

Fotofeeling - Reisefotografie und mehr

Buschrezepte

Hier entsteht eine kleine Sammlung von erprobten Rezepten für die Abende auf der Campsite am Grill bzw. Lagerfeuer. Wir haben immer einen Grillrost dabei, auch ein Potjie (Gusseiserner Topf mit kleinen Füßen, den man direkt ins Feuer stellen kann) darf in unserer Ausrüstung nicht fehlen. Für die Beilagen wie Nudeln oder Reis verwenden wir einen Gaskocher.

Grillen:

Das Grillen gehört für uns einfach zum Campen dazu, denn im südlichen Afrika kann man fast überall in den Supermärkten und Metzgereien sehr gutes Fleisch kaufen. Wir bevorzugen meist T-Bones, Filet oder Rumpsteaks vom Rind. Mit viel Glück bekommt man aber auch Wildfleisch wie Strauß, Springbock, Oryx oder Kudu. Das Wildfleisch sollte man jedoch vor dem Grillen in Öl einlegen, da es dann weicher wird und noch viel besser schmeckt. Auf den meisten Farmen kann man per Nachfrage auch Fleisch, frisches Brot oder Eier kaufen.

Als Abwechslung kaufen wir auch des Öfteren eine Burenwurst ein, die ja nach Herstellungsart und Würzung sehr lecker schmeckt und sich super grillen lässt. Das Fleisch würzen wir mit Kräutern und nach dem Grillen mit Salz und Pfeffer.

Rezepte für den Potjie (Gusseisener Topf):

Filettopf:

Rinderfilet
Karotten (klein geschnitten)
Zwiebeln (gehackt) - alles anbraten
Knoblauch und
Sahne dazu - Abschmecken mit:
Gemüsebrühe
Paprika
Pfeffer
Salz alles durchkochen
Stärke oder Mehl zum Binden der Soße

- dazu Nudeln

Gulasch:

Rindfleisch (gewürfelt)
Zwiebeln (gehackt)
Karotten (gewürfelt) - alles anbraten
Tomaten (Dose) und
Rotwein dazu - Abschmecken mit:
Salz
Pfeffer
Gemüsebrühe alles gut kochen
Stärke oder Mehl zum Binden der Soße

- dazu Reis, Nudeln, Brot oder Kartoffeln

Spagetti Bolognese:

Hackfleisch

Zwiebeln

Knoblauch

Karotten - alles zusammen anbraten, dann

Tomaten (Dose) zugeben und mit

Ketchup

Salz

Pfeffer

Gemüsebrühe

Oregano - Abschmecken und alles gut durchmischen und kochen

Buschpizza:

Benötigt wird eine Brotbackmischung mit Hefe - self raising flour (Bakpro 1 Kg)

Teigmischung wie auf der Packung beschrieben zubereiten.

Als Flüssigkeitsbeigabe verwenden wir Milch und Bier anstelle von Wasser oder nur Milch. Die Mischung gut durchmengen, kneten und mit etwas Salz abschmecken.

Danach den Teig gehen lassen. (Wir bereiten den Teig meist schon mittags zu und lassen ihn dann bis zum Abend gehen)

Vor dem Backen den Potjie mit Öl ausreiben und 1/3 des Teiges reindrücken und mit einer Gabel einstechen. Der gesamte Teig reicht für drei Pizzas, die wir dann nach Belieben mit Dosentomaten, Salami oder Thunfisch, geriebenen Mozzarella, Zwiebel, und Knoblauch belegen. Noch etwas Salz, Pfeffer und Oregano auf die Pizza und schon ist sie fertig gewürzt.

Das Backen mit dem Potjie ist nicht ganz so einfach wie daheim mit dem Heißlufttherd, hat aber auf Anhieb super funktioniert.

Wichtig ist nur, dass man am Anfang nicht zu viel Glut unter den Topf gibt und den Potjie nie direkt in die Glut stellt, damit die Pizza nicht am Boden verbrennt.

Auf dem Deckel legen wir etwas mehr Glut, damit das Ganze wie im Heißlufttherd funktioniert. (ca. 1/3 Glut unter dem Topf und 2/3 Glut auf dem Deckel.) Die Backzeit beträgt rund 15-30 Minuten, je nachdem wie viel Glut man verwendet. Dank guter Lederhandschuhe konnte ich immer wieder in den Topf schauen und mit der Glut die Backzeit der Pizza regulieren, bis die Pizza schön cross und der Mozzarella verlaufen ist.

