

---

DAS

---

**CAMPER  
KOCHBUCH**

TIPPS, TRICKS, REZEPTE

---

**REGIONALIA**  
VERLAG

## DAS CAMPER KOCHBUCH

2. Auflage 2020

Regionalia Verlag,

ein Imprint der Kraterleuchten GmbH,

Gartenstraße 3, 54550 Daun

Alle Rechte vorbehalten

Gestaltung, Satz und Layout: Björn Pollmeyer

Illustrationen: iStock / © dimonspace

Gedruckt auf feinstem Schleipen-Papier aus

deutscher Herstellung

Hergestellt in der Europäischen Union, Finidr, CZ



ISBN 978-3-95540-293-8

www.regionalia-verlag.de

## BILDNACHWEIS

Titel © ufabizphoto/Shotshop.com

iStock

Seite 6 © leonid\_tit, 10 © atlantic-kid,

17 © naumoid, 22 © Morsa Images,

28 © Kirill\_Savenko, 34 © DisobeyArt,

44 © PoppyB, 52 © MGTS, 61 © Tanja\_G,

70 © BSANI, 78 © oscarcalero,

85 © balhash, 90 © siims, 94 © hayatikayhan,

102 © Alisha Bube, 111 © Shaiith,

123 © OlgaMiltsova

# INHALT

VORWORT ..... 9

**KLEINE EINFÜHRUNG IN DIE  
GESCHICHTE DES CAMPINGS** ..... 13

Camping heute – abwechslungsreich und naturnah ..... 14

Die Merkmale eines guten Campingplatzes ..... 15

Die Ausrüstung, vom Zelt bis zum technischen Gerät ..... 18

**VOM KOCHEN BEIM ZELTEN** ..... 26

Gaskocher, Grill und Lagerfeuer ..... 26

Die Lagerung und Frischhaltung von Lebensmitteln ..... 30

Vorbereitung für Ausflüge ..... 32

**REZEPTE – APPETIT AUF MEHR:  
VORSPEISEN UND SALATE** ..... 37

Herzhafter Sommer-Salat ..... 38

Kartoffelsalat eins ..... 39

Kartoffelsalat zwei ..... 40

Nudelsalat eins ..... 41

Nudelsalat zwei, originell ..... 42

Taboulé (Couscoussalat) ..... 43

Reissalat ..... 46

Wurstsalat ..... 47

Schichtsalat ..... 48

Folienkartoffeln ..... 49

Herzhaftes Rührei auf Baguette-Brötchen ..... 50

Räucherforelle mit Meerrettichsahne und grünem Salat ... 51

Vesper nach Art der Camper ..... 54

Belegte Brotscheiben mit Avocado-Creme ..... 55

## WARMES GLÜCK ZUM LÖFFELN: SUPPEN UND EINTÖPFE

Kartoffelsuppe	58
Erbsensuppe mit Speck	59
Minestrone	60
Eintopf mit Kartoffeln und Lauch	62
Schnelles Camping-Chili	63

## KÖSTLICHKEITEN AUS TOPF UND PFANNE:HAUPTGERICHTE UND BEILAGEN

Campingspfanne	66
Pellkartoffeln nach Norddeutscher Art	67
Eier mit Kräuterquark und Pellkartoffeln	68
Pilzomelett	69
Tortilla de Patatas	72
Kartoffelrösti	73
Reibekuchen	74
Frikadellen	75
Spätzle-Topf mit Hackfleischbällchen	76
Spaghetti Bolognese	77
Paella: Spanische Reispfanne	80
Tortellini alla Panna	82
Ratatouille: Französischer Gemüseeintopf	83
Pfannenbrot	84

## RUSTIKALE KÜCHE:KOCHEN ÜBER DEM LAGERFEUER

Kesselgulasch	88
Gemüsesuppe aus dem Kessel	89
Gekräuterte Forellen	92
Kartoffelgulasch	93
Stockbrot	95

## LECKERES VOM GRILL

Datteln im Speckmantel	98
Bratwurstspieße mit Speck	99
Fleischspieße	100
Schwenkbraten	101
Spare Ribs	104
Mariniertes Bauchfleisch	105
Kräutersteaks	106
Würzige Spießchen vom Schweinebauch	107
Marinierte Hähnchenbrust	108
Lammkoteletts	109
Gegrillte Forellen	110
Würziges Grillgemüse	112
Gefülltes Fladenbrot vom Grill	113

