

Paula Keck

# LECKER KOCHEN im NOTFALL

riva

# VORWORT

Als ich wieder einmal unseren »Notvorrat« zusammenstellte, weil mein Mann und ich einen längeren Segeltörn vorhatten, stellte ich zufällig fest, dass die meisten Lebensmittel auf meiner Liste auch in der Empfehlung des Bundesamtes für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe aufgeführt sind. Nun ist ein vergnügter Segeltörn natürlich nicht mit unvorhersehbaren Situationen wie einem längeren Stromausfall oder drohender Quarantäne wegen Viren zu vergleichen. Die Lage ist nur insofern ähnlich, als dass es da wie dort wichtig ist, für eventuelle Engpässe vorzusorgen. Wenn man nicht einkaufen gehen und einfach den Herd einschalten kann, könnte es eng werden mit den Resten und kleinen Vorräten, die gerade so zur Hand sind.

Natürlich knabbern wir unseren Vorrat auch mal im Alltag an und ersetzen ihn dann wieder – was schon deswegen sinnvoll ist, damit kein Mindesthaltbarkeitsdatum überschritten wird. Damit Sie aber – auch in einer tatsächlichen Notsituation – nicht tagelang Linsen-, Erbsen oder Kartoffeleintopf aus der Dose zu sich nehmen müssen, habe ich hier für Sie Rezepte aufgeschrieben, die sich bei unseren Segeltörns bewährt haben. Dazu finden Sie auch Vorschläge für eine Einkaufsliste mit Nahrungsmitteln zur Grundausstattung und zusätz-

lichen Gute-Laune-Zutaten, damit es etwas abwechslungsreicher wird.

Probieren Sie vorsorglich schon vor einem Notfall das ein oder andere Rezept aus und variieren es nach eigenen Vorlieben, dann sind Sie im Ernstfall gerüstet. Alle diese Gerichte bereite ich auf einem kleinen Gaskocher zu, manchmal kommt auch mein Schlafsack als »Kochsack« zum Einsatz. Wer einfach nur eine Konserve erhitzen will, kann das selbstverständlich tun. Wenn Sie aber den Gerichten noch ein gewisses Extra zufügen möchten, finden Sie in diesem Buch jede Menge Anregungen, Tipps und Tricks dazu.

Natürlich wünschen wir uns alle, dass nie ein Ernstfall eintritt – wenn doch, sollten nicht nur Segler darauf vorbereitet sein.



In diesem Sinne »Mast- und Schotbruch«!  
Ihre Paula Keck

# NOTFALLVORSORGE

Der Ratgeber für die Notfallvorsorge des Bundesamtes für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe ist eine Broschüre (auch als Download erhältlich), die u. a. Listen enthält, welche Lebensmittel für Notfälle bevorratet werden sollten. Dabei wird von schlimmen Katastrophen ausgegangen, wie sie in Deutschland schon vorgekommen sind: Hochwasser, Lawinen, Stromausfall oder Virus-Quarantäne – alles schon da gewesen. Wohl dem, der sich dann wenigstens für einige Tage um den Essensvorrat keine Sorgen machen muss. Die Empfehlung der Behörde umfasst Vorräte für zehn Tage, die immer vorhanden sein sollten, damit sie nicht erst beschafft werden müssen, wenn ein Notfall eingetreten und die Regale in den Supermärkten schon

halb leer sind. Ergänzend hat auch das Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft eine Empfehlung für Lebensmittel zur Notfallversorgung herausgegeben.

Im Folgenden finden Sie eine grobe Zusammenfassung der beiden Listen, was eine ganz gute Orientierung ermöglicht. Die empfohlenen Lebensmittel können Sie nach eigenen Vorstellungen und den Vorlieben Ihrer Familie variieren. Auch die Mengenangaben müssen Sie anpassen. Multiplizieren Sie die Zahlen mit der Anzahl Personen in Ihrem Haushalt und runden das Ganze dann auf – dann können Sie das Ergebnis auf die erhältlichen Packungsgrößen umrechnen.

