

OUTDOOR

Basiswissen für draußen

Michael Hennemann

BASISX

Vegetarisch kochen

Einfache Rezepte für unterwegs





Einleitung

Die Ausstattung für die Outdoorküche

Lebensmittel für die Draußen-Küche

Dehydrierte Nahrungsmittel

Trekkingnahrung selbst dörren

**Rezepte mit frischen Zutaten
(oder schweren Konserven)**

**Rezepte mit haltbaren (und leichten)
Zutaten aus dem Supermarkt**

Unterwegs nur noch Wasser hinzufügen

Süßes, Snacks & Nachtisch

**Anhang,
Index**



Kochgelegenheit in einer Hütte

Band 466

OutdoorHandbuch

Michael Hennemann

Vegetarisch kochen

Einfache Rezepte für unterwegs



OutdoorHandbuch aus der Reihe „Basiswissen für draußen“, Band 466

ISBN 978-3-86686-674-4

1. Auflage 2021

© BASISWISSEN FÜR DRAUSSEN, DER WEG IST DAS ZIEL und FERNWEH SCHMÖKER sind urheberrechtlich geschützte Reihennamen für Bücher des Conrad Stein Verlags

Text & Fotos: Michael Hennemann

Lektorat & Layout: Anna-Lena Ebner

Gesamtherstellung: gutenberg beuys feindruckerei

Dieses OutdoorHandbuch wurde konzipiert und redaktionell erstellt vom:



Conrad Stein Verlag GmbH,
Kiefernstr. 6, 59514 Welver,
☎ 023 84/96 39 12,
✉ info@conrad-stein-verlag.de,
💻 www.conrad-stein-verlag.de

Besuchen Sie uns bei Facebook & Instagram:



www.facebook.com/outdoorverlag



www.instagram.com/outdoorverlag

Titelfoto: Übernachtung im Zelt bei einer Trekkingtour auf dem Kungsleden

Inhalt

Einleitung	9
Die Ausstattung für die Outdoorküche	12
Kriterien für die Kocherwahl	14
Besteck, Geschirr und weiteres Zubehör	19
Lebensmittel für die Draußen-Küche	24
Nudeln	26
Ebly	28
Reis	28
Bulgur/Couscous	29
Polenta	30
Kartoffelbrei (Pulver)	30
Rote Linsen	31
Dehydrierte Nahrungsmittel	32
Milchpulver	34
Volleipulver	35
Gewürze	35
Wie viele Kalorien braucht man unterwegs?	36
Trekkingnahrung selbst dörren	38
Beispiele für Dörrzeiten	42
Praxistipps fürs Dörren	43
Rezepte mit frischen Zutaten (oder schweren Konserven)	44
Spaghetti mit Tomate und Avocado	47
One-Pot-Penne all'arrabbiata	49
Chili sin Carne	51
Kartoffelpüree mit Paprika und Lauchzwiebeln	54
Kichererbsen, Rote Bete und Räuchertofu	56
Mediterrane One-Pot-Pasta mit getrockneten Tomaten und Oliven	57

Couscous mit Gurke, Möhre und Limette	59
Bratnudeln Asiastyle	61
Karotten-Kohlrabi-Curry mit Ebly	63
Couscous mit Halloumi und Kräuteroliven	65
Quesadillas	67
Sojabolognese	70
Bratreis mit Dosengemüse	73
One-Pot-Pasta mit Kokosmilch	75
Ebly in scharfer Tomaten-Knoblauch-Sauce	77
One-Pot-Vollkornpenne mit Brokkoli	79
One-Pot-Pasta mit Zucchini	82

Rezepte mit haltbaren (und leichten) Zutaten aus dem Supermarkt	84
Kartoffelbrei mit roten Linsen	86
Spaghetti aglio e olio	88
One-Pot-Mac-and-Cheese mit Schmierkäse	90
KeineWurst-One-Pot-Gulasch	92
Dal Bhat	94
Polenta-Pizza	96
Kartoffelbrei mit Sauerkraut	98
Omelette im Wrap	100
Herzhafter Couscous mit veganer Chorizo	102

Unterwegs nur noch Wasser hinzufügen	104
Mie-Nudeln mit Walnuss und Petersilie	107
Couscous mit getrockneten Tomaten	109
Rote Linsen mit getrockneten Tomaten	111
Ananas-Curry-Reis	113
Kokos-Polenta mit Trockenfrüchten	115
Pilzrisotto	117
Risotto mit Parmesan	119

