



Petra Knoth

KOKEN IN DE BUITENLUCHT

Eenvoudige gerechten voor
in de tuin en op de camping

INHOUD

VOORWOORD	6	Hartige pannenkoeken met spinazie en ricotta	48	Köfte met yoghurt-peterseliedip	92	Salade	
ONMISBAAR IN DE BUITENKEUKEN	8	Spaghetti aglio olio	50	Chili con carne	94	Linzen-makreelsalade	132
WEGGOOIEN NIET NODIG!	14	Citroenrisotto	54	Soep en brood		Couscoussalade	134
VÓÓR 12 UUR		Rigatoni met ricotta en tomaten	56	Courgettesoep met gele paprika en walnoot	98	Watermeloensalade	136
Wentelteefjes met fruit en kwark	18	Gesmolten geitenkaas met prei en toast	58	Paprika-tomatensoep	99	Koolrabi-venkelsalade	138
Ontbijtpap met amandeldrink, quinoa en frambozen	20	Speedy dhal curry	60	Gazpacho	100	Aardappelsalade	140
Huevos rancheros	22	Smeersels		Pompoen-kokossoep met geitenkaas	101	Geroosterde maïskolven	140
Gebakken ei met zoete aardappel en spek	24	Bieten-bonenspread	64	Bruschetta's van oud stokbrood	102	Toe	
Zomerse havermout	26	Tuinbonenspread met ricotta en Parmezaanse kaas	65	Focaccia	104	Mango-kwarkijs	144
Easy kaneelrolletjes	28	Paprikaspread	66	Vis		Appel-perentaart uit blik	146
Boekweitpannenkoekjes met fruit en kokosrasp	32	Auberginespread	66	Pannenkoekjes van gele courgette en zalm	106	Schuimparty	148
Stoer ontbijt	34	Vlees		Spaghetti courgetti	108	Flensjes met geroosterde perziken	150
Bietenkwark met banaan en mango	36	Clubsandwich met kip en dragonmayonaise	68	Wraps met tonijn en avocado	110	Chocolademelk met marshmallows	152
NA 12 UUR		Penne met venkelworstballetjes	70	Pizza met gegrilde venkel en ansjovisolie	112	Popcorn boven het kampvuur	154
Vega		Panpizza 'wat-je-maar-wilt'	72	Sardientjes met groene salade	116	DANKWOORD	158
Omelet met groente-leftovers	40	Hamburger met bietenrelish	74	Vakantieflam	118	REGISTER	160
Pantosti met venkel en geitenkaas	42	Bulgur met groenten en worstjes	78	Quesadilla met tonijn en tomatensalsa	120		
Zoete-aardappeltortilla met spinazie en feta	44	Noedels met kip en broccoli	80	Visburgers	122		
Gevulde paprika met quinoa en groenten	46	Stoof met bier	82	Gamba's met chilipeper en knoflook	124		
		Campingcurry met runderreepjes	84	Groene pasta met zalm	126		
		Worstenbroodjes van de stok	86	Visballetjes	128		
		Zomerstampot met andijvie en chorizo	88	Dorade van de barbecue	130		
		Gevlinderde kip uit de oven	90				

WENTELTEEFJES

met fruit en kwark

Koop de hele vakantie elke dag nét iets te veel brood, zodat je een dag later altijd een excuus hebt om wentelteefjes te maken. Bruin, wit of stokbrood, het maakt niet uit, het wentelt allemaal even lekker.

INGREDIËNTEN

2 eieren
250 ml melk
1 flinke tl kaneel
10 sneetjes brood
Roomboter, om in te bakken

ERBIJ

Fruit
Kwark
Agavesiroop of honing

BEREIDEN

Volgens het officiële Wenteltevenhandboek begin je dit recept met het verwijderen van de broodkorstjes, maar ik laat ze er altijd aan. Aan jou de keus!

Klop de eieren los in een diep bord en meng de melk en de kaneel erdoor.

Wentel elk sneetje brood aan beide kanten door het eiermengsel en leg ze op een bord.

Verhit een koekenpan met een klontje boter en bak de eerste lading wentelteefjes in ongeveer 5 minuten rondom bruin. Herhaal dit totdat al het brood gebakken is.

Snijd ondertussen wat fruit.

Verdeel de wentelteefjes en serveer met een flinke dot kwark, het fruit schep je er bovenop.

Maak af met agavesiroop of honing.



BOEKWEIT- PANNENKOEKJES

met fruit en kokosrasp

Boek-wát?! Relax, sommige dingen klinken ingewikkelder dan ze zijn. Zo ook boekweit. In plaats van gewone bloem gebruik je boekweitmeel voor je pannenkoeken, zo simpel is 't. Bijna overal verkrijgbaar en een stuk lekkerder, vind ik.

