

**OMNIA KOCHBUCH XXL  
FÜR DEN  
CAMPINGBACKOFEN – 200  
GENIALE REZEPTE FÜR  
BROT, AUFLÄUFE, KUCHEN  
UND HERZHAFTE  
CAMPINGGERICHTE**



# INHALTSVERZEICHNIS

## KAPITEL 1: FRÜHSTÜCK & BRUNCH AUS DEM OMNIA

1. Gemüse-Frittata aus dem Omnia 17
2. Apfel-Zimt-Porridge-Auflauf 17
3. Frühstücksauflauf mit Cheddar und Speck 18
4. Eierauflauf mit Kirschtomaten und Oliven 18
5. Gebackener Frühstücks-Haferflockenring 19
6. Frühstücksauflauf mit Schinken, Käse und Kartoffeln 19
7. Pilz-Kräuter-Quiche ohne Boden 20
8. Frühstücksbrot-Ring mit Zimt und Rosinen 20
9. Klassische Käse-Scones 21
10. Auflauf mit Räucherlachs und Frischkäse 21
11. Herzhafter Frühstücksring mit Zucchini und Feta 22
12. Full-English-Frühstücksring 22
13. Brunch-Auflauf mit Spinat, Tomaten und Hüttenkäse 23
14. Frühstücksauflauf mit Corned Beef und Kartoffeln 23
15. Frühstücks-Bubble-and-Squeak-Ring 24
16. Eierauflauf mit Lauch und Red Leicester 24
17. Eierauflauf mit Puten-Bacon und Paprika 25
18. Brunch-Auflauf mit Brokkoli und Cheddar 25
19. Pfannkuchenring aus dem Omnia 26
20. Britische Frühstücks-Sausage-Rolls 26

## KAPITEL 2: BROT, BRÖTCHEN & HERZHAFTE BACKGERICHTE

21. Rustikaler Camping-Brotring ohne Kneten 28
22. Knoblauch-Kräuter-Zupfbrot 28
23. Soda-Brotring mit Cheddar und Frühlingszwiebeln 29
24. Focaccia-Ring mit Rosmarin und Meersalz 29
25. Brot mit getrockneten Tomaten und Basilikum 30
26. Brotring mit karamellisierten Zwiebeln und Thymian 30
27. Campingbrot mit Oliven und Rosmarin 31
28. Zupfbrotchen mit Cheddar und Senf 31
29. Weiche helle Campingbrötchen 32
30. Brotring mit Parmesan und schwarzem Pfeffer 32
31. Pesto-Strudelbrot 33
32. Zupfbrot mit Käse und Marmite 33
33. Campingbrot mit Tomate und Oregano 34
34. Knoblauch-Fladenbrotring 34
35. Herzhafter Welsh-Rarebit-Brotauflauf 35
36. Kräuter-Käse-Monkey-Bread 35
37. Brötchen mit Red Leicester und Schnittlauch 36
38. Dinner-Roll-Ring mit Knoblauchbutter 36
39. Picknickbrot mit Cheddar und Pickle 37
40. Mais-Frühlingszwiebel-Laib 37

## KAPITEL 3: KLEINE GERICHTE, SNACKS & FINGERFOOD

41. Mini-Ofenkartoffel-Häppchen 39
42. Gebackene Honig-Halloumi-Würfel 39
43. Champignonköpfe mit Knoblauchbröseln 40
44. Mini-Häppchen mit Wurst und Apfel 40
45. Käse-Blumenkohl-Häppchen 41
46. Knusprige Kartoffelspalten mit Parmesan 41
47. Gebackene Kichererbsen-Häppchen nach Falafel-Art 42
48. Mini-Tuna-Melt-Möhrentaler 42
49. Toast-Cups mit Brie und Cranberry 43
50. Mini-Hähnchen-Mais-Häppchen 43
51. Gebackene Tomaten-Mozzarella-Häppchen 44
52. Knuspriges Kichererbsen-Snackblech 44
53. Mini-Toasties mit Käse und Pickle 45
54. Käse-Brokkoli-Bröselhäppchen 45
55. Gebackene Gnocchi-Häppchen mit Pesto 46
56. Mini-Lachs-Erbesen-Fischkuchlein 46
57. Knusprige Pita-Nacho-Ecken 47
58. Puten-Hackbällchen mit Tomatendip 47
59. Knusprige Polenta-Parmesan-Sticks 48
60. Gebackene Auberginen-Pizza-Häppchen 48

