

DÉ KOOKBIJBEL VOOR
OUTDOOR COOKING



BUITEN KOKEN



FORTE
CULINAIR
Van Halewyck

OP DE CAMPING EN THUIS • ROND HET KAMPVUUR
BIJ DE BBQ • IN JE CAMPEROVEN



DÉ KOOKBIJBEL VOOR
OUTDOOR COOKING



BUITEN KOKEN

KATHLEEN
DAVIS

OP DE CAMPING EN THUIS • ROND HET KAMPVUUR
BIJ DE BBQ • IN JE CAMPEROVEN



Van Halewyck



INHOUD

KOKEN IN DE BUITENLUCHT

Minder dan 30 minuten 8

Meer dan 30 minuten 60

IN DE KAMPEEROVEN

Minder dan 60 minuten 110

Meer dan 60 minuten 158

LEKKERS BIJ HET KAMPVUUR 204

Begrippenlijst 248

Register 252

ONTBIJTFRITTATA

met groenten & kaas

(voor)bereidingstijd **20 minuten** aantal personen **8**

- » **170 g groene asperges, het houtige uiteinde verwijderd**
- » **8 eieren**
- » **60 ml melk**
- » **40 g grof geraspte cheddar**
- » **1 eetlepel extra vergine olijfolie**
- » **100 g stevige verse ricotta**
- » **200 g kerstomaatjes, gehalveerd**
- » **2 bosuitjes, in ringetjes, plus extra (in schuine stukjes) om te garneren**

- 1** Leg de asperges in een hittebestendige kom en schenk er kokend water over. Laat 2 minuten staan en giet af.
- 2** Klop intussen de eieren, melk en cheddar in een kom en breng op smaak met zout en peper.
- 3** Verhit de olie in een koekenpan met een diameter van 18 cm op middelhoog vuur. Schenk het eimengsel in de pan en bak het 3 minuten, spatel de buitenkant van het mengsel naar het midden. Verdeel de stukjes ricotta, asperges, tomaatjes en bosui erover, bestrooi met zout en peper. Dek de frittata af met een stuk aluminiumfolie en bak 6 minuten op middelhoog vuur tot het ei begint te stollen.
- 4** Snijd de frittata in punten en serveer hem warm, bestrooid met de extra bosui.

VARIËREN Gebruik babypinazieblaadjes, stukjes gekookte courgette of broccolirosjes in plaats van asperges. Je kunt de frittata ook maken met restjes, zoals plakjes gaar vlees (worstjes of kip, bijvoorbeeld) of met gekookte groente in plaats van met asperges en tomaatjes. Als je restjes gebruikt, verwarm ze dan wel in de pan voordat je het eimengsel toevoegt (stap 3).

BEWAREN Gebruik uitgelekte geroosterde groenten uit een pot, zoals aubergine, courgette of artisjokharten. Laat de kaas weg. Je kunt in plaats van olijfolie de olie uit het potje gebruiken om de frittata in te bakken. Gebruik houdbare melk of room en een theelepelt gedroogd basilicum.

TIPS Dit gerecht is perfect om gegaarde restjes als worstjes, kip en groenten in te verwerken. Met wat brood en salsa erbij is het een voedzame lunch. Je kunt frittata ook koud eten.



Makkelijke BURGERS



KIP- & AVOCADOBURGER

Verhit een barbecue-bakplaat of koekenpan op middelhoog vuur. Snijd twee kippenborstfilets overdwars doormidden en breng ze op smaak met zout en peper. Verhit 1 eetlepel olie op de bakplaat of in de pan en bak de kipfilets 4 minuten aan elke zijde of tot ze net gaar zijn. Halveer vier hamburgerbroodjes overdwars en rooster of bak ze 1 minuut op de snijkant. Besmeer de onderste helft van de broodjes met mayonaise of aioli en wat grove mosterd. Leg de kip erop en wat dunne plakjes rode ui, blaadjes romainesla en plakjes avocado. Leg de bovenste helft van het broodje erop.

