

Yes we camp!

# DAS CAMPING- KOCHBUCH



powered by **ADAC**

**GU**

# Die Equipment-Packliste

## ALLROUND-AUSSTATTUNG FÜR UNTERWEGS

### ZUM AUFBEWAHREN

- Gefrierbeutel (wiederverschließbar)
- Aufbewahrungsdosen
- Frischhaltefolie

### ZUM KOCHEN

- Campingkocher (mit Kartusche)
- 2 Töpfe mit Deckel (groß und klein)
- Pfanne mit Deckel
- 2 Rührschüsseln (groß und klein)
- 2 Küchenmesser (groß und klein)
- Brotmesser
- Sparschäler
- Schneidebrett
- Kochlöffel
- Messbecher (evtl. faltbar)
- Allzweckreibe
- Sieb
- Küchenpapier
- Schere
- Feuerzeug
- ggf. Kaffeekocher  
(z. B. French Press/Kaffeefilter)

### FÜRS GRILLEN

- Grill (ggf. mit Brennstoff)
- Holzspieße
- Alufolie

### ZUM ESSEN

- Camping-Besteck  
je nach Personenzahl  
(Messer, Gabel, Esslöffel, Teelöffel)
- Camping-Geschirr  
je nach Personenzahl  
(Teller, Tasse, Becher, Müslischüssel)
- Korkenzieher/Flaschenöffner
- Tischdecke

### ZUM REINIGEN

- Spülschwamm
- Geschirrspülmittel
- Geschirrtücher
- Müllsäcke

### FÜR AUSFLÜGE

- Trinkflasche/Thermobecher
- leichte Brotdose
- kleiner Rucksack



### ERFRISCHUNG GEFÄLLIG?

Bewahrt eure Getränke in einer Kühlbox auf, in die ihr Kühlakkus oder Plastikflaschen mit gefrorenem Wasser legt (Vorsicht: Vor dem Einfrieren ein paar Schlucke abschütten, da sich das Wasser dabei ausdehnt). Wie ihr noch an coole Drinks kommt? Stellt den Bierkasten in den nächsten Bachlauf oder wickelt ein nasses Handtuch (zur Not auch eine nasse Socke) um euren Drink. Wenn ihr ein Gefrierfach habt, könnt ihr Weintrauben einfrieren: Die halten ein Glas Wein oder Saft an warmen Sommerabenden kühl, ohne das Getränk zu verwässern.

### GEMAHLENES GLÜCK

Mit dem Kaffee in der Hand die erste Frischluft am Morgen tanken – so fängt ein perfekter Urlaubstag in der Natur an. Euer Camper hat keine Kaffeemaschine an Bord? Dann packt Espresso- oder French Press, Aero Press oder eine tragbare Espresso- oder French Press ein. Auch ein einfacher Kaffeefilter (gibt's mit oder ohne zusätzlichen Papierfilter) tut seinen Dienst. Oder einzeln portionierbare Kaffeebeutel: einfach in eine Tasse hängen, mit heißem Wasser übergießen, kurz ziehen lassen, fertig ist der morgendliche Wachmacher.



### LUST AUF SÜSSES?

Marshmallows sind das Open-Air-Dessert schlechthin. Ihr könnt sie abwechselnd mit Erdbeeren auf gewässerte Holzspieße stecken und auf den Grill legen, bis sie bräunlich sind. Oder ihr macht ein ultimatives Sandwich daraus: Marshmallows ein paar Minuten grillen und mit einem Stück Schokolade zwischen zwei Butterkekse legen.

*Yummy!*

*Make your life easier!*

## GENIALE CAMPINGHACKS IM GEPÄCK

### ZWECKENTFREMDET

Küchen-Chichi? Braucht beim Camping kein Mensch. Euer Equipment (siehe vor- dere Klappe außen) ist ja multifunktional. Gewaschene Salatblätter könnt ihr in einem Küchentuch trocken schleudern, Dressings oder Eier verquirlt ihr mit Gabel statt Schneebeesen. Auch die Saftpresse könnt ihr zu Hause lassen: Einfach Zitrone oder Limette mit etwas Druck auf einer Arbeits- fläche hin- und herrollen, halbieren, mehr- mals mit einer Gabel in das Fruchtfleisch stechen und die Frucht mit der Hand aus- quetschen.