## NOTFALLVORSORGE PRO PERSON FÜR 10 TAGE

3 ½ kg Trockenware: Getreide, Teigwaren, Reis, Kartoffeln	Beispielsweise: 714 g Kartoffeln, 714 g abgepacktes Brot, 286 g Zwieback, 714 g Knäckebrot, 179 g Reis, 357 g rohe Nudeln, 536 g Getreideflocken (Hafer, Roggen etc.)
4 kg Konserven (Abtropfgewicht)	Beispielsweise: je 286 g Rote Bete, saure Gurken, Mais, Pilze, Spargel, je 500 g Rotkohl und Sauerkraut sowie 571 g grüne Bohnen, 643 g Erbsen und Möhren, 714 g geschälte Kartoffeln
2 ½ kg Obst/Obstkonserven (Abtropfgewicht), Nüsse und Trockenfrüchte	Beispielsweise: je 250 g Mandarinen und Ananas, 179 g Aprikosen, 500 g Kirschen oder Schattenmorellen, je 143 g Rosinen und Haselnusskerne, 179 g Trockenpflaumen, und 714 g frisches Obst
2 ½ kg Milch und Milchprodukte	Beispielsweise: 2 l haltbare Milch (3,5 % Fett), 500 g Hartkäse (Parmesan)
1 ½ kg Fisch, Fleisch, Eier	Beispielsweise: 379 g Eier (8 Stück, Größe M), je 214 g Würstchen und Leberwurst in Dosen, 179 g Frühstücksfleisch oder Corned Beef in der Dose, je 71 g Heringsfilet und Ölsardinen und 107 g Thunfisch in Dosen
357 g Fette	Beispielsweise: 179 g Streichfett (Butter oder Margarine), 214 ml Öl (Oliven- oder Rapsöl)
20 l Wasser	Zum Trinken sind 1 ½ l (inkl. Tee- und Kaffeezubereitung) täglich pro Person berechnet. 500 ml werden zum Kochen kalkuliert
Frisches Gemüse und Obst – nur lagerfähige Sorten, die Sie an einem trockenen, dunklen Ort aufbewahren können	Beispielsweise: Kartoffeln, Zwiebeln, Knoblauch, Äpfel, Birnen, Orangen
Nach Belieben	Zucker oder Süßstoff, Salz, Gewürze, süße Brotaufstriche, Fertiggerichte, Tütensuppen, Mehl, Suppenpulver, Kakaopulver, Kekse, Schokolade

## Die Auswahl der Lebensmittel

Am wichtigsten dabei ist bestimmt der Vorrat an Wasser (für unsere Segeltörns bunkern wir immer 2 Liter pro Person und geplanten Tagen), denn ohne Nahrung überlebt man etwa drei Wochen, ohne Flüssigkeit hingegen wird es nach vier Tagen schon eng.

Sollten Sie wirklich in eine Notsituation kommen, in der plötzlich kein Leitungswasser mehr verfügbar ist, werden Sie über zwei Kästen Wasser im Keller froh sein. Bei den Rezepten, die ich für Sie ausgewählt habe, bin ich deshalb auch sparsam mit Wasser umgegangen und habe zum Beispiel auf das Abbrausen von Hülsenfrüchten und Getreide vor

dem Kochen – wie man das normalerweise macht – verzichtet.

Ich bin zudem davon ausgegangen, dass Sie vielleicht keinen Strom haben. Das heißt, dass nicht nur der Herd mit Backofen stillgelegt ist, sondern auch jede Möglichkeit zur Kühlung wegfällt und Sie tatsächlich auf Konserven und trockene Vorräte wie Linsen, Reis oder Getreide angewiesen sind. Dass man aus diesen Zutaten passable Mahlzeiten herstellen kann, werden Sie beim Nachkochen erleben. Ich rate Ihnen, meine Rezepte einfach mal ohne Notfall auszuprobieren. Sie müssen Dosen und Gläser aus Ihrem Vorrat je nach Mindesthaltbarkeitsdatum ohnehin ab und zu verbrauchen und ersetzen. Dabei sollten Sie Neugekauftes dann ganz nach hinten in den Vorratsschrank stellen.

