



# Raketenofen-Küche:

Einfach kochen ohne Strom

---

*120 unkomplizierte Outdoor-Rezepte – von Frühstück und Eintopf bis Brot und Pfannengericht – ideal für Garten, Camping und Notfälle*



# Inhalt

|                                                                 |           |
|-----------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>Vorwort</b>                                                  | <b>5</b>  |
| <b>Teil 1 – Sicher und effizient mit dem Raketenofen kochen</b> | <b>6</b>  |
| 1. So funktioniert ein Raketenofen .....                        | 7         |
| 2. Den passenden Standort wählen .....                          | 7         |
| 3. Geeignete Töpfe, Pfannen und Deckel .....                    | 8         |
| 4. Holz und andere geeignete Brennstoffe .....                  | 9         |
| 5. Feuer sicher entzünden und nachlegen .....                   | 9         |
| 6. Hitze ohne Temperaturregler steuern .....                    | 10        |
| 7. Brennstoff sparsam einsetzen .....                           | 10        |
| 8. Kochen bei Wind, Kälte und Regen .....                       | 11        |
| 9. Brandschutz und wichtige Sicherheitsregeln .....             | 11        |
| 10. Reinigung, Pflege und Aufbewahrung .....                    | 12        |
| 11. Lebensmittel draußen sicher lagern .....                    | 12        |
| 12. Vorräte und Mengen richtig planen .....                     | 13        |
| <b>Teil 2 – Frühstück vom Raketenofen</b>                       | <b>14</b> |
| 1. Cremiger Haferbrei mit Apfel und Zimt .....                  | 15        |
| 2. Bananen-Porridge mit Nüssen .....                            | 16        |
| 3. Beeren-Dinkelbrei aus dem Topf .....                         | 17        |
| 4. Hirsebrei mit Birne .....                                    | 18        |
| 5. Grießbrei mit Zimt und Rosinen .....                         | 19        |
| 6. Milchreis mit Apfelkompott .....                             | 20        |
| 7. Herzhaftes Frühstücksporridge mit Ei .....                   | 21        |
| 8. Kartoffel-Ei-Pfanne .....                                    | 22        |
| 9. Tomaten-Rührei aus der Pfanne .....                          | 23        |
| 10. Gemüseomelett mit Kräutern .....                            | 24        |
| 11. Spiegelei auf Bohnen und Tomaten .....                      | 25        |
| 12. Arme Ritter mit Zimt .....                                  | 26        |
| 13. Schnelle Haferpfannkuchen .....                             | 27        |
| 14. Bananenpfannkuchen .....                                    | 28        |
| 15. Fladenbrot mit Rührei und Sucuk .....                       | 29        |
| 16. Frühstückskartoffeln mit Paprika .....                      | 30        |
| 17. Warmer Couscous mit Trockenfrüchten .....                   | 31        |
| 18. Apfelkompott mit Haferflocken .....                         | 32        |
| <b>Teil 3 – Suppen und wärmende Eintöpfe</b>                    | <b>33</b> |
| 19. Klassische Kartoffelsuppe .....                             | 34        |
| 20. Deftiger Linseneintopf .....                                | 35        |
| 21. Erbseneintopf mit Wurzelgemüse .....                        | 36        |
| 22. Weiße-Bohnen-Eintopf mit Tomaten .....                      | 37        |
| 23. Kichererbseneintopf mit Spinat .....                        | 38        |
| 24. Bunter Gemüseintopf .....                                   | 39        |
| 25. Möhren-Kartoffel-Suppe .....                                | 40        |
| 26. Cremige Kürbissuppe .....                                   | 41        |
| 27. Tomatensuppe mit Reis .....                                 | 42        |

|                                             |    |
|---------------------------------------------|----|
| 28. Lauch-Kartoffel-Suppe .....             | 43 |
| 29. Weißkohl-Eintopf mit Kartoffeln .....   | 44 |
| 30. Zucchini-Suppe mit Kräutern .....       | 45 |
| 31. Rote-Linsen-Suppe mit Kreuzkümmel ..... | 46 |
| 32. Mediterraner Bohneneintopf .....        | 47 |
| 33. Hähnchen-Gemüse-Suppe .....             | 48 |
| 34. Hühnersuppe mit Nudeln .....            | 49 |
| 35. Hackfleisch-Kartoffel-Eintopf .....     | 50 |
| 36. Reis-Gemüse-Eintopf .....               | 51 |

