

OUTDOOR

Basiswissen für draußen

Joey Menzel



Unterwegs mit der Kochkiste

Technik • Ausrüstung • Rezepte



A photograph of an outdoor cooking setup. In the foreground, a stainless steel pot with a lid sits on a blue plastic stand. Next to it is a black jacket with yellow accents. A blue and white checkered cloth is partially visible. The background shows a green field, trees, and mountains under a clear blue sky.

Outdoorküche

Die Kochkiste

Rezepte

Kleiner Sprachführer

Index



Spaghetti mit gebratenem Radicchio und Pinienkernen (S. 59)



Band 214

OutdoorHandbuch

Joey Menzel

Unterwegs mit der Kochkiste

Technik – Ausrüstung – Rezepte

OutdoorHandbuch Band 214

ISBN 978-3-86686-349-1

2., überarbeitete Auflage 2025

Text und Fotos: Joey Menzel

Lektorat: Ricarda Kuschma

Layout: Ulrich Clasen

Gesamtherstellung: gutenbergs beuys feindruckerei

Dieses OutdoorHandbuch hat 128 Seiten mit 58 farbigen Fotos.

Alle Informationen, schriftlich und zeichnerisch, wurden nach bestem Wissen zusammengestellt und überprüft. Sie waren korrekt zum Zeitpunkt der Recherche. Eine Garantie für den Inhalt, z. B. die immerwährende Richtigkeit von Preisen, Adressen, Telefonnummern und Internetadressen, Zeit- und sonstigen Angaben, kann naturgemäß von Verlag und Autorin – auch im Sinne der Produkthaftung – nicht übernommen werden.

Autorin und Verlag freuen sich über Ihr Feedback. Schreiben Sie Ihre Tipps und Verbesserungen an info@conrad-stein-verlag.de oder nutzen Sie unsere Social-Media-Kanäle. Bitte nennen Sie dabei Titel, Auflage und Seitennummer.

Dieses Buch ist im Buchhandel und in Ausrüstungsläden erhältlich und kann im Internet oder direkt beim Verlag bestellt werden.

Inhalt

Einleitung	10
Outdoorküche	12
Allgemeines zur Küchenausrüstung	13
Kocher	13
Koch- und Essgeschirr	14
Reiseplanung	14
Zum Kochen	14
Zum Spülen	16
Einige Nahrungsmittel	16
Für mehrtägige Touren oder Reisen	17
Nützliches für unterwegs	17
Trinkwasser	18
Kochen in der Natur	18
Kocher und Brennstoffe	18
Lagerung von Lebensmitteln	18
Müll	19
Regen und Sturm	19
Sandstrand	20
Wind	20
Sicht- und Sonnenschutz	20
Die Kochkiste	21
Definition	22
Rückblick	22
Verwendung in der Campingküche	23
Herstellung einer Kochkiste	24
Einfache Kochkiste zum Garen	24
Körbe und Holzkisten	25
Kühltaschen und -boxen	25
Für Heimwerker	25
Garen und Kühlen mit der Kochkiste	26
Garen	26
Kurzzeitiges Kühlen	27

Rezepte	28
Hinweise zum Rezeptteil	29
Gemüse/Obst und Eier	29
Wasser	29
Brühe	29
Maßangaben	29
Abkürzungen	29
Kalte Speisen/Salate	30
Bowl mit Quinoa	31
Bulgur mit Gemüse	32
Nudelsalat mit Tomaten	34
Kroatischer Fischesalat	35
Bunte Gemüseplatte	36
Avocadocreme	36
Tomaten-Dip	36
Gurken-Dip	38
Frischkäse-Dip	38
Kartoffelsalat	39
Bowl mit Thunfisch und Avocado	40
Gerichte mit haltbaren Zutaten	42
Pasta mit getrockneten Tomaten	43
Bohneneintopf mit Speck	44
Bergsuppe	45
Italienischer Bohneneintopf	46
Penne mit Oliven-Tomaten-Soße	48
Kritharaki-Pfanne	49
Pasta Alfredo	50
Aromatische Pilzpflanne	52
Penne all'amatriciana	53
Pilawreis	55