So bleibt immer alles auf dem neuesten Stand! Und Sie merken schnell, was Ihnen am besten schmeckt und worauf Sie vielleicht lieber verzichten – diese Konservensorten können Sie dann aussortieren und durch andere ersetzen.

Auch wenn wir uns unterwegs mit dem Boot viel aus Konservendosen ernähren, ist mir schon bewusst, dass das weder das Schmackhafteste noch das Gesundeste ist. Manchmal geht es aber eben nicht anders. Und wenn nichts anderes verfügbar ist, funktioniert es zur Not. Wir nützen in Häfen jede Gelegenheit, frisches Gemüse und Obst zu besorgen – daher habe ich für dieses Notfall-Buch so oft wie möglich einen »Frischetipp« eingebaut, wie viel Gemüse Sie für das Rezept brauchen und wie es verarbeitet wird.

## Kochen mit dem Campingkocher

Glücklich, wer bei einem längeren Stromausfall über einen Gasherd verfügt oder im Garten einen Gas- oder Holzkohlegrill stehen hat. Damit lassen sich viele Gerichte prima zubereiten. Elektroherd-Besitzer müssen dann auf kalte Küche oder einen Campingkocher ausweichen.

Das heißt, dass dann alle Gerichte auf einem kleinen Campingkocher mit Gaskartusche gekocht werden. Zugegeben, das erfordert etwas Geschick und

Übung – in der Not jedoch lernt man das schnell.

Die Outdoor-Ausrüster bieten verschiedene Kochmöglichkeiten für Camper (und damit auch Bootsleute) an. Es gibt Solarkocher, Benzinkocher, Dutch-Oven (eher etwas für Lagerfeuer-Romantik), den Esbit-Kocher (nicht ungefährlich!), größere Campingkocher (fast wie ein einflam-miger Gasherd) mit Gaspatronen und



eben auch den klassischen Campingkocher mit Kartusche, wie ich ihn verwende. Allen gemeinsam ist der Warnhinweis, die Geräte nur draußen zu verwenden und sie nie unbeaufsichtigt zu lassen. Schließlich handelt es sich um eine offene Flamme, die Dinger können leicht kippen und in Innenräumen außerdem eine Kohlenmonoxid-Vergiftung verursachen.

Kartuschen für Ihren Campingkocher müssen unbedingt auch mit in den

Vorrat. Mit einer Kartusche können Sie etwa zwei Stunden lang kochen – das ist nicht allzu viel, wenn Sie schon sechs Minuten brauchen, um 1 Liter Wasser zum Kochen zu bringen.

Deshalb beschreibe ich Ihnen jetzt mein Lieblings-»Kochgerät«, mit dem Sie sehr viel Kochzeit auf dem Gaskocher und damit Gas sparen können.

## Kochen mit der Bettdecke

Gerichte, die zum Beispiel Kochzeiten von 20 oder 30 Minuten hätten, packe ich nach dem »Ankochen« im zugedeckten Kochtopf fest in eine Bettdecke oder den Schlafsack. Das Ganze muss wirklich rundherum fest zu sein wie ein Päckchen. Dazu stelle ich den Topf mit einem Untersetzer auf das untere Drittel der Decke, schlage das Fußende darüber, dann die Seitenteile (wie bei einem Strudel) und anschließend noch das Kopfende obendrüber. In diesem Päckchen kann dann das Essen in 30 bis 60 Minuten fertig garen. Der Vorteil: Auch wenn Sie den Topf vergessen, weil Sie anderweitig beschäftigt sind, brennt nichts an und es wird auch nichts klebrig (zum Beispiel Reis). Bei meinen Rezepten habe ich für Sie die Zeiten angeführt, wie lange das Gericht

auf einer Feuerstelle kocht und wie lange es mindestens unter der Decke braucht. Das Kochen von Teigwaren, Reis oder Getreide auf diese Art hat außerdem den Vorteil, dass Sie sich in der Zwischenzeit schon um die Sauce kümmern können – Sie haben ja nur eine Kochstelle!

