

Sonja Stötzel

KÜCHENRATGEBER

CAMPINGKÜCHE MIT 5 ZUTATEN

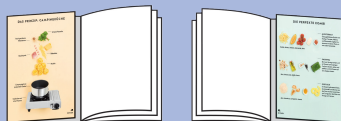


G|U

INHALT

*So geht's: Öffnen Sie die Klappen dieses Buches.
Dort finden Sie die wichtigsten Infos zum Thema auf einen Blick!*

DAS PRINZIP:
CAMPINGKÜCHE



DIE PERFEKTE
KOMBI

Immer griffbereit:
SO GEHT'S:
TIPPS UND TRICKS



Immer griffbereit:
SO GEHT'S:
CAMPING-KOCH-
HACKS

UNSER GU-CLOU

Wussten Sie schon, dass ...?
Entdecken Sie bei einigen
ausgewählten Rezepten ganz
besondere Tipps mit
verblüffendem Insiderwissen.
Aha-Momente garantiert!



Mit diesem Symbol sind alle vegetarischen
Gerichte gekennzeichnet.



Die Backzeiten können je nach Herd
variieren. Unsere Temperaturangaben be-
ziehen sich auf das Backen im Elektroherd
mit Ober- und Unterhitze.

REZEPTKAPITEL



06 KALTE GERICHTE



20 KOCHEN MIT FLAMME



50 SNACKS & SÜSSES

- 04 Die Autorin
- 05 Familien-Pasta
- 22 Coverrezept
- 60 Register
- 62 Impressum



Für 4 Personen • 20 Min. Zubereitung •
Pro Portion ca. 145 kcal, 2 g E, 12 g F, 6 g KH

TOMATENSALAT MIT OLIVEN UND KAPEREN

italienisch

800 g reife Roma-Tomaten (Eiertomaten) •
75 g Oliven (entsteint) • 1 EL Kapern • ½ Bund
glatte Petersilie • 2 EL Olivenöl • Salz • Pfeffer

1 Die Tomaten waschen, halbieren und die Stielansätze entfernen. Die Hälften ca. 2 cm groß würfeln und in eine Schüssel geben.

2 Die Oliven in Scheiben schneiden und mit den Kapern zu den Tomatenwürfeln geben.

3 Petersilie waschen, trocken schütteln, die Blätter von den Stängeln zupfen und sehr fein hacken. Mit dem Olivenöl in die Schüssel geben.

4 Sämtliche Zutaten vorsichtig vermengen und den Salat kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken. Auf vier Teller verteilen und servieren.



Für 4 Personen • 30 Min. Zubereitung •
Pro Portion ca. 330 kcal, 9 g E, 12 g F, 45 g KH

BULGURSALAT MIT HEIDELBEEREN

Sommer-Rezept

200 g Bulgur • Salz • 4 EL Olivenöl • 150 g Mais •
150 g Heidelbeeren • 100 g Rucola • Pfeffer

1 Bulgur in der doppelten Menge Salzwasser nach Packungsanweisung weich garen, dann vollständig abkühlen lassen und in eine Schüssel geben. Sofort mit 2 EL Olivenöl vermengen.

2 Den Mais in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen, Heidelbeeren verlesen, kalt abbrausen und ebenfalls abtropfen lassen. Rucola waschen, trocken schütteln, anschließend grob hacken.

3 Die vorbereiteten Zutaten zum Bulgur in die Schüssel geben. Restliches Olivenöl (2 EL) hinzufügen und alles vorsichtig vermengen. Den Salat kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Für 4 Personen • 10 Min. Zubereitung •
Pro Portion ca. 340 kcal, 11 g E, 19 g F, 30 g KH

BAUERNBROT MIT ZIEGENFRISCHKÄSE

herzhaft

4 große Scheiben Bauernbrot • 150 g Ziegenfrischkäse • 4 reife Roma-Tomaten (Eiertomaten) •
40 g getrocknete Feigen • 4 TL Olivenöl • Salz • Pfeffer

1 Jede Scheibe Bauernbrot großzügig mit dem Ziegenfrischkäse bestreichen.

2 Tomaten waschen, vom Stielansatz befreien und in dünne Scheiben schneiden. Diese dachziegelartig auf jedem Brot verteilen.

3 Die Feigen ebenfalls in dünne Scheiben schneiden und auf die Tomaten geben. Jedes Brot mit 1 TL Öl beträufeln, salzen und pfeffern.



