

30 TAGE HARTE ARBEIT



Bettina Höbenreich
Christian Weinberger
Helmut Koch

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie. Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über www.dnb.de abrufbar.

© 2016 Bettina Höbenreich, Christian Weinberger, Helmut Koch,
Burghausen

Herstellung und Verlag:
BoD – Books on Demand, Norderstedt

ISBN: 9783741210747

DIE AUTOREN

Wer steckt hinter diesem Camping-Kochbuch?

Bettina „Bea“ Höbenreich



1983 in Burghausen/Deutschland geboren und aufgewachsen, begann sich Bettina bereits im Teenager-Alter für Themen wie Ernährung und Kochen zu interessieren, da sie bereits im Alter von 14 Jahren beschloss, vegetarisch zu leben.

2011 startete sie zusammen mit ihrem Lebensgefährten Helmut auf zwei über 20 Jahre alten Motorrädern zu einer Reise um die Welt. Seither meistert sie erfolgreich den täglichen kulinarischen Spagat

zwischen vegetarischer und fleischhaltiger Camping-Küche.

Mehr über Bettina gibt's hier: www.TimetoRide.de

Christian „Weindi“ Weinberger



1975 in Hochburg-Ach/Österreich geboren und aufgewachsen, absolvierte er von 1991 bis 1994 eine Ausbildung zum Koch im Hotel Goldener Hirsch in Salzburg.

1995 begann er mit seiner Tätigkeit im elterlichen Betrieb, den er 2009 übernahm und bis 2013 selbstständig führte.

2013 startete er schließlich seine Weltreise mit einem umgebauten Landrover Defender 110 in Südamerika. Auch während seiner Reise

nimmt sein kulinarisches Interesse einen hohen Stellenwert ein.

Mehr über Christian gibt's hier: www.Weindis-Worldtour.at

Helmut „Helle“ Koch



1981 in Unterhadermark/Deutschland geboren und aufgewachsen, absolvierte Helmut eine Ausbildung zum Mechatroniker und Maschinenbautechniker. Im Verlauf seiner Motorradweltreise wurde es für ihn zur Herausforderung, ungewöhnliche und abwechslungsreiche Gerichte auf dem Benzinkocher zu realisieren. Seine ausgefallenen Rezept- und Zubereitungsideen haben schon zu manch einem kulinarischen Aha-Erlebnis, selbst bei eingefleischten Camping-

Köchen, geführt. Stetig um Verbesserungen bemüht, entwickelte er während der Reise bereits einige technische Helferlein, die unseren Camping-Alltag erheblich erleichtern.

Mehr über Helmut gibt's hier: www.TimetoRide.de

Inhaltsverzeichnis

8	Vorwort - Warum noch ein Camping-Kochbuch?
10	Rezepte-Handbuch - Ein paar Basistipps vorweg
11	Tipps & Tricks - Praktisch & Campingerprobt
16	Rezept Teil - Jetzt wird gekocht!
17	Frühstück - Reiseanekdote: Wenn jemand eine Reise tut...
21	• Omelette
23	• Strammer Max
25	Hauptgerichte - Reiseanekdote: Wo die Erde auf den Himmel trifft!
29	• Berner Würstel Hotdog
31	• Pfannen-Pizza
33	• Gerösteter Knödel mit Ei
35	• Lachs auf Weißweinsauce
37	• Karotten-Tomatensuppe
39	• Pasta mit Thunfisch & Tomatensauce
41	• Pfannen-Schweinebraten
43	• Hähnchenbrustfilet mit Lauch-Curry-Füllung
45	• Hähnchen-Paprika-Geschnetzeltes
47	• Spaghetti mit Avocado-creme
49	• Pfannenaufbau mit Zucchini, Auberginen & Hackfleisch
51	• Wiener Schnitzel
53	• Käsepflanzerl
55	• Cheeseburger Spezial
57	• Mediterraner Tortellini Salat
59	• Krautfleisch
61	• Chilli con Carne
63	• Flammkuchen
65	• Bunter Linseneintopf
67	• Schweinemedallions in Pilzrahmsauce
69	• Curry-Gemüse Reis
71	• Kürbiscremesuppe
73	• Grillspieß mit Kräuterbutter