## KAPITEL 4: AUFLÄUFE & GRATINS

61. Cremiger Lauch-Kartoffel-Gratinring 50
62. Gratin mit Butternut-Kürbis und Salbei 50
63. Blumenkohl-Linsen-Auflauf mit Senf 51
64. Cremiger Kohl-Kartoffel-Auflauf 51
65. Wurzelgemüse-Dauphinoise-Ring 52
66. Makkaroni-Blumenkohl-Käse-Auflauf 52
67. Cremiger Nudelauf mit Erbsen und Lauch 53
68. Karotten-Pastinaken-Gratin mit Kräutern 53
69. Cremiger Spinat-Butterbohnen-Auflauf 54
70. Cremiges Rosenkohl-Maronen-Gratin 54
71. Brokkoli-Gratin mit Blauschimmelkäse und Walnüssen 55
72. Süßkartoffel-Auflauf mit schwarzen Bohnen und Paprika 55
73. Cremiger Pilz-Graupen-Auflauf 56
74. Mediterraner Kichererbsen-Orzo-Auflauf 56
75. Cremiges Grünkohl-Weiße-Bohnen-Gratin 57
76. Kartoffelauf nach Art einer französischen Zwiebelsuppe 57
77. Auflauf mit Kürbis, Rosmarin und Percouscous 58
78. Tomaten-Borlotti-Bohnen-Pasta-Auflauf 58
79. Cremiges Rübchen-Karotten-Gratin 59
80. Ratatouille-Reisauf-Ring 59

## KAPITEL 5: FLEISCHGERICHTE AUS DEM CAMPINGOFEN

81. Hähnchen-Cacciatore-Auflauf aus dem Omnia 61
82. Puten-Burger-Ring mit karamellisierten Zwiebeln 61
83. Rindfleisch-Kartoffel-Auflauf mit Zwiebeln nach Ale-Art 62
84. Campingauflauf mit Kalbfleisch, Apfel und Senf 62
85. Portobello-Pilze mit Rindfleisch-Stilton-Füllung 63
86. Chicken-Korma-Campingauflauf 63
87. Gefüllte Putenbrust mit Spinat 64
88. Putenwurst-Bohnen-Tomaten-Auflauf 64
89. Lammhack mit Minze, Erbsen und Kartoffelhaube 65
90. Chicken-Tikka-Auflauf vom Campingofen 65
91. Kalbfleisch-Zwiebel-Auflauf mit Balsamico 66
92. Gefüllte Hähnchenbrust mit Pute und Cranberry 66
93. Hähnchenauflauf mit Aprikosen und Mandeln 67
94. Süßkartoffel-Boote mit Puten-Taco-Hack 67
95. Honig-Senf-Hähnchen mit Karotten 68
96. Cottage-Pie-Ring mit magerem Rindfleisch 68
97. Campingauflauf mit Steakstreifen und Paprika 69
98. Kartoffelauflauf mit Hähnchen nach Shawarma-Art 69
99. Putenhackbraten mit Tomatenglasur 70
100. Campingauflauf mit magerem Rindfleisch und Wurzelgemüse 70

## KAPITEL 6: FISCH & MEERESFRÜCHTE

101. Cremiger Gnocchi-Auflauf mit Krabbenfleisch und Lauch 72
102. Meeresfrüchte-Paella-Reisring 72
103. Lachs mit Kokos-Limetten-Sauce und Tenderstem-Brokkoli 73
104. Kartoffelauflauf mit Makrele, Roter Bete und Meerrettich 73
105. Orzo-Auflauf mit Garnelen und Erbsen 74
106. Tintenfisch-Paprika-Auflauf mit Knoblauch und Kräutern 74
107. Nudelauf mit Dosenlachs und Brokkoli 75
108. Wolfsbarsch mit Zitrone, Honig und Fenchel 75
109. Räucherschellfisch-Auflauf mit Spinat und Pastinaken 76
110. Kabeljau mit Harissa, Couscous und Tomaten 76
111. Cremiger Jakobsmuschel-Pilz-Auflauf 77
112. Pollack mit Pesto und grünen Bohnen 77
113. Kartoffelauflauf mit Sardinen, Tomaten und Kräutern 78
114. Marokkanischer Fisch mit Kichererbsen und Aprikosen 78
115. Krabbenauf mit Mais und Roter Bete 79
116. Teriyaki-Forelle mit Frühlingszwiebel-Reis 79
117. Muschel-Tomaten-Auflauf mit weißen Bohnen 80
118. Kabeljau mit Zitrone, Dill, grünen Bohnen und Butterbohnen 80
119. Mediterraner Schellfisch mit Tomaten und Oliven 81
120. Kokos-Fisch nach Tha-Art mit Zuckerschoten 81

