



Warme Mahlzeiten unterwegs – für Trucker, Handwerker und Arbeit im Freien

Eine warme Mahlzeit in der Arbeitspause.

Ein kostenloser Ratgeber von Rhino-Pods

Warum eine Raststätte nicht gut genug ist

Du arbeitest draußen, bei jedem Wetter. Du hast dir mehr verdient als einen trockenen, lauwarmen Burger oder ein altes Sandwich. Eine richtige Pause sollte sich nicht wie ein Kompromiss anfühlen.

Eine tragbare Küche oder zumindest ein Kocher verändert alles. Heißes Essen. Heißer Kaffee. Deine eigenen Zutaten. Keine Schlange. Kein überteuertes Raststätten-Essen.

Die Arbeitsküche – was du wirklich brauchst

Halte es klein:

- Ein tragbarer Kocher (ein Brenner reicht)
- Eine kleine Pfanne
- Ein Topf mit Deckel (für Reis, Pasta oder Suppe)
- Ein Metallbecher (für Kaffee und Suppe)
- Ein Löffel und eine Gabel
- Ein kleines Schneidebrett
- Ein Messer
- Ein Scheuerschwamm und eine kleine Flasche Seife

Alles in einer Kiste oder Tasche verstauen. In der Fahrerkabine oder im Transporter lassen.

5 herzhafte Mahlzeiten in 15 Minuten oder weniger



1. Spiegelei- und Wurstbrötchen:

Eine Wurst und ein Ei in derselben Pfanne braten. In ein Brötchen geben. Mit einer Hand essen.



2. One-Pan-Reis und Bohnen:

Instant-Reis kochen. Eine Dose Bohnen und eine Handvoll Käse hinzufügen. Umrühren.



3. Suppe aus der Dose + Brot:

Eine Dose Suppe im Topf erhitzen. Mit einem Brötchen essen. Drei Minuten.



4. Pasta mit Soße aus dem Glas:

Pasta kochen. Abgießen. Ein halbes Glas Soße hinzufügen. Kein Schneiden nötig.



5. Frühstück jederzeit:

Speck und Eier braten. Zwischen zwei Scheiben gebratenes Brot legen. Aus einem Papiertuch essen (kein Teller).

Weitere Rezepte für unterwegs



1. Instant-Nudel-Upgrade:

Instant-Nudeln kochen. In der letzten Minute ein Ei in den Topf aufschlagen und umrühren. Eine Handvoll Tiefkühlgemüse oder eine Scheibe Käse hinzufügen. Sofortige Mahlzeit, viel besser.



2. Thunfisch-Reis-Schale aus der Dose:

Instant-Reis kochen. Mit einer Dose Thunfisch, Sardinen oder Makrele (in Öl oder Tomatensauce) vermischen. Einen Spritzer Zitrone oder scharfe Soße hinzufügen. Aus dem Topf essen.



3. Chorizo-Kartoffel-Pfanne:

Eine Koch-Chorizo in Scheiben schneiden (kein Kühlschrank nötig – sie ist gepökelt). Braten, bis Öl austritt. Kartoffelscheiben und einen Schuss Wasser hinzufügen. Zudecken und 10 Minuten kochen, bis die Kartoffeln weich sind.



4. Käse-Schinken-Toast :

Zwei Scheiben Brot mit Butter bestreichen. Käse und Schinken (oder gepökelt Fleisch) dazwischen legen. In einer heißen Pfanne 2-3 Minuten pro Seite goldbraun braten. Mit einem Spatel festdrücken.



5. Schokoladen-Puddingkuchen vom Herd :

1 Tasse Mehl mit Backtriebmittel, 1/2 Tasse Zucker, 2 EL Kakaopulver, 1/2 Tasse Milch und 2 EL Öl mischen. In eine leicht gefettete Pfanne gießen. Mit einem Deckel abdecken. Bei kleinster Hitze 12-15 Minuten kochen. Warm servieren. Kein Ofen. Keine Backmischung.

One-Pan-Mahlzeiten für die Arbeitswoche

(kein Abwaschberg)

1. One-Pan-Frühstückspfanne:

Speck und Würstchen braten. Zur Seite schieben. Eier in derselben Pfanne braten. Eine Dose Bohnen zum Aufwärmen hinzufügen. Aus der Pfanne mit einem Brötchen essen.



2. Geräucherte Wurst & Paprika:

Geräucherte Wurst (Kielbasa oder Chorizo – kein Kühlschrank nötig) in Scheiben schneiden. Knusprig braten. Paprika und Zwiebeln in Scheiben hinzufügen. Weitere 5 Minuten braten. Auf Brot servieren.

