

NICO STANITZOK

BACKOFEN TO GO



REZEPTE FÜR DEN
OMNIA
CAMPINGBACKOFEN

G|U

Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tolino 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: 2022 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, Postfach 860366, 81630 München

© Printausgabe: 2022 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, Postfach 860366, 81630 München



GU ist eine eingetragene Marke der GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, www.gu.de

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, sowie Verbreitung durch Bild, Funk, Fernsehen und Internet, durch fotomechanische Wiedergabe, Tonträger und Datenverarbeitungssysteme jeder Art nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages.

Projektleitung: Melanie Loser

Lektorat: Petra Bachmann

Bildredaktion: bookwise GmbH

Covergestaltung: ki36 Editorial Design, Sabine Krohberger, München

eBook-Herstellung: Amelie Scherzl

 ISBN 978-3-8338-8532-7

1. Auflage 2022

Bildnachweis

Coverabbildung: Jan Brettschneider

Icons: The Noun Project

Fotos: Katrin Winner; Getty Images; Adobe Stock

Syndication: www.seasons.agency

GuU 8-8532 01_2022_02

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.

Die GU-Homepage finden Sie im Internet unter www.gu.de



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 Redakteur*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

Hinweis zu den Backzeiten

Die Rezepte in diesem Buch sind für den Omnia-Campingbackofen entwickelt worden. Alle Gerichte wurden auf einem Gaskocher getestet, der eine Leistung von maximal 2700 kW hat. Beachten Sie, dass die Leistung und damit die abgegebene Wärmemenge bei verschiedenen Herden unterschiedlich ist und die Backzeiten daher variieren können.



WAS SAGEN DIE PIKTOGRAMME?



Feiner Genuss, leicht zubereitet



max. sechs Zutaten, außer Salz, Pfeffer, Olivenöl und Gewürze



Zutaten müssen nicht gekühlt werden



Klassische Gerichte, für unterwegs angepasst



GUT KOCHEN UNTERWEGS

**Auf Tour mit dem Zelt, Wohnwagen oder Wohnmobil
schmeckt eine selbst zubereitete Mahlzeit oft
besonders gut – vorausgesetzt, das richtige
Kochequipment und die passenden Zutaten sind
vorhanden.**



DIE PERFEKTE AUSRÜSTUNG FÜR DIE CAMPINGKÜCHE

Die Frage ist ein alljährliches Urlaubsritual: Was muss alles eingepackt werden? Reist man mit Kindern, muss man sich besonders gut organisieren und für alle Eventualitäten gewappnet sein. Vor allem beim Camping betrifft das nicht nur Kleidung, Sonnencreme und Medikamente, sondern auch

Lebensmittel und alles, was man zum Kochen »on tour« so braucht. Mit dem Omnia-Backofen wird eine vielfältige Küche unterwegs aber zum Kinderspiel.

Der Omnia-Backofen ist nicht größer als eine herkömmliche Springform, bietet aber ungeahnte Möglichkeiten, die das Herz aller passionierten Köche höherschlagen lassen: Neben Brot und Kuchen lassen sich mit dem Omnia-Backofen, je nach verwendetem Zubehör, auch Aufläufe, Lasagne, Muffins und viele andere Köstlichkeiten mehr zubereiten. Natürlich ist Omnia kein Backofen im herkömmlichen Sinn, sondern eher eine ganz besondere Backform, die wie ein Backofen funktioniert. Wie das geht, erklären wir hier.



Omnia besteht aus drei Teilen, die nur zusammen verwendet werden können: Auf dem schalenförmigen Unterteil aus Edelstahl, das auf der Hitzequelle platziert wird, befindet sich die gugelhupfähnliche Backform mit Deckel. Die von einer Hitzequelle erzeugte heiße Luft folgt zwei Wegen. Da die untere Schale und die Backform beide mit einem Loch in der Mitte ausgestattet sind, steigt die heiße Luft nach oben. Ein Teil der heißen Luft weicht seitlich aus, verbleibt in der

unteren Schale unterhalb der Backform und erzeugt somit Unterhitze. Die restliche Hitze steigt nach oben und wird vom Deckel als Oberhitze wieder nach unten geleitet. Dieses Prinzip der Ober- und Unterhitze kennen wir von einem herkömmlichen Backofen oder einem Grill mit Deckel. Um zu vermeiden, dass sich zu viel Hitze in der Form staut, hat der Deckel Ventilationsöffnungen.

