
OUTDOOR-GENÜSSE AUS DEM CAMPINGOFEN: 200 REZEPTE FÜR ABENTEUER UND GESCHMACK

*Einfach Kochen unter freiem Himmel – Die besten
Campingofen Rezepte für Urlaub, Vanlife &
Naturliebhaber*



Inhaltsverzeichnis

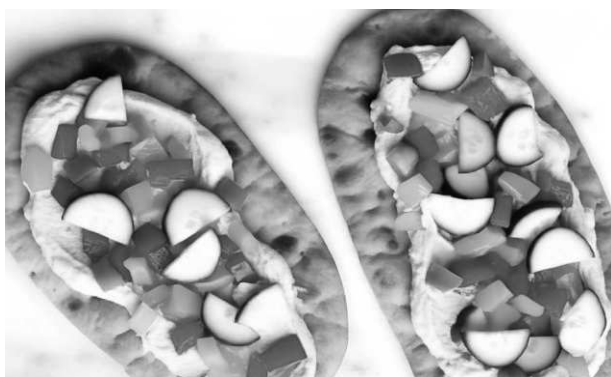
Einleitung: Willkommen in der Outdoorküche.....	15
Der Campingofen im Überblick.....	15
Tipps & Tricks für erfolgreiches Kochen im Freien.....	16
Ausrüstung & Zubehör	17
KAPITEL 1: Frühstück & Snacks	21
1. Lagerfeuer-French-Toast-Auflauf.....	21
2. Frühstücksmuffins mit Wurst und Ei.....	22
3. Gebackene Müsli- und Joghurtparfaits	22
4. Scones aus dem Wildbeeren-Camp-Ofen	23
5. Studentenfutter-Energieriegel	24
	24
6. Flauschige Pfannkuchen aus dem Camp Oven.....	25
7. Pfannenauflauf mit Gemüse und Cheddar	25
8. Frühstückspfanne mit Rösti und Eiern.....	26
9. Pfirsich-Mandel-Frühstücks-Crumble	26
10. Erdnussbutter-Bananen-Camp-Ofen-Muffins.....	27
11. Donut-Löcher mit Zimtzucker	28

12.	Herzhafte Frühstücks-Strata mit Käse	28
13.	Im Campingofen gebackene Eier in Avocado	29
14.	Süßkartoffel-Hash mit pochierten Eiern am Lagerfeuer.....	30
15.	Süßkartoffel-Spinat-Frittata	31



		31
16.	Käse-Kräuter-Kekse.....	32
17.	Frühstücksauflauf mit Wurst und Gemüse	32
18.	Gebackener Apfel-Zimt-Haferbrei am Lagerfeuer	33
19.	Rühreibrot	33
20.	Mexikanischer Reis mit pochierten Eiern.....	34
KAPITEL 2: Brot, Pizza und Fladenbrot.....		35
21.	Lagerfeuer-Knoblauch-Kräuterbrot	35
22.	Süßes Lagerfeuer-Maisbrot.....	36
23.	Gegrilltes Fladenbrot mit Pesto	36
24.	Mit Käse gefüllte Brotstangen aus dem Camp Oven.....	37
25.	Klassische Lagerfeuer-Margherita-Pizza.....	38
26.	Lagerfeuer-Bagels mit Räucherlachs und Frischkäse.....	39
27.	Fladenbrote mit BBQ-Hähnchen und Ananas	39
28.	Pizza aus dem Camp Oven mit Tomaten und Basilikum	40

29.	Süßes Zimt-Fladenbrot aus dem Camp Oven	41
30.	Pizza aus dem Camp Oven mit Pilzen und Ziegenkäse	42
31.	Käse-Jalapeño-Maisbrot	43
32.	Frühstückspizza aus dem Camp Oven	43
33.	Pikante Rosmarin-Focaccia	44
34.	Pita-Taschen mit mediterraner Füllung	44
35.	Frische vegetarische Fladenbrote.....	45



		45
36.	Rustikales Lagerfeuer-Ciabatta.....	46
37.	Gefüllte Pizza-Häppchen	46
38.	Lagerfeuer-Fladenbrote mit Tomaten und Basilikum.....	47
39.	Schnelle und einfache Tortilla-Pizzen	47
40.	Knoblauchknoten mit Kräuterbutter aus dem Camp Oven.....	48



