

SONJA STÖTZEL

DIE
FAMILIEN
CAMPING
KÜCHE

WENN'S
ALLEN SCHMECKT,
IST DER URLAUB
GERETTET



Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tolino vision 3 HD optimiert. Auf anderen Lesegeräten bzw. in anderen Lese-Softwares und -Apps kann es zu Verschiebungen in der Darstellung von Textelementen und Tabellen kommen, die leider nicht zu vermeiden sind. Wir bitten um Ihr Verständnis.

Impressum

© eBook: GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH,
München, 2019

© Printausgabe: GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH,
München, 2019

Alle Rechte vorbehalten. Weiterverbreitung und öffentliche Zugänglichmachung, auch auszugsweise, sowie die Verbreitung durch Film und Funk, Fernsehen und Internet, durch fotomechanische Wiedergabe, Tonträger und Datenverarbeitungssysteme jeder Art nur mit schriftlicher Zustimmung des Verlags.

Projektleitung: Sabine Sälzer

Lektorat: schönseitig, Redaktionsbüro Christina Geiger, München

Covergestaltung: independent Medien-Design, München; Horst Moser (Artdirection)

Foodstyling: Sven Christ

eBook-Herstellung: Lena-Maria Stahl

 ISBN 978-3-8338-6937-2

1. Auflage 2019

Bildnachweis

Fotos: Silvio Knezevic

Syndication: www.seasons.agency

GuU 8-6937 04_2019_02

Die GU-Homepage finden Sie im Internet unter
www.gu.de

Unser E-Book enthält Links zu externen Webseiten Dritter, auf deren Inhalte wir keinen Einfluss haben. Deshalb können wir für diese fremden Inhalte auch keine Gewähr übernehmen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich. Im Laufe der Zeit können die Adressen vereinzelt ungültig werden und/oder deren Inhalte sich ändern.

 www.facebook.com/gu.verlag

GRÄFE
UND
UNZER

Ein Unternehmen der
GANSKE VERLAGSGRUPPE



LIEBE LESERINNEN UND LESER,

wir wollen Ihnen mit diesem E-Book Informationen und Anregungen geben, um Ihnen das Leben zu erleichtern oder Sie zu inspirieren, Neues auszuprobieren. Wir achten bei der Erstellung unserer E-Books auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt und Gestaltung. Alle Anleitungen und Rezepte werden von unseren Autoren, jeweils Experten auf ihren Gebieten, gewissenhaft erstellt und von unseren Redakteuren/innen mit größter Sorgfalt ausgewählt und geprüft.

Haben wir Ihre Erwartungen erfüllt? Sind Sie mit diesem E-Book und seinen Inhalten zufrieden? Haben Sie weitere Fragen zu diesem Thema? Wir freuen uns auf Ihre Rückmeldung, auf Lob, Kritik und Anregungen, damit wir für Sie immer besser werden können. Und wir freuen uns, wenn Sie diesen Titel weiterempfehlen, in ihrem Freundeskreis oder bei Ihrem online-Kauf.

KONTAKT

GRÄFE UND UNZER VERLAG

Leserservice

Postfach 86 03 13

81630 München

E-Mail: leserservice@graefe-und-unzer.de

Telefon: 00800 / 72 37 33 33*

Telefax: 00800 / 50 12 05 44*

Mo-Do: 9.00 - 17.00 Uhr

Fr: 9.00 bis 16.00 Uhr (* gebührenfrei in D, A,
CH)



**CAMPING – ABENTEUER UND FREIHEIT
ZUGLEICH**

Meinen ersten Campingurlaub erlebte ich im Alter von 3 Jahren. Mit einem riesigen Wohnmobil ging es quer durch den Südwesten der USA. Meine Erinnerungen an diese Tage sind leider nur aufgrund von Fotos und Erzählungen meiner Eltern vorhanden. Da wir jedoch in den darauffolgenden Jahren diese Art zu reisen bevorzugten, bekam das Campen für mich eine große Bedeutung. Mit einem Haus auf vier Rädern zu bleiben, wo es schön war, und weiterzuziehen, wenn man Lust auf Neues bekam, im Camper zu schlafen, zu kochen und zu essen – für mich war dies das Größte!

