

The GREAT OUTDOORS



120 GENIALE RAUSZEIT - REZEPTE



INHALT

AT HOME

14-41 VORBEREITUNGEN ZU HAUSE

QUICK REFUEL

70-101 SCHNELLES POWERFOOD

DINE OUT

154-205 DRAUSSEN KOCHEN AUF GRILL UND LAGERFEUER

REFRESH

240-259 DURSTLÖSCHER UND WACHMACHER

WAKE-UPCALL

42-63 ENERGIEGELADEN IN DEN TAG

DINE IN

110-145 AUF EIN ODER ZWEI FLAMMEN IM BUS KOCHEN

SWEET LOVE

210-231 SÜSSES UND DESSERTS

Rezeptindex 262

Rezeptregister 264

Special Thanks 270

[illegible]



TRAIL MIX

THE MONKEY MUNCH

80 G MANDELSTIFTE
80 G BANANENCHIPS
80 G LEICHT GESALZENE ERDNÜSSE
40 G GETROCKNETE MANGO
40 G ROSINEN
30 G GROBE KOKOSCHIPS

Die Mango nach Belieben in kleine Stücke schneiden, Bananenchips grob hacken. Dann alle Zutaten vermischen und luftdicht verpacken.

THE POWER PUSH

50 G GETROCKNETE SOFT-APRIKOSEN
50 G GETROCKNETE SOFT-FEIGEN
50 G GETROCKNETE GOJI-BEEREN
40 G WALNUSSKERNE
40 G GANZE BLANCHIERTE MANDELN
40 G KÜRBISKERNE

Trockenfrüchte nach Belieben klein schneiden, Nüsse und Mandeln grob hacken. Nüsse, Mandeln und Kürbiskerne können trocken geröstet werden. Dann alle Zutaten vermischen und luftdicht verpacken.

THE MACADAMIA MONSTER

80 G MACADAMIAKERNE
40 G HASELNUSSKERNE
40 G CASHEWKERNE
40 G GETROCKNETE CRANBERRYS
60 G SOFT-DATTELN

Die Nüsse nach Belieben grob hacken und die Datteln in Scheibchen schneiden. Dann alle Zutaten vermischen und luftdicht verpacken.



Was gibt es Schöneres, als mitten in der Natur aufzuwachen? Ich liebe es, morgens als erstes die Schiebetüre zu öffnen und in die Sonne zu blinzeln. Dann mit Schlaf in den Augen und strubbeligen Haaren die Kaffeekanne auf den Kocher stellen, allein dieser Duft macht schon munter. Das Rauschen des Meeres, der frische Bergwind oder die vollständige Stille der Einsamkeit, der neue Tag begrüßt einen immer anders beim Campen. Jetzt ein gutes und gesundes Frühstück ... mitten in der Natur. Das weckt eure Lebensgeister und macht euch fit für einen langen, aktiven Tag draußen.



DAS SUPER-SPIEGELEI

1 EL RAPSÖL
6 KIRSCHTOMATEN
2 LAUCHZWIEBELN
4 EIER
SRIRACHA ODER 1 FRISCHER CHILI
SALZ, PFEFFER
FRISCH GEHACKTE GEMISCHTE KRÄUTER
OLIVEN, RUCOLA, SPINAT, SPECK, PARMASCHINKEN NACH BELIEBEN

Das Rapsöl in einer Pfanne erhitzen. Die Kirschtomaten halbieren und die Lauchzwiebeln in Ringe schneiden und beides kurz anschwitzen. Die Eier darüber aufschlagen und die Hitze reduzieren. Mit Salz, Pfeffer und Sriracha würzen. Falls statt der Sriracha ein frischer Chili verwendet wird, diesen ohne Samen in Ringe schneiden und mit den Tomaten dünsten. Mit den Kräutern bestreut servieren. Das Ganze nach Belieben mit Oliven, Rucola, Spinat, Speck oder Parmaschinken anreichern.

Falls ihr ein Sprossenglas im Camper habt, passen die Sprossen auch gut dazu.



VIER-MINUTEN-TEE-EIER

2-4 EIER
2 GROSSE TASSEN KALTES WASSER
2 TEEBEUTEL

Die Eier anpiksen und in einen Topf mit dem kaltem Wasser legen, den Deckel aufsetzen und das Wasser einmal aufkochen. Sofort den Kocher ausschalten, die Teebeutel ins Wasser hängen und ab jetzt 4 Minuten stoppen.

Eier und Teebeutel nach 4 Minuten aus dem Topf nehmen. Tee und perfekt wachsweiße Frühstückseier heiß genießen.

Spart Zeit, Gas und Wasser!



BROTZEIT AT ITS BEST

Eine Brotzeit schmeckt immer und überall. Ohne etwas vorzukochen, lässt sich schnell und unkompliziert ein bunter Tisch oder eine Picknickdecke mit Leckereien bestücken. Damit ihr auch nichts vergesst, gibt es hier einige Tipps und Tricks für das perfekte Picknick.