HALLOUMI-VEGABURGERS

Verhit een barbecue-bakplaat of koekenpan op middelhoog vuur. Doe een eetlepel plantaardige olie in de pan, samen met 1 in plakjes gesneden ui en 1 in plakjes gesneden courgette. Bak de groenten 5 minuten of tot ze zacht zijn. Schep de groenten van de bakplaat of uit de pan en houd ze warm. Bak 250 gram in plakjes gesneden halloumi 1 minuut op de bakplaat of in de pan of tot ze goudbruin en zachter zijn. Rooster of bak vier overdwars gehalveerde pita- of hamburgerbroodjes 1 minuut op de snijkant. Besmeer de onderste helft van de broodjes met 140 gram hummus, leg er wat blaadjes rucola op en verdeel de halloumi, ui en courgette, 1 in plakjes gesneden avocado en wat reepjes uitgelekte gegrilde paprika (uit een pot) erover. Leg de bovenste helften van de broodjes erop.



CAJUN-VISBURGERS

Bestrooi vier stukken stevige witvisfilet (zonder vel) met 1 eetlepel cajun-specerijenmix. Verhit 1 eetlepel olie op een barbecue-bakplaat of in een koekenpan op middelhoog vuur. Bak de visfilets 2 minuten aan elke zijde of tot ze net gaar zijn. Halveer vier ciabatta's of hamburgerbroodjes overdwars en rooster of bak ze 1 minuut op de snijkant. Meng in de tussentijd in een grote kom 120 milliliter mayonaise met 1 eetlepel wittewijnazijn, 50 gram reepjes stevige sla of witte kool en verse fijngehakte dille naar smaak; breng op smaak met zout en peper. Leg op elke onderkant van een broodje een stuk visfilet, schep wat van het koolmengsel erop en leg de bovenste helft van het broodje erop. Serveer met chilisaus en partjes limoen.



PITTIGE VLEESBURGERS

Verhit een barbecue-bakplaat of koekenpan op middelhoog vuur. Breng 500 gram half-om-halfgehakt op smaak met zout en peper en vorm er vier burgers van. Bak de burgers 2 minuten aan elke zijde of tot ze net gaar zijn. Houd ze apart op een bord. Halveer vier brioche- of hamburgerbroodjes overdwars en rooster of bak ze 1 minuut op de snijkant. Besmeer de onderste helft van elk broodje met Japanse mayonaise (Kewpie, verkrijgbaar in de toko), leg er blaadjes eikenbladsla op, een burger, wat ringetjes bosui, een paar dunne plakjes (snoep)komkommer en wat grof geraspte wortel. Besprenkel met srirachasaus, bestrooi met fijngehakt vers korianderblad en leg de bovenste helft van het broodje erop.



Koken in de buitenlucht * MINDER DAN 30 MINUTEN

INDIASE SPIESEN

met groenten & halloumi

(voor)bereidingstijd **20 minuten** aantal personen **4**

- » 1 courgette (120 g)
- » 1 rode paprika (200 g)
- » 250 g halloumi
- » ½ kleine bloemkool
- » 150 g korma-currypasta (uit pot)
- » 1 eetlepel olijfolie

- 1 Week de bamboespiesen een tijdje in koud water.
- 2 Snijd de courgette in plakjes van 2 cm. Snijd de paprika en halloumi in stukjes van 2 cm. Verdeel de bloemkool in roosjes (dezelfde grootte als de groenten en kaas, zodat alles gelijktijdig gaar is).
- 3 Meng de korma-currypasta en olijfolie in een kom. Voeg de groenten en halloumi toe en schep alles goed om. Breng op smaak met zout en peper en schep nogmaals om. Rijg de groenten en halloumi om en om aan geweekte bamboespiesen.
- 4 Gril de spiesen afgedekt met aluminiumfolie op een ingevet barbecue-rooster of bak ze in een grillpan of koekenpan gedurende 15 minuten of tot de groenten en halloumi goudbruin en zacht zijn. Haal alles voorzichtig van de spiesen en serveer meteen.