Camping bedeutet auch heute noch für viele Abenteuer und ein Gefühl der Freiheit, sich mit der Natur verbunden zu fühlen und aus dem digitalisierten Alltag auszubrechen. Man beschränkt sich auf das Wesentliche und überlegt sich schon beim Packen: Was brauche ich überhaupt? Der Stauraum in einem Wohnmobil ist begrenzt, in einem Zelt quasi nicht vorhanden. Wohin mit den Klamotten, den Utensilien fürs Kind, den Sachen für den Hund – und nicht zuletzt alles rund um die Nahrungsaufnahme? Koche ich selber oder gehe ich essen, was mag der eine und was der andere, welche Kühl- und Kochmöglichkeiten habe ich überhaupt? Trotz sorgfältiger Planung bedeutet Camping immer auch Improvisation. Die Gegebenheiten sind nie so wie zu Hause, fast immer passieren irgendwelche Dinge, die man nicht vorhersehen kann. Checklisten helfen zwar, aber nur, wenn auch alles auf den Listen steht, an das gedacht werden muss. Beim ersten Campingurlaub mit meiner eigenen Familie stellte ich

zum Beispiel während des Kochens fest, dass wir zwar an alle Hauptzutaten, nicht aber an Salz und Pfeffer gedacht hatten. (Zum Glück kam der Nachbar zwei Stellplätze weiter zu Hilfe.) Oft muss man Gerichte auch anders kochen als gewohnt, etwa weil man eine Zutat im Ausland gar nicht bekommt. Und dann ist die eigene Kreativität gefragt, denn fast immer gibt es Ersatzmöglichkeiten.

Dieses Kochbuch soll Anregungen schaffen und Ideen liefern – für alle, die auch unter den einfachen Bedingungen einer Campingküche gerne frisch und lecker essen möchten. Dabei soll jeder voll auf seine Kosten kommen. Ich möchte nicht jeden Tag Nudeln mit Tomatensauce oder Kartoffelbrei und Fischstäbchen essen, nur weil meine Kinder dies am liebsten täten. Daher gibt es in diesem Buch nicht nur eine bunte Auswahl an Rezepten, sondern dazu auch praktische Tausch-Tipps und Variationsmöglichkeiten. In diesem Sinne: Viel Spaß beim Schmökern, Nachkochen und natürlich beim Campen!

Sonja Stötzel



KÜCHENUTENSILIEN FÜR UNTERWEGS

Vor jedem Urlaub kommt das Thema auf, was alles eingepackt werden muss. Dabei ist es ganz egal, ob man nur 3 Tage wegfährt oder 3 Wochen. Reist man zudem mit Kindern, möchte man besonders gut organisiert und für alle Eventualitäten gewappnet sein. Insbesondere beim Camping betrifft das nicht nur Kleidung, Sonnencreme und Medikamente, sondern auch Lebensmittelvorräte und Küchenzubehör. Dazu sollte man sich im Vorfeld die ein oder andere Frage stellen, die beim Packen hilfreich sein kann:

1. Welche Kochmöglichkeiten habe ich? In einem Camper oder Wohnwagen gibt es vielleicht einen Herd mit zwei, drei Flammen, während ich mich in einem Zelt wohl eher mit einem einfachen Gaskocher begnügen muss.
2. Wie viel will ich kochen? Geht es nur um die Zubereitung des Frühstücks und eines Salats oder Sandwichs zu Mittag, während das Abendessen in einem Restaurant stattfindet? Oder möchte ich mich um alle Gerichte kümmern?
3. Welche Gerätschaften brauche ich tatsächlich? Das 7-teilige Messer-Set ist zu Hause sicherlich sehr hilfreich, aber nur ein Messer aus dem Set, mit dem ich sowohl Obst und Gemüse wie auch ein Stück Fleisch schneiden kann, tut es im Campingurlaub garantiert allemal.

Grundsätzlich gilt beim Camping die Regel: weniger ist mehr. Hier eine Liste der Dinge, die ich gerne dabei habe und mit denen sich alle Rezepte in diesem Buch zubereiten lassen.

