

KAMPEERKOKEN



UITRUSTING

Zelf koken bij een kampeertocht of -verblijf heeft bij mij altijd de voorkeur. Je kunt veel beter bepalen wat je wel en niet eet, hoeft je niet aan voorgeschreven portionering te houden en je weet honderd procent zeker dat je spulletjes vers én gezond zijn, als je tenminste een beetje oplet. En het scheelt behoorlijk in de portemonnee!

Er is natuurlijk een groot verschil of je de achterbak van je MPV of de 'kelder' van je caravan of camper volgooit met je favoriete keukenattributen, of dat je het moet doen met een halve fietstas. Als je een beetje door de recepten heen loopt, zie je vanzelf of je 1 of 2 pannen nodig hebt en wat er verder nog bij komt kijken, dus daar kun je je maaltijdkeuze een beetje van laten afhangen. Alhoewel een beetje improviseren natuurlijk nooit kwaad kan. We zijn tenslotte aan het kamperen!

Wat ook handig is om te beseffen is hoe je keuken er qua apparatuur uitziet. Heb je 1, 2 of 3 gaspitten. Heb je een oven (heb je nooit nodig hoor, maar kan wel handig zijn). Heb je een BBQ'tje en mag dat waar je bent. Of heb je mijn nieuwe speeltje de skottelbraai, een soort wok op een gaspit. *Last but not least*; heb je iets van koelruimte; want dat is toch wel essentieel.

Ik geef hieronder even een lijstje van de basisspulletjes, waarvan ik denk dat je die nodig hebt.

- officemesje (iets groter dan een aardappelschilmes)
- koksmes 20 cm
- broodmes
- snijplank die aan 2 kanten te gebruiken is
- blikopener
- knoflookpers
- zeef/vergiet
- BBQ-tang
- rasp
- rvs-satépennen (ik zweer erbij)
- steelpan
- koekenpan ø 20-25 cm
- 2 liter-kookpan + deksel
- 4 liter-kookpan + deksel
- afwasteil + borstel
- theedoeken
- disposable (of Tupperware) bewaarbakjes
- aluminiumfolie
- plasticfolie



AFWASSEN

De ervaring, ook in mijn keuken thuis, leert me dat regelmatig afwassen de boel netjes en overzichtelijk houdt. Ik kijk aan het einde niet tegen een bult afwas aan en houd veel meer controle over mijn werk, plus dat ik veel minder spullen nodig heb. Probeer af te wassen met goed heet water (scheelt afdrogen en het wordt echt een stuk schoner) en een biologisch afbreekbare zeep als de locatie daarom vraagt (in de vrije natuur bijvoorbeeld).

VOORRAAD

Bij 'het keukenkastje' (zie pag. 15) staat mijn basisvoorraad, maar ook ik grijp natuurlijk weleens mis. Waarom geen harissa in plaats van sambal, ahornsiroop in plaats van honing en kerrie in plaats van kurkuma; hoe erg is het? Misschien doe je wel een geweldige ontdekking!

MISE-EN-PLACE

De mise-en-place, oftewel de voorbereiding, kun je deels thuis al doen. Superhandig om bepaalde sauzen en mixen thuis te maken en mee te nemen. Wat te denken van een vinaigrette bijvoorbeeld, scheelt een hoop werk (en afwas) later.

DE TIJDEN

Ik vind koken nog altijd superleuk, maar ik kan me voorstellen dat als dit niet je leven beheerst zoals bij mij, je op vakantie je tijd ook aan andere dingen wilt besteden. Ik snap dat en daarom heb ik als handigheidje wat tijden bij de recepten gezet. Dit is wat ik bedoel:

voorbereiding 20 minuten (snijden-klaarzetten-voorkoken etc.)

wachttijd 2 uur ('passief' wachten tot een gerecht gaar is)

koken 20 minuten (van ingrediënten naar eindproduct en direct opeten)

afmaken 5 minuten (de laatste hand en serveren)



BROOD

CHEESE-STEAKSANDWICH

Zie dit als een luxe tosti. Misschien iets meer werk met die uien en de ribeye, maar verrassend lekker!

