



ARD¹ *Buffet*

CAMPING-KÜCHE 2022

**IHRE CAMPING-REZEPTE
ZUM MITNEHMEN**



AUSDRUCKEN, EINPACKEN UND LOSFAHREN!

Camping-Küche heißt Ravioli aus der Dose? Nicht bei uns! Mit unserer Rezept-sammlung müssen Sie auch im Campingurlaub nicht auf den Genuss verzichten!

Unsere Köchinnen und Köche haben für Sie Rezepte kreiert, die Sie perfekt in der kleinsten Küche oder auf dem Grill nachkochen können.

Kleine Küchenausstattung, maximaler Geschmack. Vom sizilianischen Nudelsalat bis zum gegrillten Rindersteak mit Ziegenkäse ist für jeden etwas dabei.

Wir sorgen für die leckeren Rezepte - Sie für die atemberaubende Aussicht.

Und damit Sie auch wirklich nichts vergessen und auf Ihrer Reise optimal ausgestattet sind, haben wir eine praktische Checkliste für Sie zusammengestellt.

Viel Spaß im Urlaub!

Weitere Rezepte und nützliche Koch-Tipps:



ARD-Buffer App
Android



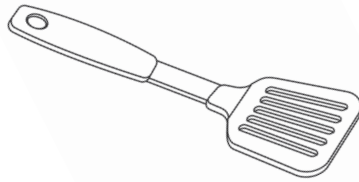
ARD-Buffer App
iOS



ard-buffer.de



Leben & Genießen
Facebook



GRUNDAUSSTATTUNG CAMPING-KOCHZUBEHÖR:

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> 1 GROSSER TOPF MIT DECKEL | <input type="checkbox"/> 1 STABMIXER |
| <input type="checkbox"/> 1 KLEINER TOPF MIT DECKEL | <input type="checkbox"/> TELLER |
| <input type="checkbox"/> 1 PFANNE | <input type="checkbox"/> TASSEN |
| <input type="checkbox"/> 1 GROSSE SCHÜSSEL | <input type="checkbox"/> GLÄSER |
| <input type="checkbox"/> 1 MITTELGROSSE SCHÜSSEL | <input type="checkbox"/> BESTECK |
| <input type="checkbox"/> 1 KLEINE SCHÜSSEL | <input type="checkbox"/> SCHERE |
| <input type="checkbox"/> 1 SALATSIEB | <input type="checkbox"/> 1 FILTERHALTER |
| <input type="checkbox"/> 1 FEINES SIEB | <input type="checkbox"/> 1 TEE- BZW. KAFFEEKANNE |
| <input type="checkbox"/> VIERKANTREIBE | <input type="checkbox"/> EVTL. 1 ELEKTRISCHE KOCHPLATTE |
| <input type="checkbox"/> 1 GROSSES SCHARFES MESSER | <input type="checkbox"/> EVTL. WASSERKOCHER |
| <input type="checkbox"/> 1 KLEINES SCHARFES MESSER | <input type="checkbox"/> EVTL. 1 CAMPINGGRILL |
| <input type="checkbox"/> 1 PFANNENWENDER | <input type="checkbox"/> PFANNEN-BZW.
TOPFUNTERSETZER (-SCHONER) |
| <input type="checkbox"/> 1 KOCHLÖFFEL | <input type="checkbox"/> ABTROPFGESTELL FÜRS
GESCHIRR, KLAPPBAR |
| <input type="checkbox"/> 1 SCHNEEBESEN | <input type="checkbox"/> PLASTIKWANNE CA. 15 L
FASSUNGSVERMÖGEN |
| <input type="checkbox"/> 1 SCHÖPFKELLE | <input type="checkbox"/> GESCHIRRTÜCHER |
| <input type="checkbox"/> FLASCHENÖFFNER | <input type="checkbox"/> SPÜLTÜCHER |
| <input type="checkbox"/> KORKENZIEHER | <input type="checkbox"/> SPÜLMITTEL |
| <input type="checkbox"/> DOSENÖFFNER | <input type="checkbox"/> MÜLLBEUTEL |
| <input type="checkbox"/> GEMÜSESCHÄLER | |
| <input type="checkbox"/> 1-2 SCHNEIDEBRETTER | |

