

Thomas Keil

# Küche mit Aussicht

für Genießer, unterwegs mit leichtem Gepäck



Haben Sie an der »Küche mit Aussicht« Freude?

Dann geben Sie davon doch etwas weiter:

Eine kleine Spende für ein Kinderhaus in Nepal bewirkt viel! Es ist ein geniales Projekt, das aus Begeisterung für Nepal und seine Menschen verwirklicht wurde.

Surya Kiran – ein Sonnenstrahl für Kinder e.V. ist ein eingetragener, als gemeinnützig anerkannter Verein.

[www.suryakiran.de](http://www.suryakiran.de)

Bankverbindung:

Volksbank Esslingen eG

IBAN: DE17 6119 0110 0281 7090 09

BIC: GENODES1ESS

**Surya Kiran –**

*ein Sonnenstrahl für Kinder e.V.*



Für Edith

deren Augen mich verzaubern –  
Fenster zur Seele.

## **Wissen teilen und weiterentwickeln!**

Über Lieblingsrezepte als Souvenir aus anderen Ländern sowie Lesertipps, Verbesserungsvorschläge und Kritik freue ich mich sehr – gerne an [thomas.keil@synergiedenken.de](mailto:thomas.keil@synergiedenken.de)

Die Erfahrungen des Autors wurden gewissenhaft zusammengetragen, in der Hoffnung, dass sie für den Leser nützlich und inspirierend sind. Eine Garantie für Übertragbarkeit und Fehlerfreiheit kann aber selbstredend nicht übernommen werden.

Produktbeispiele und Qualitätsangaben beruhen auf subjektiven Einschätzungen. Die Nennung von Produkten / Firmen dient keinesfalls der Bewerbung derselben.

## **Küche mit Aussicht**

*für Genießer, unterwegs mit leichtem Gepäck*

Thomas Keil, (12/2017), 01/2018  
[synergiedenken.de](http://synergiedenken.de)

## **Umschlagbild**

Fumarole – Hveravellir, Island.  
Und Bordküche.

# INHALT

---

VORWORT .....	3
EINLEITUNG .....	4
AUSRÜSTUNG .....	5
Kochgeschirr .....	6
Materialeigenschaften & Strategie .....	6
Titan .....	7
Töpfe .....	7
Zubehör .....	9
Kocher .....	10
Spirituskocher .....	10
Windschutz .....	12
Benzinkocher .....	12
Extras .....	13
Kocher-/ Topfstand Evernew DX .....	13
Topfflasche .....	14
Wasseraufbereitung .....	15
REZEPTE .....	16
Notation .....	17
Maße & Abkürzungen .....	18
Vorbereitung .....	19
Müsli-Mischung .....	19
Knusper-Müsli .....	19
Röstzwiebeln .....	20
Curry .....	21
Getränke .....	22
Kaffee .....	22
heiße Schokolade .....	22
Ingwertee .....	23
Lorbeertee .....	23
Frühstück .....	24
Hafergrütze .....	24
Kaffeesirup .....	25

Pasta	26
Pasta al Burro	27
Pasta con Aglio	28
Pasta mit Kräutern	28
Pasta con Aglio, Olio e Peperoncino	29
Pasta con Broccoli	29
Pasta alla Cavloccia	31
Pasta con Funghi	32
Pasta mit getrockneten Tomaten	33
Pasta all' arrabiata	34
Pasta e Lenticchie	35
Käsenudeln	36
Risotto	37
Pilz-Risotto	38
Risotto mit Zucchini	39
Risotto mit getrockneten Tomaten	40
Risotto mit Gemüse	40
Exotisch	41
Ananas-Curry	41
Dal Bhat	43
Rote-Linsen-Suppe »Ezo Gelin Çorbasi«	45
Couscous	47
Backen	48
Bannock	48
geschmorter Feta	50
Nachtisch	51
Grießpudding	51
Schokoladenpudding	52
ZUTATEN & NACHSCHLAG	53
Zutaten-Baukasten	53
Nachschlag	61
ANHANG	64

# VORWORT

---

Draußen-Sein erleben.

Zum Erleben der Natur, dem Draußen-Sein, gehört die Freude am Einfachen und am Improvisieren. Das Kochen unter freiem Himmel und das Zeit-haben genießen – statt auf »Ratz-Fatz-Fertig-Instant« reduzierte Nahrungsaufnahme.

Rezepte geben – wie Landkarten – Orientierung zum Entdecken eigener Wege. Um mit minimalistischen Mitteln ein schmackhaftes Outdoor-Menü zu zaubern, braucht es Kreativität. Experimentieren Sie also, variieren und ergänzen bzw. kombinieren Sie Grundbausteine neu.

Dazu möchte Sie dieses Buch einladen: Neue Wege entdecken und an schönen Orten die Küche mit Aussicht genießen. Beim filmreifen Sonnenuntergang. Oder an einem geschützten Platz, beim Prasseln der Regentropfen. Den Augenblick, wie ihn die Natur gerade in Szene setzt.

Und haben Sie Freude daran, Ihren Rastplatz so zurück zu lassen, als seien Sie nicht dort gewesen.

Thomas Keil, Dezember 2017



# EINLEITUNG

---

## Ausrüstung, Strategie, Rezepte

Der Rucksack oder die Packtasche mit einer bezüglich Packmaß und Gewicht sehr unauffälligen »Bordküche«? Eine die mehr kann, als nur Wasser für »Fix-Fertig-Tütchen« zu kochen? Einfach-Gutes aus Zutaten, die klein und leicht zu verpacken – und obendrein haltbar – sind? Ganz ohne künstliche Aromen, Geschmacksverstärker, gehärtete Fette? Das geht!

Pasta, Reis oder Bulgur füllen die strapazierten Kohlenhydratspeicher wieder auf. Ein wenig mehr Öl liefert ebenfalls Energie – und hilft gegen Frieren bei Kälte. Hülsenfrüchte enthalten Vitamine, Mineralien und gehören zu den besten pflanzlichen Eiweißquellen.

Dieses Buch ist das Ergebnis aus Erfahrungen vieler Touren und dem Tüfteln an Ausrüstung und Rezepten. Ideen, die obendrein für den heimischen Vorrat spannend sind – nicht nur, wenn der Kühlschrank einmal leer ist.

Mit **Ausrüstung**, dem Zusammenstellen bzw. Optimieren minimalistisch-funktionalen Kochgeräts, befasst sich das erste Kapitel. Und es beschreibt Strategien für den optimalen Einsatz leichter Töpfe auf einer Flamme – Grundlagen für das Gelingen der Rezepte.

Die **Rezepte** zeigen, was Sie mit weniger als 660 Gramm funktionalen Kochgeräts für zwei Personen zaubern können: Inspiriert von der italienischen, der asiatischen und türkischen Küche. Und zwei Ideen für das Frühstück habe ich aus Island mitgebracht.

**Zutaten & Nachschlag** beschreibt einen Baukasten aus haltbaren Grundzutaten. Diese können – müssen aber nicht – aus dem Dorfladen auf dem Weg ergänzt werden; zum Beispiel mit Nudeln oder Frischem. Die Unabhängigkeit von Einkaufsmöglichkeiten schafft Raum und Freiheit für eine genussreiche Tour!

Eine Übersichtstabelle hilft beim Packen, dem Einkauf unterwegs – und dabei, die Vorräte im Blick zu behalten. Damit wichtige Zutaten nicht überraschend fehlen. Im Text Unterstricheltes verweist auf weitere Informationen im Nachschlag.

Im **Anhang** schließlich finden Sie weiterführende →[Literatur und Links].

# AUSRÜSTUNG

---

Mit minimalistischem, aber ausgesuchtem Werkzeugkasten richtig gute Ergebnisse erreichen – das hat einen besonderen Reiz.

Der Weg zu einfacher Funktionalität führt über Ausprobieren, Weglassen und Vereinfachen. Ziel ist das Zusammenstellen aufeinander abgestimmter, sich ergänzender Teile mit Mehrfachnutzen. Ausreichend robust und befreit von Überflüssigem, von unnötigem Ballast – *ultrafunktionale* Ausrüstung.

Beispielsweise:

- Der dicht schließende Deckel eines gut gearbeiteten Topfes erlaubt problemloses Abseihen durch den Deckelspalt. Es braucht kein Nudelsieb!
- Ein handlicher, ultrakleiner Schneebesen? Es geht noch leichter: Mehl in warme Butter einrühren, zunächst nur wenig (kaltes) Wasser, dann das restliche dazu rühren! Das funktioniert auch mit dem Löffel klumpenfrei.
- Töpfe, Kocher usw. passen optimal ineinander; das Packmaß der Küche ist minimalistisch.
- Der Brenner ist klein und leicht, aber stabil (denn was nutzt der ultraleichte Aludosen-Brenner, wenn er im Rucksack leider platt gedrückt wurde?).
- Der Verschluss der Brennstoff-Flasche kann – einmal ausgelitert – als Messbecher für den Wasserzusatz (10%) zum Spiritus dienen.
- Als Pfeffermühle dient der Mahlaufsatz (Keramikwerk) eines Gewürzglases.
- Das scharfe Taschenmesser kann – statt Reibe – Parmesan dünn hobeln.
- usw.



Ein weggelassenes, nicht benötigtes Ausrüstungsteil ist leichter und preiswerter als die ultraleichteste Titan-Variante. Viele interessante Anregungen gibt →[sDapprich].

Genießen Sie die Ästhetik minimalistischer Zweckmäßigkeit und die erstaunlichen Möglichkeiten, die sich aus dem Zusammenspiel aufeinander abgestimmter Komponenten ergeben.

*Mehr erreichen als die Summe der Details.* Auch im Alltag.

# Kochgeschirr

---

Die Kochausrüstung und Rezepte sind für 2 Personen dimensioniert. Ein Spiritus-kocher, zwei handliche, ineinander stapelbare Töpfe (mit eher großem Durchmesser) und eine Kochtasse genügen. Eine Markierung »250 ml« – das Maß »Tasse« – ist sehr nützlich. Es sollten gut passende Topfdeckel verwendet werden; nicht die »Pfanne« eines Topfsets. Töpfe können gleichzeitig als (Gemeinschafts-) Teller dienen – das spart Gewicht und Packmaß. Und das Essen bleibt länger warm!

Mit etwas höheren Anforderungen an Topflogistik und Timing lässt sich auch einmal ein 2-Gänge-Menü für 3 Personen kochen.

Zur Veranschaulichung des Textes sind beispielhaft konkrete Produkte genannt, die ich selbst verwende. Schauen Sie sich im guten Ausrüstungsladen um und stellen Sie Ihre Küche zusammen – ganz nach eigenen Vorlieben.

## Materialeigenschaften & Strategie

Der dünne Boden (sowohl bei Edelstahl- als auch bei Titantöpfen) führt dazu, dass sich sehr leicht heiße Stellen bilden können, an denen etwas anbrennt (und das Material überhitzt).

Dabei ist die Lösung des Problems einfach:

- Den Topfboden immer ausreichend mit Flüssigkeit (Wasser oder Öl) bedeckt halten, damit sich die Wärme gut verteilt!
- Anschwitzen/ Andünsten – mit ausreichend dicker Ölschicht – funktioniert optimal in einem schlanken Topf (Kochtasse) auf dem Simmerflämmchen.
- Simmern – Schmoren / Köcheln / Garen langsam und ebenfalls mit wenig Hitze.
- Je dickflüssiger der Topfinhalt ist, umso häufiger rühren.

So gelingt auch beispielsweise das Glasig-Schwitzen von (ganz klein gehackten) Zwiebeln problemlos. Wenn dann Fett-Aufsaugendes (z. B. Mehl) kurz mitgeschwitzt wird, hilft es die Kochtasse etwas höher über die Flamme zu heben und ständig zu rühren, damit auf dem Topfboden keine trockenen bzw. zu heißen Stellen entstehen.

Was sich vielleicht zunächst etwas kompliziert liest, wird bald ganz einfach: Denn während des größten Teils der Kochzeit braucht es nur wenig Aufmerksamkeit, um ein Anbrennen oder Überkochen zu verhindern!

Richtiges Braten funktioniert selbstredend nur mit Pfanne oder Topf mit dickem (Sandwich-) Boden wirklich gut. Aber damit muss man sich nicht abschleppen, um ein schmackhaftes Menü zu kochen! Alle Rezepte in diesem Buch kommen ohne Pfanne aus.

## **Abwasch**

Am besten gleich beim Essen: Den Topf mit einem Stück (Weiß-) Brot auswischen. Den Rest erledigen anschließend umweltfreundlich ein wenig (warmes) Wasser und ein Küchenpapier. Hartnäckige Rückstände lassen sich nach Einweichen mit heißem Wasser (ca. 10 Minuten; ggf. simmern) entfernen. In besonderen Härtefällen hilft ein wenig Natron (oder Seife) im Einweichwasser.

*Töpfe nur mit weichem Tuch und ohne Scheuermittel reinigen!* Je glatter die Oberfläche, umso weniger bleibt haften.

## Titan

Kochgeschirr aus Titan ist leicht, absolut widerstandsfähig, geschmacksneutral, lebensmittelecht. Wegen der hohen Materialhärte können enorm leichte und stabile Töpfe mit sehr geringen Wandstärken hergestellt werden. Die Wärmeleitfähigkeit ist aber (noch) schlechter als die von Edelstahl. Das wird durch die dünnere Wandstärke ausgeglichen, verschärft jedoch etwas das (lösbare) Problem mit der Hitzeverteilung am Topfboden. Titan kann mehr, als nur Heißwasserbereitung für das Aufgieß-Umrühr-Fertigtütchen!

Meine Titantöpfe funktionieren mit der oben beschriebenen Strategie wunderbar und sind mir seit vielen Jahren treue Begleiter.

## Töpfe

Sehr praktisch sind isolierte Klappgriffe, mit denen sich der Topf sicher hantieren lässt – beim Umrühren, Abseihen usw. Es lohnt nicht, diese für ein paar Gramm Gewichtersparnis gegen eine Topfzange zu tauschen.

## großer Topf / 1,3 Liter

Der große Topf dient als Kochtopf für das Hauptgericht und als Wasserkocher. Nudeln usw. werden ins kochende Wasser gegeben, noch einmal kurz aufgeköcht. Und dann zum Gar-Ziehen auf isolierender Unterlage geparkt. (Nach dem Prinzip »Kochkiste«, zwischendurch evtl. kurz auf das Simmerflämmchen stellen, zum Aufheizen.)

