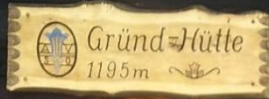


Meine Küche im Rucksack



*Erfahrungen eines Bergwanderers
von Jürgen Först*

Jürgen Först

Meine Küche im Rucksack

Erfahrungen eines Bergwanderers

Eigenverlag

Bidingen, 2020

Vorwort

Seit ich meinen Berufsalltag hinter mir gelassen habe, kann ich mehr Zeit in meine Wanderlust investieren. Da ich meiner nachlassenden Kondition Rechnung tragen will, suche ich weniger das Gipfelerlebnis, als vielmehr die Ruhe und Gemütlichkeit in den Bergen. Manchmal darf es auch etwas einsam sein, wenn ich zum Beispiel eine kleine Selbstversorgerhütte für mich alleine habe.

Warum aber ein Rezeptbuch mit so vielen Hinweisen auf Gerätschaften und Ausrüstung?

Immer wenn ich mich mit Leuten unterhalten habe, die meine Rezepte nachmachen wollten, wurden die gleichen Fragen gestellt. Wie machst Du das? Was nimmst Du für Geräte? Warum ausgerechnet diese Ausrüstung für die Wandertouren? Das möchte ich mit diesem kleinen Büchlein beantworten und an die Hand geben.

Selbstverständlich soll jeder nach seinem Geschmack abwandeln. Die Rezepte spiegeln nur meinen Gusto wider.

Also viel Spaß beim Lesen und Ausprobieren.

Inhalt

Geräte und Werkzeug für die heimische Vorbereitung

Dörrautomat und Vakuumierer	4
Aufbewahrung und Transport für unterwegs	5

Ausrüstung zur Zubereitung

Messer und Besteck	6 - 7
Topf, Tasse, Pfanne	7
Sonstiges	8
Grill	9

Allgemeines

Kochgerätegewicht	10
Öl oder Fett?	11
Kochwasser und Trinken	12 – 13
Fertigprodukte	13

Feuer zum Kochen

Gas und Kocher	14
Holzfeuer	15
Axt, Säge und Feuerschachtel	15 - 16

Rezepte

Brühpulver	18 - 19
Trockenfleisch	20
Müslikeks	21
Hackfleischsauce mit Spaghetti	22
Tomatenreis aus der Thermoskanne	23
Gemüsesuppe mit Fleischeinlage	24 - 25
Erbswurstsuppe ohne Erbswurst	26 - 27
Couscous mit Gemüse	28
Notnahrung	29
Cracker	30
Kartoffelpüree / -stampf mit Zugabe	31
Trockenfisch	32 - 33
Apfelringe (getrocknet)	34
Rühreifrühstück	35
Käsepolenta	36
Der 10min. Nudelbecher	37
Früchtepfannkuchen	38
Pfannenbrot ohne Hefe (Bannock)	39
Grießbrei mit Früchten	40
Rösti	41
Suppeneinlage aus RoteLinsenPulver	42
Kuchen backen	43
Spülhände?	44

Nachschlag

Geräte und Werkzeug für die heimische Vorbereitung

Einige kleine Gegenstände für die Vor- bzw. Zubereitungsarbeiten zu Hause werden nur in den Rezepten erwähnt. Sie sind zumeist im Haushalt vorhanden oder man kann mit ein wenig Improvisationstalent andere Dinge benutzen. Auf was ich allerdings kurz eingehen möchte, sind folgende Geräte.

Dörrautomat

Hier habe ich mich für den Dörrrex von Stöckli entschieden. Die Entscheidungskriterien waren:

Thermostat, Timer und Edelstahlgitter die man bei Bedarf zukaufen kann. Im vorliegenden Fall gibt der Hersteller die Empfehlung, max. sechs Gitterebenen einzusetzen.

Ich sehe den Vorteil der Gitter in der nötigenfalls besseren Durchlüftung. Sollte ich mit breiigen Konsistenzen arbeiten müssen, nehme ich Backpapier als Auflage.

Ersatzweise kann man den Backofen benutzen, was aber zumeist mit höherem Stromverbrauch und schlechter regulierbarer Temperatur einher geht (hohe Hysterese). Gerade bei Trockenfleisch ist die Temperatur wichtig. Aber dazu später mehr.

Viele Lebensmittel können zubereitet und getrocknet werden. Unter Zugabe von heißem Wasser wieder hydriert, schmecken sie dann wie zuvor.

Vakuuierer

Für den Küchenalltag hat sich ein mobiles Tischgerät als vollkommen ausreichend erwiesen. Trotzdem sollte es einige Funktionen besitzen, die ich als wichtig erachte. Schlauchanschluß für Vakuuiergefäße bzw. Vakuuierdeckel, Intervallsaugen, eine Taste für Saugstopp und separates Verschweißen, integrierter Folienschneider.

Die Entscheidung fiel auf den Foodsaver V2860, da er einen zusätzlichen Vorteil für die Platzorganisation bietet. Dieses Gerät kann nach dem Gebrauch geklappt werden und verbraucht dann stehend weniger Platz im Schrank.

Die Vakuubeutel die ich verwende sind goffriert. D.h. eine Innenseite hat eine wabenartige Struktur Oberfläche, damit die Luft besser abgesaugt wird. Um Plastikmüll zu vermeiden, nehme ich zum Marinieren gerne Vakuuierdeckel die man z.B. auf Einweckgläser aufsetzen kann.

Marinieren im Vakuum braucht nur etwa 10% der Zeit, als wenn man nur „einlegt“. Vor allem aber sehr kostensparend, da wesentlich weniger Marinade gebraucht wird.

Aufbewahrung und Transport für unterwegs

Nichts ist platzsparender und leichter als vakuumierte Trockennahrung. Daher setze ich bei Bedarf auch mal Plastikfolie ein, wo es sinnvoll ist z.B. getrocknete Hackfleischsauce vakuumiert und eingefroren. Sie wird für den Einsatz nur aus dem Froster in den Rucksack gepackt.

LockLock Dosen haben seit einigen Jahren die Küchen erobert. Es gibt sie in allen möglichen Formen, Größen und Farben. Sie sind allerdings recht schwer und verbrauchen oft mehr Platz, als es für den eigentlichen Inhalt notwendig wäre.



Als Alternative habe ich Behälter entdeckt, die beim GEO-caching verwendet werden. Sogenannte PET-linge. Also Rohlinge, aus denen PET-Flaschen hergestellt werden. Sie gibt es in verschiedenen Größen und Farben, und sind von einschlägigen Internet-shops zu beziehen.

Man kann natürlich anfallende leere Produktverpackungen verwenden, die gut wiederverschließbar und am besten wasserdicht sind. Es gibt z.B. Deckel für Filmrollendosen, die daraus einen Salz- u. Pfefferstreuer machen.

Denn nichts ist schlimmer als ausgelaufenes Essen im regennassen Rucksack. Vom entgangenen Nährwert ganz zu schweigen.

Auch wenn ich von Zeit zu Zeit Trockenei verwende, fürs Frühstück nehme ich gerne frische Eier in Eiersafe mit.



Was für Tagestouren nicht so ins Gewicht fällt, ist eine schöne, multifunktionale Brotzeitbox. Es gibt von EMSA ein Modell, das für mich ideal ist. Das Schöne an diesem Set, sind die Unterteilungen und der „Teller“.



Zusätzlich habe ich mir aus zwei ausgedienten Schneidunterlagen Schneidbrettchen geschnitten. kleine Schnippelaufgaben.



passende
Prima für

Ausrüstung zur Zubereitung

Über die Jahre hat sich meine Wanderausrüstung stark verändert. Schon als junger Mann habe ich den damals neu erschienenen Globetrotter Katalog bezogen (ab ca. 1985). Seit dieser Zeit hat mich das Ausrüstungsfieber gepackt und ich wollte immer wissen, was gibt es Neues, was wäre was für mich? Bis heute habe ich einiges in Ausrüstung investiert, um für die jeweiligen Unternehmungen das Passende dabei zu haben.

Die aktuelle Phase der gemütlichen Bergwanderungen zu Selbstversorgerhütten, brachte es mit sich, daß ich wieder mal auf neue und modernere Produkte umgestellt habe.

Hier sollen aber nur die Ausrüstungsgegenstände erwähnt werden, die ich für meine Rucksackküche benötige. Wie alles für Trekking- oder Wandertouren: Möglichst multifunktional, kleines Packmaß, leicht und robust. Bevor die einzelnen Gegenstände vorgestellt werden sei gesagt, daß es sich um Ausrüstung für 1-2 Personen handelt, die für mich vom PreisLeistungsverhältnis annehmbar ist. Ich bekomme dafür kein Firmensponsoring.

