

**GENIETEN IN DE BUITENLUCHT UIT
DE CAMPINGOVEN: 200 RECEPTEN
VOOR AVONTUUR EN SMAAK**

*Eenvoudig koken onder de open hemel – De beste
campingovenrecepten voor vakantie, vanlife en
natuurliefhebbers*



Inhoudsopgave

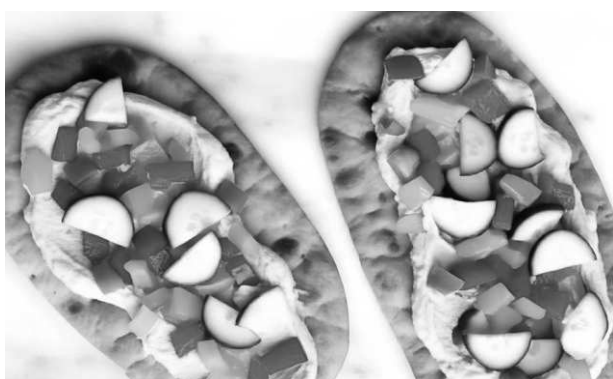
Inleiding: Welkom bij de buitenkeuken.....	15
Het kampeerfornuis in één oogopslag.....	15
Tips & trucs voor succesvol buiten koken.....	16
Uitrusting en accessoires.....	17
HOOFDSTUK 1: Ontbijt & Snacks	21
1. Wentelteefjes ovenschotel voor kampvuur.....	21
2. Ontbijtmuffins met worst en ei	22
3. Gebakken muesli en yoghurtparfaits	22
4. Scones uit de Wild Berry Camp Oven.....	23
5. Energierepen van trailmix.....	24
	24
6. Luchtige pannenkoeken uit de kampoven.....	25
7. Gebakken ovenschotel met groenten en cheddar.....	25
8. Ontbijtpannetje met rösti en eieren	26
9. Perzik-amandel ontbijterumble.....	26
10. Pindakaas-banaan-kampovenmuffins	27
11. Donutgaten met kaneelsuiker.....	28

12.	Hartig ontbijt strata met kaas	28
13.	Eieren gebakken in avocado in een kampeeroven	29
14.	Zoete aardappelhash met gepocheerde eieren bij het kampvuur	30
15.	Zoete aardappel-spinaziefrittata.....	31



		31
16.	Kaas- en kruidenkoekjes	32
17.	Ontbijtschotel met worst en groenten	32
18.	Gebakken appel-kaneelpap bij het kampvuur.....	33
19.	roereibrood	33
20.	Mexicaanse rijst met gepocheerde eieren	34
HOOFDSTUK 2: Brood, pizza en platbrood.....		35
21.	Kampvuur knoflookkruidenbrood	35
22.	Zoete kampvuurmaïsbrood	36
23.	Gegrilde platbrood met pesto.....	36
24.	Met kaas gevulde broodstengels uit de Camp Oven.....	37
25.	Klassieke kampvuur margherita pizza	38
26.	Kampvuurbagels met gerookte zalm en roomkaas	39
27.	Flatbreads met BBQ-kip en ananas.....	39
28.	Pizza uit de Kampoven met tomaten en basilicum	40

29.	Zoet kaneel platbrood uit de kampoven.....	41
30.	Pizza uit de kampoven met champignons en geitenkaas	42
31.	Kaas- en jalapeño-maïsbrood.....	43
32.	Ontbijtpizza uit de kampoven	43
33.	Pittige rozemarijn-focaccia	44
34.	Pitabroodjes met mediterrane vulling	44
35.	Verse vegetarische flatbreads	45



36.	Rustieke kampvuurciabatta	45
37.	Gevulde pizzabites	46
38.	Kampvuurplatbroden met tomaten en basilicum	47
39.	Snelle en gemakkelijke tortillapizza's.....	47
40.	Knoflookbroodjes met kruidenboter uit de Camp Oven.....	48



	48
HOOFDSTUK 3: Hartige hoofdgerechten	49
41. Mexicaanse rundvleeschili bij het kampvuur	49
42. Kip- en groenteschotel uit één pan.....	50
43. Rundvleesstoofpot uit de kampoven.....	50
44. Gegrilde zalm met citroen en kruiden.....	51
45. Kampvuur spaghetti met tomatensaus	52
46. Gegrilde biefstuk met chimichurri	53
47. Forel met citroenpeper en rijstpilaf.....	53
48. Groente-tofucurry met kokosmelk.....	54
49. Koekenpan met worst en paprika.....	55
50. Groentefrittata	56
51. Camp Oven Kip Alfredo Bake.....	57
52. Met rijst gevulde paprika's.....	57
53. Linzen- en groentestoofpot	58
54. Gegrilde kiptaco's met verse salsa	58
55. Chili hotdogs bij het kampvuur.....	59
56. Gegrilde groenten en pasta primavera	60