GIPFELBROTZEIT

Den Rucksack packt man möglichst platz- und gewichtsoptimiert. Auf ausreichend Wasser darf dabei nie verzichtet werden! Bei mir gibt's trotzdem am Gipfel auch mal ein kleines Gipfelbier oder einen Espresso aus der Minikanne. In die Brotzeitbox kommt, was gerade da ist, meist Brot, Speck, Wurst, Käse, Tomaten und Gurke. Bananen geben euch anhaltend und schnell neue

Energie, Äpfel erfrischen. Beim Frühstück ein paar Eier zusätzlich kochen oder die Reste vom Vortag gut verpacken. Frischkäse eignet sich gut zum Mitnehmen, denn er schmilzt nicht so schnell wie Butter. Und ihr habt neben einem Brotaufstrich gleich einen einfachen Dip für Gemüse-Sticks, z. B. aus einer Karotte

LUXUSPICKNICK

Hier sind eurer Kreativität wenig Grenzen gesetzt, allerdings solltet ihr eine Kühltasche mitnehmen, wenn es etwas edler zugeht. So könnt ihr eure Leckereien perfekt temperiert servieren. Egal ob eine Flasche Prosecco, ein Päckchen Räucherlachs oder dünn aufgeschnittener Schinken – gut gekühlt schmeckt es einfach besser. Denkt an Teller, Besteck und Gläser. Teller gibt es z. B. aus sehr leichtem Bambus, zusammenschraubbare, bruchsichere Weingläser aus Kunststoff. Ein kleines Schneidebrett, ein Geschirrtuch, ein paar Servietten und eventuell einige Windlichter gehören auch dazu. Vergesst

nicht den Korkenzieher, falls Ihr eine Flasche Wein mitnehmt! Falls ihr ihn doch einmal vergessen habt, schneidet mit dem Messer die Kapsel ab, wickelt ein Tuch um den Flaschenboden und klopf die Flasche seitlich z. B. gegen einen Baum. Der Korken wird so stückweise nach außen gedrückt, und am Schluss lässt er sich leicht herausdrehen. Im Buch findet ihr viele leckere Dips, Salate, Sandwiches, Wraps usw., die sich gut kombinieren lassen und Euren Picknickkorb wie eine tragbare Tapas-Bar zu einem echten Highlight machen.



DAS MUSS IMMER MIT:

- Ein scharfes Messer, für den sicheren Transport zum Klappen oder mit Scheide. Damit sind Salami, Speck, Käse, Gurke und Tomate im Handumdrehen klein geschnitten.
- Salz und Pfeffer. Es gibt eine Vielzahl kleiner Crusher, Mini-Mühlen und wasserdichter Streuer. Das Mitnehmen rentiert sich immer!
- Picknickdecke oder klappbare Isolierkissen – je nachdem wie weit ihr raus wollt und wie viel Platz im Rucksack ist – so sitzt ihr immer trocken und bequem.

TURBO-CARBONARA MIT AVOCADO

Dieses Rezept geht wirklich superschnell, liefert eine Menge gesunde Energie – und schmeckt noch dazu immer und jedem!

250 G SPAGHETTI
(Z. B. HELLE DINKEL- ODER
KAMUT-SPAGHETTI)
1-2 PORTIONEN AVOCADO-DIP
(REZEPT SEITE 87) MIT
KNOBLAUCH UND TOMATE

Die Nudeln in Salzwasser al dente kochen, beim Abgießen ein paar Esslöffel Wasser im Topf lassen und den Dip hineinrühren. Bei Bedarf mit Salz und Pfeffer abschmecken und nach Belieben noch geriebenen Parmesan und gehackte Petersilie zugeben. Die Spaghetti wieder in den Topf geben, mit der Sauce vermengen und servieren.

SUPERSCHNELLE SPAGHETTI CARBONARA

½ BUND PETERSILIE
200 G SAHNE
2 EIGELB
4 EL GERIEBENER PARMESAN
250 G SPAGHETTI (Z. B. HELLE
DINKEL- ODER KAMUT-SPAGHETTI)
½ ZWIEBEL
1 KNOBLAUCHZEHE
150 G GERÄUCHERTER SPECK (Z. B. SÜDTIROLER)
1 EL OLIVENÖL ODER
BUTTER, SALZ, PFEFFER

½ FRISCHER CHILI NACH BELIEBEN,
FALLS DU MEHR SCHÄRFE WILLST

Die Petersilie zupfen und fein hacken. Mit Sahne, Eigelb und Parmesan in einer Schüssel verrühren. Kräftig salzen und pfeffern.

Die Spaghetti in Salzwasser al dente kochen, in einem Sieb abtropfen lassen, dabei etwas Wasser auffangen.

Die Zwiebel fein würfeln, den Knoblauch zerdrücken, den Speck in Würfel oder Streifen schneiden und alles im leeren Nudeltopf mit Öl oder Butter dünsten, bis die Zwiebel glasig ist. Falls gewünscht, jetzt auch den frischen Chili dünsten. Die Spaghetti wieder dazugeben und kräftig umrühren. Sollten die Spaghetti kleben, etwas vom Kochwasser zugießen.