	48
KAPITEL 3: Herzhafte Hauptgerichte	49
41. Mexikanisches Rindfleisch-Chili am Lagerfeuer	49
42. Hähnchen-Gemüse-Auflauf aus einer Pfanne.....	50
43. Rindfleischeintopf aus dem Camp Oven	50
44. Gegrillter Lachs mit Zitrone und Kräutern	51
45. Lagerfeuer-Spaghetti mit Tomatensauce	52
46. Gegrilltes Steak mit Chimichurri	53
47. Zitronenpfefferforelle mit Reispilaf.....	53
48. Gemüse-Tofu-Curry mit Kokosmilch.....	54
49. Bratpfanne mit Wurst und Paprika	55
50. Gemüse-Frittata.....	56
51. Camp Oven Chicken Alfredo Bake	57
52. Mit Reis gefüllte Paprika	57
53. Linsen-Gemüse-Eintopf.....	58
54. Gegrillte Hühnchen-Tacos mit frischer Salsa	58
55. Chili-Hotdogs am Lagerfeuer	59
56. Gegrilltes Gemüse & Pasta Primavera.....	60

57.	Rindfleisch- und Bohnen-Burritos	60
58.	Süßkartoffel-Kichererbsen-Curry	61
59.	Teriyaki-Hähnchenspieße	62
60.	Pulled BBQ Jackfruit Sandwiches	63
61.	Gegrillter Schwertfisch mit Zitronen-Kräutersauce.....	64
62.	Lagerfeuer-Enchiladas	64
63.	Vegetarischer Shepherd's Pie	65
64.	Lammkoteletts mit Minz-Joghurt-Sauce und Gemüse	65
65.	Italienische Fleischbällchen-Subs mit Knoblauchbrot.....	67
66.	Gebackene Ziti mit herzhafter Wurst.....	68
67.	Hühnchen-Pilz-Risotto.....	68
68.	Mit Truthahn und Preiselbeeren gefüllter Eichelkürbis.....	69
69.	Gegrillte Hähnchenspieße mit Tzatziki	70
70.	Süß-scharfes Tofu-Pfannengericht.....	71



		71
71.	Pikante BBQ-Hähnchenkeulen	72
72.	Knoblauch-Kräuter-Hähnchen mit Champignons	72
73.	Portobello-Pilze mit Zitrone und Knoblauch und Quinoa	73

74.	Kichererbsen- und Gemüse-Tacos aus dem Camp Oven	74
75.	Gebackene Makkaroni mit Käse	75
76.	Mit Spinat und Artischocken gefülltes Hähnchen am Lagerfeuer	76
77.	Gegrilltes Honig-Senf-Hähnchen mit Süßkartoffeln	76
78.	Am Lagerfeuer geröstete Gemüse-Burrito-Bowls	77
79.	Würziger Hühnchen-Reis-Auflauf	77
80.	Am Lagerfeuer geschmorte Short Ribs mit Wurzelgemüse	78



		78
81.	Knusprig gebackene Falafel mit Knoblauch-Tahini-Sauce	79
82.	Meeresfrüchte-Paella mit Garnelen und Muscheln	79
83.	Hähnchen mit Ananasglasur und Reispilaf	80
84.	Auberginen-Zucchini-Pfanne mit Zitrone und Kräutern	80
85.	Ratatouille-Lagerfeuer-Eintopf aus einem Topf	81
86.	Hühnchen-Parmesan mit Marinara	82
87.	Puten-Spinat-Fleischbällchen mit Tomatensauce	82
88.	Rauchige Teriyaki-Rindfleischspieße mit Gemüse	83
89.	Gefüllte Kohlrouladen mit Tomatensauce am Lagerfeuer	83
90.	Gebratenes Hähnchen aus dem Camp-Ofen	84
91.	Gegrillte Gemüsespieße mit Couscous-Pilaw	85