Wenn Sie sich mit dieser Kochmethode, die schon meine Oma kannte (Kochkiste!), anfreunden können: Es gibt im Internet sogenannte Kochsäcke oder Wonderbags. Das sind dick gefütterte Stoffbeutel in verschiedenen Größen. In diese stellen Sie den Kochtopf, geben den ebenfalls gefütterten Deckel darauf und binden das Ganze mit einer Kordel zu. Funktioniert ganz toll, und Sie sparen eine Menge Strom oder Gas dabei.

# MEINE ZUTATENLISTE

In der folgenden Liste habe ich alle Hauptzutaten aufgeschrieben, die Sie für die 50 Gerichte in diesem Buch brauchen. Also 50 Hauptgerichte für zwei Personen. Das reicht für mehr als drei Wochen! Oder – wenn Sie wollen – auch für Besuch. Das ein oder andere werden Sie bestimmt nach persönlichen Vorlieben austauschen. Meine Rezepte sind ja lediglich als Anregung gemeint und sollen zeigen, dass man mit einem Notfall-Vorrat auf jeden Fall lecker kochen kann. Auch ist hier im Übrigen kein Schmalhans am Werk: Die Portionen sind reichlich bemessen. Wenn Sie nicht gleich alles aufessen, haben Sie mit etwas Brot, Reis oder Nudeln vielleicht noch eine zweite Mahlzeit.

Natürlich kommen Sie nicht mit nur einer Mahlzeit täglich aus. In Ihrem Notvorrat – wie von der Behörde empfohlen – haben Sie ja auch Kartoffeln, Kekse oder Knäckebrot. Sie werden sicherlich noch andere als die von mir verwendeten Konserven kaufen, die schon fertige Mahlzeiten darstellen, zum Beispiel Kartoffelsuppe oder Linsentopf mit Speck – diese werden nur erhitzt, Sie können sie aber mit etwas Sahne oder Gewürzen nach Ihrem

Geschmack verbessern. Ich führe hier absichtlich nur Rezepte an, die aus dem Notvorrat gekocht werden, das heißt aus Trockenvorräten, Konserven und Gläsern. Falls es mal wirklich keine Möglichkeit für einen Einkauf gibt. Ist diese aber gegeben, sollten Sie möglichst die Gemüsekonserven gegen frisches Gemüse tauschen.

Sofern Sie Strom zur Kühlung haben, können Sie problemlos von fast allen Rezepten die doppelte Menge machen und im Kühlschrank aufbewahren oder in das Gefrierfach geben.

Ich habe hier eine Liste zusammengestellt, welche Lebensmittel ich für die Rezepte verwendet habe. Keineswegs sollen Sie diese jetzt gleich alle kaufen. Wahrscheinlich haben Sie ohnehin vieles davon schon in Ihrem Haushalt vorrätig.

Wenn Sie sich mal mit den Rezepten in diesem Buch vertraut gemacht haben und für – sagen wir – 20 Rezepte die Vorräte im Haus haben wollen, könnten Sie die Liste fotokopieren und die Mengen der entsprechenden Lebensmittel darauf notieren.

## IM BUCH VERWENDETE LEBENSMITTEL

### Konserven Gemüse

Artischockenherzen, Dose oder Glas	240 g Abtropfgewicht
Bambussprossen, Dose oder Glas	140 g Abtropfgewicht
Blumenkohl, Glas, eingelegt	380 g Abtropfgewicht
Brechbohnen, Dose oder Glas	225 g Abtropfgewicht
Chamapignons, Dose oder Glas	230 g Abtropfgewicht
Erbsen mit Möhren, Dose oder Glas	215 g Abtropfgewicht
Erbsen, Dose, klein	140 g Abtropfgewicht
Erbsen, Dose, mittel	280 g Abtropfgewicht
Goldmais Texas Mix, Dose	265 g Abtropfgewicht
Goldmais, Dose, klein	185 g Abtropfgewicht
Kürbis, Dose oder Glas	265 g Abtropfgewicht
Möhren, Dose, mittel	265 g Abtropfgewicht
Möhren, Dose, klein	110 g Abtropfgewicht
Paprika gegrillt, eingelegt	190 g Abtropfgewicht
Rosenkohl, Glas	395 g Abtropfgewicht
Rote Bete, Dose	265 g Abtropfgewicht
Sauerkraut, Dose	400 g Einwaage
Senfgurken, Glas	215 g Abtropfgewicht
Spargelköpfe, Glas	110 g Abtropfgewicht
Süßkartoffel, Dose	265 g Abtropfgewicht
Tomaten, gehackt, Dose	400 ml Einwaage
Tomaten, passiert, Dose oder Tetrapack	400 ml Einwaage

