

# Ideen zum Kochen / Rezepte

## Zubereitung im Camp Oven möglich:

- Damper, Bushbrot (*→siehe Rezept*)
- CampOven Bushpizza (*→siehe Rezept*)
- Chili con Carne (*→siehe Rezept*)
- Pulled Beef/Porc – mind. 5 Std. inkl. Vorbereitung (*→siehe Rezept*)
- Poulet mit Kartoffeln (*→siehe Rezept*)
- Gefüllte Paprika (*→siehe Rezept*)
- Gulasch (*→siehe Rezept*)
- Eintöpfe div.
- Risotto

## Vom Grill:

- Fleisch auf dem Grill, Barbe-Q
- Maiskolben
- Ofenkartoffeln
- Gemüse (mariniert)
- Champignons (gefüllt oder mariniert)

## Aus der Pfanne/aus dem Ofen:

- Spaghetti mit Tomatensauce
- Spaghetti Alio e Olio
- Spaghetti Cinque Pi
- Spaghetti alla Carbonara
- Älplermaccaronen (*→siehe Rezept*)
- Teigwaren mit Sauce
- Macho Natchos
- Thai-Curry (*→siehe Rezept*)
- Nasi Goreng
- Quinoa-Ratatouille
- Gemüserese One-Pot

## Beilagen:

- Folienkartoffeln
- Teigwaren
- Reis

## Zum kalt essen:

- Birchermüesli
- Tsatsiki (mit Ofenkartoffeln) (*→siehe Rezept*)
- Div. Salate: Thonsalat, Wurst-Käse-Salat, Tomaten-Mozzarella-Salat usw.

## Zum Frühstück:

- French Toast
- Pancakes

## In den Rucksack:

- Sandwiches - Thon, Eier, Fleisch
- Chips/Snacks, Süßes
- Früchte, Gemüsesticks

# Ideen zum Kochen / Rezepte

## CampOven

### REZEPT – DAMPER (BUSHBREAD)

Teig zubereiten wie auf Verpackung des Self Raising Flour oder

**Zutaten:**

- 500 g (3 Tassen) Self Raising Flour
- ½ Teelöffel Salz
- 1 Teelöffel Zucker
- 1 dl Wasser
- 1 dl Milch (falls Teig zu trocken, mehr Milch)
- 80 g (1/3 Tasse) weiche od. ausgelassene Butter
- Extramehl, falls zu flüssig

mischen  
dazu rühren  
dazu rühren, etwas verkneten  
einrühren, kneten bis weicher Teig  
falls nötig dazu  
zu einem Brot formen  
mit etwas Milch bestreichen  
Oberseite einschneiden

- Oven mit Butter einölen oder mit Alufolie auskleiden
- Brotteig hineinlegen und Camp Oven-Deckel drauf
- Camp Oven in die Mitte des Lagerfeuers

Wenig Asche und Kohle am Boden etwas mehr Asche und Kohle auf den Deckel (Achtung: nicht zu viel!!!)  
immer wieder kontrollieren, dass es nicht anbrennt

Backzeit: ca. 30 Min.



**Variationen:**

- Bier statt Wasser verwenden
- Speck oder Zwiebeln in den Teig kneten
- Für einen süßen Damper: Kokosnuss, Sultaninen, Zimt und/oder zusätzlichen Zucker einkneten

# Ideen zum Kochen / Rezepte

## CampOven

### REZEPT – BUSHPIZZA



1 kg Self Raising Flour

Teig zubereiten wie auf Verpackung des Self Raising Flour

Bier und Milch anstelle von Wasser

Teig reicht für 3-4 Pizzen (je nach Grösse des Camp Ovens)

gut durchkneten und mit Salz abschmecken

Teig gehen lassen

- Camp Oven mit **Butter** einölen oder mit Alufolie auskleiden
- Einen Teil des Teiges reindrücken und mit Gabel einstechen
- belegen: **Tomatensauce, gehackte Tomaten, Schinken, Salmi, Zwiebeln, Knoblauch, Peperoni, Mozzarella...**
- würzen: **Salz Pfeffer, Kräuter, Ital. Gewürze**
- Camp Oven-Deckel drauf
- Camp Oven in die Mitte des Lagerfeuers

Wenig Asche und Kohle am Boden etwas mehr Asche und Kohle auf den Deckel (Achtung: nicht zu viel!!!)  
immer wieder kontrollieren, dass es nicht anbrennt

Backzeit: ca. 15 - 30 Min.

# Ideen zum Kochen / Rezepte

CampOven

## REZEPT – CHILI CON CARNE



### Zutaten:

- Bratbutter oder Butter
- 5 Zwiebeln, 5 Knoblauchzehen
- Hackfleisch dazu
- 3 Esslöffel Tomatenpuree
- Rotwein
- 2 Dosen gehackte Tomaten
- 2 Dosen Bohnen
- viel Chili-Mix, wenig Bouillonpulver

Im Camp Oven erhitzen  
hacken, andämpfen  
mit anbraten  
mit anbraten  
ablöschen, etwas einkochen  
dazu  
dazu  
würzen

# Ideen zum Kochen / Rezepte

## CampOven

### REZEPT – PULLED BEEF/PORC



#### Zutaten:

- Rind- oder Schweinsvoressen am Stück
- Honig
- Gewürze: Salz, Fleischgewürz usw.