### IMPROVISATIONSTALENT

Wiegen ohne Küchenwaage – kein Problem! Obst und Gemüse wiegt ihr im Supermarkt ab, Fleisch kauft ihr in der Metzgerei in der benötigten Menge. Bei Nudeln & Co auf die Grammangaben der Verpackung achten – Pi mal Daumen tut es hier auch. In unseren Rezepten haben wir nach Mög- lichkeit immer (gestrichene) Esslöffel als Maßeinheit verwendet, den hat jeder dabei. 1 EL Mehl z. B. entspricht ca. 10g, bei But- ter, Zucker oder Joghurt sind es ca. 15g. Bei TL-Angaben kann man etwa von der Hälfte der jeweiligen EL-Menge ausgehen. Für größere Mengen an Flüssigkeit ist ein Messbecher praktisch – ihr könnt vorher aber auch euren Campingbecher ausmes- sen und den als Maßstab verwenden. Ein leerer 150-g-Joghurtbecher tut's ebenfalls: Da passen entsprechend 150 ml Flüssigkeit rein oder etwa 100g Mehl, 125g Couscous, 150g Reis oder 150g Linsen.



### GRILLEN AM SPIESS

Wer Zutaten wie Garnelen, Gemüse oder Tofu am Spieß grillen möchte, verwendet dafür am besten Holzspieße (nicht ver- gessen!). Diese müssen vorher allerdings mehrere Stunden (oder über Nacht) in Wasser eingeweicht werden, damit sie nicht anbrennen und das Grillgut schön saftig bleibt. Wenn ihr ein Gefrierfach habt, könnt ihr sie auf Vorrat anfertigen: Wässern, ein- frieren – und beim nächsten Grillen sind sie sofort einsatzbereit.

### VERPACKUNGSKÜNSTLER

Zucchini, Tomate, Avocado, Gurke & Co: Gemüse, das nicht in den Kühlschrank gehört, hängt ihr entweder in einem Netz auf oder lagert es in einer Vorratskiste. Dafür nach dem kühlestem Platz im Camper suchen – der ist meist in Bodennähe, z. B. unter dem Bett oder ganz unten im Schrank (vor Insekten geschützt). Kartoffeln halten sich im Camper gut, wenn ihr sie ungewa- schen in Zeitungspapier einschlagt. Alle trockenen Zutaten (z. B. Nudeln) luftdicht verschlossen in Boxen aufbewahren, um sie vor Feuchtigkeit zu schützen.

*Leicht gemacht:  
Kochen ohne  
Schnickschnack*





# INHALT

Register	136
Impressum	143

## **KALTE KÜCHE** 6

Wenn die Sonne aufs Camperdach brennt und es einfach zu heiß ist, bleibt die Küche am besten kalt – mit knackigen Sattmacher-Salaten und saftig belegten Sandwiches eine coole Sache!

## **ONE-POT-GERICHTE** 38

Groß und lecker aufkochen mit nur 1 Pfanne oder 1 Topf: Einfacher kann Camping-Küche nicht sein. Und mit Pfannen-Pizza, Blitz-Paella oder kunterbunter Gnocchi-Pfanne auch kaum besser.

## **LECKERES VOM GRILL** 92

Den Grill anheizen und losbrutzeln: Das macht den Camping-Urlaub noch ein bisschen »uriger«. Und zwar ganz egal, ob Fleisch, Fisch oder Gemüse pur auf den heißen Rost wandern.

Die besten 4 Allround-Dressings	14
Die schnellen 4 aus der Pfanne	64
Die knusprigen 4 aus dem Airfryer	70
Die würzigen 4 Dips zum Grillen	112



*schnell & easy*

# KALTE KÜCHE



Kochen (fast) ohne Kochen?  
Mit Sattmacher-Salaten und dick  
belegten Sandwiches kein Problem!

# SMASHED GURKENSALAT MIT GARNELEN

**Für 4 Personen**

**20 Min. Zubereitung**

Pro Portion ca. 115 kcal

1 Knoblauchzehe  
1 Stück Ingwer (ca. 3 cm lang)  
Salz | Pfeffer  
1 ½ TL Zucker  
4 EL Essig (z. B. Weißweinessig)  
3 EL Sojasauce  
2 EL geröstetes Sesamöl  
(ersatzweise Rapsöl)  
2 große Salatgurken  
180 g Garnelen (vorgegart,  
Kühlregal)  
2 Frühlingszwiebeln

**1** Für das Dressing Knoblauch und Ingwer schälen und beides sehr fein hacken. Mit ½ TL Salz, Pfeffer, Zucker, 3 EL Essig und Sojasauce in einer Salatschüssel verrühren. Das Öl mit einer Gabel unter das Dressing schlagen.