*Produktbeispiel:*

- *Evernew Ultra Light Pot 1,3 L (ECA 253 R)*
- oder alternativ – wenn es auf ein paar Gramm mehr nicht ankommt – das preiswerte Edelstahl »*Cookset Regular*« von *Tatonka*. Übrigens größenkompatibel mit den Titan-Töpfen von *Evernew*.

## kleiner Topf / 0,9 Liter

Müsli oder Hafergrütze und Beilagen (Dünsten von Gemüse) sowie die größere Portion Soße usw. kommen in den kleinen Topf. Er wird nur zum Simmern verwendet, wodurch der Topfboden rußfrei bleibt.

*Produktbeispiel: Evernew Ultra Light Pot 0,9 L (ECA 252 R)*

## Kochtasse / 400 ml

In der Kochtasse werden Zwiebeln angeschwitzt, Knoblauch angedünstet usw. *Es wird so viel Öl hinein gegeben, dass der Boden gut bedeckt ist – und sich die Wärme gut verteilt bzw. optimal auf das Schmorgut überträgt.*

Glasisg-Schmoren genügt – »goldgelb« bzw. »anbräunen« ist nicht unbedingt nötig (aber natürlich besser, wenn zuhause mit »schwerem Gerät« gekocht wird). Wichtig ist ein planer Boden, damit sich das Öl über den ganzen Boden verteilt.

Die Kochtasse wird nur zum Simmern verwendet (wodurch der Boden rußfrei bleibt) und für den Morgenkaffee oder -Tee.

*Produktbeispiel:*

- *Evernew Ti Solo Cup Titantasse 400 ml (EBY 265 R)*
- passender Deckel: *Evernew Ti Lid (EBY 280)*

# Zubehör

und »Matroschka-Prinzip«

Damit die glatte Oberfläche der Töpfe nicht verkratzt, sind Koch- und Essbesteck aus Holz bzw. Kunststoff empfehlenswert:

- **Kochlöffel** (aus einer Holz-Raclette-Spachtel passend zugeschnitten)
- zwei **Kunststoff-Löffel** (Stiele gekürzt - in den kleinen Topf passend)

Weitere Utensilien:

- **Taschenmesser**; *Produktbeispiel: Victorinox Excelsior*
- **Pfeffermühle** (Oberteil eines Gewürzglases mit Keramikmahlwerk)
- dünne, flexible **Schneidunterlage** (auf den Außen-Durchmesser des kleinen Topfes zugeschnitten)

- **Feuerzeug**; *Produktbeispiel: Gasbrenner JT-06A von Conrad Electronic plus* ein kleines Feuerzeug als **Reserve**

- **isolierende Unterlage**, auf den Außen-Durchmesser des großen Topfes zugeschnitten; dient auch als sicherer Standplatz zum kräftigen Rühren.

*Produktbeispiel: Topflappen von Spring*

Noch effektiver in Verbindung mit einem **Topfwärmer**: Aus handelsüblicher Sonnenschutzfolie (für Windschutzscheiben) wird eine Scheibe für den Deckel geschnitten. Sowie ein Streifen (mit Breite gleich Topfhöhe), der als Ring um den Topf gelegt wird → Prinzip »Kochkiste«.

- **Kocher** (*Toaks*), **Windschutz** und **Topfstand** (*Evernew*); siehe folgende Seiten.

- **Tasse**: Zu zweit ist es gemütlicher, wenn jeder eine hat.

Diese wird auch z. B. zum Einweichen von getrockneten Tomaten, Pilzen usw. verwendet. Alternativ übernimmt der kleine Topf diese Aufgabe.

*Produktbeispiel: Evernew Titanium Mug 400 (EBY 267)*

**Töpfe** und Utensilien werden sehr kompakt ineinander verstaut. Mit **Küchenpapier** dazwischen, als Kratz- und Klapperschutz (und Papiertuch-Reserve).

Zum Transport werden um den großen Topf die isolierende Unterlage und der Topfwärmer gelegt. Ein solider (Gefrier-) Beutel (und Gummi-) Ring hält das Ganze zusammen und schützt den Rucksack(inhalt) vor evtl. Verschmutzung durch Ruß. Der Windschutz wird platzsparend um eine Trinkflasche gewickelt.

*Gesamtgewicht: knapp 660 g.*

Vielleicht noch eine Überlegung wert:

- Topfflasche → s. Abschnitt »Extras«.

# Kocher

---

Gut geeignet sind Brenner mit eher auf die Topfbodenmitte gerichteter (statt »blumenförmiger«) Flamme – so geht weniger Hitze am Topf vorbei. Wichtig ist, dass sich von maximaler Leistung auf Spar- bzw. Simmerflamme »schalten« lässt. Zwischenstufen braucht es (beim Spiritusbrenner) nicht.

## Spirituskocher

zuverlässig, klein, leicht, robust, wartungsfrei

Mein Lieblingskocher für Rucksack und Packtasche ist der *Toaks Ultralight Titanium Stove* aus Titan →[TLS]: Er verbrennt Spiritus – auch schlechterer Qualität – sehr sauber und effektiv. Dazu ist der Brenner stabil, sehr leicht und winzig im Packmaß.

Bei der Wahl der Kochstelle ist zu bedenken, dass der Kocher umkippen und dann brennender Spiritus auslaufen könnte. Dieser Fall sollte – beispielsweise beim Kochen in der Apsis – weder in einem neu geschaffenen Zelteingang noch einer größeren Katastrophe enden!

Spiritus (in Deutschland Ethanol) verbrennt mit schwach blauer, fast unsichtbarer Flamme. Ob der Kocher brennt, lässt sich leicht (und hautfreundlich) mit einem Grashalm prüfen.

Zum »Ausschalten« kurz z. B. den Topf direkt auf den Brenner halten, um die Flamme zu ersticken. Nach kurzem Abkühlen kann der übrige Spiritus zurück in die Brennstoff-Flasche gegeben werden.

Viele Information zu Kochertypen und Brennstoffen gibt →[rHöh14].

## Simmerdeckel

Auf den *Toaks*-Brenner passt perfekt der *Simmerdeckel* von *Trangia*; »knapp halb geöffnet« ist ein guter Anhaltspunkt zum sanften Köcheln und Schmoren.

Bei aufgelegtem **Simmerdeckel** brennen 20 – **25 ml Spiritus ca. 30 Minuten** lang!

Spirituskocher reagieren sensibel auf Änderungen der Umgebungstemperatur – und Hitzestau zwischen Windschutz und Topfboden. Ggf. hilft es, den Durchmesser der Windschutzröhre etwas größer zu stellen.

Mit ein wenig Erfahrung lässt sich die Flamme (ausreichend) gut regulieren. Der Simmerdeckel ist mit einem Stück dickeren Drahtes (Drahtkleiderbügel) gut zu hantieren. Vorsicht – das massive Messing bleibt ein Weilchen heiß!

## Topfstand

Zu dem *Toaks*-Kocher gibt es einen *Topfstand* aus Stahldraht. Als optimalen Abstand zwischen Brenneroberkante und Topfboden habe ich gute 2,5 cm gefunden. Es empfiehlt sich also, den Topfstand um eine Gitterreihe zu kürzen sowie Nacharbeit mit feinem Schmirgelpapier, damit nichts verkratzt. Alternativ ist aus einem Drahtkleiderbügel rasch ein stabiler, falt- bzw. zerlegbarer Topfstand gebaut – vgl. →[sDapprich]. Siehe auch Abschnitt »Extras«.

Unter den Kocher passt – zum Schutz des Untergrunds – der Metallboden einer Pappdose; z. B. von einer Kakao- oder »Karo-Kaffee«-Packung.

Metallboden und Topfstand passen in die Kochtasse. Der Kocher ebenso – aber bitte in einem dichten Plastikbeutel, damit keine Rückstände von Vergällungsmitteln über das Geschirr im Essen landen.

## Spiritus

Dem Brennspiritus können (maximal) 10 Prozent Wasser zugegeben werden: Es entsteht dann weniger Ruß am Topfboden. Und der Heizwert verringert sich etwas – vorteilhaft für das Simmern.

Bei niedrigen Temperaturen muss Spiritus vorgewärmt werden, z. B. mit einem Streifen Küchenpapier als »Docht« im Brennertopf.

In manchen Ländern kann der Brennstoff schwer zu beschaffen sein. Vor der Tour sollten die Einkaufsmöglichkeiten geklärt und der persönliche Brennstoffbedarf ermittelt werden.

**30 ml Spiritus** brennen 11 Minuten lang – das genügt, um **1 Liter Wasser** zum **Kochen** zu bringen. Als grober Anhaltspunkt kann für **2 Personen pro Tag** mit **120 - 150 ml Spiritus** (Frühstück, Abendessen und Kaffee sowie Tee) gerechnet werden (bei ca. 10 °C Umgebungstemperatur, 500 Hm).

# Windschutz

Ohne Windschutz zu kochen ist wie Heizen bei offenem Fenster. Ein guter Windschutz deckt sowohl den Kocher als auch den unteren Bereich des Topfes ab. Empfehlenswert ist roll- und faltbares, dünnes Aluminium-Blech (z. B. von *MSR* oder von *Trail Designs*). Am unteren Rand sorgen einige Luftlöcher für die Sauerstoffzufuhr.

Mit zwei kleinen »*Maul-Foldback-Klammern*« wird der Windschutz zu einer stabilen Röhre fixiert. Zum Transport kann er platzsparend um eine Trinkflasche gewickelt werden.

*Grundsätzlich sollte die Kochstelle möglichst windgeschützt sein.*

# Benzinkocher

Für größere Gruppen ist ein größeres Topfset sinnvoll, dazu ein leistungsstärkerer Kocher empfehlenswert.

*Produktbeispiel:*

Der *MSR DragonFly* trägt mit seinem integrierten Topfstand auch größere Töpfe sicher. Er lässt sich hervorragend regulieren, auch bei kleiner Flamme. Und er verbrennt sowohl Kocher- als auch Normalbenzin rußfrei. (Tipp: Etwas Spiritus zum Vorheizen nehmen.)

Dieser Kocher ist mir ein treuer Begleiter auf vielen Touren – er hat mich nie im Stich gelassen.



Cliffs of Moher, Irland

Die hier beschriebenen Teile braucht man nicht unbedingt. Auf meinen Touren finde ich sie aber sehr nützlich und möchte keines davon missen.

### Kocher-/ Topfstand Evernew DX

Der *Toaks*-Brenner wird mit dem Titan-Kocherstand von *Evernew* (EBY 257) zum ultra-kompakten, leistungsstarken System. Letzterer ist mit dem beiliegenden Lochblech als Feststoffbrenner (Notlösung; für kleine Holzstückchen) verwendbar.

Mit 3 kleinen »Maul«-Klammern entsteht eine Halterung für das Lochblech, auf dem der *Toaks*-Brenner mit idealem Abstand (gute 2,5 cm) zum Topfboden steht. Dieses Maß findet sich ganz einfach:

Zum Transport liegt das Lochblech im Kocher-Unterteil, das Oberteil steckt platzsparend verkehrt herum darauf. Diese Anordnung umdrehen; das Lochblech fällt ein Stück herunter. Nun die Klammern an den drei innen liegenden schmalen Nasen des Unterteils befestigen; das Oberteil auf das Unterteil stecken: Das Blech trägt den Brenner – mit optimalem Abstand zum Topfboden!

Damit der Simmerdeckel passt, wird der bei halber Öffnung überstehende Teil markiert – und vorsichtig abgesägt. (Entgraten nicht vergessen.)

Mit ein wenig Übung kann das Oberteil des Kocherstands leicht abgenommen werden (dazu 2 hakenförmige Stücke dickeren Drahtes durch die Öffnungen stecken), um beispielsweise den Simmerdeckel aufzulegen. Diese etwas umständliche Handhabung wird mehr als ausgeglichen von den Vorteilen des Systems:

- Durch die Luftzufuhr von unten und die Austrittsöffnungen oben im Kocherstand (Röhre → Kamineffekt) funktioniert der Brenner besonders gut.
- Ultra-kompakt, stabil; passt in die Kochtasse (vgl. Umschlagbild).
- Der Brenner hat viel Abstand zum Boden; es genügt ein Bierdeckel (und ggf. etwas Alu-Folie), um ein Ansengen des Untergrunds zu vermeiden.
- Stabile Plattform mit gutem Halt für die Töpfe.
- Das Oberteil ist ein (leichter) Windschutz; ein zusätzlicher ist dennoch empfehlenswert.

*Aufgrund der Höhe des Topfstands und des kleinen Durchmessers braucht es etwas Umsicht beim Rühren, Hantieren – damit die Konstruktion nicht umkippt.*

# Topfflasche

Wasserflasche und Topf in einem – das ist ein geniales (Luxus-) Ausrüstungsteil.

*Produktbeispiel: Vargo Bot.*

Der hohe Behälter ist ideal zum Aufbrühen von Kaffee – beim vorsichtigen Abgießen bleibt der Satz (fast) vollständig im Bot. Oder um Lebensmittel wie Butter auslaufsicher im Rucksack zu verstauen.

Der abgeschraubte, umgedrehte Deckel ist ein gut schließender Topfdeckel. Er passt auch auf die Kochtasse. Und kann selbst als Tasse genutzt werden.

Der Bot wird leicht zur **Warmhaltekanne**:

Diesen mit dem Boden voran in eine dünne Baumwoll-Socke (Länge ca. doppelte Bot-Höhe) stecken. Pappe in Haushalts-Alufolie (die stabile, mit Wabenstruktur) einschlagen (damit die Alu-Folie später nicht durch die Socke zusammengesoben wird) und dann stramm um den Bot wickeln. Nun den überstehenden Sockenteil nach unten über die Alu-Folie (mit der Pappe) stülpen. Als Isolation des Bodens dient ein auf Bot-Durchmesser geschnittener Bierdeckel in der Sockenöffnung, unten.

Als packmaß-optimale Lösung bietet es sich an, den Windschutz einfach um den Bot zu wickeln (fixiert mit einem Gummi-Ring).

## Wichtig

Zum Zuschrauben den Deckel gerade und mit Gefühl einsetzen, ohne ihn zu verkanten – er muss sich ganz leicht einschrauben lassen.

