



Stephanie Rickenbacher & Lui Eigenmann



 **Vanlife**  
**Cooking**

Das große Campervan- und  
Wohnmobil-Kochbuch



BRUCKMANN

**Stephanie Rickenbacher & Lui Eigenmann**



*Vanlife Cooking*

**Das große Campervan- und  
Wohnmobil-Kochbuch**



# *Inhalt*

## *Vorwort*

## *Die Küchenausstattung im Reisemobil*

Was brauchst du in der Camper-Küche und welche Materialien eignen sich?

Backen auf Reisen: Wie geht das?

Küchengeräte mit Mehrwert

Würzige Sache: Welche Gewürze und Kräuter sollten mit?

- Scharfe Würzpaste
- Gemüsepaste

Die Lebensmittel-Grundausstattung eines Reisemobils

## *Rezeptideen aus dem Wohnmobil*

### *Kalte Gerichte*

Zweierlei Frühstück: Croissants mit Ricottacreme & Bircher Müesli

Schinken-Sandwich mit Camembert

Veggi-Sandwich

Tatjanas Nudelsalat

Garnelensalat in Avocado

Quinoa-Tatar mit Tsatsiki

Thunfisch-Tatar

Spanische Gazpacho  
Tomaten-Bruschetta  
Luis Sushi-Schüssel

## *Vom Herd*

French-Toast-Rollen  
Frühstücks-Tortilla  
Shakshuka  
Pilzschnitten  
Italienische Express-Lasagne  
Kürbissuppe ohne Pürierstab  
Rindfleisch-Taco  
Hähnchen-Wrap mit Honig-Senf-Salsa  
Kroatische Ćevapčići  
Djuvec-Reis  
Hackfleisch-Zucchini mit Feta  
Wirsing-Pasta mit Fischfilet  
Lenticchie di Capodanno - Janas grüne Linsen  
Asia-Nudeln mit Erdnuss-Tofu  
Spinat-Speck-Eintopf  
Blumenkohlcurry  
Polnische Pierogi ruskie  
Galette Bretonne  
Pfannen-Pizza  
Mais-Pizza Ohrid  
Rumänische Cocoloşí  
Tapas

- Tortilla de Patata
- Pimientos de Padrón
- Ensaladilla Rusa

- Gambas al Pil-Pil
- Gebratener Reis mit Garnelen
- Spätzlepfanne mit Gemüse
- Sizilianische Arancini
- Fischstäbchen-Burger
- Rindfleisch-Burger
- Süßkartoffel-Burger
- Gnocchi-Pfanne
- Zucchini-Reis-Pfanne
- Currydilla
- Schwedische Köttbullar
- Pfannen-Burek

### *Aus dem (Omnia-)Backofen*

- Vollkorn-Körnerbrot
- Schweizer Butterzopf
- Kräuterbrot
- Müsliriegel
- Gespickter Nudelaufauflauf
- Karins Brotaufauflauf
- Blätterteigring mit Spinat

### *Vom Feuer*

- Fangfrischer Fisch
- Gefülltes Grillbrot
- Lammkarree mit Couscous-Salat und Mayonnaise
- Express-Grillbeilagen
  - Speck-Zwiebel
  - Grillkäse-Päckchen
  - Rote-Bete-Möhren-Spieß

