamper

Der Dauercamper gilt als Ureinwohner des Campingplatzes. Da er seine Parzelle samt Wohnwagen und Vorzelt mit Küchenzeile und Fernsehanschluss aufwendig in ein zweites Zuhause umgebaut hat, wird er zugleich belächelt und gefürchtet. Dabei muss man vor den inoffiziellen »Chefs« keine Angst haben: Neuankömmlinge sind meist gern gesehen.





Willkommen im Urlaub!

Sobald das Wohnmobil vollgetankt und das Zelt startklar ist, geht die Reise los. Ab jetzt können Sie jeden Ort auf dieser Welt Ihr Zuhause nennen. Sie entscheiden spontan, wo Ihr nächster Schlafplatz sein wird. Entspannung ist nun angesagt! So zu reisen, macht süchtig – und hungrig! Trotz kleiner Küche müssen Sie beim Camping auf rein gar nichts verzichten – erst recht nicht auf Genuss! Wie das geht, verraten wir Ihnen hier.

Ein Campingtrip sollte gut vorbereitet sein. Deshalb wird selbst der gelassenste Outdoor-Abenteurer plötzlich zum Listenschreiber. Nur Sie müssen sich den Kopf nicht zerbrechen. Denn damit Sie schon beim Packen relaxen können, nehmen wir Ihnen die Planung ab. Welche Basiszutaten und welche Kochausstattung ins Gepäck gehören, erfahren Sie in den praktischen [Checklisten](#) oder als Download im Web unter www.dorlingkindersley.de/camping-kochbuch. Um Ihnen das Leben noch bequemer zu machen, gibt's hier außerdem tolle [Tipps für den Vorrat](#), cleveres [Campingkocher-Know-how](#), schlaues [Grill-Wissen](#) und jede Menge Survival Stuff für Camper.

Zur Ruhe kommen

Ihre Ferien beginnen schon beim Einkauf: Schlendern Sie über den Markt und entdecken Sie, was Ihr Urlaubsort zu bieten hat. Unser Kochbuch liefert Ihnen Rezepte, die Sie inspirieren. Genießen Sie das Feeling, unter freiem Himmel zu essen. An der frischen Luft. Gemeinsam. Glückliche! Obwohl Sie unterwegs bloß eine Miniküche zur Verfügung haben, gelingen Ihnen die Rezepte garantiert. Sie sind

umwerfend lecker und easy nachgemacht – das One-Pot-Gericht aus dem Topf genauso wie das Brot aus der Pfanne. Et voilà ... fertig!

Der Campingküchen-Flüsterer

Apropos leicht: Lassen Sie alles zu Hause, was Sie nicht brauchen, z. B. Ihre Küchenwaage. Bei unseren Rezepten reicht zum Abmessen eine Tasse oder Ihr heiß geliebter Campingbecher – mit einem Fassungsvermögen von 250 ml. Was sonst ins Gepäck muss? Dieses Buch natürlich. Wir haben es für Sie extra in ein handliches Format verpackt. So schütteln Sie die Camping-Rezepte auf Tour jederzeit aus dem Ärmel.

Endlich auf Achse

Ob Single-Camper, Pärchen oder vierköpfige Familie – damit alle satt werden, haben wir die Rezepte für vier Personen berechnet. Es sei denn, Sie kochen mit nur einer Gaskocherflamme oder bereiten unsere selbst gemachten Instant-Gerichte zu, dann reichen die Zutaten für zwei Personen. Sollte etwas übrig bleiben, freuen Sie sich auf das Resteessen am nächsten Tag. Aber warten Sie erst einmal ab: Wer campst, hat meist großen Hunger oder bekommt ab und zu spontan Besuch vom Nachbarn ...

Wegweiser durch das Buch

Wofür unsere Rezepte und Ideen geeignet sind, erkennen Sie an folgenden Icons:



Roadtrip: Diese Gerichte bereitet man vor und nimmt sie mit. Sie eignen sich super für die Anreise oder für Ausflüge.



Kalte Küche: Für diese Rezepte benötigen Sie weder Gaskocher noch Grill.



Gaskocher 1 Flamme: Hierfür wird jeweils nur ein Topf oder eine Pfanne benötigt.

Gaskocher 2 Flammen: Für diese Gerichte kochen Sie in zwei Pfannen oder Töpfen gleichzeitig.



Grill: Diese Rezepte werden auf dem Grill zubereitet.



Tipps & Hinweise: Hier bekommen Sie clevere Tipps zu den Rezepten oder zum Campen allgemein.