Nudeln mit Sojagulasch	121
Nudeln in Pilzsauce	123
Selbst gemachtes Trockenpesto	125
Cremiger Pesto-Kartoffelbrei	128
Süßes, Snacks & Nachtisch	130
Erdnuss-Schoko-Energieriegel	132
Trockenfrucht-Cashew-Riegel	134
Milchreis im Schlafsack	136
Grießbrei mit Trockenfrüchten	138
Pfannkuchen (mit und ohne Eipulver)	140
Schneller Apple Crumble	142
Schokoküchlein	144
Milchbrötchen	146
Bannock	148
Gebratene Banane deluxe	150
Anhang	152
Bezugsquellen	153
Index	154

Die Ausstattung für die Outdoorküche



Kochen mit Stirnlampe



Auf den folgenden Seiten finden Sie ein paar grundlegende Überlegungen zur notwendigen Ausstattung der Outdoorküche. Einen Kaufratgeber für den leichtesten, besten und schnellsten Kocher finden Sie aber nicht, denn in diesem Buch stehen die Rezepte im Vordergrund.

Kriterien für die Kocherwahl

Das Angebot an kompakten Campingkochern ist groß. Ein wichtiges Unterscheidungsmerkmal zwischen den einzelnen Modellen ist der jeweils verwendete Brennstoff. Benzinkocher bieten den höchsten Heizwert und Brennstoffnachschub gibt es praktisch in jedem Winkel der Welt. Allerdings muss das Benzin für die Verbrennung unter Druck gesetzt werden und beim Vorheizen entsteht oft eine beeindruckend hohe Stichflamme, die Benzinkocher für den Einsatz in der Zelt-apsis disqualifiziert.



Das sogenannte Vorheizen erwärmt das Benzin auf die Verdampfungstemperatur

Das Nonplusultra in Sachen Brennstoffversorgung stellen Mehrstoff- oder Multifuelkocher dar. Dank unterschiedlicher Düsen bzw. Generatoren können sie neben Benzin auch Petroleum, Diesel oder Heizöl verbrennen.

Einen recht hohen Heizwert bieten Gaskocher. Deren Stärken liegen in der einfachen Handhabung, ihrer sauberen Verbrennung sowie einer guten Regulierbarkeit der Flammengröße. Allerdings nimmt bei geringer Temperatur oder in großer Höhe die Leistung ab.

Auch Spirituskocher zeichnen sich durch eine unkomplizierte Bedienung und eine sehr zuverlässige Funktion aus. Falls es draußen einmal regnet oder stürmt, kann man mit einem Spirituskocher – die entsprechende Vorsicht voraus-

gesetzt, versteht sich – auch gefahrlos im Vorzelt kochen. Allerdings ist der Heizwert gering, sodass man auf längeren Touren eine große Menge Spiritus mitführen muss. Ein weiterer Schwachpunkt ist die kaum zu regulierende, aber immer stark rußende Flamme.



Bei Gaskochern lässt sich die Flamme gut regulieren

Verfügbarkeit der Brennstoffe

Eine wichtige Rolle bei der Kocherauswahl spielt neben dem Heizwert auch die Verfügbarkeit des jeweiligen Brennstoffes am Reiseziel. Benzin bekommt man im Notfall an jeder Tankstelle, die Beschaffung einer passenden Gaskartusche oder von Spiritus dagegen gerät je nach Land schnell zu einer Odyssee durch die Läden oder bleibt gänzlich aussichtslos.

Bei Gaskochern kommt erschwerend hinzu, dass es die Gaskartuschen mit unterschiedlichen Anschlüssen gibt, die zu allem Überfluss nicht untereinander





**Lebensmittel für die
Draußen-Küche**

Teigwaren aus Hartweizengrieß oder Mehl, Wasser und mitunter auch Ei stehen in den unterschiedlichsten Varianten von kurz bis lang, von dünn bis dick, gerin-gelt, gefächert oder auch in Muschelform in den Supermarktregalen und es gibt sie bereits gefüllt, z. B. als Tortellini oder Ravioli.

Nudeln eignen sich gleich in vielerlei Hinsicht ausgesprochen gut für die Trekkingküche: Sie sind ein klassischer Sattmacher mit hohem Brennwert, einfach zubereitet und die getrocknet in der Tüte verkauften Nudeln halten sich problemlos ohne Kühlung, selbst wenn sie einen Eianteil enthalten.