NODIG

Garde

INGREDIËNTEN

175 gr boekweitmeel
of een afgestreken
theeglas
325 ml melk of een
vol theeglas
3 eieren
Snufje zout
1 flinke el kokosrasp
Olie en roomboter,
om in te bakken
Gemengd fruit,
in stukjes
Honing of ahornsiroop

OPTIONEEL
1 tl bakpoeder

BEREIDEN

Meng het meel met de melk.

Voeg de eieren, eventueel het bakpoeder en een snufje zout toe en roer goed door. Maak het beslag zo dik als je zelf wilt.

Schep de kokosrasp erdoorheen.

Verhit een koekenpan (liefst met anti-aanbaklaag) met een heel klein beetje olie en boter.

Laat de pan goed heet worden en bak de eerste pannenkoekjes rondom bruin.

Herhaal tot het beslag op is.

Lekker met extra kokosrasp en een slinger honing.



ZOETE-AARDAPPEL TORTILLA

met spinazie en feta

Alle campingkoekenbakkers verzamelen: this is your time to shine! Maar wees gewaarschuwd als je geen zin hebt in spontane mee-eters: de geur van een perfect gegaarde aardappeltortilla kán namelijk veel mensen uit hun tent lokken.

NODIG

Rasp
Koekenpan met anti-aanbaklaag en deksel (je kunt ook een groot bord gebruiken)

INGREDIËNTEN

2 zoete aardappelen, geraspt
Flinke handvol verse spinazie
Scheutje olijfolie
5 eieren
120 gr feta, verbrokkeld
Versgemalen peper

LEKKER VOOR ERBIJ

Overgebleven spinazie
Olijfolie
Citroen

BEREIDEN

Was en rasp de zoete aardappelen. Druk of kneed het vocht er zoveel mogelijk uit.

Verhit een koekenpan met anti-aanbaklaag en laat de spinazie in een paar minuten slinken. Gebruik een vergiet of een theedoek om het vocht er zoveel mogelijk uit de spinazie te drukken.

Doe de aardappelen bij de spinazie, roer goed door en bak ongeveer 5 minuten.

Klop de eieren los. Meng het grootste deel van de feta door de eieren.

Schenk het eimengsel bij de zoete aardappel in de pan.

Laat 10 minuten rustig garen met de deksel erop, totdat het ei gestold is en de onderkant bruin.

Strooi tot slot de achtergehouden feta over de tortilla. Maak af met wat versgemalen peper.

SIDE DISH:
een groene salade van de overgebleven spinazie met een dressing van drie delen olijfolie en één deel citroensap (3:1).



CITROENRISOTTO

Bij risotto denkt men vaak aan de winter, maar het voor elk seizoen.
Een bord romige rijst met citroen brengt spontaan zonnestralen.

Nodig

Rasp
Grillpan

Ingrediënten

Olijfolie
1 sjalot, gesnipperd
300 gr risottorijst
100 ml droge witte wijn
750 ml groentebouillon
van tablet
1 citroen, rasp en sap
50 gr ongezouten
roomboter
50 gr Parmezaanse
kaas, geraspt
Zout en versgemalen
peper
Handvol basilicum,
blaadjes gescheurd

Optioneel:

400 gr bimi

BEREIDEN

Verwarm een scheutje olie in een pan en fruit de sjalot in een paar minuten glazig. Voeg de risotto toe en bak even mee.

Schenk de wijn erbij en roer goed door. Laat de alcohol even verdampen en voeg daarna een flinke scheut bouillon toe. Laat zachtjes pruttelen en voeg, zodra het vocht verdampt is, weer een scheut bouillon toe. Herhaal dit totdat de bouillon op is en de risotto beetgaar.

Was de bimi, snijd een klein stukje van de onderkant af en besprenkel met olijfolie. Plaats een grillpan op het vuur en gril de bimi in 5 minuten beetgaar.

Als de risotto klaar is voeg je citroenrasp en -sap en de roomboter toe. Zet het vuur uit, roer goed door en plaats de deksel een paar minuten op de pan om de smaken te laten intrekken.

Verdeel de risotto over de borden, verdeel de bimi en bestrooi met Parmezaanse kaas. Breng op smaak met peper en zout





STOOF

met bier

Laat je niet afschrikken door de lange lijst ingrediënten. Je gooit simpelweg alles bij elkaar en na een paar uur sudderen heb je een heerlijke stoof. En denk maar niet dat er iets overblijft voor morgen.