3. Thunfisch-Pasta (Soße ohne Kochen):

Pasta kochen. Abgießen. Mit 1 Dose Thunfisch (in Öl), einem Löffel Kapern oder Oliven und schwarzem Pfeffer vermischen. Warm oder kalt essen.





4. Knoblauchbutter-Pilze auf Toast

Pilze in Scheiben schneiden. Mit Butter, Knoblauch und schwarzem Pfeffer braten. Auf getoastetes Brot häufen. Drei Minuten.

5. Reste-Pfanne

Übrig gebliebener Reis, Gemüse oder Fleisch von gestern? Alles in einer Pfanne mit einem Ei obendrauf braten. Alles schmeckt zweimal gebraten besser.



Batch Cooking für die Arbeitswoche *(einmal kochen, dreimal essen)*

Du arbeitest lange Stunden. Du willst nicht jeden Abend kochen. Mach eine große Portion, iss mehrere Tage davon.

Große Portion Chilli (30 Minuten)

500g Hackfleisch anbraten. 1 Dose gehackte Tomaten, 1 Dose Kidneybohnen, 1 Zwiebel, 1 Chili-Mix-Päckchen hinzufügen. 20 Minuten köcheln lassen.

Iss es als:

Abend 1: Chilli mit Brot

Abend 2: Chilli auf einer Ofenkartoffel

Abend 3: Chilli mit Instant-Reis



Große Portion Curry (30 Minuten)

Zwiebel anbraten. 500g Hähnchenschenkel oder 2 Dosen Kichererbsen hinzufügen. Currypaste und 1 Dose Kokosmilch hinzufügen. 20 Minuten köcheln lassen.

Iss es als:

Abend 1: Curry mit Instant-Reis

Abend 2: Curry mit Brot

Abend 3: Curry-Fried-Rice



Reis auf Vorrat (einmal machen, tagelang verwenden)

2 Tassen Reis kochen. In einem Behälter aufbewahren. Verwende für:

Frühstück: Gebratener Reis mit Ei

Abendessen: Chilli oder Curry auf Reis

Keine Möglichkeit, Brot zu kaufen? Mach dein eigenes – es ist einfacher, als du denkst!

Mach dein eigenes Pfannenbrot!

Du hast einen Kocher. Du hast eine Pfanne oder eine gusseiserne Pfanne. Du hast 15 Minuten. Du hast frisches Brot.

Am besten eignet sich eine holländische Gusseisenpfanne (Ofen) mit Deckel – aber eine Pfanne oder gusseiserne Pfanne mit einem Deckel jeglicher Art tut es auch



1. No-knead Pfannenbrot

3 Tassen Mehl, 1 TL Salz, 1/2 TL Instant-Hefe und 1,5 Tassen warmes Wasser mischen. Rühren. Abgedeckt 2-3 Stunden stehen lassen (oder über Nacht). Eine gusseiserne Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Den Teig in die Pfanne geben. Mit einem Deckel oder Alufolie abdecken. 15 Minuten backen. Wenden. Weitere 10 Minuten backen. Warm mit Butter essen.



2. Schnelles Soda-Brot (ohne Warten)

2 Tassen Mehl, 1 TL Backpulver, 1 TL Salz und 1 Tasse Buttermilch (oder Milch + ein Schuss Essig) mischen. Rühren. Zu einem runden Laib formen. Zugedeckt 10 Minuten backen. Wenden. Ohne Deckel weitere 10 Minuten backen. Auf den Boden klopfen – er sollte hohl klingen.



Mehr Pfannenbrot-Ideen!

1. Knoblauch-Käse-Pfannenbrot

Den schnellen Sodabrot-Teig zubereiten. Vor dem Backen in der Pfanne leicht flach drücken. Geriebenen Käse (Cheddar oder Parmesan) und zerdrückten Knoblauch auf die Oberseite drücken. Wie angegeben backen. Butter mit mehr Knoblauch schmelzen und nach dem Backen darauf pinseln.

2. Kräuter-Olivenöl-Brot

1 EL getrockneten Oregano, Rosmarin oder Thymian zum No-knead-Teig geben, bevor er ruht. Vor dem Backen Olivenöl in die Pfanne geben, bevor der Teig hineinkommt. Der Boden wird knusprig wie bei Focaccia.

3. Süßes Zimtbrot (Frühstück oder Dessert)

2 EL Zucker und 1 TL Zimt zum Sodabrot-Teig geben. Nach dem Backen mit geschmolzener Butter bestreichen und mit mehr Zimtzucker bestreuen. Warm essen mit Joghurt oder Kompott.

