



ULRIKE RICHTER · ULRICH ALBUS

KOCHEN OHNE KÜCHE







140 ERPROBTE
REZEPTE FÜR
UNTERWEGS



DELIUS KLASING






Inhalt

Warum dieses Buch?	12
VORFREUDE - GUT GERÜSTET	15
Symbol 1 	16
Symbol 2 	17
Symbol 3 	17
Garen mit Hitze	19
Hitze ohne Technik	20
Hobo-Kocher	20
Wegwerfgrill?	22
Holz oder Holzkohle?	22
Spiritus	23
Benzin, Petroleum und Diesel	24
Gas	24
Kalte Küche	27
Kälte ganz ohne Technik	27
Kühlbox ohne Technik	28
Kühltechnik für Wohnmobil- und Bootsfahrer	28
Elektrische Kühlbox	29
Elektrische Kompressor-Kühlbox	30
Elektrische Absorber-Kühlbox	30
Fest eingebaute Kühlgeräte	31
Und was gibt es noch?	31
Vorräte und Vorbereitung	33
Es geht los	33
 Symbol 1 (Wanderer, Radler)	33
 Symbol 2 (Kanuten, Motorradfahrer, Camper)	33
 Symbol 3 (Wohnmobil, Hausboot, Segelyacht)	34

Planen ist wichtig	34
Reisedauer	34

UNTERWEGS - REZEPTE UND TIPPS. 36

Wasser	36
Gesund speisen auf Reisen	37
Der Backtopf »Omnia«	39
Schonend garen – Energie sparen	40
Der Nachgar-Trick	40

An wen richten sich die Rezepttipps?	42
Einfach 	42
Mittel 	42
Komfort 	42
Mobiler Grund-Koch-Baukasten	43
Kochsalz oder Meersalz?	43
Gut verstaut	43
Meeresgemüse	44
Gewürze geben die feine Note	45
Aroma und Duft	46
Knoblauchsatz	46
Kräutersatz	46
Umami	46
Natürlich gebrauchte Sojasoßen	47
Kochen ist »Gaumenmalerei«	47

REZEPTTEIL 49

Brote und Fladen	49
Stockbrot 	49
Grundrezept mit Hefe 	50
Grundrezept ohne Hefe 	51
Käsebroten 	51
Topfbrot über Feuer backen 	52

Pfannenbrot indische Art ?	52
Vollkornbrot im Eiermantel ?	53
Altes Brot	53
Frikadellen und Buletten ?	53
Feine Crêpes ?	54
Buchweizenpfannkuchen ??	55
Apfelpfannkuchen ? / ??	56
Zwiebel-Käse-Pfannkuchen ??	56
Bratlinge	56
Getreidebratlinge mit frischem Gemüse ? / ??	57
Amaranth-Bratlinge mit Möhre ??	57
Couscous und Bulgur	58
Gemüse-Couscous ?	58
Couscous-Pfannenauflauf ??	59
Taboulé ?	60
Bulgur-Steinpilz-Eintopf ??	60
Hirse im Wirsingbett ??	61
Polenta ??	62
Minuten-Polenta mit Kräutern ?	62
Quinoa mit Hackfleisch und Gemüse ??	63
Graupen im Gemüsebett ??	64
Nudeln ?	65
Eiernudeln selbst gemacht ??	65
Somen (japanische Nudeln) mit bunter Gemüesoße ?	65
Reis ??	66
Erdnusscreme küsst Gemüsereis ??	67
Tomatenreis mit Schafskäse ??	67
Hand-Ball-Sushi ??	68
Sushi im Algenmantel	69
Reispapier ???	71
Füllungen für Reispapier	72

Kartoffeln – die tolle Knolle	75
Kartoffel-Steinpilz-Mus ff	75
Kartoffeln im Lagerfeuer ff	76
Kartoffelvarianten	77
Knödel / Klöße ff	77
Reibekuchen ff	77
Bratkartoffeln mit Hartkäse ff	78
Tortilla ff	78
Nocken ff	79
Salbeibutter f	80
Hülsenfrüchtchen	81
Rote Linsen mit Speck und Zwiebel ff	81
Rote Linsen in Erdnussmus ff	82
Weißer Bohnen mit Mangold und Schafskäse ff	82
Berglinsen mit Gemüse in Sahneseife ff	83
Grüne Erbsen in Béchamelseife ff	84
Flageolet-Bohnen in Steinpilzsoße ff	85
Bohnensalat »Prinzessin« f	86
Bohnengemüse mit Tomate f	86
Gemüse	87
Rote Beete in Joghurtcreme f-fff	87
Rote-Beete-Kartoffelsalat ff	89
Zucchini im gelben Joghurtbett f	89
Artischocken ff	90
Artischocken-Dip	90
Gebratene Paprikastreifen in Rotweineseife ff	91
Zuckermais f	92
Austernpilze in Balsamico f	93
Tomatenhälften mit Blauschimmelkronen f	93
Spargel ff	93
Spargel-Möhren in Zitronenseife ff	94
Sauerkraut mit Kasseler ff	95
Kürbisstampf fff	95
Kürbisspalten vom Grill f	96