**2** Gurken waschen, trocken tupfen und die Enden abschneiden. 1 Gurke längs auf ein Küchenbrett legen. Mit einem Gegenstand (z. B. Pfanne oder Topf mit Stiel, Konservendose, leere Flasche) mit festen Schlägen der gesamten Länge nach auf die Gurke schlagen, bis sie entlang einer Naht aufplatzt. Die Gurke mit dieser Naht nach oben legen und den Vorgang wiederholen: So teilt sie sich in vier unregelmäßige Längsstreifen. Falls nicht, wiederholen. Die entstandenen Gurkenstreifen mit der Hand in Stücke zupfen und mit dem Dressing in der Schüssel mischen. Mit der zweiten Gurke ebenso verfahren. Den Salat ca. 10 Min. ziehen lassen.

**3** Inzwischen die Garnelen in ein Sieb abgießen, kalt abbrausen, abtropfen lassen und mit Küchenpapier trocken tupfen. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und mitsamt Grün in Ringe schneiden.

**4** Den Gurkensalat mit Salz und nach Belieben mit dem übrigen Essig (1 EL) abschmecken. Die Garnelen und die Frühlingszwiebelringe untermischen. Den Salat auf vier Tellern anrichten.



### Extra-Tipp

#### **TRENDY FRISCHE-KICK**

Der »Smashed« Gurkensalat stammt aus China und liegt auch bei uns voll im Trend. Kein Wunder: Die saftig geschlagenen Gurken nehmen das Dressing besser auf und haben einen besonderen Biss von knackig bis zart. Am besten die Gurken vorher im Kühlschrank gut durchkühlen lassen – ein spaßiges und erfrischendes Rezept für heiße Tage!



*Die besten 4*

## ALLROUND-DRESSINGS





## KRÄUTER-VINAIGRETTE

Für 4 Personen 1 Knoblauchzehe schälen, halbieren und eine Salatschüssel damit ausreiben. 1 Schalotte schälen und fein würfeln. In der Schüssel mit 2 EL Essig (z. B. Weißweinessig) verrühren und ca. 15 Min. ziehen lassen, bis die Schalottenwürfel weich werden. Inzwischen ½ Bund frische Kräuter (z. B. Petersilie, Dill, Basilikum, Kerbel) waschen, trocken schütteln und die Blätter hacken. Die Essigmischung mit 1 TL Senf verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Nach und nach 5 EL Olivenöl und je nach gewünschter Konsistenz noch 1 EL Wasser unterrühren. Die Kräuter untermengen.

## AVOCADO-DRESSING

Für 4 Personen 1 reife Avocado halbieren, entkernen, das Fruchtfleisch mit einer Gabel fein zerdrücken. ½ Bund Basilikum waschen, trocken schütteln und die Blätter sehr fein hacken. 1 Bio-Zitrone heiß waschen und trocken tupfen, Schale abreiben und Saft auspressen (siehe Tipp hintere Buchklappe innen). 3 EL Mango- oder Pfirsichfruchtfleisch (ca. 50 g) sehr klein würfeln und mit einer Gabel zerdrücken. Mit Avocado, Basilikum, Zitronensaft und -abrieb, 3 EL griechischem Joghurt (10 % Fett, ca. 50 g) und 3 EL Wasser cremig rühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.



## LIMETTEN-MINZE-VINAIGRETTE

Für 4 Personen 2 Bio-Limetten heiß waschen, trocken tupfen und ca. 1 TL Schale abreiben. Beide Früchte halbieren, Saft auspressen (siehe Tipp hintere Buchklappe innen) und in einer Schüssel mit 1 EL Essig (z. B. Weißweinessig) verrühren. Mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker würzen. 4 EL Olivenöl in dünnem Strahl zugießen und mit einer Gabel kräftig unterschlagen. Die Limettenschale einrühren, Vinaigrette mit Salz und Pfeffer abschmecken. 5 Stängel Minze waschen und trocken schütteln. Blätter abzupfen, fein schneiden und unterrühren.