## Teil 4 – Sättigende One-Pot-Gerichte 52

|                                                              |    |
|--------------------------------------------------------------|----|
| 37. Tomatenreis mit Gemüse .....                             | 53 |
| 38. Würziger Paprikareis .....                               | 54 |
| 39. Reis mit Hähnchen und Erbsen .....                       | 55 |
| 40. Curryreis mit Kichererbsen .....                         | 56 |
| 41. Linsenreis mit Röstzwiebeln .....                        | 57 |
| 42. Bulgurpfanne mit Tomaten .....                           | 58 |
| 43. Couscous-Topf mit Gemüse .....                           | 59 |
| 44. Hirse mit Möhren und Kräutern .....                      | 60 |
| 45. Cremige One-Pot-Nudeln .....                             | 61 |
| 46. Nudeln mit Tomaten und Bohnen .....                      | 62 |
| 47. Makkaroni mit Käse .....                                 | 63 |
| 48. Nudeltopf mit Thunfisch .....                            | 64 |
| 49. Kartoffeltopf mit weißen Bohnen .....                    | 65 |
| 50. Süßkartoffel-Kichererbsen-Topf .....                     | 66 |
| 51. Graupentopf mit Gemüse .....                             | 67 |
| 52. Kohl-Reis-Topf mit Hackfleisch .....                     | 68 |
| 53. Putenhack-Chili mit weißen Bohnen und Süßkartoffel ..... | 69 |
| 54. Mildes Familien-Chili mit Rinderhack .....               | 70 |

## Teil 5 – Kartoffeln, Reis, Nudeln und Getreide 71

|                                                |    |
|------------------------------------------------|----|
| 55. Knusprige Bratkartoffeln .....             | 72 |
| 56. Kartoffelspalten mit Kräutern .....        | 73 |
| 57. Kartoffeln in würziger Tomatensauce .....  | 74 |
| 58. Kartoffelpüree aus dem Topf .....          | 75 |
| 59. Kartoffeln mit cremiger Zwiebelsauce ..... | 76 |
| 60. Gebratener Reis mit Ei .....               | 77 |
| 61. Gemüse-Reispfanne .....                    | 78 |
| 62. Zitronenreis mit Kräutern .....            | 79 |
| 63. Tomaten-Bulgur mit Kidneybohnen .....      | 80 |
| 64. Couscous mit Kichererbsen .....            | 81 |
| 65. Gebratene Nudeln mit Gemüse .....          | 82 |
| 66. Spaghetti mit schneller Tomatensauce ..... | 83 |
| 67. Nudeln mit Linsen-Bolognese .....          | 84 |
| 68. Cremige Erbsennudeln .....                 | 85 |
| 69. Polenta mit Tomatengemüse .....            | 86 |
| 70. Hirsepfanne mit Zucchini .....             | 87 |

## Teil 6 – Gemüse, Hülsenfrüchte und vegetarische Gerichte 88

|                                    |    |
|------------------------------------|----|
| 71. Mediterrane Gemüsepfanne ..... | 89 |
| 72. Zucchini-Tomaten-Pfanne .....  | 90 |

|                                             |     |
|---------------------------------------------|-----|
| 73. Paprika mit Bohnenfüllung.....          | 91  |
| 74. Auberginenpfanne mit Kichererbsen.....  | 92  |
| 75. Geschmorter Weißkohl.....               | 93  |
| 76. Möhren-Linsen-Pfanne .....              | 94  |
| 77. Blumenkohl in milder Currysauce .....   | 95  |
| 78. Brokkoli-Kartoffel-Pfanne .....         | 96  |
| 79. Grünkohl mit Kichererbsen .....         | 97  |
| 80. Weiße Bohnen in Tomatensauce .....      | 98  |
| 81. Kidneybohnen mit Mais und Paprika.....  | 99  |
| 82. Linsenbratlinge aus der Pfanne .....    | 100 |
| 83. Kartoffelpuffer mit Kräutern .....      | 101 |
| 84. Gemüsefrikadellen mit Haferflocken..... | 102 |
| 85. Shakshuka mit Eiern.....                | 103 |
| 86. Würzige Kichererbsenpfanne .....        | 104 |