92.	Bulgur-Weizensalat mit geröstetem mediterranem Gemüse	85
93.	Langsam gegarte BBQ-Rinderrippchen.....	86
94.	Thunfisch-Poke-Bowls mit Avocado und Limette	86
95.	Marokkanischer Kichererbsen-Spinat-Eintopf	87
96.	Lammkoteletts mit Minz-Joghurt-Sauce und Gemüse	88
97.	Italienische Fleischbällchen-Subs mit Knoblauchbrot.....	88
98.	Auberginen-Tomaten-Stapel mit Basilikumpesto.....	89
99.	Gebratener Lachs mit Spargel und Zitronen-Dill-Sauce	89
100.	Auberginen-Tomaten-Stapel mit Basilikumpesto.....	90
KAPITEL 4: Vegetarische & vegane Köstlichkeiten		91
101.	Scharfe vegane BBQ-Slider mit Avocado	91
		91
102.	Rauchige BBQ-Tempeh-Wraps	92
103.	Gegrillte vegetarische Tofu-Spieße mit Balsamico-Glasur	92
104.	Zucchini-Süßkartoffel-Puffer.....	93
105.	Veganes Pilz-Stroganoff	94
106.	Gefüllte Süßkartoffeln mit schwarzen Bohnen und Avocado	95
107.	Süßkartoffel-Kichererbsen-Auflauf	95
108.	Veganer Pilz-Kartoffel-Gratin	96
109.	Ofengebackene Zucchini mit Tomatenfüllung	96

110.	Mais- und Bohnenburger	97
111.	Blätterteigiger veganer Pot Pie mit geröstetem Gemüse	98
112.	Vegane Mac & Cheese mit Cashewsauce.....	98
113.	Veganes Chili mit Quinoa und Süßkartoffel.....	99
114.	Gegrillter Mais mit Chili-Limetten-Butter.....	99
115.	Knusprige vegane Samosas.....	100
116.	Mit Spinat und Quinoa gefüllte Aubergine.....	101
117.	Burger mit schwarzen Bohnen und Avocado	101
118.	Gebratene Blumenkohlsteaks mit Chimichurri.....	102
119.	Spaghettikürbis Primavera am Lagerfeuer.....	102
120.	Avocado-Quinoa-Buddha-Bowl	103
121.	Vegane Muscheln mit Spinat-Ricotta-Füllung in Tomatensauce	104
122.	Thailändisch inspirierte vegane Erdnussnudeln mit Gemüse	104
123.	Gerösteter Butternusskürbis und schwarzer Bohneneintopf.....	105
124.	Veganes „Chicken“ Alfredo mit Cashew-Sahnesauce	105
125.	Szechuan-Nudeln mit Sesam & Tofu	106



		106
126.	Gerösteter Blumenkohlreis mit Knoblauch und Kräutern und Gemüse	107

127.	Veganes Jambalaya mit Reis und Gemüse	107
128.	Pilz-Spinat-Wellington	108
129.	Gebackenes veganes Macadamianuss-Mango-Curry	108
130.	Gebackene Süßkartoffelpommes mit würziger Aioli	109
KAPITEL 5: Beilagen und kleine Häppchen.....		110
131.	Lagerfeuer-Knoblauchbutterkartoffeln	110
132.	Mit Kräutern angereicherter Maiskolben am Lagerfeuer	111
133.	Knusprige Süßkartoffelspalten mit geräuchertem Paprika	111
134.	Geröstete Karotten mit Honig und Thymian	112
135.	Butterige Lagerfeuerpilze mit frischer Petersilie	113
136.	Gebratene Kartoffeln mit Zitrone und Rosmarin am Lagerfeuer	114
137.	Geräucherter Spargel mit Parmesan.....	114
138.	Gegrillte Avocado mit Limette und Meersalz	115
139.	Spinat-Artischocken-Dip-Häppchen aus dem Camp Oven	115
140.	Grüne Bohnen mit Knoblauch und Parmesan vom Lagerfeuer	116
141.	Mini-Maisbrotmuffins mit Jalapeño	117
142.	Gerösteter Rosenkohl mit Knoblauch und Parmesan	117
143.	Süß-scharf geröstete Nüsse aus dem Camp Oven.....	118
144.	Knusprige Polenta-Pommes vom Lagerfeuer	118
145.	Geröstete Babykartoffeln mit Zitrone und Dill.....	119
146.	Gebratener Kohl mit Zwiebeln aus dem Camp Oven.....	120
147.	Geröstete Aubergine mit Tahini-Dressing	120
148.	Geröstete Rote Bete mit Feta und Walnüssen.....	121
149.	Balsamico-Grillgemüse-Medley	121
150.	Gerösteter Brokkoli mit Zitrone und Knoblauch	122

