

Het onmisbare
**CAMPING
KOOKBOEK**

IRA KÖNIG & MAIKE JESSEN

DELTA

INHOUD

10	INLEIDING ALS WE OP STAP GAAN...	34	ZELFGEMAAKTE HAVERMOUTPAP	49	SNELLE VOEDZAME GERECHTEN
15	ALTIJD BESCHIKBAAR VOORRAAD IN DE KAMPEERKEUKEN	35	GROENE HAVERSMOOTHIE	50	LINZENDAL MET KIP
17	ONTBIJT	37	SNACKS VOOR TUSSENDOOR	52	PENNE MET KIP, CHAMPIGNONS EN TOMAAT
18	KANEELBROODJES UIT DE KOEKENPAN	38	KOEKJES VAN ZOETE AARDAPPEL EN SPINAZIE	54	ZALM MET KOMKOMMER IN MOSTERDDRESSING
20	ONTBIJTKOEKJES MET ROZIJNEN	40	GEVULD PLATBROOD	56	AUBERGINECURRY MET GRANAATAPPEL
21	VEGAN BANANEN-PANCAKES	41	PANNENKOEKREEPJES MET PASTRAMI EN MIERIKSWORTEL	58	SNELLE BOUILLABAISSE
22	GEROOSTERD BROOD MET AVOCADO EN EI	44	BONENSALADE MET PAPRIKA	59	STEAK WRAP MET GUACAMOLE EN SLA
24	SHAKSHUKA MET FETA	46	OVERNIGHT OATS	62	TOFOE MET SPINAZIE EN RIJST
26	ZOETE MAISPAP MET BANAAN EN CRANBERRY'S			64	BONENSCHOTEL MET GEHAKTBALLETJES
28	KROKANTE MUESLI UIT DE KOEKENPAN			66	KIP MET HONING EN BALSAMICO
32	YOGHURT MET PERZIKSUGO			67	VEGETARISCHE CORN DOGS
				70	VENKEL MET CITROENSAUS EN GARNALEN

72
GEROOSTERDE BROCCOLI
MET ZALM

73
OMELET MET FETA,
ERWTJES EN MUNT

74
SICILIAANSE PASTA
UIT DE KOEKENPAN

77
**SAMEN
GRILLEN**

78
PASTASALADE
MET AUBERGINE
EN SINAASAPPEL

80
AVOCADOSALADE
MET SUGARSNAPS
EN MOZZARELLA

82
AARDAPPELSALADE
MET KOOLRABI EN SESAM

86
COUSCOUSSALADE
MET FETA

88
KIKKERERWTENSALADE
MET GRANAATAPPEL

90
TANDOORI DRUMSTICKS

94
RUNDERSTEAKS MET HONING-
ROZEMARIJNMARINADE

96
VARKENSSTEAKS
IN FRUITIGE BIERMARINADE

98
HAMBURGERS
MET GEGRILDE GROENTEN

99
SURF-AND-TURFSPIESJES
MET LIMOENZOUT

100
GELAKTE EENDENBORST
MET GEGRILDE PAKSOI

101
TONIJNSTEAK
MET PETERSELIE-
CITROENBOTER

104
HALLOUMI-PAPRIKASPIESJES
MET DADELS EN BACON

105
GEVULDE GROENTEN
UIT DE GRILLSCHAAL

106
MELOEN-SELDERIJSALSA
MET MUNT

109
**SNELLE ZOETIGHEID
VOOR 'S MIDDAGS**

110
CHEESECAKE MET AARDBEIEN

112
BANOFFEE PIE
MET ZOUTE KAREMEL

116
PAVLOVA MET FRAMBOZEN
EN POPCORN

117
GRIESMEELPUDDING
MET MANGO-
SINAASAPPELSAUS

118
BOSVRUCHTEN-
ROOMKAASTAART
UIT DE KOEKENPAN

122
KOKEN OP DE CAMPING
ZERO WASTE

124
ONTSPANNEN KOKEN
OP DE CAMPING
DE 10 BESTE TIPS

126
REGISTER

ALS WE OP STAP GAAN...