### Konserven Hülsenfrüchte

Kichererbsen, Dose	400 g Einwaage
Kidneybohnen, Dose, klein	125 g Abtropfgewicht
Kidneybohnen, Dose, mittel	255 g Abtropfgewicht
Mais Texas Mix, Dose	265 g Abtropfgewicht
Mais, Dose, klein	140 g Abtropfgewicht
Mais, Dose, mittel	280 g Abtropfgewicht
Mais, Kölbchen	200 g Einwaage
Riesenbohnen, Dose	400 g Einwaage

### Hülsenfrüchte roh

Linsen, Berg	Päckchen 500 g
Linsen, gelb	Päckchen 500 g

### Teigwaren

Große Teigwaren	Paket 500 g
Kleine Teigwaren	Paket 500 g
Ramen- oder Mie-Nudeln	Päckchen ca. 100 g
Spätzle	Paket 500 g
Tortellini	Päckchen 250 g



## IM BUCH VERWENDETE LEBENSMITTEL

### Konserven Obst

Obstkonserven nach Wahl	ca. 300 g Einwaage
Schattenmorellen, Glas	175 g Abtropfgewicht

### Konserven Fleisch, Wurst, Fisch

Gulasch, Dose	400 Einwaage
Hackbraten, Dose	400 Einwaage
Paprikagulasch, Dose	400 Einwaage
Ragout fin, Dose	400 Einwaage
Thunfisch, Dose, naturell	120 Abtropfgewicht
Würstchen im Glas	4 Stück
Würstchen Cocktail, Glas	380 g Einwaage

### Sonstiges

Biskuit-Tortenboden
Brühepulver
Chilisauce, süß
Erdnussbutter
Essig, weiß und Balsamessig
Gries
Honig
Kakaopulver
Kapern, eingelegt
Knoblauch
Kokosmilch, Dose
Maronen
Milch, haltbar
Miracle Whip
Oliven, schwarz

### Sonstiges

Olivenöl
Paprikapulver
Parmesan
Pilze, getrocknet
Puddingpulver
Ras-al-Hanout (Gewürz)
Röstzwiebeln
Sahne, haltbar
Senf
Sirup zum Süßen
Sojasauce
Sultaninen, Rosinen
Tomaten, getrocknet
Tomatenmark
Trockenobst
Vanillezucker oder -schote
Walnusskerne und Nüsse
Zucker oder Sirup zum Süßen

### Gewürze

Cayenepfeffer
Chiliflocken
Currypulver
Garam Masala
Kardamom
Koriander
Kreuzkümmel
Kümmel



## IM BUCH VERWENDETE LEBENSMITTEL

### Gewürze

Majoran

Oregano

Petersiliie

Ras el-Hanout

Rosmarin

Thymian

Zimt

### Obst frisch

Zitronen

Äpfel

### Gemüse frisch

Knoblauch

Zwiebeln

### Nur gekühlt auf Vorrat

Butter

Mettenden

Gnocchi

Schmelzkäse

Schafs- oder Ziegenfeta

### Getreide

Couscous Päckchen 500 g

Hirse Päckchen 500 g

Quinoa Päckchen 500 g

Buchweizen Päckchen 500 g

Bulgur Päckchen 500 g

Reis, Risotto bzw.  
Rundkorn Päckchen 500 g

Reis, Langkorn Päckchen 500 g

Reis, Naturreis Päckchen 500 g

## Zusätzliche Empfehlungen

- Zwei oder drei Töpfchen frische Kräuter haben auch an Bord Platz (bei Hardcore-Seglern natürlich nicht) und erst recht in jeder Küche. Ob Petersilie, Schnittlauch oder Basilikum – damit sieht jedes Gericht gleich ein wenig frischer aus.



