



Iss gut, wo immer du landest – 15 Mahlzeiten, eine kleine Küche

Geh, wohin die Straße dich führt. Nimm deine Küche mit.

Die Freiheit, überall gut zu essen

Du gehst dorthin, wo die Straße – oder der Pfad, oder die Küste – dich hinführt. Kein Plan. Keine Buchung. Nur die Freiheit, irgendwo neu aufzuwachen und von dort aus zu entscheiden.

Die einzige Frage ist: Wo wirst du heute Abend gut essen?

Du willst kein Restaurant suchen, das noch geöffnet hat. Du willst dich nicht mit einem Tankstellen-Sandwich zufriedengeben. Du willst eine warme Mahlzeit und eine Aussicht, die dir gehört.

Dafür ist dieser Ratgeber da. Eine kleine Küche. Eine Pfanne. Fünfzehn Mahlzeiten. Kein Kühlschrank nötig.

Das Prinzip der kleinen Küche

Du hast keinen Platz für einen Ofen. Du hast keinen Platz für 47 Gewürze. Du hast keinen Platz für drei Töpfe und ein Sieb.

Und das ist in Ordnung. Einige der besten Mahlzeiten der Welt kommen aus kleinen Küchen – und von Menschen, die sich weigern, unterwegs schlecht zu essen.

Die Regel: Ein Kocher. Eine Pfanne. Ein Topf. Das ist deine Küche.

Einkaufen ohne Kühlschrank (3 Tage)

<u>Tag</u>	<u>Was du kaufen solltest</u>
Tag 1 (Frisch)	Eier, Tomaten, Avocado, gepökeltes Fleisch, Käse, Brot
Tag 2 (Robustes Gemüse)	Karotten, Paprika, Zwiebeln, Kartoffeln, Kohl
Tag 3 (Dosen & Getrocknetes)	Bohnen aus der Dose, Tomaten aus der Dose, Pasta, Reis, Linsen, Knoblauch

15 schnelle Mahlzeiten-Ideen für unterwegs

Frühstück (5)

- Eier mit Brot gebraten
- Haferflocken mit Banane und Honig
- Joghurt mit Granola (ohne Kochen)
- Übrig gebliebener Reis mit Ei gebraten
- Erdnussbutter-Toast mit Apfelscheiben

Abendessen (5 – eine Pfanne)

- Chili (Hackfleisch oder Bohnen)
- Curry (Hähnchen oder Kichererbsen)
- Pasta mit Tomaten aus der Dose und Knoblauch
- Reis-Schale mit Spiegelei und Sojasoße
- Wurst-Paprika-Pfanne

Mittagessen (5 – ohne Kochen oder schnell)

- Käse und Cracker mit Tomaten
- Fisch aus der Dose mit Brot und Olivenöl
- Hummus mit Karottenstiften
- Instant-Nudeln mit Gemüse
- Übrig gebliebenes Abendessen von gestern

10 richtige Rezepte für unterwegs

(über die Grundlagen hinaus)



1. One-Pan-Kokos-Kichererbsen-Curry (20 Min)

Zwiebel und Knoblauch anbraten. 1 TL Currypulver hinzufügen. 1 Dose Kichererbsen (abgetropft) und 1 Dose Kokosmilch hinzufügen. 10 Minuten köcheln lassen. Mit Brot oder Instant-Reis essen



2. Chilli sin carne (25 Minuten, kein Kühlschrank nötig)

Zwiebel anbraten. 1 Dose gehackte Tomaten, 1 Dose Kidneybohnen, 1 Dose Mais und Chilipulver hinzufügen. 15 Minuten köcheln lassen. Mit Tortilla-Chips essen (kein Geschirr nötig).



3. Wurst-Paprika-Kartoffel-Pfanne (20 Min)

Kartoffeln in dünne Scheiben schneiden. 5 Minuten braten. Aufgeschnittene Würste und Paprika hinzufügen. Weitere 10 Minuten braten. Mit Paprikapulver bestreuen.



