



ONE POT CAMPING KOCHBUCH

≧ DIE EINFACHE OUTDOOR-KÜCHE ≦

Leckere 1-Topf-Rezepte mit wenigen
Zutaten für Camping, Roadtrips & Vanlife



Inhaltsverzeichnis

Vorwort

Warum One Pot beim Camping so genial ist

Kapitel 1 – Schnelle Frühstücksideen aus einem Topf

- Cremiges Apfel-Zimt-Porridge 17
- Couscous-Frühstück mit
Trockenfrüchten 18
- Grießbrei mit Beeren 19
- Grießbrei mit Beeren 20
- Frühstücksreis mit Zimt und Honig 21
- Deftiger Bohnen-Frühstückstopf 22
- Tomaten-Rührei-Topf 23
- Frühstück mit Polenta und Käse 24
- Milchreis für unterwegs 25
- Veganer Hirsebrei mit Cashew 26

Kapitel 3 – Herzhaftes Abendessen nach einem langen Tag

- Kartoffel-Gulasch aus einem Topf 39
- Cremige Käsespätzle-One-Pot-Art 40
- Chili sin Carne für Camper 41
- Deftiger Reis-Topf mit Wurst 42
- Nudeln in cremiger Pilzsauce 43
- Bauernpfanne mit Kartoffeln und
Speck 44
- Hackfleisch-Reis-Topf 45
- Linsen-Kartoffel-Eintopf 46
- Makkaroni mit Tomate und Käse 47
- Kräftiger Bohnentopf 48

Kapitel 2 – Leichte One- Pot-Gerichte für mittags

- Tomatenreis mit Kräutern 28
- Schnelle Gemüsepfanne mit
Couscous 29
- Nudel-Topf mit Paprika 30
- Linsen-Eintopf mediterran 31
- Reis mit Mais und Bohnen 32
- Cremiger Kartoffel-Mais-Topf 33
- Bulgurpfanne mit Gemüse 34
- Schneller Erbsen-Reis-Topf 35
- Zucchini-Nudel-Topf 36
- Würziger Couscous-Topf 37

Kapitel 4 – Vegetarische One-Pot-Rezepte

- Kichererbsen-Topf mit Tomaten 50
- Gemüse-Curry mit Reis 51
- Cremiger Spinat-Nudel-Topf 52
- Cremiger Lauch-Kartoffel-Topf 53
- Süßkartoffel-Paprika-Pfanne 54
- Tofu-Nudel-Gemüse-Eintopf 55
- Maiscremesuppe 56
- Kürbis-Kichererbsen-Topf 57
- Erdnuss-Süßkartoffel-Eintopf 58
- Pilz-Gnocchi vegan 59
- Hüttenkäse-Brokkoli-Topf 60

Kapitel 5 – One-Pot-Rezepte mit Fleisch , Wurst und fisch

Reis-Topf mit Hähnchen 62
Kartoffel-Topf mit Speck 63
Schneller Nudel-Topf mit Schinken 64
Hähnchen-Couscous-One-Pot 65
Würzige Gemüse-Pfanne mit Garnelen 66
Puten-Bohnen-Topf 67
Thunfisch-Reis mediterran 68
Garnelen-Curry-Nudeln 69
Cremiger Lachs-Reis 70
Sardinen-Kartoffel-Eintopf 71
Lachs-Brokkoli-Nudeln 72
Thunfisch-Spinat-Orzo 73
Würziger Rindfleisch-Reis-Topf 74
Tomaten-Rindfleisch-Eintopf 75
Kalbfleisch mit Kräutern und Kartoffeln 76
Cremiger Kalb-Reis-Topf 77
Kalb-Gemüse-Pfanne aus einem Topf 78
Herzhafter Lamm-Gemüse-Topf 79

Kapitel 7 – Sommerliche Gerichte für warme Campingtage

Zitroniger Reis mit Gemüse 96
Tomaten-Zucchini-Nudeln 97
Leichter Couscous-Topf mediterran 98
Gnocchi mit Pesto und Erbsen 99
Gemüse-Jambalaya 100
Tomaten-Mozzarella-Reis 101
Gnocchi-Tomaten-Mozzarella 102
Mie-Nudeln mit Gemüse 103

