Draussen kochen und essen

Gemeinsam Zeit in der Natur verbringen, am Feuer etwas kochen oder eine Zwischenmahlzeit zubereiten ist erholsam und macht Freude. Sich bewusst Zeit zu nehmen für das Zubereiten und Kochen stärkt den Bezug zu den Lebensmitteln und den Genuss. Schön ist es, wenn bereits kleine Kinder bei einfachen Handgriffen mithelfen dürfen – sei es beim Teig kneten, Karotten schälen oder beim Gemüse auf Spiesse stecken.

Nachfolgend findest du verschiedene Rezeptideen für Zwischendurch oder für das Kochen am Feuer. Probiere doch etwas davon an einem nächsten Ausflug mit Freunden oder Familie aus. Oder vielleicht hast du bereits ein eigenes Lieblingsrezept?

Mehr Informationen dazu, was eine ausgewogene Ernährung ausmacht, unter: www.sge-ssn.ch.

Rezepte

Für Zwischendurch 2

Fruchtsalat 2

Gemüsesticks mit Quarkdip 3

Reiswaffeln mit Toppings 4

Selbstgemachtes Knäckebrot 4

Am Feuer Kochen 5

Popcorn über dem Feuer 5

Gemüsespiesse über dem Feuer 6

Maiskolben über dem Feuer 7

Schlangenbrot 8

Farbiger Risotto 9

Älplermagronen "hindersi" 10

Schoggibanane 11

Für Zwischendurch

Fruchtsalat

Zutaten (für 4 Personen):

- 1 Apfel
- 2 Bananen
- 1 Orange oder Mandarinen
- 1 kleine Dose Ananas oder frische Ananas
- 1 Handvoll Beeren (z. B. Himbeeren, Blaubeeren oder Erdbeeren)
- Saft einer halben Zitrone oder Limette

Zubereitung:

1. Früchte in Stücke schneiden und mit Beeren in eine Schüssel geben.
2. Zitronensaft über den Fruchtsalat geben und vermischen.

Gemüsesticks mit Quarkdip

Zutaten:

Für die Gemüsesticks:

- 1 rote Peperoni
- 1 gelbe Peperoni
- 2-3 Rüebli
- 1 Stange Sellerie
- 1 Gurke

Für den Kräuterdip:

- 250g Magerquark
- 100g Joghurt
- Frisch gehackte Kräuter, z.B. Schnittlauch, Petersilie, Dill
- Salz, Pfeffer
- Optional: 2 EL Zitronensaft

Zubereitung:

1. Das Gemüse waschen, gegebenenfalls schälen und in Streifen schneiden.
2. Für den Dip den Magerquark mit dem Joghurt glattrühren. Die Kräuter unter den Joghurtdip rühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Optional Zitronensaft dazugeben und mischen.

Reiswaffeln mit Toppings

Zutaten:

- Reiswaffeln (oder auch Knäckebrot)
- Toppings nach Wahl. Mögliche Kombinationen:
    - Frischkäse oder Hummus mit Tomaten- oder Gurkenscheiben
    - Mandel- oder Erdnussmus (am besten ungesalzen/ungesüsst) mit Apfelschnitzen oder Bananenscheiben

Selbstgemachtes Knäckebrot

Zutaten (für 10 Stücke):

- 60g Dinkelvollkornmehl
- 60g Haferflocken
- 100g Saaten – z.B. Kürbiskerne, Sesam, Leinsamen, Sonnenblumenkerne
- 150g Wasser
- 1 EL Olivenöl
- 1/2 TL Salz

Zubereitung:

- Alle Zutaten in eine Schüssel geben und mit den Händen vermischen.
- Den Teig dünn auf ein Blech mit Backpapier streichen (ca. so gross wie ein DinA4-Blatt). Im Ofen bei 180 °C, ca. 10 min. backen. Dann herausholen und in Scheiben schneiden.
- Nochmals für 30 min. backen. Dann herausholen, vom Blech lösen und abkühlen lassen.
- Die Knäckebrote halten luftdicht in Dosen gepackt ca. 14 Tage.
- Das Knäckebrot eignet sich perfekt zum Mitnehmen und kann mit verschiedenen Toppings belegt werden (siehe auch das Rezept zu den Reiswaffeln mit Toppings).

Am Feuer Kochen

Popcorn über dem Feuer

Zutaten:

- 50g Popcorn-Mais
- 1 EL Öl (z. B. Sonnenblumen- oder Rapsöl)
- Salz oder Zucker nach Geschmack

Zubereitung:

1. Stelle den Pfadikessel auf das offene Feuer oder auf einen stabilen Rost über die Glut.
2. Gib das Öl in den Kessel und erhitze es leicht.
3. Füge den Popcorn-Mais hinzu und decke den Kessel mit einem passenden Deckel oder Alufolie ab.
4. Schüttle den Kessel vorsichtig regelmässig, damit der Mais nicht anbrennt.
5. Sobald die Maiskörner aufzuplatzen beginnen, halte den Kessel in Bewegung, bis das Geräusch nachlässt.
6. Nimm den Kessel vom Feuer, würze das Popcorn mit Salz oder Zucker und serviere es warm.