Auf kleinste Flamme reduzieren und die Sahnesauce über die Spaghetti gießen. Unter ständigem Rühren die Sauce andicken lassen. Darauf achten, dass das Ei nicht stark stockt, die Sauce muss cremig bleiben. Sofort servieren.



TURBO-CARBONARA
MIT AVOCADO

SUPERSCHNELLE
SPAGHETTI CARBONARA



TIROLER HÜTTENGRÖSTL

Das Hüttengröstl am besten in einer schweren Gusspfanne servieren, aus der man gemeinsam isst. Dazu reicht ihr deftige Bauernbrotscheiben und Butter. Echtes Hütten- Feeling, egal ob zu Hause oder unterwegs!

4-6 MITTELGROSSE, VORGEKOCHTE KARTOFFELN
(ODER RESTE VOM VORTAG)
2 EL OLIVENÖL
4 SCHEIBEN TIROLER SPECK
1 WEISSE ODER ROTE ZWIEBEL
½ EL BUTTER
½ TL KÜMMEL
2-4 EIER
½ BUND PETERSILIE ODER
SCHNITTLAUCH, GEHACKT
½ TL GETROCKNETER OREGANO
SALZ, PFEFFER

Die Kartoffeln schälen, in Scheiben schneiden und mit dem Olivenöl in einer Pfanne goldbraun anbraten. Den Speck in Streifen schneiden und mit Zwiebel, Butter und Kümmel zu den Kartoffeln geben, mitbraten.

Die Eier entweder verquirlen und dazugeben oder in einer zweiten Pfanne zu Spiegeleiern braten. Mit Salz (wenig, der Speck ist salzig!) und Pfeffer (kräftig) würzen und nach Belieben mit Kräutern bestreuen.

TIPP:

Dieses Gericht eignet sich sehr gut zur Verwertung von Resten, z. B. kalte Steak-Stücke oder übrig gebliebene Rohkost. Mein Tipp für eine tolle vegetarische Variante: Einfach auf den Speck verzichten und blanchierte, halbierte Bohnen zugeben. Wenn ihr die Kartoffeln bereits vorgekocht habt, ist das Gröstl wirklich superschnell zubereitet!





Die Sonne lacht. Was für ein schöner Sommerabend! Heute ist es Zeit, den Grill anzuwerfen oder ein Lagerfeuer anzuzünden und die Zeit im Freien in vollen Zügen zu genießen. Das sind immer sehr glückliche Momente für uns. Die Tische und Stühle unter freiem Himmel aufstellen, mit Meer- oder Bergblick, oft mit einer Aussicht, wie sie kaum ein Restaurant zu bieten hat. Vielleicht sind ja heute Abend eure Freunde dabei?! Hier findet ihr die Rezepte, die am besten draußen funktionieren und zusammen mit Freunden noch mehr Spaß machen. Auch bekommt ihr hier einige praktische Tipps und Tricks rund ums Kochen im Freien.



LIGHT MY FIRE

TIPPS RUND UMS LAGERFEUER

Feuer machen: So essenziell, wie es früher für das Überleben in der Natur war, so stark ist die magische Anziehungskraft, die es immer noch auf uns ausübt. Ein knisterndes Lagerfeuer lädt zum Träumen ein, steht für Sicherheit und Geborgenheit, es wärmt, trocknet, leuchtet, grillt und bäckt. Doch leider ist es heute in vielen Gebieten verboten, offene Feuer zu entzünden. Zu groß ist oft die Gefahr, dass ein Feuer außer Kontrolle gerät und sich zu einem Waldbrand mit verheerenden Folgen entwickelt. Deshalb informiert euch unbedingt vorher, ob und wo genau ein Lagerfeuer erlaubt ist. Damit dieses auch sicher und schnell brennt und nicht nur raucht und gleich wieder ausgeht, findet ihr hier ein paar praktische Tipps:

1.

AUSWAHL DES FEUERPLATZES

Dieser sollte an einem möglichst windgeschützten Ort und weit weg von brennbaren Materialien wie etwa dürren Ästen oder trockenem Laub sein. So eignen sich beispielsweise ein kiesiges Flussbett, sandiger Boden oder harter, felsiger Untergrund recht gut. Seid ihr in einem waldigen Gebiet, entfernt alles brennbare Material bis zum nackten Boden und legt grüne Zweige unter, falls ihr keine Grube ausheben könnt.

2.

VORBEREITEN DES FEUERS

Seht euch um, ob es bereits eine alte Feuerstelle in der Nähe gibt, die ihr nutzen könnt. Sonst am besten entweder eine 10 cm tiefe Mulde mit mindestens 50 cm Durchmesser im Boden ausheben und/oder einen Ring aus Steinen anlegen. Das dient der Sicherheit und erleichtert euch außerdem das Auflegen eines Grillrostes.

3.