Messer und Besteck

Messer sind nun mal eine Notwendigkeit beim Kochen und auf einer Wandertour. Aber spätestens hier kommt der wörtliche Multifunktionsgedanke zum Tragen. Sobald der Rucksack gepackt wird, ist auch das Multi-Tool dabei. Nur empfinde ich zum Kochen ein kleines Küchenmesser als Komfortgewinn, den ich mir gönne. Je nach dem was an Verpflegung dabei ist, setze ich eines meiner beiden „Outdoor-Kochmesser“ ein. Entweder das Herbertz Camping Kochmesser (es gibt Wellen- und Glattschliff) oder das OPINEL No. 12 Explore. Für die super leichte Küchenausstattung das filigrane deejo mit 35g. Aber da hat man(n) meist seine eigenen Vorlieben.





Auf jeder Selbstversorgerhütte gibt es ausreichend Besteck. Für Tagestouren habe ich einen spork od. Göffel dabei. Also ein Besteckteil mit Löffel- und Gabelseite von LIGHT MY FIRE.

Natürlich will man nicht unbedingt jedes Mal minimalistisch unterwegs sein. Speziell, wenn es ein Stück Fleisch zum Essen gibt, greift man gern einmal auf anderes Campingbesteck zurück.



Topf, Tasse und Pfanne

Da habe ich schon sehr viel probiert. Ich verwende seit ein paar Jahren das DUALIST Set von GSI (Bild siehe unten bei Kochgerätegewicht). Für eine Person etwas überdimensioniert, aber ich nehme nicht immer das komplette Set mit und fülle den Topf dann mit anderen Sachen. Hier hat der Komfortwunsch auch eine Rolle gespielt. Das MINIMALIST Set wäre die Alternative, aber wenn man zu zweit unterwegs ist, dann kann man Gewicht verteilen.



Für Tagestouren reicht ja manchmal eine warme Nudelsuppe, dann kommt der Edelstahlbecher von GSI mit gelochtem Deckel in den Rucksack. Hier kann man nach dem Multifunktionsgedanken mit einem stumpfen Nagel ein paar Markierungspunkte setzen, und schon hat man unterwegs einen Meßbecher.

Grill

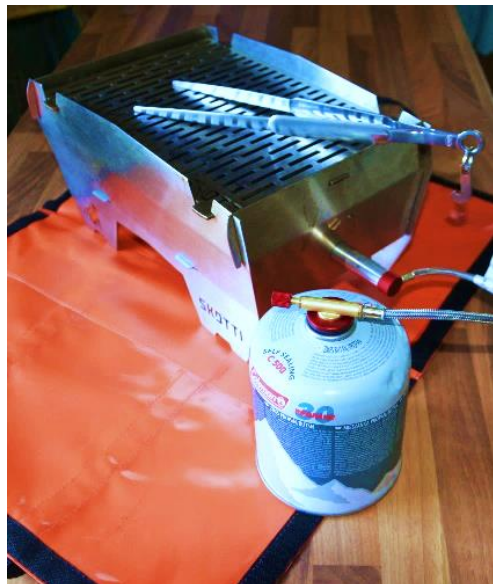
Jetzt denkt man natürlich gleich an schwere Geräte. Aber weit gefehlt. Es gibt mittlerweile leichte, mobile Grills, die mit Gas oder Kohle betrieben werden



können. Eine geniale Erfindung, die noch nicht lange am Markt ist, ist der SKOTTI-Grill. Gas- und Kohlegrill in einem und abgespeckt eine Feuerschale. Ein geniales Packmaß bei vertretbarem Gewicht.

Bei der Auswahl des Tourenzieles bzw. Pausenareals, muß man natürlich recherchieren, ob eine Feuer- oder Grillerlaubnis vorliegt!

Zusammen mit meiner Grillpinzette ist es eine Möglichkeit, kleines Packmaß und übersichtliches Gewicht zu vereinbaren. Die Grillfläche ist groß genug für sechs bis sieben Würstchen. Das kann sogar für eine kleine Wandergruppe ausreichend sein.



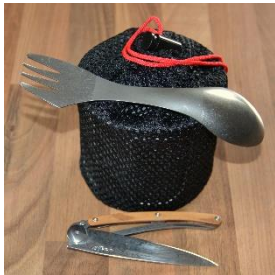
Allgemeines

Was sie von einem Rucksackkoch schon immer wissen wollten, aber immer vergessen haben zu fragen.

Kochgeräte und deren Gewicht

Eigentlich ist Gewicht im Rucksack immer ein Thema. Für Tages- oder Kurztouren, bei denen das Hauptaugenmerk auf der Pause an einem schönen Aussichtspunkt liegt, darf es auch mal mehr sein. Daher nur mal als Anhalt, was meine leichteste Küchenausstattung wiegt und wie viel meine große Zusammenstellung.

Das abgebildete Set wiegt gerade mal 370g, wovon alleine das Gas mit fast 200g zu Buche schlägt. Wenn man das Messer weglassen möchte, ist man bei 330g.



Hier die Mehrtagesvariante für 2 Personen, bei der man das Gesamtgewicht auf zwei Rucksäcke verteilen kann. Diese Zusammenstellung wiegt 1,5kg.



Öl oder Fett?

Je nach Gericht wird man diese Frage anders beantworten. Zwei Dinge sind aber unbestritten, daß beides gegen Anbrennen in der Pfanne hilft und sehr gute Energielieferanten sind. Wenn sie dazu noch schmecken, umso besser. Je nach Gericht entscheide ich mich für Butterschmalz oder Olivenöl. Die Gebindegröße wird über den Bedarf bestimmt. In jedem Fall ist aber immer auf eine sehr dichte Verpackung zu achten.

Von der Fa. Nalgene gibt es verschiedenen Schraubbehälter in eckig und rund. Sie sind lebensmittelecht und wiegen sehr wenig.



Kochwasser und Trinken

Die Wasserversorgung ist nicht nur zum Trinken wichtig, sondern auch zum Kochen. Also ausreichend Wasser mitnehmen, oder unterwegs schöpfen. Günstigenfalls ist vor Ort an der Koch- oder Übernachtungsstelle welches vorhanden. Dann ist das in der Regel sauber, handelt sich aber zumeist nicht um Trinkwasser. OK – dann abkochen! Kann oder möchte man das nicht, dann bleibt noch der Wasserfilter.



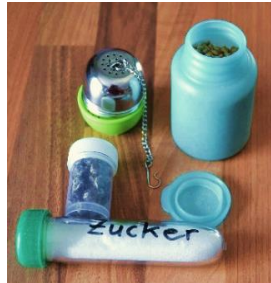
Wer dem Irrtum aufsitzt, daß in höheren Berglagen nur gutes, sauberes Wasser zu finden ist, dem sei folgendes Bild vor Augen geführt. Oberhalb der Stelle, an der man gerade Wasser schöpfen möchte, liegt eine abgestürzte, verendende Gams im Wasserlauf. Weitere Beispiele sind wohl nicht notwendig. Daher habe ich stets einen Sawyer Mini im Rucksack. Sicher ist Sicher.

Als Tipp! Den Becher und die Trinkflasche so wählen, daß sie platzsparend transportiert werden können. Hier: 0,6 Liter SIGG in Titanbecher oder 1,5 Liter SIGG in Edelstahlbecher.

Und wenn gerade die Sprache auf Getränke kommt, da setze ich stets auf Wasser im Vorratsbehälter. Niemals auf irgendwelche Säfte oder sonstigen Wasserzusätze. Begründung ist ein Verletzungsfall, bei dem ich eine Wunde auswaschen muß. Da kommt die Apfelschorle ganz schlecht an.



Ich trinke meistens nur Wasser. Will ich Geschmack, dann entweder Instant Tee (geht auch mit kaltem Wasser) oder am Abend frisch aufgebrüht. Da Instant Tee sehr ergiebig und zuckerhaltig ist, reicht eine kleine abgepackte Menge für etliche Liter. Hiermit ist auch die Verwendung eines Edelstahlbechers begründet. Wassernutzung nach Bedarf.



Isotonisches führe ich mir gerne über eine Biereinheit beim Hüttenabend zu. Unter Tags über Pulvertütchen aus dem Drogeriehandel.

