

Leckere Outdoorrezepte

– Für alle, die nicht mit Dosenravioli und Nussnugat-Creme zufrieden sind! –

Wie sagte einmal „Chäppi“ Ochsner bei einem Treffen: *Klettern ist das Schönste im Leben, und Essen das Wichtigste.* Wer möchte ihm da widersprechen?



| Oliven, etwas Weißbrot und ein Schlückli Wein eignen sich immer als Vorspeise.

Und da es am Ende eines harten Klettertages schnell gehen muss, möchten wir hier mal unsere Favoriten zum Besten geben.

Gleich vorweg noch ein gutgemeinter Tipp an alle männlichen Hobbyköche, die noch nicht lange in einer Kletterpartnerschaft zusammenleben: Eine hungrige Frau kann zum Biest werden und ist dann fähig, einen Grizzly zu erlegen. Seid also gewarnt und nehmt das nicht auf die leichte Schulter!

Sind Männer die besseren Köche?

Im übrigen scheint es ganz so, als ob die Frau hinterm Herd längst Geschichte ist. Denn in immer mehr Partnerschaften kocht mittlerweile der Mann. Sind Männer also doch die besseren Köche? Oder lässt sich das weibliche Geschlecht nach hunderten Jahren der Unterdrückung einfach nur gerne bedienen?

Aber bevor ich mich hier um Kopf und Kragen bringe, mal lieber schnell zurück zum Thema.



| Im Wendenbiwak.

Folgende Kriterien sind für Kletterer entscheidend:

- Schnell muss es gehen
- Kohlenhydrate müssen her
- Gesund soll es sein
- und schmecken natürlich auch

Die Fressbox

Die Zutaten dafür sollten möglichst überall erhältlich sein und sich auch bei Hitze oder Kälte einige Zeit lagern lassen. **Nudeln** erfüllen diesen Zweck natürlich am einfachsten. Wer alpin unterwegs ist, bekommt sogar eine frisch „gezapfte“ Milch und Rohmilchkäse direkt vom Bauern auf der Alp. **Lauch, Zwiebeln, Karotten und Äpfel** sind weitere Bestandteile, die sich locker einige Tage aufbewahren lassen. Nicht zu vergessen ein gutes Olivenöl für Salate oder zum Anbraten.

Küchenutensilien

Zur Zubereitung braucht es natürlich einen Kocher, vorzugsweise zweiflammig. Dazu einen Nudeltopf und eine beschichtete Pfanne. Letztere ist die Grundlage für alle unsere Gerichte. Dazu eine größere Reibe. Besteck ist auch nicht schlecht.

An Gewürzen sollte folgendes ins Reisegepäck:

Salz, Pfeffer, Muskatnüsse, Chillies, Basilikum, Oregano, frischer Ingwer (hält sich über viele Tage), brauner Rohrzucker, ggf. Röstzwiebeln, Olivenöl; und natürlich den Rotwein zur Belohnung nicht vergessen.

Doch nun weiter zu den eigentlichen Rezepten auf den nachfolgenden Seiten. Alle Angaben sind für zwei Personen.

Unser Ultraklassiker: Schinkennudeln



Als Basis verwenden wir 250 gr. braune „Vollkornspiralen“. Normale Spiralnudeln tun es aber auch. Bei weniger leistungsfähigen Kochern oder im Biwak sind natürlich schnellkochende Nudeln von Vorteil.

Die Nudeln „al dente“ kochen. Eine Prise Meersalz nicht vergessen!

Eine halbe Zwiebel in etwas Olivenöl „glasig“ andünsten. Nach Gusto 2–4 Scheiben gekochten Schinken in kleinen Würfeln mit anbraten. Wer es salziger und herzhafter haben mag, verwendet Südtiroler Speck oder Schwarzwälder Schinken. Zuletzt auf kleiner Hitze noch den in Ringe geschnittenen Lauch dazu und kurz(!) mitdünsten.