SAMMELN VON ZUNDER UND FEUERHOLZ

Trockener Zunder ist das Wichtigste, um überhaupt ein Feuer in Gang zu bringen. Hierfür eignen sich trockene Gräser, Rinde (z. B. von Birken), kleine Zapfen, dünner Reisig etc. Ferner braucht ihr dünne Äste und schließlich dickeres Feuerholz. Achtet darauf, vorab genügend Material zu sammeln! Im Dunkeln werdet ihr es deutlich schwerer haben, Nachschub zu finden, und ihr solltet euch nicht weit vom bereits brennenden Feuer entfernen. Vorsicht: Oft verstecken sich Tiere, mitunter auch giftige, unter trockenen Reisighaufen und unter Totholz. Fällt keine vitalen, noch grünen Büsche oder Bäume, die brennen ohnehin nicht gut, sondern sammelt am besten Totholz und trockenes Schwemmh Holz.

4.

AUFBAU UND ANZÜNDEN

Nun den Zunder in der Mitte des Feuerrings luftig aufstapeln und dünnen Reisig wie ein Zelt darüber anordnen. Jetzt anzünden und vorsichtig Sauerstoff hineinpusten. Das funktioniert natürlich mit einem Feuerzeug oder Streichhölzern, wetterfest und Trapper-mäßiger geht das mit einem Feuerstahl. Den gibt es für wenig Geld im Campingbedarf. Der Feuerstein besteht aus einer Magnesium-Legierung. Reibt man sie z. B. an der Rückseite einer Messerklinge, spuckt der Feuerstahl sehr heiße Funken. Sobald kleine Flammen im Zundernest züngeln, langsam immer dickere Äste zeltförmig aufschichten und dem Feuer immer genügend Zeit und Luft gönnen, um größer zu werden. Bei Bedarf noch ein paar Mal kräftig pusten.

Die dicken, längeren Äste beim Verbrennen entweder nach innen nachschieben oder vorher mit einer Säge (ich habe immer eine klappbare Zugsäge dabei) in Scheite sägen.

5.

KONTROLLE UND LÖSCHEN

Lasst euer Feuer nicht zu groß werden und achtet stets auf den Funkenflug. Löscht das Feuer am besten mit Wasser, Erde oder Sand komplett, bevor ihr schlafen geht oder weiterzieht. Wenn noch etwas Holz übrig ist, stapelt es ruhig neben der Stelle auf. Euer Nachfolger wird sich darüber freuen!

Burger sind längst salonfähig und erleben seit einiger Zeit einen richtigen Hype. Aus dem Fast-Food-Klassiker könnt ihr ganz leicht ein gesundes Deluxe-Geschmacksfeuerwerk machen. Es ist bereits ein gewaltiger Unterschied, wenn ihr die Buns (Burgerbrötchen) für eure Burger selbst backt (siehe Rezept Seite 25). Wenn ihr die Pattys (Hackfleisch) jetzt noch auf offenem Feuer oder Holzkohle grillt, werdet ihr den Burger völlig neu entdecken. Hochwertige Zutaten, besondere Käse und auch eigene Kreativität machen den Burger zum echten Highlight. Wenn das Rinderhackfleisch ganz frisch ist, könnt ihr den Burger natürlich auch leicht „medium“ servieren.




BEST BURGER EVER



BACON-CHEESEBURGER

2 BURGER-BUNS (REZEPT SEITE 25)

PATTYS

300 G RINDERHACK
JE ½ TL SALZ, PFEFFER

TOPPING

1 STÜCK FRISCHE GURKE
1 TOMATE
1 ESSIGGURKE
2 SCHEIBEN KÄSE (Z. B. GOUDA
ODER BERGKÄSE)
4 SCHEIBEN BACON
2 BLÄTTER SALAT
1 TL SENF
2 TL KETCHUP
1 TL MAYO

OPTIONAL: FRISCHE KRESSE,
ZWIEBELRINGE

Grill anheizen, Hackfleisch würzen und gut durchkneten. Dann am besten mit feuchten Händen zwei Pattys formen (etwas größer als die Buns, da sie beim Grillen leicht schrumpfen). Gurke und Tomate in Scheiben schneiden.

Den Bacon in einer Pfanne kross braten, die Zwiebelringe nach Belieben in dem übrigen Fett glasieren, überm Feuer grillen oder roh lassen.

Die Pattys ca. 2-3 Minuten angrillen, bis sie schön braun sind, wenden und mit Käse belegen. Buns halbieren und auf den Schnittseiten ebenfalls kurz angrillen.

Alle Zutaten auf den Burger geben und genießen.



VARIANTEN

BIG KAHUNA

2 EL Soja-oder Teriyaki-Sauce ins Rinderhack geben, beim Grillen Ananasscheiben zwischen den Käse und die Pattys legen.

VEGGIE

Statt Rinderhack Falafel auf den Burger legen (Rezept Seite 84).

BIG ITALIAN

Etwas Rosmarin und Knoblauch ins Rinderhack geben, gegrilltes Antipasti-Gemüse (Rezept Seite 160) statt Gurkenscheiben, Parmaschinken statt Speck, Taleggio-Käse und als Salat Rucola nehmen.