Fertigprodukte

Um Missverständnisse zu vermeiden. Ich bin kein großer Freund von Tütensuppen und fertigen Gewürzmischungen. Manche Sachen wegen Unverträglichkeit, andere weil sie mir schlicht nicht schmecken. Nun will ich diese Produkte nicht verteufeln, denn auch ich greife in Maßen darauf zurück. Zum Teil weil sie rein technisch zu Hause nicht selbst herstellbar sind, oder nur ein gewisses Maß an Zusatzstoffen enthalten, die ich meinem Körper antun will. Denn auch hier bestätigen Ausnahmen die Regel, das Leben ist ja auch nicht nur schwarz und weiß.

Was ich recht häufig einsetze ist Fertigpüree und Instant Couscous, die man mit heißer Milch oder Brühe aufgießt und ziehen lässt. Mit verschiedenen Zugaben geschmacklich aufgebessert, stellen solche Produkte eine schöne Erweiterung meiner Wanderverpflegung dar.

Milchpulver kommt immer mit. Trockenei kommt seltener zum Einsatz, meist nehme ich zwei frische Eier im Eiersafe mit.

Feuer zum Kochen

Gas

Für die Küche unterwegs nehme ich am liebsten Gas. Schnell heiß, schnell abgekühlt und keine Asche. Für Gaskartuschen gibt es unzählige Hersteller und Systeme. Aber egal welches, man sollte sich ein einheitliches System anschaffen, um flexibel kombinieren zu können.

Bekommt man in anderen Ländern z.B. nur eine Klemm- oder Stechkartusche, sind Adapter die Lösung. Für Klemmkartuschen habe ich einen von EDELRID, da meine Verbraucher alle auf Schraubanschluß ausgelegt sind.



Kocher

In den angesteuerten Selbstversorgerhütten ist meist ein Holzherd, den ich im Sommer aber nicht anfeuern will, um wegen 20min Kochaufwand 1h einzuheizen und unnötig Holz zu verbrauchen. Im Winter ist das wieder anders, da soll die Hütte ja warm werden und das Kochen ist ein zusätzlicher Nutzen. Trotzdem will ich zum Frühstück den erkalteten Ofen nicht erneut anheizen, sondern sauber machen. Daher habe ich immer meinen kleinen Brenner im Übernachtungsrucksack. Aktuell habe ich zwei Gasbrenner für unterschiedliche Einsatzzwecke.



Primus VEGA. Der zwar eine Investition darstellt, aber Packmaß und Gewicht überzeugen. Zusätzlicher Vorteil, man kann die angeschlossene Schraubkartusche auf den Kopf drehen und somit das Flüssiggas für mehr OLeistung (bis 3700W) verbrennen.



EOE Lithium. Ein kleines Wunder mit 44g. Ideal auch für den Notfall oder einfach für die Tasse heiße Milch oder Kaffee am Morgen. Allerdings nicht zu unterschätzen, denn der Zwergkocher hat eine Leistung von 2.800W und bringt einen Liter Wasser



in ca. 5 min zum Kochen.

WICHTIG! Holzfeuer

Grundsätzliches: Holzfeuer nur dort, wo es ausdrücklich erlaubt ist. Was manchmal in den sozialen Medien gezeigt wird, ist nicht nur in hohem Maße unverantwortlich, sondern z. T. mindestens ordnungswidrig.

Wenn man sein Nachtlager plant, ist es heute kein Problem mehr, sich über eine mögliche Lagerfeuererlaubnis kundig zu machen. Wer sie nicht durch Internet Recherche findet, kann im entsprechenden Tourismusbüro oder der Gemeindeverwaltung nachfragen.

Es gibt so schöne Grillplätze, die mit einer Schutzhütte oder Ähnlichem einen schönen Lagerplatz bieten. Das entsprechende Brennmaterial ist entweder vor Ort lagernd, oder man muß es mitbringen. Keinesfalls Bäume fällen oder sonstiges lebendes Holz schneiden. Für ein kleines Kochfeuer reicht ein liegender Ast, den man sich zurecht bricht oder sägt.

Wie sägen? Jetzt denkt man natürlich daran, daß das ja evtl. alles auch noch getragen werden muß. Ja! Aber auch hier kann man fündig werden.

Axt, Säge und Feuerschachtel



In einer flachen Cordura Tasche findet alles Platz. Sogar ein kleiner Rost gehört zu meinem Model, der Bushbox LF

Zu einem ausgewiesenen Feuerplatz nehme ich gerne meine Bushbox von Bushcraft Essentials mit, die ich liebevoll meine Feuerschachtel nenne. Ein deutsches Produkt, das es in verschiedenen Größen und sogar in Titan gibt.



Um damit eine Mahlzeit zu kochen, reicht ein handgelenkdicker Ast von ca. einem Meter vollkommen aus. Das Feuer ist weitgehend unter Kontrolle und das Holz verbrennt effizient. Zusammen mit einem vernünftigen Messer kommt jeder kleine Trapper (der in so Manchem schlummert) voll auf seine Kosten.

Da solche Unternehmungen meist keinen großen Wanderhintergrund haben, sondern das Erlebnis „Kochen am Lagerfeuer“ im Vordergrund steht, ist die Ausrüstung gewichtig erweitert.

Zu Holzfeuer gehört für mich eine Axt und eine Säge. Damit das in einem vernünftigen Gewichts- zu Handhabungsverhältnis steht, wurde Folgendes angeschafft. Eine kleine Handaxt mit Schnitzschutz und eine Klappsäge gibt es im Bau- und Gartenmarkt für kleines Geld.



Wer wie ich Spaß an gutem Werkzeug hat, dem seien folgende Artikel empfohlen. Gränsfors Mini-Beil mit 350g Gesamtgewicht. Silky Klappsäge (Pocketboy) mit einem 13cm Sägeblatt. Die Axt habe ich mit 750g eine Nummer größer gewählt. Aber das entscheidet jeder für sich.

Bin ich Solo unterwegs, genügt meist meine kleine Klapp-Pfanne im gewachsten Baumwoll-Sackerl.

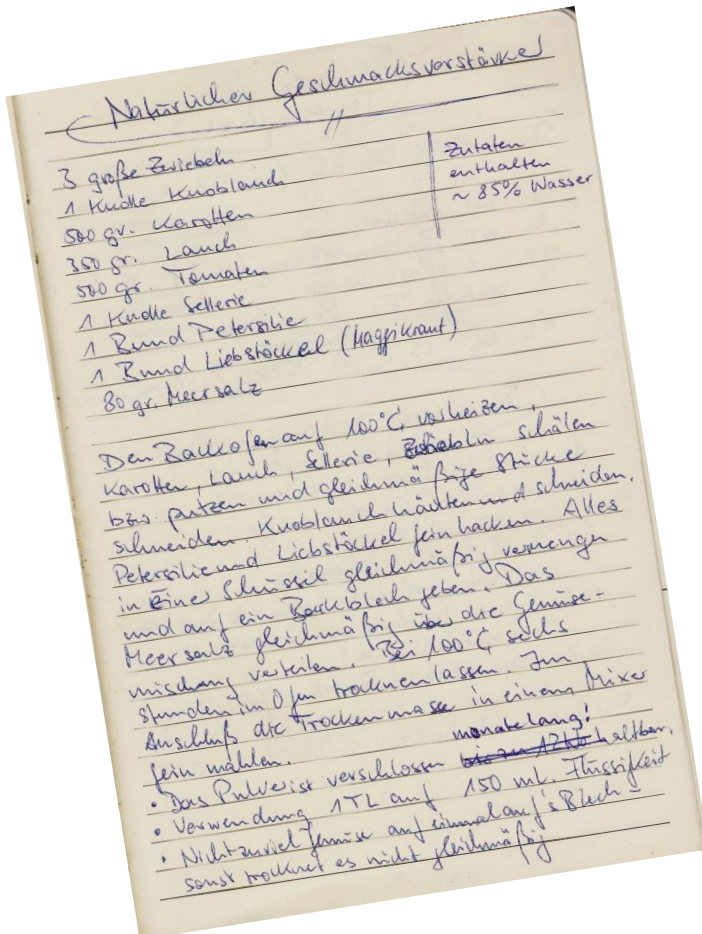
Der Boden Ø mit 15 cm ist ausreichend.



Rezepte

Manche werden sie noch kennen. Handgeschriebene Rezeptbücher. Sollte jemand noch eines selbst geschrieben haben, oder von der Mama oder Oma eines besitzen, dann hütet es wie einen Augapfel.

Das erste Rezept ist so eines aus meinem persönlichen Rezeptbuch. Ich hoffe es wird meinen Kindern oder Enkeln einmal wertvolle Dienste leisten, wenn man etwas mal so machen will, wie der Papa oder Opa.