Met je auto of camper heel ontspannen in eigen tempo door de wereld reizen en nieuwe dingen ontdekken is een puur geluksgevoel. Iedere dag weer samen beslissen waar je naartoe gaat of je gewoon mee laten voeren – dat is pas echt vakantie! Je bent aan niemand verantwoording schuldig en hoeft je niet te houden aan voorgeschreven openingstijden en reserveringen. Om ervoor te zorgen dat het samen eten en klaarmaken van je maaltijden net zo ontspannen verloopt, vind je in dit boek snelle en lekkere recepten voor elk moment van de dag – van ontbijt, snacks en zelfgebakken lekkernijen tot voedzame hoofdgerechten en nieuwe ideeën voor de barbecue 's avonds.

Alle recepten zijn speciaal ontwikkeld voor een kleine kampeerkeuken. Zo wordt er op slechts twee kookpitjes gekookt en broodjes en taarten worden in de koekenpan gebakken. Als je geen barbecue bij je hebt, kan je de grillrecepten ook heel eenvoudig in de koekenpan bereiden.

Vegetarische pannenkoeken, shakshuka of zelfgemaakte krokante muesli zorgen voor een perfecte start van de vakantiedag. Ook bij uitstapjes moet er natuurlijk wat lekkers op het picknickkleed liggen. Voor de kleine trek op het strand of als proviand voor een fietstocht of wandeling zijn er bijvoorbeeld gevulde broodjes en sappige spinazieburgers uit de koekenpan, terwijl kleine zoetigheden, zoals een minicheesecake, heel geschikt zijn voor bij het welverdiende kopje koffie 's middags. Bovendien is er een grote keuze in warme gerechten voor pan, koekenpan en barbecue met en zonder vlees.



DEFENDER

HH DK 246

ExTec



VOORRAAD IN DE KAMPEERKEUKEN

VOORRADEN

suiker
tarwemeel
zonnebloemolie
olijfolie
azijn
mosterd
tomatenpuree
groentebouillon (blokjes of korrels)
ahornsiroop
houdbare melk of
een plantaardig alternatief
bakpoeder
vanillesuiker
droge gist
knoflook
uien
citroensap (flesje, kant-en-klaar)
sojasaus

SMAAKMAKERS

zout
peper
kaneelpoeder
komijnpoeder
mild paprikapoeder
kerriepoeder
cayennepeper
nootmuskaatpoeder
gedroogde tuinkruiden
(bonenkruid, marjolein, rozemarijn,
tijm, oregano)
laurierblaadjes
garam masala

in plaats van vlees een dubbele hoeveelheid courgette



LINZENDAL MET KIP

INGREDIËNTEN VOOR 2 PORTIES

350 g **kipfilet**
 1 grote **courgette**
 1 ui
 2 el olijfolie
 Zout
 Suiker
 150 g **rode linzen**
 1 blik **kokosmelk** (400 ml)
 300 ml groentebouillon
 1 afgestreken tl kerriepoeder
 Cayennepeper
 Een paar druppels azijn

BEREIDINGSTIJD: 35 MINUTEN

- 1** Was het vlees, dep het droog en snijd het in kleine stukjes. Maak de courgette schoon, was ze, snijd ze in de lengte doormidden en dan in plakjes. Pel de ui, snijd hem doormidden en in dunne partjes.
 - 2** Verhit de olie in een pan of koekenpan en bak hierin het vlees goudbruin. Haal het uit de pan. Bak de uipartjes in de hete olie ongeveer 3 minuten aan. Kruid met zout en een snufje suiker en bak ze goudbruin. Spoel de linzen en laat ze uitlekken.
 - 3** Doe de courgette bij de ui en bak alles even aan. Meng dan de linzen erdoor en blus af met kokosmelk en bouillon. Breng alles aan de kook en kruid met kerriepoeder. Voeg het vlees met het vleessap toe en laat alles ongeveer 5 minuten zachtjes koken op een lage temperatuur. Roer intussen af en toe. Maak de linzendal daarna op smaak af met zout, cayennepeper en azijn.
-