## KRÄUTER-JOGHURT-DRESSING

Für 4 Personen 1 Frühlingszwiebel putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. 1 Bund gemischte Kräuter (z. B. Dill, Schnittlauch, Petersilie) waschen und trocken schütteln. Blätter hacken, Schnittlauch in Röllchen schneiden. 100 g Joghurt, 1 geh. EL Crème fraîche, 2 EL Essig und 3 EL Olivenöl glatt rühren. 1 kleine Knoblauchzehe schälen, sehr fein hacken und mit ½ TL Zucker unterrühren. Frühlingszwiebel und Kräuter untermischen. Das Dressing mit Salz und Pfeffer abschmecken.





BEER  
BOTTLES  
IN  
BASKET

BEER  
BOTTLES  
ON  
TABLE

*einfach und genial*

# ONE-POT-GERICHTE



Lazy Cooking vom Feinsten:  
Schnelle Pastagerichte, Pfannen-  
Pizza, Linsensalat und Blitz-Paella

# TORTELLINI MIT LACHS UND SPINAT

**Für 4 Personen**

**15 Min. Zubereitung**

Pro Portion ca. 840 kcal

1 Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
1 EL Olivenöl  
800 g Tortellini (Kühlregal,  
z. B. mit Käsefüllung)  
10 EL Weißwein (ca. 100 ml,  
ersatzweise Wasser)  
300 g Baby-Blattspinat  
250 g Kirschtomaten  
250 g Räucherlachs (in Scheiben)  
5 EL Crème fraîche (ca. 100 g)  
Salz | Pfeffer

**1** Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein hacken. Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze in 2–3 Min. glasig dünsten.

**2** Die Tortellini in die Pfanne geben, mit Weißwein ablöschen. Aufkochen und 3–4 Min. köcheln lassen, bis die Flüssigkeit verkocht ist. Inzwischen den Spinat waschen, gut abtropfen lassen und grob hacken.

**3** Die Tomaten waschen und halbieren. Mit dem Blattspinat zu den Tortellini geben und alles weitere 3–4 Min. köcheln lassen, bis der Spinat zusammengefallen ist.

**4** Den Räucherlachs in Streifen schneiden oder in Stücke zupfen und mit der Crème fraîche unter die Tortellini mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

## Extra-Tipp

### ZUM TAUSCHEN

Statt Blattspinat passt auch Rucola und anstelle des Räucherlachs schmeckt alternativ geräuchertes Forellenfilet oder gebratenes Hähnchenfleisch.



*Die schnellen 4*

**AUS DER PFANNE**





## KNUSPRIGE RAVIOLI

Für 4 Personen 4 Eier in einem tiefen Teller verquirlen. 150 g Schafskäse (Feta) fein zerkrümeln und mit 200 g Semmelbröseln in einem zweiten Teller vermischen. 500 g Ravioli mit Spinatfüllung (Kühlregal, zum Braten) nach und nach zuerst in den Eiern wenden und dann in der Semmelbrösel-Mischung. 4 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Ravioli darin bei mittlerer Hitze auf beiden Seiten in jeweils ca. 2 Min. goldbraun braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

## SPIEGELEI 2.0

Für 4 Personen aus 4 großen Scheiben Bauernbrot mit einem runden Ausstecher oder Glas (ca. 8 cm Ø) jeweils einen Kreis ausstechen. 3 EL Butter in einer großen Pfanne schmelzen. Die Brotscheiben hineinlegen und bei mittlerer Hitze ca. 3 Min. braten, dann wenden. 4 Eier aufschlagen und in die Löcher der Brotscheiben gleiten lassen. Brot mit den Eiern 3–5 Min. weiterbraten, bis die Eier gar sind. Dazu Pesto, süßscharfe Chilisauce oder feuriges Tabasco reichen.