Vegetarische Gerichte	56
Tortellini mit Drei-Käse-Soße	57
Pasta mit cremiger Tomatensoße	58
Spaghetti mit gebratenem Radicchio und Pinienkernen	59
Gnocchi mit Paprikagemüse	60
Kartoffelküchlein	62
Gemüse-Couscous	63
Feuriger Bulgur mit Schafskäse	64
Pfifferlinge mit Bandnudeln in Sahnesoße	66
Spargel mit Bandnudeln in Kräutersoße	67
Polentaschnitten	69
Gebratener Reis mit Gemüse	70
Gedünsteter Mangold mit Kartoffeln	72
Knusprige Kartoffeln mit Zuckermais	73
 Gerichte mit Fleisch	 74
Feine Hühnersuppe	75
Penne mit Salsiccia in Tomatensoße	76
Spaghetti mit Hackfleischsoße	77
Makkaroni mit Brokkoli-Sahne-Soße	78
Bergsteiger	80
Scaloppine al limone	81
Filets in provenzalischer Soße	82
Grüne Bohnen mit Speck-Kartoffeln	84
Nuss-Schnitzelchen mit Kartoffeln	85
Würziges Hähnchencurry	86
Asia-Pfanne	87
Paprikaschnitzel mit Peperonata	88
 Fisch und Meeresfrüchte	 89
Matrosensuppe	90
Pasta alla puttanesca	91
Spaghetti mit Lachs-Orangen-Creme	93
Pasta al tonno	94
Spaghetti mit Muscheln	95
Fischfilets rosé mit Kartoffeln	96
Rotbarsch mit gedünstetem Fenchel	98

Desserts und kalte Getränke	99
Schoko-Keks-Kuchen	100
Streifendessert	101
Joghurt mit Obst und Nüssen	103
Schokoladen-Mascarpone-Dessert	104
Erfrischungsgetränk mit Ingwer und Kräutern	105
Eistee	106
Meal Prep	107
Sandwichvariationen	108
... mit Gurken-Frischkäse	108
... mit hart gekochten Eiern	108
... mit geräuchertem Fisch	109
Tortilla-Sandwich	110
Mildes Pesto	111
Frikadellen	113
Gemüse auf griechische Art	114
Fruchtige Hafertaler	115
Brownies	116
Knusperriegel	118
Schoko-Dattel-Cracker	119
Kleiner Sprachführer	120
Index	126

Outdoorküche



Allgemeines zur Küchenausrüstung

Kocher

Die Wahl des Kochers hängt primär von Ihrer geplanten Reise ab. Je schwieriger und länger die Tour, desto variabler und zuverlässiger sollte der Kocher sein. Die leichten und einfach zu bedienenden Gas- und Spirituskocher sind ideale Reisebegleiter bei Rad- und Trekkingtouren im Süden Europas. Benzin- und Petroleumgeräte haben weltweit ihre Stärken bei langen Unternehmungen in kälteren und abgelegenen Regionen. Sturmkocher, kompakte Kochsets (Kocher und Kochgeschirr) sowie flexible Mehrstoffkocher (Multifuel), die durch Auswechseln der Düse mit verschiedenen Brennstoffen betrieben werden können, erweitern das Angebot.

Wichtig ist, sich vor der Reise zu informieren, welche Brennstoffe und welche Kartuschen im Urlaubsland erhältlich sind. Außerdem bitte beachten, dass der Transport von Gaskartuschen im Flugzeug verboten und andere Brennstoffe als Gefahrgut deklariert werden müssen. Bei Fernreisen ist es ratsam, Kocher, Zubehör und ausgespülte Brennstoffflaschen separat im Gepäck zu verstauen.

Grundsätzlich sind Kocher zu empfehlen, die leistungsstark, standfest und leicht regulierbar sind und die einen ausreichenden Windschutz besitzen.

Faltschüssel mit Obst





Rezepte



A photograph of a white bowl filled with penne pasta, tomato sauce, and dried tomatoes, sitting on a wooden pier. To the left of the bowl is a blue camping stove with the brand name 'KAMPINGGAZ' visible. In the background, a metal pot is partially visible on the stove, and the calm water of a lake or river is seen under a clear sky.

Gerichte mit haltbaren Zutaten

Pasta mit getrockneten Tomaten

Pasta mit getrockneten Tomaten

200 bis 250 g Penne
2 bis 4 getrocknete Tomaten
1 TL Essig
1 Schalotte
200 g passierte Tomaten
2 bis 4 EL geriebener Parmesan
1 TL getrockneter Rosmarin
Wasser
Öl
Salz
Pfeffer

1. Einen Topf zu maximal drei Viertel mit Wasser füllen, salzen und 1 EL Öl zugeben. Wasser zum Kochen bringen. Nudeln zugeben, gut umrühren. 3 Minuten sprudelnd kochen lassen, dann Nudeln nochmals kräftig umrühren. Topf mit einem passenden Deckel zudecken und in die Kochkiste geben. In der auf der Verpackung angegebenen Restkochzeit gar ziehen lassen.

2. Getrocknete Tomaten in eine Schale geben und mit so viel Wasser auffüllen, dass diese gerade bedeckt sind. Essig unterrühren (Essigwasser). Tomaten 20 bis 30 Minuten einweichen und anschließend in kleine Stücke schneiden. Das Essigwasser aufheben.

3. Schalotte putzen und klein hacken. In einer Pfanne etwas Öl erhitzen, Schalottenstücke andünsten und mit dem Essigwasser ablöschen. Getrocknete und passierte Tomaten zugeben. Mit Salz, Pfeffer und Rosmarin abschmecken.