Kapitel 6 – Deftige Sattmacher für kalte Tage

Kräftiger Kartoffeleintopf 81
Linsen-Bohnen-Topf 82
Gulasch-Topf für draußen 83
Würziger Hirse-Topf 84
Rustikale Kartoffelpfanne 85
Brokkoli-Cheddar-Suppe 86
Kohlrabi-Kartoffel-Suppe 87
Tortellini-Suppe 88
Ramen-Gemüsesuppe 89
Chowder mit Kartoffeln 90
Karotten-Ingwer-Suppe 91
Carbonara-Campingstyle 92
Lasagne-Topf 93
Mac and Cheese fürs Camping 94

Kapitel 8 – Süße One-Pot- Ideen für unterwegs

Milchiger Nudelauflauf aus dem
Topf 105
Süßer Hirsebrei 106
Vanille-Reis mit Früchten 107
Schoko-Porridge aus dem
Campingtopf 108
Grießbrei mit Banane 109
Cremiger Reisbrei mit Kokosmilch
und fruchtiger Mango 110
Warme Pfirsich-Hirse 111
Brotpudding aus dem Topf 112

Bonus – 14-Tage-Camping-Ernährungsplan

Vorwort

Camping bedeutet Freiheit. Draußen sein, neue Orte entdecken, spontan bleiben und das Leben einfacher genießen. Genau das macht für viele Menschen den Reiz von Camping, Vanlife und Roadtrips aus. Doch gerade beim Kochen unterwegs zeigt sich schnell: Der Platz ist begrenzt, die Ausstattung oft minimal, und niemand möchte nach einem langen Tag in der Natur noch stundenlang schnippeln, rühren und abwaschen.

Genau hier setzt dieses Buch an.

One Pot Cooking ist die perfekte Lösung für alle, die auch unterwegs lecker, unkompliziert und mit wenig Aufwand kochen möchten. Ein Topf, wenige Zutaten, kurze Zubereitungszeiten und am Ende ein warmes, sättigendes Gericht, das wirklich schmeckt – mehr braucht es oft nicht. Ob im Zelt, im Van, im Wohnmobil oder auf dem Campingkocher unter freiem Himmel: Mit den Rezepten in diesem Buch kannst du einfach, praktisch und genussvoll kochen, ohne viel Ausrüstung oder komplizierte Abläufe.

Dieses Kochbuch wurde für Menschen gemacht, die unterwegs nicht auf gutes Essen verzichten wollen, aber bewusst einfach kochen möchten. Die Rezepte sind alltagstauglich, unkompliziert und ideal für Situationen, in denen Zeit, Platz, Wasser und Zutaten begrenzt sind. Viele Gerichte kommen mit wenigen Grundzutaten aus und lassen sich flexibel anpassen – je nachdem, was du gerade dabei hast oder vor Ort einkaufen kannst.

Dabei geht es nicht nur um Bequemlichkeit, sondern auch um echten Genuss. Denn einfache Küche muss keineswegs langweilig sein. Mit den richtigen Kombinationen aus haltbaren Basics, frischen Zutaten und ein paar clever eingesetzten Gewürzen entstehen aromatische Gerichte, die satt und zufrieden machen.

Ich wünsche dir viel Freude beim Kochen, Ausprobieren und Genießen – und natürlich viele schöne Erlebnisse unterwegs.

Warum One Pot beim Camping so genial ist

One-Pot-Gerichte sind wie gemacht für das Kochen unterwegs. Der größte Vorteil liegt auf der Hand: Alles wird in nur einem Topf zubereitet. Das spart nicht nur Platz beim Kochen, sondern auch Zeit, Wasser und Nerven beim Abwasch. Gerade beim Camping, wo oft nur ein kleiner Kocher, wenig Stauraum und begrenzte Spülmöglichkeiten vorhanden sind, ist das ein echter Gewinn.

Ein weiterer Vorteil ist die einfache Planung. Viele One-Pot-Rezepte kommen mit wenigen Zutaten aus und lassen sich schnell vorbereiten. Das ist besonders praktisch, wenn du nur begrenzte Vorräte mitnehmen kannst oder unterwegs nicht ständig einkaufen möchtest. Oft reichen haltbare Basics wie Reis, Nudeln, Couscous, Linsen oder Konserven, um in kurzer Zeit ein vollwertiges Gericht auf den Tisch zu bringen.

Auch die Zubereitung selbst ist angenehm unkompliziert. Statt mehrere Töpfe, Pfannen oder Schüsseln zu verwenden, landet alles nacheinander oder gleichzeitig in einem einzigen Kochgefäß.

Dadurch bleiben die Abläufe übersichtlich, und du kannst selbst auf kleinem Raum entspannt kochen.