## KAPITEL 7: VEGETARISCHE LIEBLINGSREZEPTE

- 121. Vegetarischer Shepherd's-Pie-Ring 83
- 122. Nudelauflauf mit Pilz-Stroganoff 83
- 123. Auberginen-Parmigiana-Ring aus dem Omnia 84
- 124. Gemüseauflauf nach Moussaka-Art aus dem Omnia 84
- 125. Reisauflauf mit Kichererbsen nach Tikka-Masala-Art 85
- 126. Halloumi-Kartoffel-Paprika-Auflauf 85
- 127. Marokkanischer Gemüsering nach Tajine-Art 86
- 128. Nudelauflauf nach Cannelloni-Art mit Spinat und Ricotta 86
- 129. Vegetarischer Chili-Bohnen-Cornbread-Ring 87
- 130. Griechischer Riesenbohnen-Feta-Auflauf 87
- 131. Paneer-Kartoffel-Curryauflauf mit Erbsen 88
- 132. Vegetarischer Toad-in-the-Hole-Ring 88
- 133. Pot-Pie-Ring mit Lauch, Pilzen und weißen Bohnen 89
- 134. Gebackene Gnocchi mit Spinat 89
- 135. Enchilada-Auflauf mit Mais 90
- 136. Blumenkohl-Shawarma-Reisring 90
- 137. Vegetarischer Auflauf nach Lancashire-Hotpot-Art 91
- 138. Caprese-Auflauf mit Tomaten, Mozzarella und Butterbohnen 91
- 139. Wellington-Ring mit Pilzen 92
- 140. Gemüse-Nudelauflauf mit Erdnuss-Sauce nach Thai-Art 92

## KAPITEL 8: PIZZA, TARTES & HERZHAFTE OFENGERICHTE

- 141. Margherita-Pizzaring 94
- 142. Pizza-Auflauf mit Schinken, Pilzen und Mozzarella 94
- 143. Pizzaring mit Hähnchen und Pesto 95
- 144. Tarte mit Ziegenkäse, roten Zwiebeln und Rucola 95
- 145. Tarte mit Lauch, Cheddar und Senf 96
- 146. Tarte-Ring mit Spinat, Feta und Pinienkernen 96
- 147. Pizzaring mit gerösteter Paprika und Ricotta 97
- 148. Pizza-Auflauf mit Thunfisch 97
- 149. Tarte mit Kartoffeln, Rosmarin und Brie 98
- 150. Pizzaring mit Puten-Pepperoni-Art 98
- 151. Pizza-Auflauf mit Garnelen 99
- 152. Vier-Käse-Pizza-Auflauf 99
- 153. Tarte mit karamellisierten Zwiebeln, Birne und Blauschimmelkäse 100
- 154. Mediterraner Pizzaring mit Oliven und Artischocken 100
- 155. Herzhafte Tarte mit Wurst, Apfel und Cheddar 101
- 156. Tarte-Ring mit Pilzen, Estragon und Frischkäse 101
- 157. Tarte mit Räucherlachs, Dill und Frischkäse 102
- 158. Würziger Bohnen-Nacho-Pizzaring 102
- 159. Tarte-Ring mit Roter Bete, roter Zwiebel und Feta 103
- 160. Herzhafte Tarte mit Speck, Lauch und Kartoffeln 103

## KAPITEL 9: KUCHEN, GEBÄCK & SÜSSE KLASSIKER

- 1161. Klassischer Victoria-Sponge-Ring 105
- 162. Zitronen-Drizzle-Kuchenring 105
- 163. Marmorkuchenring mit Schokostückchen 106
- 164. Cherry-Bakewell-Kuchenring 106
- 165. Ingwer-Parkin-Kuchenring 107
- 166. Campingkuchen mit Kaffee und Walnüssen 107
- 167. Karottenkuchenring mit Orangen-Frischkäse-Finish 108
- 168. Apfel-Brombeer-Zimt-Kuchenring 108
- 169. Bananen-Toffee-Biskuitring 109
- 170. Kokos-Marmeladen-Kuchenring 109
- 171. Madeira-Kuchenring mit Sultaninen 110
- 172. Aprikosen-Mandel-Ring nach Danish-Art 110
- 173. Blättertelgring nach Eccles-Cake-Art 111
- 174. Apfeltaschen aus Blätterteig 111
- 175. Zupfring nach Pain-au-Chocolat-Art 112
- 176. Kuchenring nach Welsh-Cake-Art 112
- 177. Süßer Ring nach Chelsea-Bun-Art 113
- 178. Blättertelgring nach Mandelcroissant-Art 113
- 179. Süßer Zimtstrudel-Blättertelgring 114
- 180. Aprikosen-Vanillecreme-Ring nach Danish-Art 114