VOOR 4 PERSONEN
VOORBEREIDING 20 MINUTEN
AFMAKEN 10 MINUTEN

BENODIGDHEDEN

koekenpan met antiaanbaklaag
grillpan of barbecue

INGREDIËNTEN

2 witte uien, in ringen
snuf zout
50 g boter
1 el suiker
12 witte boterhammen
400 g cheddar kaas, in plakken
600 g ribeye, rare gebraden
en in plakken*, koud
1 groene paprika, in strips gesneden
Heinz ketchup, om te dippen

1. Fruit de ui met wat zout zacht aan in boter, bestrooi met suiker en laat garen tot de ringen licht karamelliseren.
2. Beleg de helft van de boterhammen eerst met plakken kaas, dan plakken ribeye, gesmoorde ui en repen paprika en leg bovenop weer kaas. Maak de sandwiches af met het restant van het brood.
3. Gril de sandwiches tot ze aan de onderkant bruin worden (dit mag in een koekenpan met antiaanbaklaag, in een grillpan of op de barbecue. Pas bij de laatste op dat de boel door de smeltende kaas niet in de fik vliegt).
4. Draai voorzichtig om zodat de kaas er niet tussenuit glijdt en gril door tot ook de andere kant bruin is en de kaas lekker begint te lopen.
5. Serveer direct met wat ketchup erbij.

* Je kunt smokkelen met rosbief, graag gesneden door de slager op stand 16 (van een Berkel snijmachine). Verder kun je deze steaksandwiches zo gek maken als je zelf wilt. Je kunt ze ook vegetarisch houden door vlees te vervangen door een mooie Provolone-kaas.



BROOD

FRENCH TOAST MET BACON

Dit gerecht kun je ook goed op de barbecue maken. In dat geval zou ik het brood in stukken scheuren, twee keer tien seconden in het ei-melkmengsel 'marineren' en dan aan prikkers rijgen. Om en om grillen, maar pas op dat het niet gaat fikken!

VOOR 4 PERSONEN
VOORBEREIDING 15 MINUTEN
AFMAKEN 15 MINUTEN

BENODIGDHEDEN

*koekenpan met antiaanbaklaag
keukenpapier*

INGREDIËNTEN

*3 eieren
250 ml melk
60 ml rum (2 borrels)
1 el suiker
6 plakken bacon, niet te dun
6 witte boterhammen, snedes van 2 cm dik
60 g boter
3 sinaasappels, schoongesneden*
ahornsiroop, naar smaak*

1. Klop de eieren goed op met melk, rum en suiker.
2. Bak de plakken bacon om en om krokant in een koekenpan met antiaanbaklaag en laat uitlekken op keukenpapier.
3. Haal de boterhammen door het ei-melkmengsel en bak om en om krokant in wat boter in de koekenpan.
4. Serveer de wentelteefjes, want dat zijn het ondertussen, met de bacon, sinaasappel en ahornsiroop.

* Voor schoongesneden sinaasappels haal je kop en kont van de vrucht en snijd je de schil, inclusief het wit, helemaal weg. Hierna snijd je het vruchtvlees tussen de velletjes weg.



SALADES

MAKREELSALADE

Ik ben dol op gerookte makreel. Ze noemen het ook wel gestoomde makreel, maar ze worden eigenlijk warm gerookt. Superlekker! Vind je die rooksmak wat te heftig, dan kun je de makreel ook vervangen door een goede tonijn uit blik.

VOOR 4 PERSONEN
VOORBEREIDING 15 MINUTEN
AFMAKEN 5 MINUTEN

INGREDIËNTEN

100 g haricots verts
2 eieren, gekookt en gehakt (zie pag. 79)
100 g kerstomaatjes, doormidden
1 rode ui, in dunne halve ringen
12 kleine zure augurkjes, gehakt
200 g gestoomde makreel,
fijngesneden/geplozen
100 g Kewpie mayonaise (Japanse mayonaise)
zout en peper
100 g gemengde sla (mesclun)
4 el olijfolie
2 el balsamicoazijn

1. Blancheer de haricots verts 4 minuten in gezouten water, spoel koud en snijd in kleine stukjes.
2. Meng de haricots verts met ei, tomaat, ui (houd een paar ringen apart), augurkjes, makreel en mayonaise en breng op smaak met zout en peper
3. Maak de mesclun aan met de olijfolie en balsamicoazijn. Leg hier de salade op en maak af met wat uienringen.



GROENTEN

FRITTATA MET SPINAZIE EN ARTISJOK

Wederom slow-cooking want je wilt niet dat het ei keihard en droog wordt. Rustig aan dus, maar weet je... het is vakantie!