Da der Omnia-Backofen auf nahezu allen Hitzequellen (Elektroplatte, Cerankochfeld, Grill, Gaskocher, Trangiakocher etc.) außer auf einem Induktionsherd funktioniert, ist er das ideale Kochzubehör für unterwegs. Allerdings variiert die Wärmeabgabe unterschiedlicher Hitzequellen stark. Es empfiehlt sich daher, beim ersten Versuch mit dem Omnia ein einfaches Rezept auszuwählen wie etwa einen Rührkuchenteig (>). So finden Sie schnell heraus, wie Sie die Temperaturangaben in den Rezepten je nach verwendeter Hitzequelle anpassen müssen.

Wie wird der Omnia-Backofen verwendet?

Wie eine herkömmliche Backform fettet man die Omnia-Form vor Verwendung ein und streut sie mit Semmelbrösel, Paniermehl, Grieß, gemahlenen Nüssen etc. aus. Beides entfällt jedoch, wenn man die spezielle Silikonform als Backform-Einsatz benutzt, die als Zubehör zum Omnia-Backofen erhältlich ist. Der Vorteil dieser Form besteht darin, dass sie sich leichter reinigen lässt. Das fällt vor allem bei Aufläufen und anderen Speisen, die gern mal in der Form ankleben, ins Gewicht – und dieser Aspekt ist gerade beim Campen wichtig, wo man das Reinigen von angebackenem Geschirr ja eher vermeiden möchte.

Anschließend wird die Form mit dem Teig oder dem Gericht befüllt. Dabei gilt zu beachten, dass die Form bei Brot, Kuchen oder anderen Gerichten, die aufgehen sollen, nur

zur Hälfte voll gemacht werden darf. Bei Speisen, die nicht an Volumen zunehmen, kann die Form bis 2,5 cm unter den oberen Rand befüllt werden. Es ist wichtig, diese Vorgabe strikt einzuhalten, denn in einer zu vollen Form brennt der untere Teil der Speise an, bis der obere Teil gar ist.



Beim Befüllen der Form muss man die Füllhöhe beachten.

Zum Schluss wird die Form in die untere Schale gesetzt, die übrigens nicht mit Wasser gefüllt werden darf (!), und der Deckel aufgelegt. Jetzt ist der Omnia-Ofen startbereit und kann auf die Hitzequelle gestellt werden.

Bei Gerichten mit kurzen Zubereitungszeiten, bei Verwendung einer Elektroplatte und bei einigen Broten bzw. Kuchen muss die untere Schale vorher erhitzt werden. Weitere Angaben dazu und zu der Frage, welche Temperatur man für das eine oder andere Gericht benötigt und wie man die richtige Temperatur bei verschiedenen Hitzequellen einstellt, finden Sie in der Omnia-Gebrauchsanleitung.

Bei der Silikonform sollte beachtet werden, dass sie bei regelmäßiger Verwendung bei sehr hohen Temperaturen schadhaft werden kann. Das kann daran liegen, dass das Unterteil nicht verwendet wurde (es sollte aber immer verwendet werden) oder die Temperatur der Hitzequelle zu hoch war. Vor allem bei einem Gaskocher sollte man mit der Temperatur vorsichtig sein.

Die Reinigung

Nach Verwendung lässt sich die Omnia-Form leicht, aber nur von Hand reinigen. Meist genügt es schon, die Form mit kaltem Wasser zu befüllen, eine Weile stehen zu lassen und anschließend wie gewohnt mit etwas Spülmittel abzuwaschen. Das kalte Wasser löst die in den Speisen enthaltene Stärke auf. Achtung: Da die Omnia-Form aus Aluminium besteht, darf sie nicht in die Spülmaschine (die wohl auch die wenigsten beim Campen dabei haben werden). Sollte dies doch mal passieren, kann man die Form zwar bedenkenlos weiterverwenden, aber sie sieht nicht mehr so schön aus, und die Oberfläche ist etwas rauer.

Auch die Silikonform lässt sich leicht per Hand reinigen – und zwar mit heißem Wasser und etwas Spülmittel. Sollte die Form im Lauf der Zeit einmal den Geschmack der zubereiteten Speise angenommen haben, empfiehlt es sich, sie mit Zitronenwasser abzuspülen.