## KAPITEL 10: DESSERTS & SÜSSE VERFÜHRUNGEN

- 181. Apfel-Brombeer-Crumble 116
- 182. Rhabarber-Vanillecreme-Crumble 116
- 183. Schokoladenpudding-Ring mit eigener Sauce 117
- 184. Treacle-Sponge-Pudding-Ring 117
- 185. Pudding-Ring nach Jam-Roly-Poly-Art 118
- 186. Bread-and-Butter-Pudding-Ring 118
- 187. Schokoladen-Brioche-Pudding-Auflauf 119
- 188. Birnen-Ingwer-Crumble-Ring 119
- 189. Peach-Melba-Cobbler-Ring 120
- 190. Banoffee-Pudding-Auflauf 120
- 191. Kirsch-Clafoutis-Ring 121
- 192. Milchreis mit Zimt und Muskat 121
- 193. Zitronencreme-Puddingring 122
- 194. Pflaumen-Mandel-Crumble 122
- 195. Golden-Syrup-Dumpling-Pudding 123
- 196. Schoko-Haselnuss-Brotpudding-Ring 123
- 197. Schwarzwälder Puddingring 124
- 198. Gestürzter Ananas-Dessert-Ring 124
- 199. Erdbeer-Marmeladen-Sponge-Pudding-Ring 125
- 200. Gebackener Vanille-Cheesecake-Ring 125

**BONUSES 128**

# VORWORT

Eine kleine Campingküche verlangt der Person, die sie nutzt, einiges ab. Es gibt nie ganz genug Arbeitsfläche, der Kühlschrank ist kleiner als gedacht, das Wetter ändert ständig seine Meinung, und der nächste Laden kann gut zwanzig Kilometer entfernt sein. Und doch entstehen einige der besten Mahlzeiten genau an solchen Orten: an einem See, im Wohnmobil an einer ruhigen Straße, auf dem Campingplatz nach einer langen Wanderung oder im Van, während der Regen auf das Dach trommelt.

Der Omnia-Campingbackofen passt zu dieser Art des Kochens, weil er nicht versucht, einen Van in eine voll ausgestattete Küche zu verwandeln. Er arbeitet mit dem, was ohnehin da ist: einem Herd, etwas Gas, einer kompakten Form und einem pragmatischen Menschen, der warmes, sättigendes Essen möchte, ohne den halben Hausstand mitzunehmen. Er vermittelt das Gefühl eines Backofens, ohne dass ein eingebauter Ofen nötig ist. Auf dem Herd kann man damit backen, garen, aufwärmen, knusprig werden lassen, rösten und Gerichte fertigstellen – deshalb haben ihn so viele Camperinnen und Camper immer griffbereit.

Dieses Buch wurde für echtes Kochen unterwegs geschrieben, nicht für eine Vorzeigeküche. Die folgenden Rezepte sind für kleine Räume, begrenzten Stauraum, wechselnde Hitze und alltägliche Zutaten gedacht, die man in ganz Europa findet. An manchen Tagen kochst du von Grund auf. An anderen Tagen machst du etwas aus dem Glas, der Dose oder den Resten von gestern besser. Beides zählt. Gutes Campingessen muss nichts beweisen. Es geht darum, mit dem Raum, der Zeit und der Energie, die gerade vorhanden sind, gut zu essen.



Der Omnia belohnt eine ruhige Herangehensweise. Er braucht kein ständiges Eingreifen, aber ein wenig Verständnis. Die Hitze kommt von unten, steigt durch die Mitte auf, bewegt sich unter dem Deckel und schafft rund um das Essen eine ofenähnliche Umgebung. Die offizielle Omnia-Anleitung beschreibt ihn als Backofen für den Herd ohne eigene Wärmequelle, mit dem man ähnlich wie in einem herkömmlichen Backofen backen, kochen und Speisen erhitzen kann. Wenn man dieses Prinzip verstanden hat, wird alles einfacher: die richtige Hitze wählen, nicht überfüllen, ab und zu nachsehen und den Ofen seine Arbeit tun lassen.