VOOR 4 PERSONEN
KOKEN 30 MINUTEN

BENODIGDHEDEN

Dutch oven of gietijzeren pan

INGREDIËNTEN

*2 el zonnebloemolie
2 banaansjalotten, gesnipperd
4 tenen knoflook, geperst
300 g verse spinazie
300 g artisjokhart (uit pot),
uitgelekt en in vieren
12 eieren
120 ml melk
100 g geraspte kaas (belegen 40+)
50 g Parmezaanse kaas
zout en peper*

1. Verwarm de olie in de Dutch oven en fruit hierin de sjalot en knoflook.
2. Voeg als de sjalot transparant is de spinazie toe en roer 2 minuten goed door.
3. Voeg de artisjokhart toe en laat nog 2 minuten doorwarmen.
4. Meng de eieren met de melk, kaas, het zout en peper en giet over de groenten. Roer goed om zodat alle groenten rondom bedekt zijn met ei en zet het vuur zacht.
5. Bak door tot je ziet dat de eieren aan de bodem licht gaan stollen, bestrooi met Parmezaanse kaas en laat met de deksel op de pan nog 10 minuten op een zacht vuur doorgaren*.

* De thrillseeker draait de frittata met behulp van een deksel nog een keer om. Ik eet het vaak gewoon in punten uit de pan.





GROENTEN

PADDENSTOELENRAGOUT MET KOKOS

Vegetarisch met een vlezig idee, want als je de paddenstoelen, en zeker de koningsoesterzwammen, goed bakt heb je een vlees-bite met een paddenstoelsmaak.

VOOR	4 PERSONEN
VOORBEREIDING	5 MINUTEN
WACHTTIJD	45 MINUTEN
AFMAKEN	10 MINUTEN

INGREDIËNTEN

2 blikken (à 400 ml) kokosmelk
4 cm gember, geschild en gehakt
6 tenen knoflook, geplet
2 el sojasaus
1 el kerriepoeder
200 g koningsoesterzwam, gesneden
200 g oesterzwammen, gesneden
200 g shiitake, gesneden
4 chipotle pepers in adobosaus, doormidden
zout en peper
1 bosui, in ringen

1. Breng de kokosmelk met gember, knoflook, sojasaus en kerriepoeder tegen de kook aan.
2. Voeg de paddenstoelen toe en laat al roerend weer tegen de kook aankomen.
3. Blijf regelmatig roeren en laat zolang garen tot de kokosmelk bijna is verdampt. (Dat kan zomaar 45 minuten duren!)
4. Voeg de chipotle pepers en zout en peper toe en laat nog 10 minuten garen.
5. Serveer met bosui.

GROENTEN

RISOTTO MET PADDENSTOELEN EN DOPERWTEN

Ultiem genot en 'relaxation' want gek veel meer dan roeren in een pan is het niet, deze risotto.

VOOR 4 PERSONEN
KOKEN 30 MINUTEN

INGREDIËNTEN

200 g doperwten
1 witte ui, gesnipperd
5 el olijfolie
400 g risottorijst (Arborio)
1,5 liter groentebouillon*
2 sjalotten, gesnipperd
300 g gemengde paddenstoelen
2 el boter
200 g Parmezaanse kaas, vers geraspt
zout en peper
10 stengels bieslook, fijngesneden

1. Kook de doperwten in ruim kokend water met wat zout in 4 minuten gaar, giet af en spoel koud onder de kraan.
2. Fruit de witte ui zachtjes aan in 4 eetlepels olijfolie tot glazig en voeg de rijst toe.
3. Bak de rijst zachtjes aan en zorg dat alle korrels bedekt zijn met olie voordat je twintig procent van de warme bouillon toevoegt.

Lees verder op pagina 121 voor het vervolg van dit recept

* Zelf groentebouillon maken? Breng 1,5 liter water, 4 tenen geplette knoflook, 2 gesneden preien, 2 gesneden rode uien, 3 takjes tijm en 2 blaadjes laurier aan de kook en laat een uur trekken. Er kan overigens nog veel meer door de bouillon als je je groentevoorraad een beetje zou willen opruimen. Denk aan bloemkool, wortel, champignons, venkel, etc. Zeef je groentebouillon en houd warm, als je deze tenminste direct voor de risotto gaat gebruiken.





VLEES

BALSAMICOKIP

Heb je geen thermometer? Snijd dan na het garen een van de kipfilets (je eigen) tot de helft in en controleer de kleur. Wit is prima, roze moet nog even verder.