## Teil 7 – Fleisch, Geflügel und Fisch 105

|                                              |     |
|----------------------------------------------|-----|
| 87. Hähnchenpfanne mit Paprika.....          | 106 |
| 88. Hähnchen mit Reis und Gemüse .....       | 107 |
| 89. Geschmorte Hähnchenschenkel .....        | 108 |
| 90. Hähnchen in Tomaten-Kräuter-Sauce .....  | 109 |
| 91. Putenstreifen mit Zucchini .....         | 110 |
| 92. Rinderhackpfanne mit Süßkartoffeln ..... | 111 |
| 93. Hackbällchen in Tomatensauce .....       | 112 |
| 94. Rindergulasch aus dem Feuertopf .....    | 113 |
| 95. Rindfleisch mit Bohnen .....             | 114 |
| 96. Würzige Rinderhack-Reis-Pfanne.....      | 115 |
| 97. Fischfilet in Tomatensauce .....         | 116 |
| 98. Fisch-Gemüse-Topf .....                  | 117 |
| 99. Thunfisch-Nudel-Pfanne .....             | 118 |
| 100. Reis mit Thunfisch und Erbsen .....     | 119 |

## Teil 8 – Brot, Fladen und herzhafte Teigrezepte 120

|                                             |     |
|---------------------------------------------|-----|
| 101. Einfaches Pfannenbrot .....            | 121 |
| 102. Schnelles Fladenbrot ohne Hefe .....   | 122 |
| 103. Hefefladen aus der Pfanne .....        | 123 |
| 104. Knoblauch-Kräuter-Fladen .....         | 124 |
| 105. Vollkornfladen mit Joghurt.....        | 125 |
| 106. Maisfladen aus der Pfanne .....        | 126 |
| 107. Gefüllte Gemüsefladen.....             | 127 |
| 108. Käsefladen mit Kräutern .....          | 128 |
| 109. Pfannenpizza mit Tomaten.....          | 129 |
| 110. Kartoffelbrötchen aus der Pfanne ..... | 130 |

## Teil 9 – Süßes und warme Getränke 131

|                                           |     |
|-------------------------------------------|-----|
| 111. Bratäpfel aus dem Topf .....         | 132 |
| 112. Gebratene Bananen mit Zimt.....      | 133 |
| 113. Apfelpfannkuchen .....               | 134 |
| 114. Süßer Kaiserschmarrn .....           | 135 |
| 115. Schokoladenkuchen aus dem Topf ..... | 136 |
| 116. Beeren-Crumble aus der Pfanne.....   | 137 |
| 117. Warmer Apfel-Zimt-Punsch.....        | 138 |

|                                         |     |
|-----------------------------------------|-----|
| 118. Gewürzter Kakao.....               | 139 |
| 119. Ingwer-Zitronen-Tee .....          | 140 |
| 120. Früchtetee mit Apfel und Zimt..... | 141 |

|              |            |
|--------------|------------|
| <b>Bonus</b> | <b>142</b> |
|--------------|------------|

# Vorwort

## *Zurück zum einfachen Kochen am Feuer*

Ein Raketenofen verbindet eine einfache Bauweise mit erstaunlich effizienter Hitze. Schon wenige trockene Holzstücke reichen aus, um Wasser zu erhitzen, eine Suppe zu kochen oder ein vollständiges Pfannengericht zuzubereiten. Das macht ihn zu einem praktischen Begleiter im Garten, beim Camping und überall dort, wo kein Stromanschluss zur Verfügung steht.



Das Kochen auf einem Raketenofen unterscheidet sich vom Kochen am Küchenherd. Die Flamme lässt sich nicht mit einem Drehknopf einstellen, Wind und Außentemperatur beeinflussen den Garvorgang und auch das verwendete Holz spielt eine wichtige Rolle. Dafür entsteht eine besonders unmittelbare Art des Kochens: Du beobachtest das Feuer, legst Brennstoff nach und passt die Position des Topfes an die Hitze an.

Damit der Einstieg gelingt, findest du zunächst die wichtigsten Grundlagen zu Standort, Brennstoff, Kochgeschirr und Temperatursteuerung. Auch Brandschutz, Lebensmittelhygiene und das Kochen bei wechselhaftem Wetter gehören dazu. Anschließend warten 120 unkomplizierte Rezepte auf dich – vom warmen Frühstück über Suppen, Eintöpfe und Pfannengerichte bis zu Brot, Süßspeisen und heißen Getränken.