Das Ziel ist einfach: verlässliche Mahlzeiten in einer kleinen Küche. Keine endlose Ausrüstung. Nur Essen, das sich nach einem Tag draußen großzügig und wohltuend anfühlt.

# EINLEITUNG

Der Omnia ist bei Camperinnen und Campern, Wohnmobilreisenden, Bootsleuten, Vanlifern und allen beliebt, die ohne herkömmlichen Backofen kochen. Er löst ein ganz bestimmtes Problem: Wie kann man auf dem Herd backen und ofenähnlich garen? Er ist kompakt, leicht, einfach zu verstauen und vielseitig genug für süße wie herzhaftere Gerichte.

Der klassische Omnia hat eine 2-Liter-Form, während es für größere Portionen auch die größere Maxi-Version gibt. Das ist besonders praktisch für Familien oder längere Reisen. In den offiziellen Omnia-Produktinformationen werden außerdem Silikonzubehöerteile mit einer Temperaturbeständigkeit bis 260 °C angegeben – ein wichtiges Detail, wenn Einsätze und Formen verwendet werden.

## WARUM DER OMNIA PERFEKT FÜR CAMPING, WOHNMOBIL UND VANLIFE IST

Der Omnia passt so gut zum mobilen Kochen, weil er verlässlich ist, sobald man seinen Rhythmus verstanden hat. Er braucht keinen Strom, was auf Campingplätzen mit begrenzten Anschlüssen oder beim autarken Stehen besonders wichtig ist. Er funktioniert auf vielen gängigen Campingkochern, nimmt deutlich weniger Platz ein als ein eingebauter Backofen und ermöglicht Gerichte, die vollständiger wirken als eine einfache Pfannmahlzeit. Besonders nützlich ist er, wenn das Wetter umschlägt. Draußen zu grillen ist wunderbar – bis der Wind auffrischt oder der Regen beginnt. Mit dem Omnia kannst du trotzdem drinnen auf dem Herd warmes Essen zubereiten, und zwar mit den Zutaten, die du ohnehin dabei hast. Außerdem hilft er dabei, Lebensmittelreste zu verwerten. Übrig gebliebenes Gemüse, gekochte Pasta, Brotreste, Käse, Eier, Sahne, Joghurt und gegartes Fleisch können alle zu etwas Neuem werden. Gerade auf Reisen durch Europa ist diese Flexibilität viel wert. Zutaten unterscheiden sich von Land zu Land, und auch die Größe der Läden ändert sich je nach Region. An einem Tag hast du vielleicht frische Tomaten, Feta und Zucchini. An einem anderen Tag sind es Roggenbrot, Kartoffeln, Fisch aus der Dose und ein kleines Stück Käse aus dem Tankstellenshop. Der Omnia kommt mit beiden Arten des Kochens gut zurecht.



## SO FUNKTIONIERT DER CAMPINGBACKOFEN

1. Der untere Stahlboden steht auf der Wärmequelle. Er schützt das Essen vor direkter Flamme und verteilt die Hitze im unteren Bereich des Ofens.
2. Die ringförmige Aluminiumform sitzt über dem Boden. Das Loch in der Mitte ist kein verlorener Platz. Es hilft der heißen Luft, nach oben zu steigen.
3. Die Hitze steigt durch die mittlere Öffnung auf. Dadurch entsteht Bewegung im Ofen, statt dass das Essen nur von unten erhitzt wird.
4. Der Deckel reflektiert und hält die Wärme. Der geschlossene Garraum sorgt dafür, dass das Essen von oben und unten gegart wird.
5. Das Ergebnis ist ofenähnliches Kochen auf dem Herd. Der Omnia verhält sich nicht genau wie ein Backofen zu Hause, aber er kann erstaunlich gut backen, bräunen, erwärmen und garen, sobald die Hitze stimmt.
6. Der Brenner spielt eine wichtige Rolle. Eine stabile mittlere Flamme ist oft besser als eine zu schwache, unruhige Flamme oder eine zu starke Hitze. Zu wenig Hitze kann Gebäck blass und feucht lassen. Zu viel Hitze kann den Boden verbrennen, bevor die Mitte gar ist.