4. Knoblauch-Butter-Pasta (10 Minuten, eine Pfanne)

Pasta kochen. Abgießen. In derselben Pfanne Butter mit zerdrücktem Knoblauch schmelzen. Pasta zurückgeben. Mit Parmesan (falls vorhanden) und einer Handvoll Spinat oder gefrorenen Erbsen



5. Tomaten-Eier-Shakshuka (15 Minuten)

Zwiebel und Knoblauch anbraten. 1 Dose gehackte Tomaten und eine Prise Chili hinzufügen. 5 Minuten köcheln lassen. 2-4 Mulden machen. In jede ein Ei aufschlagen. Zudecken und 5 Minuten kochen. Mit Brot essen.



6. One-Pan-Reis & Bohnen (20 Minuten)

Zwiebel und Knoblauch anbraten. 1 Tasse Reis, 1 Dose schwarze Bohnen (abgetropft), 1 Dose gehackte Tomaten, 2 Tassen Wasser und Taco-Gewürz hinzufügen. Zugedeckt 15 Minuten köcheln lassen. Mit einer Gabel lockern.



7. Geräucherte Wurst & Kohl (15 Minuten)

Geräucherte Wurst (Kielbasa, Chorizo oder jede andere gepökelte Wurst – kein Kühlschrank nötig) in Scheiben schneiden. Knusprig braten. Geschnittenen Kohl und einen Schuss Wasser hinzufügen. Zudecken und 5 Minuten dämpfen.



9. Overnight Oats (ohne Kochen, Frühstück für 2 Tage)

1 Tasse Haferflocken, 1 Tasse Wasser oder Milch, 2 EL Honig oder Zucker und eine Prise Salz mischen. Über Nacht in einem Behälter stehen lassen. Am Morgen Banane, Erdnussbutter oder Marmelade hinzufügen.



8. Thunfisch-Pasta (10 Min, Soße ohne Kochen)

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



10. Schokoladen-Puddingkuchen vom Herd (15 Minuten, eine Flamme)

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, bis die Oberfläche fest ist. Warm servieren.

Rezepte für Brot vom Herd

(Weil frisches Brot am Lagerplatz eine Offenbarung ist!)

"Stovetop-Brot gewinnt keinen Schönheitswettbewerb. Die Oberseite bleibt blass. Die Unterseite wird knusprig. Aber dreh es für die letzten 2 Minuten um, oder toast die Scheiben in derselben Pfanne, und du wirst vergessen, was ein Ofen dir jemals angetan hat."

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.



One-Bowl-Mahlzeiten

(minimaler Abwasch – perfekt für das Abenteuerleben)



Frühstücks-Bowl

In einer Schüssel: gekochte Instant-Haferflocken, Erdnussbutter, Banane, Zimt. Oder herzhaft: Spiegelei, übrig gebliebener Reis, scharfe Soße.



Burrito-Bowl

In einer Schüssel: gekochter Reis, eine Dose schwarze Bohnen (abgetropft), eine Dose Mais, gehackte Tomaten, Avocado (falls vorhanden), scharfe Soße. Mischen. Essen. Eine Schüssel zum Spülen.



Griechische Bowl

In einer Schüssel: gekochter Couscous (kochendes Wasser hinzufügen, 5 Minuten warten), eine Dose Kichererbsen, gehackte Gurke, Feta (hält ein paar Tage), Oliven, Olivenöl.

Zusätze für die Angelnacht / Wochenendausflug

Wenn du einen Fisch fängst (Forelle, Makrele oder kleiner Meeresfisch):

1. Den Fisch säubern (ein kleines Messer und ein Schneidebrett auf der Heckklappe)
2. Trocken tupfen. Mit Salz, Pfeffer und beliebigen Kräutern würzen.
3. In Öl oder Butter 3-4 Minuten pro Seite braten (die Haut wird knusprig)
4. Mit Brot und einem Spritzer Zitrone essen



Kein Fang? Kein Problem – Fisch aus der Dose zur Rettung

Sardinen, Makrele oder Thunfisch aus der Dose sind bereits gekocht. Kurz mit Knoblauch und Chili anbraten oder direkt aus der Dose mit Crackern essen.