Die richtige Vorbereitung

Wer sich für einen Campingurlaub mit Zelt, einfachem Wohnwagen oder Camper entscheidet, verzichtet mehr oder weniger auf Komfort und Luxus (aber niemals auf seinen Omnia!). Und wie auch immer man unterwegs ist, für die meisten Menschen bedeutet ein Campingurlaub auch heute noch Abenteuer, ein Gefühl von Freiheit und Naturverbundenheit fernab des hektischen Alltags. Wer sich für einen Campingurlaub entscheidet, lässt für eine bestimmte Zeit die Bequemlichkeiten des eigenen Zuhauses und all das, was das tägliche Leben vereinfacht, hinter sich. Die Beschränkung auf das Wesentliche fängt da schon beim Packen an: Was nehme ich mit, was ist mir wichtig? Denn der Stauraum ist begrenzt, in einem Zelt noch mehr als in einem Wohnwagen oder Wohnmobil. Führt der Weg in ein warmes Land, dann kann man durchaus manche Kleidungsstücke und Utensilien zu Hause lassen. Sind aber Kinder und/oder ein Hund mit dabei, wird es schon deutlich schwieriger, sich mit dem Gepäck einzuschränken.

Fast noch wichtiger als die Überlegungen, was unbedingt eingepackt werden muss, ist die Frage, wie man sich in der Zeit des Campingurlaubs versorgen will. Wer es sich einfach machen will und lediglich sein Frühstück selbst zubereitet, kann diverse Küchenutensilien und Zutaten ruhigen Gewissens zu Hause lassen. Ganz anders aber, wenn die Selbstversorgung im Vordergrund steht oder man auf sämtliche Eventualitäten vorbereitet sein will. Dann muss man wissen, welche Koch-, Kühl- und Aufbewahrungsmöglichkeiten die Outdoor-Ausstattung überhaupt hergibt.

Auch in einem Campingurlaub will man möglichst wenig dem Zufall überlassen, aber wenn es dann so weit ist, kommen nur die wenigsten ganz ohne Improvisation aus.

Irgendwie gehört Improvisieren auch zu dieser Art des Urlaubs dazu. Selten hat man an alles gedacht, und bei Reisen ins Ausland kann es schnell passieren, dass die eine oder andere Zutat zum Kochen vor Ort nicht erhältlich ist. Mit ein wenig Kreativität lassen sich viele kleine Problemchen allerdings leicht lösen.

Da kommt der Omnia-Backofen wie gerufen. Selbst beim Campen muss man heute als Selbstversorger in den schönsten Wochen des Jahres nicht auf Lieblingsgerichte verzichten, die sich sonst nur mit einem Backofen zubereiten lassen. Omnia ist also die Lösung für alle, die ihren heimischen Backofen am liebsten mitnehmen würden, um dem Urlaub eine besondere kulinarische Note zu verleihen.



Köstliche Mahlzeiten: mit dem Omnia schnell und unkompliziert zubereitet.

Die wichtigsten Küchenhelfer für unterwegs

Mit dem Omnia-Backofen hat man ein Utensil im Gepäck, das sehr viel kann, aber ganz ohne weitere praktische Küchenhelfer kommt man dennoch beim Campen nicht aus. Was man für die Campingküche unbedingt mitnehmen sollte und welche Utensilien nur dann mit auf Reisen gehen, wenn das Platzangebot es zulässt, sind Fragen, die jeder individuell vor dem Urlaub für sich beantworten muss. Gleiches gilt im Prinzip auch für die Entscheidung, welche

Lebensmittelvorräte man gern immer mit dabei hat und welche man vor Ort einkauft – auf die Gefahr hin, sie nicht zu bekommen. No risk, no fun.



Kochen im Camper macht erst richtig Spaß, wenn man mit gutem Equipment arbeitet.

Bei der Entscheidung, was man an Kochgerät und Küchenausstattung unbedingt mit auf die Reise nehmen sollte, helfen folgende Fragen weiter:

- **Welche Kochmöglichkeiten habe ich?** Der Camper oder Wohnwagen ist vielleicht mit einer Kochplatte mit

zwei oder drei Platten oder Flammen ausgerüstet, auf denen man ohne Weiteres auch mal etwas aufwendigere Gerichte zubereiten kann. Ganz anders aber ist die Situation, wenn man mit einem Zelt und sparsamem Gepäck unterwegs ist. Hier hat man meist zum Kochen nur eine Basisausrüstung zur Verfügung wie einen kleinen Gas- oder Trangiakocher oder einen kleinen Grill.