REZEPT FÜR 4 PERSONEN

ANTONINA MÜLLER

PFANNKUCHEN-WRAPPS MIT ZWEIERLEI FÜLLUNGEN

ZUTATEN

Für den Pfannkuchenteig:

250 g Weizenmehl
(Type 405)
6 g Backpulver
3 Eier
500 ml Milch
½ TL Salz
etwas Pflanzenöl zum
Ausbacken

Für die Hähnchen-Füllung:

2 Hähnchenbrustfilets
etwas Salz
etwas Pfeffer aus der Mühle
etwas Paprikapulver, edelsüß
2 EL Olivenöl
1/4 Eisbergsalat-Kopf
1 Spitzpaprika, rot
1/2 Limette
1 Knoblauchzehe
2 reife Avocado

Für die Thunfisch-Füllung:

50 g Rucola
12 Kirschtomaten
½ Limette
250 g Thunfisch, naturell
(Dose)
4 EL Mayonnaise
etwas Salz
etwas Pfeffer aus der Mühle
30 g Parmesan

ZUBEREITUNG

1. Mehl und Backpulver in eine Rührschüssel sieben.
2. Eier mit Milch und Salz verschlagen und dann nach und nach mit dem Schneebesen unter das Mehl rühren, damit es keine Klümpchen gibt.
3. Zum Ausbacken der Pfannkuchen in einer Pfanne etwas Pflanzenöl erhitzen und darin nach und nach aus dem Teig Pfannkuchen ausbacken. Die gebackenen Pfannkuchen auf einen Teller geben und beiseitestellen, bis alle Pfannkuchen ausgebacken sind.
4. Für die Hähnchen-Füllung das Hähnchenbrustfilet in Streifen schneiden. Fleischstreifen mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen.
5. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und die Fleischstreifen darin braten.
6. Eisbergsalat putzen, waschen, die Blätter abtropfen lassen.
7. Spitzpaprika waschen, die Kerne entfernen.
8. Eisbergsalat und Spitzpaprika in Streifen schneiden.
9. Von der Limette den Saft auspressen.
10. Knoblauch schälen und fein schneiden.
11. Avocados halbieren, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schale nehmen.
12. Avocadofruchtfleisch mit Knoblauch, Limettensaft, etwas Salz und Pfeffer in eine Schüssel geben und alles mit einer Gabel zerdrücken und vermengen.
13. Die Avocadocreme auf die Hälfte der Pfannkuchen streichen, dann jeweils etwas Eisbergsalatstreifen, gebratene Hähnchenbrust und Paprikastreifen darauf verteilen.
14. Pfannkuchen an den Seiten einschlagen, aufrollen und servieren.
15. Für die Thunfischfüllung Rucola abbrausen, trocken schütteln.
16. Die Kirschtomaten waschen, abtrocknen und halbieren.
17. Von der Limette den Saft auspressen.
18. Thunfisch mit der Mayonnaise und Limettensaft in eine Schüssel geben, mit Salz und Pfeffer würzen und alles vermengen.
19. Parmesan grob reiben.
20. Die Thunfischcreme auf die Hälfte der Pfannkuchen streichen, dann jeweils etwas Rucola, Parmesan und Kirschtomaten darauf geben.
21. Pfannkuchen an den Seiten einschlagen, aufrollen und servieren.