Aubergine in Tomatensoße ??-???	97
Süße Radieschen im Glas ?	98
Wildes kochen	99
Bulgur mit Zucchini und Giersch in Tomatensoße ??	100
Wildkräutersuppe mit Zucchini Blüten in Kokosmilch ?	101
Hopfenriebe in Kochschinken ?	102
Maronen und Bucheckern ?	102
Holunderblüten im Teigmantel ?	103
Zucchini Blüten gebacken ?	103
Salbeiblätter im Bierteig ?	104
Frisch aus dem Meer	104
»Passe-Pierre« ??	104
Fisch grillen	106
Miesmuscheln ??	107
Austern ?	109
Shrimps ?	111
Ulrikes Meeresfrüchtepfanne Bordeaux ???	111
Rührei mit Shrimps und Pilzen ?	112
Paella ???	112
Meeresfrüchte in Tomatensud ???	114
Fischrogencreme ?	114
Fischrogen gebraten ?	115
Fleisch	115
Grillfackel ?	115
Roastbeef ??	116
Schnitzelwickel mit Speck ??	116
Gefülltes Schweinefilet ?	117
Lachsfilet in Blauschimmel ??	118
Hackfleischpastete ???	119
Spinat und Hackfleisch im Blätterteig ???	120
Geflügelsalat mit Früchten ??	122
Rindfleisch mit Glasnudeln in Gemüse ??	122

Dip-Tipp ¶	124
Joghurtdip Zeus ¶	124
Joghurtdip »Scheherazade« ¶	124
Quark mit kalt gepresstem Öl ¶	125
Avocadocreme mit Zitrone ¶	125
Avocado mit Joghurt und Pesto ¶	126
Röstknoblauchmus ¶	126
Tomaten-Frischkäse ¶	127
Korianderbutter ¶	127
Zitronenbutter ¶	127
Erdnusscreme ¶	128
Auberginenmus ¶¶	128
Tomatensenf ¶	129
Soße Vinaigrette ¶	129
Thunfischcreme ¶	129
Essig-Öl-Dip ¶	130
Tomatendip ¶	130
Häppchen	130
Omelette ¶	130
Feuriges Knobibrot ¶	131
Ziegenkäse im Schinkenmantel ¶	131
Rührei mit würzigem Frischkäse, Speck und Zwiebeln ¶	131
Vollkornbrot mit Camembert unter Senf und Zwiebelhäubchen ¶	132
Avocado mit gebeiztem Lachs ¶	132
Bruschetta an Vollkornbrot ¶	132
Bananen im Chili-Schinken ¶	133
Rohe Schinkenröllchen ¶	134
Wurst- und Käseplatte ¶	134
Peppiger Ingwer auf Käse ¶	135
Tomaten-Avocado-Salat mit gelbem und schwarzem Sesam ¶	135
Popcorn ¶	136
Pfirsich in Blauschimmelkäse ¶	136
Gemüsesalat mit Netzmelone ¶	137
Suppen ¶¶	138
Hähnchen-Gemüse-Rahmsuppe ¶¶	138

Champignon-Grünkern-Creme ff	138
Champignon-Dinkelsahne-Suppe ff	139
Misosuppe simpel f	140
Tomatensuppe superschnell aus Mark f	140
Dessert	141
Obstteller mit Minze und Ahornsirup f	141
Pudding aus frischem Orangensaft f	141
Obstsalat mit Grauben ff	142
Pfirsiche mit Ziegenkäsefüllung f	142
Warme Melonenspalten mit Wodka und Zitronenjoghurt f	143
Kokospfannkuchen mit Marmelade ff	143
Mahlzeit ohne Abwasch	145
Brotschüssel	145
Fingerbrot	145
Tellerblätter	145
Gemüsetellerchen	145
2-in-1	146
Resteverwertung	146
Getränke	147
Tee wächst (fast) überall	147
Apfel-Zitronen-Tee	147
Ingwerwasser	147
Heiße Brühe mit Algen	148
Joghurtgetränke	148
Orangebier mit Minze	148
Eierherzen	149
Tischkultur	149
Register	151
Bezugsquellen	153