Die Rezepte verwenden überwiegend vertraute Zutaten und kommen ohne komplizierte Zubereitungsschritte aus. Viele Gerichte lassen sich in nur einem Topf oder einer Pfanne zubereiten. Das spart Brennstoff, Abwasch und Zeit. Haltbare Lebensmittel wie Reis, Nudeln, Hülsenfrüchte, Haferflocken und Dosentomaten sorgen dafür, dass zahlreiche Mahlzeiten auch aus einem einfachen Vorrat entstehen können.

Ein Raketenofen darf ausschließlich im Freien und mit ausreichendem Abstand zu brennbaren Gegenständen betrieben werden. In geschlossenen oder teilweise geschlossenen Bereichen können sich lebensgefährliche Verbrennungsgase ansammeln. Beachte außerdem die Bedienungsanleitung deines Ofens sowie die örtlichen Brand-, Waldbrand- und Feuerbestimmungen.

Mit etwas Übung entwickelst du schnell ein Gefühl für Flamme, Brennstoff und Garzeit. Dann wird aus wenigen Holzstücken, einem stabilen Topf und einfachen Zutaten eine warme Mahlzeit – unabhängig vom Stromnetz und mit dem besonderen Geschmack des Kochens unter freiem Himmel.

TEIL 1

# Sicher und effizient mit dem Raketofen kochen

12 KAPITEL GRUNDLAGEN

## 1. So funktioniert ein Raketenofen

---

Ein Raketenofen besteht gewöhnlich aus einer Brennstofföffnung, einer Brennkammer und einem senkrechten Kamin. Durch diese Bauweise entsteht ein kräftiger Luftzug. Frische Luft strömt zur Flamme, während die heißen Verbrennungsgase nach oben zum Kochgefäß geleitet werden.



Die gebündelte Hitze trifft direkt auf den Boden des Topfes oder der Pfanne. Dadurch benötigt der Ofen deutlich weniger Brennmaterial als ein offenes Lagerfeuer. Kleine, trockene Holzstücke genügen häufig, um eine gleichmäßige Kochhitze zu erzeugen.

Je nach Modell wird das Holz waagrecht oder schräg in die Brennstofföffnung geschoben. Es sollte nur so weit nachgelegt werden, dass die Luft weiterhin gut zirkulieren kann. Eine überfüllte Brennkammer entwickelt häufig mehr Rauch und weniger nutzbare Hitze.

Der Name „Raketenofen“ bezieht sich auf das charakteristische Geräusch, das bei einem starken Luftzug entstehen kann. Ein ruhiges Rauschen und eine klare Flamme zeigen meist, dass der Ofen gut zieht. Dichter Rauch weist dagegen häufig auf feuchtes Holz, zu wenig Luft oder eine überfüllte Brennkammer hin.

## 2. Den passenden Standort wählen

---

Stelle den Raketenofen ausschließlich im Freien auf eine ebene, feste und nicht brennbare Fläche. Geeignet sind beispielsweise Steinplatten, Kies oder ein ausreichend großer feuerfester Untergrund. Trockenes Gras, Holzböden, Laub und Kunststoffflächen sind ungeeignet.



Halte großzügigen Abstand zu Gebäuden, Fahrzeugen, Zäunen, Bäumen, Sträuchern, Markisen und anderen brennbaren Gegenständen. Denke dabei nicht nur an die Flamme, sondern auch an Funkenflug und heiße Abgase.

Der Standort sollte windgeschützt, aber vollständig offen sein. Garagen, Zelte, Gartenhäuser, Wintergärten, Balkone mit Überdachung und andere teilweise geschlossene Bereiche sind nicht geeignet. Kohlenmonoxid ist unsichtbar und geruchlos und kann sich auch dort ansammeln, wo eine Seite offen erscheint.

Achte darauf, dass Kinder und Tiere nicht in die Nähe des Ofens gelangen. Lege einen sicheren Arbeitsbereich fest, in dem keine Taschen, Kabel, Spielzeuge oder andere Stolperfallen liegen. Der Ofen darf während des Betriebs weder versetzt noch unbeaufsichtigt gelassen werden.

Prüfe vor jedem Anzünden, ob offenes Feuer am gewählten Ort erlaubt ist. Bei Trockenheit, starkem Wind oder erhöhter Waldbrandgefahr solltest du auf den Betrieb verzichten.