Darüber hinaus sorgt das große Angebot an verschiedenen Pastasorten und die Kombinationsmöglichkeit mit den unterschiedlichen Beilagen und Saucen für viel Abwechslung im Kochtopf – von Asia-Bratnudeln bis Zitronengras-Spaghetti.

Gerade auf längeren Touren, bei denen gut mit dem Brennstoff gehaushaltet werden muss, empfehlen sich Nudelvarianten mit kurzer Kochzeit. Besonders hervorzuheben sind hier die asiatischen Mie-Nudeln aus Weizenmehl. Das gepresste und getrocknete Nudel-Knäuel braucht einfach nur mit heißem Wasser übergossen zu werden und muss dann etwa 3-4 Minuten ziehen. Aber auch traditionelle Hartweizengrieß-Nudelsorten sind mit kurzer Kochzeit erhältlich. Sehr gut geeignet sind z. B. die sehr dünnen, spaghettiähnlichen Capellini mit einer Kochzeit von nur 3 Minuten oder die Mini-Formen von Farfalle, Penne Rigate oder Pipe Rigate der Firma Barilla mit einer Kochzeit von 6 Minuten.

Nudeln erfordern für die Zubereitung allerdings vergleichsweise viel Wasser. Als Faustregel werden etwa 1,5 Liter für 150 g Nudeln benötigt. Zur Not geht es aber mit weniger. Im Normalfall wird dabei zunächst etwas Salz ins Wasser gegeben und das Wasser zum Kochen gebracht, dann werden die Nudeln zugegeben und entsprechend der auf der Packung angegebenen Garzeit gekocht. Währenddessen das Umrühren nicht vergessen, damit die Nudeln nicht zusammenklumpen.

Um etwas Brennstoff zu sparen, kann man die Flamme auch etwa 2 Minuten vor dem Ende der eigentlichen Kochzeit ausstellen und die Nudeln dann im heißen Wasser fertig ziehen lassen, bevor man sie abgießt.

Im Extremfall können die Nudeln sogar bereits ins kalte Wasser gegeben werden. Dann kochen Sie Wasser auf und lassen die Nudeln anschließend im heißen Wasser fertig ziehen. Das Ergebnis ist zwar eher matschig als al dente, aber wenn der Brennstoff knapp wird, ist das unterwegs durchaus vertretbar.



Energie pro 100 g Nudeln aus Hartweizengrieß (ungekocht): ca. 350 kcal

Ebly

Ebly ist der Markenname für einen geschälten und vorgekochten Hartweizen, der im Geschmack an eine kernige Nudel erinnert. Er ist lose oder im Kochbeutel erhältlich und die Garzeit beträgt 10 Minuten. Eine prima Alternative zu Nudeln und Reis.

Ebly



Reis

Reis bietet ein ähnlich gutes Kalorien-zu-Gewichts-Verhältnis wie Pasta und bringt Abwechslung auf den Speiseplan. Prädestiniert für unterwegs ist Langkornreis, der schön locker und körnig bleibt. Weniger gut geeignet ist Reis im Kochbeutel, da zu dessen Zubereitung viel mehr Wasser gekocht werden muss, als eigentlich benötigt wird. Für die minimale Wassermenge, die ausreicht, damit der Reis ausreichend aufquellen kann, dosiert man zwei Teile Wasser auf einen Teil Reis.



Getrocknete Pilze



Dehydrierte Nahrungsmittel

Als Ergänzung für die zuvor genannten, grundlegenden „Sattmacher“, die in jedem Supermarkt ohne Probleme erhältlich sind, kommen vor allem dehydrierte Nahrungsmittel infrage. Diesen Lebensmitteln wurde die Flüssigkeit entzogen, um sie haltbarer zu machen. Dass sich gleichzeitig das Volumen verringert und man weniger Gewicht mit sich herumschleppen muss, ist ein willkommener Nebeneffekt.

Während man zumindest in größeren Supermärkten eine umfangreiche Auswahl an gedörrtem Obst findet, das lange haltbar und wesentlich leichter als frisches Obst ist, beschränkt sich das Angebot an (gefrier-)getrockneten Lebensmitteln hierzulande auf Tomaten, Pilze, Zwiebeln, Suppengemüse und (Mager-)Milchpulver.

Eipulver oder Quellgemüse ist dagegen im Supermarkt kaum zu bekommen und nur bei Outdoorausrüstern oder Spezialanbietern im Internet erhältlich (☞ einige geeignete Bezugsquellen finden Sie im Anhang).