Vorfreude – Gut gerüstet

Am Strand, am Flussufer, vor dem Wohnmobil oder auf dem Zeltplatz kann nur fein speisen, wer sich vorher ein paar Gedanken zur Ausrüstung gemacht hat. Je nach Fortbewegungsart sind Begrenzungen hinsichtlich Gewicht und Platz relevant.

Wir haben in diesem Buch drei Kategorien für Ausrüstung, Vorräte und Gerichte vorgesehen:

SYMBOL 1 (Wanderer, Radfahrer)

Minimale Ausrüstung, die bei geringem Gewicht wenig Platz beansprucht. Außer Gewürzen können nur sehr begrenzt Vorräte mitgenommen werden. Hier finden Wanderer oder Radfahrer Tipps für die Ausrüstung und umsetzbare Rezepte.

SYMBOL 2 (Kanuten, Motorradfahrer, Zelt)

Hier ist schon mehr Platz für die Ausrüstung vorhanden. Ein Grundstock an Vorräten kann mitgenommen werden. Die Gerichte sind dem angepasst. Kanu-, Kleinboot- und Motorradfahrer finden in dieser Kategorie Ausrüstungs- und Rezeptvorschläge.

SYMBOL 3 (Wohnmobil, Wohnwagen, Hausboot, Segelyacht)

In diesem Fall ist eine Miniküche unterwegs. Gewicht spielt nicht mehr die tragende Rolle, Vorräte, auch für mehrere Tage, sind dabei. Es können auch mehrgängige Menüs gekocht werden. Der Wohnmobil-, Bootsfahrer oder Caravan-Urlauber findet hier seine Ausrüstung und Rezepte.

Vorräte und Vorbereitung

ES GEHT LOS

Natürlich will man immer mehr mitnehmen, als Platz vorhanden ist. Aber es gehört zur Vorfreude auf die Reise, wenn man überlegt, was man alles mitnehmen will. Klar im Vorteil sind dabei die Reisenden, die mit einem fahrbaren oder schwimmenden Untersatz ausgerüstet sind. Im Folgenden die bewährte Einteilung:



SYMBOL 1

(Wanderer, Radler)


Insgesamt stehen ja nur sehr wenig Stauraum und Gewicht zur Verfügung. Deshalb werden Abstriche an der Vollwerternährung unumgänglich sein. Bei der Ausrüstung hatten wir schon die Frischhaltedosen erwähnt. In diese Dosen kommt

- Salz und Pfeffer (am besten in kleinen Tütchen)
- Curry, Gewürze, Essig
- Olivenöl
- Instant-Kaffee (gibt es auch in kleinen Tüten) oder Teebeutel mit dem Lieblingstee
- Würfelzucker oder Zucker in Tütchen
- Backpulver und / oder Hefe, etwas Vollkornmehl
- Wasser!!!



SYMBOL 2

(Kanuten, Motorradfahrer, Camper)

wie  und zusätzlich

- 1 Tube Senf
- 1 kleines Fläschchen Sojaöl



- 1 Knoblauchknolle
- 2 Zwiebeln
- Gemüsebrühe
- Pesto



SYMBOL 3

(Wohnmobil, Hausboot, Segelyacht)

Hier können schon einige Vorräte mitgenommen werden:

 und  und zusätzlich

- Nasskonserven:
 - Kokosmilch
 - Oliven
- Trockenkonserven:
 - Brot
 - Reis
 - geschälte Hülsenfrüchte
 - Getreide
 - Nüsse und Saaten
 - Nudeln, Couscous, Bulgur, Hirse, Minutenpolenta, Quinoa

PLANEN IST WICHTIG

Es ist nicht verkehrt, sich schon vorab zu überlegen, was man kochen will. Supermärkte gibt es nicht allerorten, gerade in ländlichen Regionen bedarf es einiger Ortskenntnisse, um auch am Wochenende Läden zu finden, die geöffnet haben. Ein Speiseplan ist folglich durchaus sinnvoll. Nach dem »Studium« der Rezepte, weiß man schnell, was man unbedingt mitnehmen sollte.