Bei heißem Inhalt den Deckel nur auflegen, nicht dicht zuschrauben: Sonst entsteht beim Abkühlen rasch ein Unterdruck → und der Deckel lässt sich nicht mehr öffnen. In diesem Fall die Ecke einer Kreditkarte in den Dichtungsspalt schieben und die Dichtung in Richtung Deckel drücken. Ein Zischen signalisiert die erfolgreiche Problembehebung.

*Wegen dieses Problems mit dem Unterdruck taugt der Bot also nicht als Warmhalteflasche für den Rucksack.*

# Wasseraufbereitung

---

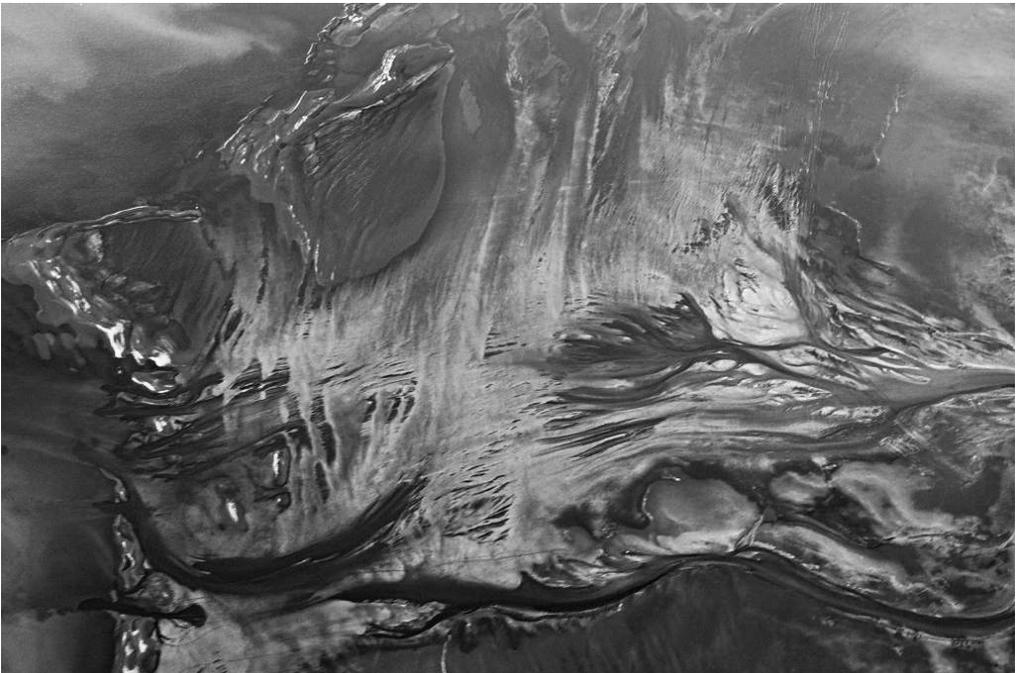
Bei fraglicher Qualität von Trink- bzw. Leitungswasser empfiehlt sich eine Entkeimung. Schnellen und sicheren Schutz vor Montezumas Rache schafft der *Steripen*. (Dieselbe Technik – nämlich Viren, Bakterien und Einzeller mit UV-Licht abzutöten – verwenden Wasserwerke im großen Stil.)

So kann man den Geschmack von gutem Wasser genießen – unverfälscht durch chemische Mittel. Diese sind jedoch gut als Backup, falls der Steripen einmal den Dienst versagt.

Die Plastikflasche aus dem Supermarkt ist eine schlechte Alternative: Billige Kunststoffe geben bedenkliche Stoffe an den Inhalt ab. Und sind Teil des allgegenwärtigen Plastikmüll-Problems.

Abkochen ist eine energie- und zeitaufwendige (Not-) Lösung: Mindestens 10 Minuten sprudelnden Kochens braucht es, um Keime sicher abzutöten.

Weiterführende Informationen geben z. B. →[sDapprich], →[rHöh].



Flussdelta – Luftaufnahme bei Vik, Island.

# REZEPTE

---

Alles ist für zwei »normal-hungrige« Nasen im Alltag bemessen. Je nach körperlichem Einsatz und Jahreszeit können Appetit und Kalorienbedarf deutlich größer sein.

Probieren Sie also alles zuhause aus, und gehen Sie nur mit selbst Erprobtem auf große Tour: Mit auf Ihren persönlichen Bedarf abgestimmten Mengen an Nudeln, Reis sowie Öl (Energie!). Und packen Sie ggf. eine Extra-Ration als Reserve ein.

Für schnelle Energie ist Trinkschokolade (Portionspackung) mit hohem Kakao-Anteil eine feine Sache.

Die Rezepte sind kurz gehalten, checklistenartig notiert. Selbstverständliches wird nicht extra erwähnt bzw. ermüdend wiederholt: Also Knoblauch, Zwiebeln vor dem Hacken schälen, Gemüse waschen / putzen, ...

Das Kochen mit dünnbodigen Töpfen auf einer Flamme erfordert ein wenig Strategie – vgl. Abschnitt Kochgeschirr:

- Auf großer Flamme aufkochen → und dann im Simmermodus garen.
- Erst *ins kochende Wasser* wird *Salz* gegeben – es soll sich sofort auflösen und nicht am Topfboden absetzen (Korrosionspunkte!)
- Ein Topf, der einem anderen auf dem Kocher Platz machen muss, wird auf isolierender Unterlage geparkt (und kommt zwischendurch ggf. zum Aufheizen auf den Kocher). Dies spart – nach dem *Prinzip* »Kochkiste« – Brennstoff.
- Angedünstet wird unter Rühren in der Kochtasse, auf ganz kleiner Flamme im Simmermodus. Wichtig: Der *Topfboden* muss *vollständig* mit Öl *bedeckt* sein, damit sich die Hitze gleichmäßig verteilt.
- Zum kurzen Mitdünsten trockener Zutaten (Reis, Linsen, ...) wird der Topf etwas höher über das Simmerflämmchen gehalten, um die Hitze zu reduzieren.
- Beim Kochen, Simmern (Umrühren nicht vergessen!) und Andünsten den *Deckel auflegen* – das spart Brennstoff.
- Bevor Sie mit dem Kochen starten: Rezepte durchlesen und *alle Utensilien und Zutaten bereitlegen*. Brennt der Kocher erst einmal, dann ist es entspannter, wenn alles zur Hand ist.

Ein einfacher Kniff spart den Schneebesen: *Glattrühren*. Hierzu zunächst Mehl in wenig kalte (!) Flüssigkeit einrühren. Nach und nach weitere Flüssigkeit einrühren, bis ein dickflüssiger, klumpenfreier Brei entsteht. Dann gleich die restliche Flüssigkeit einrühren. (Ein dickflüssiger Brei würde rasch schnittfest – besonders stark quellen Kokos- und Kichererbsenmehl nach.)

Zum *Abschmecken* geben Sie einfach eine winzige Menge Salz, Pfeffer, Kräuter, Zitrone (und evtl. etwas Zucker zum Ausgleich der Säure) usw. auf das Gericht – und *zwar jede Zutat einzeln*. Nun oberflächlich etwas verteilen und probieren, wie sich der Geschmack genau mit dieser einen Zutat verändert. Dabei ist die obige Reihenfolge keine schlechte Idee; vielleicht zum Schluss noch einmal etwas Salz.

Wenn etwas nicht passt, einfach umrühren – das Experiment verschwindet in der Verdünnung.

Bei vielen Gerichten wird eine wunderbar cremige Konsistenz durch kurzes Ruhenlassen und anschließendes Emulgieren erreicht → vgl. Pasta al Burro, Risotto.

Der »Nachschlag« gibt weitere Informationen zu den Zutaten. Und er möchte einladen zum Variieren, Improvisieren und Experimentieren – für neue spannende Ideen!

Damit Geistesblitze nicht wieder verschwinden, ist Schreibzeug ein wichtiges Küchenutensil. Sehr hilfreich dabei:

- jede Änderung mit Datum versehen und
- unterschiedliche Farben (z. B. schwarz → blau → grün → rot) verwenden, in der Reihenfolge der Änderungen.

Diese Historie bringt Systematik und macht die Entwicklungsstufen transparent.

So entwickelt sich die persönliche Rezeptsammlung weiter – und wird immer besser. Variationen bringen Abwechslung – experimentieren Sie.

---

## Notation

---

In den Rezepten werden die Zutaten in der Reihenfolge genannt, in der sie ins Spiel bzw. den Topf kommen:

<b>fett</b>	alle notwendigen Zutaten
<i>kursiv</i>	optional bzw. Alternative, Variante
<u>unterstrichen</u>	zuvor bereits (mit Menge) erwähnt. Nun wird ein Teil davon oder alles verwendet.
<u>unterstrichelt</u>	siehe »Zutaten & Nachschlag«

# Maße & Abkürzungen

---

EL	Esstlöffel → 1 EL = 2 ½ TL Die moderne flache Form fasst 12 ml, die alte tiefe 15 ml. Kleiner (Outdoor-) Esstlöffel, leicht gehäuft = 1 EL (gestrichen)
TL	Teelöffel → 1 TL = 5 ml = knapp ½ EL

*Wenn in den Rezepten nicht anders erwähnt, gilt: »EL« bzw. »TL« sind gestrichen voll; bei gehackten Zutaten bzw. Nüssen gehäuft.*

Ts	Tasse(n) → 1 Ts = 250 ml
Pr	Prise → das, was zwischen Zeige-, Mittelfinger und Daumen passt.
Prl	Prislein → ½ Prise (oder - nach Geschmack - weniger)
Msp	Messerspitze → was auf die Spitze des Taschenmessers passt. Wirklich ganz wenig ...
Stk	Stück(chen)
<	knapp
kl	kleine
Spr	Spritzer
Bl	Blatt
Zw	Zweig (die Blätter davon)
*	nach Geschmack

*Tipp: Messen Sie einmal nach, wie viel Ihr Lieblings-Outdoorlöffel fasst. Bei den Rezepten ist ein bisschen mehr oder weniger natürlich kein Drama. Aber für das Portionieren / Abpacken vor der Tour ist das Maß spannend (dazu gibt es in den Rezepten auch alternativ Gewichtsangaben).*

# Vorbereitung

---

zuhause, vor der Tour

## Müsli-Mischung

1 ½ Ts  
1 - 2 EL  
1 EL  
1 EL  
\*

**kernige Haferflocken**

**Haselnüsse**, gehackt

**Dörrobst**, gemischt (*Sultaninen*, ...), gehackt

*Bananen-Chips (getrocknete)*, zerbröseln

*Sonnenblumenkerne*, geschält, geröstet - nach Geschmack

## Knusper-Müsli

wunderbar zur Hafergrütze oder  
als leckerer Snack für unterwegs

- 2 EL      **Butter**
- in Topf (oder Pfanne) mit dickem Boden verlaufen lassen
- 3 EL      **Zucker** (evtl. brauner)
- bei kleiner Hitze unter ständigem Rühren schmelzen,  
goldgelb werden lassen.
- 2 Ts      **Müsli-Mischung**
- hinzugeben, unter ständigem Rühren einige Minuten goldbraun  
werden lassen,  
*(!) aber nicht zu dunkel, sonst wird's bitter.*

*In (nicht zu große) gut verschließbare Gefrierbeutel verpacken.*

Die Idee für dieses Rezept stammt aus [rHöh14], S. 201.

# Röstzwiebeln

- 2 **Zwiebeln**, in möglichst dünne Scheiben geschnitten bzw. gehobelt und (zwischen den Fingern) in einzelne Ringe zerrieben
- ½ TL **Salz**
- 1 TL **Essig**
- gut vermischen und einige Minuten ziehen lassen.

*inzwischen ...*

schlanker Topf, mehr hoch als breit

- \* **Pflanzenöl** oder *Butterschmalz* – so viel, dass die Zwiebeln schwimmen können (sonst werden sie nur schwarz)
- in einem kleinen Topf (max. ¼ voll – Öl schäumt beim Frittieren) aufsetzen, auf 160 – 170 °C erhitzen (Digitalthermometer; alternativ ein Stück Zwiebel zur Probe hineingeben: Wenn sich kleine Bläschen bilden, ist das Öl heiß genug)
- \* **Mehl**
- Zwiebeln bestäuben; gut vermischen, so dass sie leicht bedeckt und klebrig sind.

*Vorsicht, das kann jetzt schäumen und spritzen!*

Zwiebeln portionsweise und *nicht zu viele auf einmal* in das Öl geben – sie sollen schwimmen – und 10 bis 12 Minuten *gold-braun* frittieren. Dabei mit 2 Gabeln bewegen / auseinanderzupfen / wenden. *Nicht zu dunkel werden lassen, sonst sind die Zwiebeln bitter.*

Röstzwiebeln auf eine dicke Lage **Küchenpapier** geben, damit bedecken und das überschüssige Fett so weit wie möglich aufsaugen.

Dann (auf Küchenpapier) im Backofen mit spaltweit geöffneter Ofentür (Holz-Kochlöffel einklemmen) bei 80 °C ca. 45 Minuten trocknen lassen.

Die Zwiebeln sind fertig, wenn sie bei leichtem Druck splintern. Wenn sie leicht zäh sind, brauchen sie noch etwas Zeit im Ofen.

Trocken gelagert halten sich die Röstzwiebeln bis zu 4 Wochen.

*Die Zwiebeln schmecken auch auf einem Brot mit Kokosöl, Pfeffer und Salz!*

# Curry

Ein gutes Curry ist herrlich aromatisch.

1,2 cm	<b>Zimtstange</b> , grob gehackt
1 EL	<b>Korianderkörner</b>
1 EL	<b>Kreuzkümmel</b>
¼ TL	<b>Fenchelsamen</b>
3	<b>Kardamomsamen</b> (aus der Kapsel)
½	<b>Pimentkorn</b> (bzw. ein kleines)
⅛ TL	<b>schwarze Pfefferkörner</b>
	→ sehr fein mörsern
¼ TL	<b>Schwarzkümmel</b>
	→ mörsern, bis der Schwarzkümmel grob zermahlen ist
¼ EL	<b>Ingwerpulver</b>
¼ EL	<b>Kurkuma</b>
	→ untermischen

*Das Curry ist zuhause schnell gemacht – und viel besser als aus dem Supermarkt-Regal. Gewürze verlieren zudem ihr Aroma schneller, wenn sie gemahlen sind.*

Das Rezept ist aus [vKlink14], S. 84 übernommen – mit freundlicher Erlaubnis von Vincent Klink.