Keine U(h)rsache

Wir selbst kochen unsere Gerichte mit Gaskocher und -grill. Doch jeder Camper hat seine persönlichen Vorlieben, deshalb funktionieren unsere Rezepte auch mit anderem verbreiteten Equipment. Egal, für welches Gerät Sie sich entscheiden: Beachten Sie, dass die Garzeiten variieren. Sie hängen unter anderem von Ausstattung, Brennstoff und Temperatur ab. Unsere Angaben sind Richtwerte, an denen Sie sich orientieren können. Machen Sie eine Garprobe.



Der mobile Vorrat

(Platz-)Problemlöser

Widmen Sie sich im Urlaub direkt den schönen Dingen des Lebens und verschwenden Sie keine Zeit mit der Suche nach Grundzutaten. Füllen Sie Nudeln und Mehl zu Hause in viereckige Frischhalteboxen – die lassen sich bestens auf engstem Raum stapeln. Auch Zucker, Brühe, Spülmittel oder exklusive Zutaten wie Kapern können Sie in geeigneten Behältern in griffiger Reisegröße mitnehmen.

Geheimwaffen

Sie reisen mit wenig Gepäck? Dann werden Sie diese Leichtgewichte lieben: Wiederverschließbare Gefrierbeutel sind die Allround-Stars fürs Outdoor-Kochen. Hinein können fertige Müslimischungen fürs Frühstück, Power-Proviant für unterwegs, Fleisch zum Marinieren oder portionierte [Instant-Gerichte](#). Beim Campen geht übrigens nichts ohne Alufolie – unbedingt einpacken.

Würzwunder

Ob Rosmarin, Zimt oder Paprikapulver, Gewürze gehören in die Campingküche. Entweder Sie kaufen sich Spice-Boxen, die für mehrere kleine Portionen verschiedener Gewürze oder Würzmischungen Platz haben, oder Sie füllen Ihre Favoriten in leere Döschen z. B. von Pfefferminz-Dragees. Beschriften nicht vergessen! Entdecken Sie frische Kräuter auf dem Markt, greifen Sie zu. Wenn Sie sich mit Pflanzenbestimmung gut auskennen, können Sie Kräuter – wo erlaubt – auch in der Natur sammeln.

Selfmades

Selbstgemachtes ist geschmacklich nicht zu toppen – das gilt auch für leckere Grillsaucen. Auf Reisen müssen Sie auf den Do-it-yourself-Trend für den Vorrat nicht verzichten. Clevere Camper bereiten [Ketchup](#) und [BBQ-Sauce](#) in der heimischen Küche vor und nehmen die Saucen mit an Bord.