Die folgenden Rezepte sind absichtlich in einer ungeordneten Reihenfolge aneinandergereiht. Zum Einen wollte ich damit einen Anreiz schaffen, alle Rezepte anzuschauen, zum anderen erschien es mir unnützlich, wegen ein paar Rezepten irgendwelche Kategorien zu bilden.

Brühpulver

Eine weitverbreitete Suppenwürze aus frischem Gemüse. Der Aufwand ist nicht zu unterschätzen, dafür aber gut im Backofen machbar. Sie dient bei Folgerezepten als Brühwürfelerersatz, wenn man denn möchte. Oder nur mit heißem Wasser aufgießen und ein paar Instantnudeln darin ziehen lassen.

Zutaten:

3 große Zwiebeln
1 Knolle Knoblauch
500 g gelbe Rüben
350 g Lauch
500 g Tomaten
½ Knolle Sellerie
1 Bund Petersilie
1 Bund Liebstöckel
200 g Pilze (nicht im Bild)
80 g Meersalz, grob



Gelbe Rüben, Sellerie, Lauch, Zwiebeln schälen bzw. putzen und in 1-2 cm große Stücke schneiden. Die Knoblauchzehen häuten und vierteln. Petersilie und Liebstöckel fein schneiden. Die Tomaten ebenfalls in kleine Stücke schneiden und ohne die Flüssigkeit in eine Schüssel geben. Das andere Gemüse dazugeben und durchmischen.



Auf die Trockenebenen des Dörrautomaten verteilen, daß nicht zu viel auf einer Stelle liegt. Es soll ja alles gut durchlüftet werden.

Thermostat auf gut 70°C, Timer auf 12h. Ab Besten am Abend vorbereiten, damit über Nacht getrocknet wird.

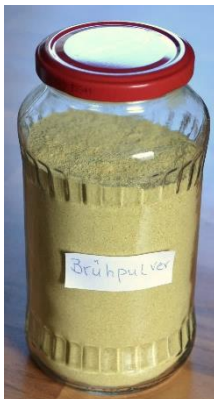
Möglichst ein Fenster gekippt oder offen lassen, damit die Feuchtigkeit abzieht.

Das trockene Gemüse hat ~85% seines Volumens durch Wasserverlust eingebußt.



Jetzt fülle ich das Trockengemüse in meine Nußmühle und mahle es zu grobem Pulver (Korngröße wie Semmelbrösel).

Dieses Granulat siebe ich durch ein Teesieb, um die gröberen Anteile mit der Gewürzmühle fein zu bekommen. Hierzu habe ich mir eine Schlagmühle gekauft, die man aus Omas Zeiten fürs Kaffeemahlen kennt.



Wenn man bedenkt, daß zum Ende nur 350 g Brühpulver als Ergebnis vorliegen. Da ist eine Menge Arbeit investiert, die sich aber lohnt.

Das 720 ml Glas ist mit ~500 ml gefüllt.

Trockenfleisch

Hier muß eines dringend beachtet werden. Haltbares Trockenfleisch entsteht nur beim Trocknen bis zu einer Temperatur von etwas über 50°C. Ab 55°C fängt der Garprozess an und das Ergebnis ist nicht lange haltbar. Daher bitte mit einem verlässlichen Thermometer die eingestellte Dörretemperatur überprüfen. Der Moment, wenn der Thermostat das Heizelement abschaltet, ist der kritische Punkt.

Die Fleischstreifen sind dann trocken, wenn sie wenig elastisch sind und beim Biegen eine durchgehende, weißliche Bruchstelle zeigen.

Zutaten:

1 kg Rouladenfleisch
Komplette Marinade

Die Marinade aus:

7 EL Teriaki Sauce
3 TL Magic Dust (eigene Mischung)
½ TL Sambal Olek



Das Fleisch zwischen Folie mit einem Plattiereisen flachklopfen. In Streifen quer zur Faser schneiden und dann vakuumiert marinieren.

Das Fleisch aus der Marinade nehmen und so auf den Ebenen des Dörrautomaten verteilen, daß sich die Stücke nicht berühren.



Überschüssige Marinade kann

mit Küchentrepp abgetupft werden. Dann geht der Trockenvorgang schneller, man verliert aber einen Teil des Geschmacks.



Trockenfleisch ist ein Eiweißlieferant erster Güte. Da das entzogene Wasser ca ⅔ des Frischgewichtes ausmacht, sollte man nicht vergessen, genug zu trinken. Denn es quillt im Magen wieder auf.

Müslikekse

Diese Kekse gibt es in sehr vielen Variationen. Mein Rezept ist das Ergebnis vieler Backversuche. So wie die Zutaten jetzt zusammengestellt sind, schmecken sie mir am besten.

Sie kommen tagsüber als Pausenverpflegung zum Einsatz oder mal als einfaches Frühstück. Machen satt, aber nicht träge.

Zutaten für ein Blech mit 13 Keksen; bei Ø72mm und etwa 55 g

2EL Sonnenblumenkerne
2 EL Leinsamenschrot
1 EL Sesamsaat
2 EL Schokoraspel (Zartbitter)
50 g zarte Haferflocken

diese Mengen bis zu einem
Gesamtgewicht von 400g mit einem
Früchtemüsli auffüllen.

Diese Trockenanteile gut vermengen und mit **180 g Apfelmus** mischen, bis alle Teile feucht sind. Dadurch verteilen sich **100 g Honig** gleichmäßig in der Mischung, ohne zu klumpen.



Jetzt **40 g Stärke** und **20 g Mehl**. In die feuchte Masse rühren, bis keine trockene Stelle mehr zu finden ist. Denn nur das ausgiebige Rühren ergibt später gleichmäßige Kekse.

Ich

verwende einen Dessertring Ø 72 mit Stopfer, um abgewogene ~55 g der Mischung zu einem Keks zu formen. Auf einem Backblech mit Backpapier (oder Silikonmatte) bei 170°C ca. 15 min backen. Nach dem Abkühlen sind sie in einer LockLock Dose für einige Wochen im Kühlschrank haltbar.



Anmerkung: Gekaufte Müsliriegel bestehen zu einem sehr hohen Anteil aus Zucker und sind bis zu dreimal so teuer.

Hackfleischsauce mit Nudeln

Diese Methode wird auf verschiedenen YouTube Kanälen gezeigt. Ich habe daraus eine für mich passende Abwandlung erstellt. Als Erstes zu Hause einen Topf voll Hackfleischsauce herstellen, dann in Portionen auf die einzelnen Trockenebenen des Dörrautomaten verteilen. Das Portionsgewicht vorher aufschreiben, damit man nach dem Wiegen der Trockenportion weiß, wie viel Wasser man später wieder dazugeben muß.

Zutaten:

500 g Rinderhack
1 kl. Zwiebel
2 EL Tomatenmark
1 Do. geschälte Tomaten
Oregano und Basilikum
Salz und Pfeffer
Chilipulver nach Gusto



In einen großen PET-ling passen 135g halbierte Spaghetti.

Das Hackfleisch mit der fein gewürfelten Zwiebel ohne Fett anbraten. Tomatenmark dazugeben und leicht anrösten. Mit den zerkleinerten, geschälten Tomaten (incl. Flüssigkeit) ablöschen. Gewürze dazu und abschmecken. Sobald durch Einkochen die gewünschte Saucenkonsistenz erreicht ist, kann portioniert werden.



Die zerbröselten Trockenreste feuchtigkeitsdicht vakuumieren und am besten im Froster lagern. Zum Hydrieren in das abgemessene Wasser geben, das auf der Vakuumschüssel notiert ist.

Tomatenreis aus der Thermoskanne

Eine pfiffige Idee, die ich in einem Videoclip gesehen habe und die für einen sehr schnellen und spontanen Einsatz gedacht ist. Eine warme „Mahlzeit“ unterwegs ohne Kocher und Topf. Die Zutaten sind übersichtlich.

Zutaten:

130 ml Reis

210 ml heißes Wasser

1 Pck. Tomatensauce

Thermoskanne (500ml Version reicht für eine Person) heiß ausspülen, Reis und Maggi-Päckchen hinein, kochendes Wasser dazu. Thermoskanne schließen. Diese in den Rucksack und auf gehts zur Wanderung. Selbst nach 2h-3h hat man einen noch heißen Reissnack, denn die Rucksackbewegung "rührt" um.

Der Trick dabei ist, obwohl ich 250 ml für die Tomatensauce bräuchte, nehme ich nur etwas über 200 ml. Damit die Sache nicht so suppig wird.



Gemüsesuppe mit Fleischanteil

Dieses Suppenprojekt habe ich mir selbst ausgedacht und in vielen Kochstunden bis zum fertigen Rezept getestet. Der Fleischanteil kann bei veganen oder vegetarischen Vorlieben auch weggelassen werden. Für eine ausgewogene, eiweißreiche Ernährung, gerade bei anstrengenden Touren, gehört bei mir ein gewisser Fleischanteil dazu.