INGREDIËNTEN

800 gr sukadelappen,
in blokjes (2x2 cm)
Zout en versgemalen
peper
1 el bloem
30 gr ongezouten
roomboter
2 uien, gesnipperd
1 boterham
30 gr grove mosterd
200 ml runderbouillon
van tablet
1 flesje bockbier
2 laurierblaadjes
400 gr pastinaak,
geschild en in blokjes
van 1 cm
200 gr winterpeen,
geschild en in blokjes
van 1 cm

OPTIONEEL

Vers stokbrood

BEREIDEN

Bestrooi het vlees met bloem, peper en zout. Verhit de boter in een braadpan en bak de uien een paar minuten totdat ze glazig zijn. Voeg het vlees toe en bak in 4 minuten rondom bruin.

Smeer de boterham in met de mosterd. Voeg het bier, de runderbouillon, de boterham met mosterd en laurierblaadjes toe. Breng aan de kook, doe de deksel op de pan en laat op laag vuur minimaal 2 uur gaar sudderen.

Voeg als het vlees gaar is de pastinaak en wortel toe. Laat de inhoud nog 15 minuten zonder deksel stoven.

Verwijder de laurierblaadjes uit de stoofpot en breng de stoof indien nodig op smaak met peper en zout. Lekker met een flinke homp vers stokbrood.



LINZEN-MAKREEL-SALADE

Dit gerecht ontstond ooit tijdens een paniekerige 'Wat hebben we nog in de camper?'-situatie, maar is inmiddels gepromoveerd tot blijvertje! Ons hele gezin is er hartstikke dol op. Sinds die historische ontdekking zorgen we ervoor dat we alle ingrediënten standaard 'in huis' hebben. Behalve de vis dan, die kopen we vers, liefst op een markt.

INGREDIËNTEN

1 kilo krieltjes in schil,
in tweeën gesneden
Flink stuk oud (stok)
brood, in stukjes
Olijfolie, om te bakken
240 gr gerookte
makreel, geplukt
130 gr linzen uit blik,
uitgelekt
250 gr tomaatjes,
in kwarten
Versgemalen peper
Rucola

DRESSING

1 el mosterd
1 el mayonaise
1 el olijfolie

BEREIDEN

Kook de krieltjes in ongeveer 10 minuten gaar.

Meng het brood met 2 eetlepels olijfolie en bak de stukjes in een koekenpan krokant.

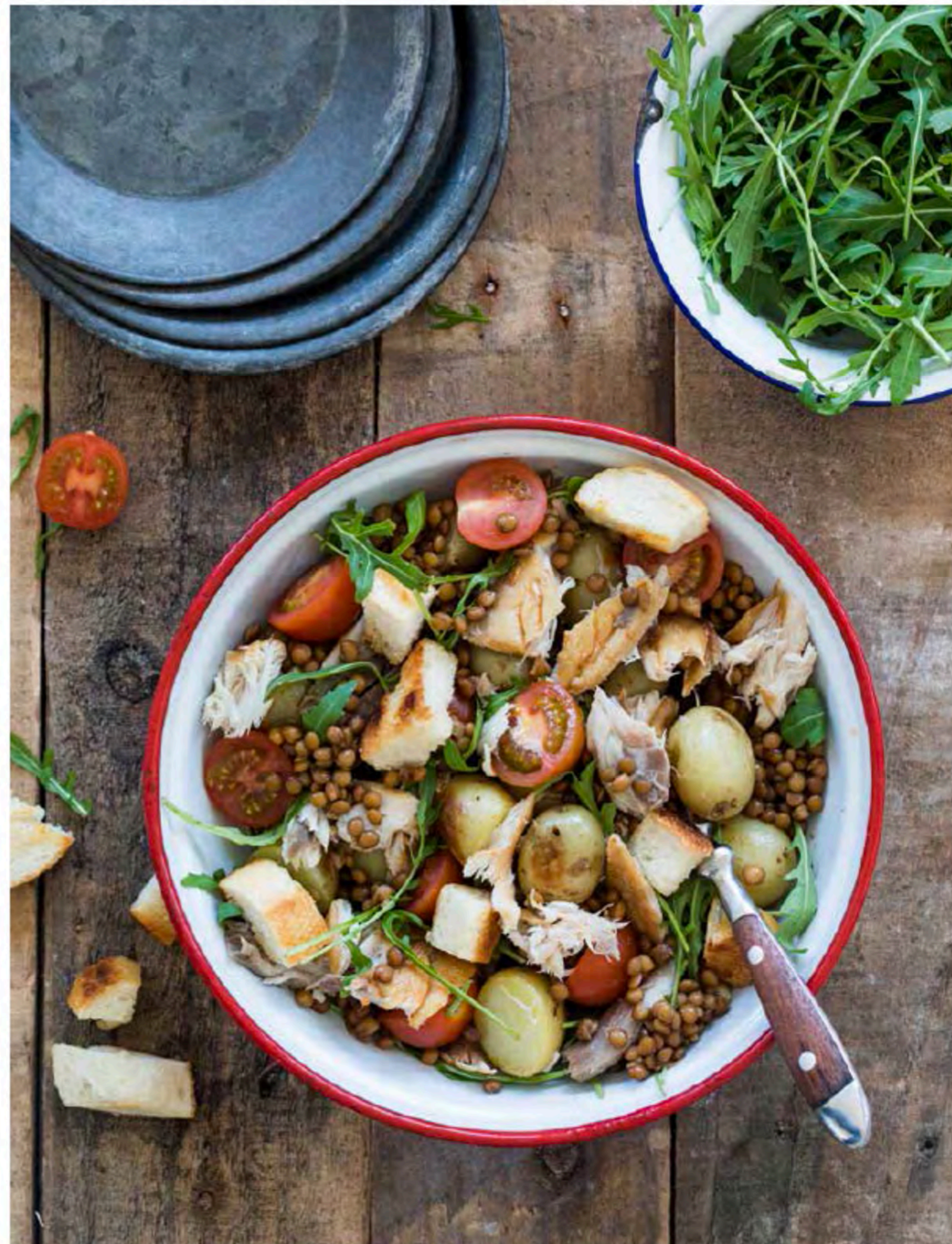
Doe nog een scheutje olijfolie in dezelfde pan en bak hierin de aardappelen bruin.