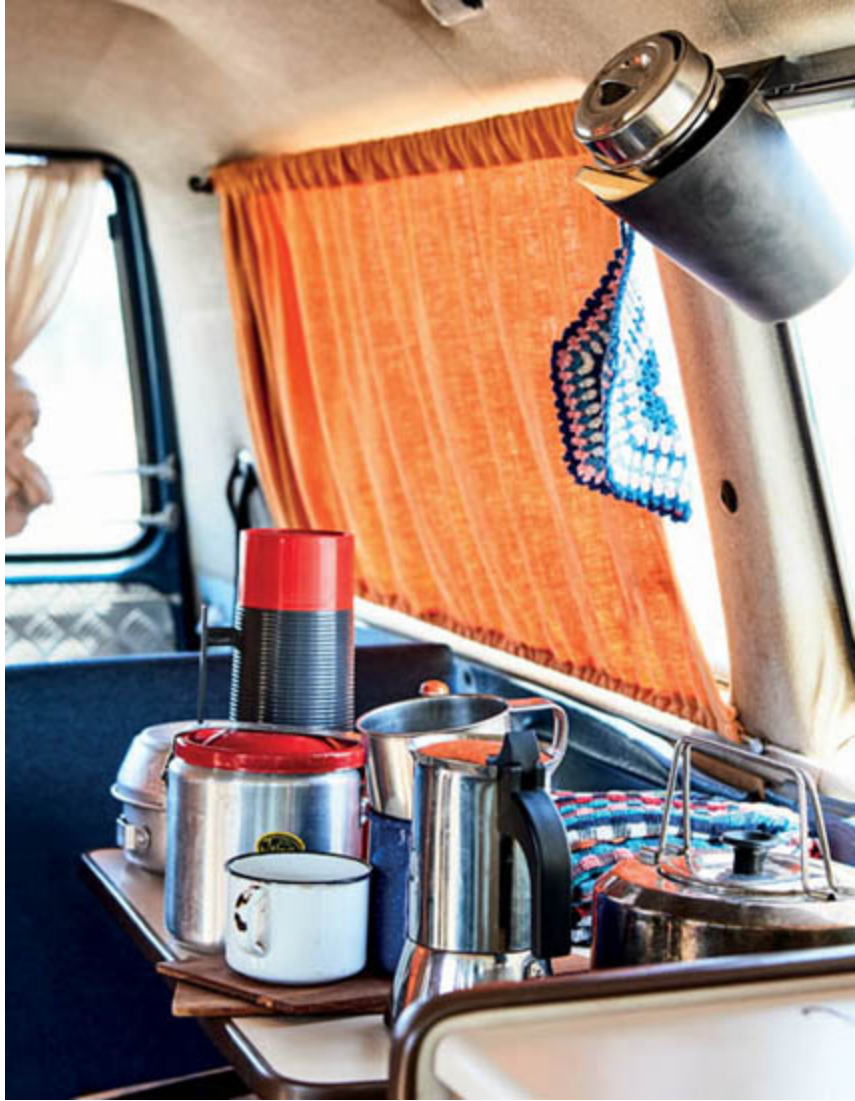
Multitalente

Es lohnt sich, den Vorrat gut zu planen, denn dann können Sie eine Zutat gleich für mehrere Rezepte verwenden: Packen Sie Kakaopulver ein, machen Sie damit [Apfel-](#) oder [Schokokuchen](#) und jeden Morgen eine Trinkschokolade für Ihre Kinder. Beim Shoppen vor Ort funktioniert das genauso: Mit der doppelten Portion Fetakäse im Einkaufswagen kochen Sie mittags einen [Spargelsalat](#) und abends eine [Nudelpfanne](#).

Durstlöcher

Mit stillem Wasser gefüllte Plastikflaschen vorab einzufrieren, ist gleich doppelt sinnvoll: Sie haben immer (sauberes) Trinkwasser dabei, und während die Flaschen in der Kühlbox auftauen, halten sie benachbarte Lebensmittel kalt. Denken Sie daran: Wasser dehnt sich beim Gefrieren aus. Schütten Sie vor dem Einfrieren ein paar großzügige Schlucke aus der Flasche ab.





Ketchup



Ergibt etwa 1 Liter · Zubereitung etwa 30 Minuten

2 Zwiebeln
2 EL Rapsöl
5 EL Zucker
4 EL Apfelessig
2 EL Apfelmus
2 Dosen stückige Tomaten (à 400 g)
½ TL Currypulver
Salz

Außerdem

2 Flaschen (à 500 ml) mit Schraubverschluss, heiß ausgespült

1 Die Zwiebeln schälen und in Würfel schneiden. Das Öl in einem Topf erhitzen. Die Zwiebeln im heißen Fett bei mittlerer Hitze 2 Minuten anschwitzen. Den Zucker dazugeben und bei schwacher Hitze weitere 6 Minuten anschwitzen.

2 Mit Essig ablöschen, Apfelmus, Tomaten und Currypulver hinzufügen, verrühren und bei mittlerer Hitze etwa 10 Minuten köcheln lassen. Dabei gelegentlich umrühren, um ein Anbrennen der Sauce zu verhindern. Anschließend die Masse mit einem Stabmixer pürieren und mit Salz abschmecken. Noch heiß durch einen Trichter in die Flaschen gießen und verschließen. Der Ketchup ist verschlossen ungekühlt 1 Monat haltbar. Nach dem Öffnen kühl lagern und innerhalb von 2 Wochen verbrauchen.



Bananenketchup



Ergibt etwa 1 Liter · Zubereitung etwa 35 Minuten

1 kleine Zwiebel
2 Knoblauchzehen
1 Jalapeño-Chili
1 Stück Ingwer (4 cm)
2 EL Erdnussöl
½ TL gemahlene Kurkuma
¼ TL gemahlener Piment
100 ml Weißweinessig
2 EL Honig
2 EL brauner Rum
1 EL Tomatenmark
1 EL Sojasauce
4 Bananen
Salz

Außerdem

2 Flaschen (à 500 ml) mit Schraubverschluss, heiß ausgespült

1 Die Zwiebel schälen und in Würfel schneiden. Den Knoblauch schälen und fein hacken oder durchpressen. Die Chilischote waschen, halbieren und von den Samen befreien, den Ingwer schälen und fein reiben.