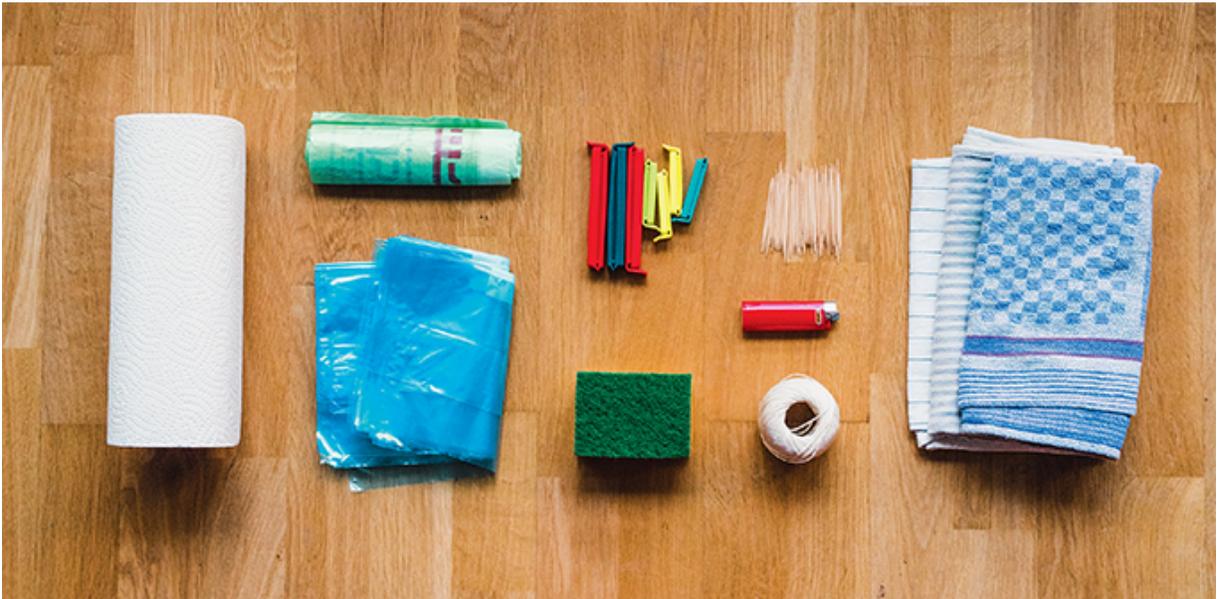
- 1 Gasgrill (Holzkohlegrill geht auch, das Anheizen dauert dann aber länger)
- 1 Grillzange
- einige Alu-Grillschalen
- 1 großer Topf (mit Deckel)
- 1 kleiner Topf (mit Deckel)
- 1 große Pfanne (mit Deckel, 26 cm Ø)
- 1 großes Schneidebrett
- 1 Schneidemesser (mit glatter Klinge)
- 1 Brotmesser

- 1 Sparschäler
- 1 großes Sieb (z. B. zum Abgießen von Nudeln oder Abtropfen von Salat)
- 1 große Schüssel
- 1 kleine Schüssel
- 1 Kochlöffel (aus Holz)
- 1 Pfannenwender
- 1 Schneebesen
- 1 Schöpfkelle
- 1 Salatbesteck
- 1 Messbecher
- 1 Vierkant-Küchenreibe
- 1 Küchenschere
- 1 Dosenöffner
- 4 Schraubgläser (à 300–350 ml)
- 4 große Teller (mit leichter Vertiefung)
- je 4 Tassen und Becher
- je 4 Gabeln, Messer, Esslöffel und Teelöffel

Außerdem hilfreich:

- Zahnstocher, lange Holzspieße
- Küchengarn
- 2 dicke Topflappen
- Spülmittel, Spülbürste, Spüllappen und Topfkratzer
- 2–3 Geschirrtücher
- Küchenpapier
- Backpapier, Alu- und Frischhaltefolie
- Mülltüten
- Feuerzeug oder Streichhölzer

- Gummibänder oder Klippverschlüsse zum Verschließen von geöffneten Tüten oder Packungen
- Transportboxen und Gefrierbeutel zum Aufbewahren von Resten
- beim Zelten eine große Plastikwanne oder -schüssel zum Abspülen





DIE SACHE MIT DER KÜCHENWAAGE

Campingküche bedeutet Improvisation. Natürlich kann man zum Campen auch eine Küchenwaage mitnehmen, wenn man es ganz genau halten möchte, aber mit den folgenden Tipps und Infos kommt man auch ohne prima zurecht:

