

CAMPING KÜCHE

Lecker, einfach & glücklich
DIE BESTEN REZEPTE FÜR DEINEN CAMPINGURLAUB

100+
REZEPTE
FÜR JEDE TAGESZEIT
UND JEDE
WETTERLAGE

- ✓ EINFACHE ZUTATEN
- ✓ WENIG ABWASCH
- ✓ SCHNELL GEMACHT
- ✓ FÜR GROSS & KLEIN

VON FRÜHSTÜCK
BIS DESSERT

CAMPING
MACHT
GLÜCKLICH

FÜR UNVERGESSLICHE
MOMENTE

AUF DEINEM
LIEBLINGSPLATZ



EINFACH KOCHEN. DRAUSSEN GENIESSEN. ERINNERUNGEN SCHMECKEN.

FRANZISKA FRÜHAUF

PRAKTISCH!
LECKER!
URLAUB!

JETZT ABTAUCHEN
& GENIESSEN!



Willkommen[♡] auf dem Campingplatz



Endlich Urlaub.
Die Markise ist ausgefahren.
Die Stühle stehen.
Aus dem Nachbarwohnenwagen
riecht es schon nach Kaffee.

Irgendwo klappert Geschirr, Kinder
fahren mit dem Roller über den Platz
und vom Grill steigt der erste Duft
des Tages auf.

Genau dafür ist dieses Buch gemacht.

- ♡ Keine komplizierten Rezepte.
- ♡ Keine ausgefallenen Zutaten.
- ♡ Kein stundenlanges Kochen.

Sondern ehrliches Essen,
das schmeckt – und mehr Zeit
für das, worauf es im Urlaub
wirklich ankommt.



Kapitel 1 –

Clever vorbereitet

Die perfekte Campingküche

Bevor die Pfanne brutzelt und der Duft von leckerem Essen durch die Gegend zieht, kommt der wichtigste Schritt: **gute Vorbereitung**.

Denn wer klug packt, hat später mehr Zeit für die schönen Dinge – und weniger Stress, weil der Kaffee alle ist oder das Salz streikt. 😊



Campingküche heißt: flexibel bleiben, improvisieren können und das Beste aus dem machen, was da ist.

Mal sind es drei Töpfe, mal ein Gaskocher, mal „wir grillen einfach alles“. Hauptsache, es schmeckt und macht Spaß! Perfektion? Die bleibt zu Hause – hier zählt Genuss. 😎

Mit ein paar Basics, ein bisschen Planung und der richtigen Einstellung wird jede Mahlzeit zum kleinen Highlight. Und falls doch mal was schiefgeht: Tief durchatmen, Spaghetti mit Ketchup retten (funktioniert immer!) und drüber lachen. Am Ende sind es die Geschichten, die man später am Lagerfeuer erzählt – nicht die Kalorien. 🔥



Merke dir: ♥

Gutes Campingenessen muss nicht kompliziert sein. Es muss nur schmecken, satt machen und dir mehr Zeit für die schönen Dinge lassen. ♥



Unsere Gewürz-Basis ♥

KLEIN ABER OHO – DIESE GEWÜRZE MACHEN DEN UNTERSCHIED!

Du brauchst keine ganze Gewürzabteilung im Schrank. Diese Basics passen zu fast allem und verwandeln einfache Zutaten in echte Lieblingsgerichte.

Wenig Platz – große Wirkung! ♥



PFEFFER

Der Klassiker.
Passt immer.



SALZ

Unverzichtbar.
Ohne geht gar nichts.



PAPRIKA

Für Farbe, Geschmack
und gute Laune.



KNOBLAUCH-GRANULAT

Für den würzigen
Kick – ohne Schälen!



ZWIEBEL-GRANULAT

Macht viel Geschmack,
ohne Tränen.



ITALIENISCHE KRÄUTER

Für Pasta, Tomaten,
Salate und mehr.



CHILI

Für alle, die es
gern etwas
schärfer mögen.



CURRY

Ein Hauch exotisch
– passt zu so
vielen.



GEMÜSEBRÜHE (PULVER)

Kleine Prise, große
Wirkung.



KREUZKÜMMEL

Für Pfannengerichte,
Reis oder
orientalische Ideen.



OREGANO

Wunderbar zu Pizza,
Tomatensaucen
und Gegrilltem.