- Datteln im Speckmantel
- Champiñones al Jerez

## *Desserts*

Schicht-Dessert mit Früchten und Sahne

Steffis Kaiserinnenschmarrn

Slowenische Štruklji mit Walnüssen

Slowenische Štruklji mit Frischkäse

Esthers Götterspeise

Thurgauer Süßmostcreme

Express-Schokoladenmousse

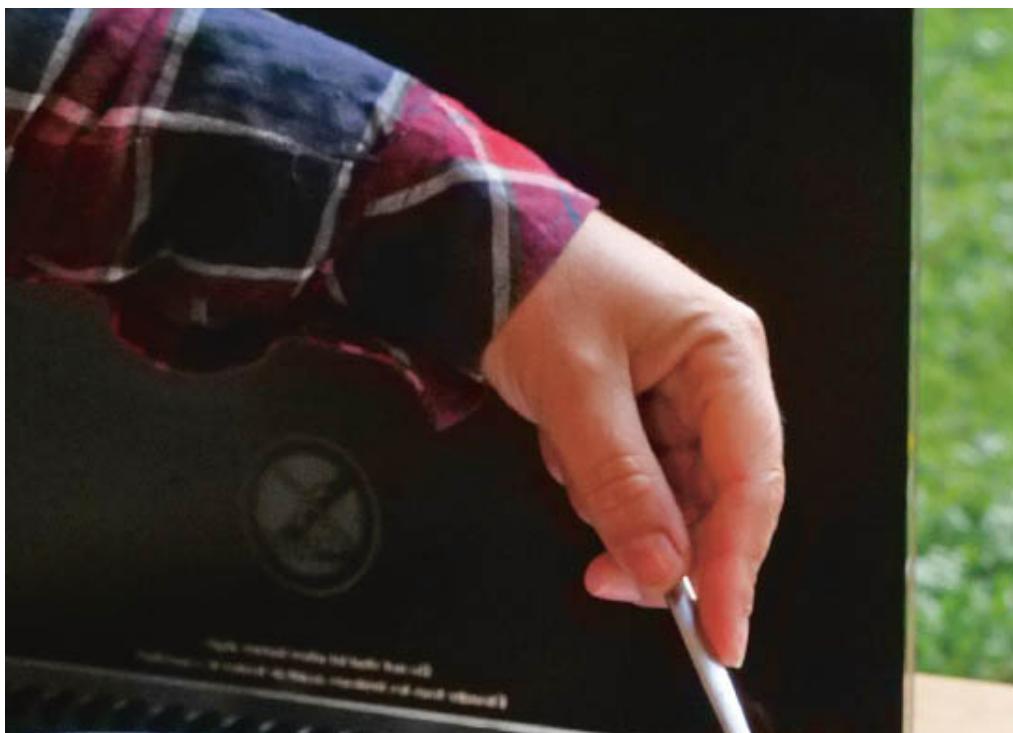
Himbeertorte ohne Backen

Mustikkapiirakka - Blaubeerkuchen

Dank

Rezeptregister

Impressum





# Vorwort

Ein Abend auf einem Stellplatz mit Blick auf das Meer. Die Schiebetür des Campers weit offen, eine leichte Brise zieht ins Wageninnere. In der Nase der salzige Duft der scheinbar unendlichen Freiheit ... Das Einzige, was die Stimmung jetzt noch trüben könnte, ist Hunger. Ein leiser Feind, der jede Idylle beeinträchtigen kann, egal ob am Morgen, am Mittag oder Abend.

Mit unserem Kochbuch für alle, die wie wir das Camperleben lieben, schaffen wir Abhilfe. Ravioli aus der Büchse oder die zu weich gekochten Spaghetti mit Fertigsauce sind ab jetzt Geschichte, denn wir zeigen dir, wie du unterwegs genauso lecker kochen oder backen kannst wie zu Hause. Wie du zum Beispiel einen frisch gefangenen Fisch aus dem norwegischen Fjord oder eine vorzügliche Lasagne ganz leicht im Kochtopf zubereiten kannst. Oder wie die Abende am Campingtisch vor dem Wohnmobil oder das romantische Dinner mit Kerzenlicht im Bett perfekt werden.

In diesem Buch findest du Rezepte  für **Spülfaule**. Maximaler Genuss und trotzdem nur wenig Geschirr zum Abwaschen, wir verraten dir, wie das geht. Es eilt? Kein Problem, mit den  **Express**-Gerichten zauberst du Leckeres in maximal  **30 Minuten** auf den Tisch. Du magst es lieber ohne Fleisch? Wir präsentieren dir auch

viele  **vegetarische** oder  **vegane** Gerichte. Das Buch aber ganz besonders machen die   
**Reiseschmankerl**. Das sind unsere Lieblingsrezepte, die wir auf unserer dreijährigen Reise durch 45 europäische Länder gesammelt haben. Es warten Genüsse aus Griechenland, der Türkei oder Rumänien auf dich. Ganz einfach nachzukochen in deiner Campingküche.

Natürlich findest du auch ein ausführliches Kapitel darüber, was in deiner Camper- oder Wohnmobilküche nicht fehlen sollte und wie du Gewürze und deine Küchenausstattung unterwegs ganz einfach aufbewahren kannst.

Gaumengenuss für Anfänger oder Profis, Koch- und Backanleitungen für Groß und Klein: Mit diesem Buch bist du gerüstet für deinen nächsten Urlaub mit dem Reisemobil, für deine Roadtrips zu zweit oder mit der ganzen Familie auf den schönsten Strecken in Europa oder gar der Welt. Wir freuen uns, wenn wir dir deine Reise ein bisschen »schmackhafter« machen und zu schönen Abenden sowie vielen kulinarischen Überraschungen beitragen können. Keine Angst, Kochen im Camper ist unkompliziert. Man muss es einfach nur machen und wir sagen dir, wie.