Für die Angeltasche (ohne Kühlschrank):

Gepökelte Wurst (Chorizo, Salami), Hartkäse (Cheddar, Parmesan), Brot oder Cracker, Fisch aus der Dose, Eine Zitrone (hält tagelang ohne Kühlschrank), Scharfe Soße

Batch Cooking für das Abenteuerleben

(einmal kochen, dreimal essen)

Du hast einen kleinen Kühlschrank oder eine Kühltasche. Einmal für drei Tage zu kochen spart Gas, Wasser und Zeit.

Einmal kochen, dreimal essen:

Große Portion Chili (30 Minuten)

Koche die doppelte Menge des Chili-Rezepts (Seite 3).

Iss es als:

Tag 1: Chili mit Reis oder Brot

Tag 2: Chili-Käse-Nachos (wieder aufwärmen, über Tortilla-Chips gießen)

Tag 3: Chili-Backkartoffel (wieder aufwärmen, über eine in Folie auf deinem Kocher gegarte Kartoffel gießen)



Große Portion Curry (30 Minuten)

Koche die doppelte Menge des Curry-Rezepts (Seite 3).

Iss es als:

Tag 1: Curry mit Reis

Tag 2: Curry mit Brot (wieder Pfannenbrot)

Tag 3: Curry-Fried-Rice (Curry wieder aufwärmen, übrig gebliebenen Reis unterrühren, knusprig braten)



Reis auf Vorrat (einmal kochen, mehrere Tage verwenden)

Koche 2 Tassen Reis. Bewahre ihn in einem Behälter auf:

Frühstück: Gebratener Reis mit Ei

Mittagessen: Reis-Schale mit Fisch aus der Dose und Sojasoße

Abendessen: Curry/Chili auf Reis oder Reis & Bohnen (siehe Seite 3)



Kochen bei Wind und Regen (mit dem, was du hast)

Bei starkem Wind mit dem Rücken zum Wind parken – dein Fahrzeug wird zum größten Windschutz.

Ansonsten sind unsere Cubit- und Tavo-Module genau dafür ausgelegt!

- **Seitentische senkrecht aufgestellt** werden sofort zum Windschutz. Klappe sie auf der windzugewandten Seite deines Kochers hoch.
- **Der Cubit-Deckel** kann aufrecht gestellt werden, um den Brenner vor Seitenwind zu schützen.

Wenn das Wetter wirklich schlecht ist:

- Koche im Inneren bei offener Tür (gut lüften – ein Fenster öffnen)
- Oder wechsele zu Gerichten ohne Kochen: Hummus, Fisch aus der Dose, Brot, Tomaten, Käse, gepökelte Wurst

Pro-Tipp: Ein gefalteter Windschutzscheiben-Reflektor oder ein großer Karton hilft in der Not – aber dein Cubit und Tavo wurden gebaut, um das ohne zusätzliche Ausrüstung zu bewältigen.

Reinigen mit wenig Wasser

- Die Pfanne sofort abwischen, solange sie noch warm ist (Papiertuch)
- Eine Sprühflasche mit Seifenwasser verwenden (winzige Menge)
- Mit einem Schuss aus deinem Wasserkrug abspülen
- Die richtige Reinigung für den nächsten Campingplatz mit Wasserhahn aufbewahren

Abenteuer-Pro-Tipp: Eine kleine Sprühflasche mit 10 Teilen Wasser, 1 Teil biologisch abbaubarer Seife bereithalten. Zwei Sprühstöße, abwischen, abspülen. Fertig.

Eine Nachricht von uns

Wir haben den Cubit (Waschbecken und Vorbereitung) und den Tavo (Kocherständer) genau für dieses Leben gebaut. Kein Bohren. Keine feste Installation.

Einfach die Tür öffnen, auf der Heckklappe aufbauen und kochen, wo immer du gelandet bist.

Die Seitentische lassen sich senkrecht hochklappen und werden so zum Windschutz. Der aufrecht stehende Deckel schützt deinen Brenner vor dem Wind.

Kleine Details, die einen echten Unterschied machen, wenn du unterwegs bist.

Weil dir die Straße Freiheit gibt. Deine Küche sollte dir dasselbe geben.

Aber auch ohne unsere Ausrüstung – eine Pfanne, ein Kocher und ein wenig Planung bringen dich 90% des Weges.

Go cook something great outdoors.



...where will you take me?