

DAS
IRA KÖNIG MAIKE JESSEN
**REISEMOBIL
KOCHBUCH**
50 REZEPTE FÜR UNTERWEGS

DELIUS KLASING VERLAG

INHALT

10
EINLEITUNG
WIR SIND DANN
MAL WEG ...

15
IMMER DABEI
VORRAT IN
DER CAMPINGKÜCHE

17
FRÜHSTÜCK
GUTEN MORGEN!

18
CINNAMON PAN BUNS

20
FRÜHSTÜCKSPUFFER
MIT ROSINEN

21
VEGANE
BANANEN-PANCAKES

22
RÖSTBROTE
MIT AVOCADO UND EI

24
SHAKSHUKA MIT FETA

26
SÜSSER MAISBREI
MIT BRATBANANE UND
CRANBERRIES

28
KNUSPERMÜSLI
AUS DER PFANNE

32
JOGHURT-BOWL
MIT PFIRSICHSUGO

34
HOMEMADE
PORRIDGE

35
GRÜNER
HAFER-SMOOTHIE

37
SNACKS
FÜR ZWISCHEN-
DURCH

38
SÜSSKARTOFFEL-
SPINAT-PATTIES

40
GEFÜLLTES
PARATHA-BROT

41
PFANNKUCHENSTICKS
MIT PASTRAMI UND
MEERRETTICH

44
BOHNENSALAT
MIT PAPRIKA

46
SCHWEIZER
OVERNIGHT OATS

49
SCHNELLES
ZUM SATTWERDEN

50
LINSENDAL
MIT HÜHNCHEN

52
TOMATENPENNE
MIT PILZEN
UND HÄHNCHEN

54
GURKEN-SENF-GEMÜSE
MIT LACHS

56
AUBERGINEN-CURRY
MIT GRANATAPFEL

58
SCHNELLE
BOUILLABAISSE

59
STEAK WRAP
MIT GUACAMOLE
UND SALAT

62
TOFU MIT SPINAT
UND REIS

64
BOHNENEINTOPF
MIT FLEISCHBÄLLCHEN

66
HONIG-BALSAMICO-
HÄHNCHEN

67
VEGETARISCHE
CORN DOGS
MIT GEHACKTEM SALAT

70
FENCHEL
MIT ZITRONENSOSSE
UND GARNELEN

72
GERÖSTETER
BROKKOLI ZU LACHS

73
ERBSENOMELETT
MIT FETA UND MINZE

74
SPÄTZLE IN MANDELBUTTER
ZU RADIESCHEN-
RUCOLA-SALAT

76
SIZILIANISCHE NUDELN
AUS DER PFANNE

79
ZUSAMMEN
GRILLEN

80
NUDELSALAT MIT
AUBERGINEN, ORANGEN
UND TAHINSOSSE

82
AVOCADOSALAT MIT
ZUCKERSCHOTEN UND
MOZZARELLA

84
KARTOFFELSALAT
MIT KOHLRABI
UND SESAM

88
COUSCOUSSALAT
MIT FETA

90
KICHERERBSENSALAT
MIT GRANATAPFEL

92
TANDOORI
DRUMSTICKS

96
RINDERSTEAKS
MIT HONIG-ROSMARIN-
MARINADE

98
NACKENSTEAKS IN
FRUCHTIGER
BIERMARINADE

100
BURGER
MIT GRILLGEMÜSE

101
SURF-AND-TURF-SPIESSE
MIT LIMETTENSALZ

102
LACKIERTE ENTENBRUST
ZU GEGRILLTEM
PAK CHOI

103
THUNFISCHSTEAK
ZU PETERSILIEN-
ZITRONEN-BUTTER

106
HALLOUMI-
PAPRIKA-SPIESSE MIT
DATTELN UND BACON

107
GEFÜLLTES GEMÜSE
AUS DER GRILLSCHALE

108
MELONEN-SELLERIE-
SALSA MIT MINZE

111
SCHNELLE SWEETS
FÜR NACHMITTAGS

112
STRAWBERRY
CHEESECAKE

114
BANOFFEE PIE
MIT SALZKARAMELL

118
HIMBEER-PAVLOVA
MIT POPCORN

119
GRIESSPUDDING
MIT MANGO-
ORANGEN-SOSSE

120
BEEREN-FRISCHKÄSE-
KUCHEN AUS
DER PFANNE

124
KOCHEN IM CAMPER

ZERO WASTE

126
ENTSPANNTES KOCHEN
IM CAMPER –
DIE 10 BESTEN TIPPS

129
MEINE
REZEPTIDEEN

140
REGISTER

WIR SIND DANN MAL WEG ...