57.	Burrito's met rundvlees en bonen.....	60
58.	Zoete aardappel- en kikkererwtencurry	61
59.	Teriyaki kipspiesjes	62
60.	Pulled BBQ Jackfruit Sandwiches	63
61.	Gegrilde zwaardvis met citroen-kruidentaus.....	64
62.	Kampvuur Enchiladas	64
63.	Vegetarische Shepherd's Pie	65
64.	Lamskoteletten met munt-yoghurtsaus en groenten	65
65.	Italiaanse gehaktballenbroodjes met knoflookbrood	66
66.	Gebakken Ziti met Hartige Worst.....	67
67.	Risotto met kip en champignons.....	67
68.	Met kalkoen en cranberry gevulde eikelpompoen	68
69.	Gegrilde kipspiesjes met tzatziki	69
70.	Zoete en pittige tofu roerbak.....	70



71.	Pittige BBQ-kippendijen.....	71
72.	Kip met knoflook en kruiden en champignons	71
73.	Portobello-champignons met citroen, knoflook en quinoa	72

74.	Kikkererwten- en groentetaco's uit de Camp Oven	73
75.	Gebakken macaroni en kaas.....	74
76.	Kip gevuld met spinazie en artisjokken bij het kampvuur.....	75
77.	Gegrilde honingmosterdkip met zoete aardappelen.....	75
78.	Groenteburrito bowls geroosterd op kampvuur	76
79.	Pittige kip met rijst ovenschotel.....	76
80.	Op kampvuur gestoofde korte ribben met wortelgroenten	77



		77
81.	Krokant gebakken falafel met knoflook-tahinsaus	78
82.	Zeevruchtenpaella met garnalen en mosselen.....	78
83.	Kip met ananasklazuur en rijstpilaf	79
84.	Aubergine-courgettepan met citroen en kruiden.....	79
85.	Ratatouille-kampvuurstoofpot uit één pan.....	80
86.	Kip Parmezaan met Marinara	81
87.	Kalkoen- en spinaziegehaktballetjes met tomatensaus	81
88.	Gerookte teriyaki-rundvleesspiesjes met groenten	82
89.	Gevulde koolrolletjes met tomatensaus bij het kampvuur.....	82
90.	Gebraden kip uit de kampoven	83
91.	Gegrilde groentespiesjes met couscouspilaf	84

92.	Bulgur tarwesalade met geroosterde mediterrane groenten.....	84
93.	Langzaam gegaarde BBQ-rundvleesribben	85
94.	Tonijnpoke bowls met avocado en limoen	85
95.	Marokkaanse kikkererwten- en spinaziestoofpot.....	86
96.	Lamskoteletten met munt-yoghurtsaus en groenten	87
97.	Italiaanse gehaktballenbroodjes met knoflookbrood	87
98.	Aubergine- en tomatenstapel met basilicumpesto	88
99.	Gebakken zalm met asperges en citroen-dillesaus.....	88
100.	Aubergine- en tomatenstapel met basilicumpesto	89
HOOFDSTUK 4: Vegetarische en veganistische lekkernijen		90
101.	Pittige veganistische BBQ-sliders met avocado	90
		
		90
102.	Gerookte BBQ tempeh wraps	91
103.	Gegrilde vegetarische tofu-spiesjes met balsamico-glazuur	91
104.	Courgette- en zoete aardappelbeignets	92
105.	Veganistische champignonstroganoff.....	93
106.	Gevulde zoete aardappelen met zwarte bonen en avocado.....	94
107.	Zoete aardappel- en kikkererwtenschotel	94
108.	Veganistische champignon- en aardappelgratin	95
109.	Ovengebakken courgette met tomatenvulling	95