FEUERTONNEN- KASFONDUE

Die Idee für dieses gesellige Freiluft-Fondue ist an kalten Winterabenden in tief verschneiten Bergen entstanden. Nach einem langen Tag auf Skiern im Backcountry ist es einfach toll, abends ein wärmendes Feuer vor dem Bus zu haben. Dafür hat ein Freund eine kleine Feuertonne konstruiert, auf deren oberen Rand man einen Blechtopf stellen kann. Fertig ist das Outdoor-Caquelon. Natürlich funktioniert es alternativ auch gut in einem Dutch Oven (siehe auch Seite 189) oder bei schlechtem Wetter im Bus in einem Topf auf dem Gasherd. Aber in jedem Fall gilt: Wer sein Brotstück verliert, muss abspülen!



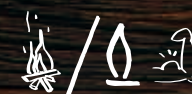
JE 200 G GREYERZER UND
EMMENTALER, ALTERNATIV
GOUDA UND BERGKÄSE
1 GLAS WEISSWEIN
ETWAS GERIEBENE MUSKATNUSS
WEISSER PFEFFER ODER
GEMAHLENER CAYENNE-PFEFFER

OPTIONAL: 1 KNOBLAUCHZEHE
ZUM AUSREIBEN DES TOPFES,
1 SCHNAPSGLAS OBSTBRAND

½ DUNKLES BAUERNBROT ODER
1 KNUSPRIG GEBACKENES WEISSBROT

Den Käse grob reiben oder gleich im Geschäft reiben lassen. Das Brot in mundgerechte Stücke schneiden. Die Hälfte des Weins im Topf erhitzen, den Käse zugeben und unter ständigem Rühren schmelzen. Nach und nach den restlichen Wein zugeben. Gewürze und Schnaps, falls verwendet, einrühren. Der Käse sollte nicht so heiß sein, dass man sich die Zunge daran verbrennt.

Je ein Brotstück auf eine Gabel oder – noch besser – einen spitz geschnitzten, dünnen Stecken aufspießen, in die Käsemasse tauchen und dabei drehen.



MEDITERRANER HÄHNCHENSCHMORTOPF

1 PAPRIKA
1 ZUCCHINI
2 GROSSE HÄHNCHENKEULEN
1 ROTE ODER WEISSE ZWIEBEL
1 MILDE PEPERONI,
ALTERNATIV ½ TL CHILIPULVER
2 KNOBLAUCHZEHEN
4 EL OLIVENÖL
4 VORWIEGEND FESTKOCHENDE
KARTOFFELN
1 DOSE GEHACKTE TOMATEN
100 ML WEIN NACH BELIEBEN
SAFRANPULVER ODER KURKUMA
1 KLEINE DOSE OLIVEN
(70–100 G ABTROPFGEWICHT)
1 HANDVOLL FRISCHE KRÄUTER,
VORZUGSWEISE ROSMARIN,
THYMIAN UND PETERSILIE
PAPRIKAPULVER
SALZ, PFEFFER

Paprika und Zucchini putzen und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Hähnchenkeulen mit Salz, Pfeffer und Paprika kräftig würzen.

Die Zwiebel in kleine Würfel schneiden, Peperoni und Knoblauch fein hacken. Im vorgeheizten Dutch Oven oder in einem großen Topf die Keulen rundum im Olivenöl anbraten, dann aus dem Topf nehmen. Nun Zwiebel, Knoblauch und Chili in dem gleichen Öl andünsten und die Gemüsestücke zugeben.

Die Kartoffeln schälen und vierteln. Die Tomaten und den Wein, falls verwendet, angießen, Gewürze zugeben, gut umrühren.

Die Hähnchenkeulen mit den Kartoffeln in den Topf geben und bei aufliegendem Deckel am Rand des Feuers oder auf kleiner Flamme einmal aufkochen und dann ca. 45 Minuten schmoren (die Flüssigkeit sollte minimal sprudeln).

15 Minuten vor Ende der Garzeit die abgetropften Oliven zugeben. Die Kräuter hacken und 2 Minuten vor Ende der Garzeit einrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Schmeckt am besten mit frischem Baguette und einem Glas Wein.

TIPP:

Eventuelle Reste ergeben einen sehr leckeren Nudel-Sugo. Dafür Hähnchenfleisch vom Knochen lösen und klein schneiden oder zupfen und wieder in die Sauce geben.



GANZER FISCH VOM GRILL

Ganze Fische zu grillen ist eigentlich ziemlich einfach. Wenn ihr ein paar Dinge beachtet, sind sowohl der Erfolg als auch ein 1a-Geschmackserlebnis garantiert. Egal ob Süßwasser- oder Meeresfisch: Hauptsache, er ist eher festfleischig und etwas fett. Es eignen sich Forelle, Hecht und Aal genauso wie Dorade, Makrele und Brasse.