## DER SÜSSE ABGANG: KÖSTLICHE NACHSPEISEN

Apfelpfannkuchen	116
Obstsalat mit Quarkspeise	117
Gegrillte Bananen	118
Obstspieße vom Grill	119
Brombeer-Kompott	120
Himbeerjoghurt mit karamellisierten Mandeln	121
Schokoplätzchen mit Marshmallow-Füllung	122
Schokoladenkuchen in der Orange	124

## REGISTER





## VORWORT

Seit Jahrzehnten ist Campingurlaub für viele Menschen eine Alternative zu überfüllten Hotelhallen, dem Anstehen vor dem Frühstücksbuffet und dem Einerlei so mancher Hotelküche. Frank und frei leben, in der Natur, ungebunden, unabhängig von festgesetzten Essenszeiten und Kleidungs-etikette – Camper können ihren Urlaub ganz nach eigenen Vorstellungen gestalten.

Ob im Wohnwagen, im Wohnmobil oder im Zelt, beim Campen ist man immer im Kontakt mit der Natur. Das kann an der Côte d'Azur sein, an der Adria, in Skandinavien, an der Ost- oder Nordsee oder aber in Wanne-Eickel – mittlerweile hat sich ganz Europa zu einem ein richtigen Camping-Mekka entwickelt.

Und wo Sie auch immer Ihren Urlaub oder ein verlängertes Wochenende verbringen möchten, gegessen wird überall. In diesem Buch finden Sie viele leckere Rezepte, die perfekt auf Ihre Camping-Küche abgestimmt sind. Gerichte wie Wurstsalat, Camping-Chili, Stockbrot, marinierte Schweinefilets und gegrillte Bananen sind schnell gemacht und schmecken einfach köstlich.

Des Weiteren halten die folgenden Seiten viele Tipps rund ums Camping für Sie bereit, was besonders für Camping-Neulinge sehr hilfreich sein kann.

FÜR 4 PERSONEN

ZUBEREITUNGSZEIT

*10 Minuten*

## HERZHAFTER SOMMER-SALAT

ZUTATEN

*2 Bund Lauchzwiebeln**2 Paprikaschoten,  
rot und gelb**1 Salatgurke**4 Tomaten**100 g roher Schinken,  
in Scheiben**4 EL Balsamicoessig**Salz**Pfeffer**1 Prise Zucker**3 EL Öl**2 EL schwarze Oliven*

1. Lauchzwiebeln putzen, in feine Ringe schneiden, waschen und abtropfen lassen. Paprika putzen, waschen und in dünne Streifen schneiden. Gurke waschen, schälen und in dünne Scheiben schneiden. Die Tomaten waschen und in mundgerechte Stücke schneiden, dabei die grünen Stielansätze entfernen.

2. Schinkenscheiben etwas zerkleinern. Für die Salatsoße Essig, Salz, Pfeffer und Zucker verrühren und das Öl unterschlagen. Die Soße mit den übrigen Zutaten mischen. Salat auf Tellern anrichten und mit frischem Baguette servieren.

### TIPP

WENN SIE MÖGEN, KÖNNEN SIE AUCH NOCH MAIS AUS DER DOSE UNTER DEN SALAT GEBEN.

## KARTOFFELSALAT EINS

FÜR 4 PERSONEN

ZUBEREITUNGSZEIT

*20 Minuten (ohne Wartezeit)*

GARZEIT

*20–25 Minuten*

ZUTATEN

*1 kg Kartoffeln, festkochend**4 Eier**1 Zwiebel**5 Gewürzgurken +**3–4 EL Gurkenwasser**150 g gekochter Schinken**150 ml Gemüsebrühe**(Instant)**1–2 EL Senf, Schärfe und**Menge nach Geschmack**2 EL Joghurt**Salz**Pfeffer*

1. Kartoffeln waschen und in der Schale in kochendem Wasser in 20–25 Minuten gar kochen. Anschließend mit kaltem Wasser abschrecken, pellen, auskühlen lassen und dann in Scheiben schneiden. Die Eier hart kochen. Anschließend ebenfalls kalt abschrecken, pellen und in Scheiben schneiden.