Tipp:

Kleine Schraubgläser oder Streudosen sparen Platz und bleiben dicht. Beschrifte sie – besonders nach dem dritten Campingurlaub sehen „braunes Pulver“ und „grünes Zeug“ doch sehr ähnlich aus. 🤪



Vorräte, die immer dabei sein sollten ♥

HALTBAR, VIELSEITIG UND IMMER NÜTZLICH!

Diese Lebensmittel sind echte Camping-Helden: lange haltbar, vielseitig einsetzbar und retten Hunger, wenn der Kühlschrank mal leer ist (oder der Supermarkt einfach zu weit weg).



NUDELN

Gehen immer – mit
Sauce, Öl oder
einfach nur Käse.



REIS

Sättigend, vielseitig
und die Basis für
viele Gerichte.



TOMATEN (DOSEN)

Für Saucen, Suppen
oder ein schnelles
Pfannengericht.



BOHNEN (DOSEN)

Proteinreich, sättigend
und in Salaten oder
Eintöpfen top.



THUNFISCH

Perfekt für Salate,
Nudeln oder als
Brotbelag.



ÖL

Zum Braten,
Verfeinern und
für Salat.



ESSIG

Für Dressings,
zum Abschmecken
und Einlegen.



ZUCKER

Ein kleiner Löffel
macht vieles
runder.



MEHL

Für Pfannkuchen,
Soßen oder
zum Backen.



HAFERFLOCKEN

Für Frühstück,
Müsli oder
als Zutat.



Tipp:

Vorräte in Boxen oder Beuteln verstauen, beschriften und nach dem Urlaub Auffüllen. So startest du beim nächsten Mal direkt entspannt durch!





Das Original: Das perfekte Omelett ♥

Ein gutes Omelett braucht nicht viel – nur frische Zutaten, etwas Geduld und die richtige Pfanne. Es ist schnell gemacht, sättigend und lässt sich herrlich variieren. ♥



AUS DER PFANNE
EINFACH & KLASSISCH



VEGETARISCH



ZUBEREITUNGSZEIT
CA. 10 MINUTEN



Zutaten (für 2. Personen) ♥

- ♥ 4 Eier
- ♥ 1 EL Milch oder Wasser
- ♥ eine Prise Salz
- ♥ Pfeffer nach Geschmack
- ♥ 1 TL Butter oder Öl
- ♥ optional: Schnittlauch zum Bestreuen



Mein Tipp:

Nicht zu heiß braten – so bleibt das Omelett schön fluffig und wird nicht braun. ♥

So geht's: ♥



1 Eier verquirlen

Eier mit Milch, Salz und etwas Pfeffer in einer Schüssel gut verquirlen – nicht zu schaumig.



2 Pfanne erhitzen

Butter oder Öl in einer beschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen.



3 Eiermasse hineingeben

Die Eiermasse in die Pfanne geben und gleichmäßig verteilen.



4 Stocken lassen

Das Omelett bei niedriger bis mittlerer Hitze stocken lassen, bis die Oberfläche fast fest ist.



5 Falten & servieren

Omelett vorsichtig zusammenklappen, kurz nachziehen lassen und genießen.



4 köstliche Omelett-Varianten ♥

1. Käse-Schinken-Omelett ♥

Der Klassiker – herzhaft & einfach



AUS DER PFANNE

MIT KÄSE

CA. 10 MINUTEN

EINFACH



Mein Tipp:

Nach dem Falten kurz ruhen lassen –
so schmilzt der Käse perfekt.



2. Garnelen-Knoblauch-Omelett ♥

Maritim & aromatisch



AUS DER PFANNE

CA. 12 MINUTEN

MITTEL

LIEBLINGSREZEPT



Mein Tipp:

Ein Spritzer Zitrone zum Schluss
macht es extra frisch.



3. Mexiko-Omelett ♥

Würzig, bunt & sättigend



VEGETARISCH

WÜRZIG

CA. 15 MINUTEN

AUF DEM GRILL
MÖGLICH



Mein Tipp:

Mit etwas Salsa und Avocado servieren –
einfach lecker!



4. Wald-Omelett ♥

Pilzig, duftig & voller Geschmack



AUS DER PFANNE

VEGETARISCH

CA. 12 MINUTEN

GUT VORZUBEREITEN



Mein Tipp:

Die Pilze vorher gut anbraten –
das bringt extra Aroma.