Beara, Irland

## Kaffee

### Kochtasse

1 ½ Ts

1 Msp

2 EL

**Wasser**, siedend, 1 Minute abgekühlt (→ ca. 90°C)

Natron (nur bei hartem Wasser)

**Kaffee-Mehl**

- aufbrühen, Deckel drauf, 2 Minuten stehen lassen; kurz rühren → ein ordentlicher Strudel soll dabei entstehen. Weitere 1 ½ Minuten (mit Deckel) stehen lassen.
- Langsam und vorsichtig in den kleinen Topf abgießen; kurz stehen lassen (→ restlicher Kaffeesatz setzt sich am Boden ab)

*Immer den Deckel auflegen, damit das Aroma drin bleibt!*

*Ideal ist milder, für die Filter-Kaffeemaschine gemahlener, Kaffee.*

## heiße Schokolade

(nicht nur) zum Aufwärmen bei nass-kaltem Wetter

Zubereitung wie → Schokoladenpudding: Selbes Rezept, aber ohne das Weizenmehl (sowie Kokosflocken).

Ergänzend:

\* Chili, sehr fein gehackt – nach Geschmack

# Ingwertee

zum Aufwärmen, wohltuend bei Schnupfen und Halsschmerz

## kleiner Topf

1,5 cm

**Ingwer**, daumendick, in dünnen Scheiben

2 Ts

**Wasser**

→ aufkochen und etwa 15 Minuten leise simmern lassen.

\*

**Zitronensaft** (alternativ 10 - 15 Blätter Zitronenverbene, zum Schluss 8 - 10 Minuten mitziehen lassen)

\*

**Zucker** (oder Honig)

→ nach Geschmack zugeben

*möglichst warm trinken.*

*Sehr gut auch mit Schwarztee: Mit dem Ingwerwasser aufbrühen. (Tee-Beutel sind weniger gut als lose Blätter - und unnötiger Müll.)*

*Gegen Halsschmerzen hilft auch ein Stück (geschälter) Ingwer: Eine Weile im Mund behalten und immer wieder ein wenig drauf beißen. Gerade so, dass es nicht zu scharf wird.*

# Lorbeertee

(nicht nur) bei Erkältung wohltuend

## großer Topf

1

**Lorbeerblatt**, frisch (ersatzweise 2 getrocknete)

1 l

**Wasser**

→ aufkochen und etwa 5 Minuten leise simmern lassen.

2 TL

**Zitronenverbene** (15 Bl)

→ 10 Minuten (auf isolierender Unterlage) ziehen lassen.

\*

**Zucker** (oder Honig)

→ nach Geschmack zugeben

# Frühstück

## Hafergrütze

Ein ideales Frühstück, wenn es im Zelt gemütlicher ist als draußen!

1 Ts	<b>Haferflocken</b> , kernige
1 Prl	<b>Salz</b>
*	<b>Wasser</b> , kalt; idealerweise entkeimt
→	so viel Wasser auffüllen, dass die Flocken bedeckt sind noch $\frac{1}{2}$ Tasse Wasser dazugeben. <i>Nicht rühren!</i> Über Nacht einweichen.
$\frac{3}{4}$ Ts	<b>Wasser</b> , kalt
→	zugeben

Auf dem Simmerflämmchen unter Rühren sanft erhitzen, bis es einmal kräftig blubbt (dauert ca. 5 min).

Bei Bedarf noch etwas Wasser zugeben.

Wenn die Konsistenz zu breiig geworden ist, einfach noch ein wenig köcheln lassen.

Am Topfrand einen Graben schaffen für

\* **Milch** (optional)

Auf den Hügel in der Mitte nach Geschmack:

\* **brauner Zucker**

\* **Sultaninen**

\* *oder: Knusper-Müsli*

\* *oder: Kaffee-Sirup*

*Varianten, ohne Einweichen über Nacht:*

- *zartschmelzende Haferflocken*: Brauchen nur mit Heißwasser übergossen zu werden. Blitzrezept – aber mit weniger Biss.
- *zu Hause selbst geflockt*  
6 EL (Nackt-) Hafer  $\Rightarrow$  1 Tasse Haferflocken.  
2  $\frac{1}{2}$  Tassen Wasser dazugeben.  
Ohne Einweichen mit kaltem Wasser aufköcheln – s. o.

# Kaffeesirup

zur Hafergrütze, zum Grießpudding – oder auf einem Vanille-Eis

## Kochtasse

½ T <sub>s</sub>	starker <b>Kaffee</b> (oder zwei Tässchen Espresso)
2 EL	<b>brauner Zucker</b> (33 g)
*	ein paar <b>Anis</b> -Samen (ganz)
*	ein paar <b>Fenchel</b> -Samen (ganz)
1	<b>Kardamom-Kapsel</b> , Samen daraus
1	finger nagelgroßes Stück <b>Zimtstange</b>
2 cm	<b>Vanilleschote</b> oder 1 TL <u>Vanillezucker</u> , selbst gemacht
→	auf dem Simmerflämmchen offen ca. 20 Minuten zu einem Sirup einkochen. Durch den Deckelspalt in ein anderes Gefäß gießen.

Für die kurzfristige Aufbewahrung auf Tour ist z. B. der *TLD Mini Dropper* ideal.

Zuhause lohnt es sich, gleich die doppelte Menge zu bereiten. Noch heiß in ein sauberes Fläschchen abgefüllt, hält der Sirup 4 – 6 Wochen im Kühlschrank.

*Feines aus übrig gebliebenem Kaffee – Wunderbar für verschiedene Desserts!*



Iveragh, Irland

# Pasta

---

Penne oder Gnocchi Sardi sind besonders vielseitig – und vor allem:  
in wenig Wasser gut zu garen

*Prinzip: **Zuerst werden** im großen Topf **die Nudeln aufgesetzt** – und während sie (etwas unter dem Siedepunkt) garziehen, geht die Soße an den Start.*

Denn Nudeln müssen nicht permanent sprudelnd kochen: Einfach ins heiße Wasser geben, umrühren, einmal aufkochen, erneut umrühren – und dann (auf isolierender Unterlage; bei Bedarf zwischendurch kurz auf dem Simmerflämmchen) ziehen lassen. Das spart Brennstoff und vermeidet Überkochen.

Gegen Ende der Garzeit minütlich probieren: Die Pasta soll al dente sein – Biss haben – aber nicht mehr teigig schmecken.

*Variante: Brennstoffsparend und superschnell*

Penne (aus 100% Hartweizen) mit kaltem Wasser bedeckt 90 Minuten einweichen. Dann (ggf. noch Wasser zugeben) aufkochen; *zwischendurch umrühren*. Salzen und 3 Minuten simmern, bis die Pasta al dente ist. Weitere Zubereitung s. o.

Wenn es nach einer langen Tour schnell gehen muss, dann sind *Käsenudeln* das perfekte Rezept für einen leckeren Energiespender! Oder Nudeln mit einer einfachen Soße, z. B. aglio, oli e peperoncino.

*Geheimnis: Die Nudeln emulgieren*

→ s. **Grundrezept**: Pasta al Burro.

# Pasta al Burro

## Grundrezept für leckere Pasta

Der entscheidende Kniff für wunderbar saftige Nudeln: Sofort nach dem Abgießen mit etwas sämiger Soße überziehen! Diese entsteht aus der Verbindung von wenig Nudelwasser und Butter (bzw. Öl).

Anschließend wird – je nach Rezept – Nudelsoße untergemischt (diese verbindet sich jetzt perfekt mit der Pasta) oder Gemüse oder Käse untergehoben.

### großer Topf

2 ½ Ts

- Nudeln, al dente gekocht (2 ½ Tassen Penne = 250 g)  
1 Tasse Kochwasser abnehmen; restliches Kochwasser durch Deckelspalt abgießen. *Dabei brauchen die Nudeln nicht »abtropfen«, denn sie werden jetzt sofort emulgiert:*

1 – 3 EL

- Butter (oder Olivenöl)  
*wenn noch eine Soße hinzukommt, (je nach Fettgehalt derselben) weniger nehmen.*
- Nudeln mit etwas Kochwasser – bzw. Gemüsebrühe emulgieren:
- zunächst die Butter zu den Nudeln geben, kurz durchrühren,
  - unter Rühren nach und nach jeweils wenig Kochwasser dazugeben, bis Butter und Wasser emulgieren / binden und die Nudeln von einer sämigen – *aber nicht wässrigen* – Soße überzogen sind.
  - kurz (ca. 1 Minute) ruhen lassen, noch ein wenig Flüssigkeit (bzw. Soße) zugeben und energisch durchrühren.

\*

- Salz**  
→ abschmecken

*Wenn es zu den Nudeln eine Soße gibt, dann wird mit dieser nun weiter emulgiert – und je nach deren Konsistenz ggf. noch etwas Kochwasser dazugegeben.*

# Pasta con Aglio

großer Topf

Nudeln aufsetzen, al dente garen und emulgieren → vgl. Grundrezept.

- \* **Salz, Pfeffer**
- 1 - 2 **Knoblauchzehen**, fein gehackt  
→ unterrühren und abschmecken
- \* **Parmesan**, frisch gehobelt

# Pasta mit Kräutern

großer Topf

Nudeln aufsetzen, al dente garen und emulgieren → vgl. Grundrezept.

*inzwischen ...*

Kochtasse

- \* **Butter** (oder *Olivenöl*)
- \* **Kräuter**, frische, gehackt (z. B. Salbei oder Thymian oder Rosmarin)  
→ kurz anbrutzeln, bis die Kräuter zu duften beginnen.

Zu den Nudeln geben und emulgieren.

- \* **Salz, Pfeffer**
- Msp **Rauchsalz** (nach Geschmack)
- Spr **Zitronensaft** (nur ganz wenig, für den geschmacklichen Turbo)  
→ abschmecken und kurz durchziehen lassen.
- \* **Parmesan**, frisch gehobelt

*Auch sehr fein mit Bärlauch.*

# Pasta con Aglio, Olio e Peperoncino

großer Topf

Nudeln aufsetzen, al dente garen und emulgieren → vgl. Grundrezept.

*inzwischen ...*

Kochtasse

3 EL	<b>Olivenöl</b>
2	<b>Knoblauchzehen</b> , fein gehackt
1	<b>Peperoncino</b> , getrocknet (für mehr Schärfe: gehackt)
→	sanft andünsten (für weniger Schärfe Peperoncino früher rausnehmen); <i>der <u>Knoblauch</u> soll etwas Farbe bekommen, aber nicht dunkel werden.</i> Peperoncino (ggf.) rausnehmen.

Zu den Nudeln geben und emulgieren.

*	<b>Pfeffer, Salz</b>
→	abschmecken

Peperoncino zum Garnieren auf die Nudeln geben.

# Pasta con Broccoli

großer Topf

Nudeln aufsetzen, al dente garen und *mit der Broccoli-Brühe (s. u.) emulgieren* → vgl. Grundrezept.

*inzwischen ...*

300 g	<b>Broccoli</b> , geputzt, in kleine Röschen zerlegt; gröbere Stiele abgeschnitten (ggf. geschält) und in dünne Scheiben geschnitten. ( <i>oder <u>Zucchini</u>, in feine Stifte geschnitten</i> )
-------	--

## kleiner Topf

- \* **Wasser**, Topfboden fingerdick bedeckt
- Prl **Salz**
- \* Broccoli-Stiele
  - 2 Minuten dünsten
- \* Broccoli-Röschen (oder Zucchini)
  - dazugeben und weitere 3 Minuten dünsten; abgießen – die Brühe aufheben; beiseite stellen

## Kochtasse

- 2 EL **Olivenöl**; *zunächst nur so viel Öl, wie zum Andünsten nötig ist; Rest später zum Emulgieren zugeben.*
- 1 – 2 **Knoblauchzehen**, gehackt
- 1 **Peperoncino**, in feinen Ringen (*wenn es weniger scharf sein soll, ohne Kerne*)
  - behutsam erhitzen, bis der Knoblauch leicht Farbe nimmt.
- 2 EL Brühe
  - ablöschen und ...

## kleiner Topf

- \* Kochtasseninhalt
  - dazugeben, ggf. noch kurz schmoren (das Gemüse soll Biss haben).
- \* **Salz**
- \* Pfeffer
- Spr Zitronensaft
  - abschmecken und beiseite stellen.

## großer Topf

Nudeln, mit der Brühe und restlichem Öl emulgieren, Gemüse untermischen und nochmals mit Salz u. Pfeffer abschmecken.

- \* Parmesan, frisch gehobelt, nach Geschmack

*Zu Broccoli passen wunderbar Champignons – frische (oder eingeweichte) einfach kurz mit dem Knoblauch anschmoren, dann das Gemüse dazugeben.*

# Pasta alla Cavloccia

## großer Topf

- \* **Salzwasser**, kochend
- 1 ½ Ts **Penne** (150 g)
  - 3 - 5 Minuten köcheln (je nach Kartoffel- bzw. Nudelsorte)
- 150 g **Kartoffeln**, roh, als »Pommes« geschnitten – so groß wie die Penne. *(Ideal mit – vom Vortag aufgehobenen – Pellkartoffeln: Diese hinzugeben, kurz bevor die Nudeln gar sind.)*
  - weitere 8 Minuten köcheln

## inzwischen ...

### Kochtasse

- 2 EL **Butter** oder *Olivenöl*
- \* **Rauchfleisch**, in dünnen Scheiben → in »Zündhölzlein« geschnitten. *Alternativ: Zum Schluss ein Prislein Rauchsalz und etwas zerbröselte Röstzwiebel unterrühren.*
  - anschwitzen
- \* **Salbeiblätter**, frische, grob gehackt
  - anbrutzeln / anschwitzen, bis der Salbei duftet

## großer Topf

wenn Nudeln und / oder Kartoffeln noch zu viel Biss haben, einfach im heißen Kochwasser garziehen lassen.

1 Tasse Kochwasser beiseite stellen, Nudeln/ Kartoffeln abgießen.

- \* Kochtasseninhalt
- 1 EL kalte **Butter** oder *Olivenöl*
  - zu den Nudeln/ Kartoffeln geben
- \* Kochwasser
  - nach und nach hinzugeben → emulgieren; dabei vorsichtig rühren, damit die Kartoffeln nicht zu Mus werden.
- Spr **Zitronensaft**
- \* **Pfeffer, Salz**
  - abschmecken
- \* **Parmesan/ Pecorino**, frisch gehobelt
  - servieren

# Pasta con Funghi

großer Topf

Nudeln aufsetzen, al dente garen und emulgieren → vgl. Grundrezept.