- Selbstverständlich sollte Ihr Vorrat alles beinhalten, was Sie an Basics in Ihrer Küche verwenden: Essig, Öl, Gewürze, Brühepulver, Senf, Tomatenmark, Zucker, Honig oder Sirup zum Süßen, Naschereien – schreiben Sie sich eine Liste, was Sie die Woche über so brauchen. Das gehört dann auch mit in den Notvorrat.
- In den Rezepten kommen einige Lebensmittel vor, die ohne Kühlung nicht oder nur kurz bevorratet werden können. Dazu gehören Butter, Gnocchi, Schafskäse oder geräucher- te Wurstwaren (zum Beispiel Mett- enden).

- Vorschläge zu Gewürzen sind in die Liste aufgenommen. Sie müssen aber nicht sofort alle kaufen. Es sind nur Vorschläge! Außerdem werden Sie das meiste davon ohnehin in Ihrem Haushalt haben.
- Auch seltene Zutaten sollten Sie nur kaufen, wenn Sie die Rezepte tatsächlich kochen wollen. Zum Beispiel Chilisauce, Vanilleschoten oder Bambussprossen.
- Die in diesem Buch genannten Konserven und Lebensmittel bekommen Sie in jedem Supermarkt. Vielleicht werden Gourmets ein bisschen die Nase rümpfen. Wenn Sie solche Ansprüche haben, können Sie sich natürlich auch ein paar Edel-Konserven ins Lager legen. Bei uns in der Nähe zum Beispiel ist ein Forstladen, der ein hervorragendes Wildgulasch in der Dose anbietet. In der Eifel kenne ich ein französisches Restaurant, das einige seiner Kreationen eindost und in Läden der nahen Großstadt verkauft. Es ist Ihnen selbstverständlich unbenommen, sich mit Confit de Canard, Foie gras oder – stilecht für Segler – Labskaus einzudecken. Sie erhalten diese Dinge in reicher Aus-



wahl in Delikatessengeschäften oder in den Lebensmittelabteilungen großer Kaufhäuser. Auch hier gilt: Mindesthaltbarkeitsdatum beachten und gegebenenfalls vor Ablauf bei einem Candlelight-Dinner zu Hause aufbrauchen.

- Ich brate als Basis bei Eintöpfen gerne zuerst Zwiebel und/oder Knoblauch in etwas Öl an. Wenn Ihnen das zu umständlich ist, können Sie

auch einfach fertige Röstzwiebeln verwenden. Auf das Öl sollten Sie jedoch nicht verzichten – es ist ein guter Geschmacksträger und soll ja auch gesund sein.

- Quinoa, Buchweizen oder Bulgur ist Ihnen fremd? Lernen Sie es kennen! Die Getreide und Pseudogetreide sind nahrhaft, bieten Abwechslung und sind genauso leicht zuzubereiten wie der gewohnte Reis oder Teigwaren.



# KLEINER KOCHKURS

Auf der Liste des Bundesamtes finden Sie unter anderem Getreide, Reis und Hülsenfrüchte. Viele Menschen, die eher zum Handy greifen, wenn sie hungrig sind, oder Schachteln mit Convenience-Food heim zur Mikrowelle tragen, werden damit nicht so viel anzufangen wissen. Deshalb hier eine kleine Anleitung, welches Getreide Sie

verwenden können und wie man dieses sowie Linsen und Reis weich kriegt. Bohnen und Kichererbsen kommen immer aus der Dose. An Bord und in der Notküche wäre der Vorgang mit Einweichen und über eine Stunde kochen zu aufwendig. Das lohnt nur, wenn Sie größere Mengen vorkochen – nur wo bewahrt man die dann auf?

## Grundrezept Buchweizen

### FÜR 2 PORTIONEN

150 g Buchweizen (im Ganzen)  
300 ml Wasser oder Brühe  
1 Prise Salz

Buchweizen mit Wasser oder Brühe in einen kleinen Topf geben, offen aufkochen lassen, salzen (Wasser) und 5 Minuten offen köcheln. Dann Topf zugedeckt auf einen Untersetzer stellen, fest in eine Bettdecke oder den Schlafsack packen und Buchweizen 20–25 Minuten ziehen lassen, bis die Körner weich sind. Alternativ ca. 15 Minuten auf dem Herd bei niedriger Hitze weiterköcheln lassen.