Die gekochten Nudeln in die Pfanne geben. Nach Belieben zwischen 150 und 200 gr. frischen Alpchäs darüber reiben und schön anbrutzeln lassen. Zuletzt mit etwas Pfeffer würzen. Tipp: Wer aus der Pfanne isst, sollte gleich seinen „Claim“ abstecken und gut verteidigen. Ihr wisst schon: „Das Biest...“

Auf Platz zwei: Äplermakronen

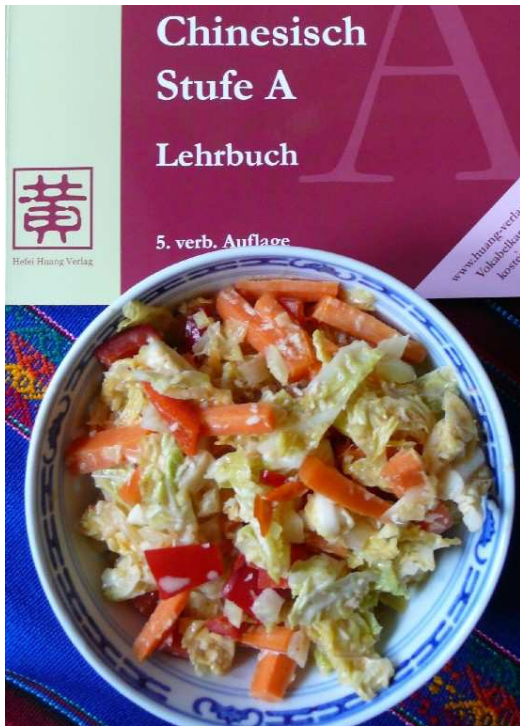


Fertig in 10 Minuten! Sofern die Küchenhilfe mitspielt... Einfachere und „niedere“ Arbeiten müssen halt einfach delegiert werden. In unserem Fall die Beilage: das Apfelmus. Man kann es natürlich auch aus der Dose... Aber wer möchte das schon? Also ran und Äpfel schälen, entkernen, reiben, kurz mit etwas Wasser einkochen. Fertig! So einfach geht das! Und enthält dann (hoffentlich) kaum Zucker.

Das Gericht selbst ist ein alter Klassiker unter den Schweizer Äplern und eignet sich selbst für Kochlegastheniker. Wichtig ist eine beschichtete Pfanne, damit die Milch nicht anbrennt. In dieser (ca. 500–700 ml) werden 250 gr. schnellkochende Makkaroni o.ä. Nudeln unter Rühren „al dente“ gekocht. Eine Prise Salz nicht vergessen. Die Nudeln saugen nahezu die komplette Milch auf. Sollte ein Rest Milch übrig bleiben, wird der vorsichtig weggeschüttet oder rausgelöffelt.

Vorzugsweise 250 gr. frischen herzhaften Alpchäs (Gruyère, Comté, Appenzeller o.ä.) darüber reiben und je nach Geschmack ganz leicht „anschmurkeln“. Eine Prise Pfeffer und Muskatnuss sowie als Garnierung entweder Röst- oder Frühlingszwiebeln darüber streuen. Dazu isst man das Apfelmus und wenn vorhanden einen Blattsalat.

**Etwas für Ruhetage, da anspruchsvoller:
„Sieben Köstlichkeiten im Vogelneſt“**



Für alle, die sich etwas geſünder ernähren möchten und gerne asiatiſch eſſen, hier der Klassiker für unterwegs.

Entweder 120–140 gr. Basmatireis in knapp 500 ml Waſſer mit einer Priſe Meersalz zuerſt kurz aufkochen, danach „leiſe“ weiter köcheln und zuletzt einige Minuten weiter dämpfen laſſen. Alternativ eignen ſich auch 250 gr. Spaghettini.

In der Pfanne dünſten wir zunächſt kleine Zwiebelſtücke und eine klein geſchnittene feurige Chilischote in etwas Öl an. Danach fügen wir etwa 100–150 gr. dünn geſchnittenes Schweinegeſchnetzeltes hinzu und braten es kurz und „ſcharf“ mit an. Wenn kein Fleiſch erhältlich iſt, bleibt es halt vegetariſch. (Für Franken eigentlich unvorſtellbar!)

Das Fleiſch zur Seite ſchieben und 2 Karotten „ſtiffeln“ und kurz anbraten. Eine Priſe brauner Zucker dient als halbwegs „natürlicher“ Geſchmackverſtärker und wird mitgeröſtet. Dazu eine Paprika und zuletzt Lauch in Scheiben geſchnitten zuſammen mit friſchem Ingwer und einem Schuſſ Limettensaft kurz mitdünſten. Gut eignet ſich auch Wirsing.