*inzwischen ...*

Tasse

10 g

**getrocknete Pilze (Champignons oder Steinpilze)**, zerbröckelt, mit Wasser bedeckt 20 Minuten eingeweicht

*inzwischen ...*

Kochtasse

2 EL

**Olivenöl**

1 kl

**Zwiebel**, sehr fein gehackt

→ bei milder Hitze ca. 5 Minuten anschwitzen

\*

Pilze, ausgedrückt (Einweichwasser aufheben!)

→ dazugeben, 10 Minuten schmoren

1

**Knoblauchzehe**, fein gehackt

→ 2 Minuten mitschmoren

\*

Einweichwasser

→ kurz aufköcheln

\*

**Pfeffer** und **Salz**

→ abschmecken.

*Wenn die Nudeln gar sind, Soße unter die Nudeln mischen / emulgieren.*

\*

**Salz**

Msp

**Rauchsalz**

→ abschmecken, kurz durchziehen lassen

\*

**Parmesan**, frisch gehobelt

# Pasta mit getrockneten Tomaten

großer Topf

Nudeln aufsetzen, al dente garen und emulgieren → vgl. Grundrezept.

*inzwischen ...*

Tasse

6 **getrocknete Tomaten**-Hälften

\* **Wasser**, heiß

→ 10 Minuten einweichen

Kochtasse

2 EL **Olivenöl**

1 kl **Zwiebel**, fein gehackt

→ anschwitzen

\* Tomaten, ausgedrückt (Brühe aufheben!), klein geschnitten

\* **Chili** nach Geschmack, fein gehackt

1/2 **Knoblauchzehe**, fein gehackt

→ dazugeben

unterrühren, kurz schmoren, beiseite stellen

\* **Pfeffer**

→ abschmecken.

*wenn die Nudeln gar sind, Soße untermischen und mit Tomatenbrühe (falls die getrockneten Tomaten gesalzen sind, vorsichtig dosieren!) und mit Kochwasser emulgieren*

\* **Salz**

→ abschmecken

kurz durchziehen lassen

\* **Parmesan**, frisch gehobelt

# Pasta all' arrabiata

## großer Topf

Nudeln aufsetzen, al dente garen und emulgieren → vgl. Grundrezept.

*inzwischen ...*

## Kochtasse

1 EL	<b>Butter</b> (oder <i>Olivenöl</i> )
50 g	<b>durchwachsener Speck</b> / <u>Rauchfleisch</u> , in Quaderchen (oder zum Schluss eine Prise <u>Rauchsalz</u> )
1 kl	<b>Zwiebel</b> , gehackt
→	bei sanfter Hitze schmoren, bis sie ganz weich – aber nicht braun – ist
1	Knoblauchzehe, in Scheiben
→	kurz mitschmoren

## kleiner Topf

1 Ts	passierte Tomaten (oder <i>sonnenreife, frische Tomaten, gebrüht, gehäutet; oder getrocknete Tomaten</i> → s. <u>Nudeln mit getrockneten Tomaten</u> )
1	<u>Chili</u> , ganz – ohne Stiel (oder <i>gehackt, für mehr Schärfe</i> )
*	<u>Kochtasseninhalt</u>
*	<b>Salz</b> und <b>Pfeffer</b>
→	einrühren, 10 – 15 Minuten sanft <u>köcheln</u> (mit <i>getrockneten Tomaten nur kurz</i> )
Prl	<b>Zucker</b> – gerade so viel, dass die Säure der Tomaten ausgeglichen wird, aber dessen Süße nicht auffällt!

Chili – falls er nicht gehackt wurde – zum Garnieren auf die Nudeln geben.

*	<b>Parmesan</b> , frisch gehobelt
→	dazu reichen

# Pasta e Lenticchie

## Tasse

- 5 – 6 **getrocknete Tomaten**-Hälften, fein gehackt  
1 EL Knollensellerie (*getrocknete*), *fein gehackt* – optional  
\* **Wasser**, kochend  
→ überbrühen, 10 Minuten quellen lassen, Brühe in den Linsen-Topf abseihen

## Kochtasse

- 1 – 2 EL **Kokosöl** (bzw. *Olivenöl*)  
2 **Knoblauchzehen**, fein gehackt  
 $\frac{1}{3}$  **Peperoncino**, entkernt, in Streifen geschnitten  
2 **Lorbeerblätter**, getrocknet (oder 1 frisches)  
→ anschwitzen, bis der Knoblauch ganz leicht Farbe nimmt (dauert 5 – 8 min)  
\* Tomaten (*ggf. mit Sellerie*), abgeseiht  
 $\frac{1}{2}$  Ts **Alb-Leisa** (150 g) *oder Le Puy*; nach Steinchen abgesucht  
→ kurz mitschmoren

## großer Topf

- \* Kochtasseninhalt  
1  $\frac{1}{2}$  Ts **Wasser**, kalt  
→ aufkochen, 10 Minuten leise simmern lassen  
Prl **Salz** (nur wenig; später nachsalzen; **Achtung**: *wenn die Tomaten gesalzen sind, erst später (vorsichtig) salzen!*)  
1 Ts **Gnocchi Sardi** *oder Penne*, Kochzeit 9 – 11 Minuten (100 g)  
→ unterrühren; weitere 15 – 20 Minuten leise simmern, bis Nudeln und Linsen al dente sind; gelegentlich umrühren und ggf. etwas Wasser hinzugeben; es soll eine eher dicke Suppe werden.  
\* **Salz**, Pfeffer  
→ abschmecken

Zum Servieren etwas Kokos- oder *Olivenöl* auf das Gericht gießen.

*Dazu passt geröstetes Weißbrot oder Bannock.*

# Käsenudeln

mit selbst gemachten Röstzwiebeln ein leckeres Blitzrezept!

großer Topf

Nudeln aufsetzen, al dente garen und emulgieren → vgl. Grundrezept.

*inzwischen ...*

1 EL	<b>Röstzwiebeln</b>
125 g	<b>Bergkäse</b> , gehobelt
→	bereitstellen

großer Topf

*	<u>Nudeln</u> , al Dente, emulgiert
*	<b>Salz</b> → Käse probieren und Salzmenge ggf. etwas reduzieren
*	<b>Pfeffer</b>
→	herzhaft abschmecken
$\frac{2}{3}$ des	<u>Käses</u>
$\frac{1}{2}$ der	<u>Röstzwiebeln</u>
→	vorsichtig unterheben (mit zwei Löffeln - so, wie man einen Salat mischt). <i>Wichtig dabei: Nicht rühren, sonst gibt es einen Käseklumpen!</i>
*	restlichen <u>Käse</u> und <u>Zwiebeln</u> auf die <u>Nudeln</u> geben
2 EL	<u>Kochwasser</u>
→	auf die <u>Nudeln</u> geben, dadurch werden sie besonders saftig.

Deckel drauf und auf milder Hitze (bzw. isolierender Unterlage) 5 Minuten ziehen lassen.

Mit frisch gemahlenem schwarzen Pfeffer servieren.

*Topf gleich nach dem Essen auswischen, bevor der Käse antrocknet.*

# Risotto

---

Ein gutes Risotto ist cremig aber nicht suppig – und der Reis ist weich, hat aber noch etwas Biss.

## *Prinzip*

Die Zwiebel geduldig weichdünsten. Wenn die Zwiebel fast soweit ist, den Knoblauch kurz mitdünsten (er soll nicht braun werden). Schließlich den ungewaschenen Reis mitdünsten.

Dann die heiße Brühe »kellen- / schluckweise«, hinzugeben und immer wieder rühren (das massiert die Stärke aus dem Reis, macht ihn cremig und verhindert Anbrennen). *Zwischendurch* kurz *den Deckel auflegen*. Sobald die Flüssigkeit (größtenteils) aufgenommen ist, wieder etwas Brühe zugeben, rühren usw.

Das dauert auf dem Simmerflämmchen 20 - 30 Minuten.

## *Variante*

Alternativ kann der Reis gleich im Großteil der heißen Brühe zubereitet werden; simmern, gelegentlich rühren und bei Bedarf noch etwas Brühe zugeben. Das wird (fast) genauso cremig, braucht aber weniger Betreuung – und erlaubt den Zeltaufbau nebenher.

## *Geheimnis*

Unter das fertige Risotto etwas Brühe rühren, vom Feuer nehmen und *2 Minuten ruhen lassen!* Dann mit etwas Btter (oder Olivenöl) emulgieren – und genießen.



Landschaft bei Vik, Island.

# Pilz-Risotto

Feines aus wenigen Zutaten

## Tasse

- 1 EL Knollensellerie, getrocknet, fein gehackt (optional)  
10 g **getrocknete Pilze** (Champignons, Steinpilze), zerbröckelt  
→ mit Wasser bedeckt 20 Minuten einweichen

inzwischen ...

## Kochtasse

- 2 EL **Olivenöl**  
1 kl **Zwiebel**, sehr fein gehackt  
→ bei milder Hitze ca. 10 Minuten anschwitzen, bis die Zwiebel glasig und weich (aber nicht braun) ist  
\* Pilze, ausgedrückt (Einweichwasser aufheben!)  
→ dazugeben, ca. 5 Minuten weichdünsten und schmoren  
1 kl **Knoblauchzehe**, fein gehackt  
Prl **Thymian**-Blättchen  
→ 1 - 2 Minuten mitdünsten

zwischendurch ...

## kleiner Topf

- 3 Ts < **Wasser**  
1 **Rosmarin-Zweiglein** (oder ein paar getrocknete Nadeln)  
3 **Salbei-Blätter**  
→ aufkochen, kurz ziehen lassen, Kräuter rausnehmen oder Brühe durch Deckelspalt sehen.  
Beiseite stellen (isolierende Unterlage / Kochkiste)

## Kochtasse

- 200 ml **Risotto-Reis** (Carnaroli oder Arborio, 175 g)  
→ dazugeben, 1 - 2 Minuten unter Rühren anschwitzen  
\* Einweichwasser  
→ einrühren

## großer Topf

- \* Kochtasseninhalt
- \* Brühe kellenweise hinzugeben  
→ häufig rühren und nach und nach – sobald die Flüssigkeit aufgenommen ist – wieder etwas Brühe hinzugeben,

*Gegen Ende der Garzeit besonders aufpassen, dass nichts anbrennt.*  
Nach 20 Minuten sollte der Reis weich sein, aber noch etwas Biss haben.

Topf vom Feuer nehmen.

- \* evtl. noch etwas Brühe  
→ unterrühren, 2 Minuten ruhen lassen
- 1 – 2 EL Butter (oder *Olivenöl*)  
→ unterrühren / emulgieren.
- ½ TL **Salz**
- \* **Pfeffer**  
→ abschmecken und kurz ziehen lassen.
- \* **Parmesan**, mit dem Messer gehobelt und zerbröckelt  
→ dazu reichen.

## Risotto mit Zucchini

Zubereitung wie Pilz-Risotto:

- \* **getrocknete Zucchini**, zerbröseln  
→ anstelle der Pilze

zum Schluss ...

- Prise **Minze**, zerrieben
- Spr **Zitronensaft**  
→ abschmecken.

# Risotto mit getrockneten Tomaten

Zubereitung wie Pilz-Risotto:

3 - 4 → **getrocknete Tomaten**-Hälften, gehackt  
→ anstelle der Pilze

zum Schluss ...

Pr → **Thymian**  
→ abschmecken.

## Risotto mit Gemüse

Wenn Sie unterwegs frisches Gemüse – z. B. Fenchel – bekommen.

Zubereitung analog Pilz-Risotto:

\* **Gemüse**, klein geschnitten  
(Fenchel, befreit von zähen Stielansätzen, vierteln und in dünne Scheiben schneiden; einschließlich Strunk – der ist zum Wegwerfen zu schade.)  
→ in den letzten 10 Minuten in der heißen Brühe garziehen lassen (es soll Biss behalten!)

\* Gemüse mit Brühe  
→ unter das fertige Risotto mischen,  
2 Minuten ruhen lassen

2 EL **Butter**  
→ unterrühren und emulgieren

Spr **Zitronensaft**  
→ abschmecken.

# Exotisch

Aromenvielfalt aus duftenden Gewürzen

## Ananas-Curry

### großer Topf

½ Ts

**Basmati-Reis** (bei großem Hunger: ¾ Tasse = 175 g)

1 Ts

**Wasser** (bei großem Hunger: 1 ½ Tassen)

5 EL

**Ananas, getrocknete**, gehackt (ca. 50 g)

→ aufkochen, dann auf isolierender Unterlage parken

*inzwischen ...*

### Kochtasse

Curry-Mischung:

1 EL

**Kokosöl**

1

**Knoblauchzehe**, fein gehackt

1 cm

**Ingwer** (haselnussgroßes Stück), fein gehackt

\*

**Chili** nach Geschmack, fein gehackt

3 EL

**Cashew-Kerne** oder *Erdnusskerne* (50 g)

→ anschwitzen, bis Knoblauch und Kerne leicht angeröstet sind - aber nicht dunkler als gold-gelb. *Nicht verbrennen lassen!*

2 TL

**Curry, mild** → s. Rezept

→ *kurz mitschwitzen*, bis es duftet;  
*das Curry-Pulver nicht dunkel werden lassen!*  
Beiseite stellen.

Reis simmern, bis das Wasser vollends aufgenommen ist.

*inzwischen ...*

### Kochtasse

2 EL

**Kokosmehl**

→ mit der Curry-Mischung verrühren

wenig

**Wasser**, kaltes

→ zu einem dickflüssigen, klümpchenfreien Brei glattrühren

1 Ts **Wasser oder Milch**, kalt  
→ unterrühren

Wenn der Reis das Wasser aufgenommen hat:

großer Topf

\* Kochtasseninhalt dazugeben (Kochtasse mit etwas Reis  
»auswischen«), gründlich unterrühren

½ TL **Salz**  
→ abschmecken

\* Broccoli, in Röschen (optional)  
→ auf den Reis geben

ca. 15 Minuten simmern / nachgaren, bis der Reis weich und die Konsistenz nicht mehr suppig ist. *Zwischendurch umrühren.*

Spr **Zitronensaft**  
1 - 2 EL **Kokosöl**  
½ EL Koriandergrün, gehackt  
→ abschmecken, umrühren und genießen.