110.	Maïs- en bonenburgers.....	96
111.	Veganistische bladerdeegtaart met geroosterde groenten.....	97
112.	Veganistische Mac & Cheese met Cashewnotensaus	97
113.	Veganistische chili met quinoa en zoete aardappel	98
114.	Gegrilde maïs met chili-limoenboter	98
115.	Knapperige veganistische samosa's	99
116.	Aubergine gevuld met spinazie en quinoa	100
117.	Burger met zwarte bonen en avocado	100
118.	Gebakken bloemkoolsteaks met chimichurri.....	101
119.	Spaghettipompoen primavera bij het kampvuur	101
120.	Avocado-Quinoa-Buddha-Bowl	102
121.	Veganistische mosselen met spinazie-ricottavulling in tomatensaus	103
122.	Thais geïnspireerde veganistische pindanoedels met groenten	103
123.	Geroosterde pompoen en zwarte bonenstoofpot.....	104
124.	Veganistische kip Alfredo met cashewnotenroomsaus.....	104
125.	Szechuan noedels met sesam en tofu	105



		105
126.	Geroosterde bloemkoolrijst met knoflook, kruiden en groenten	106

127.	Veganistische jambalaya met rijst en groenten.....	106
128.	Pilz-Spinat-Wellington	107
129.	Gebakken veganistische macadamia-noten- en mangocurry	107
130.	Gebakken zoete aardappelfrietjes met pittige aioli	108
HOOFDSTUK 5: Bijgerechten en kleine hapjes		109
131.	Kampvuur knoflookboter aardappelen	109
132.	Met kruiden doordrenkte maïskolven bij het kampvuur.....	110
133.	Knapperige zoete aardappelpartjes met gerookte paprika	110
134.	Geroosterde wortelen met honing en tijm.....	111
135.	Boterachtige kampvuurpaddestoelen met verse peterselie	112
136.	Geroosterde aardappelen met citroen en rozemarijn bij het kampvuur	113
137.	Gerookte asperges met Parmezaanse kaas	113
138.	Gegrilde avocado met limoen en zeezout	114
139.	Spinazie- en artisjokdiphapjes uit de kampoven.....	114
140.	Groene bonen met knoflook en parmezaanse kaas van het kampvuur	115
141.	Mini-maïsbroodmuffins met jalapeño.....	116
142.	Geroosterde spruitjes met knoflook en Parmezaanse kaas	116
143.	Zoete en pittige geroosterde noten uit de kampoven	117
144.	Knapperige polenta frietjes van het kampvuur	117
145.	Geroosterde krieltjes met citroen en dille	118
146.	Gebakken kool met uien uit de kampoven.....	119
147.	Geroosterde aubergine met tahindressing	119
148.	Geroosterde bietjes met feta en walnoten	120
149.	Balsamico-Grill-Medley	120
150.	Geroosterde broccoli met citroen en knoflook.....	121

HOOFDSTUK 6: Zoetigheden en desserts 122

151. Kampvuur Chocolate Lava Cake 122



152. Appelcrumble met kaneelcrumble 123

153. Kampvuur Perzik Cobbler 123

154. S'mores in een gietijzeren pan 124

155. Esdoorn Pecan Camp Ovenscake 125

156. Kampvuurclafoutis met perzik en amandelen..... 126

157. Kampvuur Citroen Bosbessen Cake 126

158. Kaneelbroodjes met roomkaasglazuur 127

159. Churro donuts gebakken in een camping oven 127

160. Ananas-omgekeerde cake bij het kampvuur 128

161. Kampvuurbrownies met geroosterde marshmallows..... 129

162. Sticky toffee pudding met karamelsaus 129

163. Banana Foster Pudding uit de Camp Oven 130

164. Chocolate-gedoopte churros van het kampvuur..... 130

165. Chocoladekoekjespan 131

166. Kaneel-appel donuts bij het kampvuur 132

167. Kampvuur kokosroomtaart 132

168. Appel-kaneel broodpudding..... 133

169. Almond Joy Keksriegel..... 133

170.	Gebakken rabarbercrumble	134
171.	Kersencrumble met karnemelkkoekjes	135
172.	Chocolade pindakaascake	135
173.	Kokos-chocolade meringuecake	136
174.	Pompoenkruidencake uit de kampoven	136
175.	Kampvuurperentaart met kruiden	137
176.	Zachte pretzels met kaneelsuiker	138
177.	Banana split nachos bij het kampvuur	138
178.	Camp Oven Baklava met gemengde noten en honing	139
179.	Gezouten Karamel Appel Galette	139
180.	Bramen-Citroen Cake Repen	140
HOOFDSTUK 7: Speciale gelegenheden en ideeën		141
181.	Beef Wellington met champignon duxelles	141
182.	Kreeftenstaart met citroen-kruidenboter	142
183.	Krokante kampvuur-eend met sinaasappelglazuur	142
184.	Prime rib roast met rokerige kruidenkorst	143
185.	Kippenpottaart met bladerdeeg	144
186.	Kampvuurgebakken Alaska	145
187.	Gevulde gebraden kalkoen met cranberrysaus	145
188.	Kampvuurnocchi met saliebruine boter	146
189.	Kampvuurfilet mignon met kruidenbotersaus	146
190.	Lamsrack met rozemarijn en knoflook	147
191.	Rundvlees Bourguignon met Lager Feuer	148
192.	Kip Cacciatore met kruidenpolenta	148
193.	Gebakken aardappelen met zure room op kampvuur	149