REISEDAUER

Wir machen hier keine Unterscheidungen hinsichtlich der Reisedauer. Auf einer längeren Reise sollte das Equipment hochwertig sein, da zum Beispiel Geschirr, Besteck und Töpfe täglich genutzt werden.



KARTOFFELVARIANTEN

KNÖDEL / KLÖSSE




1 kg Kartoffeln - es müssen unbedingt mehlig kochende Kartoffeln sein - wird geschält, fein gerieben und in einer Schüssel für ca. 10 Minuten beiseitegestellt, damit sich das Wasser aus den Kartoffeln absetzen kann. Die Kartoffelmasse in einem sauberen Baumwolltuch ausdrücken und kräftig auswringen (alternativ die überschüssige Flüssigkeit durch ein Zelltuch drücken). Ein Ei kann, muss aber nicht hinzugegeben werden. Mit Ei halten die Klößchen aber besser. Etwas Meersalz und, wer mag, eine fein geriebene Zwiebel unterrühren. Den Teig schnell zu kleinen Kugeln formen.

Salzwasser in einem Topf zum Kochen bringen und die Knödel ins sprudelnde Wasser geben. Die Temperatur heruntredrehen und die Klöße im offenen Topf am Siedepunkt garen lassen. Wenn die Klößchen an die Oberfläche steigen, sind sie fertig!

VARIANTE »HALB FERTIG«



Fertigen (Thüringer oder rohen) Kloßteig findet man in Kühlregalen. Die Masse wird zu Kugeln geformt, die in kochendem Salzwasser erst auf den Boden sinken und nach dem Auftauchen fertig sind.

TIPP FÜR UNTERWEGS: Je kleiner die Knödel, desto weniger Energie braucht das Garen. Traubengroße Klößchen sind lecker und gelingen auch auf Hobo-Kochern .

REIBEKUCHEN



Rohen Kloßteig zu flachen Fladen drücken und in einer gefetteten Pfanne von beiden Seiten goldbraun backen.

HÜLSENFRÜCHTCHEN

Getreide und Hülsenfrüchte sind eine gute Basis, um den Menschen mit lebenswichtigen Nährstoffen zu versorgen: nämlich mit Kohlenhydraten und Eiweiß. Deshalb gibt es in jeder Nation mindestens ein Gericht, das ein Korn oder Kartoffeln mit einer Hülsenfrucht kombiniert.

ROTE LINSEN MIT SPECK UND ZWIEBEL



- 1 Tasse rote Linsen
- 1 Lorbeerblatt
- 1 gestrichener EL körnige Brühe
- 1 Stückchen Butter oder 1 EL Olivenöl
- 1 kleine Zwiebel
- 1 Scheibe geräucherter Schinken

Die Linsen mit der doppelten Menge Wasser in einem Topf aufkochen, das Lorbeerblatt zufügen, mit geschlossenem Deckel ca. 5 Minuten auf kleinster Flamme köcheln lassen. Die Brühe einrühren, Butter oder Olivenöl hinzugeben, aufkochen und bei geschlossenem Topf weitere ca. 5 Minuten köcheln lassen. Topf vom Feuer nehmen, Deckel gut verschließen, in dicke Decken wickeln und Linsen ausquellen lassen. In der Zwischenzeit eine kleine Zwiebel würfeln und in etwas Öl glasig andünsten. Den geräucherten Schinken in feine Würfel schneiden und hinzugeben, knusprig braten. Die Linsen mit einer Gabel zu sehr feinem Mus zerdrücken und die Zwiebel-Schinken-Mischung unterheben.

Möglichkeiten zum Verfeinern

- 1 Scheibe Schmelzkäse (z. B. Chester)
- gehobelte Käsereste
- ein Löffelchen Frischkäse
- 1 Spritzer Zitronensaft, etwas abgeriebene Zitronenschale (unbehandelt!)

Wer nichts dergleichen zur Hand hat - kein Problem ... ein paar fein gehackte Wildkräuter überstreuen. Fertig!

anschließend mit etwas Essig oder Zitronensaft, einer Prise Rohrzucker und Olivenöl marinieren. NICHT SALZEN.

FISCH GRILLEN

Selbst geangelt ist natürlich immer frisch. Beim Fischkauf sollte man auf glänzende Augen und rosa Kiemen achten.