Auf den eigenen vier Rädern ganz entspannt im eigenen Tempo durch die Welt zu reisen und Neues zu entdecken, ist ein pures Glücksgefühl. Jeden Tag gemeinsam neu zu entscheiden, wohin es geht oder sich einfach treiben lassen – das ist Urlaub pur! Man ist autonom und muss sich nicht nach vorgegebenen Öffnungszeiten und Reservierungen richten. Damit das gemeinsame Essen und die Zubereitung ebenso entspannt und wohltuend sind, kommen hier 50 schnelle Rezepte, die euch durch den Urlaubstag begleiten wollen – vom Frühstück über Snacks und Selbstgebackenes bis hin zu sättigenden Hauptgerichten und neuen Ideen für das abendliche Grillen.

Alle Rezepte sind speziell für eine kleine Camperküche entwickelt. So wird nur mit zwei Flammen gekocht, und Brötchen und Kuchen werden in der Pfanne gebacken. Wenn ihr keinen Grill dabei habt, lassen sich die Grillrezepte auch ganz einfach in einer Pfanne zubereiten.

Vegane Pancakes, Shakshuka oder ein selbstgemachtes Knuspermüsli ermöglichen den perfekten Start in den Urlaubstag. Auch für Ausflüge soll unterwegs natürlich etwas Leckeres auf der Picknickdecke stehen: Für den kleinen Hunger am Strand oder als Proviant für eine Fahrradtour oder Wanderung gibt es zum Beispiel gefüllte Brote und saftige Spinat-Patties aus der Pfanne, während süße Kleinigkeiten wie ein Mini-Cheesecake sich für den wohlverdienten Kaffee am Nachmittag eignen. Außerdem wartet eine große Auswahl an warmen Gerichten für Topf, Pfanne und Grill mit und ohne Fleisch auf euch.

Für längere Trips gibt es direkt zu Beginn eine praktische Vorratsliste mit der optimalen Grundausrüstung für den Camper. Mit der perfekten Basisausstattung ist das Einkaufen besonders fix erledigt, denn pro Rezept braucht ihr mit den bereits vorhandenen Gewürzen und Grundzutaten nur noch maximal fünf Zutaten einzukaufen. Da bleibt die Urlaubslaune gut!

Tipps rund ums Kochen im Camper und Ideen, wie man übriggebliebenes lecker weiterverwerten kann, helfen beim Kochen auf Rädern den Überblick zu behalten und nichts wegwerfen zu müssen.

Und zu guter Letzt soll ja vor allem eines im Urlaub nicht fehlen: spannende Bekanntschaften und eine kleine Wundertüte voller Inspirationen, die man mit nach Hause nehmen kann. Damit diese nicht verloren gehen, findet ihr auf den letzten Seiten dieses Buches ausreichend Platz, um alle eure Anregungen zu notieren – vor allem natürlich grandiose Rezepttipps, die ihr von Mitcampnern bekommen habt.