Das Ganze kann natürlich auch mit anderen Gemüſesorten erweitert werden. Zum Beiſpiel mit Mangold, friſchem Spinat, Zucchini, Fenchel, etwas Sellerie uſw.

Wichtig iſt, daſſ alles biſſfeſt bleibt und ſo die Vitamine erhalten werden. Fortgeſchrittene Köche ſchmecken das Ganze noch mit diverſen fernöſtlichen Gewürzen wie Koriander, Kurkuma, Cumin, Zitronengras oder halt einfach nur mit einer Currymiſchung ab. Für unterwegs hat ſich auch dunkle Sojaſoße, daſ „aſiatiſche Maggi“ bewährt. Guten Appetit!

Luxus: Pasta mit einer Zitronen-Parmesan-Sahnesoße an Champignons oder Garnelen



Das iſt etwas für Feiſchmecker und alle, die auf etwas Luxus im Baſislager nicht verzichten möchten.

250 gr. Tagliatelle „al dente“ kochen. Eine Priſe Salz nicht vergeſſen. Und nach dem Abſchütten etwas Olivenöl über die Pasta geben.

In unſerer beſchichteten Pfanne dünſten wir eine klein gehackte Zwiebel in etwas Olivenöl an. Eine Priſe Zucker kann hier wieder als „Geſchmackverſtärker“ dienen und wird mitgeröſtet. Das Ganze mit ca. 100–150 ml Weißwein (z.B. Pinot Grigio) ablöſchen. Gleichzeitig die gewaſchenen Garnelen hinzugeben und 3–4 Minuten mitgaren. Dieſe herausnehmen und „pellen“.

Dem Sud ca. 100 ml ſüße Sahne zugießen. Darüber reibt man 150–200 gr. Parmeſankäſe und arbeitet dieſen unter ſtändigem Rühren in den Sud ein. Später noch die abgeriebene Schale einer unbehandelten(!) Zitrone und etwas Saft hinzufügen und leiſe weiter köcheln. Zuletzt friſche Champignons oder die zuvor zubereiteten Garnelen hinzugeben. Mit friſchem Baſilikum garnieren. Dazu Tomaten und Mozzarella mit Baſamico-Eſſig und etwas Olivenöl als Vorſpeiſe.

Für den Notfall oder wenn's preſſiert: Zu Hause eingekochte Paſtaſauce

Für Gebiete ohne Einkaufsmöglichkeiten kochen wir zuhauſe Bologneſeſauce vor, füllen ſie in Marmeladengläſer und ziehen quaſi unſeren Joker, wenn's mal preſſiert.

Dazu kaufen wir 400 gr. gemiſchtes Hackfleiſch aus 2/3 Rind- und 1/3 Schweinefleiſch, natürlich beim Hausmetzger, und braten es mit einer klein gehackten Zwiebel und etwas Pfeffer ſcharf an. Dazu eine oder zwei Karotten ſowie etwas Sellerie klein ſchneiden und mitbraten. Das Ganze mit 300–400 ml. Rotwein (z.B. Merlot oder Chianti) ablöſchen. Eine Doſe ca. 400–500 gr. gehackte Tomaten hinzufügen und eine knappe Stunde auf kleinſter Flamme einkochen laſſen. Gelegentliches Umrühren

nicht vergessen! Zuletzt mit Basilikum, Oregano und etwas Thymian abschmecken.

Noch heiß in die sauberen Gläser füllen und für 10 Minuten auf den Kopf stellen.

Die Gläser sollten vorher mit kochendheißem Wasser befüllt und somit sterilisiert worden sein. Sauberkeit ist hier sehr wichtig, sonst keimt es, und die Arbeit war für die Katz'.

Veggies kochen sich zum Beispiel eine leckere „Peperonata“ ein.

Buon Appetito!

Anmerkung

Wichtig zu erwähnen ist, dass diese Gerichte nicht zu 100 % dem Ideal der gesündesten Küche entsprechen. Aber solange sie nur unterwegs und nach dem Klettern die Ausnahme darstellen, drücken zumindest wir mal beide Augen zu.

So, und jetzt hab ich auch erst mal Kohldampf!
Volker Roth

Käsefondu geht natürlich auch...

© topoguide.de 2014 – alle Rechte vorbehalten.
Eine Vervielfältigung – auch auszugsweise – ist nur mit unserer schriftlichen Zustimmung erlaubt.