1-2 FISCHE, JE NACH GRÖSSE
½ BIO-ZITRONE
1 TL BUTTER
½ BUND PETERSILIE ODER THYMIAN ODER ROS-
MARIN
1 TL OLIVENÖL
SALZ, PFEFFER

1 KNOBLAUCHZEHE NACH BELIEBEN

Die Fische gründlich auswaschen und trocken tupfen. In der Bauchhöhle kräftig mit Pfeffer und Salz würzen. Die Zitrone in Spalten schneiden und leicht über dem Fisch mit der Hand auspressen, dann mit Butter und Kräutern in den Bauchraum füllen. Knoblauch, falls verwendet, mit einem Messer samt Schale flach drücken, halbieren und ebenfalls in den Bauchraum legen. Den Fisch außen kurz vor dem Grillen mit Olivenöl bestreichen, pfeffern und salzen.

NUN HABT IHR MEHRERE MÖGLICHKEITEN:

Es gibt spezielle Grillkörbchen für Fische, in die ihr den Fisch legen könnt. So fällt nichts von der Füllung heraus, der Fisch ist leicht zu wenden und kann nicht auseinanderfallen. So ein Körbchen ist darum immer meine erste Wahl! Habt ihr nur einen Rost, dann schließt die Bauchhöhle am besten mit einem Zahnstocher oder Stöckchen und legt den Fisch vorsichtig auf. Die dritte Möglichkeit ist, den Fisch in feste Alufolie zu wickeln, dann braucht ihr im Grunde nicht einmal einen Grillrost.

WICHTIG IST IN JEDEM FALL:

Nie zu heiß grillen bzw. mit genügend Abstand. Sonst verbrennt der Fisch außen und bleibt innen roh. Achtet auch darauf, ihn nicht zu lange auf dem Grill zu lassen, sonst wird er trocken. Frischer Fisch darf ruhig noch leicht glasig sein. So braucht eine kleine Forelle oder Dorade insgesamt nur etwa 15 Minuten auf dem Grill.

TRICK:

Wenn sich die Rückenflosse leicht herausziehen lässt, ist der Fisch gar.



TIPP:

FRISCHEN FISCH ERKENNEN

Wenn ihr einen ganzen Fisch kauft, könnt ihr schnell feststellen, ob er fangfrisch ist oder schon einige Zeit auf einen Käufer wartet.

1.

Augen: Sie sollen glasklar und eher nach außen gewölbt sein. Trübe und/oder eingefallene Augen bedeuten: Finger weg!

2.

Kiemens: Sie sollen hellrosa und appetitlich frisch sein, dunkle oder lila verfärbte Kiemen deuten auf mangelnde Frische hin.

3.

Fleisch: Wenn ihr mit einem Finger auf das Fischfleisch drückt, sollte es sich fest und elastisch anfühlen. Wenn es weich ist und euer Fingerabdruck als Delle zurückbleibt, ist Vorsicht geboten!

4.

Geruch: Meist nicht sehr stark und auch nicht „fischig“. Geschulte Nasen können hier ebenfalls Rückschlüsse auf die Frische ziehen.



STOCKBROT

ERGIBT 6–8 STOCKBROTE

150 G QUARK

3 EL MILCH

5 EL RAPSÖL

1 EI

300 G (CA. 2 TASSEN) MEHL

3 TL BACKPULVER

¼ TL SALZ

GEHACKTER ROSMARIN,
PESTO ETC. NACH BELIEBEN

Zuerst die feuchten Zutaten Quark, Milch, Öl und Ei gut verrühren, dann Mehl, Backpulver und Salz einrühren und zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten. Nach Belieben Rosmarin in den Teig kneten. Er hält sich gekühlt mehrere Tage.

Ein Stückchen Teig zwischen den Fingern zu einer langen Wurst ziehen und rollen und dann spiralförmig um das obere Ende eines ca. 1 Meter langen Stocks wickeln. Vorsichtig am Rand des Lagerfeuers oder über der Glut backen und dabei den Stock langsam drehen, bis es außen goldbraun ist.

Pur oder zu Gegrilltem essen, mit Pesto (siehe Seite 27) bestreichen oder mit einem Dip (siehe Seite 86/87) genießen.

Süße Variante: Statt Salz einfach Zimt und Zucker in den Teig rühren.





BRATAPFEL MIT DÖRROST- FÜLLUNG

Die Füllung könnt ihr nach Belieben variieren. Bratäpfel sind nicht nur ein gesundes Dessert, sie passen auch als Beilage zu Wild oder Geflügel.

4 SÄUERLICHE ÄPFEL, Z. B. BOSKOP
ODER COX ORANGE
2 EL MANDELSPLITTER
2 EL HONIG
4 EL GROB GEHACKTES
DÖRROBST NACH WAHL
½ TL ZIMT
2 TL RUM UND 1 TL BUTTER
NACH BELIEBEN

Die Äpfel waschen und am Stiel einen ca. 2 cm dicken „Deckel“ abschneiden. Mit einem Messer oder einem Apfelausstecher das Kerngehäuse entfernen, dabei nicht bis ganz unten durchstechen.