300 g	Rinderhackfleisch
80 g	Speck (mager)
1	Zwiebel
500 ml	Wasser
5	gelbe Rüben
1 Stück	Sellerie
½ Bund	Liebstockel
1 Stange	Lauch
2	Kartoffeln
3 Zehen	Knoblauch
½	Kohlrabi



Als Einlage können z.B. Markklößchen mitgekocht und getrocknet werden.

Das komplette Gemüse schälen bzw. häuten. In 1-1,5 cm große Stücke schneiden. Den Knoblauch und den Liebstockel fein wiegen. Das Hackfleisch und den Speck ohne Fett anbraten, bis sich der erste Bratensatz bildet. Dann die Zwiebeln dazu geben und mit einem Pfannenschieber so lange gut umrühren, bis die Zwiebeln glasig sind. Dann mit Wasser ablöschen und das restliche Gemüse dazugeben. Über wenig Hitze kochen, bis die gelben Rüben den gewünschten Biss haben.

Die Mengen aus der Zutatenliste ergeben ca. vier Portionen. Jetzt kann man den Topfinhalt in Portionen aufteilen. Am besten abmessen und notieren. Was wiegt eine Portion? Das Differenzgewicht zur Trockenportion ist der später benötigte Wasseranteil!

Die Suppe wird nun durch ein Sieb gegossen und die Brühe aufgefangen.



Die Brühe lässt man im Topf oder Pfanne über mittlerer bis starker Hitze reduzieren, bis eine breiige Konsistenz entstanden ist.

Zwischenzeitlich das abgeseibte Gemüse gleichmäßig auf den Trockenebenen des Dörrautomaten oder Backofenblechen verteilen.



Die eingekochte „Suppe“ in kleinen Klecksen auf dem Gemüse verteilen und zusammen bei 70°C trocknen. Es ist fertig, wenn das Gemüse beim anfassen „raschelt“.

Jetzt
nur



noch das Gesamtgewicht der Trockenmasse feststellen und gleichmäßig in die Anzahl der notierten Portionen abwiegen. In Vakuumsäcken abgepackt, hat man seine eigene Tütensuppe hergestellt. Wie viel Wasser braucht man pro Portion? Ich schreibe es auf die Tüte.

Erbswurstsuppe ohne Erbswurst

Vielen wird sie noch ein Begriff sein. Die Fertigsuppe aus gepresstem Suppenpulver in Wurstform. Erfunden 1867 und seit 1889 von der Firma Knorr als gelbe und grüne Variante verkauft.



Die Produktion wurde am 31.12.2018 eingestellt und seither gibt es nur noch alte Restbestände, die oft zu horrenden Preisen angeboten werden.

Hier meine zwei Selbst-Mach-Varianten.

Zutaten:

43 g trockene Schälerbsen
1 St. Brühwürfel (für 500 ml Wasser)
500 ml Wasser

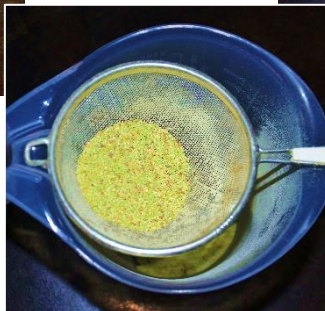


Küchenmaschine mit Nußmühle.

Nach erstem Durchgang die groben Stücke aussieben-



Nach dem zweiten Mahlgang ist alles schön fein!



Für die Zubereitung das Pulver in kaltes Wasser einrühren. Dann erst erhitzen und den Brühwürfel hinzugeben. Die Kochzeit richtet sich etwas nach dem Mahlgrad und dem bevorzugten Mundgefühl.

Jetzt zur Variante mit selbst hergestelltem Brühpulver.

Zutaten:

43 g trockene Schälerbsen

55 g Brühpulver

500 ml Wasser



dem
den

Auch hier die Schälerbsen nach ersten Mahlgang aussieben. Zu groben Stücken das Brühpulver dazugeben und den zweiten Mahlgang durchführen.

Auch bei dieser Variante das Pulver in kaltes Wasser einrühren und dann einige Minuten kochen. Je nach Mahlgrad auch etwas länger.



Mit eigenem Brühpulver schmeckt die Erbsensuppe (rechts) voller und "wertiger". Besser kann ich es nicht ausdrücken.

Mit Fette-Brühe-Würfel (link) kommt man natürlich dem Geschmack des Originalen seeehr nahe. Wenn ich es beziffern müsste, 90-95%. Was ein paar Prozent ausmachen kann, ist das Nachwürzen, das jeder nach eigenem Gusto gestalten kann.

z.B. etwas Rauchsalz, was den nicht vorhandene Speckgeschmack imitiert. Was auch noch geht, ist Zwiebel- u. Knoblauchgranulat. Damit kann man bis 99% an das Original herankommen, wenn man das will.

Couscous Töpfchen

Zutaten für 1 Portion

70g Instant Couscous
160 ml Wasser
3 EL Brühpulver
4 getrocknete Tomaten
1½ EL getrocknete Pilze
1 EL Trockenmilch

Gewürze nach Belieben (Salz, Pfeffer, Paprika, Chili, Knoblauch ...)

Das kalte Wasser mit dem Milchpulver und der Gemüsebrühe verrühren. Zusammen mit den klein geschnittenen Tomaten und Pilzen aufkochen, bis das Gemüse wieder hydriert ist. Verdampftes Wasser ergänzen. Den Topf von der Hitze nehmen und den Couscous unterrühren. Ziehen lassen, bis der Couscous fertig ist.

Wer unterwegs frische Pilze findet, ist dann ein echter Glückspilz. Es gibt aber auch sehr gute Trockenprodukte. Wohl dem, der einen Pilzfreund hat, der einem versorgt. Selbst getrocknet, im Schraubglas dunkel aufbewahrt, hat man immer eine geschmackbringende Zutat auf Vorrat.



Die getrockneten Pilze aus der Zutatenliste können natürlich durch das pers. Lieblingsgemüse ersetzt werden. Entweder als Frischware oder getrocknet mitnehmen. In kleinen Mengen ist es vielleicht sogar sinnvoller, zurechtgeschnittenes Gemüse in einer LockLock Dose mitzunehmen.

Auf der Abbildung sind getrocknete Tomaten zu sehen, die aber auch als Tomatenpulver Geschmack bringen. Dann aber ohne das Mundgefühl.

Notnahrung

Inhaltsstoffe bei *Seven Oceans*:

Gebackener Weizen, Palmfett, Traubenzucker, Gerstenmalz, Zucker, Ascorbinsäure (Vitamin C), Thiaminmononitrat (Vitamin B1), Pyridoxin (Vitamin B6). Kann Spuren von Soja und Milch enthalten.

Diese Riegel können ohne Zubereitung wie ein Keks gegessen werden. Es empfiehlt sich nicht mehr als zwei Stücke auf einmal zu essen, da sie sehr sättigend sind. Auf eine ausreichende Flüssigkeitsaufnahme sollte allerdings geachtet werden, da die kleinen Kekse eine hohe Quellwirkung haben



Ein Stück Seven Oceans sehr fein gebröselt, in 75 ml kalte Milch gerührt, ergibt es nach 15-20min Quellzeit einen nahrhaften, sehr leichten Frühstücksbrei. Mit etwas Zimt verfeinert richtig gut. Da ich auf einen süßen Frühstücksbrei stehe, nehme ich eine Zimt u. Zuckermischung in einem Filmdöschen mit. Auch hier nicht vergessen, ausreichend zu trinken. Das Sättigungsgefühl stellt sich erst zeitversetzt ein. Wer ein sehr üppiges Frühstück braucht, kann diesen Brei auch aus zwei Riegel herstellen.

Es gibt diese Notnahrungsriegel von unterschiedlichen Herstellern in verschiedenen Zusammensetzungen von Inhaltsstoffen. Was die Kalorien und Vitamine angeht, muß man das für sich Passende heraussuchen. Einer der bekanntesten Pendants ist NRG-5, das mir allerdings geschmacklich nicht zusagt.