### 3. Geeignete Töpfe, Pfannen und Deckel

Kochgeschirr aus Gusseisen, Edelstahl oder robustem emailliertem Stahl eignet sich besonders gut. Es verträgt hohe Temperaturen und lässt sich direkt über der Flamme verwenden. Dünne Töpfe werden schneller heiß, können Speisen aber leichter anbrennen lassen.

Ein schwerer Topf speichert die Wärme gleichmäßiger. Das ist bei Eintöpfen, Suppen, Reisgerichten und Schmorgerichten hilfreich. Für Pfannengerichte und Pfannkuchen eignet sich eine stabile Pfanne mit möglichst ebenem Boden.

Der Durchmesser des Kochgefäßes muss zur Topfauflage des Ofens passen. Ein zu kleiner Topf steht möglicherweise nicht sicher. Ein sehr großer Topf kann den Abzug behindern und den Ofen instabil machen. Prüfe deshalb vor dem Anzünden, ob das leere Kochgefäß fest und waagrecht steht.



Ein gut schließender Deckel verkürzt die Garzeit und senkt den Brennstoffverbrauch. Er schützt die Speisen außerdem vor Asche und Funken. Kunststoffgriffe, beschichtete Pfannen und Glasdeckel sollten nur verwendet werden, wenn sie ausdrücklich für hohe und direkte Hitze geeignet sind.

Griffe können sehr heiß werden. Halte hitzebeständige Handschuhe, einen stabilen Topflappen und eine sichere Ablagefläche bereit. Verwende keine feuchten Tücher zum Anfassen heißer Metallteile, da der entstehende Wasserdampf Verbrennungen verursachen kann.

## 4. Holz und andere geeignete Brennstoffe

---

Am besten eignet sich trockenes, naturbelassenes Holz. Dünne Äste und schmale Holzstücke lassen sich gut dosieren und sorgen für einen gleichmäßigen Luftstrom. Das Holz sollte zur Brennstofföffnung des Ofens passen und nicht mit Gewalt hineingeschoben werden.

Feuchtes Holz brennt schlechter, entwickelt mehr Rauch und hinterlässt mehr Ruß. Lagere den Brennstoff daher trocken und geschützt. Für eine Mahlzeit ist es sinnvoll, bereits vor dem Anzünden ausreichend Holz in verschiedenen Stärken bereitzulegen.



Verwende niemals lackiertes, verleimtes, imprägniertes oder chemisch behandeltes Holz. Auch Spanplatten, Möbelreste, bedrucktes Papier, Kunststoff, Verpackungen und Abfälle gehören nicht in den Raketenofen. Bei ihrer Verbrennung können gesundheitsschädliche Stoffe entstehen.

Ob Holzpellets, Holzkohle oder andere Brennstoffe geeignet sind, hängt von der Bauweise des jeweiligen Modells ab. Nutze nur Brennstoffe, die der Hersteller ausdrücklich freigegeben hat. Brennbare Flüssigkeiten wie Benzin, Spiritus oder flüssige Grillanzünder dürfen nicht zum Entzünden oder Nachlegen verwendet werden.

## 5. Feuer sicher entzünden und nachlegen

---

Bereite zunächst kleine, trockene Holzspäne und etwas geeignetes Anzündmaterial vor. Öffne vorhandene Luftzufuhren vollständig. Lege das Material locker in die Brennkammer, damit genügend Sauerstoff an die Flamme gelangt.

Zünde den Ofen nach den Angaben des Herstellers an. Sobald das kleine Holz zuverlässig brennt, kannst du schmale Holzstücke nachlegen. Beginne mit wenig Brennstoff. Ein zu schnell gefüllter Brennraum kann die Luftzufuhr blockieren und starke Rauchentwicklung verursachen.

Lege lieber regelmäßig einzelne Holzstücke nach, statt die Öffnung vollständig zu füllen. Schiebe den Brennstoff vorsichtig nach, ohne in die Flamme zu greifen. Lange Grillzangen oder ein geeigneter Schürhaken erleichtern die Arbeit.

Gib niemals flüssigen Brennstoff in einen brennenden oder noch warmen Ofen. Verpuffungen und Stichflammen können schwere Verletzungen verursachen. Halte Gesicht, Haare und Kleidung von der Brennstofföffnung fern.