TIPS Deze spiesen passen heel goed bij gegrild vlees of gegrilde vis of kip; zo wordt het een volwaardige maaltijd. Als je geen spiesen hebt kun je de groenten en halloumi ook in kleinere stukjes snijden en roerbakken in een wok of koekenpan.

SERVEREN Bestrooi de spiesen met 75 gram gehakte en geroosterde cashewnoten en wat chilivlokken; serveer ze eventueel met Griekse yoghurt, naanbrood of roti.



Koken in de buitenlucht * MINDER DAN 30 MINUTEN

FOREL MET *citroen- & peterselieboter*

(voor)bereidingstijd **25 minuten** aantal personen **4**

- » 4 regenboogforellen, schoongemaakt (vraag je visboer dit te doen)
- » 8 bosuitjes

CITROEN- & PETERSELIEBOTER

- » 90 g zachte boter
- » 1 teen knoflook, fijngehakt of geperst
- » 1 eetlepel gehakte peterselie
- » 2 theelepels citroensap

- 1 Maak een vuurtje met houtskool of briketten.
- 2 Meng de citroen- & peterselieboter.
- 3 Dep de vis droog met keukenpapier; breng beide zijden op smaak met zout en peper.
- 4 Leg twee forellen op een barbecue-visrooster (als je dat niet hebt, zie de **Tip** onder dit recept) en leg op elke forel 2 bosuitjes. Bak de forellen 5 minuten aan elke kant of tot de vis gaar is en de bosui bruin is. Herhaal met de resterende forellen en bosui.
- 5 Laat de citroen- & peterselieboter smelten in een koekenpan. Verdeel de forellen en bosui over vier borden en bedruppel ze met de gesmolten boter.

CITROEN- & PETERSELIEBOTER Meng de ingrediënten in een kommetje; breng op smaak met zout en peper.

TIP Als je geen visrooster hebt, verhit je 1 eetlepel olijfolie in een grote koekenpan met dikke bodem. Voeg de helft van de citroen- & peterselieboter toe en schud met de pan om de olie en boter te mengen. Zodra de boter begint te schuimen, leg je twee forellen in de pan. Bak ze 7 minuten aan elke kant of tot ze gaar zijn. Leg de forellen op een bord, dek ze losjes af met aluminiumfolie en herhaal met een eetlepel olijfolie, de andere twee forellen en bosuitjes, en de resterende vis en citroen- & peterselieboter.

VARIËREN In plaats van regenboogforel kun je ook zalmfilet, kleine hele witvis of witvisfilets gebruiken. Vervang de peterselie door een ander vers kruid, zoals basilicum, oregano, koriander of tijm.

SERVEREN Serveer met brood en gemengde groene groente.





Koken in de buitenlucht * MEER DAN 30 MINUTEN

LAMSBOUT

met groenten & jus

(voor)bereidingstijd **2 uren (+ rusttijd)** aantal personen **6**

- » **2 kg lamsbout**
- » **4 tenen knoflook, gekneusd**
- » **1 eetlepel zeezoutvlokken**
- » **2 eetlepels gehakte verse oreganoblaadjes (of 2 theelepels gedroogde oregano), plus extra verse blaadjes om te garneren**
- » **60 ml extra vergine olijfolie**
- » **1 ui (150 g), in partjes**
- » **6 aardappels (1,2 kg), in vieren**
- » **600 g kent-pompoen, met schil, in zes stukken**
- » **500 ml runderbouillon**
- » **220 g broccolini, houtachtige uiteinden verwijderd**
- » **2 eetlepels tarwebloem**

