

NICO STANITZOK

BACKOFEN

TO GO



REZEPTE FÜR DEN
OMNIA
CAMPINGBACKOFEN

G|U

DEFTIGES MIT FLEISCH

16

KÖSTLICHES MIT GEFLÜGEL

40

FEINES MIT FISCH & MEERESFRÜCHTEN

58

LECKER VEGETARISCH

78

BROT & BRÖTCHEN

108

KUCHEN & DESSERTS

130

GUT KOCHEN UNTERWEGS 6

REGISTER 154

IMPRESSUM 160

HINWEIS ZU DEN BACKZEITEN

Die Rezepte in diesem Buch sind für den Omnia-Campingbackofen entwickelt worden. Alle Gerichte wurden auf einem Gaskocher getestet, der eine Leistung von maximal 2700 kW hat. Beachten Sie, dass die Leistung und damit die abgegebene Wärmemenge bei verschiedenen Herden unterschiedlich ist und die Backzeiten daher variieren können.



WAS SAGEN DIE PIKTOGRAMME?



Feiner Genuss, leicht zubereitet



max. sechs Zutaten, außer Salz, Pfeffer, Olivenöl und Gewürze



Zutaten müssen nicht gekühlt werden



Klassische Gerichte, für unterwegs angepasst

CAMPING-GULASCH



Für 4 Personen
Zubereitung: 30 Min.
Garen: 1 Std. 40 Min.
Pro Person 337 kcal,
34 g E, 14 g F, 21g KH

ZUBEHÖR

großes Küchenmesser
Schneidebrett
Holzkochlöffel

600 g Rindergulasch	1 EL Mehl
4 Zwiebeln	600 ml Gemüsebrühe
2 große Kartoffeln	1 EL edelsüßes
1 rote Paprika	Paprikapulver
2 EL Olivenöl	1 EL getrockneter
Salz, Pfeffer	Majoran
2 EL Tomatenmark	



1. Das Fleisch in walnussgroße Stücke schneiden. Die Zwiebeln schälen und in Würfel schneiden. Die Kartoffeln schälen, waschen und in 2 cm große Würfel schneiden. Nun die Paprika halbieren, weiße Trennhäute und Kerne entfernen, Paprikahälften waschen und quer in 1 cm breite Streifen schneiden.

2. Das Öl in die Omnia-Form geben und bei großer Flamme erhitzen. Das Fleisch mit 1 TL Salz und 3 Prisen Pfeffer würzen, in die Form geben und braten. Das Fleisch zieht zunächst Wasser. Immer weitergaren, bis die Flüssigkeit verkocht ist. Dann Zwiebeln, Kartoffeln und Paprika in die Form geben und mit dem Fleisch verrühren. Tomatenmark und Mehl einrühren, die Brühe aufgießen. Mit Paprika und Majoran würzen, den Deckel aufsetzen und 1 Std. 20 Min.–1 Std. 40 Min. bei kleiner bis mittlerer Flamme garen.



KARTOFFELAUFLAUF



Für 4 Personen
Zubereitung: 20 Min.
Backen: 55 Min.
Pro Person 418 kcal,
16 g E, 6 g F, 75 g KH

ZUBEHÖR

Sparschäler (optional)
kleines Küchenmesser
großes Küchenmesser
Vierkant-Küchenreibe
großer Topf
Silikonform (optional)

1 kg festkochende Kartoffeln
2 Zwiebeln
4 Eier (M)
100 g Mehl
100 g Paniermehl
Salz



1. Kartoffeln schälen, waschen, Zwiebeln schälen. Beides auf einer Reibe fein reiben. Kartoffeln, Zwiebeln, Eier, Mehl, Paniermehl und 2 TL Salz in einen Topf geben und verrühren. Die Masse unter Rühren bei mittlerer Flamme kochen, bis sie zu stocken beginnt.

2. Dann alles in die Omnia-Form geben und gleichmäßig darin verteilen. Den Deckel aufsetzen und bei mittlerer Flamme 40 Min., dann 15 Min. bei großer Flamme backen. Den Kartoffelauflauf mit Apfelmus servieren.

BROTAUFLAUF MIT TOMATEN



Für 4 Personen
Zubereitung: 20 Min.
Einweichen: 30 Min.
Backen: 40 Min.
Pro Person 502 kcal,
28 g E, 27 g F, 39 g KH

ZUBEHÖR

großes Küchenmesser
Schneidebrett
große Schüssel
Silikonform (optional)

200 g altbackenes helles Brot (z. B. Baguette)
4 Eier (M)
500 ml Milch
200 g geriebener Käse (z. B. Gouda)
Salz, Pfeffer
3 Tomaten
3 Stängel Petersilie



1. Das Weißbrot in 2 cm dicke Scheiben schneiden und diese dann grob auseinanderzupfen. Eier, Milch, Käse, 1 TL Salz und 2 Prisen Pfeffer in eine Schüssel geben und glatt verrühren. Brot dazu geben und 30 Min. in der Mischung einweichen.