Guten Appetit unterwegs wünschen  
Steffi & Lui



# Die Küchenausstattung im Reisemobil





Die Küche in unseren rollenden Gefährten ist wohl einer der unterschiedlichsten Bereiche der Campingwelt. Das Spektrum reicht von Wasser aus PET-Flaschen und kleinem mobilen Gaskocher bis hin zum Backofen, XXL-Kühlschrank und 3-Flammen-Herd. Doch nicht nur die Küchengeräte unterscheiden sich, auch die Ausstattung. Wer schon an der oberen Grenze des Gesamtgewichtes kratzt, muss zweimal überlegen, welche Teller und Töpfe mitsollen. Bei anderen Campingfahrzeugen limitiert der Platz die Ausstattung, noch mal andere haben bei beidem keine Einschränkung.

Bevor wir deshalb mit den Rezepten starten, schauen wir erst mal, welche Küchenausstattungen es gibt, wie auf Reisen gebacken werden kann, welche Multitalente es unter den Küchenhelfern gibt und was als Basisausstattung an Lebensmitteln sowie Gewürzen mit auf Tour kommen sollte.

## *Was brauchst du in der Camper-Küche und welche Materialien eignen sich?*

Teller, Besteck, Pfannen und Töpfe - damit eine Camper-Küche für die alltäglichen Ansprüche gewappnet ist, braucht es einiges an Ausrüstung. Welche Ausstattung für wen sinnvoll ist, wie viele Ausführungen pro Sorte praktisch sind sowie die Vor- und Nachteile der unterschiedlichen Materialien sehen wir uns jetzt an.

## *Geschirr: Teller, Schüsseln und Schalen*

	minimalistisch	1 großer Teller* pro	1 Schale pro
	komfortabel	1 kleiner + 1 großer Teller pro	2 Schalen pro 2 Schüsseln pro

\* Frühstücksteller lassen sich gut durch Servietten oder Küchenpapier ersetzen.

Wie viel Geschirr du brauchst, zeigt dir unsere Übersicht. Um dir die Entscheidung zu erleichtern, zu welchen Materialien du beim Campinggeschirr greifst, stellen wir dir die wichtigsten kurz vor:

## Einwegteller und -schüsseln

Einweggeschirr ist eigentlich superpraktisch für alle Spülfaulen unter uns, doch haben Wegwerfartikel auch einen faden Beigeschmack was die Umweltressourcen betrifft. Von Plastik-Einweg bitte definitiv die Finger lassen, Alternativen gibt es aus Pappe oder Holz. Wobei auch hier die Umwelt klar unter dem »faulen Urlaub« leidet. Fällt aber beispielsweise der Geburtstag in den Urlaub und wird ein Fest gefeiert, kann Einweg ausnahmsweise mal Sinn machen. Ein Tipp: Findet das Fest unter Campern auf einem Campingplatz statt, bitte die Gäste einfach ihr eigenes Geschirr mitzubringen. Wahre Camper machen das ohne Murren.

## Kunststoff- und Melamin-Geschirr

Die Materialien-Klassiker beim Campinggeschirr sind Hartkunststoff sowie Melamin. In Hunderten Farben und Formen gibt es ganze Sets zu kaufen. Die Vorteile liegen auf der Hand: Geschirr aus Melamin oder Kunststoff ist leicht, bruchsicher, lebensmittelecht und pflegeleicht. Doch ein

großer Nachteil ist vielen nicht bewusst: Sämtliche Produkte mit Melaminharz darin (also auch Bambusfaser-Geschirr oder Ähnliches) haben eine Temperaturbeständigkeit bis maximal 70 Grad. Bei höheren Temperaturen werden die toxikologisch bedenklichen Inhaltsstoffe freigesetzt und an die Nahrung weitergegeben. Speisen, die aus kochendem Wasser kommen oder gerade schön scharf in der Pfanne angebraten wurden, sind heißer als 70 Grad. Tee und Kaffee sind es natürlich auch. Hier ist also höchste Vorsicht im Umgang geboten.