- 1** Maak een vuurtje met houtskool of briketten. Verwarm een campingoven, met het deksel erop, voor op laag vuur.
- 2** Laat in de tussentijd de lamsbout in 30 minuten op kamertemperatuur komen. Snijd overtollig vet eraf. Meng de knoflook, het zout, de oregano en olie in een kommetje. Wrijf de lamsbout in met het mengsel. Doe de lamsbout in de campingoven en zet het deksel erop. Zet de campingoven ongeveer 5 cm boven de gloeiende kooltjes. Schep wat hete kooltjes op het deksel. Bak de lamsbout 30 minuten.
- 3** Haal voorzichtig het deksel van de pan. Leg de ui op de bodem van de pan en voeg de aardappels toe. Leg het deksel terug op de pan. Bak het geheel afgedekt nog eens 30 minuten.
- 4** Haal de kooltjes van het deksel en neem het deksel eraf. Leg de aardappels en pompoen op de lamsbout; leg het deksel weer op de pan. Leg hete kooltjes op het deksel. Bak het geheel nog eens 30 minuten of tot de lamsbout gaar is en de groenten goudbruin en zacht zijn. Als de ui op de bodem van de pan dreigt aan te branden, voeg je wat van de bouillon toe of water. Als de lamsbout te langzaam gaart, zet je de campingoven dichterbij het vuur en vervang je de kooltjes op het deksel vaker.
- 5** Schep de lamsbout en groenten op een bakplaat; dek ze losjes af met aluminiumfolie om ze warm te houden. Giet het braadvocht uit de pan in een hittebestendige kom. Schenk de bouillon in de campingoven en breng hem aan de kook. Voeg de broccolini toe en kook hem afgedekt 2 minuten of tot hij net zacht is. Schep de broccolini uit de campingoven; dek af om warm te houden.
- 6** Doe de bloem in een kom en voeg geleidelijk 250 milliliter water toe; roer voortdurend tot er een gladde saus ontstaat. Schenk het bloemmengsel bij de bouillon in de pan en roer met een houten lepel op hoog vuur tot de jus kookt en indikt. Breng op smaak met zout en peper.
- 7** Serveer de lamsbout en de groenten met de jus, bestrooid met extra oreganoblaadjes.

TIP Om optimaal gebruik te maken van je kampvuur, kun je als dessert appelcrumble-pakketjes (zie pag. 225) maken op het deksel van de campingoven, aan het eind van de bereidingstijd van de lamsbout.

In de kampeeroven * MEER DAN 60 MINUTEN

AZIATISCHE SALADE

met knapperige varkensbuik

(voor)bereidingstijd 3 uren 15 minuten (+ afkoelen & rusttijd) aantal personen 4

- » 1 bosje verse koriander
- » 1 kg varkensbuik zonder bot, de vetlaag ingekeerd
- » 1 eetlepel zeezoutvlokken
- » 3 steranijspeulen
- » ½ theelepel Szechuanpeperkorrels
- » 125 ml Chinese rijstwijn (Shaoxing)
- » 1 Libanese komkommer (130 g), in de lengte gehalveerd, in plakjes
- » 1 kleine rode ui (100 g), in dunne plakjes
- » ¼ Chinese kool (250 g), geraspt
- » 60 g erwtscheuten
- » vers Thais basilicum (optioneel)
- » 2 verse rode chilipepers, zonder zaadlijsten en pitjes, in dunne ringetjes
- » 1 bosuitje, in dunne ringetjes
- » partjes limoen, om te garneren

GEMBERDRESSING

- » 1 eetlepel fijngehakt verse citroengras, alleen het witte deel
- » 1 eetlepel fijngeraspte verse gember
- » 1 eetlepel sojasaus
- » 1 eetlepel limoensap
- » 1 eetlepel sesamzaadolie
- » 1 eetlepel Chinese donkere azijn
- » 1 eetlepel fijne kristalsuiker