Die Mandelsplitter leicht anrösten und mit den übrigen Zutaten mischen. Optional Rum zugeben. Die Mischung in die ausgehöhlten Äpfel drücken, nach Geschmack eine Butterflocke daraufgeben und die Deckel auflegen.

Die Äpfel in Alufolie wickeln und 15-20 Minuten bei nicht zu starker Hitze am Rand grillen.

ALUFOLIE

PFIRSICHPÄCKCHEN MIT AMARETTINI- FÜLLUNG

Vanille- oder Walnusseis schmeckt super dazu – falls ihr zu Hause kocht oder gerade eine Eisdiele in der Nähe ist.

1 EL GEHACKTE MANDELN
2 REIFE, ABER NICHT ZU
WEICHE PFIRSICHE
2 EL AMARETTINI
1 EL HONIG
1 EL RUM NACH BELIEBEN

Die Mandeln leicht rösten, die Pfirsiche halbieren und entsteinen. Die Pfirsichhälften mit Honig und nach Belieben mit Rum beträufeln.

Die Amarettini grob zerbröseln und mit den Mandeln mischen, dann in die Pfirsiche füllen. Jede Hälfte einzeln in Alufolie packen und mit der runden Seite nach unten ca. 10 Minuten grillen.



SCHICHTDESSERT MIT CANTUCCINI

Ich liebe Schichtdesserts. Sie retten uns immer, wenn unerwarteter Besuch kommt oder Freunde spontan bei uns am Bus auftauchen. Durch die Variation der Zutaten findet man immer schnell etwas Passendes im Supermarkt nebenan.

ERGIBT CA. 4 GLÄSER

200 G MASCARPONE
200 G NATURJOGHURT
1 TÜTCHEN VANILLEZUCKER
1 TASSE FRISCHE BEEREN NACH WAHL, EVTL.
LEICHT GEZUCKERT
CA. 16 CANTUCCINI
½ GLAS ORANGENSAFT

Mascarpone, Joghurt und Vanillezucker verrühren.
Die Schokoraspel, falls verwendet, untermischen.

Cantuccini in Stücke brechen oder in einem Gefrierbeutel mit z. B. einem Stein grob zerbröseln.

1-2 EL AMARETTO UND 1 EL
SCHOKOLADENRASPEL
NACH BELIEBEN

Cantuccini-Brösel mit Orangensaft (und Amaretto, falls verwendet) übergießen, Beeren und ca. 2 EL Mascarponecreme schichtweise in Gläschen füllen, Reihenfolge wiederholen und eine zweite Schicht einfüllen, zum Schluss mit der restlichen Creme und ein paar Beeren garnieren.

Zum Schluss die Creme nach Belieben mit Schokoraspel bestreuen und mit zusätzlichen Beeren dekorieren.

TIPP:

Wenn ihr keine Cantuccini habt, könnt ihr stattdessen auch andere trockene Kekse, z. B. Butterkekse oder Amarettini, verwenden. Mascarpone kann durch Quark ersetzt werden, eventuell dann mit 2 Esslöffeln Milch oder Sahne verrühren. Statt Beeren könnt ihr auch Obststückchen nach Wahl einsetzen.

A full-page photograph of a person climbing a steep, light-colored rock face. The climber is shirtless and wearing blue shorts, positioned about halfway up the cliff. A rope is visible running down the side of the rock. The background shows a vast mountain landscape with green valleys and distant peaks under a blue sky with scattered white clouds.

KLETTERN

DIE VERTIKALE DIMENSION

Klettern – das große Gefühl der Freiheit, echt und unverfälscht. Bewegungsmeditation in einer surrealen, vertikalen Welt zwischen Himmel und Erde. In einer regelbestimmten, sicheren Alltagsrealität bieten große Klettertouren immer noch viel Raum für eigene, konsequenz-behaftete Entscheidungen. Die Vertikale als Rückzugsort, in der die Zeit stillzustehen scheint. Die Konzentration auf das absolute Hier und Jetzt ist es wohl auch, was die meisten Kletterer so fasziniert. Doch zwischen dem ganz großen Abenteuer in langen Alpin-Touren und ersten Gehversuchen am Fels gibt es mittlerweile glücklicherweise genügend Raum für alle Niveaustufen. Heute könnt ihr überall in den zahlreichen Kletterhallen die Kletter- und Seiltechniken sowie das Sichern, Vorsteigen und Stürzen in lockerer Atmosphäre erlernen.

CAMPING-KAFFEE

Camping ohne Kaffee? Nicht ohne Not. Für die meisten ist Kaffee ein Genussmittel, das auch unterwegs kaum wegzudenken ist. Egal, ob italienisch als Cappuccino oder im Wildwest-Style in der Emaillekanne auf dem Lagerfeuer, Kaffee macht Camper glücklich.

Damit das auch immer klappt, stelle ich Euch hier die möglichen Kannen und Zubereitungsarten für Euren Lieblingskaffee vor.