## Emaille

Das Wort Emaille stammt aus dem Französischen und heißt übersetzt »Schmelzglas«. Über einen Eisenkern wird bei rund 850 Grad ein glasähnlicher Grundstoff geschmolzen. So entsteht ein robuster und langlebiger Verbundstoff, den wir unter dem Namen Emaille kennen. Ist die Beschichtung intakt, geht von Emaille-Geschirr keine Gefahr aus. Sobald darin aber Risse oder tiefe Kratzer zu sehen sind, muss das Geschirr ersetzt werden. Deshalb solltest du Gegenstände aus Emaille nur mit einem weichen Tuch reinigen und nicht mit scheuernden Schwämmen.

Einen großen Nachteil von Emaille erlebten wir im Gebrauch: Der Teller wird bei heißen Speisen so heiß, dass er kaum anzufassen ist, kühlte dann aber viel zu schnell ab. Genauso verhält es sich mit Tee oder Kaffee in Emaille-Bechern.

## Porzellan und Glas

Was sich zu Hause bewährt, hat im Reisemobil eigentlich wenige Vorteile. Erst klapperts, dann zerbricht und schwer ist Geschirr aus Porzellan oder Glas auch. Trotzdem fährt es

bei uns im Campervan mit. Mit Gummiband an der Wand befestigt, ist uns auf Tausenden Reisekilometern noch nie etwas zerbrochen und aufs Gewicht müssen wir nicht schauen. Daher überwiegt für uns der Komfort »echten« Geschirrs auch auf Reisen. Unser Tipp: Wer sowieso zu Hause Geschirr aussortiert, kann dieses gut mit auf Reisen nehmen. Geht was kaputt, ist es halt so. Das einzige Argument gegen Porzellan und Glas ist für uns tatsächlich das Gewicht.

Übrigens gibt es bruchsicheres Campinggeschirr aus Glas, das auch heftige Stöße abkönnen soll. Haben wir noch nie ausprobiert – der Anschaffungspreis hat es in sich –, ist aber sicherlich eine spannende Alternative.



## Besteck und Messer

★★ minimalistisch je 1 Messer, Gabel  
Tee- + Esslöffel pro

1 Brot-  
messer pro

1 Küchen-  
messer pro

★★★ komfortabel je 2 Messer, Gabeln,  
Tee- + Esslöffel pro

1 Brot-  
messer pro

1 gezacktes + 2 gerade  
Küchenmesser pro

Auch beim Material von Besteck gilt: Einwegartikel aus Plastik sollten vermieden werden! Aus Holz sind sie zu speziellen Anlässen mal empfehlenswert, doch generell ist es sich am angenehmsten mit »echtem« Besteck.

## Trinkgefäß

	minimalistisch	1 Becher / Glas pro	1 Weinglas pro	1 Tasse pro
	komfortabel	2 Becher / Gläser pro	1 Weinglas pro	2 Tassen pro

Becher lassen sich platzsparend stapeln und sind in der Kunststoffvariante sehr leicht. Daher raten wir jedem, genügend Becher einzupacken. Doch auch hier scheiden sich die Geister, schließlich ist das Trinken aus Gläsern ansprechender. Speziell für Wein oder Aperitif tendieren die meisten von uns zu Glas. Allerdings ist die Bruchgefahr bei Glas hoch und Gläser brauchen viel Platz im Schrank. Clevere Tüftler haben dafür eine Lösung entwickelt: Magnetgläser! In den Boden des Glases eingearbeitete Magnete halten die Gläser an Ort und Stelle - dank magnetischem Untersetzer sogar auf dem wackligen Campingtisch. Wir haben solche Weinsowie Longdrinkgläser selbst schon Hunderte Kilometer mit dabei und sind echt begeistert.

Weitere viel diskutierte Trinkgefäß sind Tassen. Der Kaffee am Morgen ist bei vielen Menschen ein wichtiges Ritual, da muss auch die passende Tasse her. Hartplastik oder Melamin versagen hier ganz klar wegen der Temperatur-Obergrenze von 70 Grad. Emaille-Tassen sind richtig hübsch, können

jedoch gefüllt mit Heißgetränken kaum angefasst werden und lassen den Inhalt anschließend sehr schnell kalt werden. Zudem mögen wir persönlich den gebogenen Rand beim Trinken nicht. Porzellan ist in puncto Trinkkomfort unschlagbar, doch natürlich wiederum schwer und zerbrechlich. Den für uns besten Spagat zwischen Trinkkomfort, Gewicht und Stabilität machen doppelwandige Edelstahltassen. Kalte Getränke bleiben lange kalt, heiße dafür heiß und die Hände spüren dank der speziellen doppelwandigen Verarbeitung davon nichts.