REZEPT FÜR 4 PERSONEN

KEVIN VON HOLT

PASTA MIT BROKKOLI UND SALSICCIA

ZUTATEN

Für die Pasta:

1 Rote Zwiebel
400 g Brokkoli
360 g Orecchiette, getrocknet
(Öhrchennudeln)
etwas Salz
160 g frische Salsiccia (grobe
italienische Bartwurst)
2 EL Olivenöl
160 g Ricotta
etwas Pfeffer aus der Mühle

Für den Salat:

1 Kopfsalat
2 EL griechischer Joghurt
1 EL Olivenöl
1 EL Zitronensaft,
frisch gepresst
etwas Salz
etwas Pfeffer aus der Mühle

ZUBEREITUNG

1. Die Rote Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden.
2. Brokkoli waschen, putzen und in mundgerechte Röschen teilen.
3. Den Salat putzen, waschen und abtropfen lassen.
4. Die Orecchiette laut Packungsanleitung in reichlich Salzwasser kochen.
5. Salsiccia längs einschneiden, von der Pelle befreien und in kleine Stücke schneiden.
6. In einer Pfanne Oliven erhitzen, die Salsicciastücke darin scharf anbraten, die roten Zwiebeln hinzufügen und danach den Brokkoli hinzugeben. Das ganze 2 Minuten anbraten und mit ca. 80 ml Pastawasser ablöschen, leicht köcheln lassen.
7. Für das Salatdressing Joghurt, Olivenöl und Zitronensaft zu einem cremigen Dressing verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen.
8. Wenn die Orecchiette bissfest sind, diese abgießen und direkt mit in die Pfanne geben, alles durchschwenken. Zum Schluss Ricotta hinzufügen und nicht mehr kochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken
9. Nudelpfanne auf Teller geben und sofort servieren. Gezupfte Salatblätter mit dem Dressing marinieren und dazu reichen.

REZEPT FÜR 4 PERSONEN

SÖREN ANDERS

ONE POT REIS MIT HUHN UND GEMÜSE

ZUTATEN

- 2 EL Mandelblättchen
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 400 g Hähnchenbrustfilet
- 3 EL Raps- oder Olivenöl
- Etwas Salz
- etwas Pfeffer aus der Mühle
- 200 g Langkorn-Reis
- 100 ml Weißwein,
ersatzweiße
weißer Traubensaft
- 500 ml Hühnerbrühe
- 500 g Möhren
- 2 Stängel Basilikum
- 2 Stängel Oregano
- 2 EL Cranberries, getrocknet
oder Rosinen
- 60 g Parmesan

ZUBEREITUNG

1. Mandelblättchen im Topf ohne Fett rösten, dann herausnehmen und abkühlen lassen.
1. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln.
3. Das Fleisch waschen, trocken tupfen und in etwa 4 cm große Würfel schneiden.
4. In einem Topf die Hälfte vom Öl erhitzen und die Fleischwürfel darin rundherum ca. 5 Minuten anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen, herausnehmen und zur Seite stellen.
5. Zwiebeln und Knoblauch im selben Topf mit dem restlichen Öl anschwitzen, den Reis dazugeben und kurz mit anschwitzen.
6. Mit Wein und Hühnerbrühe ablöschen. Bei schwacher Hitze ca. 6 Minuten köcheln.
7. Inzwischen die Möhren putzen, waschen und schälen, anschließend in Rauten schneiden.
8. Möhren mit in den Topf geben und erneut 4 Minuten köcheln lassen. Dabei immer wieder umrühren.
9. Anschließend das gebratene Fleisch wieder mit in den Topf geben und ca. 4 Minuten weiterköcheln. Sollte der Reis die Flüssigkeit schon vollständig aufgenommen haben, noch etwas Hühnerbrühe nachgießen.
10. Die Kräuter –abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abnehmen und fein schneiden. Die Kräuter und Cranberries unter den Reis-Karotten-Topf mischen und alles abschmecken.
11. Parmesan fein reiben. Reis-Topf anrichten, mit gerösteten Mandeln und Parmesan bestreut servieren.