Auf dem Grill verbrennt zarter Fisch sehr schnell, auch wenn man mit nur wenig Hitze arbeitet. Die Haut klebt leicht am Rost fest, sodass der Fisch beim Wenden zerfällt. Nur sehr fetter Fisch wie Makrele, Hering, Lachs, Thunfisch oder Forelle kann vorsichtig und mit Abstand zur Hitze auf dem Rost gegrillt werden. Ein übergestülpter Topf oder großer Deckel ist hilfreich, weil der Fisch unter »Umluft« schneller gar wird.

Fisch von beiden Seiten salzen, pfeffern und am besten mit Kräutern und Gewürzen füllen.

Eine Fischzange verhindert, dass der Fisch beim Wenden zerfällt.

Wenn man Alufolie durchlöchert und dann den Fisch damit umwickelt, wird das Fleisch sehr zart, allerdings fehlt der typische Grillgeschmack.

In jedem Fall müssen Zange, Folie und Rost vor dem Grillen eingeeilt werden.



Füllungen für Fisch:

- Zwiebel, Melisse, Thymian fein zerhacken, ein Spritzer Zitrone, Meersalz und Pfeffer
- Tomatenstückchen, Zwiebel, Knoblauch, Rosmarin
- Lorbeerblatt, Wacholderbeeren (zerstoßen), Pfeffer zermahlen, Zitronenmelisse, ein Spritzer Weißwein
- Chilischote auskratzen, mit zerdrücktem Knoblauch, Zitronenmelisse, 1 Prise Curry, einem Spritzer Weißwein und Salz vermischen. 1/2 Scheibe Weißbrot oder Toast kurz wässern, ausdrücken und mit den Gewürzen verkneten
- Giersch, Sauerampfer, wilder Schnittlauch, junge Löwenzahn- und Brennesselblätter, Bärlauch (oder Knoblauch), Salz und Pfeffer

MIESMUSCHELN

Vor dem Kochen: Zweimal gründlich wässern und abbürsten, damit Sand und Dreck ausgespült werden. Mit einem scharfen Messer den »Bart« entfernen. Geöffnete und beschädigte Muscheln aussortieren! Ebenso Muscheln, die nach dem Kochvorgang noch geschlossen sind: wegwerfen.



GEFLÜGELSALAT MIT FRÜCHTEN

- 1/2 Zwiebel
- 1/2 kleiner Chinakohl
- 1 Orange (wenn unbehandelt, 1/2 TL geriebene Schale)
- 1 Kiwi (1 Scheibe zu Dekozwecken)
- 1 EL Joghurt
- 1 EL Mayonnaise
- 1 EL Petersilie, gehackt
- Knoblauchsatz und Pfeffer
- 1 Hähnchenbrustfilet

Die Zwiebel fein würfeln und leicht salzen. Den Chinakohl putzen und in feine Streifen schneiden. Die Orange schälen und filetieren. Kiwi schälen und würfeln. Den Joghurt mit der Mayonnaise verschlagen. Alle Zutaten vermischen und abschmecken. Das Hähnchenbrustfilet in Streifen schneiden, mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen und im Olivenöl von beiden Seiten goldbraun braten. Warm auf den Salat geben und mit etwas geröstetem Brot genießen.

RINDFLEISCH MIT GLASNUDELN IN GEMÜSE

- 1 Scheibe Roastbeef, ca. 1,5 cm dick
- 1 Paprika
- 1 frische Silberzwiebel
- 1 Möhre
- 1/2 kleine Zucchini
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Stück Ingwer
- 1 Strang Glasnudeln
- 2 EL Sojasoße
- 1 TL Thai-Green-Currypaste (oder Currypulver und Chilipulver)
- 1 TL Wasser
- 1 EL Crème fraîche

Roastbeef in feine Spalten, die Paprika in Streifen, die Zwiebel in Ringe und die Möhre in Stifte schneiden. Alles in etwas Olivenöl anbraten, den Deckel



auflegen und nachgaren lassen. Die Zucchini stifteln, die Knoblauchzehe sehr fein spalten, den Ingwer raspeln. Glasnudeln mit heißem Wasser übergießen oder einmal kurz aufkochen lassen. Alles in die Pfanne geben und ca. 5 Minuten weiter braten. Hitze abstellen und nachziehen lassen. Für die Soße in einem Becher Sojasoße, Thai-Green-Currypaste, Wasser und Crème fraîche verrühren. Die Glasnudeln zur Fleisch-Gemüse-Pfanne geben und die Soße einrühren. Noch einmal aufkochen, schnell umrühren. Fertig. Wenn vorhanden, mit Korianderblättchen überstreuen.