Hinzu kommt: One-Pot-Gerichte sind wunderbar vielseitig. Sie können herzhaft, leicht, sättigend, vegetarisch oder proteinreich sein. Sie eignen sich für das Frühstück am Campingplatz, das schnelle Mittagessen unterwegs oder ein warmes Abendessen nach einer langen Wanderung, einem Badetag oder einer Fahrt ins nächste Abenteuer.

Kurz gesagt: One Pot ist unkompliziert, flexibel, platzsparend und lecker – also genau das, was man sich beim Campingkochen wünscht.

Die Grundausstattung für die Outdoor-Küche

Für gutes Essen unterwegs brauchst du keine große Campingküche. Schon mit einer kleinen, durchdachten Grundausstattung kannst du viele leckere Gerichte zubereiten. Wichtig ist vor allem, dass deine Ausrüstung robust, leicht zu reinigen und möglichst platzsparend ist. Zur Basisausstattung gehört natürlich ein mittelgroßer Topf mit Deckel. Er ist das Herzstück jeder One-Pot-Küche und sollte groß genug sein, um auch für zwei bis vier Portionen zu reichen. Ein Deckel ist besonders praktisch, weil Wasser dadurch schneller kocht und Gerichte energiesparender garen.

Ebenso sinnvoll ist ein scharfes Küchenmesser sowie ein kleines Schneidebrett. Damit lassen sich Gemüse, Obst, Kräuter oder Brot schnell vorbereiten. Achte darauf, dass beides stabil, leicht und einfach zu verstauen ist.

Ein Kochlöffel oder hitzebeständiger Rührlöffel sollte ebenfalls nicht fehlen. Damit kannst du fast alle Gerichte umrühren und servieren. Ergänzend ist ein Schöpflöffel hilfreich für Eintöpfe, Suppen oder Porridge.

Praktisch sind außerdem wiederverwendbare Schalen oder tiefe Teller, Besteck, ein Dosenöffner, ein kleiner Messbecher oder ein Becher mit Skala sowie einige Vorratsdosen für trockene Zutaten. Wer häufig unterwegs kocht, profitiert auch von kleinen Behältern für Gewürze, Öl, Salz oder Brühepulver.

Sehr hilfreich ist zudem ein Spülschwamm, etwas biologisch abbaubares Spülmittel und ein kleines Tuch zum Abtrocknen. Denn auch wenn One Pot viel Abwasch spart, ganz ohne Reinigung geht es natürlich nicht.

Die gute Nachricht: Du brauchst kein komplettes Küchenset. Wenige, gut gewählte Basics reichen völlig aus, um unterwegs abwechslungsreich und lecker zu kochen.

Praktische Tipps für Kochen im Zelt, Van und Wohnmobil

Kochen unterwegs funktioniert am besten, wenn es einfach, sicher und gut organisiert ist. Schon kleine Routinen helfen dabei, entspannter zu kochen und den vorhandenen Platz optimal zu nutzen.

Der wichtigste Tipp lautet: Halte es so unkompliziert wie möglich. Je weniger Arbeitsschritte ein Gericht hat, desto besser eignet es sich für unterwegs. Rezepte mit kurzen Zutatenlisten, wenig Vorbereitung und einfacher Zubereitung sind beim Camping oft die beste Wahl.

Bereite Zutaten möglichst clever vor. Wenn du weißt, dass du abends wenig Lust auf langes Kochen haben wirst, kannst du Gemüse schon vorher waschen oder haltbare Zutaten portionieren. Trockene Mischungen für Reisgerichte, Suppen oder Frühstücksbrei lassen sich hervorragend zu Hause vorbereiten und unterwegs direkt verwenden. Auch die Sicherheit spielt eine wichtige Rolle. Stelle den Kocher immer auf eine stabile, ebene Fläche und achte darauf, ausreichend Abstand zu brennbaren Materialien zu halten. Koche möglichst gut belüftet und lasse offene Flammen niemals unbeaufsichtigt.

Im Van oder Wohnmobil ist der Platz oft begrenzt. Deshalb lohnt es sich, Arbeitsabläufe klein zu halten: zuerst alles bereitlegen, dann nacheinander arbeiten und benutzte Teile direkt grob säubern. So bleibt die Küche übersichtlich und nichts steht im Weg.

Beim Kochen im Zeltbereich oder draußen solltest du zusätzlich auf Wind und Wetter achten. Ein Windschutz am Kocher spart Energie und verkürzt die Kochzeit deutlich. Gleichzeitig schützt er die Flamme und sorgt für ein gleichmäßigeres Garen.

