

Perfekt gepflegt auf der Wandertour!

Rezepte von Björn Freitag

Beef Jerky	2
Herzhafte Müsliriegel.....	4
Instant Nudeltopf.....	6
Porridge	8
Reissalat	10
Einfaches Grillmenü	12

Beef Jerky

Beef Jerky ist ein typisch amerikanischer Snack aus getrocknetem Rindfleisch. Durch das lange Dörren ist es ungekühlt lange haltbar und daher eine gute Wegzehrung für lange Touren. Das Trockenfleisch enthält viel Eiweiß, Eisen und Magnesium und ist sehr nahrhaft. Wer keinen Dörrautomaten besitzt, kann Beef Jerky auch im Backofen dörren.



Zutaten (300 g Beef Jerky):

- 1 kg Rindfleisch (Roulade)
- 1 frische Chilischote (Schärfe nach Geschmack)
- 3 Zehen Knoblauch
- 150 ml Sojasauce
- 150 ml Worcestershiresauce
- 1 EL Honig
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung:

Für die Marinade:

- Chili und Knoblauch fein hacken. Wer es nicht so scharf mag, sollte die Kerne der Chilis vorher entfernen.
- Sojasauce, Worcestershiresauce und Honig verrühren.

- Chili und Knoblauch dazu geben und mit Salz und Pfeffer würzen.
- Fleischscheiben von beiden Seiten mit Marinade bestreichen und mindestens 4-12 Stunden marinieren lassen. Für einen intensiveren Geschmack kann man das bestrichene Fleisch auch 2-3 Tage in einem geschlossenen Behälter im Kühlschrank lagern, das entzieht ihm bereits etwas Feuchtigkeit.
- Nach dem Marinieren das Fleisch mit Küchenpapier abtupfen, bis die Fleischstücke nicht mehr glänzen.

Im Dörrautomaten:

- Die Fleischstücke auf den Gittern des Dörrautomaten verteilen, sodass sie sich nicht berühren.
- Die Temperatur auf 65 Grad einstellen und das Fleisch etwa 6 Stunden dörren.
Wenn es keine feuchten Stellen mehr aufweist, ist es fertig.
- Nach dem Dörren das Fleisch für 10 Minuten bei 150 Grad im Backofen erhitzen, damit Bakterien abgetötet werden.

Im Backofen:

- Backofen auf ca. 65 Grad erhitzen.
- Fleisch auf einem Rost verteilen und ein Blech als Auffangschale darunter schieben. Am besten einen Holzlöffel in die Tür klemmen, damit sie einen Spalt breit offenbleibt und die Feuchtigkeit entweichen kann.
- Das Fleisch nach drei Stunden wenden.
- Nach etwa 6 Stunden ist das Fleisch getrocknet. Dann die Temperatur auf 150 Grad erhöhen und das Fleisch weitere 10 Minuten im Ofen erhitzen.

Herzhafte Müsliriegel

Gekaufte Müsliriegel enthalten in der Regel viel Zucker, weshalb sich Björn Freitag eine gesündere, herzhafte Alternative ausgedacht hat.



Zutaten (ein Blech/ 21 Riegel):

- 200 g Walnüsse
- 125 g Dinkelvollkornmehl
- 300 g Haferflocken
- 50 g Sesam
- 50 g geschrotete Leinsamen
- 250 g Hartkäse, z.B. Grana Padano
- 125 ml Pflanzenöl
- 300 ml Wasser
- 1 TL Chilipulver
- 1 TL Paprikapulver
- 1 TL Kreuzkümmel
- ½ TL Oregano
- ½ TL Rosmarin
- ½ TL Salz
- ½ TL Pfeffer

Zubereitung:

- Die Nüsse im Mixer grob zerkleinern.
- Mit den restlichen Zutaten gründlich verrühren. (Auch andere Gewürze und Kräuter sind möglich – werden Sie kreativ!)
- Den fertigen Teig auf einem Backblech mit Backpapier verteilen, einen weiteren Bogen Backpapier auflegen und mit einem zweiten Backblech festdrücken oder mit einem Nudelholz auswellen. (ca. 2cm dick). Oberes Backpapier abziehen.
- Den Teig vor dem Backen mit einem Pizzaschneider bereits einschneiden, dann lassen sich die Riegel nach dem Backen einfacher trennen.
- Im Backofen für 50 Minuten bei 150 Grad backen.
- Die Riegel abkühlen lassen und anschließend schneiden.
- Luftdicht verschlossen sind die Riegel bis zu vier Wochen haltbar.

Tipp: Wer dünnere Riegel bevorzugt, verteilt die Teigmasse einfach auf zwei Backbleche. Dann etwas kürzer backen.

Instant Nudeltopf

Instantnudeln sind beim Campen beliebt, da sie sich leicht und schnell zubereiten lassen. Gekaufte Produkte enthalten jedoch meist viel Salz und oft Geschmacksverstärker. Wie es gesünder und köstlicher geht, beweist Björn Freitag mit diesem Rezept. Die Zutaten gibt es im Asia-Shop.