***Pro-Tipp:** Mach den No-knead-Teig am Morgen. Lass ihn in einer Schüssel auf der Arbeitsplatte stehen. Wenn du abends draußen kochst, ist dein Brot bereit. Kein Ofen. Keine Bäckerei. Nur du und eine Pfanne.*

Handwäsche – für Marktstände, Imbissstände und Arbeiten im Freien

Hier verändert der Cubit alles.

Wenn du einen Marktstand, einen Foodtruck oder ein anderes Outdoor-Lebensmittelgeschäft betreibst – brauchst du fließendes Wasser für die Hygiene. Der Cubit hat ein eingebautes Waschbecken, das keine externe Stromversorgung benötigt.

Für Markthändler:

- Hände zwischen dem Umgang mit Bargeld und Lebensmitteln waschen
- Utensilien abspülen, ohne zu einem gemeinsamen Wasserhahn zu laufen
- Deinen Stand hygienisch und professionell halten

Für Arbeiter im Freien (Handwerk, Landschaftsbau, Veranstaltungen):

- Hände vor dem Essen waschen (auch ohne Einrichtungen)
- Schmutz, Öl oder Chemikalien abspülen, bevor du Lebensmittel anfasst

Wie es funktioniert:

Fülle den Wassertank des Cubit. Verwende den Wasserhahn für fließendes Wasser. Keine Installation. Keine Montage. Einfach ein richtiges Waschbecken, wo immer du parkst.

***Pro-Tipp:** Eine kleine Flasche biologisch abbaubare Seife neben den Cubit stellen. Zwei Pumpstöße, abspülen, mit einem Papiertuch trocknen. Deine Hände – und deine Kunden – werden es dir danken.*

Morgenwäsche – wenn es keine Einrichtungen gibt

Für Trucker, die auf einem Parkplatz übernachten:

Keine Raststätte? Kein Problem. Der Cubit gibt dir fließendes Wasser.

Wasche dein Gesicht. Putze deine Zähne. Spritz Wasser unter deine Achseln. Beginne den Tag, als ob du dich wie ein Mensch fühlen würdest. Zusätzlich zu deinem normalen Waschzeug – du könntest ein kleines Mikrofaser Tuch in Betracht ziehen (lebt in deiner Fahrerkabine)

Für Camper, Jäger oder Remote-Arbeiter:

Gleiches Prinzip. Du könntest einen Plastikbeutel für Abfall in Betracht ziehen (hinterlasse keine Spuren)

Zutaten 3 Tage lang frisch halten (ohne Kühlschrank)

- Gepökelte Wurst (Salami, Chorizo – hält tagelang)
- Hartkäse (Cheddar, Parmesan – hält)
- Eier (einige Tage haltbar, außer bei großer Hitze)
- Konserven (Bohnen, Tomaten, Fisch, Suppe)
- Zwiebeln, Kartoffeln, Knoblauch (kein Kühlschrank nötig)
- Brot (kleine Laibe oder Brötchen täglich kaufen – oder selbst in der Pfanne machen)
- H-Milch (kleine Kartons für Kaffee)

Reinigen deines Kochgeschirrs an einem Rastplatz (die schnelle Methode)

1. Wische deine Pfanne ab, solange sie noch warm ist
2. Wasche mit einer kleinen Sprühflasche Seifenwasser
3. Spüle mit einem Schuss aus deinem Wasserkrug
4. Trockne mit einem Papiertuch

Noch besser: Benutze das Waschbecken des Cubit. Fülle es mit ein paar Zentimetern Wasser und einem Tropfen Seife. Wasche deine Pfanne, deine Tasse, deinen Löffel. Leere es am nächsten Entsorgungspunkt.

Eine Nachricht von uns

Wir haben den Cubit (Waschbecken und Vorbereitung) und den Tavo (Kocherständer) genau dafür gebaut. Robust, einfach und so gebaut, dass sie am Ende einer langen Woche mit dem Hochdruckreiniger gereinigt werden können.

Aber der Cubit kann mehr als nur kochen. Er gibt dir fließendes Wasser. Wasche deine Hände vor dem Essen. Putze deine Zähne auf einem Parkplatz. Wasche dein Gesicht an einem Morgen, an dem es keine Dusche gibt. Das ist Würde. Dafür haben wir ihn gebaut.

Selbst mit nur einem Brenner und einer kleinen Pfanne – du kannst heute besser essen und dich besser fühlen als gestern.

Go cook something great outdoors.



...where will you take me?