75	• Gemüsesalat mit gebratenem Käse
77	• Essignödel
79	• Kartoffelgulasch
81	• Lauch Quiche
83	• Hähnchen-Curry-Geschnetzeltes
85	• Bauernpfanne
87	• Curry mit Kichererbsen & Tofu
89	• Spinatnudeln mit Ricotta-Käse
91	• Krautrouladen auf Tomatensoße
93	Beilagen & Salate - Reiseanekdote: Du sollst den Tag nicht vor...
97	• Pommes Frites
98	• Guacamole
99	• Eiersalat mit Apfel & Curry
101	• Serviettenknödel
102	• Potatoe Wedges
103	• Salatdressing & Blattsalat
105	• Kartoffelsalat
106	• Erdäpfelkas
107	• Tomaten-Mozarella Salat
109	Süßes - Making of: Ein Blick hinter die Kulissen
111	• Palatschinken & Pancakes
113	• Pizza mit Schokoladensoße & Früchten
115	• Schokobanane
117	• Raffinierter Milchreis
118	Technikteil - Wissenswertes zu Kochern & sinnvollem Zubehör, nicht nur für Schrauber!
122	Alphabetisches Rezeptregister - Alles auf einen Blick
124	Zutaten International - Wegweiser durch ferne Länder
127	Impressum

VORWORT

Warum noch ein Camping-Kochbuch?

Zu dem Zeitpunkt, als in uns die Idee, ein eigenes Camping-Kochbuch zu schreiben, geboren wurde, waren wir (Bettina & Helmut) bereits mehr als vier Jahre mit unseren Motorrädern auf Weltreise. Die meiste Zeit unserer Reise verbringen wir mit Campen und so wird selbstverständlich größtenteils auch selbst auf unserem Benzinkocher gekocht.

Über unsere Reisehomepage erreichen uns regelmäßig Emails, in denen Leser uns um Ideen zu leckeren und abwechslungsreichen, aber gleichzeitig auch camping-tauglichen Gerichten, zum Transport von Lebensmitteln ohne Kühlschrank und generellen Tipps & Tricks rund um das Thema Camping-Küche und Benzinkocher bitten.

Mittlerweile gibt es natürlich Camping-Kochbücher wie Sand am Meer.

Wieso also ein weiteres Camping-Kochbuch schreiben?

Bei einem Blick in die vielen der aktuell auf dem Markt erhältlichen Camping Kochbücher mussten wir feststellen, dass die Rezepte entweder alles andere als abwechslungsreich und lecker sind oder die Liste der benötigten Kochutensilien und Zutaten die doch relativ begrenzten Möglichkeiten vieler Camper/Reisenden bei weitem übersteigen.

Und so war die Idee geboren, ein eigenes Camping-Kochbuch zu schreiben und darin all die Dinge, die uns an vergleichbaren Büchern stören, besser zu machen.

Als wir mit der Arbeit an unserem Buch begannen, waren wir zufällig gerade mit Christian, einem langjährigen Freund, der seit zweieinhalb Jahren mit seinem Landrover ebenfalls auf Weltreise ist, unterwegs. So hatten wir die Idee, Christians Erfahrungsschatz, der auf einem Zweiflamm-Gaskocher kocht, mit unseren Erfahrungen mit einem Einflammen-Benzinkocher zu kombinieren, um ein möglichst breites Spektrum der Camping-Küche abzudecken.

In unserem Buch „**30 TAGE HARTE ARBEIT**“ geben wir praktische und auch ungewöhnliche Tipps und Tricks, wie ihr während eures Camping-Urlaubs – egal ob 14 Tage durchs Heimatland oder mehrere Monate oder gar Jahre um die weite Welt – **ohne HARTE ARBEIT** echte Abwechslung in euren Camping-Speiseplan bringen könnt.

Wir kennen die unterschiedlichen Anforderungen, die die verschiedenen Arten des Reisens auf das Camping-Equipment und die mitgeführten Lebensmittel haben, genau. Deshalb sind alle Rezepte so konzipiert, dass sie in einer Basisversion mit nur wenigen Zutaten für alle, die mit leichtem Gepäck unterwegs sind, ganz einfach zuzubereiten sind. Alle Rucksackreisenden, Radfahrer und Motorradreisenden unter euch werden begeistert sein!

Für alle, die mit etwas umfangreicherer Camping-Küche reisen, sind die Gerichte mit kreativen Tipps und zusätzlichen Zutaten- sowie Gewürzempfehlungen ergänzt, die die Basisrezepte im Handumdrehen in besonders raffinierte Camping-Cuisine mit Pfiff verwandeln!

Mutig treten wir den Beweis an, dass selbst allseits beliebte Gerichte wie Pizza, Pommes Frites oder sogar echte Hausmannskost wie Schweinebraten und Serviettenknödel ganz einfach und für Jedermann auf einem Einflammen- wie auch Zweiflammen-Kocher zuzubereiten sind!