- Zutaten wie Obst oder Gemüse direkt im Supermarkt abwiegen.
- Auf die Grammangaben auf den Packungen achten: Braucht man für das Pastagericht 250 g Nudeln und die Packung hat 500 g, einfach in etwa die Hälfte entnehmen. Bei den meisten Rezepten spielt es keine große Rolle, ob von einer Zutat ein paar Gramm mehr oder weniger in den Topf kommen.
- Kleine Umrechnungstabelle für ein paar häufig vorkommende EL-Angaben: 1 EL Butter oder Margarine = ca. 10 g, 1 gehäufte EL Haferflocken = ca. 10 g, 1 gehäufte EL Mehl = ca. 10 g, 1 gehäufte EL Zucker = ca. 10 g, 1 EL Honig = ca. 25 g.
- Bei TL-Angaben kann man in etwa von der Hälfte der EL-Mengen ausgehen.

Was die Amerikaner sehr schlau machen: Statt mit einer Küchenwaage wird oft mit sogenannten »Measuring Cups« gearbeitet. Das sind vorgefertigte Becher in meistens vier bis fünf unterschiedlichen Größen, mit denen man flüssige wie feste Lebensmittel abmessen kann. Praktische Alternative: einen leeren 150-g-Joghurtbecher ausspülen und als Maßeinheit verwenden. In diesen Becher passen dann in etwa:

- 150 g Zucker
- 100 g Mehl
- 100 g feine Haferflocken

- 80 g grobe Haferflocken
- 125 g Couscous
- 125 g Bulgur
- 125 g Quinoa
- 125 g Grieß
- 125 g Semmelbrösel
- 150 g Reis
- 150 g Linsen



VORRATSSCHRANK TO GO

Natürlich kann man heutzutage fast alles immer und überall kaufen. Einige Zutaten lassen sich aber auch problemlos von zu Hause mitnehmen, sodass man sich vor Ort nicht erst in fremden Supermärkten

zurechtfinden muss und sich langes Suchen erspart. Hinzu kommt, dass manche Dinge bei uns günstiger sind als im Ausland oder dort vielleicht Lieblingszutaten nicht zu bekommen sind. Ein individuelles Abwägen ist hier sicherlich sinnvoll – auch unter dem Aspekt: Wohin geht die Reise? Bei einem Campingurlaub in Italien lohnt es sich garantiert nicht, Olivenöl und Balsamico einzupacken, bei einem Urlaub in Skandinavien kann dies hingegen durchaus sinnvoll sein. Dagegen gehören bei mir bestimmte Gewürze und getrocknete Kräuter jederzeit zur Grundausstattung. Sie lassen sich vielseitig einsetzen und sind – egal, was kommt – haltbar. Ich fülle sie in verschließbare kleine Dosen um. Das schafft Ordnung und verhindert das Umkippen von aufgerissenen Tütchen, die am Ende des Urlaubs für ein Potpourri an Gewürzen sorgen. Zum Süßen verwende ich meist Agavendicksaft oder Zucker. Der Dicksaft lässt sich aber auch prima durch Honig oder Ahornsirup ersetzen, falls man das lieber mag.

Hier meine All-Time-Favorites bzw. meine persönliche Grundausstattung:

- Agavendicksaft
- (Rohr-)Zucker
- Mehl
- Instant-Gemüsebrühe
- Aceto balsamico bianco
- Olivenöl
- (grobes) Meersalz

- Pfeffer
- Gewürze (z. B. Chiliflocken, Curry, gemahlener Kreuzkümmel, Zimtpulver)
- getrocknete Kräuter (z. B. italienische Kräuter, Kräuter der Provence, Majoran, Oregano)
- Tee und Kaffeepulver jeweils samt passendem Filter
- Kakaopulver
- Außerdem hilfreich:
- Bulgur, Couscous, Linsen, Reis, Nudeln, Quinoa, Haferflocken, Vanillezucker, Backpulver, diverse Konserven (z. B. stückige Tomaten, Kichererbsen, Mais, Pesto)



ANKUNFTSSESSEN

Bei uns wandern sämtliche verderbliche Lebensmittel aus dem Kühlschrank in eine große Kühltasche. Ich könnte sie natürlich auch an unsere Nachbarn verteilen, aber manchmal kommen wir zu irgendwelchen Tages- oder Nachtzeiten am Urlaubsort an, die es uns unmöglich machen, gleich einkaufen zu gehen. Und mit diesem Vorrat haben wir immer für ein Frühstück und / oder ein Abendessen vorgesorgt. In unserer Familie gibt es seit jeher ein traditionelles Gericht für den Ankunftstag am Campingplatz. Das Rezept ist einfach und schnell zubereitet - und es schmeckt allen.