Ostfjorde, Island.

# Dal Bhat

nepalesisches Alltagsgericht

## großer Topf

¾ Ts

**Basmati-Reis** (175 g)

1 ½ Ts

**Wasser**

→ aufkochen, dann auf isolierender Unterlage parken - und zwischendurch auf das Simmerflämmchen stellen.

*inzwischen:*

## kleiner Topf

½ Ts

**rote Linsen** (125 g), gewaschen, gut abgetropft

1 ½ Ts

**Wasser**

→ aufkochen, dann auf isolierender Unterlage parken.

kleinen und großen Topf abwechselnd auf dem Simmerflämmchen aufheizen, bis der Reis gar ist und die Linsen zu einem soßenartigen Brei verkocht sind.

*Nicht umrühren.*

*inzwischen (zwischen durch Töpfe aufeinander parken):*

## Kochtasse

1 EL

**Kokosöl**

1

**Zwiebel**, fein gehackt

1

**Knoblauchzehe**, fein gehackt

→ anschwitzen, bis die Zwiebel und Knoblauch leicht Farbe nehmen

1

**rote Chili** (getrocknete, entkernt)

½ TL

**Kreuzkümmel**, fein gehackt

¼ TL

**Kurkuma** oder *Prl. Curry*

½ TL

**Curry, mild** → s. Rezept

→ dazugeben und kurz andünsten.

## kleiner Topf (Linsen)

*	<u>Kochtasseninhalt</u>
→	unterrühren
½ TL	<b>Salz</b>
→	abschmecken (etwas kräftiger, weil der Reis ohne Salz gekocht wurde) und noch ein paar Minuten ziehen lassen (bis auch der Reis im großen Topf gar ist).
1 Msp	<b><u>Rauchsalz</u></b>
→	abschmecken
1 EL	<b><u>Kokosöl</u></b> (optional)
→	unterrühren / <u>emulgieren</u>

*Die Linsen werden als Soße auf den Reis gegeben. Dazu passt (optional) Naturjoghurt oder ein Spritzer Zitronensaft.*

### **Luxusvariante**

*Ein paar zerpfückte Salatblätter oder dünne Salatgurkenscheiben auf Tellern (den Topfdeckeln) anrichten und den Reis darauf geben.*

*Linsensoße und Naturjoghurt dazu reichen.*



Mýrdalsjökull – Luftaufnahme, Island

# Rote-Linsen-Suppe »Ezo Gelin Çorbasi«

## Tasse

- 2 EL **getrocknete Tomaten**, fein gehackt (aus 5 getr. Tomatenhälften), *Alternative* → s. *Rezeptende*
- \* **Wasser**, heiß
- übergießen und 10 Minuten einweichen lassen

## Kochtasse

- 1 EL **Kokosöl**
- 1 **Zwiebel**, mittelgroß; fein gewürfelt
- bei milder Hitze glasig anschwitzen
- 1 **Knoblauchzehe**, fein gehackt
- mitschwitzen; nicht braun werden lassen
- 1 ½ TL **Paprika**, edelsüß
- ¼ TL **Kreuzkümmel**, gehackt
- \* **rote Chili**, fein gehackt; nach Geschmack
- kurz mitschwitzen; nicht braun werden lassen
- \* eingeweichte Tomaten, ausgedrückt (Brühe aufheben!)
- kurz mitschmoren
- ½ Ts < **rote Linsen** (100 g)
- ¼ Ts **Bulgur**, grober (50 g)
- 2 EL **Risotto-Reis** »Arborio« (25 g)
- kurz mitschmoren (und damit die Kochtasse ausputzen)

## großer Topf

- \* Kochtasseninhalt
- 3 Ts **Wasser** (wenn vorhanden: heißes)
- \* **Tomatenbrühe**
- 2 **Lorbeerblätter** getrocknet (oder 1 frisches)
- aufkochen und 15 Minuten leise köcheln.  
Dann in der Kochtasse:
- 2 EL **Wasser**, kalt
- 2 EL **Kichererbsenmehl** oder Kokosmehl
- glattrühren. In die Suppe (großer Topf) geben und unterrühren.

¾ TL	<b>Salz</b> (entsprechend weniger, wenn die Tomaten gesalzen sind)
*	<b><u>Pfeffer</u></b>
→	5 - 10 Minuten unter gelegentl. Rühren <u>köcheln</u> , bis Linsen und Reis gar sind
*	<b>Wasser</b> → ggf. noch etwas hinzugeben, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist
1 Msp	<b><u>Rauchsalz</u></b>
*	<b>Salz</b>
→	abschmecken
1 TL	<b>Minze</b> , getrocknete (milde, z. B. Apfelminze), zerbröseln
1 EL	<b><u>Kokosöl</u></b> , nach Geschmack
→	einrühren
Spr	<b><u>Zitronensaft</u></b>
→	abschmecken

*Dazu (Weiß-) Brot oder Bannock.*

*Zuhause, aus dem Vorratsschrank: Anstelle der getrockneten Tomaten → 1 TL türkisches Salça zusammen mit dem Paprika-Pulver (davon dann nur 1 TL) zugeben. (Salça ist ein Tomaten-Paprika-Mark; es lässt sich gut einfrieren und portionsweise aus dem Behälter kratzen.)*



Luftaufnahme bei Vik, Island.

# Couscous

erfrischender Salat – lauwarm oder kalt

¼ Ts	<b>Couscous</b> (50 g)
*	<b>Brühe</b> oder Wasser, kochend
→	überbrühen, so dass der Couscous mit Wasser bedeckt ist (auf knapp 1 Tasse auffüllen); abdecken; 15 Minuten ziehen lassen
1 kl	<b>Zwiebel</b>
½	<b>Knoblauchzehe</b>
4	<i>schwarze Oliven (optional)</i>
→	fein hacken
→	<u>Couscous</u> auflockern
*	<b>Zitronensaft</b> (von ½ Zitrone), nach Geschmack
*	<b>Salz</b>
Msp	<b>Rauchsalz</b>
½ TL	<b>Paprika edelsüß</b>
½ TL	<b>Paprika rosenscharf</b> (oder edelsüß plus etwas <u>Chili</u> )
½ TL	<b>Kreuzkümmel</b> , fein gehackt
*	<b>Pfeffer</b> , nach Geschmack
→	herzhaft abschmecken
2	<b>grüne Paprika</b> , (oder ½ Salatgurke oder Zucchini), gewürfelt
2	<b>Tomaten</b> , klein geschnitten
1 EL	<b>Olivenöl</b>
*	<b>getrocknete Minze</b> , zerrieben, nach Geschmack
→	alles zusammenmischen, abschmecken
Spr	<b>Zitronensaft</b> , nach Geschmack

*Dazu passen sehr gut gegrillte (scharfe) Würstchen, Steak – oder einfach nur Baguette, mit der doppelten Salatportion.*

## Bannock

als Dampfnudel oder gebacken ein Genuss

### Kochtasse

1 Ts	<b>Weizen-Mehl</b> 550 (150 g)
½ TL	<b>Trockenhefe</b> (2,7 g)
½ TL	<b>Salz</b> (3 g)
→	mischen
½ Ts	<b>Wasser</b> , lauwarm
½ EL	<b>Essig</b> (1 – 2 EL / 500 g Mehl)
→	nach und nach zugeben und mit dem Kochlöffel einarbeiten. Teig bemehlen, zur Kugel »rühren« und aus dem Topf nehmen.
½ EL	<b>Mehl</b>
→	auf den Topfboden geben Teig kneten, dehnen und falten, zum Bemehlen immer wieder in den Topf »tunken«: <i>Teig vorsichtig lang ziehen / dehnen (er soll nicht reißen) und aufeinander legen.</i>  <i>Der Teig soll eher trocken als nass sein, nicht mehr kleben und sich auf Druck anfühlen wie ein Ohrläppchen.</i>

### kleiner Topf, leicht eingölt

Pr	<i>Schwarzkümmel (optional)</i>
→	auf den Topfboden
→	Teig bemehlen und in den gefetteten Topf geben; Deckel drauf. Am warmen Ort (Schlafsack) 30 Minuten gehen lassen.
→	Den Teig falten und rundwirken: Dazu die Teigkugel mit beiden Händen halten → Handballen oben, Finger unten. Die Handballen wandern nach außen – der Teig wird dadurch an der Kugeloberseite gedehnt – und die Finger krepeln ihn unten in die Kugel. Das wird ein paarmal – nämlich rundherum – wiederholt. Der Teig erhält dadurch Spannung und Form. Wunderbar per Video erklärt dies →[Plötz].

- Bemehlen und mit der gefalteten Seite zuunterst in den Topf geben. Nochmal 30 Minuten gehen lassen.

Essig mildert den Trockenhefegeschmack deutlich ab, fällt aber sonst nicht auf.

## Dampfgaren

### großer Topf

- 3 Steinchen bzw. die Edelstahl-Pinzette aus dem Erste-Hilfe-Set (hochkant) als Abstandshalter
- in den großen Topf geben
- \* Wasser, kalt
- $\frac{1}{2}$  - 1 cm hoch einfüllen, so dass die Steinchen nicht vollständig bedeckt sind. (Ohne Deckel) den kleinen Topf einsetzen; das Wasser soll dessen Boden nicht berühren.
- Deckel auf den großen Topf, mit Stein beschweren.  
30 - 40 Minuten simmern (beim Aufheizen kann der Teig noch gehen)
- Den Deckel die ganze Zeit drauf lassen! Niemals abnehmen!!*  
(Auf kleinem Simmerflämmchen reicht die Flüssigkeit.)
- Vom Feuer nehmen und Brot aus dem Topf stürzen.  
Klopfprobe auf der Unterseite: Wenn sie hohl klingt, ist das Bannock fertig.
- Zum Abkühlen u. Trocknen mit der feuchten Seite nach oben auf die Kochtasse legen

*Sieht - krustenlos - komisch aus, schmeckt aber!*

### **Backen** in der (unbeschichteten!) Pfanne

Die Pfanne ist heiß genug, wenn ein Wasserspritzer gerade verzischt. Etwas Öl hineingeben und auf beiden Seiten goldbraun backen:

- Fladenbrot ca. 15 min
- Pizzen (Unterseite backen, dann wenden und belegen) je ca. 5 min

Kocher »ausschalten« und in der heißen Pfanne ausbacken lassen.

**Backen** im Backofen: Der Topf dient als Backform (isolierte Griffe entfernen!).

# geschmorter Feta

2 EL	<b>Olivenöl</b>
3	<b>getrocknete Tomaten</b> -Hälften, gehackt (1 EL)
½	<b>rote Chili</b> (oder etwas getrocknete, gehackt)
½ TL	<b>Rosmarin</b> , Nadeln gehackt
¼ TL	<b>Thymian</b> , Blätter gehackt
1 - 2	<b>Knoblauchzehen</b> , gehackt
1 kl	<b>Zwiebel</b> , in feine Spalten geschnitten
4	<b>Fenchelsamen</b>
	→ vermischen und in den kleinen Topf geben
200 g	<b>Schaf-Feta</b> in Lake (oder Öl), abgetropft
	→ auf die Marinade-Zwiebel-Mischung geben
6	<b>Cocktail-Tomaten</b> , halbiert (oder 3 halbe getrocknete Tomaten, gehackt, 10 Minuten eingeweicht)
	→ darauf geben
*	<b>Pfeffer</b>
	→ mit geschlossenem Deckel auf dem Simmerflämmchen garen, bis der Käse schön weich ist. <i>Zwischendurch kontrollieren, ob der Topfboden mit etwas Flüssigkeit bedeckt ist - ggf. ein wenig hinzufügen.</i>

**Baguette** oder *Bannock* dazu reichen.

## Grießpudding

### kleiner Topf

- |       |  |
|-------|--|
| 2 Ts  | <b>Milch</b>   |
| 1 Stk | <b>Butter</b> (ca. 20 g)   |
| 1 EL  | <b>Vanillezucker</b>   |
| 1 Prl | <b>Salz</b>  |
|       | → zum Kochen bringen (Simmerflamme, gelegentlich rühren)   |
| 3 EL  | <b>Couscous</b> (50 g)   |
|       | → einrühren, unter ständigem Rühren kurz aufköcheln, vom Feuer nehmen und zugedeckt 10 Minuten quellen lassen. |
| *     | <b>Kaffeesirup</b> oder <i>Marmelade bzw. Kompott</i> nach Geschmack   |
|       | → Über den warmen oder kalten Pudding gießen - und genießen.   |

*Variante: Dörrobst, Rosinen, Nüsse zusammen mit dem Couscous einrühren.*



Basalt bei Vik, Island.

# Schokoladenpudding

das ideale Dessert zum romantischen Sonnenuntergang

## Kochtasse

- 1 EL **Mehl** (Weizen, Typ 405 bzw. 550; *für heiße Schokolade weglassen*)
- ½ - 1 EL **brauner Zucker** (je nach Süße der Schokolade)
- 1 EL **Vanillezucker**
- 1 EL **Kokosmehl**, (*oder Kokosflocken, feine*)
- vermischen
- 1 Ts **Wasser** (oder *Milch*), kalt, zunächst wenig davon
- zu dickflüssigem Brei klümpchenfrei glattrühren, dann restliche Flüssigkeit einrühren

## kleiner Topf

- \* Kochtasseninhalt
- auf dem Simmerflämmchen *unter Rühren* zum Köcheln bringen und 2 - 3 Minuten leise blubbern lassen (→ wird leicht sämig); vom Feuer nehmen.
- 30 g **Bitterschokolade** (mit hohem Kakao-Anteil), grob zerbröckelt
- 1 EL **Kokosöl** *oder Butter*
- unterrühren, bis beides geschmolzen und emulgiert ist. (etwas) abkühlen lassen.
- \* Bananenchips, *getrocknete, grob zerbröselt (optional)*
- garnieren

*Warm oder kalt genießen.*

*Tipp (nicht nur) für zuhause: 1 - 2 EL Amaretto zusammen mit der Schokolade unterrühren.*

# ZUTATEN & NACHSCHLAG

---

Ein Vorrat an leichten, haltbaren (Basis-) Zutaten macht unabhängig von Einkaufsmöglichkeiten. Wenn Lebensmittelgeschäfte auf dem Weg liegen, muss nicht alles die Reise von zuhause aus antreten: Standard-Zutaten (Nudeln usw.) können aufgefüllt bzw. Frisches (z. B. Gemüse) ergänzt werden.