Wir legen großen Wert auf frische Zutaten sowie raffinierte, abwechslungsreiche und dennoch für Jedermann leicht nachzukochende Gerichte, die allesamt auf die begrenzten Möglichkeiten eines Campers zugeschnitten sind. Für besonders ambitionierte Camping-Chefköche haben wir darüber hinaus auch noch einige anspruchsvolle Kochrezepte mit in unser Buch gepackt.

Wir kochen mit euch neben mehr als 30 verschiedenen Hauptgerichten auch diverse Frühstücksvarianten sowie Suppen, Beilagen, Salate & Desserts, so dass garantiert keine Langeweile in eurem Speiseplan aufkommt! Jedes einzelne Gericht wurde jenseits gestellter Küchenstudio-Atmosphäre während unserer Reise selbst von uns auf einem Einflammen-Benzinkocher sowie auf einem Zweiflammen-Gaskocher zubereitet und auf seine Camping-Tauglichkeit getestet. So kommen garantiert nur Gerichte auf den Tisch, die unserem hohen Anspruch gerecht werden!

Zusätzlich geben wir euch Tipps, wie Reste sinnvoll verwertet werden können und zeigen verblüffend abwechslungsreiche Varianten diverser Gerichte, so werden keine Lebensmittel verschwendet und ihr zaubert jeden Tag ein neues, leckeres Gericht auf den Tisch. Außerdem haben wir unsere Rezepte so zusammen gestellt, dass auch Zutaten, die in einem Rezept nicht vollständig verbraucht werden (z. B. Mehl, Oliven, frische Kräuter), am nächsten Tag ganz einfach mit einem anderen Rezept verwertet werden können. Auf diese Weise müssen keine großen Zutatenmengen über längere Zeit durch die Gegend transportiert werden!

Darüber hinaus geben wir euch wertvolle Infos zur Wahl des geeigneten Camping-Kochers und zu sinnvollem Zubehör. Wir berichten von unseren Erfahrungen, wie diverse Lebensmittel auch ohne Kühlschrank mehrere Tage frisch gehalten werden können und wie ihr euren Camping-Küchen-Alltag auch ohne Küchenwaage und Messbecher meistert. Außerdem sind alle unsere Rezepte so konzipiert, dass die angegebenen Mengen nicht aufs Gramm genau eingehalten werden müssen.

Am Ende unseres Buches findet sich ein Verzeichnis mit den gängigsten in diesem Buch verwendeten Zutaten auf Englisch, Spanisch, Italienisch und Französisch. So wird euer nächster Einkauf auf dem lokalen Markt ein Kinderspiel!

Abgerundet wird das Buch durch spannende Reiseaneddoten und interessante Einblicke hinter die Kulissen.

Hauptgerichte

Nach einer trefflichen Mahlzeit ist man
geneigt, allen zu verzeihen. -Oscar Wilde-



Wo die Erde auf den Himmel trifft!

Verdammt, nicht schon wieder! Der Landy schlingert unruhig und instabil durch die Kurven. Vorsichtig bremse ich ab, bleibe stehen und steige aus. Ein Blick und schon sehe ich die Bescherung: Der linke Hinterreifen ist so gut wie platt! Ich gehe einmal ums Auto, der Rest sieht gut aus. Wie auch die anderen fünf Mal auf dieser Reise packe ich meinen Kompressor aus, schließe ihn an das Ventil des Reifens an und beginne ihn aufzupumpen. Zwei Sekunden später habe ich das Loch lokalisiert, es ist sehr groß und der scharfkantige Stein steckt noch drin. Ich ärgere mich, denn es ist noch keine 2.000 Kilometer her, dass ich in Mendoza einen neuen Satz Reifen gekauft und mir gedacht habe, mit dem dicken Profil der Neuen ist erst einmal Schluss mit platten Reifen. Nun kann ich jedoch Reifenpanne Nummer sechs auf meiner Reise in den Kalender eintragen.

Die Sonne knallt erbarmungslos herunter...

Ich befinde mich auf einer Passstraße, 12 Kilometer oberhalb von San Antonio de los Cobres, einer trostlosen, staubigen Stadt im Nordwesten Argentiniens etwa 4.000 Meter über dem Meeresspiegel. In dieser Höhe ist die Luft dünn, das Atmen fällt schwer und jede Bewegung ist mühsam und anstrengend. Die Sonne knallt erbarmungslos herunter, kein Baum weit und breit, der Schatten spendet. Auf Reifenwechseln habe ich gerade überhaupt keinen Bock. Es sind nur noch 12 Kilometer in die Stadt zu einer „Gomeria“ – so werden Reifenreparaturläden hier genannt. Ich probiere es ohne Rad-

wechsel. Der Kompressor läuft auf Hochtouren – auch er hat viel zu tun, um die nicht vorhandene Luft in den platten Reifen zu pumpen. Langsam wird er prall und die Felge hebt sich vom Boden. 10 Minuten dauert es, bis er wieder fahrbereit ist.