**GUTE REISE UND GUTEN APPETIT
WÜNSCHEN IRA UND MAIKE!**

VORRAT IN DER CAMPINGKÜCHE

VORRÄTE

Zucker
Mehl
Albaöl (Rapsöl mit Butteraroma)
Sonnenblumenöl
Olivenöl
Essig
Senf
Tomatenmark
gekörnte Gemüsebrühe
Ahornsirup
H-Milch
Backpulver
Vanillezucker
Trockenhefe
Knoblauch
Zwiebeln
Zitronensaft (Flasche; Fertigprodukt)
Sojasoße

GEWÜRZE

Salz
Pfeffer
gemahlener Zimt
gemahlener Kreuzkümmel
Paprika-Edelsüß
Curry
Cayennepfeffer
geriebene Muskatnuss
getrocknete Kräuter
(Bohnenkraut, Majoran, Rosmarin,
Thymian, Oregano)
Lorbeerblätter
Garam Masala
gemahlener Koriander



CINNAMON PAN BUNS

ZUTATEN FÜR CA. 6 STÜCK

100 g Magerquark
2 EL Milch
4–5 EL Albaöl (oder Sonnenblumenöl)
1 Ei
1 TL Essig
220 g Mehl
1 Prise Salz
1 EL Zucker
1 gestrichener TL gemahlener Zimt
½ Päckchen Backpulver

ZUBEREITUNGSZEIT: 25 MINUTEN

- 1** Quark, Milch, 2 EL Öl, Ei und Essig glatt verrühren. Mehl, Salz, Zucker, Zimt und Backpulver mischen und zur Quarkmischung geben. Zu einem glatten Teig verkneten.
 - 2** Teig zu einer ca. 20 cm langen Rolle formen und in sechs Stücke schneiden. Stücke zu flachen Brötchen formen und rundherum mit übrigem Öl bestreichen.
 - 3** Eine große beschichtete Pfanne erhitzen, die Brötchen nebeneinander hineinssetzen und ca. 10 Minuten bei schwacher bis mittlerer Hitze backen. Dabei mehrmals wenden.
-



Die Buns schmecken nicht nur mit Zimt – man kann sie auch mit dem eigenen Lieblingsgewürz backen. Kardamom, Ingwer oder Kurkuma schmecken ebenfalls sehr lecker. Wenn ihr lieber herzhaft frühstückt, einfach den Zucker weglassen und etwas mehr Salz verwenden.





SHAKSHUKA MIT FETA

ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN

1 rote Paprikaschote
5 große Tomaten
1 kleine Zwiebel
2 EL Olivenöl
Salz
Zucker
Cayennepfeffer
½ TL gemahlener Kreuzkümmel
(oder Currypulver)
2 Eier
100 g Fetakäse
2 Stiele Koriander oder Petersilie

ZUBEREITUNGSZEIT: 30 MINUTEN

- 1** Paprika putzen, waschen und entkernen. Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden. Tomaten waschen, halbieren und den Stielansatz entfernen. Fruchtfleisch würfeln. Zwiebel schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden.
 - 2** Olivenöl in einer kleinen Pfanne mit Deckel erhitzen und Zwiebel und Paprika darin ca. 5 Minuten bei mittlerer Hitze weich dünsten. Mit Salz und 1 Prise Zucker würzen.
 - 3** Tomaten zugeben, mit Salz, Cayennepfeffer und Kreuzkümmel würzen und geschlossen ca. 5 Minuten garen.
 - 4** Mit einem Esslöffel zwei Mulden in die Tomaten-Paprika-Masse drücken und die Eier hineingeben. Fetakäse darüber bröckeln. Bei schwacher Hitze geschlossen weitere 5–7 Minuten garen.
 - 5** Kräuterblättchen abzupfen und grob hacken. Fertige Shakshuka mit Kräutern bestreuen und mit Brot servieren.
-