DIP-TIPP



JOGHURTDIP ZEUS



1/2 Schlangengurke oder eine kleine Gartengurke

1/4 l Joghurt

1 oder 2 Knoblauchzehen, zerdrückt

feines Meersalz

1 TL Olivenöl

Schnittlauch, fein zerhackt (wächst in manchen Gegenden wild!)

Die Gurke schälen, raspeln und mit den übrigen Zutaten vermengen, gut durchziehen lassen.

JOGHURTDIP »SCHEHERAZADE«



1/4 l Joghurt

1 Handvoll frische Minze (z. B. Pfefferminze)

1 Msp. Cumin

Korianderkraut nach Geschmack

1 TL Rosinen, die in Wein eingelegt wurden

1 Prise Kurkuma (Gelbwurz)

1 EL brauner Zucker oder 1/2 EL Honig oder Agavendicksaft

FEURIGES KNOBIBROT



(für Grill, Feuer oder Pfanne)

1 große Scheibe helles Brot

1 Knoblauchzehe

1 Prise Salz

¼ Chilischote

Brot von einer Seite rösten, wenn es knusprig ist, mit Chilifleisch und Knoblauchzehe kräftig einreiben, salzen und von der anderen Seite ebenfalls knusprig rösten.

ZIEGENKÄSE IM SCHINKENMANTEL



Ein Stück Ziegenkäse von der Rolle auf eine Scheibe milden durchwachsenden Schinken legen. Eine Pfirsich- oder Apfelspalte (oder anderes süßes Obst) oder drei Rosinen aufsetzen, Schinken überlappend um Käse und Obst wickeln. Mit der »Nahtseite« in eine beschichtete Pfanne geben, vorsichtig den Schinken »entfetten« und bräunen, wenden und von der anderen Seite knusprig braten.

RÜHREI MIT WÜRZIGEM FRISCHKÄSE, SPECK UND ZWIEBELN



3 Eier

1 EL Buchweizen- oder Weizenmehl

1 Tasse Sahne

1 kleine Schalotte, gewürfelt

1 Stück durchwachsender Speck, sehr klein geschnitten

1 EL gewürzter Frischkäse, z. B. mit Paprikageschmack

1 TL Thymian

1 Zweig Rosmarin, von den Nadeln befreien und diese hacken

1 EL Olivenöl

1 Prise Salz

ROHE SCHINKENRÖLLCHEN

- 1 Scheibe roher Schinken (Schinkenspeck)
- 1/2 TL grober Senf
- 1 Tropfen Honig oder Agavendicksaft
- 5 gemischte Salatblättchen oder Löwenzahn und wilder Salat
- 3 Schnittlauchstiele oder 1 dünne Zwiebelspalte

Den Schinken mit dem Senf bestreichen und den Honig darüberträufeln, gut verstreichen. Salatblätter, Schnittlauch oder Zwiebel auf den Schinken legen und aufrollen. Wenn möglich, mit einer essbaren Blüte (Kapuzinerkresse oder Veilchen) dekorieren.

WURST- UND KÄSEPLATTE

Nichts Neues: Achten Sie auf Qualität und Regionales. Nichts ist schlimmer als lieblos Zusammengewürfeltes. Oft bekommt man »Wurstplatten« serviert, die einen erschauern lassen. Nutzen Sie regionale Besonderheiten; z. B. französische Fleischwurst mit grobem Senf bestrichen oder rheinische



Fleischwurst mit feinem Senf und roher Zwiebel. Auch lecker: luftgetrocknete Salami auf Apfelscheibchen. Jede Region hat ihre eigenen Wurst- und Käsespezialitäten. Aber Wurst und Käse wollen wohlangerichtet sein. Darum kommt es erst auf den Gaumen und dann auf den optischen Anreiz an.

PEPPIGER INGWER AUF KÄSE



Einfach, schnell - und exotisch: Man bestreicht einen milden Brie einfach mit frisch geriebenem Ingwer und kann sich dann darüber streiten, ob Meerrettich besser schmeckt ... oder Wasabi?