Voeg de makreel, de linzen, de tomaatjes en de krieltjes bij het brood.

Mix de ingrediënten voor de dressing in een kom of zakje met zipsluiting en roer dit door de salade.

Leg op het bord een toefje rucola, met daarboven de makreelsalade.

Maak af met versgemalen peper.



SCHUIMPARTY

Op de camping kán het nou eenmaal af en toe een zootje zijn, dat hoort erbij. Doe er je voordeel mee en maak de zoi nog groter met schuimparty als het ultieme toetje!

INGREDIËNTEN

12 kleine schuimpjes, verbrokken
200 ml lang houdbare slagroom
250 gr zomers fruit, vers of diepvries

OPTIONEEL

1 el suiker voor door de slagroom
Poedersuiker

BEREIDEN

Ga je voor de diepvriesvariant, laat het fruit dan eerst ontdooien.

Klop de slagroom stijf.

Verdeel over een grote schaal of vier glazen: wat verbrokkelde schuimpjes, een klodder slagroom en vervolgens fruit. Herhaal dit tot alles op is.

Meringues – oftewel schuimpjes – zijn bijna overal te krijgen; sowieso in elke Franse supermarkt en natuurlijk ook bij de patissier.

De slagroom slaat makkelijker stijf als zowel de room als de kom waarin je 'm klopt goed koud is. Zet de room en de kom daarom het liefst even in de koelkast.



KOKEN IN DE BUITENLUCHT

Koken in de buitenlucht was nog nooit zo makkelijk. Dit boek staat boordevol eenvoudige recepten en tips voor koken in de tuin en op de camping.

Samen koken en eten met vrienden. Buiten koken is vooral een gezellige bezigheid: niet te moeilijk doen, maar wel lekker en gevarieerd eten.

Wat dacht je bijvoorbeeld van een zoete-aardappeltortilla met spinazie, een stoer ontbijt met ei, chorizo en champignons, pizza met venkel en ansjovisolie of overheerlijke kaneelrolletjes uit de Dutch oven?

Alles vlot te bereiden op één of twee pitjes, op een houtvuurtje of de BBQ. Als het maar buiten is, want koken én eten in de buitenlucht smaakt gewoon altijd beter.

Een aantal recepten in dit boek verscheen eerder in Petra's eerste boek *Smakelijk kamperen*.

- Een compleet kookboek voor het koken in de buitenlucht
- Handig overzicht: onmisbaar in de buitenkeuken
- Weggooien is zonde: tips voor gerechten met leftovers

Petra Knoth was als kind altijd buiten te vinden. Haar ouders werkten op een camping in Zeeland en daarom groeide zij op met veel spelen en rondbanjeren in de buitenlucht. Tegenwoordig trekt ze er met haar vriend en hun drie kindjes ook zoveel mogelijk op uit, de natuur in. Ze kookt het liefst buiten en maakt graag simpele en lekkere gerechten voor haar gezin én voor iedereen die aan wil schuiven.



ISBN 978-94 6250 283 3