BANOFFEE PIE MIT SALZKARAMELL

ZUTATEN FÜR 2-3 TÖRTCHEN

6-7 weiche **Kuhbonbons**
200 ml **Schlagsahne**
1 Prise Salz (z. B. Meersalz)
1 kleine reife **Banane**
1 TL Zitronensaft
(Fertigprodukt; Flasche)
2-3 **Mürbeteig-Tartelettes**
(Fertigprodukt vom Bäcker)

ZUBEREITUNGSZEIT: 25 MINUTEN

- 1** Kuhbonbons zerbröckeln und mit 100 ml Sahne und Salz in einen kleinen Topf geben.
 - 2** Unter Rühren erhitzen, bis sich die Bonbons aufgelöst haben. Soße vom Herd nehmen und auskühlen lassen. Dabei immer wieder umrühren.
 - 3** Banane schälen, in dünne Scheiben schneiden und mit dem Zitronensaft vorsichtig vermengen. Die übrige Sahne steif schlagen.
 - 4** Tartelettes mit den Bananenscheiben belegen und mit Sahne und Karamellsoße anrichten.
-



Zusammen grillen

Am Abend unter freiem Himmel zu grillen, ist für viele das Tageshighlight.

Hier kommen jede Menge leckere Salate und raffinierte Marinaden.



REGISTER

- AHORNSIRUP: 20, 21, 26, 32,
34, 35, 46
APFEL: 46
APRIKOSEN: 20
APRIKOSENKONFITÜRE: 98
ARTISCHOCKENHERZEN: 76
AUBERGINE: 56, 80, 100
AVOCADO: 22, 35, 59, 82, 120
- BABYSPINAT: 35, 38, 62, 124
BACON: 66, 76, 106
BALSAMICOESSIG: 66
BANANE: 21, 26, 34, 35, 114
BASMATIREIS: 62
BEEREN: 20, 32, 34, 112, 118, 120
BIER, DUNKEL: 98
BLAUBEREN: 20, 120
BOHNENKRAUT: 44, 64
BOHNEN, STANGEN-: 34
BOHNEN, WEISS: 44
BRATWÜRSTCHEN: 64
BROKKOLI: 72
BROT: 22
BURGERBRÖTCHEN: 100, 12
BUTTER: 74, 103, 112
- CHAMPIGNONS: 52, 66
COUSCOUS: 88, 107
CRANBERRIES: 26
CRÈME FRAÎCHE: 54
CURRYPULVER: 24, 38, 50
- DATTELN: 106
DILL: 54
DORSCH: 58
- EI: 18, 22, 24, 38, 41, 67, 73, 120
ENTENBRUST: 102
ERBSEN: 73
ERDBEEREN: 112, 120
ESSIG: 18, 44, 50, 56, 59, 66,
67, 74, 84, 88, 90, 92, 100
- FARMERSALAT: 22, 124
FENCHEL: 58, 70
FETAKÄSE: 24, 67, 73, 88, 107, 124
FETA, PFLANZLICH: 88
FISCHFILET: 54, 58, 72
FLEISCHTOMATEN: 96
FRISCHKÄSE: 112, 120
FRÜCHTE: 20, 34, 120
FRÜHLINGSZWIEBEL: 44, 84,
88, 90, 98, 124
- GARAM MASALA: 56, 92
GARNELEN: 70, 101
GEMELLI: 80
GEMÜSEBRÜHE: 50, 54, 56, 58,
64, 66, 67, 70, 74, 82, 84
GRANATAPFEL: 56, 90
GRIECHISCHER JOGHURT: 20,
21, 84, 92, 124
GRIESS: 119
GURKE: 54
- HAFERDRINK: 35
HAFERFLOCKEN, KERNIG: 28,
34, 46
HAFERKEKSE,
MIT SCHOKOLADE: 112
HAFERMILCH: 119
HÄHNCHENBRUSTFILET: 50, 52
HÄHNCHENSCHENKEL: 66
HÄHNCHENUNTERKEULEN: 92
- HALLOUMIKÄSE: 106
HASELNUSSKERNE: 46
HEIDELBEEREN: 32
HIMBEEREN: 20, 118, 120
HONIG: 66, 96, 102
HONIGMELONE: 108, 124
- INGWER: 102
- JOGHURT-FRISCHKÄSE: 112, 120
JOGHURT, GRIECHISCHER: 20, 21,
84, 92, 124
JOGHURT: 32
- KAPERN: 76
KARTOFFELN: 64, 84
KICHERERBSEN: 90
KIRSCHTOMATEN: 72
KNOBLAUCH: 38, 52, 56, 58, 66,
70, 72, 76, 80, 84, 92, 100, 102, 107
KOHLRABI: 84
KOKOSMILCH: 50, 56
KORIANDER: 24, 56
KRAUTSALAT: 98
KRESSE: 73
KREUZKÜMMEL, GEMAHLEN:
24, 59, 88, 107
KUHONBONS: 114
KÜRBISKERNE: 28
- LACHSFILET: 54, 58, 72
LANGKORNREIS: 54
LIMETTE: 59, 101
LINSEN, ROT: 50
LORBEERBLÄTTER: 58, 64, 66