Beende das Nachlegen rechtzeitig vor Ende der Garzeit. Die verbleibende Glut liefert häufig noch ausreichend Wärme, um ein Gericht fertig garen oder warm halten zu können.

## 6. Hitze ohne Temperaturregler steuern

---

Die Temperatur wird hauptsächlich durch Brennstoffmenge, Holzstärke und Luftzufuhr gesteuert. Viele kleine, trockene Holzstücke erzeugen schnell eine kräftige Flamme. Weniger Brennstoff und etwas dickere Holzstücke sorgen meist für eine ruhigere, länger anhaltende Hitze.

Für das Ankochen von Wasser, Suppen oder Eintöpfen darf die Flamme kräftiger sein. Sobald die Flüssigkeit kocht, genügt eine kleinere Flamme. Lege dann nur noch wenig Holz nach und rühre regelmäßig um.

Empfindliche Speisen wie Milchbrei, Eier, Pfannkuchen und dicke Saucen benötigen eine sanftere Hitze. Verwende dafür einen schweren Topf oder eine stabile Pfanne und beginne mit einer kleinen Flamme. Falls dein Ofen dies zulässt, kann auch ein etwas größerer Abstand zwischen Flamme und Kochgefäß helfen.

Wird die Hitze zu stark, nimm das Kochgefäß kurz von der Flamme oder reduziere die Brennstoffzufuhr. Lösche ein zu heißes Feuer nicht mit Wasser, sofern keine unmittelbare Gefahr besteht. Der dabei entstehende Dampf kann zu Verbrühungen führen und heißes Fett herausschleudern.

Garzeiten sind beim Raketenofen immer Richtwerte. Wind, Wetter, Topfmaterial und Brennstoff verändern die benötigte Zeit. Prüfe deshalb regelmäßig, wie weit das Gericht gegart ist.

## 7. Brennstoff sparsam einsetzen

---

Schneide Gemüse, Fleisch und andere Zutaten vor dem Anzünden vollständig vor. Stelle Wasser, Gewürze und Kochutensilien griffbereit. So läuft das Feuer nicht unnötig, während du noch Zutaten vorbereitest.

Verwende möglichst einen Deckel und gib nur so viel Flüssigkeit in den Topf, wie das Rezept benötigt. Große Wassermengen verlängern die Kochzeit und erhöhen den Holzverbrauch. Heißes oder vorgewärmtes Wasser verkürzt die Ankochzeit, sofern es sicher zur Verfügung steht.

Weiche getrocknete Bohnen, Kichererbsen und andere lange garende Hülsenfrüchte rechtzeitig ein. Noch einfacher sind vorgegarte Hülsenfrüchte aus Glas oder Dose. Auch klein geschnittene Zutaten werden schneller gar als große Stücke.

One-Pot-Gerichte nutzen die vorhandene Hitze besonders effizient. Plane nach Möglichkeit mehrere Arbeitsschritte nacheinander: Zuerst kann Wasser erhitzt, anschließend das Hauptgericht gekocht und die verbleibende Glut zum Warmhalten genutzt werden.

Mehr Holz bedeutet nicht automatisch mehr nutzbare Wärme. Eine frei brennende, gut belüftete Flamme arbeitet meist besser als eine überfüllte und rauchende Brennkammer.

## 8. Kochen bei Wind, Kälte und Regen

---

Wind kann die Flamme verstärken, Funken verbreiten oder den Ofen ungleichmäßig brennen lassen. Bei starkem Wind sollte der Raketenofen nicht betrieben werden. Leichter Wind lässt sich mit einem stabilen, nicht brennbaren Windschutz abfangen. Dieser darf weder die Luftzufuhr noch den Abzug behindern.

Bei niedrigen Temperaturen benötigen Wasser und Lebensmittel mehr Zeit zum Erwärmen. Verwende einen Deckel und halte Zutaten bis zur Verwendung geschützt. Ein schwerer Topf speichert Wärme gut, braucht jedoch etwas länger, bis er heiß ist.

Regen darf nicht direkt in die Brennkammer oder auf sehr heiße Metallteile gelangen. Ein Wetterschutz muss hoch genug angebracht, hitzebeständig und an allen Seiten offen sein. Unter niedrigen Planen, Pavillons, Vordächern oder in Zelten darf der Ofen nicht betrieben werden.

