



*Einfach, frisch und lecker
lauten die Attribute
der Freiluftküche der
k&r-Redakteurin Katharina
Bodenstein und der
Fotografin Jutta Schneider.
Auch wilde Beeren, Pilze
und Blüten stehen
auf dem Speiseplan.*

URLAUBSKÜCHE UND HÜTTENGLÜCK

Ein Fladenbrot mit Kräutern brät auf Steinen in der Glut, während eine Forelle nach Trapperart auf Spießen steckt. Auf einer Hütte nahe Hopfgarten in den Kitzbüheler Alpen brutzeln Katharina Bodenstein und Jutta Schneider Leckeres aus der Region: „Hier oben ist ein Lagerfeuer immer wieder ein besonderes Erlebnis. Wir probieren viele alte Techniken aus.“ Auf der Hütte hat Katharina Bodenstein mittlerweile rund 160 Blitzgerichte für die schnelle, frische Urlaubsküche erprobt. Beim Kochen unter einfachen Bedingungen unterstützen sie ihre Familie und Freunde gerne.

SALZTEIG-LAMM IN DER FEUERGRUBE GAREN

Eine kritische Kinderjury testete alle Gerichte, Freunde verrieten ihre Lieblingsrezepte, während am offenem Feuer vor allem Männer ihre archaische Seite auslebten. Auch heute wird unter einfachen Bedingungen gekocht: Brot bäckt in einem Eisentopf über dem Feuer, Lammfilets im Salzteigmantel liegen in einer Grube voller Glut, während Fischhälften auf Holzbrettern gar ziehen. „Am Feuer kann man auf ungewöhnliche Art Feines mit dem un-nachahmlichen Hauch des Wilden zaubern. Viele Gerichte, die wir hier brutzeln, gelingen auch prima mit einem Feuerkorb im Garten“, weiß Katharina Bodenstein.

Während ihr Bruder mit ihren beiden Söhnen loszieht, um mehr Holz und Zunder im nahen Wald zu sammeln, läuft sie mit ihrer dreijährigen Nichte Paula ein paar Schritte, um auf den Almwiesen ringsum Wildkräuter zu ernten: Die beiden finden Quendel, Schafgarbe, Frauenmantel und Johanniskraut. Als Tee aufgebrüht und mit feinem Wildblütenhonig aus der Region abgeschmeckt, trinken ihn auch die Kleinen mit Begeisterung, während der Quendel das Lammfilet im Salzteigmantel würzt. Nach dem Kräutersammeln geht es gemeinsam in den nahen Fichtenwald, um



Pfifferlinge, Steinpilze und Maronen zu suchen: „Es ist jedes Mal ein Glücksgefühl, plötzlich einem stämmigen, wohlgeformten Steinpilz gegenüberzustehen. Und wenn die Kinder ehrfürchtig vor einem Fliegenpilz verharren, dann wissen wir, dass sie längst verstanden haben, dass beim Pilzesammeln Vorsicht geboten ist“, erzählt Katharina Bodenstein.

GLASIERTE PFIFFERLINGE MIT FICHTENSPITZEN

Heute sind quietschgelbe Pfifferlinge die Beute, die später in einem gusseisernen Topfdeckel über der Feuerstelle braten: „In etwas Zitronenzucker glasiert und mit ein paar jungen Fichtennadelspitzen gewürzt, schmecken sie besonders aromatisch“, verrät die wilde Kräuterköchin. Auf dem Rückweg zur Hütte zupfen eifrige Kinderhände Heidelbeeren, die frisch oder als schnelle Beerenmarmelade Vitamine spenden.

Bei schlechtem Wetter nutzen Katharina Bodenstein und Jutta Schneider den zwei-

flammigen Campinggasherd in der Hütte zum Brutzeln oder befeuern den Holzofen.

Ob drinnen oder draußen, immer wieder kommen altbewährte Handwerkstechniken zum Zuge. „Das Spätzle-Schaben vom Brett will ja ein wenig geübt sein, aber Wildkräuter-Pesto mit einem sauberen Stein zu zerreiben, das schaffen selbst unsere Kleinsten, und es macht ihnen eine Riesenfreude“, erzählt Katharina Bodenstein und wischt Paula einen dicken grünen Klecks von der Backe.