Herzhafte Cracker

Natur

80 g Vollkornmehl
1 Ei
Prise Salz
Olivenöl
Salz
Gewürze nach Belieben

Tomate

95 g Vollkornmehl
1 Ei
Prise Salz
1 TL Tomatenmark

Petersilie

80 g Vollkornmehl
1 Ei
Prise Salz
1/2 Bund Petersilie

1. Ofen auf 230 Grad vorheizen und ein Blech mit Backpapier vorbereiten.

Für die Natur- und die Tomatencracker:

2. Alle Zutaten auf einer gut bemehlten Arbeitsfläche zu einem glatten Teig verkneten. Ca. 3–4 Minuten weiterkneten, bis sich ein schön elastischer Teig bildet, der nicht mehr klebt.

Für die Petersilien-Cracker:

2. Petersilie mit Ei in einem Standmixer oder via Handmixer zerkleinern und verquirlen. Anschließend das Petersilien-Ei-Gemisch mit Mehl und Salz zu einem glatten Teig verkneten, bis er elastisch ist und nicht mehr klebt.

3. Teig in Frischhaltefolie wickeln und für ½ Stunde in den Kühlschrank geben.

4. Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche mit einem Nudelholz oder einer Nudelmachine dünn ausrollen (ca. 1–2 mm).

5. Bei einer Nudelmachine die zweit- oder drittdünnste Einstellung verwenden. Den Teig beim Ausrollen bemehlen und immer wieder wenden.

6. Sobald der Teig die gewünschte Dicke erreicht hat, in der gewünschten Größe ausschneiden. Mit einem Wellenrad oder Pizzaschneider.

7. Mit etwas Abstand auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech setzen. Die Oberfläche dünn mit Olivenöl bestreichen und mit Salz und Gewürzen bestreuen. Im vorgeheizten Ofen in 6–7 min (Umluft 5-6min) goldbraun backen. Auskühlen lassen, in einer LockLock-Box kühl und trocken lagern. Die Cracker halten sich ca. 1–2 Wochen.



Kartoffelpüree / -stampf mit Zugabe

Wieder eine Möglichkeit für eine schnelle Mahlzeit, die für Touren mit schwerem Gepäck nicht zu sehr aufs Gewicht schlägt.

Beim Fertigprodukt bedarf es keiner Rezeptdetails, da die Anleitung auf der Packung zu finden ist. Ich für meinen Teil notiere mir die Flüssigkeitsmenge der jeweiligen Sorte.

Tipp: Vor der Wasserzugabe mische ich die entsprechende Menge Milchpulver unter die Trockenmasse.

Um eine gewisse Abwechslung in das eher eintönige Püree zu bekommen, ergänze ich es mit einem Geschmacksträger. Je nach Tagesgusto mit Röstzwiebeln oder hydrierter Trockenware wie Pilzen, fein geschnittene Trockentomaten, Trockenfleisch oder -fisch.

Schnell selbst gemacht sind Croutons. Allerdings sollten diese (wenn mit Öl geröstet) erst kurz vor dem Verzehr hergestellt werden, da fettige Croutons nicht lange haltbar sind.

Es gibt natürlich auch hier eine, aufwendigere, hausgemachte, stampfähnliche Version.

Dazu schält und wäscht man Kartoffeln. In feine Scheiben geschnitten, werden sie blanchiert und anschließend getrocknet. Diese chipsähnlichen Scheiben kann man in einer Nuß- / Schlagmühle zerkleinern. Mit den anderen Trockenzugaben vermischt, sind sie in einer ZIP-Tüte gut mitzunehmen.

Dies ist eine gute Möglichkeit, um einen schönen Stampf herzustellen bzw. man hat eine Grundlage für eine sämige Kartoffelsuppe.

Zutaten:

300 g Kartoffeln
(trocken u. gemahlen)
15g Milchpulver
100 ml Wasser
Prise Salz,
Muskatabrieb
Petersilie



Trockenfisch

1. Gepresste Fischstücke aus dem Gefrierfach.

Die Presslinge auftauen und gleich mit den Händen ausdrücken, um das Wasser aus dem Fischfleisch zu drücken. In einer trockenen Pfanne bei moderater Hitze garen. Dabei über die 800g Fisch zwei gestrichene TL Salz verteilen. Das Gargut mit dem Pfannenwender zerstoßen, damit eine krümelige Konsistenz entsteht.



Ist alles durchgegart, im Dörrautomat verteilen und bei 50°C trocknen, bis der Fisch beim Anfassen auseinanderbricht.



Als Trockenmasse bleiben ein 250ml Glas mit 110 g übrig. Also über 85% Wasserverlust.



Ich verwende diese Art Trockenfisch z.B. als Zugabe zu Püree. Dann weiche ich zwei EL davon vorher in reichlich Milch oder Wasser ein.

Eine simple Gemüsebrühe bekommt einen Touch französische Küche, indem man mit einer entsprechenden Menge Trockenfisch die Hüttenversion einer Bouillabaisse zaubert.

2. Frisches Fischfilet.

Der frische Fisch wird in 10-15 mm dicke Tranchen geschnitten und in der Pfanne bei moderater Hitze gegart.



Den Fisch nicht zerdrücken, denn das austretende Wasser nimmt den Geschmack mit sich. Beim Garen den Fisch salzen.



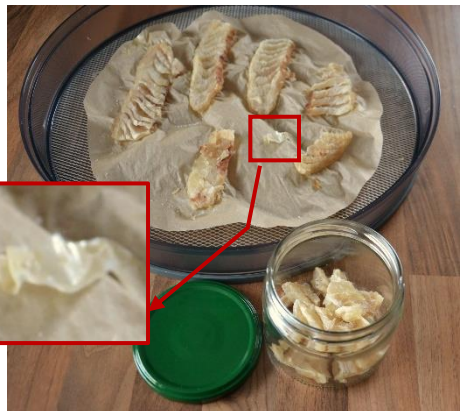
Die Trockenetagen mit nicht zu viel Fisch belegen, damit die feuchte Luft gut abziehen kann. Wie beim Trockenfleisch bei nicht zu hoher Hitze (50°C) über Nacht trocknen.



Fisch ist zwar kein großer Energielieferant, bringt aber neben einem ordentlichen Eiweißgehalt die wichtigen Omega-3 Fettsäuren in eine ausgewogene Ernährung. Dies alles bleibt bei schonendem Trocknen komplett erhalten.

Es bleibt mal wieder sehr wenig als Trockenware übrig. Von den 360 g frischem Fisch waren es gerade mal 80 g.

Wo Flüssigkeit angetrocknet ist, bleibt ein papierartiger Rückstand. Das sind sehr wertvolle Geschmacksträger. Also abziehen und mit verwenden.



Der Trockenfisch ist sehr hart und taugt mir pers. nicht so sehr zum Knabbern wie z.B. Trockenfleisch. Ist er allerdings wieder hydriert, ist er eine Bereicherung für fast jedes Eintopfgericht. Eine gute Fleischalternative.

Apfelringe

Als kleiner Appetithappen zum Knabbern oder als Überbrückung bis zur nächsten Mahlzeit. Es muß nicht immer Trockenfleisch oder Müslikeks sein. Manchmal reicht auch etwas Obst.

Der Klassiker unter den Trockenfrüchten ist der Apfel. Das Kernhaus ausgestochen, geschält und in dünne Scheiben (4-5mm) geschnitten, können diese im Backofen oder Dörrautomaten getrocknet werden. Bei ca. 70°C reicht es über Nacht, ein schönes Ergebnis zu erreichen. Wenn die Ringe zu dünn geschnitten sind, brechen sie im getrockneten Zustand sehr leicht und man hat sehr viele Brösel.

Natürlich bietet die Obstvielfalt für jeden Geschmack etwas, was man in getrockneter Form haltbar im Haus haben kann.

Dabei sollte man nur beachten, daß weiches Obst (z.B. Bananen) oder sehr nasse Scheiben (z.B. Orangen) eine Backpapierunterlage vertragen. Davon lassen sich die getrockneten Scheiben besser lösen als vom Backblech oder Trockengitter.

Das Trockenobst bewahrt man am besten in einem Schraubglas oder LockLock-Dose auf das dunkel steht. Ein kühler Keller oder Speisekammer sind ideal. So hält es sich einige Monate.



Bestäubt man die Apfelringe vor dem Trocknen mit etwas Zimt oder Spekulatius Gewürz, bekommen relativ geschmacklose Äpfel eine besondere Note.

Rühreifrühstück

Nun kommt es vor, daß man eine Wanderung mit nicht nur einer Übernachtung unternimmt. Auf einer Tour von einer oder zwei Wochen packt man nur gewichtseffiziente Nahrung ein. Das ist für die Rucksackküche eine logistische und in erster Linie eine „gewichtige“ Herausforderung.

Will man hier bei deutlich mehr als 450 kcal/100g Mahlzeit liegen und trotzdem auf das Gewicht achten, muß man in die Trickkiste greifen.