☺ Eine gute Möglichkeit, um die Auswahl der Zutaten deutlich zu erweitern, stellt das ☞ Dörren von Lebensmitteln dar.

Milchpulver

Trinkmilch besteht zu annähernd 90 % aus Wasser und einmal angebrochen ist selbst H-Milch ungekühlt nach wenigen Stunden sauer. Zum Mitnehmen ist daher Milchpulver ungemein praktisch. Es ist nicht nur einfach zu transportieren, sondern auch ungekühlt lange haltbar.

Zur Herstellung wird der flüssigen Milch durch Sprüh- oder Walzentrocknung das Wasser entzogen. Ein Liter trinkfertige Milch wiegt in Pulverform nur etwa 80 g und ist nach dem Einrühren in die entsprechende Menge an Wasser sofort wieder trinkfertig bzw. kann wie Milch zum Kochen verwendet werden.

In den meisten Supermärkten ist allerdings (wenn überhaupt) nur Magermilchpulver mit einem Fettgehalt von 1,5 % erhältlich. Vollmilchpulver mit einem deutlich höheren Fettgehalt von um die 25 % (das somit auch deutlich mehr Kalorien liefert) ist dagegen nur bei Outdoorausrüstern oder im Backzubehörhandel über das Internet erhältlich.

Als Alternative bei veganer Ernährung können Sie im Biomarkt nach Sojamilchpulver Ausschau halten. In Asia-Läden außerdem recht häufig zu finden ist Kokosmilchpulver.

Volleipulver

Für die Rucksackküche ähnlich praktisch wie Milchpulver ist Volleipulver. Es wird aus ganzen Eiern hergestellt und eignet sich zu Zubereitung der meisten Eierspeisen wie Rührei, Omelette oder Pfannkuchen – nur Spiegelei lässt sich damit natürlich nicht braten.

Bratreis hergestellt mit Volleipulver (Rezept  S. 73)



Eine vegane Alternative, die sich zwar nicht für Rührei, aber gut für Pfannkuchen eignet, ist Eiersatz, der auch in Drogeriemärkten oder Reformhäusern angeboten wird.

Gewürze

Zwar eröffnen Gewürze vielfältige Möglichkeiten zum Verfeinern der Speisen, allerdings muss das umfangreiche Gewürzregal leider zu Hause bleiben. Eine



Chili sin Carne (Rezept  S. 51)

**Rezepte mit frischen Zutaten
(oder schweren Konserven)**



Spaghetti mit Tomate und Avocado

Avocado, Salz und Pfeffer sowie Zitronensaft – fertig ist die leckere Guacamole. Der typisch mexikanische Avocado-Dip passt aber nicht nur hervorragend zu Tortilla-Chips, sondern ergibt auch eine ganz vorzügliche, cremige Pastasauce mit einer besonders frischen Note.

Zubereitung:

1,2 l Wasser

125 g Capellini oder Spaghetti

1 reife Avocado

10 Kirschtomaten

Saft von ½ Zitrone

Knoblauchpulver

Salz

Pfeffer

i Nährwert: ca. 934 kcal/500 g, 187 kcal/100 g



Das Wasser zum Kochen bringen und die Pasta entsprechend der Packungsanleitung al dente kochen.

In der Zwischenzeit die Tomaten waschen und vierteln. Die Avocado halbieren und den Kern entfernen. Dann das Fruchtfleisch mit einer Gabel aus der Schale herausheben und zu einem Brei zerdrücken. Anschließend die Avocadomasse mit dem Saft einer halben Zitrone vermengen und mit Knoblauchpulver, Salz und Pfeffer würzen.

Sobald die Nudeln fertig gekocht sind, das Wasser bis auf einen kleinen Rest abgießen und die Guacamole sowie die geviertelten Tomaten unterrühren.

😊 Soll die Avocado nicht sofort verarbeitet werden, so achten Sie beim Einkauf auf eine harte, d. h. unreife Frucht, die im Rucksack nachreifen kann. Ist eine Avocado erst einmal weich, dann dauert es nicht mehr lange, bis sie verdorben ist.





Omelette im Wrap (Rezept [👉](#) S. 100)

Rezepte mit haltbaren (und leichten) Zutaten aus dem Supermarkt



Nicht jede Tour hat Expeditionscharakter. Und selbst während einer Langstreckenwanderung, auf der man sich überwiegend von gefriergetrockneter Nahrung ernährt, die nur mit heißem Wasser zubereitet wird, ergibt sich hin und wieder die Möglichkeit, mit Topf und Pfanne zu hantieren. Auf den folgenden Seiten finden Sie eine Auswahl an einfachen Rezepten, die sich unterwegs im Handumdrehen zubereiten lassen und deren Zutaten nicht allzu schwer im Gepäck sind.