Bewahre Holz und Anzündmaterial in einem trockenen, geschlossenen Behälter auf. Halte außerdem eine trockene Fläche für Zutaten und Kochutensilien bereit. Bei Gewitter, starken Böen oder unsicheren Bedingungen wird das Feuer gelöscht und das Kochen beendet.

## 9. Brandschutz und wichtige Sicherheitsregeln

---

Ein brennender Raketenofen bleibt immer unter Aufsicht. Halte geeignete Löschmittel griffbereit, zum Beispiel einen passenden Feuerlöscher oder Löschsand. Wasser darf nur für Brände verwendet werden, bei denen es als Löschmittel geeignet ist. Brennendes Fett darf niemals mit Wasser gelöscht werden, da es zu einer gefährlichen Fettexplosion kommen kann. Wenn es gefahrlos möglich ist, erstickte einen kleinen Fettbrand mit einem passenden Deckel und bewege das Kochgefäß nicht. Für brennende Speiseöle und -fette eignet sich ein Feuerlöscher der Brandklasse F. Gerät der Brand nicht sofort unter Kontrolle, halte Abstand und alarmiere die Feuerwehr.

Trage eng anliegende Kleidung und binde lange Haare zurück. Weite Ärmel, Schals und leicht entzündliche Stoffe können der Flamme zu nahe kommen. Hitzebeständige Handschuhe schützen beim Anheben von Deckeln und Kochgefäßen.

Berühre weder den Ofen noch die Topfauflage während oder unmittelbar nach dem Betrieb. Metallteile können noch lange heiß bleiben, obwohl keine Flamme mehr sichtbar ist. Halte Kinder und Tiere fern und sichere den Bereich, bis der Ofen vollständig abgekühlt ist.

Entferne heiße Asche nicht mit bloßen Händen und entsorge sie nicht im Hausmüll. Lass die Asche vollständig auskühlen und bewahre sie bis zur sicheren Entsorgung in einem nicht brennbaren Behälter mit Deckel auf. Vergewissere dich auch später noch einmal, dass keine Glut vorhanden ist.

Kleinflächige Verbrennungen können vorsichtig mit kühlem bis handwarmem, fließendem Wasser gekühlt werden. Verwende kein Eis und trage weder Mehl, Öl noch andere Hausmittel auf die Wunde auf. Größere oder tiefe Verbrennungen sowie Verbrennungen im Gesicht, an Gelenken oder anderen empfindlichen Körperstellen sollten medizinisch beurteilt werden. Bei schweren oder großflächigen Verbrennungen besteht die Gefahr einer Unterkühlung; in diesem Fall sollte nicht großflächig gekühlt und bei Bedarf der Notruf verständigt werden.

## 10. Reinigung, Pflege und Aufbewahrung

Lass den Raketenofen vor jeder Reinigung vollständig auskühlen. Entferne Asche und lose Rückstände regelmäßig, damit die Luftwege frei bleiben. Verstopfte Öffnungen verschlechtern die Verbrennung und führen zu stärkerer Rauchentwicklung.

Ruß lässt sich mit einer trockenen Bürste oder einem geeigneten Tuch entfernen. Beachte bei beschichteten und lackierten Oberflächen die Pflegehinweise des Herstellers. Verwende keine aggressiven Reinigungsmittel, die das Material beschädigen könnten.



Kontrolliere Brennkammer, Schweißnähte, Füße und Topfauflage regelmäßig auf Risse, Rost oder Verformungen. Ein beschädigter oder instabiler Ofen darf nicht weiterverwendet werden, bis er fachgerecht repariert oder ersetzt wurde.

Bewahre den sauberen und trockenen Ofen an einem vor Feuchtigkeit geschützten Ort auf. Kochgeschirr sollte getrennt von Lebensmitteln verstaut werden, wenn es außen stark verrußt ist. Eine robuste Transporttasche oder Kiste verhindert, dass Ruß auf andere Ausrüstungsgegenstände gelangt.

## 11. Lebensmittel draußen sicher lagern

Leicht verderbliche Lebensmittel wie Fleisch, Fisch, Eier und Milchprodukte müssen bis zur Zubereitung zuverlässig gekühlt bleiben. Öffne die Kühlbox nur so oft und so kurz wie nötig. Rohe Lebensmittel werden getrennt von verzehrfertigen Speisen aufbewahrt.

