



Checklist voor de kampeerkeuken & makkelijke one-pan recepten

Verse lucht. Vers eten. Echt kamperen.

Het probleem met kampeerkeukens

Je hebt de tent (of de camper) ingepakt. Je hebt de slaapzakken ingepakt. Je bent aangekomen, klaar voor rustige ochtenden en lekker eten.

Dan probeer je te koken. De camperkeuken is krap. De campingtafel wiebelt. De wind blaast je kooktoestel uit. Je besteedt meer tijd aan het bevechten van je opstelling dan aan het genieten van de maaltijd.

Of je nu in een tent, een daktent of een camper zit – echt kamperen is geen genoegen nemen met wat er is. Het gaat om samen koken onder de bomen, zonder dat er iets is om naar terug te haasten.

De minimalistische kampeerkeuken-checklist:

Koken:

- Draagbaar kooktoestel (één brander of twee branders – beide werken)
- Een kleine koekenpan
- Een middelgrote pan met deksel
- Gietijzeren koekenpan (voor brood, dichtschrœien en bakken zonder oven)
- Een spatel
- Keukentang
- Een pollepel of lepel
- Gascilinders (neem een reserve mee)
- Waterkoker (of een kleine pan met deksel om water te koken)

Vorbereiden & eten:

- Een opvouwbare tafel of plat oppervlak
- Een snijplank (dun, licht)
- Een goed mes
- Twee kommen of diepe borden per persoon
- Twee mokken per persoon

Dingen die we vaak vergeten (een echte lijst):

- Kookolie (kleine fles)
- Boter of ghee (gaat langer mee zonder koelkast)
- Zout, peper, piment, knoflookkorrels
- Gedroogde kruiden (oregano, tijm, paprika)
- Afwasmiddel (biologisch afbreekbaar)
- Afwasborstel of vaatdoek
- Theedoek
- Vuilniszakken (een plastic zak die aan de tafel hangt – gamechanger)
- Lucifers of aansteker (twee meenemen)

Schoonmaken:

- Biologisch afbreekbare zeep
- Kleine spons
- Microvezeldoek (droogt snel)

Niet meenemen:

- Een oven (heb je niet nodig)
- Een volledige keukenla (ga je niet gebruiken)
- Glas (breekt, zwaar)

Optionele extra's:

- Kleine opvouwbare kettle-barbecue of vuurplaats
- Gietijzeren Dutch oven (voor langzaam koken en brood)

Broodrecepten voor op het fornuis

(Omdat vers brood op de camping een openbaring is!)

"Brood uit de pan wint geen schoonheidswedstrijd. De bovenkant blijft bleek. De onderkant wordt knapperig. Maar draai het om voor de laatste 2 minuten, of toast de plakjes in dezelfde pan, en je zult vergeten wat een oven ooit voor je heeft gedaan."

Een Nederlandse gietijzeren pan (oven) en deksel is het beste om te gebruiken – maar een koekenpan of gietijzeren pan met een deksel van welke soort dan ook volstaat



1. No-knead koekenpanbrood

Meng 3 kopjes bloem, 1 tl zout, 1/2 tl instantgist en 1,5 kopjes warm water. Roeren. Laat 2-3 uur afgedekt staan (of een nacht). Verhit een gietijzeren koekenpan op middelhoog vuur. Schep het deeg in de pan. Dek af met een deksel of aluminiumfolie. Bak 15 minuten. Draai om. Bak nog 10 minuten. Eet warm met boter.



2. Snel sodabrood (niet wachten)

Meng 2 kopjes bloem, 1 tl baking soda, 1 tl zout en 1 kopje karnemelk (of melk + een scheutje azijn). Roeren. Vorm tot een ronde bol. Bak 10 minuten met deksel. Draai om. Bak nog 10 minuten zonder deksel. Klop op de onderkant – hij moet hol klinken.



10 one-pan-kampeerrecepten!



1. Ochtendbonen met ei

Een gesnipperde ui bakken. Een blik bonen toevoegen. Twee eieren in de bonen breken. 3 minuten afdekken. Eten met brood.



2. Kampchili

500g gehakt bruin bakken. Een blik gepelde tomaten, een blik kidneybonen, een pakje chilimix toevoegen. 10 minuten laten sudderen. Eten met tortillachips (geen borden nodig).



3. One-pan-curry

Ui en kip of kikkererwten bakken. Currypasta toevoegen. Een blik kokosmelk toevoegen. 10 minuten laten sudderen. Serveren met instantrijst (eerst in dezelfde pan gekookt).



4. Worst-groentepan

Snijd worstjes, paprika's, champignons en broccoli in plakjes. Bak 10 minuten samen. Voeg een scheutje water toe en dek af om te stomen. Eet in een broodje.



5. Pasta pesto

Pasta koken. Afgieten. In dezelfde pan pesto en een handvol kerstomaten doorroeren.

Warm eten of de volgende dag koud.



6. Makkelijk ontbijt uit de pan

Eerst blokjes aardappel goudbruin bakken. Gehakt spek of worst toevoegen. Als bijna gaar, 2-4 eieren in de pan breken. 3 minuten afdekken. Bestrooien met zout en peper. Eet uit de pan.