2. Inzwischen die Tomaten waschen, den Stielansatz herausschneiden und die Tomaten in 1 cm große Würfel schneiden. Die Petersilie abbrausen, trocken schütteln, abzupfen und fein hacken. Brot-Eier-Mischung in die Omnia-Form gießen und mit Tomatenwürfeln bestreuen. Den Deckel aufsetzen und den Brotauflauf bei großer Flamme 5 Min. backen, dann weitere 35 Min. bei mittlerer Flamme. Auflauf auf Tellern anrichten und mit Petersilie garniert servieren.

SESAMBROT OHNE KNETEN



Für 4 Personen
(30 Scheiben)
Zubereitung: 25 Min.
Gehen: 12 Std.
Backen: 1 Std.
Pro Person 417 kcal,
12 g E, 9 g F, 74 g KH

ZUBEHÖR

große Rührschüssel
Holzkochlöffel
Teigkarte
Silikonform (optional)
Gitter zum Abkühlen

1,5 g frische Hefe
(ersatzweise 0,5 g
Trockenhefe)
380 g Weizenmehl
(Type 550)
1 ½ TL Salz
4 EL Sesam

AUSSERDEM
Pflanzenöl für die
Form und Hände

1. In eine Schüssel 280 ml Wasser, Hefe, Mehl und Salz geben. Mit einem Kochlöffel zu einem glatten Teig verrühren und mit einem Tuch abdecken. Den Teig bei Raumtemperatur 10 Std. gehen lassen.

2. Nach 10 Std. den Teig und die Arbeitsfläche gut mit Mehl bestäuben. Den Teig aus der Schüssel auf das Mehl gleiten lassen. Mithilfe einer Teigkarte unter den Teig fahren und den Teig rundherum zur Mitte hin einklappen, bis eine Teigkugel entstanden ist. Die Teigkugel umdrehen und wieder in die Schüssel legen. Abdecken und 1 Std. gehen lassen.

3. Inzwischen die Omnia-Form einfetten, Boden und Seiten mit dem Sesam bestreuen. Die Hände mit etwas Öl einreiben. Den Teig aus der Schüssel nehmen und mit einem Finger ein Loch in die Mitte vom Teig bohren. Das Loch behutsam erweitern, bis es so groß ist, dass es über die Öffnung der Omnia-Form passt. Die Hände noch einmal einölen und den Teig zügig in die Omnia-Form setzen. Den Deckel aufsetzen und den Teig 1 Std. gehen lassen. Anschließend 1 Std. bei mittlerer Flamme backen. Das Brot aus der Form stürzen und auf einem Gitter abkühlen lassen.



KÄSEKUCHEN OHNE BODEN



Für 4 Personen
(8 Stücke)
Zubereitung: 20 Min.
Backen: 50 Min.
Abkühlen: 6 Std.
Pro Person 213 kcal,
23 g E, 6 g F, 16 g KH

ZUBEHÖR

Silikonform
Vierkant-Küchenreibe
2 große Rührschüsseln
Schneebeesen

½ Bio-Zitrone
3 Eier (M)
120 g Zucker
Salz
1 TL Vanilleextrakt
500 g Magerquark

1 Pck. Vanille-
puddingpulver
1 EL Mehl

AUSSERDEM
Fett für die Form

1. Die Silikonform in die Omnia-Form einlegen. Die Zitrone heiß waschen, trocken tupfen, die Schale fein abreiben und den Saft auspressen. Die Eier trennen. Die Eiweiße mit einem Schneebeesen schaumig aufschlagen. Weiter zu festem Eischnee aufschlagen und dabei 100 g Zucker einrieseln lassen.

2. Die Eigelbe mit 20 g Zucker, 1 Prise Salz und Vanilleextrakt glatt rühren. Quark, Puddingpulver, Mehl, Zitronensaft und -schale dazugeben und glatt rühren. Den Eischnee unterheben

und die Masse vorsichtig in die Form füllen. Den Deckel aufsetzen und den Teig 50 Min. auf mittlerer Flamme backen. Den Kuchen in der Form mindestens 6 Std. auskühlen und ruhen lassen, damit er nicht zerfällt. Dazu schmeckt Rote Grütze besonders gut.

Tipp: Zum Auspressen der Zitrone die Zitrone halbieren. Mit einer Gabel in das Fruchtfleisch stechen und den Saft mit der Hand auspressen. Dabei die Gabel hin und her drücken.





DRAUSSEN GENIESSEN LEICHT GEMACHT

Duftende Frühstücksbrötchen, fluffiger Käsekuchen oder deftiger Nudelaufwurf zum Sattessen? Das geht endlich auch beim Campingabenteuer!

Mit dem ebenso genialen wie einfachen Backofen von Omnia. Eine Flamme reicht, und schon kann gebacken und geschlemmt werden.

Über 70 leckere und campingtaugliche Rezepte für Herzhaftes mit Fleisch, Fisch oder vegetarisch, für Brot, Kuchen und süße Naschereien.

Dazu die besten Tipps und Tricks rund um den kultigen Omnia-Backofen und für eine unkomplizierte Campingküche.



WG 455 Themenkochbücher
ISBN 978-3-8338-8445-0



€ 16,99 [D]

www.gu.de