Sehr praktisch ist es auch, Rezepte flexibel zu denken. Wenn eine Zutat fehlt, lässt sich vieles problemlos ersetzen. Statt frischem Gemüse kannst du zum Beispiel auf Konserven oder haltbare Varianten zurückgreifen. Genau diese Flexibilität macht das Kochen unterwegs so entspannt.

Die besten haltbaren Basics für unterwegs

Eine gut geplante Campingküche lebt von haltbaren Grundzutaten. Sie sind platzsparend, unkompliziert zu lagern und machen es leicht, auch mit wenig Einkaufsmöglichkeiten abwechslungsreich zu kochen.

Zu den wichtigsten Basics gehören Nudeln, Reis, Couscous, Bulgur, Polenta und Haferflocken. Diese Zutaten sind lange haltbar, vielseitig einsetzbar und bilden die perfekte Grundlage für viele süße und herzhafte Gerichte.

Auch Linsen, besonders rote Linsen, sind ideal für unterwegs. Sie garen schnell und liefern wertvolle Nährstoffe. Gleiches gilt für Bohnen, Kichererbsen und Mais aus der Dose oder im Glas, die direkt verwendet werden können und vielen Gerichten mehr Sättigung verleihen.

Sehr praktisch sind außerdem passierte Tomaten, Tomatenmark, Kokosmilch, Brühwürfel oder Brühepulver. Damit lassen sich im Handumdrehen aromatische Saucen, Suppen und Eintöpfe zubereiten. Für cremige Gerichte eignen sich auch haltbare Milchalternativen oder kleine Portionen Schmelzkäse, je nach Lagerungsmöglichkeit.

Bei Gewürzen genügen oft schon wenige Klassiker: Salz, Pfeffer, Paprikapulver, Curry, Knoblauchpulver, italienische Kräuter und Zimt.

Mit diesen Basics kannst du viele verschiedene Geschmacksrichtungen abdecken, ohne eine große Gewürzsammlung mitnehmen zu müssen.

Ergänzend lohnen sich haltbare Zutaten wie Zwiebeln, Kartoffeln, Karotten, Knoblauch, Hartkäse, Trockenfrüchte, Nüsse und Saaten. Viele davon lassen sich gut transportieren und mehrere Tage lagern. Wer diese Grundlagen dabei hat, kann spontan kochen, flexibel kombinieren und mit wenig Aufwand überraschend abwechslungsreiche Mahlzeiten zaubern.

Kleine Zutatenkunde: Mit wenig Zutaten viel Geschmack

Beim One-Pot-Kochen kommt es nicht auf eine lange Zutatenliste an, sondern auf die richtige Auswahl. Schon wenige Zutaten können ein Gericht aromatisch, ausgewogen und sättigend machen, wenn sie sinnvoll kombiniert werden.

Eine gute Basis bilden Sättigungszutaten wie Reis, Nudeln, Kartoffeln, Couscous oder Linsen. Sie liefern Energie und machen aus wenigen Zutaten eine vollständige Mahlzeit.

Dazu kommen Geschmacksträger wie Zwiebeln, Knoblauch, Tomatenmark, Brühe, Gewürze oder Kräuter. Sie sorgen dafür, dass ein einfaches Gericht Tiefe und Charakter bekommt. Besonders

Tomatenmark ist ein kleines Wundermittel für die Campingküche: Es ist lange haltbar, intensiv im Geschmack und vielseitig einsetzbar.

Gemüse bringt Frische, Farbe und zusätzliche Nährstoffe ins Gericht.

Dabei muss es nicht immer ausgefallen sein. Paprika, Zucchini, Karotten, Mais, Erbsen oder Tomaten sind unkompliziert und passen zu vielen Rezepten. Auch haltbare oder vorgekochte Varianten können unterwegs sehr praktisch sein.

Für mehr Sättigung und Nährwert sorgen Proteinquellen wie Bohnen, Kichererbsen, Linsen, Eier, Käse, Thunfisch, Hähnchen oder Wurst. Schon kleine Mengen davon machen ein Gericht oft deutlich vollwertiger.

Nicht zu unterschätzen sind Fette und cremige Komponenten wie Öl, Frischkäse, Kokosmilch oder geriebener Käse. Sie runden Gerichte ab und sorgen für ein angenehmes Mundgefühl.

Das Geheimnis guter One-Pot-Küche liegt also nicht in der Menge der Zutaten, sondern in ihrer Funktion. Wer versteht, welche Zutat sättigt, würzt, bindet oder Frische bringt, kann mit ganz wenigen Komponenten erstaunlich lecker kochen.