Die Zutaten hören sich an wie aus der Molekularküche.

50 g Volleipulver

(entspricht 4 Eier)

50 g Sahnepulver

1 EL Trockengemüse

1 EL Trockenzwiebeln

Prise Salz

300 ml Wasser

1 EL Butterschmalz

Selbstredend machen Rühreier nur Spaß, wenn sie aus der Pfanne kommen. Dafür bekommt man Pfannen aus Titan, oder man greift spaßbefreit zum großen Becher.

Als Vorbereitung zu Hause die Pülverchen in einer ZIP-Tüte mischen und WICHTIG: die nötige Wassermenge darauf notieren. An der Kochstelle die Zutaten mit dem Wasser mischen.

Butterschmalz in der Pfanne erhitzen, unter Rühren die Eimischung dazugeben und bei mäßiger Hitze stocken lassen.



In meiner Rechnung komme ich auf ca. 800 kcal für die o.g. Menge an Zutaten, die in etwa vier Rühreiern entspricht. Im Vergleich mit anderen Nahrungsmitteln also 620 kcal/100g

Käsepolenta

Als unsere Kinder noch klein waren, stand Polenta nie sehr hoch im Kurs. Sie bringt aber mit einem schönen Stück Parmesan nicht nur Geschmack, sondern auch eine sättigende Mahlzeit auf den Tisch bzw. in den Rucksack.

Hier empfiehlt es sich, für den Transport den Polentagrieß nur mit der Trockenmilch zu mischen und den geriebenen Parmesan separat zu verpacken. Dadurch ist beim Kochen des Polentabreies die Gefahr des Anbrennens wesentlich verringert.

Für 1 Portion:

80 g Maisgrieß

400 ml Wasser

60 g Milchpulver

1 Prise Salz

1 Prise Muskat

50 g Parmesan

Wenn möglich 1 TL Butter



In das gesalzene, kalte! Wasser (damit das Milchpulver nicht klumpt), die Trockenmischung incl. Muskat einrühren. Auf den Kocher stellen und zum Kochen bringen. Stetig rühren! Wenn der Brei 1-2 Min. gekocht hat, von der Hitze nehmen, den geriebenen Parmesan unterheben und abgedeckt 10 Min. aufquellen lassen.

Durch das Quellen bekommt der Polentabrei eine festere Konsistenz. Da wünscht man sich etwas Sauce dazu. Als Trekkingmahlzeit reicht es mir auch so, dann trinke ich etwas mehr dazu.

Hier kann man natürlich auch mit einer Fertigsauce arbeiten, je nach Gusto. Ein paar Streifen Trockenfleisch runden für mich alles ab.



Der 10min Nudelbecher

Fast jeder kennt die fertigen Nudelterrinen aus dem Supermarkt. Klar kann man die mitnehmen. Ich pers. möchte meist lieber etwas Selbstgemachtes. Dabei ist nicht nur Geld gespart, sondern auch gleich noch etwas Müll.

Die gemischten Zutaten fülle ich zu Hause in ein ZIP-Tütchen, dabei kann man nach eigenem Gusto ändern oder erweitern. Mit getrockneten Pilzen oder mit Tomatenpulver bekommt man sehr einfach eine ganz andere Geschmacksrichtung hin. Da mein Edelstahlbecher mittels stumpfen Nagels eine eingeschlagene Skala hat, kann ich die Wassermenge abmessen und über dem Minikocher erhitzen.

Die verwendeten Instantnudeln nehmen sehr viel Flüssigkeit auf. Nämlich 60 g Trockennudeln, ca. 100 ml Wasser.

Also den Tüteninhalt ins kochende Wasser und 1min aufkochen. Die gebrochenen Nudeln in die Flüssigkeit gut umrühren und abgedeckt 10 min. ziehen lassen.



60 g Instantnudeln
400 ml Wasser

In der ZIP_Tüte

8 g Brühpulver (Seite 18-19)
2,5 g Salz
2 g Suppengrün (getrocknet)
1,2 g Zwiebeln (getrocknet)
1 g Zwiebelgranulat
1 g Knoblauchgranulat
1 g Liebstöckel
2 g Curry (eigene Mischung)
1,5 g Stärke



Wer es



tomatisiert mag, ersetzt das Curry durch 15 g Tomatenpulver und eine Prise Zucker.

Für mich zum Mittag auf einer längeren Tagestour schnell machbar. Gerade an nassen und kalten Tage eine feine Sache.

Früchtepfannkuchen

Schon einmal wilde Beeren im Wald gefunden? Eine schöne Bereicherung für die Rucksackküche. Will man sich aber nicht auf sein Glück verlassen, dann nimmt man sich getrocknete oder frische Früchte von zu Hause mit.

In einer ZIP-Tüte oder LockLock-Döschen alle Trockenzutaten vormischen. Vor Ort nur noch Wasser dazu und gut umrühren. Wie man das nötige Fett/Öl fürs Ausbraten mitnimmt, ist in einem früheren Kapitel erwähnt.

Zutaten:

75g Mehl
2 Eier (od. 25 g Volleipulver*)
100 ml Milch (od. 15 g Milchpulver*)
1 EL Zucker
Frische oder getrocknete* Früchte
Fett / Öl zum Braten

*sobald Trockenware verwendet wird, kommen 200 ml Wasser dazu. Den angerührten Teig 10 min stehen lassen, damit die Trockenfrüchte Feuchtigkeit aufnehmen können.



Die o.g. Mengen ergeben zwei schöne Pfannkuchen. Ich streue mir gerne etwas aus meinem Zimt-Zucker-Döschen darüber.



Pfannenbrot ohne Hefe

Dieses Fladenbrot kennt man als Naanbrot oder Bannock. Es wird nur mit Backpulver als Treibmittel in der Pfanne gebacken. Wenn man in der Mitte des Teigfladens ein Loch aussticht, kann man es nach dem Backen auf einem Stock aufhängen, bis es knusprig und knäckebrotartig wird.

Gewürzzugaben nimmt jeder nach seinem Geschmack. Da unser Hausbrot seit Jahren selbst gebacken ist, verwende ich am liebsten unser eigenes Brotgewürz.

Zutaten:

100 g Mehl (Weizenvollkorn)

½ TL **Brotgewürz**

½ TL Backpulver

80 ml Wasser

Prise Salz

Brotgewürz:

1 TL Koriandersaat

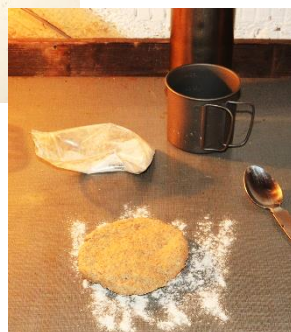
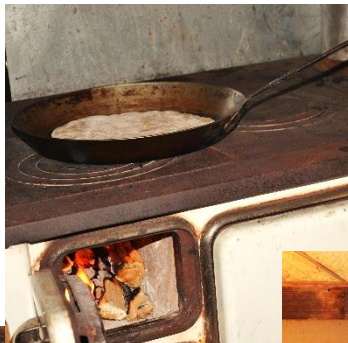
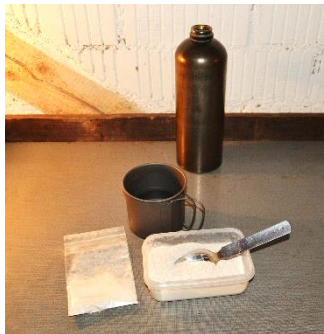
2 TL Kümmel

2 TL Fenchelsamen

eine Messerspitze Anis (ganz)

Alle Gewürze fein mörsern od. mahlen)

Alle Zutaten können mal wieder in einer ZIP-Tüte vorgemischt mitgenommen werden. Wenn man separat eine kleine Menge Mehl mitnimmt, vermeidet man damit beim Formen der Fladen klebrige Finger.



Die geformten Fladen werden in einer trockenen Pfanne gebacken, bis sich braune Stellen zeigen.

Grießbrei mit Früchten

Grießbrei ist nicht nur etwas für Kinder. Selbst in meinem Alter bin ich immer noch ein Freund dieser Süßspeise. Hier können alle Arten von Fundbeeren von der Tour eingearbeitet werden. ABER VORSICHT! Bodennahe Früchte können den Fuchsbandwurm übertragen. Also müssen die Beeren einige Minuten gekocht werden, oder man lässt sie am Strauch zurück.

Weiß man, daß in der Tourenumgebung keine Früchte wachsen bzw. ist zur falschen Jahreszeit unterwegs, dann nimmt man sich Trockenfrüchte oder auch mal Frischobst mit.