## Zubehör, Vorbereitung und wichtige Tipps

Zubehör	Am besten geeignet für	Praktischer Hinweis
Silikonform	Kuchen, Aufläufe, klebrige Gerichte, einfachere Reinigung	Für Kuchen und Brote leicht einfetten; keine scharfen Messer darin verwenden.
Backrost	Knusprigmachen, Aufwärmen, Abstand zu Feuchtigkeit	Gut für Brötchen, Gebäck, Würstchen und zum Erwärmen von Brot.
Thermometer	Kontrolle von Hitze und Kerntemperatur	Omnia weist darauf hin, dass ein am Deckel befestigtes Thermometer die obere Ofentemperatur misst, während der untere Bereich heißer ist.
Muffineinsatz	Kleine Portionen, Eierbecher, Mini-Kuchen	Praktisch, wenn verschiedene Füllungen gewünscht sind.
Aluformen	Vorbereitete Mahlzeiten, leichter Transport	Nützlich für vorbereitete Gerichte, aber vermeide Abfall, wenn wiederverwendbare Alternativen möglich sind.
Topflappen oder Hitzeschutzhandschuhe	Anfassen von heißem Deckel und heißer Form	Das gesamte Gerät wird während des Gebrauchs heiß.
Weicher Pfannenwender	Servieren ohne Kratzer	Silikon oder Holz ist für beschichtete und Silikonteile am sichersten.

## Vorbereitung

1. Stelle den Omnia auf einen stabilen Herd und prüfe, ob die Flamme sicher unter dem Boden sitzt.
2. Fette die Form oder Silikonform ein, sofern im Rezept nichts anderes angegeben ist.
3. Bereite die Zutaten vor, bevor du den Herd anzündest, denn Arbeitsfläche ist schnell belegt.
4. Verteile die Zutaten gleichmäßig rund um den Ring. Vermeide es, eine Seite deutlich höher zu füllen als die andere.
5. Lass bei Brot, Kuchen und Eierspeisen Platz zum Aufgehen. Zu hoch eingefülltes Essen kann den Deckel berühren und ungleichmäßig garen.
6. Beginne mit mittlerer Hitze, sofern das Rezept keine andere Angabe macht.
7. Kontrolliere vorsichtig. Wenn du den Deckel zu oft anhebst, geht Hitze verloren. Aber einmal sorgfältig nachzusehen ist besser als bloß zu raten.

## Wichtige Tipps

1. Behandle den Omnia nicht wie einen Kochtopf. Er braucht Zeit, um Hitze aufzubauen.
2. Drehe die Form bei längeren Garzeiten gelegentlich, wenn dein Brenner heiße Stellen hat.
3. Verwende bei süßem Gebäck niedrigere Hitze, denn Zucker bräunt schnell.
4. Gib bei Schmorgerichten etwas Flüssigkeit dazu, aber nicht zu viel. Dampf verschwindet nicht einfach auf magische Weise.
5. Lass gebackene Gerichte vor dem Servieren einige Minuten ruhen. Die Struktur setzt sich, und sie lassen sich besser schneiden.

## Backzeiten, Hitzeverteilung und gelingsichere Ergebnisse

Die Garzeiten im Omnia hängen von der Leistung des Kochers, Wind, Material der Form, Füllhöhe und Ausgangstemperatur der Zutaten ab. Eine kalte Füllung direkt aus dem Kühlschrank braucht länger als Zutaten mit Zimmertemperatur.

Ein dicker Auflauf benötigt mehr Zeit als ein Fladenbrot. Beim Kochen im Freien kann Wind die Hitze beeinflussen; dann helfen ein Windschutz und etwas genauere Kontrolle.

Lebensmittel / Gericht	Ungefähre Zeit	HitzeEinstellung	Worauf du achten solltest
Vorgebackene Brötchen	8–15 Min.	Mittel	Gebräunte Oberfläche, warme Mitte
Fladenbrot oder schneller Teig	12–20 Min.	Mittel	Trockene Oberfläche, leicht gebräunter Boden
Herzhaftes Eiergericht	20–35 Min.	Niedrig bis mittel	Feste Mitte, kein flüssiges Wackeln
Gemüsegratin	30–45 Min.	Mittel	Blubbernde Ränder, zartes Gemüse
Nudelaufwurf	25–40 Min.	Mittel	Durchgehend heiß, Sauce aufgenommen
Dünner Kuchenteig	25–40 Min.	Niedrig bis mittel	Holzstäbchen kommt fast sauber heraus
Dichter Früchtekuchen	40–60 Min.	Niedrig	Oberfläche ist fest, bevor der Boden zu dunkel wird
Gefülltes Gemüse	35–55 Min.	Mittel	Füllung heiß, Gemüse weich
Reste aufwärmen	10–25 Min.	Niedrig bis mittel	Dampf steigt auf, Mitte ist heiß
Tiefgekühltes, vorher aufgetaut	20–40 Min.	Mittel	Keine kalte Mitte