MAGERQUARK: 18
 MAISMEHL: 67
 MAJORAN: 44
 MANDELN, GEMAHLEN: 20
 MANDELKERNE: 28, 74
 MANGO: 34, 119
 MEHL: 18, 20, 21, 38, 40, 54, 67, 120
 MEERRETTICH: 41
 MEERSALZ: 101, 114
 MELONE: 120
 MILCH: 18, 20, 26, 67, 119
 MINZE: 73, 82, 90, 108, 124
 MOZZARELLA: 82
 MÜRBETEIG (TARTELETTES): 114
 MÜSLIRIEGEL, MIT FRÜCHTEN: 32
 MUSKATNUSS, GERIEBEN: 38, 73

 NEKTARINE: 32
 NUDELN: 52, 76, 80

 OBST: 20, 34, 120
 OLIVEN, SCHWARZ: 40
 ORANGEN: 80, 119
 OREGANO: 107

 PAK CHOI: 102
 PAPRIKA: 24, 44, 106, 107
 PAPRIKA-EDELSÜSS: 41, 73
 PARMESANKÄSE: 38, 40, 72, 100
 PASTRAMI: 41
 PEKANNÜSSE: 28
 PENNE: 52, 76
 PETERSILIE: 24, 40, 52, 56, 70, 80, 88, 103

 PFIRSICH: 32
 PFLANZENMILCH: 20, 21, 26, 34, 119
 POLENTA: 26
 POPCORN: 118

 RADIESCHEN: 74
 REIS: 54, 62, 70
 RIESENGARNELEN: 101
 RIGATONI: 52, 76
 RINDERFILETSPITZEN: 101
 RINDERHÜFTE: 59
 RINDERHÜFTSTEAKS: 96
 RINDERSAFTSCHINKEN: 41
 RÖMERSALAT: 59
 ROSINEN: 20
 ROSMARIN: 66, 96
 RUCOLASALAT: 74

 SAFRANFÄDEN: 58
 SAHNE-MEERRETTICH: 41
 SALAT: 59, 67, 92
 SALATGURKE: 54
 SCHOKOLADE, ZARTBITTER: 118
 SCHLAGSAHNE: 70, 114, 118
 SCHNITTLAUCH: 41
 SENF: 54, 59, 67, 80, 90, 96
 SESAMSAMEN: 62, 84
 SOFTDATTELN: 106
 SOJASOSSE: 62, 96, 102
 SPÄTZLE: 74
 SPINAT: 35, 38, 62, 124
 STANGENBOHNEN: 64
 STAUDENSELLERIE: 108
 SUPPENGRÜN: 58
 SÜSSKARTOFFEL: 38