So stellt sich zunächst daheim die Frage »was muss eingepackt werden?«. Während der Tour folgt die Variante »was wird knapp?«. Und besonders »was gibt der Vorrat (noch) an Möglichkeiten her?«

Zur raschen Beantwortung dieser Fragen braucht es eine tabellarische Übersicht: Sie hilft bei der Planung, dem Packen sowie beim Einkauf unterwegs – und dabei, die Vorräte (auch an Spiritus) im Blick zu behalten,

Dieses Kapitel dreht sich um die Adlerperspektive. Und es bringt ein paar Überlegungen zum Packen (und Dörren) – sowie Detailinformationen im Nachschlag.

## Zutaten-Baukasten

---

vom Rezept-Detail zur Übersichts-Tabelle

Für die komprimierte Zusammenfassung werden Zutaten gruppiert (vgl. übernächste Seite): Dadurch steht beispielsweise »P« unter »Gedörrtes« eindeutig für »Pilze« (hier auch mit häufig verwendeter Menge).

Wie hängen die Details aus dem Rezept und verdichtete Informationen in der Übersichtstabelle zusammen? Auf der nächsten Seite stehen unter dem Rezept »Pilz-Risotto« (2 Ausschnitte) die betreffenden Auszüge aus Zutatengruppen und Übersichtstabelle. Wenn Sie dieses Beispiel nachvollziehen, werden die Zusammenhänge klar – und die Tabelle zum handlichen Werkzeug. Vielleicht sogar zur ultra-kompakten Rezeptsammlung.

Für Risotto wird laut Rezept u. a. benötigt:

- **1 EL** Knollensellerie → *Gedörrt(es)*
- **10 g** Pilze → *Gedörrt(es)*
- **2+1 EL** Oliven**Ö**L → Mengenangabe »3«; Spalte »Zutaten« gibt das Maß »EL«

# Pilz-Risotto

Feines aus wenigen Zutaten

## Tasse

1 EL

Knollensellerie, getrocknet, fein gehackt (optional)

10 g

**getrocknete Pilze** (Champignons, Steinpilze), zerbröckelt, mit Wasser bedeckt 20 min eingeweicht

inzwischen ...

## Kochtasse

2 EL

**Olivenöl**

1 kl

**Zwiebel**, sehr fein gehackt

\*

evtl. noch etwas Brühe

→ unterrühren, 2 Minuten ruhen lassen

1 - 2 EL

**Butter** (oder Olivenöl)

→ unterrühren / emulgieren.

## Gedörrtes

- Ananas (5 EL)
- Bananenchips
- Knollensellerie (1 EL)
- Pilze (10 g)
- Röstzwiebeln (Pr | 1 EL)
- Sultaninen
- Tomaten-Hälften (3 | 6)
- Zucchini

## Butter/ Öl - bevorzugt:

- Butter
- Olivenöl
- Kokosöl

	Käse nudeln	Pilz- Risotto	R. Zucchini	Zutaten
R	PK	ZK	Gedörrtes	
250			Nudeln, Penne (g)	
	R175	R175	Reis (g)	
			Weizengrieß (g)	
			Linzen (g)	
B2	Ö3	Ö3	Butter/ Öl (EL)	
	1	1	Zwiebel, kl (St)	
	1	1	Knoblauchz. (St)	
			Ingwer (cm)	

## **Gedörrtes**

- **Ananas** (5 EL)
- **Bananenchips**
- **Knollensellerie** (1 EL)
- **Pilze** (10 g)
- **Röstzwiebeln** (Pr | 1 EL)
- **Sultaninen**
- **Tomaten-Hälften** (3 | 6)
- **Zucchini**

## **Reis**

- **Risotto**
- **Basmati**

## **Weizengrieß**

- **Bulgur**, grob
- **Couscous**

## **Linsen**

- **Alb-Leisa/ Le Puy**
- **Rote Linsen**

## **Butter/ Öl** - bevorzugt:

- **Butter**
- **OlivenÖl**
- **Kokosöl**

aus dem **Laden unterwegs**

- **BAguette / Weißbrot**
- **Broccoli** (300 g)
- **Fenchelknolle** (1-2)
- **Kartoffeln** (150 g)
- **Paprika** (grün, 2)
- **Salat** (-Gurke, 1)
- **Tomaten** (2)
- **Zucchini** (1 kl)
- **Griechischer Feta** (200 g)
- **Joghurt**, natur
- **Milch** (1 Ts | 2 Ts)
- **Rauchfleisch** (50 g)
- **Wurstchen**, scharfe
- **Tomaten**, passierte (**TE**tra-P.; 1 Ts)

## Kräuter und Gewürze

- **Blätter** (»f« = frisch)
  - **Koriander**, vietnamesischer; frisch
  - **Lorbeer** (2 Bl | 1 Bl f)
  - **Minze**
  - **Rosmarin**
  - **Salbei**
  - **Thymian**
  - **Zitronenverbene** (10 - 15 Bl)
- **Samen** bzw. Schoten
  - **Anis**
  - **Chili** (Peperoncino)
  - **Fenchelsamen**
  - **KardaMon** (Kapsel)
  - **Kreuzkümmel** ( $\frac{1}{4}$  TL |  $\frac{1}{2}$  TL)
  - **Schwarzkümmel** (Pr)
  - **Zimtstange** (Stück)
- **Pulver**
  - **Curry** (2 TL)
  - **Kurkuma** ( $\frac{1}{4}$  TL)
  - **Paprika**, edelsüß (1 TL | 1  $\frac{1}{2}$  TL)

## **Zucker**

- **Brauner** (1 EL | 2 EL)
- **Vanille** (1 TL | 1 EL)

## **Mehl**

- **Kokosmehl** (1 EL | 2 EL)
- **KicherErbsen-Mehl** (2 EL)
- **Trocken-Hefe** ( $\frac{1}{2}$  TL)
- **Weizenmehl** 550 (oder 405; 1 EL | 1 Ts)

## **Hartkäse**

- **Parmesan**
- **Bergkäse** (125 g)

## **Nüsse**

- **Cashew-** (*oder Erdnuss-*) Kerne (3 EL)
- **Kokosflocken**, feine

(Kaffee) Sirup	h. Schokolade	Ingwertee	Lorbeertee	Hafergrütze	Pasta al Burro	Pasta con Aglio	Zutaten
				S			<u>Gedörrtes</u>
					250	250	<u>Nudeln, Penne (g)</u> <u>Reis (g)</u> <u>Weizengrieß (g)</u> <u>Linsen (g)</u>
	1K				B3	Ö3	<u>Butter/ Öl (EL)</u>
						2	<u>Zwiebel, kl (St)</u> <u>Knoblauchz. (St)</u> <u>Ingwer (cm)</u>
		1,5					
(M)	M			M			<u>Laden unterwegs</u>
		Z	LZ				<u>Blätter</u> <u>Samen/ Schoten</u> <u>Pulver</u>
AFMZ	C						
				*	½	½	<u>Salz (TL)</u> <u>Rauchsalz (Msp)</u> <u>Pfeffer</u>
						*	
		*					<u>Zitronensaft (EL)</u> <u>Zucker</u>
BV	BV	B	B	B			
							<u>Mehl (EL)</u>
						P	<u>Hartkäse</u>
							<u>Nüsse (EL)</u> <u>(Knusper-) Müsli</u> <u>Haferflocken (Ts)</u> <u>Kaffee (EL)</u> <u>Schokolade (g)</u>
(2) 1				K 1 K			
	30						
12	8	28	35	7	33	33	<u>Spiritus, ca. (ml)</u>

P. Kräuter	P. Aglio, Oli, P.	P. Broccoli	P. Cavloccia	P. Funghi	P. getr. Tomate	P. all' arrabiata	Zutaten
				P	T		<u>Gedörrtes</u>
250	250	250	150	250	250	250	<u>Nudeln, Penne (g)</u>
							<u>Reis (g)</u>
							<u>Weizengrieß (g)</u>
							<u>Linsen (g)</u>
B3	Ö3	Ö3	B3	Ö3	Ö3	B3	<u>Butter/ Öl (EL)</u>
				1	1	1	<u>Zwiebel, kl (St)</u>
	2	2		1	1 <	1	<u>Knoblauchz. (St)</u>
							<u>Ingwer (cm)</u>
		B	KR			RE	<u>Laden unterwegs</u>
Rf			Sf				<u>Blätter</u>
	C	C			C	C	<u>Samen/ Schoten</u>
							<u>Pulver</u>
½	½	¾	½	½	½	½	<u>Salz (TL)</u>
1				1			<u>Rauchsalz (Msp)</u>
*	*	*	*	*	*	*	<u>Pfeffer</u>
		*	*				<u>Zitronensaft (EL)</u>
						B	<u>Zucker</u>
							<u>Mehl (EL)</u>
P		P	P	P	P	P	<u>Hartkäse</u>
							<u>Nüsse (EL)</u>
							<u>(Knusper-) Müsli</u>
							<u>Haferflocken (Ts)</u>
							<u>Kaffee (EL)</u>
							<u>Schokolade (g)</u>
35	37	44	40	48	37	45	<u>Spiritus, ca. (ml)</u>

P. e Lenticchie	Käse- nudeln	Pilz- Risotto	R. Zucchini	R. Tomaten	R. Gemüse	Ananas- Curry	Zutaten
TK	R	PK	ZK	T		A	<u>Gedörrtes</u>
100	250						<u>Nudeln</u> , Penne (g)
		R175	R175	R175	R175	B175	<u>Reis</u> (g)
A150							<u>Weizengrieß</u> (g)
							<u>Linsen</u> (g)
K3	B2	Ö3	Ö3	Ö3	B3	K3	<u>Butter/ Öl</u> (EL)
		1	1	1	1		<u>Zwiebel</u> , kl (St)
2		1 <	1	1	1	1	<u>Knoblauchz.</u> (St)
						1	<u>Ingwer</u> (cm)
A					F	MB	<u>Laden unterwegs</u>
L		RST	MRS	RST		Kf	<u>Blätter</u>
C						C	<u>Samen/ Schoten</u>
						C	<u>Pulver</u>
½	½	½	½	½	½	½	<u>Salz</u> (TL)
							<u>Rauchsalz</u> (Msp)
*	*	*	*	*	*		<u>Pfeffer</u>
			*		*	*	<u>Zitronensaft</u> (EL)
							<u>Zucker</u>
						K2	<u>Mehl</u> (EL)
	B	P					<u>Hartkäse</u>
						C3	<u>Nüsse</u> (EL)
							(Knusper-) Müsli
							Haferflocken (Ts)
							Kaffee (EL)
							Schokolade (g)
37	23	44	44	44	44	33	<u>Spiritus</u> , ca. (ml)

Dal Bhat	Rote-Linsen	Couscous	Bannock	geschm. Feta	Grießpudding	Schokopudding	Zutaten
	T			T	S	B	<u>Gedörrtes</u>
B175	R25						<u>Nudeln</u> , Penne (g)
	B50	C50			C50		<u>Reis</u> (g)
R125	R100						<u>Weizengrieß</u> (g)
							<u>Linsen</u> (g)
K2	K2	Ö1		Ö2	B1	K1	<u>Butter/ Öl</u> (EL)
1	1	1		1			<u>Zwiebel</u> , kl (St)
1	1	1 <		1			<u>Knoblauchz.</u> (St)
							<u>Ingwer</u> (cm)
SJA		APTSW		GT	M	M	<u>Laden unterwegs</u>
	LM	M		RT			<u>Blätter</u>
CK	CK	CK	S	CF			<u>Samen/ Schoten</u>
CK	P	P					<u>Pulver</u>
½	¾	⅓	½		*		<u>Salz</u> (TL)
1	1	1					<u>Rauchsalz</u> (Msp)
	*	*		*			<u>Pfeffer</u>
*	*	2	½				<u>Zitronensaft</u> (EL)
					V	BV	<u>Zucker</u>
	E2		HW				<u>Mehl</u> (EL)
							<u>Hartkäse</u>
						K1	<u>Nüsse</u> (EL)
							(Knusper-) Müsli
							Haferflocken (Ts)
					K		Kaffee (EL)
						30	Schokolade (g)
48	55	9	34	16	15	12	<u>Spiritus</u> , ca. (ml)

## Packen

Manche haushaltsübliche Supermarkt-Packung ist unterwegs nicht aufzubrauchen. Also wird zuhause (in weiterverwendbaren Gefrierbeuteln) nur das abgepackt, was wirklich gebraucht wird. Dies erleichtert den Rucksack bzw. die Packtasche, spart viel Volumen – und Verpackung(smüll).

Eine gute Idee ist, *kleine* Zwiebeln von zuhause mitzunehmen. Ebenso vielleicht Knoblauch: In Norwegen habe ich einmal nur eine Sorte bekommen, die unpraktischerweise aus zwei großen, statt aus vielen kleinen Zehen besteht.

Stabile, gut verschließbare und nicht zu große Gefrierbeutel lassen sich perfekt in Lücken in Rucksack oder Packtasche stopfen. Für Ordnung – beispielsweise bei den Gewürzen – sorgen zusätzliche, größere Beutel. Diese sollten nur locker gefüllt werden, weil unförmige Klumpen schlecht zu verstauen sind.

Zum Abfüllen von (leicht erwärmtem) Kokosöl ist ein Weithals-Fläschchen ideal.

Das Volumen gekaufter Tüten (z. B. Trockenfrüchte) läßt sich verkleinern: Mit einer Nadel einstechen, entlüften und das Loch mit einem Stück *Tesa* zukleben.

Tipp: Notieren Sie – mit Menge – alles, was eingepackt wird bzw. unterwegs gekauft werden soll. Nach der Tour hilft eine kurze Bestandsaufnahme beim Optimieren der Liste – für die nächste Tour.

## Gedörertes – einfach selber machen

Getrocknete Pilze gibt es in schwankender Qualität – und nicht ganz billig – zu kaufen. Mit einem Dörrgerät lassen sich frische Champignons (z. B. Braunkappen) ganz leicht und ohne viel Aufwand trocknen. Und es eröffnet neue Möglichkeiten – z. B. getrocknete Knollensellerie für ein Extra an Geschmack (vgl. Pilz-Risotto).

Pilze bzw. Gemüse oder Obst (z. B. Äpfel) werden in dünne Scheiben geschnitten, gedörert – und luftdicht verpackt.