REZEPT FÜR 4 PERSONEN

RAINER KLUTSCH

GEGRILLTE RINDERSTEAKS MIT ZUCCHINI UND ZIEGENKÄSE

ZUTATEN

- 4 Zweige Thymian
- 2 Knoblauchzehen
- 4 EL Olivenöl
- etwas Salz
- etwas Pfeffer
aus der Mühle
- 4 Rinderhüftsteaks
à 180 g
- 3 Stängel glatte Petersilie
- 3 Stängel Estragon
- 250 g grüne Zucchini
- 250 g gelbe Zucchini
- 150 g Ziegenkäserolle
- 2 EL Honig

ZUBEREITUNG

1. Thymian abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abstreifen.
2. Knoblauch schälen und sehr fein hacken.
3. Thymian, Knoblauch und Olivenöl vermengen und leicht mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Die Steaks auf dem heißen Grill auf beiden Seiten jeweils 30 Sekunden scharf anbraten. Dann in auf eine Platte geben und ruhen lassen.
5. Die Thymian-Öl-Marinade über das warme Fleisch geben und ziehen lassen.
6. Petersilie und Estragon abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden.
7. Zucchini waschen, die Enden abschneiden. Zucchini in 3 cm dicke Scheiben schneiden.
8. Zucchinischeiben auf dem heißen Grill kurz von beiden Seiten braten.
9. Gebratene Zucchinischeiben in eine Grill-Schale geben und mit Salz und Pfeffer würzen.
10. Ziegenkäserolle in 1 cm dicke Scheiben schneiden und auf die heißen Zucchini legen. Darum herum die Fleischscheiben geben und alles in der Grillschale nochmal 4 Minuten auf den Grill geben.
11. Honig mit Petersilie und Estragon mischen, über den Ziegenkäse träufeln, alles noch 1 Minute auf dem Grill lassen.
12. Anschließend die Steaks mit den Käse-Zucchini servieren.

REZEPT FÜR 4 PERSONEN

DANIELE CORONA

SIZILIANISCHER NUDELSALAT (LAUWARME PENNE ALLA CRUDAIOLO)

ZUTATEN

2 Ochsenherztomaten
1 EL Pinienkerne
250 g Mozzarella
400 g Penne Rigate
etwas Salz
6 schwarze Oliven
2 Knoblauchzehen
4 Stängel Basilikum
50 g Parmesan
1 EL Kapern
etwas Pfeffer aus der Mühle
100 ml Olivenöl, kalt gepresst

ZUBEREITUNG

1. Die Tomaten abwaschen, abtrocknen, den Strunkansatz entfernen und die Tomaten in kleine (etwa 5 mm) Würfel schneiden.
2. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten.
3. Mozzarella abtropfen lassen.
4. Die Nudeln in einem Topf mit kochendem Salzwasser ca. 8 Minuten bissfest kochen.
5. In der Zwischenzeit die Oliven fein hacken. Knoblauch schälen und in feine Scheiben schneiden.
6. Basilikum abbrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen.
7. Parmesan fein reiben.
8. Tomatenwürfel, Kapern, Oliven, Knoblauch und Pinienkerne in eine Schüssel geben. Mit Salz und Pfeffer würzen, Olivenöl zugeben und alles vorsichtig vermengen.
9. Mozzarella und 2/3 der Basilikumblätter in die Schüssel zupfen und leicht unterheben.
10. Die Nudeln abschütten und direkt zu den anderen Zutaten in der Schüssel geben. Parmesan überstreuen und alles vermischen.
11. Den Nudelsalat auf Tellern anrichten, mit restlichem Basilikum verzieren und möglichst lauwarm genießen.

REZEPT FÜR 2 PERSONEN

SARAH GIERIG

FRÜCHTE-PFANNKUCHEN

ZUTATEN

150 g Dinkelmehl
½ Päckchen Backpulver
300 ml Haferdrink
2 reife Bananen
etwas Pflanzenöl
zum Anbraten
400 g Früchte oder Beeren
nach Wahl
etwas Ahornsirup

ZUBEREITUNG

1. Das Mehl und das Backpulver in einer Schüssel vermischen. Den Haferdrink mit einem Schneebesen unterrühren.
2. Die beiden Bananen mit einer Gabel zerdrücken und ebenfalls unter den Teig mischen.
3. Die Masse nun Kelle für Kelle in einer Pfanne mit wenig Öl von beiden Seiten zu knusprigen Pfannkuchen braten.
4. Die Früchte waschen und gegebenenfalls klein schneiden.
5. Pfannkuchen mit etwas Ahornsirup beträufeln und mit den Früchten garnieren.