

KÜCHENRATGEBER

SONJA STÖTZEL

# CAMPINGKÜCHE MIT 5 ZUTATEN



**GU**

Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tofino vision 3 HD optimiert. Auf anderen Lesegeräten bzw. in anderen Lese-Softwares und -Apps kann es zu Verschiebungen in der Darstellung von Textelementen und Tabellen kommen, die leider nicht zu vermeiden sind. Wir bitten um Ihr Verständnis.

# Impressum

© eBook: GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, München, 2021

© Printausgabe: GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, München, 2021

Alle Rechte vorbehalten. Weiterverbreitung und öffentliche Zugänglichmachung, auch auszugsweise, sowie die Verbreitung durch Film und Funk, Fernsehen und Internet, durch fotomechanische Wiedergabe, Tonträger und Datenverarbeitungssysteme jeder Art nur mit schriftlicher Zustimmung des Verlags.

Projektleitung: Vanessa Lotz

Lektorat: Stefanie Gronau

Covergestaltung: independent Medien-Design, München: Horst Moser (Artdirection), Lucie Heselich, Svenja Wamser

Foodstyling: Sven Christ

eBook-Herstellung: Yuliia Antoniuk

 ISBN 978-3-8338-7941-8

1. Auflage 2021

Bildnachweis

Coverabbildung: Kathrin Koschitzki

Fotos: Silvio Knezevic, Auen60 Photography, Anna Hammer

Syndication: [www.seasons.agency](http://www.seasons.agency)

GuU 8-7941 02\_2021\_02

Die GU-Homepage finden Sie im Internet unter [www.gu.de](http://www.gu.de)  
Unser E-Book enthält Links zu externen Webseiten Dritter,  
auf deren Inhalte wir keinen Einfluss haben. Deshalb können  
wir für diese fremden Inhalte auch keine Gewähr  
übernehmen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets  
der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten  
verantwortlich. Im Laufe der Zeit können die Adressen  
vereinzelt ungültig werden und/oder deren Inhalte sich  
ändern.

 [www.facebook.com/gu.verlag](http://www.facebook.com/gu.verlag)

GRÄFE  
UND  
UNZER

---

*Ein Unternehmen der*  
GANSKE VERLAGSGRUPPE



## **LIEBE LESERINNEN UND LESER,**

wir wollen Ihnen mit diesem E-Book Informationen und Anregungen geben, um Ihnen das Leben zu erleichtern oder Sie zu inspirieren, Neues auszuprobieren. Wir achten bei der Erstellung unserer E-Books auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt und Gestaltung. Alle Anleitungen und Rezepte werden von unseren Autoren, jeweils Experten auf ihren Gebieten, gewissenhaft erstellt und von unseren Redakteuren/innen mit größter Sorgfalt ausgewählt und geprüft.

Haben wir Ihre Erwartungen erfüllt? Sind Sie mit diesem E-Book und seinen Inhalten zufrieden? Wir freuen uns auf Ihre Rückmeldung. Und wir freuen uns, wenn Sie diesen Titel weiterempfehlen, in ihrem Freundeskreis oder bei Ihrem online-Kauf.

## **KONTAKT ZUM LESERSERVICE**

**GRÄFE UND UNZER VERLAG**

Grillparzerstraße 12

81675 München

# DIE »GU KOCHEN PLUS«-APP

## 1. APP HERUNTERLADEN



Laden Sie die kostenlose »GU Kochen Plus«- App im Apple App Store oder im Google Play Store auf Ihr Smartphone. Starten Sie die App und wählen Sie Ihren Küchenratgeber aus.

## 2. REZEPTBILD SCANNEN



Scannen Sie das gewünschte Rezeptbild mit der Kamera Ihres Smartphones. Klicken Sie im Display die Funktion Ihrer Wahl.

## 3. FUNKTIONEN NUTZEN



Sammeln Sie Ihre Lieblingsrezepte. Speichern und verschicken Sie Ihre Einkaufslisten. Oder nutzen Sie den praktischen Supermarkt-Finder und den Rezept-Planer.

## GU **CLOU**

Wussten Sie schon, dass ...?

Entdecken Sie bei einigen ausgewählten Rezepten ganz besondere Tipps mit verblüffendem Insiderwissen.

Aha-Momente garantiert!



Die Backzeiten können je nach Herd variieren.  
Unsere Temperaturangaben beziehen sich auf das Backen im Elektroherd mit Ober- und Unterhitze.



Mit diesem Symbol sind alle vegetarischen Gerichte gekennzeichnet.



## SONJA STÖTZEL

*Früher dachte man bei dem Stichwort »Campingküche« vor allem an das Öffnen einer Dose Ravioli. Dieses Buch zeigt, wie der Campingurlaub mit nur wenigen, aber frischen Zutaten auch kulinarisch zu einem absoluten Highlight werden kann.*

### **Wie bin ich zum Camping gekommen?**

Ich bin mit Campingurlaub groß geworden. Mein Vater war beruflich bei der Fliegerei und wollte in seinem Urlaub am

liebsten zu Hause bleiben. Kein Hotel, kein Restaurant. Da der Rest der Familie jedoch verreisen wollte, war Camping der Kompromiss. Meist flogen wir in die USA und mieteten uns einen Camper. Für mich waren das die schönsten Urlaube überhaupt!

### **Was ist das Besondere an der Campingküche?**

In der Campingküche geht es vor allem um Improvisation. Niemand erwartet ein 5-Sterne-Menü. Mir gefällt, dass es keine festen Regeln gibt. Man schaut, was vor Ort da ist und welche Möglichkeiten man hat. Gekocht und gegessen wird möglichst draußen, und alle helfen mit.

### **Was ist für mich unverzichtbar?**

Ein gutes Messer! Teller oder Besteck sind weniger wichtig, denn in der Campingküche dürfen auch mal die Finger zum Einsatz kommen oder es wird direkt aus der Pfanne gegessen. Außerdem: ein gutes Olivenöl und ein schönes Meersalz. Damit schmeckt selbst eine simple Scheibe Brot sehr lecker!

### **Was ist der beste Tipp für die Campingküche?**

Sich nicht stressen lassen! Man hat ja keinen Zeitdruck, wie zu Hause oft, weshalb man feste Essenszeiten einfach auch mal getrost über den Haufen werfen kann. Außerdem ist es doch schön, wenn die Kinder draußen herumrennen, bis es dunkel wird, und man selber den Abend ganz gemütlich bei einem Gläschen Wein ausklingen lässt.

# DAS BLITZREZEPT: FAMILIEN-PASTA



- 1.** 400 g kurze Nudeln in einem großen Topf mit reichlich Salzwasser nach Packungsanweisung al dente garen.
- 2.** 400 g stückige Tomaten zusammen mit ...
- 3.** ... 1 TL getrockneten italienischen Kräutern in einem kleinen Topf erhitzen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 4.** 200 g milden Gorgonzola zerbröckeln und in die Sauce geben. 1-2 Min. unterrühren.