

# 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 Potje 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.