Für 4 Personen • 15 Min. Zubereitung •
Pro Portion ca. 405 kcal, 16 g E, 17 g F, 46 g KH

WRAPS MIT LACHS UND RADIESCHEN

schnell

1 Bund Radieschen • 175 g Frischkäse (Doppelrahmstufe) • Salz • Pfeffer • 4 große Tortillas (Weizenfladen, ersatzweise 8 kleine) •
100 g geräucherter Lachs • 50 g Rucola

1 Radieschen putzen, waschen und in feine Streifen schneiden. Den Frischkäse in einer Schüssel mit den Radieschen verrühren und die Creme kräftig salzen und pfeffern.

2 Tortillas mit dem Radieschen-Frischkäse bestreichen. Den geräucherter Lachs in Stücke zupfen und gleichmäßig auf die Fladen verteilen. Rucola waschen, trocken schütteln, grobe Stiele bei Bedarf entfernen. Rucolablätter ebenfalls zu gleichen Teilen über die Fladen geben.

3 Die Tortillas nun möglichst eng aufrollen, dann mit einem scharfen Messer einmal diagonal halbieren. Auf Tellern anrichten und servieren.

RINDERSTEAK MIT PETERSILIENÖL

edel

4 Rindersteaks (à 150 g)
Salz
Pfeffer
8 EL Olivenöl
1 Bund Petersilie
2 EL Kapern
1 rote Chilischote

1 Die Steaks mit Küchenpapier trocken tupfen und von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen. 2 EL Olivenöl in einer großen Pfanne (mit Deckel) erhitzen. Die Rindersteaks darin von beiden Seiten jeweils 3 Min. kräftig anbraten.

2 Anschließend den Herd ausschalten, den Deckel auf die Pfanne legen und das Fleisch für 4 Min. ruhen lassen. In der Zwischenzeit die Petersilie waschen und trocken schütteln, die Blätter von den Stängeln zupfen und sehr fein hacken.

3 Die Kapern ebenfalls fein hacken. Chilischote halbieren, Stielansatz, weiße Trennwände und Kerne entfernen. Die Hälften waschen und quer in feine Streifen schneiden. Petersilie, Kapern und Chili mit dem restlichen Öl (6 EL) vermischen.

4 Die Steaks aus der Pfanne nehmen, in Streifen schneiden und auf Tellern verteilen. Mit dem Bratensaft aus der Pfanne beträufeln und zusammen mit dem Petersilienöl servieren.

UNSER GU-CLOU

Kein Kühlschrank im Zelt?
Statt Kräuterbutter, die man gekühlt aufbewahren muss, sorgt hier das Petersilienöl für eine feine und aromatische Würzel!



Für 4 Personen • 30 Min. Zubereitung • Pro Portion ca. 360 kcal, 27 g E, 25 g F, 6 g KH

BROKKOLI-FISCH-PFANNE

einfach

500 g Brokkoli
Salz
500 g festes Fischfilet
(z. B. Seelachs)
Pfeffer
30 g Pinienkerne
250 g Sahne
½ Bund Basilikum

Dazu schmeckt

Am besten zur Fischpfanne
knuspriges Baguette oder
Ciabatta servieren.

- 1 Den Brokkoli waschen, in kleine Röschen teilen und diese in reichlich kochendem Salzwasser ca. 3 Min. bissfest garen. Anschließend in ein Sieb abgießen und gut abtropfen lassen.
- 2 Das Fischfilet mit Küchenpapier trocken tupfen, von beiden Seiten salzen und pfeffern und in ca. 3 cm große Stücke schneiden. Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten, dann herausnehmen und zur Seite stellen.
- 3 In derselben Pfanne die Sahne kurz aufkochen, danach die Hitze reduzieren. Das in Würfel geschnittene Fischfilet vorsichtig dazugeben und in 3–4 Min. gar ziehen lassen. Den abgetropften Brokkoli hinzufügen und unterheben.
- 4 Das Basilikum waschen, trocken schütteln, die Blätter von den Stängeln zupfen und grob hacken. Brokkoli-Fisch-Pfanne mit Pinienkernen und gehacktem Basilikum bestreut servieren.



GENUSSMOMENTE UNTER FREIEM HIMMEL

Du möchtest campen, aber nicht auf gutes Essen verzichten?
Musst du auch nicht! Mit diesem Buch entdeckst du schnelle Gerichte
wie Salate, wärmende Suppen und süße Desserts für deine
einfache Campingküche. Alle Rezepte sind unkompliziert und mit
nur fünf Zutaten zubereitet.

So kannst du deinen Urlaub in vollen Zügen genießen.

www.gu.de

€ 14,99 [D]

ISBN 978-3-7589-0288-8