### TIPP:

Für ein stärkeres Aroma eventuell zuvor 1 EL Öl im Topf erhitzen und Buchweizen unter Rühren 30 Sekunden darin anrösten.

# Grundrezept Bulgur und Couscous

## FÜR 2 PORTIONEN

300 ml Brühe  
150 g Bulgur oder Couscous

1. Brühe in einem Topf zum Kochen bringen und Bulgur oder Couscous unter Rühren hineingeben. 2 (Couscous) oder 3 Minuten (Bulgur) offen leicht köcheln lassen.
2. Dann Topf zugedeckt auf einen Untersetzer stellen, in eine Decke oder einen Schlafsack packen und Bulgur oder Couscous 20 Minuten (oder länger – es kann ja nichts anbrennen) quellen lassen. Vor dem Servieren mit einer Gabel auflockern und etwas ausdampfen lassen. (Alternativ Bulgur oder Couscous nach Packungsanleitung zubereiten: Instant-Varianten müssen nur mit kochender Brühe oder Wasser übergossen werden, andere haben Kochzeiten von etwa 15 Minuten.)

# Grundrezept Hirse

## FÜR 2 PORTIONEN

150 g Goldhirse  
375 ml Wasser oder Brühe  
1 Prise Salz

1. Hirse in einen kleinen Topf geben, Wasser oder Brühe dazugießen, salzen und aufkochen lassen.
2. Bei geringer Hitze 5 Minuten offen köcheln lassen, dann Topf zugedeckt auf einen Untersetzer stellen, in eine Bettdecke oder den Schlafsack packen und Hirse 20–25 Minuten quellen lassen. (Alternativ 8 Minuten bei geringer Hitze köcheln, von der Kochstelle nehmen und zugedeckt 10 Minuten quellen lassen.)

# Grundrezept Linsen (Teller- und Berglinsen)

## FÜR 2 PORTIONEN

200 g Linsen  
500 ml Brühe

1. Linsen mit Brühe in einen mittelgroßen Topf geben, aufkochen und 10 Minuten offen köcheln lassen, dabei öfter umrühren.
2. Topf dann zugedeckt auf einen Untersetzer stellen, in eine Bettdecke oder den Schlafsack packen und Linsen 1 Stunde ziehen lassen. (Alternativ Linsen auf dem Herd 20–25 Minuten weiterkochen, bis sie weich sind. Immer wieder umrühren!)



### INFO:

Rote oder gelbe Linsen kommen mit der doppelten Menge Wasser oder Brühe in den Topf und müssen nach dem Aufkochen nur 5–10 Minuten quellen, dann sind sie fertig.

# Grundrezept Quinoa

## FÜR 2 PORTIONEN

150 g Quinoa, egal welche Farbe  
300 ml Wasser oder Brühe

1. Quinoa und Wasser oder Brühe in einen Topf geben und zugedeckt aufkochen lassen. Dann bei reduzierter Hitze 5 Minuten köcheln lassen.
2. Topf zugedeckt auf einen Untersetzer stellen, fest in den Schlafsack oder eine Bettdecke packen und Quinoa 50 Minuten ziehen lassen. (Alternativ Quinoa auf dem Herd 20–25 Minuten bei geringer Hitze zugedeckt weiterköcheln lassen.)



### INFO:

Quinoa bekommen Sie in Rot, Weiß und Schwarz (auch mal bunt gemischt). Die perlweißen Körner sind eher mild, die roten nussig und kerniger, die schwarzen intensiv im Geschmack und recht bissfest. Sie passen immer gut in Salate, können als Suppeneinlage dienen und als Beilage zu Gemüse.