FILTER-KANNE

Nicht nur für Retro-Fans. Auch in den hippen Coffee-Bars Skandinaviens ist die Filter-Kanne zurückgekehrt. Auf eine fast beliebige Kanne wird ein Filteraufsatz mit Papierfilter gestellt. Pulverkaffee wird darin mit siedend heißem Wasser aufgegossen, bis die gewünschte Menge Kaffee in der Kanne ist. Zuerst nur einen Schluck Wasser ca. 30 Sekunden ziehen lassen, dann den Rest aufgießen. Als Faustregel für das Pulver gilt: 1 gehäuften Teelöffel pro Tasse Wasser.

SCHRAUB-KANNE

Egal ob von Bialetti oder einem anderen Hersteller, auch sie macht nach dem Perkulator-Prinzip immer einen guten Espresso. Es gibt Modelle aus Aluminium oder Edelstahl. Ich bevorzuge Edelstahl und würde euch diese auch empfehlen. Eine Aluminiumkanne sollte man nur mit Wasser ausspülen und nie in die Spülmaschine geben. Gemahlene Espresso bis kurz unter den Rand des Siebs einfüllen, ohne ihn festzudrücken! Wasser bis zum unteren Rand des Überlaufventils hineingießen, zusammenschrauben und losblubbern lassen. Achtet darauf, dass der Dichtungsring im Oberteil sitzt und nicht beschädigt ist!

PERKOLATOR-KANNE

Viele kennen sie einfach auch als „Perkomax“ (basierend auf dem Herstellernamen). Diese emaillierte Kanne ist für offenes Feuer genauso geeignet wie für den heimischen Herd. Im Inneren hat sie einen Einsatz für das Kaffeepulver an einer Stange montiert. Der Kaffee wird beim Erhitzen der Kanne automatisch überbrüht. Perfekt für Lagerfeuerromantiker!

PRESSSTEMPEL-KANNE

Bei vielen Herstellern bestehen die Kannen aus Glas (z. B. Bodum), deshalb würde ich diese nicht unbedingt zum Campen mitnehmen. Habt ihr ein solideres Modell aus Metall (z. B. KitchenAid), dann ab damit in den Bus. Das Kaffeepulver wird hier, wie beim Mokka, lose und ohne Filter in die Kanne gefüllt und mit heißem Wasser aufgegossen. Ca. 4 Esslöffel Kaffeepulver auf 0,5 Liter Wasser geben. Nach einer Ziehzeit von 3-4 Minuten den Stempel nach unten drücken und den Kaffee genießen.

MOCCA-KANNE

Die wohl älteste Zubereitungsform von Kaffee weltweit. Stark, schwarz und mit arabischer Note. Am besten spezielles Mokkapulver (ca. 1 Esslöffel für eine kleine Tasse) mit 1 Teelöffel Zucker und kaltem Wasser verrühren und langsam erhitzen, bis die Mischung aufkocht. Kurz von der Hitze nehmen, immer wieder umrühren und noch ein zweites Mal kurz aufkochen. Dann in kleine Tassen geben und das Pulver kurz setzen lassen. Schwarz genießen. Nicht bis zum Satz austrinken!

LIMONADE

Selbst gemachte Limonaden liegen voll im Trend, und das nicht ohne Grund. Schnell sind die fruchtig-erfrischenden Durstlöscher selbst gemacht, kommen ohne schwer zu beschaffende Zutaten aus und machen trotzdem immer viel her.

GREEN APPLE LEMONADE ⌚

1 KLEINER GRÜNER APFEL
2 BIO-LIMETTEN
4 ZWEIGE ZITRONENMELISSE,
ALTERNATIV MINZE
1 FLASCHE TONIC WATER (0,75-1 L)
EISWÜRFEL, FALLS VERFÜGBAR

Den gewaschenen Apfel entkernen und in dünne Scheiben schneiden. Die Limetten waschen und halbieren. Eine halbe Limette in dünne Scheiben schneiden, den Rest auspressen. Melissenblättchen von den Stängeln zupfen. Alle Zutaten in einem Glaskrug mischen und servieren – möglichst mit Eis.





Du willst raus. Dich packt die Sehnsucht nach Abenteuer, grenzenloser Freiheit und Unabhängigkeit. Einfach mal offline sein, den Stress des Alltags vergessen und die Muskeln beim Sport arbeiten lassen.

Doch draußen gibt es keine Kühlschränke und keine Einbauküchen – wer auch in der freien Natur auf eine gesunde, leckere und abwechslungsreiche Ernährung nicht verzichten möchte, steht also schnell vor großen Herausforderungen. Aber es gibt Alternativen, die Markus Sämmer in diesem Buch verrät. Der ausgebildete Koch und Outdoor-Spezialist hat neben praxisnahen Tipps zum Leben mit und in der Natur eine Vielzahl gesunder und unkomplizierter Rauszeit-Rezepte zusammengestellt.

Jetzt ist es an der Zeit, sich auf den Weg zu machen: zu Fuß, mit dem Camping-Bus oder dem Mountainbike. Hauptsache raus, dem nächsten eigenen Abenteuer entgegen.