Zutaten:

50 g Weichweizengrieß
75 g Milchpulver
15 g Zucker
50 g Rosinen
450 ml Wasser

Statt der Rosinen anderes Trockenobst:

z.B.
Cranberrys
Apfelringe
Aprikosen

Die vorgemischte Trockenmasse (incl. der Trockenfrüchte) in kaltes Wasser einrühren, damit das Milchpulver nicht klumpt. Dann langsam erhitzen und häufig umrühren. Nach 2 min. Kochzeit von der Hitze nehmen und abgedeckt 6-8 min. ziehen lassen.

Nimmt man frische Früchte, diese erst kurz vor dem Verzehr untermischen oder separat dazu essen.



Rösti

Um es gleich zu sagen, für mich gehen Rösti nur aus frischen Kartoffeln. Experimente mit Dehydrieren habe ich daher gar nicht begonnen.

Auf einer Selbstversorgerhütte ist die Küche meist gut ausgestattet, aber eine Kartoffelreibe im Rucksack mitzunehmen, finde ich sehr grenzwertig. Rösti sind daher nur bedingt für die reine outdoor-Küche geeignet.

Ich habe aber eine Vorgehensweise gefunden, die ich Euch hier mitteilen möchte.

Die rohen Kartoffeln schälen und mit einem guten Messer in seeehr feine Steifen schneiden. Diese in einer kleinen Schüssel kräftig kneten, bis Stärkewasser austritt. Salzen, Pfeffern und mit Wasser und Eipulver vermengen. Mit reichlich Öl in der Pfanne knusprig ausbacken.

Zutaten für zwei großen Rösti (je Ø15cm):

(Nimmt man ein frisches Ei, dann ohne das angegebene Wasser)

400g Kartoffeln

12g Eipulver (1 Ei)

½ TL Salz

4 EL Wasser

Salz, Pfeffer

reichlich Öl zum Braten



Durch die recht lange Garzeit empfiehlt sich die Zubereitung auf einer Berghütte oder über der Feuerschachtel (siehe Seite 15).

Einlage aus RoteLinsenPulver

(Fast) egal welche, für mich gehört eine gehaltvolle Suppe zu einem Berghüttenbesuch. In Selbstversorgerhütten kann man da mit langen Kochzeiten tolle Dinge zubereiten. Es müssen aber nicht immer meine geliebten Würstchen als Einlage sein. Sie sind auf Tour nicht lange haltbar. Es soll aber in diesem Büchlein vor allem um Rezepte gehen, die mit wenig Ausrüstung machbar sind.

Zutaten für die Einlage:

50g Linsenpulver

5g Zwiebelgranulat

5g Knoblauchgranulat

2g Salz

Löffelweise Wasser



Zu den Zutaten löffelweise Wasser hinzugeben, bis ein gerade formbarer Teig entstanden ist, der flach gedrückt wird. Den Fladen in der trockenen Pfanne oder auf einem heißen Stein braten, bis er knusprig ist.

In kleine Stücke gebrochen ergibt es eine schöne Einlage für sämige Suppen.

Diese Einlage passt hervorragend in die Erbswurstsuppe (Seite 26-27).



Kuchen backen

Hier wird es jetzt grenzwertig, oder? Warum sollte man auf einer Selbstversorgerhütte einen Kuchen backen? *Antwort:* Weil man es kann!

Nun darf man nicht an eine Geburtstagstorte denken, sondern hat hier eine Variante, die aus der Pfanne kommt. Auf Berghütten kann man den Backraum des Holzherdes benutzen oder auf einem Lagerfeuer / Outdoorkocher mit einem improvisierten Pfannendeckel aus Alufolie arbeiten. Am allerbesten funktioniert eine Gußeisenpfanne.

Gesehen habe ich das bei einer Bergfreundin, die das mal auf einer Hütte so gemacht hat.

Zutaten für 2 Pers. Ø24 Pfanne

25 g geröstete Mandelplättchen

75 g gemahlene Haselnüsse

75 g Mehl

1 TL Backpulver

60 g Zucker

100 g Butter

1 Ei

eine paar

Beeren,

oder

Marmelade,

oder

Schokotropfen,

oder ...



Von zu Hause alle Trockenanteile vorgemischt mitnehmen. Die Butter in der Pfanne auf kleinster Hitze schmelzen. Vom Feuer nehmen und mit dem Ei verrühren (nur handwarm! - sonst Rührei!).

Die Trockenmischung unterheben und zu einem glatten Teig verrühren. Den Teig glattstreichen und 10 Minuten backen. Anschließend die Beeren oder Marmeladenkleckse in den Teig drücken und mit den Mandelblättern bestreuen. Den „Deckel“ auflegen und noch mal 5 Minuten backen. In der geschlossenen Pfanne noch 15 Minuten abkühlen lassen. Dann rauslöffeln.

Was unbedingt zu beachten ist: Es bedarf nur einer moderaten Hitze, möglichst großflächig und nicht zu punktuell. Gaskocher sind hier nicht die erste Wahl.

Spülhände?

Oft unterstellt man den Männern, sie wären spülfaul. Alle die, die diesem Vorurteil entgegentreten wollen, können dies jetzt tun. Hier ist beispielhaft dargestellt, mit was man seine Rucksackküche sauber halten kann.

Bei einer mehrtägigen Tour kann und will ich kein schmutziges Koch- und Essgeschirr benutzen. Erstens ist es unhygienisch und zweitens nimmt es mir die Freude am Kochen und Essen.

Ist man in freier Natur, versteht sich eine biologisch abbaubare Seife von selbst. Sie wird zu 99% von der Natur abgebaut.

Essensreste gehören natürlich so gut es geht aus dem Geschirr entfernt. Diese werden entweder aufgegessen oder im Müllbeutel bis zur Entsorgung mitgeführt. Nicht vergraben und nicht verbrennen!

Je nachdem was, vor allem mit was gekocht wird, ist entscheidend für die entsprechende Reinigungsausrüstung. Um auch hier klein im Umfang und Gewicht, aber trotzdem wirkungsvoll zu sein, habe ich folgende Dinge zur Auswahl.

Spülschüssel (faltbar), Spülschwamm, Topf-/Pfannenbürste, Spülmittel, Trockentuch (Mikrofaser).

Klein und platzsparend im Drybag verpackbar. (25cm x 9cm bei ~400g)



Im Vordergrund des rechten Bildes sieht man „Feuchttuchtabletten“. Das sind kleine gepresste Tücher (~23cm x 23cm) die in Tablettenform Ø2cm x 1cm groß sind (im Filmdöschen). Als Spültuch, Erfrischungstuch, schnelle Handreinigung etc. 100% biologisch abbaubar.

Auf Seite 10 sieht man die schwarze Hülle des GSI Dualist-Sets. Die kann auch als Spülschüssel genommen werden.

Natürlich reicht auch der Kochtopf, in dem man sein Spülwasser erwärmt hat. Die Faltschüssel geht bei mir nur mit, wenn sie auch z.B. zum Wäsche waschen benutzt wird. Ausrüstung auch hier am besten multifunktional.

Nachschlag

Ich hoffe, es sind in diesem Büchlein einige Fragen beantwortet, wie man seine Rucksackküche gestalten kann. Abwechslungsreiche Kost ist ein guter Motivator für eine lange Wanderung. Nichts ist langweiliger, als jeden Abend auf der Übernachtungstour die gleichen Nudeln mit roter Sauce vor sich zu haben.

Wenn man seinen heimischen Speiseplan einmal aus der Warte des Wanderbedarfes anschaut, wird vielleicht so manches Lieblingsgericht in einer Trockenform umsetzbar sein. Und sei es mit ein paar Abwandlungen.

Auf den mehrwöchigen Touren habe ich auch ein paar Tüten der Profiversorger von gefriergetrockneter Trekkingnahrung dabei. Das ist aber eine Frage des Geldbeutels, denn diese hochwertigen Produkte sind nicht gerade billig, im Gegensatz zu günstigen Alternativen aus dem Discounter.

Jeder kann sich aber anhand der aufgedruckten Inhaltsstoffe selbst für seine Verpflegung entscheiden, ob preiswert vom Supermarkt, teure Trekkingnahrung oder Selbstgemachtes.

Viel Spaß auf der nächsten Tour - bei gutem Essen!

Danke!

An dieser Stelle möchte ich mich ganz herzlich bei meiner lieben Frau bedanken. Sie hat sehr viele Ideen eingebracht und einige Versuche geschmacklich ertragen. Nicht zuletzt wurde auch so manche Umformulierung meines Textes durch Sie initiiert.

Platz für Notizen (eigene Rezepte und Ideen)