# Grundrezept Reis

## FÜR 2 PORTIONEN

1 EL Öl  
150 g Reis, zum Beispiel Basmati  
oder auch Naturreis  
300 ml Wasser oder Brühe  
(350 ml bei Naturreis)  
Salz

1. Öl in einem Topf erhitzen, den Reis darin unter Rühren glasig dünsten. Mit Wasser oder Brühe aufgießen, aufkochen lassen und salzen.
2. Den Topf zugedeckt auf einen Untersetzer stellen und in eine Bettdecke oder den Schlafsack packen. Nach 1 Stunde ist der Reis gar. (Alternativ Reis auf dem Herd auf ganz kleiner Flamme ca. 20 Minuten zugedeckt quellen lassen, bis sich an der Oberfläche kleine Löcher zeigen. Mit einer Gabel auflockern und ausdampfen lassen.)



### TIPP:

Es ist nicht schlimm, wenn Sie den Reis noch länger in seinem »Bett« lassen. Er wird nicht klebrig, da er ja schon alle Flüssigkeit aufgesogen hat. Nur wenn Sie den Reis zusammen mit Gemüse auf diese Art garen, kann es passieren, dass das Gemüse zu weich wird.

# Grundrezept größere Teigwaren

## FÜR 2 PORTIONEN

1 l Wasser  
Salz  
1 EL Olivenöl  
200 g Nudeln, zum Beispiel  
Spaghetti, Makkaroni  
oder breite Bandnudeln

1. Wasser, Salz und Olivenöl in einem größeren Topf zum Kochen bringen.
2. Die Nudeln hineingeben und 2 Minuten offen kochen. Dabei öfters umrühren, damit sich nichts am Boden festsetzt.
3. Den Topf zugedeckt auf einen Untersetzer stellen, in die Bettdecke oder einen Schlafsack packen und Nudeln 10 Minuten garen lassen. (Alternativ auf dem Herd nach Packungsanleitung 10 Minuten oder mehr weiterkochen.)
4. Nudeln durch ein Sieb abgießen und mit der vorbereiteten Sauce vermischen. Vor dem Abgießen eventuell 1 Tasse Kochwasser für die Sauce abnehmen.



# Grundrezept kleine Teigwaren

## FÜR 2 PORTIONEN

400 ml Wasser

1 TL Salz

1 EL Olivenöl

200 g Nudeln, zum Beispiel  
Farfalle, Penne oder Risoni

1. Wasser in einem mittelgroßen Topf mit Salz und Olivenöl zum Kochen bringen, Nudeln hineingeben und 2 Minuten kochen lassen. Dabei öfters umrühren, damit sich nichts am Boden festsetzen kann.
2. Topf zugedeckt auf einen Untersetzer stellen, in eine Bettdecke oder einen Schlafsack einpacken und Nudeln 10–12 Minuten al dente ziehen lassen. (Alternativ Nudeln auf dem Herd in reichlich Salzwasser je nach Sorte und Packungsanleitung 10–12 Minuten kochen.)

In der Tabelle sehen Sie auf einen Blick, welche Mengen Sie für 2 Portionen in den Topf geben müssen und wie lange

das Kochgut mit der Methode »Bettdecke« bzw. auf dem Herd braucht.

### KOCHZEITEN

	Für 2 Portionen	Wasser/Brühe	Kochen	Kochsack/Bettdecke	Herd
Buchweizen	150 g	300 ml	5 Min.	20–25 Min.	ca. 15 Min.
Bulgur	150 g	300 ml	3 Min.	20 Min.	ca. 15 Min.
Couscous	150 g	300 ml	2 Min.	20 Min.	ca. 10 Min.
Hirse	150 g	350 ml	5 Min.	20–25 Min.	12 Min.
Linsen, Berg-, Tellerlinsen	200 g	500 ml	10 Min.	1 Std.	20–25 Min.
Quinoa	150 g	300 ml	5 Min.	50 Min.	20–25 Min.
Reis	150 g	300 ml	0 Min.	1 Std.	ca. 20 Min.
Reis (Natur)	150 g	350 ml	0 Min.	1 Std.	ca. 20 Min.
Teigwaren, groß	200 g	1 l	2 Min.	10 Min.	nach Packungsanleitung
Teigwaren, klein	200 g	400 ml	2 Min.	10–12 Min.	nach Packungsanleitung