2 Das Öl in einem Topf erhitzen. Die Zwiebelwürfel darin bei mittlerer Hitze 5 Minuten anschwitzen. Knoblauch, Chili, Ingwer, Kurkuma und Piment hinzugeben und 30 Sekunden anschwitzen. Mit Essig ablöschen, Honig, Rum, Tomatenmark und Sojasauce dazugeben und glatt rühren. Die Bananen schälen, grob in Stücke schneiden und in den Topf geben. Mit einem Deckel verschließen und bei schwacher Hitze 15 Minuten köcheln lassen, dabei häufig

umrühren. Den Topf von der Kochstelle ziehen und 10 Minuten abkühlen lassen.

3 Die Bananenmasse in einen Mixer geben und etwa 1 Minute fein pürieren. Dabei so viel Wasser hinzugeben, bis die gewünschte dickflüssige Konsistenz erreicht ist. Alternativ mit einem Stabmixer fein pürieren.

4 Erneut unter stetigem Rühren aufkochen und dabei mit Salz abschmecken. Kochend heiß in die Flaschen geben und sofort verschließen. Der Ketchup ist verschlossen ungekühlt 1 Monat haltbar. Nach dem Öffnen kühl lagern und innerhalb von 2 Wochen verbrauchen.



Familienurlaub auf Probe

Sie planen eine Campingreise mit Ihren Kids, die Kinder haben vorher aber noch nie eine Nacht im Zelt verbracht? Geben Sie Ihrem Nachwuchs eine Kostprobe, bevor Sie für die Dauer Ihres kompletten Jahresurlaubs in die Ferne schweifen: Machen Sie übers Wochenende gemeinsam einen Kurztrip oder schlagen Sie ein Zelt im Garten auf.

BBQ-Sauce



Ergibt etwa 600 ml · Zubereitung etwa 25 Minuten

2 Zwiebeln
1 rote Paprikaschote
2 rote Chilischoten
1 EL Rapsöl
1 Dose geschälte Tomaten (400 g)
½ Tasse Honig (180 g)
1 TL Rauchsatz (z. B. Hickory) + etwas mehr zum Abschmecken
2 EL Balsamicoessig
1 TL Speisestärke
frisch gemahlener Pfeffer

Außerdem

2 Flaschen (à 300 ml) mit Schraubverschluss

1 Die Zwiebeln schälen und in Würfel schneiden. Die Paprika von den Samen befreien, waschen und in Würfel schneiden. Die Chilischoten waschen, vierteln und von den Samen befreien. Das Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebel, Paprika und Chili darin bei mittlerer Hitze 5 Minuten anschwitzen. Tomaten, Honig und Salz dazugeben. Essig und Stärke vermischen und mit dem Schneebesen unterrühren. Alles 10 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen, dabei gelegentlich umrühren.

2 In der Zwischenzeit die Flaschen mit kochendem Wasser ausspülen. Die eingedickte BBQ-Sauce nun mit einem Stabmixer pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Noch heiß in die Flaschen füllen und verschließen. Die BBQ-Sauce ist verschlossen

ungekühlt 1 Monat haltbar. Nach dem Öffnen kühl lagern und innerhalb von 2 Wochen verbrauchen.



Raffiniertes aus dem Rauch

Rauchsalz ist ein aromatisiertes Speisesalz, das Gerichten ein herrliches Raucharoma verleiht. Es hat eine starke Würzkraft und sorgt für ein intensives Geschmackserlebnis. Gehen Sie beim Würzen anfangs sparsam vor und schmecken Sie zum Schluss noch einmal ab.



Dukkah – orientalisches-afrikanische Gewürzmischung



Für etwa 8 Steaks oder 2–3 Fladenbrote · Zubereitung etwa 20 Minuten

50 g geröstete, gesalzene Erdnüsse
50 g Haselnüsse
50 g Pistazienkerne
2 getrocknete Chilischoten
20 g Sesamsamen
3 TL Knoblauchgranulat
2 TL gemahlener Kreuzkümmel
2 TL gemahlener Koriander
5 TL Fenchelsamen
3 TL grobes Salz

1 Die Nüsse mit dem Messer fein hacken. Die Chili im Mörser zerstoßen oder mit den Fingern zerbröseln. Nüsse, Chili, Sesam und Gewürze in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze rösten, bis sie zu duften beginnen.

2 Abkühlen lassen, in einen Gefrierbeutel oder ein Schraubglas füllen und mit auf die Reise nehmen.



Damit schmeckt's besonders gut

Dippen Sie z. B. frisch aufgebackenes Fladenbrot in Olivenöl und danach in die Dukkah-Mischung. Oder wenden Sie Fisch vor dem Servieren im Dukkah – Sie erleben ein kleines Feuerwerk der Aromen, versprochen!