 TAHIN: 80
 THUNFISCH, IN ÖL: 76
 THUNFISCHSTEAK: 103
 TOFU: 62
 TOMATEN: 24, 40, 72, 88, 90, 96, 100
 TOMATEN, GEHACKT: 52
 TOMATEN, GETROCKNET: 40
 TOMATENMARK: 58, 64, 76
 TORTILLAS: 59
 TROCKENHEFE: 40

 VANILLEZUCKER: 21, 34
 VOLLKORNREIS: 70

 WALNUSKERNE: 21
 WEISSWEIN, TROCKEN: 58
 WEIZENTORTILLAS: 59

 ZANDER: 58
 ZARTBITTERSCHOKOLADE: 118
 ZIMT: 18, 26, 32, 76, 112
 ZITRONE, BIO: 35, 70, 82, 92, 103, 120
 ZITRONENSAFT: 22, 46, 106, 107, 108, 114
 ZUCCHINI: 50, 67, 100, 107
 ZUCKERSCHOTEN: 82
 ZWIEBEL: 24, 38, 50, 52, 54, 59, 62, 64

Danke!

Wir bedanken uns herzlich bei der Zeitschrift *AutoBild Reisemobil* für die freundliche Bereitstellung des Pössl Reisemobils. Jenny Zeume (Journalistin) und Johanna Schwarz (Volontärin) haben uns tatkräftig bei der Fotoproduktion unterstützt und waren unsere überaus talentierten Models. Unser Stellplatz auf dem Campingplatz Elbepark-Bunthaus hat für die wunderbar idyllische Umrahmung gesorgt. Auch lieben Dank an Hundedame Peanuts, die sich neugierig und bereitwillig für uns in Pose gelegt und für viele Lacher im Team gesorgt hat.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.dnb.de> abrufbar.

1. Auflage
ISBN 978-3-667-12378-7
© Delius Klasing & Co. KG, Bielefeld

Lektorat: Johanna Schwarz
Rezepte, Texte und Foodstyling: Ira König
Coverfoto und Backcoverfoto: Maïke Jessen
Fotos: Maïke Jessen, außer: S. 4/5: Adobe Stock/chris52; S. 14: Getty Images/Cavan Images;
S. 16: Adobe Stock/Maridav; S. 60/61: Adobe Stock/Lightfield Studios; S. 68/69: Mauritius Images/Bruno Kickner;
S. 77: Adobe Stock/Photoschmidt; S. 94/95: Adobe Stock/Halfpoint; S. 104/105: Adobe Stock/DC Studio;
S. 116/117: Mauritius Images/Image Source/Romona Robbins Photography; S. 122/123: Adobe Stock/Alessandro;
S. 125: Adobe Stock/Voyagerix; S. 127: Adobe Stock/Photoschmidt; S. 128: Adobe Stock/Cavan
Umschlaggestaltung und Layout: Felix Kempf, www.fx68.de
Gesamtherstellung: Couleurs Print & More, Köln
Printed in Slovakia 2021

Alle in diesem Buch enthaltenen Angaben und Daten wurden von den Autoren nach bestem Wissen erstellt und von ihnen sowie vom Verlag mit der gebotenen Sorgfalt überprüft. Gleichwohl können wir keinerlei Gewähr oder Haftung für die Richtigkeit, Vollständigkeit und Aktualität der bereitgestellten Informationen übernehmen.

Alle Rechte vorbehalten! Ohne ausdrückliche Erlaubnis des Verlages darf das Werk weder komplett noch teilweise reproduziert, übertragen oder kopiert werden, wie z. B. manuell oder mithilfe elektronischer und mechanischer Systeme inklusive Fotokopieren, Bandaufzeichnung und Datenspeicherung.

Delius Klasing Verlag
Siekerwall 21, D-33602 Bielefeld
Tel.: 0521/559-0, Fax: 0521/559-115
E-Mail: info@delius-klasing.de
www.delius-klasing.de