Inzwischen schweift mein Blick in die Ferne und über die kargen, wüstenartigen Berge. Meine Gedanken gleiten zurück und ich lasse die letzten Tage Revue passieren.

Vor acht Tagen habe ich mich aufgemacht, um nördlich von Belen eine kleine Nebenstrecke der berühmten Ruta 40 zu befahren, eine der einsamsten, aber spektakulärsten Gegenden Argentiniens.

.
. .
. . .
. . . .
.
.
.
.
.

Cheesburger Spezial

Zutaten

- 2 Käseplankerl (siehe Rezept Seite 53)
- 4 Scheiben Speck
- Hamburger-Brötchen
- Ketchup oder andere Soße nach Wahl
- 6 Salatblätter
- ½ kleine Zwiebel
- ½ roter Paprika
- 1 Tomate



Zubereitung: 55 Min

Leicht



Empfehlung:

Cheeseburger mit Pommes Frites
oder Potatoe Wedges

1. Käseplanzerl nach Rezept zubereiten (Seite 53).

2. **Speckscheiben** in einer

3. Hamburger-Brötchen toasten....

TIPP: Wer sein Brot richtig knusprig möchte...

4. Brötchen aufschneiden und unteren

5. **Zwiebel, Paprika und Tomate** in dünne....

6. Burger zum Schluss mit je 2 Scheiben ...

Mediterraner Tortellini-Salat

Zutaten

- 1 Packung frische Tortellini (ca. 150 – 180 g)
- Salz
- Pfeffer
- 5 EL Olivenöl
- 5 EL Balsamico- oder Apfelessig
- 1 Tasse Trinkwasser
- **2 EL Kräuterpesto**
- 1 kleiner roter Zwiebel
- 4 Knoblauchzehen
- 1 kleine Schale Kirschtomaten oder 1 große Tomate
- **½ Karotte**
- **1 Stange Staudensellerie**
- 1 kleines Glas entsteinte schwarze/grüne Oliven
- 1 Packung (1 – ½ Tassen/ca. 100 – 120 g) Schafskäse
- 1 TL Thymian, alternativ: mediterrane Kräutermischung
- **einige Blätter frischer Basilikum und/oder Rucola**

Zubereitung: 25 Min

Leicht



1. Einen großen Topf mit Wasser...
 2. Gekochte Tortellini in ein Gefäß...
 3. Je ½ TL Salz und Pfeffer, 4 EL Olivenöl, 5 EL Essig...
- TIPP:** Um den mediterranen Geschmack zu intensivieren...
4. Zwiebel und Knoblauch feinwürfelig...
 5. Oliven in kleine Ringe schneiden...
 6. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und **Karotten...**
 7. Gesamtes vorbereitetes Gemüse sowie...

TIPP: Besonders lecker ist der Salat, wenn man...

Empfehlung:

Serviert mit einem frischen, krossen
Baguette ist ...

Salate & Beilagen



ESSEN ist ein Bedürfnis,
geniessen eine KUNST.

—François de la Rochefoucauld—

Man soll den Tag nicht vor dem Abend loben!

Wie in Zeitlupe sehe ich Beas schwer gepacktes Motorrad im Rückspiegel durch die knietiefen Spurrillen schlängeln, bevor beide mit Schwung abheben und unsanft Kopf voraus in einem großen Steinhaufen einschlagen. „Scheiße!“, denke ich mir, „sie sollte doch vor dem Steilhang warten. Was soll das?“ Völlig perplex springe ich von meinem Motorrad und laufe zurück. Hoffentlich ist ihr nichts passiert! Dirk und Christian, zwei Norddeutsche, mit denen wir seit Kasachstan unterwegs sind, sind schon bei ihr und gemeinsam versuchen wir Beas eingeklemmtes Bein unter dem Motorrad zu befreien.

Vor zwei Tagen reisten wir mit unseren Motorrädern in die Mongolei ein, voller Vorfreude auf dieses doch so unbekannte und für uns mystische Land. Bereits mit dem russischen Grenzposten hörte die Welt, wie wir sie kennen, mit einem Schlag auf. Teerstraßen gibt es nicht. Straßenschilder? Fehlanzeige! Selbst kleine Dörfer oder provisorische Tankstellen finden sich nur sporadisch alle 300 - 400 km. Das Wort „Lebensmittelgeschäft“ ist hier ein Fremdwort und Navigation wird zur echten Herausforderung. Doch genau das ist es, was dieses Land für uns so faszinierend macht. Weder Straßen, Städte noch Lärm stören hier das Landschaftsbild. Die Mongolei ist ein Offroad-Paradies soweit das Auge reicht und gecampt wird dort, wo das Motorrad gerade umfällt. Unglaublich auch die extreme Offenheit, Gastfreundschaft und Freundlichkeit der Mongolen.

