

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
- Gemüsereise 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 Fleischs 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>CampOven</p> <p>REZEPT – POULET MIT KARTOFFELN</p>	
<p>Zutaten:</p> <ul style="list-style-type: none">- Olivenöl oder Butter- Poulet- geschälte Kartoffeln oder Stücke- leichte Bouillon	<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">- Camp Oven-Deckel drauf- Camp Oven in die Mitte des Lagerfeuers <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.