## Pfannen & Töpfe



minimalistisch

1 Kochtopf  
mit Deckel pro

1 Brat-  
pfanne pro

1 Kochlöffel oder  
Pfannenwender pro



komfortabel

2 Kochtöpfe  
mit Deckel pro

2 Brat-  
pfannen pro

1 Kochlöffel und  
1 Pfannenwender pro

Im Reisemobil ist die häufigste Kocherart Gas. Dafür sollten die Pfannen und Töpfe ausgelegt sein. Bei Kochgeschirr aus dem Campingbereich lassen sich oftmals die Griffe abnehmen, damit sie platzsparend verstaut werden können. Häufig sind es Alutöpfe, die sehr wenig Gewicht mitbringen. Den Luxus einer Beschichtung sollte man sich aber unbedingt gönnen, das Abspülen fällt deutlich leichter und auch das Kochen macht mehr Spaß, wenn nicht alles anhängt.

Zu den Töpfen und Pfannen gehören natürlich auch entsprechende Kochlöffel und Pfannenwender. Kunststoff oder noch besser Holz ist hier die beste Wahl.

# Diverses

Geschirr, Besteck, Trinkgefäße sowie Pfannen und Töpfe sind im Camper verstaut, somit hast du die wichtigsten Dinge dabei. Jetzt kommt all der Kleinkram, der nur zu gerne vergessen und dann schmerzlich vermisst wird. Ob du die folgenden Gegenstände brauchst hängt davon ab, wie intensiv du unterwegs kochst oder backst. In kleinen Küchen muss zudem der maximale Stauraum beachtet werden. Wir unterscheiden deshalb zwischen »Das muss unbedingt noch mit« und »Pack es ein, wenn du kannst«.



## Packliste minimalistisch

- ✓ Spülmittel, 2-3 Schwämme, Stahlschwamm oder Bürste, Spülgeschüssel, zwei Geschirrtücher
- ✓ Schneidebrett aus Holz (auch als Untersetzer praktisch)
- ✓ Messbecher mit Anzeige für Liter sowie für Mehl und Zucker in Gramm
- ✓ Taschenmesser mit Korkenzieher, Flaschensowie Dosenöffner, Schere
- ✓ Küchenpapier
- ✓ Alufolie oder Wachstücher
- ✓ Aufbewahrungsbox(n) für Reste
- ✓ Feuerzeug oder Streichhölzer
- ✓ Trinkflasche zum Wiederauffüllen für Ausflüge



## Packliste komfortabel

- ✓ Topflappen – zur Not nimm Handtücher
- ✓ Schneebesen – Idee siehe »Küchengeräte mit Mehrwert«
- ✓ Sieb: klein und feinmaschig

- ✓ Reibe: grob und fein
- ✓ zusätzliches Schneidebrett aus Kunststoff für bessere Hygiene
- ✓ Backpinsel
- ✓ Küchenwaage
- ✓ Knoblauchpresse
- ✓ Teigschaber für Bäcker/innen
- ✓ als Erweiterung zum Taschenmesser: Dosenöffner, Schere, Korkenzieher
- ✓ Gemüseschäler
- ✓ Fleischthermometer: für Fleisch sowie Omnia-Gerichte (siehe »Backen auf Reisen«)











## *Backen auf Reisen: Wie geht das?*

Kaum ein Reisemobil hat einen Backofen eingebaut. Für den zweiwöchigen Urlaub kann oft darauf verzichtet werden, länger halten zumindest wir es nicht ohne aus. Frisches Brot, Pizza, Auflauf, Kuchen - der Ofen steht für Gaumenschmaus pur. So ist einer der Gründe, warum wir uns nun selbst einen Campervan ausbauen, dass wir einen

Backofen installieren können. Doch es gibt auch andere Lösungen, die sehr zufriedenstellende Ergebnisse liefern:

## **Elektrobackofen**

Etwa in Mikrowellengröße gibt es im Handel kleine Backöfen zu kaufen. So einen hatten wir selbst ein gutes Jahr mit auf Reisen und häufig genutzt. Klar, es braucht einen Landstromanschluss zum Beispiel auf einem Campingplatz dazu. Doch wer den Platz und die Gewichtsreserven hat, warum nicht?

## **Über dem Feuer: Dutch oven und Co**

Mittels einer gusseisernen Pfanne mit Deckel - dem Dutch oven beispielsweise - lässt sich über dem offenen Feuer nicht nur schmoren, sondern auch backen. Wer die Technik des Kohle-auf-den-Deckel-Gebens einmal verinnerlicht hat, kann damit gute Ergebnisse erzielen. Der Topf ist allerdings schwer und sperrig, dafür verheißt er Lagerfeuerromantik pur.