- **Wie oft und was will ich kochen?** Wer sich morgens ein Frühstück oder mittags nur einen Salat oder ein Sandwich zubereiten will, da er für die Hauptmahlzeit abends auswärts essen geht, hat andere Ansprüche an die Kochmöglichkeiten und die Ausstattung als jemand, der alle Mahlzeiten selbst zubereiten möchte.
- **Welche Utensilien sind zum Kochen unverzichtbar und welche nicht?** Ein umfangreiches Messerset für ambitionierte Köche mag am heimischen Herd oder Grill äußerst praktisch sein, aber im Urlaub genügt es in der Regel, zwei Küchenmesser dabeizuhaben: eines für Brot, Obst und Gemüse und eines für Fisch und Fleisch. Ebenso verhält es sich mit anderen Dingen. Wichtig ist also, sich vor der Reise genau zu überlegen, welche Hilfsmittel tatsächlich für die Zubereitung von Mahlzeiten essenziell und sinnvoll sind und was man getrost ohne größere Einschränkungen zu Hause lassen kann.

Möchte man die täglichen Mahlzeiten selbst zubereiten, ist es hilfreich, sich im Vorfeld einen groben Speiseplan zu überlegen. Schon bei der Zusammenstellung der einzelnen Gerichte kann man gezielt die nötigen Kochutensilien und Lebensmittelvorräte planen.

Wer für die täglichen Mahlzeiten in erster Linie Rezepte aus diesem Omnia-Kochbuch wählt, benötigt neben dem Omnia-Backofen, der Omnia-Muffinform und dem Omnia-Aufbackgitter noch ein paar weitere Kochutensilien:

- 1 großer, 1 mittelgroßer und 1 kleiner Topf mit Deckel
- 1 große und 1 kleine Pfanne
- 1 große (Rühr-)Schüssel
- 1 kleine Schüssel
- 1 großes und 1 kleines Sieb
- 2 kleine Schalen
- 1 Schneidebrett
- 1 großes und 1 kleines Küchenmesser
- 1 Holzkochlöffel
- Streichhölzer und Feuerzeug
- Küchenschere
- Geschirrhandtücher
- Schneebesen
- Vierkant-Küchenreibe
- Messbecher
- Holzstäbchen oder -spieße (10 cm)
- Backpapier

Für alle, die gern grillen, sind beim Campen folgende Utensilien unentbehrlich:

- Gasgrill (es gibt kompakte Gasgrills für unterwegs) oder Holzkohlegrill (erfordert gegenüber dem Gasgrill deutlich mehr Vorbereitungszeit)
- 1 Grillzange
- Grillkohle (je nach Grill)

Ob Omnia-Backofen oder Grill: Auf Besteck, Teller und Trinkgefäße will auch unterwegs niemand verzichten:

- große flache und/oder tiefe Teller
- Tassen, Becher, Gläser
- Gabeln, Messer, Esslöffel und Teelöffel

Wer sich das Kochen noch weiter vereinfachen will, könnte auch diese Utensilien mitnehmen:

- Brotmesser • Dosenöffner • Sparschäler • Pfannenwender
- Salatbesteck • Schöpfkelle • Schraubgläser (à 300–350 ml) • Silikonform



Äußerst praktisch sind außerdem folgende Küchenhelfer:

- Alu- und Frischhaltefolie • mehrere Gummibänder oder Klippverschlüsse zum Verschließen von geöffneten Tüten oder Lebensmittelpackungen • Küchengarn • Küchenpapier
- Lebensmittelbehälter und/oder Gefrierbeutel zum Aufbewahren von Lebensmitteln und Speiseresten • Mülltüten • Spülmittel, Spülbürste, Spüllappen und Topfkratzer • Topflappen • Zahnstocher

Wer mit dem Zelt oder einem einfachen Van unterwegs ist, sollte zum Abspülen unbedingt auch eine Wanne oder eine große Schüssel aus Kunststoff mitnehmen.

Welche Zutaten gehören zur Grundausrüstung?

Mit den zahlreichen und abwechslungsreichen Rezepten in diesem Buch kommen Sie leicht und locker durch einen ausgedehnten Urlaub. Erst recht, wenn Sie ein paar Lieblingsrezepte im Buch gefunden haben, die Sie am liebsten jeden Tag zubereiten möchten.

Natürlich lassen sich nicht alle Zutaten, die in diesem Omnia-Kochbuch benötigt werden, im Reisegepäck verstauen. Manches muss vor Ort eingekauft werden, was in den meisten Fällen auch problemlos möglich ist. Um gut vorbereitet zu sein, empfiehlt es sich, das Buch vor der Reise anzuschauen und die Rezepte auszuwählen, die man wirklich zubereiten will, sodass man bereits im Vorfeld einige passende Zutaten einkaufen kann.