Italienische Koteletts mit Spaghetti

Für 4 Personen in einer großen Pfanne 1 EL Olivenöl erhitzen. Darin 2 fein gehackte Knoblauchzehen und 250 g Champignons in Scheiben andünsten. 1 Dose stückige Tomaten (400 g) hinzufügen und mit 2 TL

getrockneten italienischen Kräutern, Meersalz und Pfeffer würzen. Die Tomatensauce 10 Min. köcheln lassen, anschließend in eine Schüssel umfüllen und zur Seite stellen. Während die Sauce köchelt, 400 g Spaghetti in einem großen Topf mit Salzwasser nach Packungsanweisung bissfest garen. Inzwischen die Pfanne gut säubern und erneut 1 EL Olivenöl erhitzen. Darin 4 Schweinekoteletts (à ca. 150 g) von beiden Seiten kräftig anbraten, salzen, pfeffern. Tomatensauce zu den Koteletts zurück in die Pfanne geben. Über jedes Kotelett 1 EL geriebenen Parmesan streuen, den Deckel auf die Pfanne legen und die Koteletts bei kleiner Hitze ca. 5 Min. ziehen lassen. Mit den Spaghetti zusammen servieren.

Tausch-Tipp: Anstatt der Koteletts kann man auch Hähnchenbrustfilet oder Fisch (z. B. Heilbutt oder Rotbarsch) nehmen. Für eine vegetarische Version das Fleisch weglassen und dafür die Pilzmenge auf 400 g erhöhen, dabei die Champignons durch gemischte Pilze ersetzen.





MUNTERMACHERFRÜHSTÜCK

Morgens noch ganz verschlafen aus dem Zelt krabbeln, die erste Tasse Kaffee genießen und gleich mittendrin sein – im Urlaub, unter der Sonne, im Freien und in der Natur! Wenn dann noch ein herrliches Muntermacher-Frühstück dazukommt, kann später passieren, was will!



OVERNIGHT-OATS

Am besten die Lieblingsflocken und -nüsse in Transportboxen verpackt von zu Hause mitnehmen. Das spart Zeit, Stress und Einkaufsaufwand.

Für 4 Personen
Zubereitung: 10 Min.
12 Std. Einweichen
Pro Person 525 kcal
19 g E
17 g F
70 g KH

ZUBEHÖR

4 Schraubgläser (à 300–350 ml), 1 großes Schneidebrett,
1 Schneidemesser 1 Esslöffel

300 g Haferflocken (fein oder grob)
500 ml Milch
4 EL Nusskerne (z. B. Haselnüsse, Mandeln)
1 (roter) Apfel
250 g Joghurt
250 g Beeren (z. B. Erdbeeren, Himbeeren, Brombeeren)
4 EL Ahornsirup

1 Die Haferflocken auf die Schraubgläser verteilen und die Milch dazugießen. Die Gläser verschließen und über Nacht kalt stellen.

2 Am nächsten Morgen die Nüsse hacken. Den Apfel waschen, vierteln, entkernen und in sehr feine Stifte schneiden. Mit dem Joghurt auf den eingeweichten Flocken in den Gläsern verteilen, die gehackten Nüsse darüberstreuen. Alles verrühren.

3 Die Beeren, nur falls nötig, vorsichtig waschen und dann auf den Overnight-Oats verteilen. Zum Schluss noch je 1 EL Ahornsirup darüberlaufen lassen.

Tausch-Tipp: Sehr fein schmeckt das Müsli auch mit Dinkelstatt mit Haferflocken. Das Obst und die Nüsse

können nach Gusto ausgetauscht und nach Belieben auch noch ergänzt werden. Gute Kombinationen sind: Banane, Pekannusskerne und Schokosplitter, Himbeeren und Kokosraspel oder Birne und Walnusskerne. Wer keine frischen Früchte bekommt, nimmt einfach getrocknete (z. B. Rosinen, Aprikosen) und weicht sie über Nacht mit ein.





TOPP YOUR RÜHREI

Die Clous bei diesem Rezept: Sahne für die Cremigkeit und ein wenig Sprudelwasser für die Lockerheit.