VOOR 4 PERSONEN
VOORBEREIDING 30 MINUTEN
AFMAKEN 10 MINUTEN

BENODIGDHEDEN

kernthermometer (optioneel)

INGREDIËNTEN

2 witte uien, schoon en in halve ringen
2 el olijfolie
4 kipfilets*, schoon
knoflookpoeder
zeezout
1 blik (à 400 g) tomatenblokjes
125 ml balsamicoazijn
12 blaadjes basilicum, gesneden
4 takjes tijm + wat extra

1. Fruit de uien aan in de olijfolie en laat onder regelmatig roeren karamelliseren tot ze bruin zijn. Haal de uien uit de pan en zet opzij.
2. Bestrooi de kipfilets aan beide kanten met knoflookpoeder en zout en schroei ze rondom dicht tot ze een bruin korstje krijgen.
3. Meng de gebakken uien met de tomatenblokjes, leg het mengsel op de kipfilets en giet de balsamicoazijn in de pan.
4. Bestrooi de kip met basilicum en tijm, leg een deksel op de pan en gaar de kip tot een kerntemperatuur van 70 °C.
5. Garneer met wat extra tijm.

* Ben je bang dat je kipfilet misschien wat droog wordt, neem dan lekker kippenbouten.



VLEES

BRAADWORST IN BIER

Als je een voorzichtige en rustige kok bent, kun je die eerste stap overslaan en direct zacht gaan bakken.

VOOR 4 PERSONEN
VOORBEREIDING 20 MINUTEN
AFMAKEN 5 MINUTEN

INGREDIËNTEN

6 braadworsten*
0,66 liter bier**
3 witte uien, schoon en in halve ringen
4 el boter
3 paprika's, in verschillende kleuren, in blokjes
2 el grove mosterd, naar smaak
zout en peper

1. Breng de braadworsten in het bier tegen de kook aan en laat 15 minuten wellen (niet laten koken, dan scheurt het vel).
2. Fruit in een andere pan de uien aan in boter en laat onder regelmatig roeren op zacht vuur karamelliseren tot ze lichtbruin zijn.
3. Voeg de paprika toe aan de uien en bak rondom aan tot ze zacht zijn.
4. Voeg de braadworsten toe en bak rondom tot de worsten een bruin randje krijgen.
5. Giet 250 ml kookvocht (bier dus) bij de worsten en roer er de mosterd doorheen.
6. Breng de boel weer tegen de kook aan en zorg door te roeren dat de mosterd de braadjus met het bier bindt.
7. Breng op smaak met zout en peper.

* Maak een keuze; runderbraadworsten kunnen wat droger worden, varkensworsten hebben dat niet maar zijn juist weer wat vet (ik ga voor de laatste).

** Ook het bier is een keuze. Alle bier is lekker, alles heeft alleen een andere, vaak eigen, smaak.



VLEES

KROKANTE KIP MET GROENE GROENTEN

Kip, het meest veelzijdige stukje vlees, en maak mij maar wakker voor zo'n stevige bout. Niet voor niets dat ik er altijd twee extra maak.

VOOR	4 PERSONEN
VOORBEREIDING	30 MINUTEN
WACHTTIJD	1 NACHT
AFMAKEN	10 MINUTEN

BENODIGDHEDEN

ziplockzak
skillet
kernthermometer (optioneel)

INGREDIËNTEN

6 kippendijen*
400 ml karnemelk
2 el bloem
3 handen grof paneermeel of panko
2 tl knoflookpoeder
2 el uienpoeder
150 g doperwten
150 g haricots verts
150 g sugarsnaps
5 el sinaasappelsap (vers) + rasp (biologisch)
1 el Franse mosterd
2 el appelciderazijn
3 el olijfolie
1 kleine rode ui, in halve ringen
zout en peper
2 el zonnebloemolie
2 el boter

1. Maak 3 sneetjes door het vel van de kippendijen heen en leg met de karnemelk in een ziplockzak. Vergeet niet de lucht uit de ziplockzak te drukken en leg alles een nacht in de koelkast. (Door de sneetjes trekt de karnemelk makkelijker in de kip. Af en toe even masseren komt de smaak ten goede.)
2. Meng de bloem met paneermeel of panko, het knoflookpoeder en uienpoeder.

Lees verder op pagina 157 voor het vervolg van dit recept

* Bij een recept voor 4 personen neem ik altijd 6 kippendijen. Voor veel mensen is 1 dij net te weinig.