*Frische Zutaten wie Obst und Gemüse kauft man am besten
direkt vor Ort.*

Der perfekte Lebensmittelvorrat:

- Essig und Öl (Apfelessig, Olivenöl, Sonnenblumenöl)
- Würzmittel (z. B. Gemüsebrühe, Chilisauce, Currypulver, Sojasauce, Kräutersalz, Limetten- oder Zitronensaft, rote Thai-Currypaste, Senf, Ketchup, Mayonnaise)
- getrocknete Kräuter (Basilikum, Majoran, Oregano, Petersilie, Rosmarin, Salbei, Thymian)

- Gewürze (Chiliflocken, Paprikapulver, gemahlener Koriandersamen, Kreuzkümmel, Lorbeerblätter, Meersalz, Mohn, Muskatnuss, Pfeffer, Schwarzkümmel, Zimt und/oder Zimtstange)
- Trockene Brot- und Backzutaten (z. B. Mehl, Backpulver, Zucker, Trockenhefe, getrockneter Sauerteig, Honig, Salz, gemahlene Mandeln, Kakao, Kokosraspel, Puderzucker, Vanilleextrakt und/oder -zucker, Zartbitterschokolade)
- Grillgewürzmischung und Grillsauce (Fertigprodukt)
- Frühstücks- bzw. Müslizutaten (z. B. Haferflocken, Kürbiskerne, Rosinen)
- Nudeln und Reis
- Trockene Kochzutaten (z. B. Maisgrieß, Paniermehl)
- Trocken- und Dosenzutaten, die vor allem für die ersten Tage sehr nützlich sind (z. B. Erdnussbutter, geräucherter Tofu, geriebener Käse, Gewürzgurken, Kapern, Kokosmilch, Mais, Thunfisch, stückige Tomaten und Tomatenmark).

Für alles Weitere gilt: je nach Bedarf frisch vor Ort einkaufen. Und wenn etwas mal nicht verfügbar ist, dann ist Mut und Kreativität gefragt, zu experimentieren, Rezepte etwas abzuwandeln und mal was Neues auszuprobieren. Je vertrauter man mit dem Umgang mit Omnia ist, desto leichter fällt es auch.

Abwiegen ohne Küchenwaage

Im Campingurlaub auf eine Küchenwaage zu verzichten ist nicht jedermanns Sache. Doch ist es leichter, als viele meinen, die Zutaten eines Rezepts ohne Küchenwaage abzuwiegen und abzumessen. Es gibt dafür einfache Tricks:

So kann man etwa frische Zutaten wie Obst oder Gemüse bereits im Supermarkt abwiegen. Und bei verpackten Produkten wie Nudeln, Reis etc. nutzt man einfach die

Gewichtsangaben auf der Verpackung und rechnet sie entsprechend um. Wenn das Ergebnis ein paar Gramm von der im Rezept genannten Menge abweicht, ist das in der Regel kein Problem.



Das Abwiegen und Abmessen von Zutaten geht auch ohne Küchenwaage.

Für einige Basiszutaten gibt es außerdem eine praktische Umrechnungstabelle:

- 1 EL Butter oder Margarine = ca. 10 g
- 1 gehäufte EL Haferflocken = ca. 10 g
- 1 gehäufte EL Mehl = ca. 10 g
- 1 gehäufte EL Zucker = ca. 10 g

1 EL Honig = ca. 25 g

Und: 1 Teelöffel entspricht in etwa $\frac{1}{2}$ Esslöffel.

Eine weitere schlaue Methode haben sich die Amerikaner ausgedacht. Sie arbeiten in der Küche mit „Measuring Cups“ oder vorgefertigten Bechern in meistens vier bis fünf unterschiedlichen Größen, mit denen sich nicht nur flüssige, sondern auch feste Lebensmittel abwiegen und abmessen lassen. Im Urlaub genügt ein leerer, ausgespülter 150-g-Joghurtbecher als Maßeinheit. In einen Joghurtbecher passen in etwa:

150 g Zucker
100 g Mehl
100 g feine Haferflocken
80 g grobe Haferflocken
150 g Reis
125 g Semmelbrösel
125 g Grieß
125 g Quinoa

Wir wünschen viel Koch- und Backfreude mit dem Omnia-Backofen.

Guten Appetit!



Für 4 Personen

Zubereitung: 20 Min.

Backen: 25 Min.

Pro Person 393 kcal, 9 g E, 18 g F, 48 g KH

ZUBEHÖR

2 große Rührschüsseln

Schneebeesen

2 Gabeln

4 Eier (M)

110 g Zucker

150 g Mehl

220 ml Milch

2 TL Vanilleextrakt

Salz

25 g Rosinen

50 g Butter

AUSSERDEM

Puderzucker zum Bestäuben