Aproro Freundlichkeit. Da kommen mir gerade die zwei

neugierigen Nomaden auf ihren Pferden in den Sinn, die wir gestern nach dem Weg gefragt haben. Wild gestikulierend brüteten die beiden daraufhin über unserer Landkarte, doch nachdem mehrere Versuche, ihnen zu erklären, dass die Karte auf dem Kopf steht, scheiterten, wechselten wir zu Zettel und Stift. Das Papier schien ihnen eher vertraut und so zeichneten sie uns eine kleine Skizze mit Bergen und Seen auf. Mehrfach versuchten sie uns einzuschärfen, dass wir auf keinen Fall über den nächsten Berg, sondern darum herum fahren sollten. Die Piste über den Pass, wenn überhaupt vorhanden, sei nämlich in einem extrem schlechten Zustand.

Dem Motorrad ist es leider nicht so gut ergangen...

Mit der Erinnerung an diese Warnung sitze ich nun - noch immer schockiert - neben Bea, die wir inzwischen

- .
- .
- .
- .
- .
- .
- .

Zubereitung: 15 Min

Leicht

1. **Eier:**
Eier hart kochen...
2. **Marinade:**
Mayonnaise, Joghurt, Essig...
3. Eier grob würfeln...

Empfehlung:

Auf einem frischen Stück ...

Zutaten

- 4 Eier
- ½ kleine Tube (ca. 50 g) Mayonnaise
- ¼ Becher (ca. 70 g) Joghurt
- 1 ½ EL Apfel- oder klarer Essig, alternativ: Zitronensaft
- ½ - 1 TL Currypulver
- Salz
- Pfeffer
- ½ kleine Zwiebel, weiß oder rot
- **1/3 Tasse feinwürfelig geschnittene Essiggurken**
- 1 Apfel

Eiersalat mit Apfel und Curry

Pizza mit Schokoladensauce & Früchten



Zutaten

Teig:

- Siehe Pizza-Rezept Seite 31

Schokoladensauce:

- 40 g Butter
- 1 Tafel (ca. 100 g) dunkle Schokolade
- 1 Becher (ca. 200 g) Frischkäse
- 50 – 70 g Kondensmilch oder Sahne
- 2 EL Zucker
- Alternativ: Schokocreme, z. B. Nutella

Belag:

- Erdbeeren, Bananen, reife Mango oder Pfirsich, etc.
- Alternativ: Dosenfrüchte
- Kokosraspeln

Zubereitung: 35 Min

Leicht

Schokoladensoße:
1. **Butter** und die in kleine Stücke zerbrochene **Schokolade**...

TIPP: Um die Hitze noch besser reduzieren...

2. Topf vom Kocher nehmen. **Kondensmilch**...

3. **Zucker** unterrühren und Schokoladensoße beiseite stellen.

TIPP: Wer keine Möglichkeit hat, die...

Pizza:

1. Teig gemäß Rezept Pfannen-Pizza (siehe Rezept Seite...

TIPP: Wer keinen Teigroller dabei hat, einfach...

2. Teig in eine antihafbeschichtete Pfanne...

3. Teig in der zugedeckten Pfanne...

TIPP: Um die Hitze noch besser reduzieren...

4. Nach 10 Min 3 – 4 EL Schokoladensoße...

5. Pizza aus der Pfanne nehmen...



Empfehlung:

Die Pizza noch leicht warm...

IMPRESSUM

Titel- und Innenfotos:
Helmut Koch, Christian Weinberger

Umschlagentwurf, Buchgestaltung und Layout:
Helmut Koch

Rezeptgestaltung- und Umsetzung:
Christian Weinberger, Bettina Höhenreich, Helmut Koch

Die Autoren haben dieses Buch nach bestem Wissen und Gewissen erstellt. Alle Rezepte, Tipps & Tricks sowie Ratschläge sind sorgfältig ausgewählt und geprüft worden. Eine Haftung der Autoren sowie des Verlages für jegliche Personen-, Sach- und Vermögensschäden wird nicht übernommen.

Alle Rechte vorbehalten.
Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Nachdruck, Vervielfältigung, Nachahmung, Speicherung in anderen Medien sowie Verbreitung jeglicher Art, auch auszugsweise, sind nicht gestattet.