KAPITEL 6: Süßigkeiten und Desserts 123

151. Lagerfeuer-Schokoladen-Lavakuchen 123



..... 123

152. Apfel-Crisp mit Zimtstreuseln 124

153. Lagerfeuer-Pfirsich-Cobbler 124

154. S'mores in einer gusseisernen Pfanne..... 125

155. Ahorn-Pekannuss-Camp-Ofenkuchen 126

156. Lagerfeuer-Clafoutis mit Pfirsich und Mandeln 127

157. Lagerfeuer-Zitronen-Blaubeer-Kuchen 127

158. Zimtschnecken mit Frischkäse-Frosting 128

159. Im Campingofen gebackene Churro-Donuts 128

160. Ananas-Upside-Down-Kuchen am Lagerfeuer..... 129

161. Lagerfeuer-Brownies mit gerösteten Marshmallows..... 130

162. Sticky Toffee Pudding mit Karamellsauce 130

163. Bananen-Foster-Pudding aus dem Camp Oven 131

164. In Schokolade getauchte Churros vom Lagerfeuer..... 131

165. Schokoladenkeks-Pfanne 132

166. Zimt-Apfel-Krapfen am Lagerfeuer 133

167. Lagerfeuer-Kokoscremetorte 133

168. Apfel-Zimt-Brotpudding..... 134

169.	Almond Joy Keksriegel.....	134
170.	Gebackener Rhabarber-Crumble	135
171.	Kirsch-Cobbler mit Buttermilchkeksen	136
172.	Schokoladen-Erdnussbutter-Kuchen.....	136
173.	Kokos-Schokoladen-Baiser-Torte.....	137
174.	Kürbis-Gewürzkuchen aus dem Camp Oven.....	137
175.	Lagerfeuer-Birnenkuchen mit Gewürzen	138
176.	Weiche Brezeln mit Zimtzucker	139
177.	Bananensplit-Nachos am Lagerfeuer.....	139
178.	Camp Oven Baklava mit gemischten Nüssen und Honig.....	140
179.	Gesalzene Karamell-Apfel-Galette.....	140
180.	Brombeer-Zitronen-Kuchenriegel.....	141
KAPITEL 7: Besondere Anlässe und Ideen		142
181.	Rindfleisch Wellington mit Pilz-Duxelles	142
182.	Hummerschwanz mit Zitronen-Kräuterbutter.....	143
183.	Knusprige Lagerfeuer-Ente mit Orangenglasur.....	143
184.	Hochrippenbraten mit rauchiger Kräuterkruste	144
185.	Chicken Pot Pie mit Blätterteig.....	145
186.	Lagerfeuer gebackenes Alaska	146
187.	Gefüllter Truthahnbraten mit Preiselbeersöße	146
188.	Lagerfeuer-Gnocchi mit Salbei-Braunbutter	147
189.	Lagerfeuer-Filet Mignon mit Kräuter-Butter-Sauce	147
190.	Lammkarree mit Rosmarin und Knoblauch.....	148
191.	Boeuf Bourguignon vom Lagerfeuer	149
192.	Hähnchen Cacciatore mit Kräuterpolenta.....	149