## SÜSSSAURE KICHERERBSEN

Für 4 Personen 2 Dosen Kichererbsen (je 240 g Abtropfgewicht) abtropfen lassen. 7 EL brauner Zucker (ca. 100 g), 4 EL Essig (z. B. Apfelessig), 6 EL Ketchup, 4 EL Wasser und 2 EL Sojasauce verrühren. 3 Knoblauchzehen schälen, in feine Scheiben schneiden. 600 g bunte Paprika putzen, waschen, in feine Streifen schneiden. 1 EL Öl in einer Pfanne stark erhitzen. Knoblauch und Paprika ca. 4 Min. darin braten. Kichererbsen und Sauce zugeben, ca. 8 Min. bei mittlerer Hitze schmoren. Mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken. Lecker zu Couscous oder Reis.

## TOAST-»POMMES«

Für 4 Personen 2 Eier in einem tiefen Teller mit 8 EL Milch verquirlen, salzen und pfeffern. 3 EL Butter in einer großen Pfanne zerlassen. 4 Toastscheiben in die Eiermilch tauchen, sodass sie rundum gut bedeckt sind. Die Toasts in der Pfanne bei mittlerer Hitze auf beiden Seiten in je 2–3 Min. goldbraun braten. Dann aus der Pfanne nehmen, mit 1 TL Currypulver bestreuen und in schmale Streifen schneiden. Mit Ketchup servieren.



# NACHOS AUS DER PFANNE

**Für 4 Personen**

**20 Min. Zubereitung**

Pro Portion ca. 745 kcal

1 EL Olivenöl  
 150 g gemischtes Hackfleisch  
 1 EL Tomatenmark  
 1 TL getrockneter Oregano  
 Salz | Pfeffer  
 250 g Tortilla-Chips  
 1 kleine Dose Mais  
 (140 g Abtropfgewicht)  
 2 EL Jalapeño-Ringe  
 (aus dem Glas)  
 100 g geriebener Käse  
 200 g saure Sahne  
 1 EL Weißweinessig  
 1 Prise Zucker  
 3 Stängel Petersilie

**1** Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Das Hackfleisch darin bei großer Hitze 3–4 Min. kräftig anbraten, dabei immer wieder gut durchrühren. Tomatenmark und Oregano dazugeben, die Hitze reduzieren und weitere 2–3 Min. braten. Salzen, pfeffern und auf einen Teller geben.

**2** Die Pfanne auswischen und wieder erhitzen. Tortilla-Chips hineingeben, das angebratene Hackfleisch und den Mais darüber verteilen. Dann die Jalapeño-Ringe und den geriebenen Käse darüberstreuen. Den Deckel auf die Pfanne legen und die Nachos bei kleiner bis mittlerer Hitze ca. 10 Min. zugedeckt »backen«, bis der Käse geschmolzen ist.

**3** Inzwischen für den Dip die saure Sahne mit dem Essig in einem Schälchen verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Die Kräuterstängel abbrausen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen, fein hacken und unter den Dip rühren. Zu den Nachos servieren.

## Extra-Tipp

### NOCH CREMIGER?

Das Fruchtfleisch von 1 reifen Avocado mit einer Gabel zerdrücken und unter den Dip rühren.



Besonders  
»mmmmh« mit  
Cheddar!



# BLITZ-PAELLA

**Für 4 Personen**

**20 Min. Zubereitung**

Pro Portion ca. 585 kcal

2 rote Paprika  
1 große Zwiebel  
200 g Chorizo  
2 EL Olivenöl  
400 g Garnelen (roh, küchenfertig)  
200 g (TK-)Erbsen  
2 Beutel 2-Minuten-Reis (à 250 g)  
Salz

**1** Paprika waschen und halbieren, von weißen Trennwänden und Kernen befreien. Zwiebel schälen und Chorizo häuten. Paprika, Zwiebel und Chorizo klein würfeln.

**2** Das Öl in einem Topf erhitzen. Paprika, Zwiebel und Chorizo darin bei mittlerer Hitze ca. 5 Min. anbraten.

**3** Inzwischen die Garnelen kalt abbrausen, abtropfen lassen und trocken tupfen. Mit den Erbsen in den Topf dazugeben und ca. 2 Min. mitbraten, bis sich die Garnelen rosa färben.

**4** Den Reis aus dem Beutel hinzufügen. 100 ml Wasser dazugießen und alles gut vermischen. Aufkochen lassen und die Blitz-Paella ca. 3 Min. offen köcheln. Mit Salz abschmecken.