Kartoffelbrei mit roten Linsen

Pimp my Kartoffelbrei: Rote Linsen eignen sich prima, um Instant-Kartoffelbrei aufzumöbeln, und die Croutons sorgen für etwas extra Biss.

Zubereitung:

2 EL Öl

50 g (= ca. 5 EL) rote Linsen

650 ml Wasser

1 Packung (= 3 Portionen) Instant-Kartoffelbrei

30 g (= ca. 10 Stück) getrocknete Tomaten

25 g (= 1 Packung) Salat-Croutons

Salz

Pfeffer

getrocknete Petersilie

 **Nährwert:** ca. 847 kcal/220 g, 385 kcal/100 g

Das Öl im Topf erhitzen und die roten Linsen darin kurz anbraten. Mit Wasser ablöschen, dieses zum Kochen bringen und für etwa 3 Minuten bei reduzierter Flamme weiter köcheln lassen.

Anschließend die Flamme löschen und die Linsen für 3 Minuten ziehen lassen und währenddessen die getrockneten Tomaten klein schneiden.

Anschließend das Instant-Kartoffelpüreepulver und die klein geschnittenen Tomaten in den Topf mit den Linsen und dem Wasser einrühren und alles zusammen für weitere 3 Minuten ziehen lassen.

Für den extra Crunch zum Schluss die Salatcroutons unterheben. Nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen und mit etwas getrockneter Petersilie bestreuen.







Index

A/B

Ananas-Curry-Reis	113
Bannock	148
Besteck	19
Bezugsquellen	153
Bratnudeln Asiastyle	61
Bratreis mit Dosengemüse	73
Brennstoffe	15
Bulgur	29

C

Chili sin Carne	51
Couscous	29
Couscous mit getrockneten Tomaten	109
Couscous mit Gurke, Möhre und Limette	59
Couscous mit Halloumi und Kräuteroliven	65
Cremiger Pesto-Kartoffelbrei	128

D

Dal Bhat	94
Dörren	40

E

Ebly	28
Ebly in scharfer Tomaten-Knoblauch-Sauce	77
Erdnuss-Schoko-Energieriegel	132

G

Gebratene Banane deluxe	150
Geschirr	19
Gewürze	35
Grießbrei mit Trockenfrüchten	138

H/K

Herzhafter Couscous mit veganer Chorizo	102
Karotten-Kohlrabi-Curry mit Ebly	63
Kartoffelbrei	30
Kartoffelbrei mit roten Linsen	86
Kartoffelbrei mit Sauerkraut	98
Kartoffelpüree mit Paprika und Lauchzwiebeln	54
KeineWurst-One-Pot-Gulasch	92
Kichererbsen, Rote Bete und Räuchertofu	56
Kocher	14
Kokos-Polenta mit Trockenfrüchten	115

M

Mediterrane One-Pot-Pasta mit getrockneten Tomaten und Oliven	57
Mie-Nudeln mit Walnuss und Petersilie	107
Milchbrötchen	146
Milchpulver	34
Milchreis im Schlafsack	136

N

Nudeln	26
Nudeln in Pilzsauce	123
Nudeln mit Sojagulasch	121

O

Omelette im Wrap	100
One-Pot-Mac-and-Cheese mit Schmierkäse	90
One-Pot-Pasta mit Kokosmilch	75
One-Pot-Pasta mit Zucchini	82
One-Pot-Penne all'arrabiata	49
One-Pot-Vollkornpenne mit Brokkoli	79

P

Pfannkuchen (mit und ohne Eipulver)	140
Pilzrisotto	117
Polenta	30
Polenta-Pizza	96

Q/R

Quesadillas	67
Reis	28
Risotto mit Parmesan	119
Rote Linsen	31
Rote Linsen mit getrockneten Tomaten	111

S/T

Schneller Apple Crumble	142
Schokoküchlein	144
Selbst gemachtes Trockenpesto	125
Sojabolognese	70
Spaghetti aglio e olio	88
Spaghetti mit Tomate und Avocado	47
Trockenfrucht-Cashew-Riegel	134

V/Z

Volleipulver	35
Zubehör	19