## **Für gelingsichere Ergebnisse**

1. Nutze den ersten Versuch zur Orientierung. Jeder Kocher verhält sich anders. Notiere dir, ob dein üblicher Brenner eher heiß oder sanft läuft.
2. Denke in Schichten. Dünne, gleichmäßige Schichten garen schneller und gleichmäßiger als tiefe, schwere Füllungen.
3. Schütze empfindliche Böden. Verwende bei Kuchen, süßem Gebäck und käsigen Gerichten etwas niedrigere Hitze und gib ihnen mehr Zeit.
4. Prüfe den Garpunkt in der Mitte. Der äußere Ring kann schon fertig aussehen, während dickere Stellen noch ein paar Minuten brauchen.
5. Lass Gebackenes vor dem Anschneiden ruhen. Fünf Minuten abseits der Hitze können verhindern, dass ein weicher Auflauf oder Kuchen zusammenfällt.

## **Die besten Zutaten für eine mobile Campingküche**

Eine gute Omnia-Küche beginnt mit Zutaten, die gut reisen, schnell garen und sich in mehreren Gerichten verwenden lassen. Die besten Vorräte sind nicht immer besonders ausgefallen. Sie sind zuverlässig, kompakt und lassen sich einfach kombinieren.

Kategorie	Beste Zutaten	Warum sie gut funktionieren	Verwendung im Omnia
Gemüse & Obst	Kartoffeln, Zwiebeln, Knoblauch, Karotten, Zucchini, Paprika, Tomaten, Pilze, Spinat, Äpfel	In ganz Europa leicht zu finden, vielseitig und gut zur Resteverwertung	Gemüseaufläufe, Gratins, gefülltes Gemüse, herzhafte Kuchen, Crumbles
Fleisch	Gekochter Schinken, Speck, Würstchen, Hackfleisch, Hähnchenstreifen, Salami, Chorizo	Bringt schon in kleinen Mengen viel Geschmack; viele Sorten garen schnell oder lassen sich gut lagern	Nudelaufläufe, Frühstücksaufläufe, Kartoffelaufläufe, gefüllte Brote
Fisch & Meeresfrüchte	Thunfisch aus der Dose, Sardinen, Räucherlachs, Garnelen, tiefgekühlte Fischfilets, Anchovis	Dosen- und Räucherprodukte sparen Platz im Kühlschrank	Thunfisch-Nudelauflauf, Fischgratin, Kartoffelschichten, Reisauflauf mit Meeresfrüchten
Vegetarisches Eiweiß	Eier, Kichererbsen, Linsen, Bohnen, Tofu, Halloumi, Feta	Sättigend, bezahlbar und leicht mit Gemüse zu kombinieren	Frittatas, Bohnenaufläufe, Linsengerichte, überbackenes Gemüse
Milchprodukte & gekühlte Zutaten	Geriebener Käse, Crème fraîche, Joghurt, Kochsahne, Butter, Milch, Mozzarella	Machen einfache Zutaten reichhaltiger; nützlich für Saucen und Gebäck	Cremige Gratins, Kuchen, Brotteige, Käseaufläufe
Kohlenhydrate & Getreide	Pasta, Reisbeutel, Couscous, Tortillas, Brot, Haferflocken, Mehl, fertiger Teig	Kompakt, sättigend und praktisch, wenn Einkaufsmöglichkeiten begrenzt sind	Nudelaufläufe, Reisgerichte, Fladenbrote, Brötchen, Hafer-Crumbles
Vorräte aus Dose & Glas	Dosentomaten, Tomatenmark, Pesto, Oliven, Mais, geröstete Paprika, Bohnen, Kokosmilch	Lange haltbar und viel Geschmack ohne großen Aufwand	Mediterrane Aufläufe, Bohnengerichte, schnelle Saucen, herzhafte Füllungen
Gewürze & Geschmacksverstärker	Salz, Pfeffer, Paprikapulver, getrockneter Oregano, Currypulver, Senf, Brühwürfel, Sojasauce, Essig, Chiliflocken	Kleine Zutaten, die einfache Gerichte geplant statt zufällig schmecken lassen	Marinaden, Saucen, Gratins, gewürztes Gemüse, herzhafte Backgerichte
Backgrundlagen	Backpulver, Hefe, Zucker, Kakao, Zimt, Vanillezucker, Rosinen, Nüsse, Semmelbrösel	Ermöglichen süßes und herzhaftes Backen ohne große Vorratskammer	Kuchen, Brötchen, Crumbles, Toppings, schnelle Brote
Praktische Helfer	Vorgegarte Kartoffeln, vorgekochtes Getreide, Aufbackbrötchen, Tiefkühlgemüse, verpackte Gnocchi	Sparen Zeit, Wasser, Gas und Abwasch	Schnelle Gratins, aufgebackene Brötchen, Gemüseaufläufe, Gnocchi-Aufläufe