4. Soße sämig kochen und mit den Nudeln vermischen. Je nach Geschmack mit geriebenem Parmesan vervollständigen.

Bohneneintopf mit Speck

100 g Frühstücksspeck

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

1 bis 2 TL mittelscharfer Senf

1 EL Honig

1 Schuss Bier

1 Dose Chili- oder Kidneybohnen in Chili- oder Tomatensoße (ca. 400 g)

1 TL Chiligewürz (z. B. Chili con Carne, Chiliflocken oder getrocknete Chilis)

1 TL Paprikapulver (edelsüß)

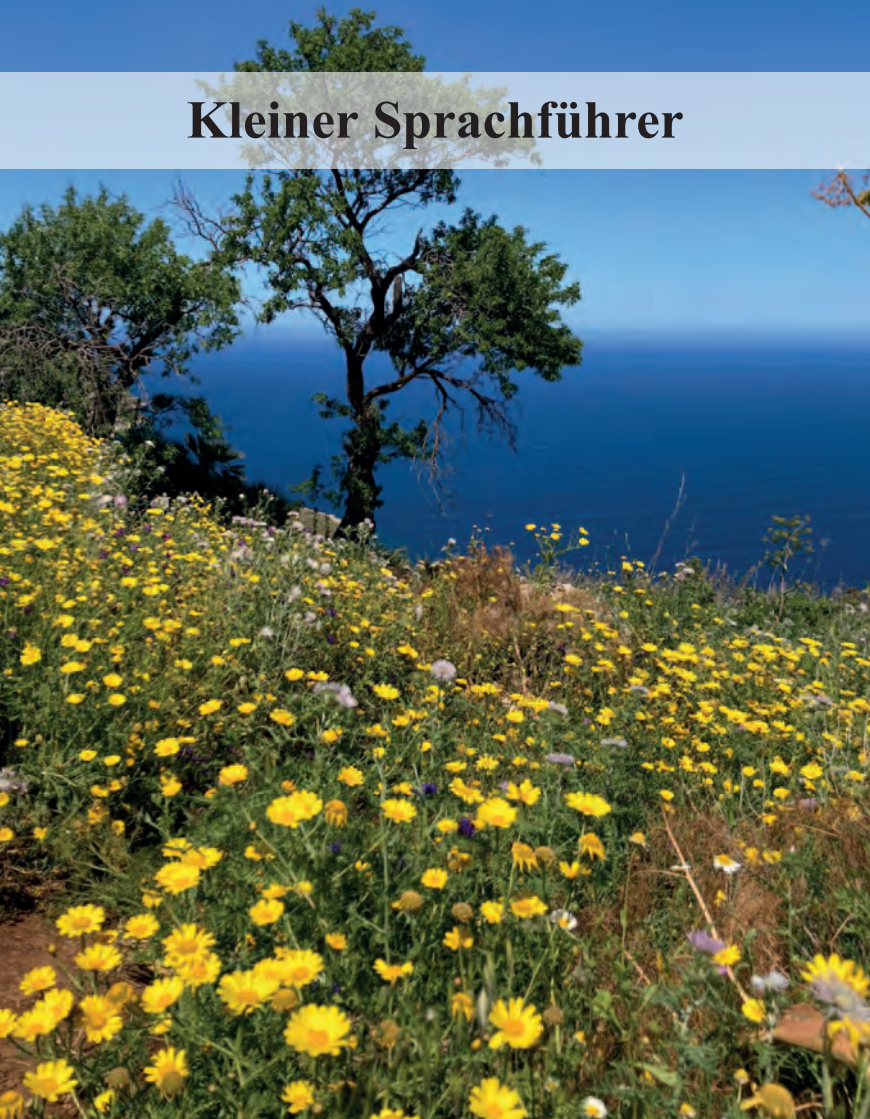
Salz

Pfeffer

1. Speck in feine Streifen schneiden und in einem Topf auslassen.
2. Zwiebel und Knoblauchzehe abziehen, klein schneiden und im Speck glasig dünsten.
3. Gewürze, Senf und Honig einrühren und mit Bier ablöschen. Bohnen mit Soße hinzufügen und den Bohneneintopf einige Minuten köcheln lassen.
4. Topf in die Kochkiste stellen und für etwa 10 Minuten ziehen lassen.
5. Vor dem Servieren noch einmal erhitzen.

😊 Als Beilage eignet sich Brot.