7. One-pan-kaas-gehakt-pasta

500g gehakt bruin bakken. Vet afgieten. Voeg 2 kopjes water, 1 kopje melk, 2 kopjes kleine pasta (elleboogjes of schelpjes) en een zakje taco- of chilikruiden toe. Laat 10-12 minuten sudderen tot de pasta gaar is. Roer 1 kopje geraspte kaas erdoor. Serveer met hete saus.



8. Worst-paprika-aardappelbak

Snijd aardappelen in dunne plakjes. Bak 5 minuten in olie. Voeg gesneden worst en paprika toe. Bak nog 10 minuten tot de aardappelen knapperig zijn en de worst gaar is. Bestrooi met paprikapoeder.



9. One-pan Mexicaanse rijst met bonen

Ui en knoflook bakken. 1 kopje rijst, 1 blik gepelde tomaten, 1 blik zwarte bonen (uitgelekt), 2 kopjes water of bouillon en taco-kruiden toevoegen. 15 minuten afgedekt laten sudderen. Losmaken met een vork. Bestrooi met kaas als je die hebt.



10. Aardappelcurry

Ui, knoflook en gember bakken. 1 el kerriepoeder toevoegen. Blokjes aardappel (3-4 middelgrote) en 1 blik kokosmelk toevoegen. 20 minuten laten sudderen tot de aardappelen zacht zijn. Eten met brood of instantrijst.

One-bowl-maaltijden



1. Camp-burritobowl

In een kom: gekookte rijst (van je kooktoestel), een blik zwarte bonen (uitgelekt), een blik maïs, gehakte tomaten, avocado (als je die hebt), kaas, hete saus. Mengen. Eten. Eén kom te wassen.



2. Griekse bowl

In een kom: gekookte couscous (kokend water toevoegen, 5 minuten wachten), een blik kikkererwten, gehakte komkommer, feta (gaat een paar dagen mee zonder koelkast), olijven, olijfolie, citroensap.



3. Ontbijtbowl

In een kom: gekookte instant-havermout, pindakaas, banaan, een snufje kaneel. Of hartig: gebakken ei, overgebleven rijst, hete saus en alle groenten die je hebt.

Camping-bijgerechten voor de barbecue



1. Snelgebakken groenten

Bak in plakjes gesneden courgettes, paprika of tenderstem-broccoli met knoflook en chili op één brander terwijl je barbecue op de andere werkt.



2. Gegrilde maïs met limoen & chili

Maïs 5 minuten koken. Droogdeppen. Grillen in een hete pan tot ze aangebrand zijn. Bestrijken met boter, limoen, chilipoeder.



3. Knoflookpaddenstoelen & uien

De perfecte topping voor burgers of hotdogs. Bak gesneden uien en paddenstoelen met boter, knoflook en tijm. Warm houden op laag vuur.

Het ritme van kamperen en koken

Als je één brander hebt:

Kook eerst rijst of granen. Zet apart in een kom (dek af met folie om warm te houden). Kook dan je eiwit en groenten in dezelfde pan. Combineer aan het einde. Eén pan, één keer afwassen.

Als je twee branders hebt:

Brander 1: rijst, bonen of aardappelen

Brander 2: eiwit en groenten

Alles wordt tegelijkertijd gaar. Niet wachten. Geen koud eten.

Als je een barbecue of vuurplaats op de camping hebt:

Gebruik je kooktoestel voor bijgerechten en sauzen. Gebruik het vuur voor vlees, brood roosteren of langzaam koken in een Dutch oven.

Een bericht van ons

We hebben Rhino-Pods gemaakt omdat we graag koken en buiten eten. Maar we waren het beu om te koken op wiebelende tafels waarop je onmogelijk kunt snijden en kooktoestellen die niet stabiel of op de juiste hoogte waren. Onze kampeerkeukens – Cucinino, Cambio, Tavo en Manta – zijn ontworpen om praktisch, robuust, eenvoudig, duurzaam en opvouwbaar te zijn.

De Cucinino heeft ruimte voor een dubbel of twee enkele branders op een comfortabele hoogte. Ingebouwd water met een grote watercapaciteit van 10 liter, zelfaanzuigende kraan en voldoende werkruimte. Hij kan worden gedemonteerd voor transport.

De Cambio biedt je een solide werkblad en ruimte voor twee enkele branders en kan worden gedemonteerd voor transport.

De Tavo biedt je wat opbergruimte en een klein tafeltje/zitje met ruimte voor twee enkele branders, plus een inklapbare gootsteen en een zelfaanzuigende kraan.

De Manta stelt je in staat om de achterkant van je hatchback of stationwagen om te toveren tot een kookplatform. Ruimte voor een inklapbare gootsteen en een watercontainer met kraan, en ook voor twee enkele branders. Ideaal voor dakrenters of wie op zoek is naar een ultrasnelle opstelling.

Maar of je nu onze pods gebruikt of niet, begin met deze checklist en deze recepten. Je zult op elke reis beter eten.

Go cook something great outdoors.



...where will you take me?