

SONJA STÖTZEL

DIE

# FAMILIEN CAMPING KÜCHE

WENN'S  
ALLEN SCHMECKT,  
IST DER URLAUB  
GERETTET

GU

**MUNTERMACHER-  
FRÜHSTÜCK** 14-35

**KUNTERBUNTES** 36-57  
**AUS DER SALATSCHÜSSEL**

**GEGRILLTES NICHT NUR  
ZUM SATTESSEN** 58-81

**AUS TOPF** 82-107  
**UND PFANNE**

**AUF DIE HAND** 108-131

**SÜSSES** 132-151  
**SEELNFUTTER**



**VORWORT** 6-7

**ALLES ZUR PLANUNG** 8-11

**ANKUNFTSSESSEN** 12-13

**ABSCHIEDSESSEN** 152-153

**REGISTER** 154

**IMPRESSUM** 160

# KICHERERBSENSALAT

*Sorgt für gute Laune und bringt einen Hauch von Orient mit!*

Für 4 Personen  
Zubereitung: 20 Min.  
Pro Person 180 kcal

---

## ZUBEHÖR

*1 großes Sieb, 1 große Pfanne,  
1 Kochlöffel, 1 große Schüssel,  
1 großes Schneidebrett, 1 Schneide-  
messer, 1 kleine Schüssel, 1 Ess-  
löffel, 1 Salatbesteck*

---

1 Dose Kichererbsen (400 g)  
3 EL Olivenöl  
1 TL gemahlener Kreuz-  
kümmel  
¼ TL Chiliflocken  
Meersalz, Pfeffer  
500 g Kirschtomaten (wenn  
möglich rote und gelbe)  
1 Bio-Salatgurke  
½ Bund glatte Petersilie  
½ Bund Koriandergrün  
1 EL Aceto balsamico bianco  
1 TL Agavendicksaft

Die Kichererbsen in das Sieb abgießen und mit kaltem Wasser gründlich abbrausen, dann gut abtropfen lassen.

In der Pfanne 1 EL Olivenöl erhitzen. Darin die Kichererbsen mit Kreuzkümmel und Chiliflocken bei mittlerer Hitze ca. 10 Min. anbraten, dabei ab und zu umrühren. Mit Meersalz und Pfeffer würzen, in die große Schüssel geben und abkühlen lassen.

Inzwischen Tomaten waschen und je nach Größe halbieren oder vierteln. Die Salatgurke waschen, längs vierteln, entkernen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Kräuter abbrausen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und grob hacken. Alles zu den Kichererbsen in die Schüssel geben.

Für das Dressing in der kleinen Schüssel Balsamessig mit Agavendicksaft, 1 Schuss Wasser und übrigem Olivenöl (2 EL) verrühren. Mit Meersalz und Pfeffer würzen, über den Salat gießen. Alles gründlich, aber vorsichtig miteinander vermischen.





# GEGRILLTES NICHT NUR ZUM SATTESSEN

*Ganz klar – im Campingurlaub wird der Grill zum zweiten Herd. Bereits morgens ist er beim Brotrösten im Einsatz, später kommen dann Würstchen & Co auf den Rost. Aber auch Stockbrot und so manches Dessert (siehe weiter hinten) lassen sich auf dem Grill zubereiten.*



# STECKERLFISCH

*Ein bayerisches Traditionsgericht für alle Angelfreunde!*

Für 4 Personen  
Zubereitung: 40 Min.  
+ 30 Min. Ruhen  
Pro Person 160 kcal

ZUBEHÖR  
*1 großes Schneidebrett,  
1 Schneidemesser,  
1 großer Teller, Frisch-  
haltefolie, 1 Grill, 4 Stöcke  
(ca. 40 cm lang, dünn  
und möglichst glatt,  
z. B. Weidenstöcke)*

4 Forellen (à ca. 300 g)  
Meersalz  
1 Bio-Zitrone



Die Forellen ausnehmen, putzen, gründlich kalt abbrausen und trocken tupfen. Falls man die Fische nicht selber geangelt hat, kann man diese Aufgabe auch gerne dem Fischverkäufer überlassen.

Die Forellen auf beiden Seiten im Abstand von ca. 2 cm mehrmals mit dem Messer einritzen. Die Fische innen und außen mit Meersalz einreiben, auf einen Teller legen und mit Frischhaltefolie abdecken. Das Salz ca. 30 Min. einwirken lassen.

Den Grill anheizen. Die Forellen der Länge nach auf die Spieße stecken. Die Steckerlfische auf den Rost legen und je nach Größe und Dicke der Fische in 20–30 Min. knusprig braun grillen, dabei immer wieder mal wenden.

Die Zitrone heiß waschen, in Scheiben schneiden und zu den Steckerlfischen servieren.

**Tipp:** *Wer gerne am offenen Feuer sitzt, kann die Steckerlfische auch über der heißen Glut in der Feuerschale oder an den vorgesehenen Feuerstellen am Campingplatz garen.*



# AUS TOPF UND PFANNE

*Möglichst wenig schmutzig zu machen, ist beim Campen meine Devise. Auf zahlreiche Töpfe und Schüsseln wird verzichtet, nicht nur weil es platzsparend ist, sondern auch, um den Abwasch so gering wie möglich zu halten. Ein Hoch auf alle One-Pot- und Pfannengerichte!*



# URLAUBSKÜCHE ON TOUR



## **DIE BESTE GARANTIE FÜR GUTE FERIEHLAUNE? GANZ KLAR: LECKERES ESSEN!**

Dafür gibt es hier jede Menge unkomplizierte und abwechslungsreiche Camping-Rezepte für Gaskocher, Grill oder Kochplatte. Heraus kommt wunderbares Essen unter freiem Himmel, das allen ein wohliges »Mmmmh!« entlockt. Die kulinarischen Urlaubs-Highlights sind von der Autorin mit Familie unterwegs erprobt und durch die vielen Tausch-Tipps an (fast) jedem Ort der Welt nachzukochen. Also schnell Buch auf, Checklisten lesen, Utensilien einpacken – und dann kann's losgehen!

WG 455 Themenkochbücher  
ISBN 978-3-8338-6848-1



9 783833 868481

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