*Produktbeispiel: dörrex von Stöckli.* Dörrzeiten und -temperaturen sind in der Bedienungsanleitung aufgeführt.

Viele Anregungen gibt →[wZemanek].

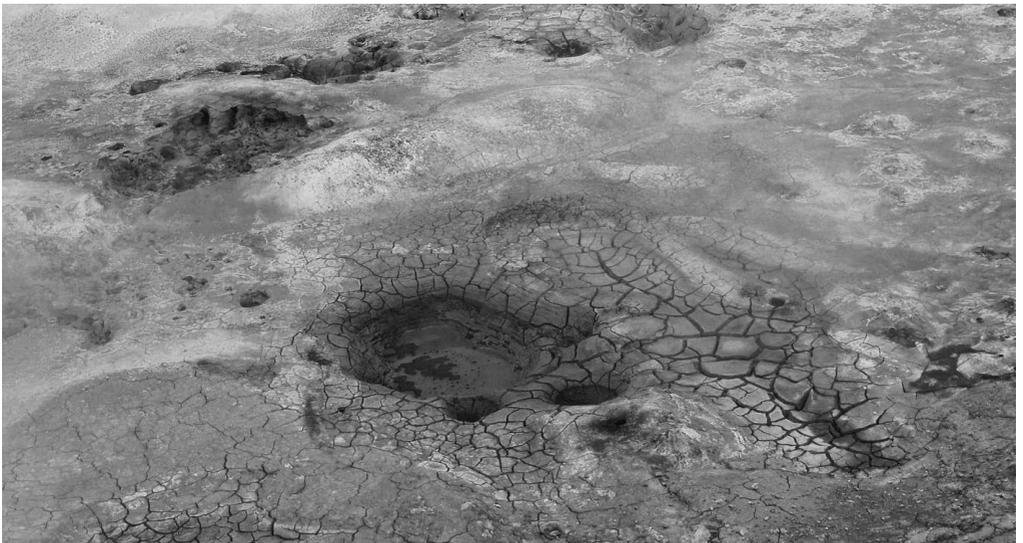
# Nachschlag

---

anschwitzen	vgl. Kapitel Kochgeschirr/ Materialeigenschaften und Strategie.
Bananenchips	lecker im Müsli – und als Knabberzeug für unterwegs.
Brühe	s. Kräuterbrühe
Bulgur	kann (notfalls) durch Couscous ersetzt werden. Dieser wird auch aus Weizengrieß hergestellt, hat aber eine andere Konsistenz.
Butter	oder Oliven- oder Kokosöl
Bärlauch	Besonders vor der Blüte sieht Bärlauch den Maiglöckchen und Herbstzeitlosen (beide stark giftig) ähnlich. Der für Bärlauch typische Knoblauchduft haftet bald an den Fingern – und wird dann an Blättern erschnuppert, die ihn gar nicht haben. Sammeln Sie deswegen nur, wenn Sie sich gut auskennen!
Chili	kleine, getrocknete Schoten (Peperoncini) sind praktisch für unterwegs. Die Spitze ist weniger scharf als der dickere Teil, Richtung Stielansatz. Für weniger Schärfe die Kerne entfernen.
Curry	milden (am besten selbst gemachten) verwenden – optional mit etwas Chili für die gewünschte Schärfe.
Dampfgaren	s. Bannock
emulgieren	s. Nudeln, Grundrezept
Essig	auf Tour wird nur wenig benötigt. Perfekt für kleine Mengen z. B. TLD Mini Dropper. Apfel- (Balsam-) Essig hat einen sehr guten Geschmack. Ersatz (für die Säure): Zitronensäure (3 Msp auf 1 EL Wasser).
Gemüsebrühe	s. Kräuterbrühe
Ingwer	Ein Stück Knolle sollte im Gepäck nicht fehlen: Frischer Ingwer ist wunderbar im Curry; er wärmt und hilft bei Halsschmerzen.
Knoblauch	nur frischen verwenden! Getrockneter Knoblauch überzeugt geschmacklich nicht – und stinkt.
Knollensellerie	lässt sich leicht trocknen; schon 1/2 EL bringt viel Geschmack.
Kochkiste	vgl. Kapitel Kochgeschirr / Zubehör
Kokosflocken	Für Kokosmilch fein gehackte Flocken mit heißem Wasser übergießen und gut durchrühren; 10 Minuten ziehen lassen. Ein Verhältnis Kokos:Wasser = 1:4 – 1:5 gibt einen sehr guten Kokosgeschmack. (1 EL feine Kokosraspel = 5g)
Kokosmehl	zum Verfeinern, als Alternative zur Sahne: 1 – 2 EL Kokosmehl pro Tasse Wasser kurz mitköcheln lassen. Vorrat zuhause in dichtem Behälter (idealerweise im Kühlschrank) aufbewahren.

Kokosöl	sparsam beim Braten verwenden – restliches Öl für feinen Kokos-Geschmack zum Schluss unterrühren. Schmilzt erst bei Körpertemperatur und ist sehr hitzestabil. Kann statt Butter (oder Olivenöl) verwendet werden. Schmeckt als Brotaufstrich (mit Röstzwiebeln). Kokosöl hilft – sparsam verwendet – bei Trockenheit von Haut oder Lippen.
Koriandergrün	Koriander ist die »thailändische Petersilie«; gibt in Verbindung mit einem Spritzer Zitrone ein wunderbares Aroma. Besonders aromatisch und pflegeleicht ist vietnamesischer Koriander. Er zieht in etwas Wasser (Plastiktüte und feuchtes Küchenpapier) sogar in wenigen Tagen Wurzeln (wichtig: Blätter unten abzupfen – die vergammeln sonst im Wasser). Alternativ ein Prislein getrocknete Minze.
Kräuter	Wo möglich, sollten frische Kräuter (Lorbeer, Salbei, Rosmarin, Thymian, vietnam. Koriandergrün) verwendet werden. Sie halten ein paar Tage. Kräuter erst vor dem Gebrauch hacken. Tipp: Ein wenig weiches Kokosöl auf die Schneidunterlage schmieren – und damit Rosmarin-Nadeln, Kreuzkümmel usw. festkleben! Getrocknete Kräuter haben ein geringeres Volumen; grob gilt: 1 TL frisch entspricht 1/2 TL getrocknet.
Kräuterbrühe	Alternative zur Gemüsebrühe: 1 Rosmarin-Zweiglein (oder ein paar getrocknete Nadeln) und 3 Salbei-Blätter mit 3 Ts Wasser aufbrühen – s. Pilz-Risotto.
köcheln	simmern, auf kleinem Flämmchen (Simmerdeckel)
Natron	andere Bezeichnungen: Natriumhydrogencarbonat, Natriumbicarbonat, Backsoda. Sehr vielseitig: Macht hartes Wasser weich (3 Msp pro Liter), unterstützt den Garprozess von Hülsenfrüchten. 1/4 TL Natron auf 1/4 Tasse Wasser gibt ein gutes Mundwasser.
Nudeln	werden (brennstoffsparend) mit wenig Wasser gegart. Ideal sind dafür kleine Sorten wie Penne oder Gnocchi Sardi.
Parmesan	als luxuriöses Extra. Frisch reiben (bzw. mit dem Messer hobeln und zerbröckeln). Hartkäse mit nicht zu hohem Fettanteil hält sich im Rucksack – auch im Sommer – tagelang.
Petersilie	oder Basilikum oder Minze
Pfeffer	schwarzer, immer frisch gemahlen!
Pilze, getrocknete	10 g getrocknete Pilze entsprechen 100 g frischen. Gekaufte Trockenpilze können Schmutz/ Steinchen enthalten: Brühe durch Küchenpapier abseihen (ein kleiner, zuvor durchgelassener Schuss Heißwasser nimmt eventuellen Papiergeschmack).

Rauchfleisch	lässt sich sehr gut durch ein Prislein Rauchsatz ersetzen.
Rauchsatz	Ein Prislein bringt wunderbares Aroma. Wichtig: Auf traditionelle Herstellung (Naturkostladen) achten. Erst am Schluss zugeben, sonst verfliegt das Aroma.
Spiritus	die (ungefähren!) Verbrauchsangaben beziehen sich auf (mit 10% Wasser) verdünnten Spiritus.
Tomaten, getrocknete	(weiche) getrocknete Tomaten sind gesalzen – bei diesen die Einweichbrühe also vorsichtig verwenden. Tomaten kann man – als leckeren Snack – in Öl einlegen und einige Stunden ziehen lassen. Alternativ statt 5 – 6 Tomatenhälften: 2 – 3 EL wenig konzentriertes Tomatenmark
Vanillezucker	Reste von Vanilleschoten einfach in ein Schraubglas mit Zucker geben – und einige Wochen stehen lassen. (Von gekauftem Vanillin-Zucker weniger verwenden!)
Zitronensaft	alternativ einen Tee aus 1/2 Ts Wasser und 1 TL (gehacktem) Lemongras kochen; 5 – 8 Minuten ziehen lassen. Dem zitronigen Aroma fehlt noch die Säure: Je EL Tee 3 Msp Zitronensäure zugeben.
Zucchini	lassen sich – in dünnen Scheiben – einfach trocknen; vor der Verwendung 10 Minuten wie Pilze einweichen (vgl. Pilz-Risotto).
Zwiebel	Kleine Zwiebeln brauchen nur wenig Platz im Rucksack – und bringen viel Geschmack. Möglichst fein würfeln, für rasches Anschwitzen. Alternativ: 1 Knoblauchzehe.



Geothermal-Gebiet, Island

# ANHANG

---

## Literatur

---

[sDapprich]	Stefan Dapprich. Trekking ultraleicht. 2. Auflage, OutdoorHandbuch Band 184. Conrad Stein Verlag
[rHöh14]	Reiner Höh. Outdoor Praxis. 11. Auflage, Reise Know-How Verlag, 2014
[vKlink14]	Vincent Klink. Voll ins Gemüse mit Vincent Klink. 2. Auflage, Edition Häuptling eigener Herd, 2014
[wZemanek]	Wolfgang Zemanek. Dörren und Trocknen. 3. Auflage, Leopold Stocker Verlag, 2014

## Links

---

[Plötz]	<a href="http://ploetzblog.de">ploetzblog.de</a>
[TLS]	<a href="http://trekking-lite-store.com">trekking-lite-store.com</a>

# Lizenz

---

Wissen teilen und weiterentwickeln



Dieses Werk ist lizenziert unter: Creative Commons Attribution-NonDerivatives 4.0 International License.

<http://creativecommons.org/licenses/by-nd/4.0>

Das Rezept für das Curry-Pulver ist aus →[vKlink14], S. 84 übernommen – mit freundlicher Erlaubnis von Vincent Klink.

Für die anderen Inhalte gelten erweiterte Nutzungsbedingungen:



Dieses Werk ist lizenziert unter: Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License.

<http://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0>

Dies bedeutet (grob zusammengefasst), Sie dürfen das Material

- teilen (vervielfältigen und verbreiten)  
*o. g. Rezept aber nur im unveränderten Gesamtwerk (→ BY ND)*
- bearbeiten (verändern und darauf aufbauen)

unter den Bedingungen

- Namensnennung (Urheber- und Rechteangaben)
- Weitergabe unter gleichen Bedingungen

Weitere Rechte sind zu beachten, wie z. B. Persönlichkeitsrechte (Fotos).

Dies ist eine kurze, allgemeinverständliche Zusammenfassung; sie ersetzt nicht die jeweilige Lizenz (einsehbar unter den angegebenen Links).

# Über den Autor

---



Thomas Keil, Jahrgang 1962, (IT-) Projekt-Ingenieur, ist in seiner Freizeit begeistert unterwegs: In Bergschuhen oder auf dem (Liege-) Tandem - mit Zelt und Bordküche im Rucksack oder der Packtasche.

Kochen ist seine weitere Leidenschaft. So entstanden über die Jahre Rezepte und ein Ausrüstungskonzept für die Küche mit Aussicht - immer weiter entwickelt und optimiert:

*Mehr erreichen als die Summe der Details.*

## Danke

Zur Entstehung dieses Buches haben viele Menschen beigetragen, die ihr Wissen gerne teilen und weitergeben:

Vincent Klink, der viel Grundlegendes in seinen Kochsendungen (und Büchern) erklärt. Und weitere Autoren guter Bücher: Antonio Carluccio, Stefan Dapprich, Rainer Höh und viele andere mehr.

Nicht zu vergessen die zahlreichen Quellen im Internet, von Enthusiasten, die gerne experimentieren und unterwegs sind. Und Menschen, die großartige Open Source entwickeln und bereitstellen.

Ganz besonders danke ich allen, mit denen ich unvergessliche Touren erlebte. Meiner Frau Edith für das gemeinsame Unterwegs-Sein, das Kochen an außergewöhnlichen Orten und ihre Unterstützung und scharfsinnige Kritik beim Schreiben dieses Buches.

## Küche mit Aussicht

*für Genießer, unterwegs mit leichtem Gepäck*

Handbuch für das Kochen aus Rucksack oder Packtasche. Für Touren mit Muskel- oder Motorkraft. Und obendrein spannend für den Vorratsschrank zuhause:

Einfach-gute, touren-erprobte Rezepte. Ganz ohne Instant-Trocken-Nahrung. Selbst dann, wenn die Gedanken nur noch um »schnell«, »heiß« und »viel« kreisen.

### Inhalt

- **Ausrüstung** für zwei hungrige Nasen: Ein bis zwei handliche Töpfe, eine Kochtasse und eine Flamme. Tipps für Optimierung bzw. Zusammenstellung und Einsatz minimalistischen, aber sehr funktionalen Kochgeräts; kompakt, knapp 660 g leicht und unauffällig in Rucksack oder Packtasche.
- **Rezepte:** Zubereitung kurz und knackig, in logischen Schritten beschrieben. Damit wird das Kochen zum Genuss vor dem Essen, gewürzt mit Freude am Ergebnis.
- **Zutaten:** Der Baukasten aus leichten, haltbaren Zutaten macht den Einkauf unterwegs zur optionalen Ergänzung – statt lästigem Muss. Eine praktische, tabellarische Übersicht hilft beim Zusammenstellen des Proviantes.

Essen Sie doch, was und wo Sie wollen! Dieses Buch gibt Ihnen die Freiheit, die Küche mit Aussicht zu genießen – z. B. beim filmreifen Sonnenuntergang oder Vollmond.



Hochland, Island