194.	Garnalen scampi met knoflookbotersaus	149
195.	Runderborst uit de kampoven met rokerige BBQ-saus	150
196.	Gebakken Brie met honing en walnoten	151
197.	Groentelasagne met ricotta en spinazie.....	151
198.	Gegrilde kip met ananassalsa.....	152
199.	Geroosterde bloemkool met tahinsaus	152
200.	Zalm in papillote met dille en citroen	153
HOOFDSTUK 8: Essentiële zaken voor de draagbare voorraadkast		154
De essentials: droge goederen, oliën en kruiden.....		155
Opslagtips: houd het compact, georganiseerd en duurzaam		157
Vers maar duurzaam: neem deze mee als je kunt		157
HOOFDSTUK 9: Mijn kampeerbakdagboek (Notitiepagina's).....		160
Wat je moet opschrijven		161
Lege notitiepagina's (u kunt deze gerust afdrukken en gebruiken)		163
Conclusie: Alles bij elkaar – Eenvoudig en bevredigend koken in de buitenlucht		164
De kracht van de kampeeroven.....		164
Het gaat om meer dan alleen recepten		165
Maak het jouw.....		165
METINGEN EN CONVERSIES.....		166

Inleiding: Welkom bij de buitenkeuken

Als u ooit rond een kampvuur hebt gezeten, de wind door uw haar voelde en dacht: "Misschien is er nu wel iets lekkers te eten", dan bent u hier aan het juiste adres. *Buiten genieten van het kampeervornuis* is niet zomaar een receptenboek, maar een hulpmiddel voor iedereen die van de natuur houdt en lekkerder buiten wil koken.

Of je nu kampeert in de bergen, in een camper aan de kust of barbecuet in de achtertuin, er is iets heel bijzonders aan buiten koken. Maar laten we eerlijk zijn: buiten koken kan soms droge hamburgers, verbrande worstjes en maaltijden betekenen die meer om overleven dan om voldoening draaien. Daarom bestaat dit boek. Het doel is simpel: je laten zien hoe je je kampeervornuis kunt gebruiken om niet alleen eetbaar, maar ook fantastisch eten te bereiden.

Je hoeft geen chef-kok te zijn. Je hebt geen dure apparatuur nodig. Het enige wat je nodig hebt is een degelijk kampeervornuis, een paar slimme technieken en recepten die perfect zijn voor het echte buitenleven. Dit boek biedt je er 200 – stuk voor stuk beproefd, praktisch en ontworpen om je kampeerplek een bijzondere sfeer te geven.

Het kampeervornuis in één oogopslag

Ben je nieuw met kampeerkooktoestellen? Dan is dit het voordeel: het zijn compacte, draagbare ovens die werken op propaan, butaan, hout of zelfs zonne-energie. Sommige zijn standalone, andere werken op kampeerkooktoestellen of zijn geïntegreerd in grotere kampeerkeukens.

En het mooiste is nog wel dat een kampeervornuis je aanzienlijk meer controle en variatie biedt dan een kampvuur of een simpele grill. Je kunt er net als thuis mee bakken, braden, slowcooken en zelfs maaltijden opwarmen. Dit betekent: bladerdeeg, smeùige ovenschotels, lasagne, pizza, wentelteefjes, geroosterde groenten, vers brood en luxe desserts – allemaal buiten.

Een paar dingen die kampeerkooktoestellen tot een baanbrekend product maken:

1. **Temperatuurregeling:** Een gelijkmatige verhitting betekent minder aangebrande randen en meer consistentie.

2. **Windbescherming**In tegenstelling tot grills of open haarden zijn kachels gesloten en daarom betrouwbaarder bij onvoorspelbaar weer.
3. **Multifunctionaliteit:** Kook hele maaltijden – hoofdgerecht, bijgerecht, dessert – in dezelfde ovenstand.