- 1 Verwarm de oven voor tot 180 °C.
- 2 Hak de koriandertakjes fijn; bewaar de blaadjes in de koelkast.
- 3 Dep de varkensbuik droog met keukenpapier. Leg hem in een braadslee; wrijf de helft van de zeezoutvlokken in de vetlaag. Voeg de koriandertakjes, steranijs, peperkorrels en rijstwijn toe. Schenk zoveel water op de varkensbuik dat hij onderstaat; laat de vetlaag vrij. Dek de braadslee losjes af met bakpapier en aluminiumfolie.
- 4 Rooster de varkensbuik 2 uur of tot het vlees zacht is. Schenk het braadvocht voorzichtig uit de braadslee; laat het vlees afkoelen en drogen.
- 5 Maak in de tussentijd de gemberdressing.
- 6 Verhoog de oventemperatuur tot 240 °C. Leg de varkensbuik op een rooster boven een braadslee. Strooi de resterende zeezoutvlokken over de bovenkant. Rooster de varkensbuik nog eens 30 minuten of tot er bubbeltjes op de vetlaag ontstaan. Dek stukken vetlaag die dreigen te verbranden af met aluminiumfolie. Verlaag de oventemperatuur tot 180 °C; rooster de varkensbuik nog eens 15 minuten of tot de vetlaag is gebarsten. Haal de braadslee uit de oven.
- 7 Schik in de tussentijd de komkommer, rode ui, Chinese kool, de achtergehouden korianderblaadjes, de erwtscheuten en eventueel Thais basilicum op een schaal.
- 8 Snijd de varkensbuik in plakjes; verdeel ze over de salade. Bestrooi met het bosuitje en dressing; serveer met partjes limoen.

GEMBERDRESSING Meng alle ingrediënten in een kommetje.

TIPS je kunt je slager vragen om de varkensbuik in te snijden. Thais basilicum kun je, net als gewoon basilicum, het best buiten de koelkast bewaren. Zet het rechtop in een beker water, afgedekt met een plastic zakje.





Vega BIJGERECHTEN

FRANSE AARDAPPELPUREE

(voor)bereidingstijd **30 minuten** aantal personen **4**

Doe 1 kilo aardappelblokjes zonder schil in een kookpan met zoveel water dat ze net onder staan. Kook de aardappelblokjes 15 minuten of tot ze zacht zijn; giet af. Druk de aardappelblokjes met een rubberen spatel of de achterkant van een houten vork door een zeef in een grote kom. Roer er voorzichtig 90 gram boter en 180 milliliter hete melk door.

TIP Voor dit recept zijn lasoda-aardappels gebruikt, maar je kunt elke soort puree-aardappel gebruiken, zoals désirée, sebago of coliban.

GEGLACEERDE BOSPEENTJES

(voor)bereidingstijd **25 minuten** aantal personen **4**

Smelt 30 gram boter in een grote koekenpan op middelhoog vuur. Bak hierin 750 gram schoongemaakte bospeentjes 8 minuten of tot ze bijna zacht zijn; schep zo nu en dan om. Roer er 2 theelepels fijngeraspte sinaasappelschil, 60 milliliter sinaasappelsap, eetlepels droge witte wijn en 2 eetlepels ahornsiroop door; breng aan de kook. Zet het vuur laag en kook de bospeentjes tot alle vloeistof bijna helemaal is verdampt en de bospeentjes zacht en gekaramelliseerd zijn. Bestrooi met 60 gram gehakte geroosterde walnoten en eventueel met kiemen; serveer.

SPRUITJES MET ROOM & AMANDELEN

(voor)bereidingstijd **10 minuten** aantal personen **4**

Kook of stoom 1 kilo gehalveerde spruitjes tot ze zacht zijn; giet af. Doe 300 milliliter slagroom en 2 fijngehakte tenen knoflook in een pan; laat op middelhoog vuur tot de helft inkoken. Breng op smaak met zout en peper. Besprenkel de spruitjes met het roommengsel en bestrooi ze met 40 gram geroosterd amandelschaafsel; serveer.

GEKARAMELLISEERDE PASTINAAK MET SALIE

(voor)bereidingstijd **1 uur** aantal personen **4**

Verwarm de oven voor tot 200 °C. Halveer 1 kilo pastinaken in de lengte. Meng in een braadslee de pastinaak met 2 eetlepels olijfolie, 20 gram ruwe rietsuiker en 1 theelepel gemalen nootmuskaat; breng op smaak met zout en peper. Rooster de pastinaak 40 minuten. Voeg 5 gram salieblaadjes toe en rooster de pastinaken nog eens 10 minuten of tot ze goudbruin en zacht zijn, en de salie krokant is.