193.	Lagerfeuer-Ofenkartoffeln mit Sauerrahm	150
194.	Shrimps Scampi mit Knoblauchbuttersoße.....	150
195.	Rinderbrust aus dem Camp Oven mit rauchiger BBQ-Sauce.....	151
196.	Gebackener Brie mit Honig und Walnüssen.....	152
197.	Gemüselasagne mit Ricotta und Spinat	152
198.	Gegrilltes Hähnchen mit Ananas-Salsa	153
199.	Gerösteter ganzer Blumenkohl mit Tahini-Sauce.....	153
200.	Lachs in Papillote mit Dill und Zitrone	154
KAPITEL 8: Wichtige Dinge für die tragbare Speisekammer		155
Das Wesentliche: Trockenwaren, Öle und Gewürze		156
Aufbewahrungstipps: Halten Sie es dicht, organisiert und haltbar.....		158
Frisch, aber haltbar: Bringen Sie diese mit, wenn Sie können		158
KAPITEL 9: Mein Camping-Backtagebuch (Notizseiten).....		161
Was Sie aufschreiben sollten		162
Leere Notizseiten (Sie können diese gerne ausdrucken und verwenden).....		164
Fazit: Alles zusammen – Einfaches, zufriedenstellendes Kochen im Freien		165
Die Power des Campingofens.....		165
Es geht um mehr als nur Rezepte.....		166
Machen Sie es zu Ihrem.....		166
MESSUNGEN UND UMRECHNUNGEN		167

Einleitung: Willkommen in der Outdoorküche

Wenn Sie schon einmal um ein Lagerfeuer herumgesessen, die Brise in Ihren Haaren gespürt und gedacht haben: „In diesem Moment könnte es etwas Leckeres zu essen geben“, sind Sie hier richtig. *Outdoor-Genuss aus dem Campingofen* ist nicht nur ein Rezeptbuch – es ist eine Ressource für alle, die die Natur lieben und unter freiem Himmel bessere Mahlzeiten zubereiten möchten.

Ob beim Camping in den Bergen, im Van an der Küste oder beim Grillen im Garten – Kochen im Freien hat etwas ganz Besonderes. Aber mal ehrlich: Kochen im Freien kann manchmal trockene Burger, angebrannte Würstchen und Mahlzeiten bedeuten, die eher dem Überleben als dem Sättigen dienen. Deshalb gibt es dieses Buch. Das Ziel ist einfach: Es zeigt Ihnen, wie Sie mit Ihrem Campingofen nicht nur essbares, sondern unglaubliches Essen zubereiten.

Sie müssen kein Koch sein. Sie brauchen keine ausgefallene Ausrüstung. Sie brauchen lediglich einen soliden Campingofen, ein paar clevere Techniken und Rezepte, die für das echte Outdoor-Leben gemacht sind. Dieses Buch bietet Ihnen 200 davon – jedes erprobt, jedes umsetzbar und jedes dafür konzipiert, Ihrem Campingplatz einen besonderen Geschmack zu verleihen.

Der Campingofen im Überblick

Falls Sie Campingöfen noch nicht kennen, hier ist der Deal: Es handelt sich um kompakte, tragbare Öfen, die mit Propan, Butan, Holz oder sogar Solarenergie betrieben werden können. Manche sind eigenständige Geräte, andere funktionieren auf Campingkochern oder sind in größere Campingküchen integriert.

Und das Beste daran? Ein Campingofen bietet dir deutlich mehr Kontrolle und Abwechslung als ein Lagerfeuer oder ein einfacher Grill. Du kannst Mahlzeiten wie zu Hause backen, braten, langsam garen und sogar aufwärmen. Das bedeutet: Blätterteiggebäck, saftige Aufläufe, Lasagne, Pizza, gebackenen French Toast, geröstetes Gemüse, frisches Brot und ausgefallene Desserts – alles draußen.

Ein paar Dinge, die Campingöfen zu einem bahnbrechenden Produkt machen:

1. **Temperaturkontrolle:** Gleichmäßige Hitze bedeutet weniger verbrannte Ränder und mehr Konsistenz.
2. **Windschutz:** Im Gegensatz zu Grills oder offenen Feuern sind Öfen geschlossen und daher bei unvorhersehbarem Wetter zuverlässiger.
3. **Multifunktionalität:** Kochen Sie ganze Mahlzeiten – Hauptgericht, Beilage, Dessert – in derselben Ofeneinstellung.

Es gibt einen Grund, warum Outdoor-Fans und Vanlifer auf diese Geräte schwören. Mit einem Campingofen kannst du nicht nur Dosen erhitzen, sondern auch richtig kochen. Und wenn du einmal bei Sonnenaufgang im Wald eine frische Zimtschnecke gegessen hast, willst du nicht mehr darauf verzichten.