TOMATEN-AVOCADO-SALAT MIT GELBEM UND SCHWARZEM SESAM



1 reife Avocado
1 große Fleischtomate
1 Lauchzwiebel
Knoblauchsatz, Pfeffer





REGISTER

A

Algen 69, 148
Amaranth 57
Amaranth-Popcorn 57 f.
Apfel 56, 147
Artischocke 90
Aubergine 97, 128
Austern 109
Austernpilze 93
Avocado 125, 132, 135

B

Balsamico 93, 129
Bananen 133
Bauchspeck 115
Berglinsen 83
Bier 104, 148
Bitterorangen-
marmelade 143
Blätterteig 120
Blauschimmelkäse 93,
118, 136
Bohnen 85, 86
Brot 49 ff., 131
Brühe, körnige 148
Bucheckern 102
Buchweizenmehl 55
Bulgur 58, 60, 100
Buschbohnen 86
Butter 80, 127

C

Camembert 132
Champignons 112, 138,
139

Chili 133
Chilisoße 133
Couscous 58, 59, 79

D

Dinkel 139

E

Eier 53, 65, 112, 130,
131, 148
Erbsen 84
Erdnussbutter 82
Erdnusscreme 67, 128
Essig 69, 130

F

Fisch 106
Fischrogen 114, 115
Fladen 49
Flageolet-Bohnen 85
Fleisch 115 ff.
Friesenkraut 104
Frischkäse 127, 131

G

Gambas 112
Garnelen 72
Gemüse 57, 58, 63, 64,
65, 67, 83, 87 ff., 122,
137, 138
Getreide 57
Giersch 100
Graupen 64, 142
Grünkern, geschrotet
138
Gurke 124

H

Hackfleisch 53 f., 63,
119, 120
Hähnchenbrust 112,
122, 138
Hartkäse 78
Hartweizengrieß 79
Hefe 50
Hirse 61
Holunderblüten 103
Hopfentriebe 102
Huhn 72
Hülsenfrüchte 81 ff.

I

Ingwer 135, 147

J

Joghurt 87, 89, 124,
126, 143, 148

K

Kartoffeln 75 ff., 89
Käse 51, 56, 78, 134, 135
Kasseler 95
Kiwi 122
Klebreis 68
Knoblauch 126, 131
Kochschinken 102
Kokosmilch 101
Kokosraspeln 143
Koriander 127
Kürbis 95 f.

L

Lachsfilet 118
Lachs, gebeizt 132
Lauchzwiebeln 63
Limette 143

M

Mais 92
Mangold 82 f.
Marmelade 143
Maronen 102
Mayonnaise 130
Meeresfrüchte 111, 114
Meeresspargel 104
Mehl 65
Melone 137, 143
Miesmuscheln 107 f.
Minuten-Polenta 62
Minze 148
Misopaste 140
Möhren 57 f., 94
Muscheln 112

N

Netzmelone 137
Noriblätter 69
Nudeln 65

O

Obst 141, 142
Olivenöl 130
Öl, kalt gepresst 125
Orange 122, 141, 148

P

Paprika 91
Passe-Pierre 104
Pesto 126
Pfersich 136, 142
Pilze 112
Polenta 62
Popcorn 136
Prinzessbohnen 86

Q

Quark 125
Queller 104
Quinoa 63

R

Radieschen 98 f.
Reis 66 ff.
Reismehl 71
Reispapier 71
Rinderhack 59
Rindfleisch 73, 122
Roastbeef 116, 122
Rote Beete 87, 89
Rote Linsen 81 f.
Rotwein 91

S

Sahne 83 f., 139
Sahne, saure 138
Salat 71
Salbei 80, 104
Sauerkraut 95
Schafskäse 67, 82 f.
Schinken, durch-
wachsen 131
Schinken, geräuchert 81
Schinken, roh 133, 134
Schnitzel 116
Schweinefilet 117
Senf 129, 132
Sesam 135 f.
Shiitake-Pilze,
getrocknet 57 ff.
Shrimps 111, 112
Somen (asiatische
Weizennudeln) 66

Spargel 93 f.
Speck 81, 116, 131
Spinat 120
Steinpilze, getrocknet
60, 75, 85
Sushi 68 ff.

T

Tee 147
Thunfisch 129
Tofu 73
Tomate 93, 100, 114,
132, 135
Tomatenmark 68, 97,
127, 129, 140

V

Vollkornbrot 53, 132
Vollkornmehl 57

W

Wasser 147, 148
Wassermelone 143
Weiße Bohnen 82
Weizenvollkornmehl
54, 84
Wildkräuter 101
Wirsing 61
Wodka 143
Wurst 134

Z

Ziegenkäse 131, 142
Zitrone 94, 125, 126,
127, 143, 147
Zucchini 58, 89, 100
Zucchiniblüten 101, 103
Zwiebeln 56, 81, 131, 132