Nutze getrennte Messer und Schneidebretter für rohe tierische Lebensmittel und andere Zutaten. Ist das nicht möglich, müssen die Utensilien dazwischen gründlich mit sauberem, möglichst warmem Wasser und Spülmittel gereinigt werden.

Wasche die Hände vor dem Kochen sowie nach dem Kontakt mit rohem Fleisch, Fisch oder Eiern. Steht kein Wasseranschluss zur Verfügung, solltest du ausreichend sauberes Wasser, biologisch abbaubares Spülmittel und Einweghandtücher mitnehmen.

Gare Fleisch, Geflügel, Fisch und Eier vollständig durch. Bei größeren Fleischstücken bietet ein Lebensmittelthermometer zusätzliche Sicherheit. Fertige Speisen sollten nicht unnötig lange bei Außentemperatur stehen. Bei warmem Wetter verderben Lebensmittel besonders schnell.

Schütze alle Zutaten vor Sonne, Staub, Insekten und Tieren. Trink- und Kochwasser muss aus einer sicheren Quelle stammen. Wasser unbekannter Herkunft sollte nicht ohne geeignete Aufbereitung verwendet werden.

## 12. Vorräte und Mengen richtig planen

---

Plane zuerst, wie viele Personen essen und wie viele Mahlzeiten zubereitet werden sollen. Rechne bei Hauptgerichten für Erwachsene grob mit einer sättigenden Kombination aus Gemüse, einer Eiweißquelle und Reis, Nudeln, Kartoffeln oder Brot. Kinder benötigen je nach Alter und Appetit kleinere Portionen.

Für Camping und Notfallvorräte eignen sich haltbare Grundzutaten wie Haferflocken, Reis, Couscous, Nudeln, Linsen, Konserven, Trockenfrüchte, Nüsse, Gewürze und haltbare Milchalternativen. Wähle möglichst Lebensmittel, die wenig Wasser und kurze Garzeiten benötigen.

Stelle Mahlzeiten so zusammen, dass angebrochene Packungen vollständig verwendet werden. Reste von Gemüse können am nächsten Tag in einer Suppe, Pfanne oder einem Eintopf landen. So bleibt die Vorratsplanung übersichtlich und es wird weniger weggeworfen.

Berücksichtige neben Lebensmitteln auch Trink- und Kochwasser. Zusätzlich wird Wasser zum Händewaschen, Reinigen und Spülen benötigt. Plane daher großzügiger, als es allein die Rezepte vermuten lassen.

Erstelle vor dem Ausflug oder Notfalltraining einen einfachen Speiseplan. Notiere Zutatenmengen, Wasserbedarf, Brennstoff und benötigtes Kochgeschirr. Eine gut vorbereitete Mahlzeit spart Zeit und Holz und sorgt dafür, dass auch unter ungewohnten Bedingungen entspannt gekocht werden kann.

TEIL 2

## Frühstück vom Raketenofen

REZEPTE 1 – 18

**HINWEIS ZU DEN ABBILDUNGEN:**

Die Rezeptbilder in diesem Buch wurden mithilfe generativer künstlicher Intelligenz erzeugt und redaktionell ausgewählt beziehungsweise bearbeitet. Sie dienen als Serviervorschläge. Das tatsächliche Ergebnis kann je nach Zutaten und Zubereitung abweichen.

# 1. Cremiger Haferbrei mit Apfel und Zimt



## ZUTATEN (FÜR 2 PORTIONEN):

- Haferflocken 100 g
- Milch oder ungesüßter Pflanzendrink 400 ml
- Apfel 1
- Honig 1 EL
- Zimt ½ TL
- Salz 1 kleine Prise

## ZUBEREITUNG:

1. Den Apfel waschen, entkernen und in kleine Würfel schneiden.
2. Milch, Haferflocken und Salz in einen Topf geben.
3. Die Mischung auf dem Raketenofen unter regelmäßigem Rühren kurz aufkochen.
4. Die Apfelwürfel hinzufügen und den Haferbrei bei kleiner Flamme 5 bis 7 Minuten sanft köcheln lassen. Dabei häufig umrühren.
5. Den Topf vom Feuer nehmen und den Haferbrei 2 Minuten quellen lassen.
6. Mit Honig und Zimt abschmecken und warm servieren.