Kleiner Sprachführer



Deutsch	Englisch	Französisch	Spanisch
Lebensmittel	groceries	la nourriture	los comestibles
Brot	bread	pain	pan
Brühwürfel	stock tubes	bouillon cube	cubitos de caldo
Butter	butter	beurre	mantequilla
Eier	eggs	œufs	huevos
Essig	vinegar	vinaigre	vinagre
Frischkäse	cream cheese	fromage frais	queso fresco
Haselnuss	coconut/haselnut	noisette	avellana
Honig	honey	miel	miel
Joghurt	yoghurt	yaourt	yogur
Käse	cheese	fromage	queso
Kapern	capers	câpres	alcaparras
Keks	biscuit	biscuit/ gâteau	galleta
Kokosnuss	coconut	noix de coco	coco
Knäckebrot	crispbread	biscotte suédoise	pan crujiente
Mehl	flour	farine	harina
Meerrettich	horseradish	raifort	rábano picante
Milch	milk	lait	leche
Nudeln	noodles/pasta	nouilles/pâtes	pasta
Öl	oil	huile	aceite
Oliven	olives	olives	aceituna
Reis	rice	riz	arroz
Sahne	cream	crème	nata
Semmelbrösel	breadcrumbs	chapelure	pan rallado
Senf	mustard	moutarde	mostaza
Tomatenmark	tomato passata	concentré de tomates	concentrado de tomates
Walnuss	walnut	noix	nuez
Zucker	sugar	sucre	azúcar

Index



Allgemeines

Abkürzungen	29	Kühlen	27
Garen	26	Maßangaben	29
Herstellung einer Kochkiste	24	Reiseplanung	14
Küchenausrüstung	13	Trinkwasser	18

Rezepte

A

Aromatische Pilzpfanne	52
Asia-Pfanne	87
Avocadocreme	36

B

Bergsteiger	80
Bergsuppe	45
Bohneneintopf mit Speck	44
Bowl mit Quinoa	31
Bowl mit Thunfisch und Avocado	40
Brownies	116
Bulgur mit Gemüse	32
Bunte Gemüseplatte	36

E

Eistee	106
Erfrischungsgetränk mit Ingwer und Kräutern	105

F

Feine Hühnersuppe	75
Feuriger Bulgur mit Schafskäse	64
Filets in provenzalischer Soße	82
Fischfilets rosé mit Kartoffeln	96
Frikadellen	113
Frischkäse-Dip	38
Fruchtige Hafertaler	115

G

Gebratener Reis mit Gemüse	70
Gedünsteter Mangold mit Kartoffeln	72
Gemüse auf griechische Art	114
Gemüse-Couscous	63
Gnocchi mit Paprikagemüse	60
Grüne Bohnen mit Speck-Kartoffeln	84
Gurken-Dip	38

I

Italienischer Bohneneintopf	46
-----------------------------	----

J

Joghurt mit Obst und Nüssen	103
-----------------------------	-----

K

Kartoffelkuchlein	62
Kartoffelsalat	39
Knusperriegel	118
Knusprige Kartoffeln mit Zuckermais	73
Kriitharaki-Pfanne	49
Kroatischer Fischsalat	35

M

Makkaroni mit Brokkoli-Sahne-Soße	78
Matrosensuppe	90
Mildes Pesto	111

N

Nudelsalat mit Tomaten	34
Nuss-Schnitzelchen mit Kartoffeln	85

P

Paprikaschnitzel mit Peperonata	88
Pasta al tonno	94
Pasta Alfredo	50
Pasta alla puttanesca	91
Pasta mit cremiger Tomatensoße	58
Pasta mit getrockneten Tomaten	43
Penne all'amatriciana	53
Penne mit Oliven-Tomaten-Soße	48
Penne mit Salsiccia in Tomatensoße	76
Pfifferlinge mit Bandnudeln in Sahnesoße	66
Pilawreis	55
Polentaschnitten	69

R

Rotbarsch mit gedünstetem Fenchel	98
-----------------------------------	----

S

Sandwichvariationen	108
Scaloppine al limone	81
Schoko-Dattel-Cracker	119
Schoko-Keks-Kuchen	100
Schokoladen-Mascarpone-Dessert	104
Spaghetti mit gebratenem Radicchio und Pinienkernen	59
Spaghetti mit Hackfleischsoße	77
Spaghetti mit Lachs-Orangen-Creme	93
Spaghetti mit Muscheln	95
Spargel mit Bandnudeln	
in Kräutersoße	67
Streifendessert	101

T

Tomaten-Dip	36
Tortellini mit Drei-Käse-Soße	57
Tortilla-Sandwich	110

W

Würziges Hähnchencurry	86
------------------------	----

Besuchen Sie uns doch einmal auf unserer
Homepage.

Dort finden Sie ...

... aktuelle Updates zu diesem OutdoorHandbuch und
zu unseren anderen Reise- und OutdoorHandbüchern,
... Zitate aus Leserbriefen und Pressesäumen,
... interessante Links,
... unser komplettes und aktuelles Verlagsprogramm, auch
zum Download.

www.conrad-stein-verlag.de