Zutaten (4 Personen):

- 6 TL Pinienkerne
- 8 g getrocknete Zwiebeln
- 8 g getrockneter Knoblauch
- 80 g getrocknete Mango
- 20 g gedörrte Paprika
- 5 g gedörrte Chilischoten
- 20 g gedörrte Champignons
- 100 g Kokosmilchpulver
- 1 TL Salz
- 4 g gefriergetrockneter Schnittlauch
- 16 g Paprikapulver edelsüß
- 4 g Currypulver
- 4 Nester Mie-Nudeln (60 g) oder 4 Nester Glasnudeln (50 g)

Außerdem:

- 1 l Wasser

Zubereitung:

Vorbereitung:

- Pinienkerne, getrocknete Zwiebeln und Knoblauch grob zerkleinern
- Gedörrtes Gemüse und Mango in kleinere Stücke schneiden.
- Die vorbereiteten Zutaten mischen und in einen Zip-Beutel oder ein gut verschließbares Gefäß geben.
- Die Nudeln separat transportieren

Zubereitung vor Ort:

- Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. Anschließend den Topf beiseitestellen und die Instant-Nudeln hinzugeben. Das Ganze ziehen lassen, bis die Nudeln weich sind.
- Nudelwasser abgießen und 150 ml davon auffangen.
- Darin die Trockenmischung einrühren, dann die Nudeln hinzugeben und vermischen.

Porridge

Eine gute Grundlage für eine lange Wanderung ist Porridge. Es macht fit und hält lange satt, da Hafer wichtige Ballast- und Nährstoffe wie Zink und Biotin sowie die Vitamine B1 und B6 liefert. Außerdem lässt sich der Haferbrei mühelos zubereiten und mit vielen weiteren Zutaten verfeinern.



Zutaten (4 Personen):

- 240 g Haferflocken
- 1-2 TL Zimt
- 3 TL Kokosflocken
- 3 EL gedörrte Bananen
- 700 ml Wasser

Zubereitung:

Vorbereitung:

- Alle trockenen Zutaten vermischen und in eine Tüte oder Dose füllen.
- Bei den getrockneten Bananen sollte man sparsam sein, da sie durch das Dörren sehr viel Fruchtzucker enthalten.

Zubereitung vor Ort:

- Wasser aufkochen.
- Die trockenen Zutaten in Schalen geben.
- Das heiße Wasser nach dem Aufkochen dazugeben und umrühren.
- Anschließend einige Minuten warten, damit das Porridge aufquellen kann.

Reissalat

Einfach und lecker ist hier das Motto. Mit ein wenig Schneideaufwand lässt sich ein gesundes und leicht verdauliches Gericht to go zubereiten. Der Spargel lässt sich durch saisonales Gemüse wie Lauch, grüne Bohnen oder Kohlrabi ersetzen.



Zutaten (4 Personen):

- 240 g Vollkornreis
- 8 Stangen grüner Spargel
- 300 g Möhren
- 6 EL Olivenöl
- 4 kleine Zweige Kräuter z.B. Rosmarin, Thymian, Oregano
- 2 Zucchini
- 1 Paprika
- 40 g Knollensellerie
- 1 Lauchzwiebel
- 2 EL Aceto Balsamico (oder ein anderer Essig nach Belieben)
- 2 TL flüssiger Honig
- 4 Zweige glatte Petersilie
- 200 g Hirtenkäse oder Feta
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung:

- Reis in die doppelte Menge kaltes Wasser geben und dann aufkochen lassen. Salz hinzufügen und bei geringer Hitze und aufgelegtem Deckel gar ziehen lassen. Ca. 20 Minuten. (Tipp für Eilige: Parboiled Reis verwenden)
- Die Möhren schälen und in etwa 1 cm große Stücke schneiden. Anschließend in etwas Olivenöl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze anbraten.
- Die Kräuter waschen, trocken tupfen und mit in die Pfanne geben.
- Zucchini und Paprika waschen und in 1 cm große Würfel schneiden.
- Den Spargel im unteren Drittel schälen und in Stücke schneiden.
- Knollensellerie schälen und mit einer Gemüsereibe grob raspeln. Wer keine Reibe zur Hand hat, kann ihn auch in feine Stifte schneiden.
- Lauchzwiebeln waschen und in feine Ringe schneiden.
- Das zerkleinerte Gemüse nun in die Pfanne mit den Möhren geben und bei höchster Stufe braten, bis es angeröstet, aber noch bissfest ist. Mit Salz abschmecken.
- Restliches Öl mit Essig, Honig, Salz und Pfeffer in einer Schüssel aufschlagen.
- Reis in ein Sieb geben und kalt abbrausen, gut abtropfen lassen und in das Dressing geben.
- Gemüse, grob gehackte Petersilie und mit der Hand zerbröselten Käse unterziehen.
- Tipp: Den Käse kann man auch weglassen. Ergänzen kann man den Salat auch gut mit Knoblauch oder Chili.

Einfaches Grillmenü

Zur Belohnung am Abend ist ein saftiges Steak vom Grill genau das Richtige. Ein leichter Dip wird kurzerhand mit Wildkräutern von der Wanderung verfeinert. Als Beilage Brot aus der Region.



Zutaten (4 Personen):

- 4 Rindersteaks
- Olivenöl
- Rauchsatz
- Bunter Pfeffer

Für den Wildkräuterquark:

- 500 g Quark (20% oder 40% Fettanteil)
- Eine Handvoll Löwenzahnblätter
- Salz
- Pfeffer
- 6-8 Scheiben Schwarzbrot

Zubereitung:

- Das Fleisch Raumtemperatur annehmen lassen und trocken tupfen.
- Mit etwas Öl bestreichen und von beiden Seiten mit Rauchsatz und Pfeffer würzen.

- Das Fleisch direkt auf dem Rost über der Glut platzieren. Die Temperatur beträgt hier zwischen 190 und 315 Grad. Auf jeder Seite 3-6 Minuten grillen.
- Quark mit Löwenzahnblättern und Blüten und etwas Salz und Pfeffer anrühren und mit Gänseblümchen und Löwenzahnblüten verzieren.
- Mit Brot servieren.