## Küchenorganisation auf kleinem Raum

1. Richte eine feste Kochbox ein. Bewahre Omnia, Silikonform, Rost, Topflappen, Pfannenwender und Feuerzeug zusammen auf. Während der Herd läuft, in Schränken zu suchen, ist nervig und unsicher.
2. Verwende stapelbare Behälter. Eckige Dosen nutzen den Platz besser als runde. Durchsichtige Deckel helfen dir, den Inhalt sofort zu erkennen.
3. Packe nach Mahlzeiten. Frühstückszutaten gehören zusammen, Backgrundlagen zusammen und herzhafte Vorräte zusammen.
4. Fülle nur um, was du brauchst. Ein kleines Glas Mehl, etwas Zucker und ein kompaktes Gewürzset sind leichter zu handhaben als große Packungen.
5. Beschrifte unauffällige Zutaten. Salz und Zucker sehen bei schlechtem Licht schnell gleich aus. Beschrifte sie.
6. Richte eine „bald verbrauchen“-Ecke ein. Eine halbe Zwiebel, geöffnete Sahne, gekochte Kartoffeln und Gemüsereste sollten sichtbar sein, damit sie zur Mahlzeit von morgen werden.
7. Räume auf, während die Hitze arbeitet. Während der Omnia gart, kannst du das Brett abwischen, Packungen schließen und die kleine Küche wieder in Ordnung bringen.

## Reinigung, Pflege und sichere Verwendung

1. Lass den Omnia vor dem Spülen abkühlen. Heiße Teile können Verbrennungen verursachen und sind in einem kleinen Spülbecken schwer zu handhaben.
2. Entferne lose Krümel mit Küchenpapier oder einer weichen Bürste, bevor du Wasser dazugibst.
3. Spüle mit warmem Wasser, mildem Spülmittel und einem weichen Schwamm. Vermeide harte Scheuerschwämme, besonders bei Silikon- oder Antihafteilen.
4. Weiche Angebranntes lieber ein, statt kräftig zu kratzen. Zehn ruhige Minuten in warmem Wasser bewirken meist mehr als Gewalt.
5. Trockne alles vollständig, bevor du es verstaust. Das ist besonders in Vans und Wohnmobilen wichtig, weil geschlossene Schränke Feuchtigkeit halten können.
6. Halte Silikon von offener Flamme und scharfen Werkzeugen fern. Der offizielle Temperaturbereich für Silikon ist zwar hoch, aber direkte Flammen und Messerschnitte können es trotzdem beschädigen.
7. Verwende den Omnia nur auf einer stabilen, geeigneten Wärmequelle und bei guter Belüftung. Campingküchen sind kompakt, deshalb müssen Griffe, Handtücher, Vorhänge und Ärmel immer Abstand zu Flammen und heißem Metall haben.
8. Hebe den Deckel von deinem Gesicht weg an. Dampf kann schnell entweichen.
9. Lass den Herd niemals unbeaufsichtigt. Der Omnia ist unkompliziert, aber er arbeitet trotzdem mit Hitze.
10. Verstaue den Ofen sauber, trocken und ineinandergesetzt, damit er am nächsten Standort sofort bereit ist.

Wenn diese Grundlagen zur Gewohnheit werden, fühlt sich der Omnia nicht mehr wie eine besondere Ausrüstung an. Er wird Teil der Reise: ein kompakter Ofen für frisches Brot, blubbernde Aufläufe, einfache Kuchen, heiße Reste und richtige Mahlzeiten an Orten, an denen ein normaler Backofen niemals Platz hätte. Genau deshalb verdient er seinen Platz in der mobilen Küche.