BEZUGSQUELLEN

Kochgeschirr:

Relags GmbH
www.relags.de

Hobo-Kocher:

STC GmbH
www.picogrill.ch
www.snowventure.ch

Campingkocher:

Dometic WAECO International GmbH
www.dometic-waeco.de

Outdoorbackofen:

Koala Marketing Company AB
www.omniasweden.com

Spiritus- und andere Kocher:

Esbit Compagnie GmbH
www.esbit.de

Gaskartuschen und Grillgeräte:

Camping Gaz (Deutschland) GmbH
www.campinggaz.com

Trinkwasserkonservierung:

Micropur
Katadyn Deutschland GmbH
www.katadyn.com

Aquaclean von Yachticon
shop.yachticon.de/Trinkwasser

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation
in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische
Daten sind im Internet über <http://dnb.dnb.de> abrufbar.

1. Auflage

ISBN 978-3-667-10471-7

© Delius Klasing & Co. KG, Bielefeld

Lektorat: Birgit Radebold/Eva Grieger

Titelfoto vorn: Jeff Diener/gettyimages; hinten (Icons): fotolia

Fotos: alle Fotos von Ulrich Albus mit Ausnahme von:

S. 2: Greg Von Doersten/gettyimages;

S. 4: Egmont String/ImageBROKER/age fotostock; S. 14: Fotosearch/age fotostock;

S. 32: Jordan Siemens/gettyimages; S. 35: Lena Granefeld/Johner Images RF/age fotostock;

S. 48: Mikael Svensson/Johner Images RF/age fotostock;

S. 74: Keith Douglas/All Canada Photos/age fotostock;

S. 88: CSP_deyangeorgiev/Fotosearch LBRF/age fotostock;

S. 105: Matthew Micah Wright/gettyimages; S. 115: Wundervisuals/gettyimages;

S. 123: Fenneke Wolters-Sinke/PictureNature/age fotostock;

S. 144: SCP_CandyBoxImages/Fotosearch LBRF/age fotostock;

S. 150: Bill Stevenson/age fotostock

Einbandgestaltung und Layout: Gabriele Engel

Lithografie: scanlitho.teams, Bielefeld

Druck: Print Consult, München

Printed in Slovakia 2016

Alle Rechte vorbehalten! Ohne ausdrückliche Erlaubnis
des Verlages darf das Werk weder komplett noch teilweise
reproduziert, übertragen oder kopiert werden, wie z. B.
manuell oder mithilfe elektronischer und mechanischer
Systeme inklusive Fotokopieren, Bandaufzeichnung und
Datenspeicherung.

Delius Klasing Verlag, Siekerwall 21, D - 33602 Bielefeld

Tel.: 0521/559-0, Fax: 0521/559-115

E-Mail: info@delius-klasing.de

www.delius-klasing.de



DRAUSSEN IN DER NATUR. DAZU GUTES ESSEN. NATÜRLICHE ZUTATEN. UND ALLES SELBSTVERSTÄNDLICH HANDGEMACHT.

EGAL OB EIN AUSGEDEHNTER URLAUB MIT ZELT, BOOT ODER WOHNMOBIL ODER EINFACH NUR EIN TAG IM FREIEN: WER DRAUSSEN UNTERWEGS IST, MUSS AUF GUTES ESSEN NICHT VERZICHTEN.

DOCH WIE UND WOMIT KOCHT MAN UNTERWEGS? UND VOR ALLEN DINGEN: WAS?

ALL DIESE FRAGEN WERDEN IN »KOCHEN OHNE KÜCHE« BEANTWORTET: VON DER KOCHGEPÄCKPLANUNG (BEI WANDERERN ZÄHLT JEDES GRAMM, BEI RADLERN DARF'S EIN BISSCHEN MEHR SEIN UND BEI CAMPING- UND BOOTSURLAUBERN GEHT'S SCHON FAST LUXURIÖS ZU) BIS ZUR ERLÄUTERUNG UNTERSCHIEDLICHER KOCHMÖGLICHKEITEN VON OFFENEM FEUER BIS ZWEIFLAMMENHERD.

140 ERPROBTE REZEPTE VOM STOCKBROT BIS ZUM KLEINEN MENÜ BIETEN FÜR JEDEN ETWAS.

KEINE FRAGE: DER NÄCHSTE OUTDOOR-URLAUB WIRD KULINARISCH VOM FEINSTEN!



ISBN 978-3-667-10471-7



9 783667 104717

www.delius-klasing.de