- 4 Peperoni in Stücken, 4 Zwiebeln in Stücken

- Bouillon
- Ketchup
- Worcestershire-Sauce (falls vorhanden)

obere Seite des Fleisches bestreichen  
Fleisch würzen (auch Honigseite)

Fleisch in den Camp Oven

Neben dem Fleisch verteilen

Dazu – Honig soll nicht bedeckt sein

- Camp Oven-Deckel drauf
- Camp Oven in die Mitte des Lagerfeuers

wenig Asche und Kohle am Boden etwas mehr Asche und Kohle auf den Deckel (Achtung: nur wenig!!!)  
immer wieder kontrollieren, dass es nicht anbrennt

Gegen Schluss das Fleisch mit einer Gabel auseinanderzupfen  
nochmals etwas einkochen lassen

Kochzeit: mind. 4 Stunden



# Ideen zum Kochen / Rezepte

<p><b>CampOven</b></p> <p><b>REZEPT – POULET MIT KARTOFFELN</b></p>	
<p><b>Zutaten:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Olivenöl oder Butter</li><li>- Poulet</li><li>- geschälte Kartoffeln oder Stücke</li><li>- leichte Bouillon</li></ul>	<p>Camp Oven damit ausreiben mit Würz-Mix einreiben, in Oven neben das Poulet in den Oven dazugiessen, Poulet nicht bedecken</p>
<ul style="list-style-type: none"><li>- Camp Oven-Deckel drauf</li><li>- Camp Oven in die Mitte des Lagerfeuers</li></ul> <p>wenig Asche und Kohle am Boden etwas mehr Asche und Kohle auf den Deckel (Achtung: nur wenig!!!) immer wieder kontrollieren, dass es nicht anbrennt Kochzeit: ca. 1 Stunde</p>	

# Ideen zum Kochen / Rezepte

## CampOven

### REZEPT – GEFÜLLTE PAPRIKA



#### Zutaten:

- ½ Zwiebel, gehackt
- 1 Knoblauchzehen, gehackt
- etwas Peterli (falls vorhanden)
- 1 Tomate gehackt
- 3 EL Langkornreis
- 2 EL Barbeque-Sauce
- 70 g Cheddar, gerieben
- 500 g Rindshackfleisch
  
- 6 Paprikaschoten
  
- oder Butter
- 1 ½ Zwiebeln, gehackt
- 1 Knoblauchzehe, gehackt
- 2 EL Tomatenpurée
- 500 g passierte Tomaten
- 400 g (1 Dose) gehackte Tomaten
- 2 TL Italienische Kräuter
- ½ TL Salz
- 1 TL Pfeffer
- 1 TL Zucker

mischen

Deckel abschneiden, Kernen raus  
mit der Hackfleischmasse füllen

in Camp Oven erhitzen

andämpfen

dazu in den Camp Oven  
Paprikas darauf verteilen

- Camp Oven-Deckel drauf
- Camp Oven in die Mitte des Lagerfeuers

etwas Asche und Kohle am Boden etwas mehr Asche und Kohle auf den Deckel (Achtung: nicht zu viel!!!)  
immer wieder kontrollieren, dass es nicht anbrennt

Kochzeit: ca. 1 Stunde

- 80 g Cheddar gerieben auf den Paprikas verteilen

untere Kohle auch noch auf den Deckel, damit viel Oberhitze

Gratinierzeit: weitere 15 – 20 Min.



# Ideen zum Kochen / Rezepte

## CampOven

### REZEPT – GULASCH



#### Zutaten:

- Bratbutter oder Öl
- 500 g Rindsfleisch oder Schweinefleisch, in Würfel
- 3 EL Tomatenmark
- 800 g Zwiebeln, gewürfelt
- 1 Rüebli, gewürfelt
- 75 g Knollenselleri, gewürfelt
- 2 dl Rotwein
- 5 dl Bouillon

stark erhitzen (viel Glut unten)  
auf allen Seiten anbraten

mit anbraten

mit anbraten

ablöschen  
dazu bis Fleisch leicht bedeckt ist

- Camp Oven-Deckel drauf
- Camp Oven in die Mitte des Lagerfeuers

etwas Asche und Kohle am Boden – Unterhitze reicht  
Alle 30 Min. kontrollieren, umrühren, evtl. Bouillon dazu

Kochzeit: ca. 1 ½ - 2 Stunden

- 2 rote Paprika, 1 gelbe Paprika, beides gewürfelt dazu
- Salz, Pfeffer, Chilipulver dazu, abschmecken

Kochzeit: weitere 30 Min.

Das Gulasch ist fertig, wenn es schön sämig ist und das Fleisch fast von selbst zerfällt. Falls das nach 2 ½ -3 Stunden noch nicht der Fall ist, Deckel schliessen und evtl. noch Asche und Kohle auf dem Deckel verteilen.



# Ideen zum Kochen / Rezepte

Zum kalt essen

## REZEPT – TSATSIKI



### Zutaten:

**500 g griechischer Joghurt, 10 % Fett**

**2-3 Knoblauchzehen**

**1 EL Olivenöl**

**1 EL weisser Balsamicoessig oder Weissweinessig**

**1 Spritzer Zitronensaft**

**- 1 Salatgurke**

**1 Handvoll Dill (falls vorhanden)**

**Pfeffer, schwarzer Pfeffer**

in eine Schüssel geben

pressen, dazu

dazu

dazu

dazu, umrühren

schälen, entkernen, hobeln  
mehrmals in Geschirrtuch (oder  
Haushaltpapier) winden  
dazu geben

dazu, umrühren

abschmecken

Das Tsatsiki muss eine Stunde lang kühlen und durchziehen.