Damit die Erinnerung an vergangenes Hüttenglück nicht so rasch verblasst, fangen sie die Düfte und Aromen an ihrem Urlaubsort ein und nehmen sie als grüne Souvenirs mit nach Hause. Dazu erklärt Jutta Schneider: „Die Blätter und Blüten vom Quendel lege ich gerne in Blütenhonig ein. Ich fülle die frischen Stängel in ein leeres Marmeladenglas und gieße den Honig darüber. Der aromatische Kräutert-Honig hilft übrigens prima gegen Husten und Heiserkeit.“

Katja Holler



Wildkräuterpesto – mit Steinen reiben

2-3 Hand voll gemischte Wildkräuter wie Brennnessel, Bärlauch, Brunnenkresse, Sauerampfer oder junger Spitzwegerich, oder 1 Bund Basilikum, Rucola, Petersilie; 1-2 Knoblauchzehen, 4 EL Mandelkerne (Pinien-, Walnüsse, Haselnüsse), 4 gehäufte EL geriebener Bergkäse (oder Parmesan), ca. 9 EL Öl (Distel-, Sonnenblumen-, Traubenkern-, Oliven- oder Keimöl), Salz, Pfeffer, 1/4 entkernte, frische, rote Chili

Statt Messer, Mörser oder Reibe setzen Sie auf die Kraft der Steine! Suchen Sie sich einen schönen, handtellergroßen, sauberen Stein und als Reibefläche einen großen, flachen Stein oder ein Holzbrett: Kräuter, Knoblauch und Nüsse zerreiben, Käse und Öl darunter mischen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Pesto in ein Glas füllen und gut mit Öl bedecken.

Schnelle Beerenmarmelade

Mit etwa 30 Prozent Zuckeranteil können Sie schnelle Marmeladen kochen, die Sie einen Urlaub lang genießen. 2-3 Hand voll oder 1 kleine Schale (ca. 250 g) Beerenfrüchte, knapp 1/2 Tasse (Rohrohr-) Zucker (ca. 80 g) Alle Zutaten in einen kleinen Topf geben, die Früchte etwas zerquetschen, etwa 3 Minuten lang kochen und dabei rühren. Dann in ein sauberes Marmeladenglas oder in Schälchen füllen. Die Leckerei hält auch ungekühlt mindestens eine Woche.

Buchtip: Urlaubsküche

Die in diesem Beitrag vorgestellten Rezepte stammen aus dem Buch *Urlaubsküche der kraut&rüben*-Redakteurin Katharina Bodenstein. Dieses richtet sich an alle, die unterwegs frisch, einfach und kreativ kochen möchten, und zwar ohne viel Zeit zu verlieren, denn schließlich ist Urlaub! Die begeisterte Freiluftköchin zeigt rund 160 schnelle, originelle und variationsreiche Rezepte, für die Sie keine Waage benötigen und die auch Anfängern leicht gelingen. Das Motto bei der Ausrüstung lautet ebenfalls: Weniger ist mehr! Eine Pfanne, zwei Töpfe, Reibe, Sieb und Grillrost sind alles, was man für die Umsetzung der Rezepte benötigt.



Außerdem finden Sie im Buch weitere praktische Kapitel: So gehören beim Kochen unter freiem Himmel Pleiten, Pech und Pannen dazu, die es elegant zu meistern gilt.

Auf einem Streifzug durch die Natur lernen Sie Kräuter, Pilze, Beeren und Blüten zum Sammeln kennen. Zum Schluss gibt die Autorin Anregungen, wie Sie aromatische Öle, Kräuter-Essig und Wein als selbst gemachte Mitbringsel rasch herstellen.

Die stimmungsvollen Fotos von Jutta Schneider, die in verschiedenen Ländern entstanden, versetzen jeden Leser sofort in Urlaubsstimmung. Die Fotografin brachte viele Ideen in das Buch mit ein und unternahm zusammen mit der Autorin bereits zahlreiche gemeinsame Reportagereisen für *kraut&rüben*.

Urlaubsküche – Die besten Rezepte für Wohnmobil, Camping, Hütte und Boot, Katharina Bodenstein, Jutta Schneider, AT-Verlag, Baden (Schweiz) 2007, 144 Seiten, ISBN 978-3-03800-295-6, € 19,90

Tipp: Weitere Blitz- und Feuerrezepte, ein Gesprächsforum sowie Ausrüstungs-, Reise- und Urlaubstipps finden Sie unter: www.urlaubskueche.com

Thymianöl mit Zitrone und Chili

4 Zweige Thymian, 1-2 kleine, in Scheiben geschnittene, frische oder 2 ganze, getrocknete Chilischoten und die in Streifen geschnittene Schale einer unbehandelten Zitrone in ein Glas füllen (0,33 l) und mit gutem Olivenöl aufgießen. Bereits nach sieben Tagen ist das leckere Würzöl genussreif. Es schmeckt vor allem sehr gut zu Pasta.