Gemüsespiesse über dem Feuer

Zutaten (für 4 Personen):

- 1 Zucchini
- 1 Peperoni (rot, gelb oder grün)
- 1 kleine Aubergine
- 8 Champignons
- 1 rote Zwiebel
- Olivenöl
- Salz, Pfeffer
- Kräuter (z. B. Rosmarin, Thymian)
- Optional: Honig oder Balsamico für eine süssliche Note

Zubereitung:

1. Gemüse vorbereiten:
    - Zucchini, Peperoni und Aubergine in grobe Stücke schneiden.
    - Champignons je nach Grösse halbieren oder ganz lassen.
    - Zwiebel in grosse Stücke oder Viertel schneiden, sodass sie sich gut aufspiessen lassen.
2. Marinieren:
    - Gib das gesamte Gemüse in eine grosse Schüssel.
    - Beträufele es mit Olivenöl, würze mit Salz, Pfeffer und Kräutern.
    - Optional: Für einen besonderen Geschmack kannst du etwas Honig oder Balsamico hinzufügen. Lasse die Marinade 10–15 Minuten einziehen.
3. Gemüse aufspießen:
    - Lange Metallspiesse oder robuste Holzspiesse (vorher in Wasser einweichen, damit sie nicht verbrennen) nehmen
    - Stecke das Gemüse abwechselnd auf die Spiesse, sodass bunte Sticks entstehen.
4. Über dem Feuer grillen:
    - Halte die Spiesse über die Glut (nicht direkt in die Flammen) oder lege sie auf einen Grillrost.
    - Drehe die Spiesse regelmässig, damit das Gemüse gleichmässig gart.
    - Nach etwa 10–15 Minuten sollte das Gemüse weich und leicht gebräunt sein.
5. Servieren:
    - Die Gemüsesticks direkt vom Spiess geniessen oder mit einem Dip (z. B. Joghurt-Kräuter-Dip, Hummus oder Aioli) servieren.

Tipps:

- Variation: Cherrytomaten, Süsskartoffeln (vorgekocht) oder Tofu hinzufügen.
- Würzig: Für ein rauchiges Aroma Paprikapulver oder BBQ-Gewürz zur Marinade geben.

Maiskolben über dem Feuer

Zutaten:

- Frische Maiskolben
- Butter
- Salz oder Kräuterbutter nach Geschmack

Zubereitung:

1. Lege die Maiskolben direkt in die Glut oder auf einen Rost über dem Feuer.
2. Drehe die Maiskolben regelmässig, bis sie gleichmässig gebräunt sind. Je nach Hitze dauert dies etwa 10–15 Minuten.
3. Bestreiche die heissen Maiskolben mit Butter und würze sie mit Salz oder Kräuterbutter.

Schlangenbrot

Zutaten (für 4-5 Personen):

- 500g Mehl
- 20g Hefe
- 1 ½ TL Salz
- 3dl Wasser

Zubereitung:

1. Teig zuhause vorbereiten und abpacken.
2. Stecken suchen – Rinde mit Taschenmesser schälen.
3. Brotteig zu Schlangen ziehen, drehen und um den Stecken wickeln.
4. Über die Glut halten und langsam backen. Schlangenbrot vom Stecken nehmen.

Tipp: Klein geschnittene Rüebli und Mozzarella sowie Rosmarin in den Teig kneten. Dann schmeckt es wie eine Focaccia.

Farbiger Risotto

Zutaten (für 4 Personen):

- 1 Rüebli
- 1 Peperoni
- 1 Zwiebel
- 10g Butter
- 240g Reis
- 1 Bouillonwürfel
- 7–8 dl Wasser
- Salz, Pfeffer
- 100g Reibkäse

Zubereitung:

1. Rüebli, Peperoni und Zwiebeln klein schneiden.
2. Gemüse mit Butter und Reis in der Pfanne andünsten. Mit Wasser ablöschen. Bouillonwürfel dazugeben.
3. Risotto langsam, bei nicht zu grossem Feuer im Pfadikessel köcheln lassen – unbedingt zwischendurch umrühren. Ca. 15–20 Min. köcheln bis der Reis weich ist.

Älplermagronen "hindersi"

Zutaten (für 4 Personen):

- 2 Zwiebeln
- 300g festkochende Kartoffeln
- 10g Butter
- 250g Magronen
- 1 Liter Bouillon
- 2 ½ dl Halbrahm
- 200g Sbrinz gerieben

Zubereitung:

1. Zwiebeln hacken, Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden.
2. Zwiebeln in Butter andünsten bis sie goldbraun sind, Kartoffeln dazugeben und mitbraten.
3. Magronen beigeben und Bouillon bis 1 cm über den Magronen hinzufügen. Alles ca. 10 Min. köcheln lassen – ab und zu umrühren. Falls noch viel Restflüssigkeit übrigbleibt, diese ableeren.
4. Rahm und Käse dazugeben. 2–3 Min. ziehen lassen.

Schoggibanane

Zutaten (für 4 Personen):

- 4 Bananen
- 4 Reiheli Schoggi

Zubereitung:

1. Banane auf der einen Seite einschneiden – auf der kürzeren Seite der Biegung.
2. Mit Schokolade füllen und auf den Grill legen. Die Bananen können auch in Alufolie eingepackt werden und in die Glut gelegt werden.
3. Achtung: Die Schokolade schmilzt schnell – nach 3-4 Min. sind die Bananen gut.