Nudeln in Thunfischsoße:

Zwiebeln und

Thunfisch anbraten

Milch oder Sahne

Knoblauch (gehackt) zugeben - Abschmecken mit:

Salz

Pfeffer

Gemüsebrühe

Nudeln in Tomatensoße:

Zwiebeln anbraten

Tomaten (Dose)

Knoblauch

Salz

Pfeffer

Chili

Ketchup - alles zusammen gut durchkochen

Bohnentopf:

Zwiebeln
Karotten
Fleisch (gewürfelt) oder
Würstchen (Dose)
Kartoffeln (gewürfelt) dazu, alles anbraten
Wasser
Tomaten (Dose) - Abschmecken mit:
Salz
Pfeffer
Ketchup
Gemüsebrühe - kochen bis die Kartoffeln fast gar sind, dann die
Bohnen (Dose) dazu

Salate:**Thunfischsalat:**

Avocado
Thunfisch
Zwiebeln
Mais
Essig
Olivenöl

Wurstsalat:

Fleischwurst (in Streifen geschnitten)
Zwiebeln (gewürfelt)
Käse (in Streifen geschnitten)
Gewürzgurke (gewürfelt)
Salz
Pfeffer
Öl
Essig

Bohnensalat:

Grüne Bohnen (Dose)
Zwiebeln (gehackt)
Essig
Öl
Salz
Pfeffer
Zucker

Griechischer Salat:

Gurke (Scheiben)
Tomaten (Scheiben)
Zwiebeln (Ringe)
Oliven
Schafskäse
Oregano
Salz
Pfeffer
Olivenöl

Avocado Tomatensalat:

Avocado
Tomaten
Zwiebeln - Gemüse fein würfeln
Salz
Pfeffer
Olivenöl
Essig (sehr wenig)

Kartoffelsalat:

Kartoffel als Pellkartoffeln kochen, pellen und in Scheiben schneiden
Zwiebeln (gewürfelt)
- Gurke in Scheiben (vorher Entwässern mit Salz)
- oder Speck (vorher in der Pfanne anbraten)
Salz
Pfeffer
Gemüsebrühe flüssig
Alles gut vermischen und ziehen lassen

Beilagen:**Tsatsiki:**

Joghurt und oder Quark
Knoblauch
Gurke (gewürfelt)
Salz
Pfeffer
Gemüsebrühe- zu Folienkartoffel und Grillfleisch

Brot:

Brotbackmischung nach Anleitung zubereiten
Sonnenblumenkerne und
Kürbiskerne untermischen
- während der Gehzeit Feuer machen und abbrennen
Glut beiseite schaufeln
Poetje (Gusseiserner Topf mit Füßen) einfetten und Teig zu einem Fladen oder als
Semmeln geformt hineinlegen
Den Topf auf etwas Glut stellen und auf den Topfdeckel ebenfalls ein wenig Glut
geben (Vorsicht - nicht zu viel sonst verbrennt das Brot)
Backzeit ca. 1-2 Stunden je nach Brotgröße.

Wenn es sehr schnell gehen soll, kann man auch den Teig um einen Ast wickeln und
über dem Feuer ausbacken.

Folienkartoffeln:

Kartoffel evt. vorkochen
in Alufolie verpacken
in der Glut garen bis die Kartoffeln weich sind.

lecker mit Butter, Salz und Pfeffer oder Tsatsiki

Gemsquash:

Gemsquash mit der Gabel anstechen, da sie sonst sehr gerne "explodiert".

In Alufolie wickeln und in der Glut ca. 30 min. garen, dabei immer wieder wenden.

Sie sind fertig, wenn sie weich sind und man sie innerlich köcheln hört.

Aber Vorsicht, falls sie zu lange in der Glut liegen, können die kleinen Kürbisse auch platzen.

Wenn die Squash fertig ist, halbiert man sie, entfernt die Kerne und gibt etwas Butter hinein. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Butternut:

Kürbis halbieren von Kernen befreien

Salz

Pfeffer

Butter oder Knoblauchbutter hinein geben

In Alufolie einwickeln

In der Glut garen bis der Kürbis weich ist.