Aus zwei unterschiedlich großen Töpfen kannst du dir auch selbst einen Ofen bauen. In den größeren füllst du Wasser ca. 3-5 cm hoch ein, legst drei bis vier gleich große Steine hinein und stellst den kleineren Topf mit dem Backgut darin auf die Steine. Deckel und heiße Steine drauf (gelegentlich wechseln) und ordentlich einheizen, dann gelingen auf diese Weise tolle Speisen.

## **Omnia-Backform**

Am kleinsten, leichtesten und einfachsten ist mit Sicherheit die Omnia-Backform aus Schweden - geeignet für Gasflamme, Campingkocher oder Herdplatte. Sie besteht aus einem Untersetzer, darauf kommt eine Aluform mit Loch

in der Mitte, wahlweise kann eine Silikonform (einfacher zu reinigen als die Aluform) oder ein Aufbackgitter hineingelegt werden, und obendrauf kommt der Deckel.

Der Untersetzer verhindert das Anbrennen unten, durch das Loch strömt zudem Hitze in die Form, die vom Deckel von oben ans Gargut weitergegeben wird. Unsere Erfahrung zeigt, dass mit rund  $\frac{2}{3}$  Unter- und  $\frac{1}{3}$  Oberhitze gerechnet werden kann.

Nach etwas Übung gelingen im Omnia alle Rezepte, die auch im heimischen Backofen gebacken werden. Im Kapitel »Aus dem (Omnia-)Backofen« findest du mehrere Rezepte inklusive Backanleitung für den Omnia. Angaben für Gas- bzw. Elektroofen natürlich auch, solltest du keinen Omnia haben.

## Pfannen-Alternativen

Sagt dir keine der genannten Backofenformen zu oder hast du keinen Platz in deinem Fahrzeug dafür, gibt es Alternativen. Auch wir haben einige davon schätzen gelernt und geben sie dir gerne weiter. Du findest in diesem Buch eine Express-Lasagne aus der Pfanne ([Seite 61](#)), eine Pfannen-Pizza ([Seite 89](#)) oder einen Pfannen-Burek ([Seite 122](#)).



## Küchengeräte mit Mehrwert

Je weniger Platz in einem Reisegefährt ist, desto wichtiger wird es, dass die mitgenommenen Dinge einen echten Mehrwert bieten. Vielseitig einsetzbar sollen sie sein, möglichst klein und trotzdem wahre Helfer. Drei Geräte wollen wir dir hier vorstellen, die ohne Strom arbeiten und dir richtig viel Arbeit in der Küche abnehmen.

### Küchenhäcksler

Einmal ziehen, grob gehackt - und spätestens nach drei oder vier Vorgängen ist alles klein. Weichgekochtes kann sogar püriert werden. Manuelle Küchenhäcksler mit Zugschnur sind eine wahre Erleichterung beim Kleinschneiden von Gemüse aller Härtestufen, Käse, Nüssen

oder Früchten. Wer viel mit frischen Zutaten kocht, für den ist so ein kleiner Helfer Gold wert.



## **Gemüseschäler & Küchenmesser in einem**

Warum sich auf eine Klinge beschränken, wenn doch zwei am selben Gerät Platz finden? Daher haben wir einen Gemüseschäler, der auf der einen Seite eine flache Klinge zum Schälen von Karotten, Kartoffeln etc. hat und auf der anderen Seite schneidet er das Gemüse dicker und gleich in feine Streifen. So sind beispielsweise Pommes allumettes – also die ganz feinen Fritten – superschnell aus ganzen Kartoffeln gemacht. Auch Karottensalat oder Rote-Bete-Salat ist ruckzuck geschnitten.



## **Handquirl**

Ja, wir gestehen, wir backen und kochen wirklich viel auf Reisen. Entsprechend oft ist der Schneebesen im Einsatz. Und noch ein Geständnis: Bisher hatten wir sogar einen elektrischen Handmixer mit dabei. Trotzdem wollten wir mal einen mechanischen Quirl ausprobieren und schon nach wenigen Anwendungen hat er sich in unser Herz geschwungen. Denn bis das elektrische Gerät einsatzbereit ist, ist die Sahne mit dem Handquirl schon steif. Auch Eischnee, Saucen oder Kuchenteig packt er locker - und da wir sowieso einen Schneebesen mitnehmen würden, können wir auch gleich den Handquirl einpacken.