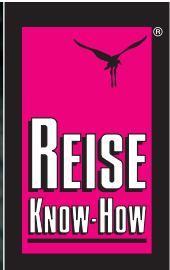


praxis

Swantje Küttner



*Wichtige Zutaten und
wie man sie unterwegs
ersetzen kann*

*Verpackung, Lagerung,
Kühlung*

*Tipps zum Kochen unter
improvisierten Bedingungen*

Über 80 einfache Rezepte

Reise- Kochbuch

**für Wohnmobil,
Camping und
Ferienwohnung**

Salate

Suppen

*Eintopf-
Gerichte*

Ragouts

*Pfannen-
gerichte*

*Für den Grill
und Backofen*

Süße Speisen

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 Grundausstattung
- 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 Süßsaureres 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

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

006r.k Abb.: sw



◀ Töpfe eines Campingtopfsets

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