## Extra-Tipp

### MEHR MEER?

Statt nur mit Garnelen könnt ihr die Blitz-Paella auch mit einer TK-Meeresfrüchte-Mischung (450 g) zubereiten. Diese vorher auftauen lassen und wie in Step 3 beschrieben mit den Erbsen in den Topf geben.



# HOTDOG ASIA-STYLE

## Für 4 Personen

### 20 Min. Zubereitung

Pro Portion ca. 475 kcal

2 Möhren

4 Frühlingszwiebeln

½ Bund Koriandergrün

7 EL Joghurt (ca. 100 g)

Salz | Pfeffer

1 Spritzer Zitronensaft

1 TL scharfe Chilisauce

(z. B. Sriracha, nach Belieben)

4 Bratwürste

4 Hotdog-Brötchen

**1** Den Grill anheizen. Die Möhren putzen, schälen und in sehr feine Streifen schneiden. Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in feine Ringe schneiden. Das Koriandergrün waschen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und nach Belieben grob hacken.

**2** Joghurt mit Salz und Pfeffer würzen. Mit dem Zitronensaft und nach Belieben mit Chilisauce abschmecken.

**3** Die Bratwürste auf den heißen Rost legen und rundum 6–8 Min. grillen, bis sie gar und intensiv gebräunt sind (alternativ mit wenig Öl in einer Pfanne braten).

**4** Die Hotdog-Brötchen nach Belieben kurz mit auf den Grillrost legen, anschließend auf-, aber nicht ganz durchschneiden. Jeweils 1 Bratwurst in ein Brötchen legen und etwas Joghurtsauce darübergeben. Mit Möhren, Frühlingszwiebeln und Koriandergrün bestreuen und die Hotdogs gleich servieren.



## Extra-Tipp

### KLASSISCHE VARIANTE

200 g Sauerkraut (Dose) leicht ausdrücken, in eine geölte Aluschale füllen. Brötchen aufschneiden, Würstchen wie beschrieben grillen. Gleichzeitig Sauerkraut und Brötchen am Rand des Grills heiß werden lassen. 4 Scheiben Cheddar mit 4 TL Senf bestreichen, Würste darin einwickeln. In die Brötchen füllen. Auf den Grill legen, bis der Käse schmilzt. Mit dem Kraut füllen.



## MUST-HAVES FÜR EUREN REISEHUNGER

### ALS GRUNDNAHRUNGSMITTEL

- Nudeln
- Reis
- Konserven (z. B. Tomaten/Bohnen/Thunfisch/Kichererbsen)
- Couscous/Linsen/Bulgur
- Mehl

### FÜR DIE ZUBEREITUNGEN

- Salz & Pfeffer
- Lieblingsgewürze  
oder Gewürzmischungen
- Zucker
- Honig
- Senf
- Sojasauce
- Tomatenmark
- Ketchup
- Öl
- Essig
- Instant-Gemüsebrühe
- Pesto

### FÜR DAS FRÜHSTÜCK

- süßer Brotaufstrich  
(z. B. Marmelade)
- herzhafter Aufstrich  
(z. B. Hummus)
- Haferflocken/Cornflakes
- Kaffee/Tee/Kakaopulver
- H-Milch/Pflanzenmilch
- haltbares Brot (z. B. Knäckebrot)

### ALS SNACKS

- Müsliriegel
- Nüsse
- Trockenfrüchte (z. B. Rosinen)

### ZUM TRINKEN

- Wasser
- Limonade
- Saft
- alkoholische Getränke

## ORDNEN

Chaos im Camper? Nein, danke! Beugt der Unordnung vor, indem ihr für Küchenutensilien Transportkisten aus Plastik, Hänge-Organizer und viereckige Frischhalteboxen zum Stapeln verwendet – und überhaupt alles, was sich falten oder zusammenklappen lässt (z. B. Rührschüssel oder Messbecher). Am besten klappt's kreativ: Die Küchenpapierrolle passt zum Beispiel super auf einen Kleiderbügel, um die Arbeitsfläche freizuhalten.