Er is een reden waarom buitensporters en vanlifers bij deze apparaten zweren. Met een kampeerkooktoestel kun je niet alleen blikjes opwarmen, maar ook lekker koken. En als je eenmaal een vers kaneelbroodje in het bos hebt gegeten bij zonsopgang, wil je niet meer zonder.

Tips & trucs voor succesvol buiten koken

Voordat we aan de recepten beginnen, laten we het even over strategie hebben. Buiten koken is niet hetzelfde als koken in de keuken, en het helpt om je verwachtingen en aanpak aan te passen. Hier zijn enkele beproefde tips die u helpen om slimmer te koken, niet harder:

1. **Plan vooruit:**Je hoeft niet elke hap te plannen, maar een beetje voorbereiding bespaart tijd en stress achteraf. Meng kruiden, snijd groenten thuis en marineer eiwitten in hersluitbare diepvrieszakjes. Als je een vriezer of koelbox tot je beschikking hebt, kan het vooraf invriezen van maaltijden ook helpen bij het bewaren en organiseren.
2. **Ken uw warmtebron:**Elke brandstof gedraagt zich anders. Propaan verwarmt gelijkmatig en snel, terwijl hout er langer over doet, maar wel smaak toevoegt. Oefen indien mogelijk met uw kachel voordat u op rijst gaat. Leer hoe lang het duurt om voor te verwarmen en waar de hete plekken zitten.
3. **Gebruik oventhermometers:**De displays van kampeerkooktoestellen staan erom bekend dat ze onnauwkeurig zijn. Een kleine oventhermometer (verkrijgbaar voor minder dan 10 euro) helpt je precies te weten wanneer je oven klaar is, zodat je eten niet te gaar of te gaar wordt.
4. **Houd het simpel:**Niet elke maaltijd verijst 12 stappen. Veel van de beste kampeerrecepten zijn eenpansgerechten. Gebruik ingrediënten die in meerdere gerechten gebruikt kunnen worden om afval en verpakkingsmateriaal te verminderen.
5. **In porties koken:**Kook je voor een groep? Kook meer dan je nodig hebt en maak restjes op. De geroosterde groenten van vandaag kunnen morgen de ontbijthasj worden. En de overgebleven kip van het avondeten kun je de volgende dag verwerken in burrito's of sandwiches.

6. Let op het weer: Wind, kou en hoogte beïnvloeden de kooktijd. Zorg dat je een windscherm bij de hand hebt en wees altijd flexibel. Een gerecht dat thuis 25 minuten duurt, kan buiten 35 minuten duren.

7. Maak schoon onderweg: De ruimte is beperkt en insecten zijn dol op etensresten. Gebruik biologisch afbreekbare zeep, neem een opvouwbare wasbak mee en maak je spullen direct na het eten schoon om ophoping en vuil te voorkomen.

8. Blijf veilig: Kook nooit in afgesloten tenten of busjes – koolmonoxide is geen probleem. Houd een veilige afstand rond je fornuis of oven en houd altijd water of een brandblusser bij de hand. Volgens een onderzoek van de Outdoor Industry Association uit 2023 kookt bijna 68% van de kampeers elke dag minstens één volledige maaltijd buitenshuis. Dit betekent dat meer mensen dan ooit koude granolarepen laten staan en echt hun best doen om gezond te eten onderweg. Je bent in goed gezelschap.

Uitrusting en accessoires

Je hebt geen buitenkeuken ter grootte van een foodtruck nodig om heerlijke maaltijden te bereiden. Maar met het juiste gereedschap wordt koken makkelijker, schoner en leuker.

Onze aanbevelingen:

De essentie

1. **Kampeerkachel:** Voor de hand liggend, maar toch het vermelden waard: kies een kooktoestel dat past bij de grootte van je groep en je brandstofvoorkeuren. Modellen zoals de Camp Chef Deluxe of de Omnia Stovetop Oven zijn goede keuzes.
2. **brandstof** Propaan is het makkelijkst. Hout is ook goed als je handig bent en de omstandigheden het toelaten. Neem altijd extra mee.
3. **Aanstekers en lucifers:** Verpak meer dan één soort en maak ze indien nodig waterdicht.

Kookgerei

1. **gietijzeren pan:** Onverwoestbaar, houdt de warmte goed vast en werkt op kookplaten, in de oven en op de grill.
2. **ovenschaal of braadpan:** Voor ovenschotels, pastaschotels en braadstukken. Geëmailleerde modellen zijn het meest geschikt voor buitengebruik.
3. **Bakplaten of muffinvormpjes:** Ideaal voor koekjes, muffins en kleinere bakwaren.