BROWNIE

in een beker

(voor)bereidingstijd **5 minuten** aantal personen **4**

- » 150 g zelfrijzend bakmeel
- » 110 g ruwe rietsuiker
- » 50 g cacao poeder
- » 2 eieren
- » 250 ml melk
- » 125 ml plantaardige olie
- » 165 g chocolade-hazelnootpasta
- » 100 g pure chocolade, geraspt (optioneel)

- 1 Meng het zelfrijzend bakmeel, de suiker en het cacao poeder in een kom. Voeg de eieren, melk en olie toe en klop alles door elkaar. Schenk het mengsel in vier magnetronbestendige bekers (van 375 milliliter elk). (Let op: als je kleinere bekers gebruikt, kan de inhoud over de rand lopen tijdens de bereiding.) Schep 1 eetlepel chocolade-hazelnootpasta in elke beker.
- 2 Zet de bekers 1 minuut in de magnetron op middelhoge stand of tot ze gaar maar nog licht vloeibaar zijn in het midden. Bestrooi eventueel met chocoladerasp. Serveer meteen.

TIPS Dit recept gaat uit van een magnetron van 900 Watt; pas de stand eventueel aan de magnetron die jij gebruikt. Als je bekers een inhoud hebben van 180 milliliter, gebruik je 8 bekers en controleer je na 50 seconden bereiding in de magnetron of de brownies gaar zijn.



Lekkers bij het kampvuur

KAMPVUUR SNOEPHOORNTJES

(voor)bereidingstijd **10 minuten** aantal **2**

- » **2 ijshoorntjes**
- » **45 g cacaonibs**
- » **4 aardbeien, gehalveerd**
- » **6 roze-witte marshmallows (35 g)**
- » **topping naar smaak (zie Tips)**

- 1** Vul de ijshoorntjes met cacaonibs; schep de aardbeien en marshmallows erop. Bestrooi ze met een topping naar smaak (zie Tips). Wikkel ze in hun geheel in aluminiumfolie.
- 2** Leg de pakketjes in de gloeiende kooltjes; bak ze 5 minuten (draai ze tussentijds drie keer om), tot de marshmallows smelten. Verwijder de folie voorzichtig, want de vulling van de hoorntjes is heet.

TIPS Voor de foto is als topping van de snoephoorntjes een combinatie van Snickers, honingraat met chocolade en stukjes pure chocolade gebruikt. Je kunt ook fruit, verkrumelde koekjes en fijngestampte lolly's gebruiken.



LEKKER KOKEN IN DE BUITENLUCHT!



Niets gezelliger dan koken in de buitenlucht: rond het kampvuur, bij de barbecue of met een eenvoudig camperoventje. *Buiten koken* brengt je meer dan 100 heerlijke gerechten waarvoor je geen volledig uitgeruste keuken nodig hebt!

Hartig of zoet? Snel klaar of slow cooking? Te bereiden op houtvuur of in de blokhut? Dit basisboek voor outdoor cooking bundelt de heerlijkste ideeën: een kampvuurlasagne om met zes van te eten, malse koteletjes met couscous of heerlijke marshmallowhoortjes: de kampeerkeuken hoeft niet saai te zijn! Bovendien krijg je tips over hoe je je gerechten thuis kunt voorbereiden, voor een ontspannen maaltijd in de openlucht.

**BOMVOL INFORMATIE OVER
MEAL PREPPING, DE JUISTE
GAARTIJDEN EN HET BEWAREN
VAN RESTJES**

**GESCHIKT VOOR THUIS,
ROND HET KAMPVUUR, BIJ
DE BARBECUE EN IN JE
CAMPEROVEN.**



www.forteculinair.nl

ISBN 978-94-9185-328-9



9 789491 853289

www.vanhalewyck.be