## VORBEREITEN

Weniger ist mehr. Packt für euren Trip nur wichtige Lebensmittel ein und lasst euch vor Ort von lokalen Produkten inspirieren. Auf der hinteren Buchklappe außen findet ihr eine Packliste mit den wichtigsten Lebensmitteln zum Mitnehmen. Flüssiges wie Essig und Öl füllt ihr in handliche Flaschen ab. Salz und Pfeffer gibt es platzsparend in einer Mühle, für alle anderen Gewürze sind praktische Spice-Boxen mit Fächern ideal. Außerdem wahre Alleskönner für unterwegs: wiederverschließbare Gefrierbeutel – für Snacks, zum Aufbewahren, Vermischen, Zerstoßen und Marinieren.



## RUNTERKÜHLEN

Fleisch, Fisch, Wurst und Käse – solche Zutaten kauft ihr am besten immer frisch aus der Region und in kleinen Mengen, die schnell aufgebraucht sind. Denn sie müssen gekühlt gelagert werden, ebenso wie Eier, angebrochene Saucen oder Essensreste. Wohnmobile sind in der Regel mit Kühlschrank und Mini-Gefrierfach ausgestattet. Als Alternative eignet sich eine elektrisch betriebene Kühlbox für Van & Co.

## REINIGEN

Füllt das Spülmittel in eine Flasche in Reisegröße um oder nehmt festes Spülmittel (ähnlich wie ein Stück Seife) mit. Das Produkt sollte auf jeden Fall umweltfreundlich sein. Je nach Möglichkeiten vor Ort ist die Mitnahme einer Spülschüssel sinnvoll. Findet heraus, welche Regeln es auf eurem Campingplatz für die Entsorgung von Speiseresten und Spülwasser gibt.

*Good to know!*

## **BASISWISSEN FÜR EURE CAMPINGKÜCHE**

### **KOCHEN**

Dosenravioli auf dem Campingplatz? Längst Schnee von gestern. Eine kleine Kochstelle reicht schon aus, um darauf easy-peasy absolut Köstliches zu kochen. Vielleicht hat euer Wohnmobil eine Küchenzeile mit einer Gasherdplatte oder ihr nehmt einen Campingkocher mit. Den gibt es in verschiedenen Ausführungen, für Familien passt ein Exemplar mit zwei Flammen. Wird der Kocher mit Gas betrieben, denkt an die Kartuschen.

*Draußen schmeckt's  
am besten!*

### **GRILLEN**

Knister, Brutzel, Zisch! Grillen sorgt für das schönste Outdoor-Erlebnis und einzigartige Wow-lecker-Momente. Vielleicht gibt es auf eurem Campingplatz sogar eine Location mit Schwenkgrill oder Lagerfeuer? Ansonsten bietet sich eine der zahlreichen Grill-to-go-Lösungen an. Diese Varianten sind kompakt und werden meist mit Strom oder Gas betrieben. Holzkohlegrills gibt es auch, allerdings sind sie auf vielen Plätzen wegen erhöhter Brandgefahr nicht erlaubt. Wer gerne und oft grillt, packt nach Belieben zusätzlich zu den Basics (siehe vordere Klappen außen) noch Grillzange, hitzebeständigen Backpinsel, Alu-Grillschalen, Grillbürste und Fleischthermometer ein.



### **HEISSLÜFTEN**

Das ist zwar nicht gerade »back to the roots«, aber ein bisschen Luxus darf es beim Campen doch auch mal sein, oder? Mit dem Airfryer an Bord bereitet ihr im Handumdrehen tolle Gerichte mit wenig Fett zu – zum Beispiel Pommes aus frischen Kartoffeln. So eine Heißluftfritteuse ist klein, portabel und lässt sich leicht reinigen. Achtet nur darauf, dass die Stromversorgung auf dem Campingplatz die nötige Leistung abdeckt.



*Yummy Holiday!*



## **WENN'S ALLEN SCHMECKT, IST DER URLAUB GERETTET!**

Und damit das auch unter freiem Himmel klappt, gibt es hier ein Best-of: unkomplizierte und abwechslungsreiche Camping-Rezepte für den Gaskocher, den Grill – oder auch mal ganz ohne Kochen. In der übersichtlichen Equipment-Packliste findet ihr alles nötige Kochzubehör und in der Zutaten-Packliste sämtliche Must-haves für euren Reisehunger. Dazu noch viele Campingküchen-Basics und kreative Hacks – und der leckerste Urlaub aller Zeiten kann losgehen!



WG 455 Themenkochbücher  
ISBN 978-3-8338-9729-0



€ 17,99 [D]

[www.gu.de](http://www.gu.de)