Tipps & Tricks für erfolgreiches Kochen im Freien

Bevor wir zu den Rezepten kommen, sprechen wir über die Strategie. Kochen im Freien ist nicht dasselbe wie Kochen in der Küche, und es hilft, die eigenen Erwartungen und die eigene Herangehensweise anzupassen.

Hier sind einige bewährte Tipps, die Ihnen helfen, intelligenter und nicht schwieriger zu kochen:

1. Planen Sie im Voraus: Du musst nicht jeden Bissen planen, aber ein wenig Vorbereitung spart später Zeit und Stress. Mische Gewürzmischungen vor, schneide Gemüse zu Hause klein und marinieren Proteine in Zip-Beuteln. Wenn du Zugang zu einem Gefrierschrank oder einer Kühlbox hast, kann das Vorfrieren von Mahlzeiten auch bei der Lagerung und Organisation helfen.

2. Kennen Sie Ihre Wärmequelle: Jeder Brennstoff verhält sich anders. Propan ist gleichmäßig und schnell erhitzt, während Holz länger braucht, dafür aber Geschmack verleiht. Üben Sie nach Möglichkeit vor Ihrer Reise mit Ihrem Ofen. Erfahren Sie, wie lange das Vorheizen dauert und wo die heißen Stellen sind.

3. Verwenden Sie Ofenthermometer: Die Anzeigen von Campingöfen sind bekanntermaßen ungenau. Ein kleines Ofenthermometer (für unter 10 Euro erhältlich) hilft Ihnen, genau zu wissen, wann Ihr Ofen bereit ist, und so zu vermeiden, dass Ihr Essen zu wenig oder zu lange gart.

4. Halten Sie es einfach:Nicht jede Mahlzeit benötigt 12 Schritte. Viele der besten Campingrezepte sind Eintopf- oder Einpfannengerichte. Verwenden Sie Zutaten, die für mehrere Gerichte geeignet sind, um Abfall und Verpackungsmüll zu reduzieren.

5. In Chargen kochen:Kochen Sie für eine Gruppe? Kochen Sie mehr als nötig und verwenden Sie Reste. Das geröstete Gemüse von heute kann morgen zum Frühstücks-Hash werden. Das übrig gebliebene Hühnchen vom Abendessen wird am nächsten Tag zu Burritos oder Sandwiches.

6. Achten Sie auf das Wetter:Wind, Kälte und Höhenlage beeinflussen die Garzeit. Halten Sie einen Windschutz bereit und seien Sie stets flexibel. Ein Gericht, das zu Hause 25 Minuten dauert, kann draußen 35 Minuten dauern.

7. Reinigen Sie unterwegs:Der Platz ist begrenzt, und Insekten lieben Essensreste. Verwenden Sie biologisch abbaubare Seife, packen Sie ein faltbares Waschbecken ein und reinigen Sie Ihre Ausrüstung direkt nach dem Essen, um Ablagerungen und Schmutz zu vermeiden.

8. Bleiben Sie sicher:Kochen Sie niemals in geschlossenen Zelten oder Lieferwagen – Kohlenmonoxid ist kein Problem. Halten Sie einen Sicherheitsbereich um Ihren Herd oder Ofen und halten Sie immer Wasser oder einen Feuerlöscher bereit.

Laut einer Umfrage der Outdoor Industry Association aus dem Jahr 2023 kochen fast 68 % der Camper beim Camping mindestens eine komplette Mahlzeit pro Tag im Freien. Das bedeutet, dass mehr Menschen denn je auf kalte Müsliriegel verzichten und sich unterwegs wirklich Mühe geben, sich gesund zu ernähren. Sie sind in guter Gesellschaft.

Ausrüstung & Zubehör

Sie brauchen keine Outdoor-Küche in der Größe eines Foodtrucks, um tolle Mahlzeiten zuzubereiten. Aber mit den richtigen Utensilien wird das Kochen einfacher, sauberer und angenehmer.

Unsere Empfehlungen:

Das Wesentliche

1. **Campingofen:** Offensichtlich, aber erwähnenswert – wählen Sie einen Ofen, der zu Ihrer Gruppengröße und Ihren Brennstoffvorlieben passt. Modelle wie der Camp Chef Deluxe oder der Omnia Stovetop Oven sind eine gute Wahl.