2. Zwiebel schälen und fein würfeln. Gurken und Schinken in kleine Würfel schneiden. Brühe mit den Zwiebeln kurz aufkochen lassen, über die Kartoffeln gießen und unterrühren. Senf mit Joghurt und Gurkenwasser verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Alle Zutaten miteinander mischen, den Salat kurz ziehen lassen und anrichten.

### TIPP

SOLLTE DER SALAT NACH DEM ZIEHEN ZU TROCKEN SEIN, GEBEN SIE NOCH ETWAS BRÜHE HINZU.

FÜR 4 PERSONEN

## CAMPINGPFANNE

ZUBEREITUNGSZEIT

25 Minuten

GARZEIT

30 Minuten

ZUTATEN

800 g Kartoffeln

4 Bratwürste

3 EL Öl

Salz

Pfeffer

1 TL Majoran, getrocknet

150 ml Sahne

1 EL gehackte Petersilie

1. Die Kartoffeln waschen und in der Schale zu Pellkartoffeln gar kochen. Abgießen, mit kaltem Wasser abschrecken, pellen, auskühlen lassen und dann in Scheiben schneiden.

2. Die Bratwürste in mundgerechte Stücke schneiden. Das Öl in einer Bratpfanne erhitzen und die Würste darin von allen Seiten goldbraun anbraten. Die Kartoffelscheiben dazugeben, mit Salz, Pfeffer und Majoran würzen und die Sahne angießen. Mit geschlossenem Deckel bei mittlerer Hitze in etwa 10 Minuten fertig garen. Die Camping-Pfanne auf Tellern anrichten und mit Petersilie bestreut servieren.



## PELLKARTOFFELN NACH NORD- DEUTSCHER ART

FÜR 4 PERSONEN

ZUBEREITUNGSZEIT

15 Minuten

GARZEIT

20 Minuten

ZUTATEN

800 g Kartoffeln

1 Bund Schnittlauch

1 kleine Salatgurke

500 g Quark,

Fettstufe 20 %

Schalenabrieb von

1/2 Zitrone

Salz

Pfeffer

400 g Krabbenfleisch

1. Kartoffeln waschen und in der Schale zu Pellkartoffeln gar kochen. Schnittlauch waschen, trockentupfen und in feine Röllchen schneiden. Salatgurke schälen, halbieren, die Kerne entfernen und die Gurke in kleine Würfel schneiden.

2. Quark glattrühren, mit Schnittlauch, Gurke und Zitronenschale verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3. Kartoffeln abgießen, kurz ausdämpfen lassen, pellen und dann mit Quark und Krabben anrichten.

### TIPP

VERWENDEN SIE KLEINE, MÖGLICHST GLEICH GROSSE KARTOFFELN, SO KÖNNEN DIE PELLKARTOFFELN GLEICHMÄSSIG GAREN.

FÜR 4 PERSONEN

ZUBEREITUNGSZEIT

15 Minuten

GARZEIT

2-3 Minuten

ZUTATEN

Butterkekse

streichfähige Nuss-Nougat-  
Creme

Öl

Marshmallows

AUSSERDEM

Alu-Grillschalen

# SCHOKOPLÄTZCHEN MIT MARSH- MALLOW-FÜLLUNG

1. Die Hälfte der Butterkekse mit Nuss-Nougat-Creme bestreichen. Die Grillschalen mit etwas Öl einpinseln und die Marshmallows darauf bei indirekter Hitze unter Wenden grillen.

Die geschmolzenen Marshmallows sofort auf die bestrichenen Kekse legen, die restlichen Kekse darauflegen, leicht zusammendrücken und sofort servieren.

## TIPP

WIR HABEN BEI DIESEM REZEPT ABSICHTLICH KEINE MENGENANGABEN ANGEZEIGT, DENN HIERVON KANN MAN GAR NICHT GENUG ZUBEREITEN.

SIE KÖNNEN DIE MARSHMALLOWS AUCH AUF HOLZSPIESSE STECKEN UND NACH LAGERFEUERMANIER DIREKT ÜBER DEM FEUER GAREN. ABER ACHTUNG, DIESE LECKEREI VERBRENNT SCHNELL.