Majoran-Honig

2 Hand voll Majoran- oder Oregano-Blätter und/oder Thymian-Blätter klein schneiden und in einem Glas gutem Blütenhonig ansetzen – eignet sich hervorragend zum Marinieren von Fleisch, schmeckt in Sugo und kräftigen Eintöpfen. Wer mag, gibt noch Knoblauch oder Knospen oder Blüten vom Bärlauch hinzu.

Variation: 1 Hand voll frische Kräuter wie Schafgarbe, Dost oder Wegerich klein schneiden und in Honig einlegen. Schmeckt prima und hilft besonders gut bei Erkältungshusten.

Fotos: J. Schneider



Fisch am Brett

Weichholzbretter oder dünne Baumscheiben (z.B. aus Fichtenholz) mit aromatischem Öl einreiben. Dann die Fischfilets – besonders gut eignen sich solche von fetthaltigen Fischen wie Makrele, Lachs oder Sardinen – salzen, pfeffern und aufs Brett nageln. Am besten eignen sich angespitzte Hartholzschnitze wie aus Buche oder Wacholder. Den Fisch neben der Glut je nach Dicke des Fisches und je nach Entfernung zum Feuer 10–30 Minuten räuchern und garen. Da die Bretter leicht schräg zum Feuer stehen und daher der Fisch möglicherweise ungleichmäßig gart, ist es empfehlenswert, die Brettchen alle 5–10 Minuten zu wenden. Ein Wacholderzweig in der Glut aromatisiert den Fisch.



Fladenbrot auf heißen Steinen

Die älteste und noch heute weltweit verbreitete Form des Brotbackens ist kinderleicht und macht zudem viel Spaß. Praktisch: Beim Fladenbrot erübrigen sich Teller und Besteck, und es lässt sich äußerst abwechslungsreich zubereiten und vielseitig verwenden.



Anzünder aus der Natur: Ob Harz von Nadelbäumen oder Heu, Fichtenzapfen, Laub oder Birkenrinde – es gibt viele brennbare Materialien. Unsere Vorfahren nutzten auch verlassene Vogelnester und die Flugsamen des Löwenzahns und der Disteln, um Feuer zu entfachen.

So geht's: Einen flachen, glatten, trockenen und sauberen Stein auf der Oberseite mit Öl einreiben, dann in die Glut legen und erwärmen – schon steht die natürliche Herdplatte bereit. Einen Teig zubereiten, den handtellergroßen Klumpen im Kreis drehend vorsichtig mit den Händen zu einem dünnen Fladen ziehen, diesen auf den geölten Stein legen und backen, bis er schön braun ist, Blasen wirft und sich vom Stein löst, dann wenden.

Vorsicht: Vor dem Hineinbeißen das Brot auf Steinabrieb, wie er vor allem bei weichem Gestein wie Kalksandstein vorkommt, genauestens kontrollieren.

Ganz leicht gelingt das Brot auch auf einem eingeölten, flachen Dachziegel, einer gusseisernen Pfanne, einem Topfdeckel oder sogar auf einem Spatenblatt, das Sie über die Glut halten.

Grundrezept

Hefeteig für Fladenbrot, Pizza und Stockbrot
 3 Tassen (ca. 500 g) Mehl, 1/4–1/2 Hefewürfel oder 1–2 TL Trockenhefe, gut
 1 1/2 Tassen (ca. 280 ml) Wasser, 1 EL Salz, 1 EL Öl (z.B. Oliven-, Sonnenblumenöl)
 Handwarmes Wasser salzen, in eine Schüssel geben, Mehl dazuschütten, in der Mehlmitte eine Mulde formen, Hefe hineinbröseln, Mulde schließen, Öl zugeben, alles mit den Händen kräftig kneten, dann zugedeckt mind. 30 Min. an einem warmen Ort gehen lassen. Nun kleine, handtellergroße Teigstücke abtrennen.

Variationen

- > Klein geschnittene, frische oder getrocknete Kräuter oder Speck einkneten.
- > Auf den fertigen Fladen aromatische Öle wie Chiliöl träufeln. Schmeckt ausgezeichnet auch mit Fleisch, Fisch, Salat oder Gemüse als Belag.
- > Können backen ihr Fladenbrot direkt in der heißen, weißen Asche und klopfen diese danach gründlich ab.
- > Der Teig lässt sich gut auf einer mongolischen Eisenpfanne backen.

Bezugsquellen für Zubehör rund ums offene Feuer wie einen Eisentopf (Dutch oven) über dem Lagerfeuer, einen Dreibein und eine mongolische Eisenpfanne finden Sie auf Seite 92.