

SCHWEIGERS



# Outdoorküche

DIE BESTEN REZEPTE FÜR  
ABENTEURER UND FEINSCHMECKER



FRANZI &  
ANDI  
SCHWEIGER

Fotos

ANNA HEUPEL

GRÄFE  
UND  
UNZER





**INHALT**

**Editorial ..... 7**  
**Draußen ist nicht drinnen ..... 8**  
**Im Einklang mit der Natur .....10**  
**Equipment ..... 12**  
**Feuer machen ..... 16**  
**Grill anheizen ..... 20**



**DRAUSSEN FRÜHSTÜCKEN .....22**  
**VORSPEISEN & KLEINIGKEITEN ..... 50**  
**BROTE & TOPPINGS .....84**  
**SUPPEN & EINTÖPFE ..... 104**  
**HAUPTSPEISEN FÜR DRAUSSEN ... 122**  
**SÜSSE GERICHTE ..... 206**  
**EINMACHEN ..... 224**  
**GETRÄNKE HEISS & KALT ..... 264**



**Register .....284**  
**Impressum .....288**

# IM EINKLANG MIT DER NATUR

Unsere großen Leidenschaften sind Kochen und die Natur. Bei der Outdoorküche können wir beides miteinander verbinden – und das machen wir auch, sooft es eben geht. Dabei ist es uns egal, ob wir im eigenen Garten oder mitten im Wald sind.



OUTDOOR

Franzis Eltern bewirtschaften seit 2005 unseren Naturgarten rund um unser Haus. Seitdem ernten wir dort von Frühjahr bis Herbst Obst, Gemüse, Kräuter.

Wir verarbeiten alles direkt, machen ein und genießen die Arbeit im Einklang mit den Jahreszeiten.

Was das Outdoorkochen angeht, sind wir ein Dream-Team: Andi ist der typische Sternekoch, der köstliche Gerichte kreieren möchte, gerne zu aufwendige. Franzi bringt dann ihre Lockerheit ins Spiel und schimpft (zu Recht), dass es diesen Aufwand gar nicht braucht. Getroffen wird sich dann meist in der Mitte: Sous-vide-Fleisch wird mit ein paar schnell gegrillten Zucchini kombiniert.

Franzi ist der Feuerteufel in der Familie. Sie heizt an, während Andi schnippelt. Lodern die Flammen und ist die erste Glut perfekt, übernimmt Andi. Außer es geht um Brot, Kuchen oder Süßes, denn darum kümmert sich Franzi. Dafür hat sie nicht nur ein Händchen, sie ist auch gelernte Konditorin.

Zum Glück ist unser Garten richtig groß, sodass ausreichend Platz für eine Outdoor-»Küchenausstattung« ist. Gas- und Holzkohlegrill, Feuerschale, Holzofen, offenes Lagerfeuer, Smoker, Dreibein oder Räuchertonne stehen rund ums Haus verteilt. Letztere drei »Spielzeuge« stammen von Franzis Bruder, der Kunstschlosser ist. Uns stehen so viele Gar-, Grill- und Backmöglichkeiten zur Verfügung, dass wir nach Lust und Laune auswählen und auch ein bisschen experimentieren können. Das macht richtig Spaß und eröffnet einem schier unendliche Kombinationsmöglichkeiten.

Zum Kochen im Freien gehört einfach eine ordentliche Portion Kreativität und Mut zur Improvisation, denn wir sind ja nicht in einer perfekt ausgestatteten Küche. Über dem offenen Feuer oder im Grill zu garen, ist für uns die Urform des Kochens, da braucht es kein technisches Chichi. Wir setzen stattdessen auf einige wenige Tools, die wir möglichst vielseitig einsetzen können. Und wenn man sich auf diese Gegebenheiten einlässt, erhält man garantiert auch mit dieser minimalen Ausstattung die leckersten Ergebnisse.

Und was unbedingt auch noch zur Outdoorküche gehört: Hinterher alles aufzuräumen und den Müll mit nach Hause zu nehmen. Das ist für uns Ehrensache. Damit später andere Outdoorfreunde genauso viel Spaß in der Natur haben können wie wir.





— FRANZI SCHWEIGER —

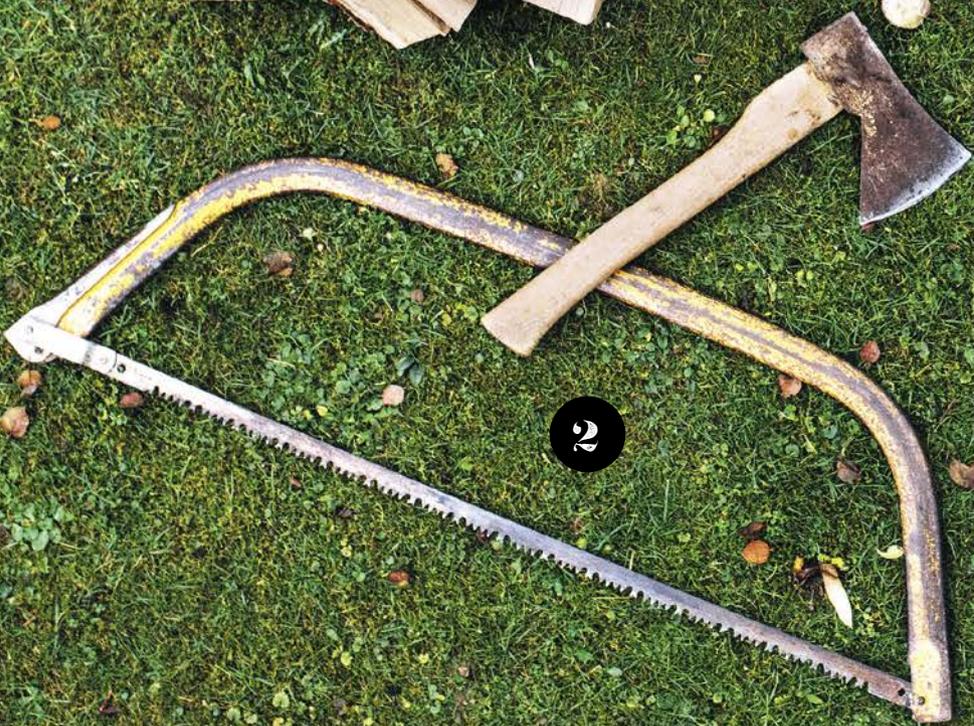
**DRAUSSEN KÖNNEN WIR DIE NATUR  
UNMITTELBAR ERLEBEN.**

3



1

6



2



5





## EQUIPMENT

Draußen zu kochen heißt für uns: back to basic! Allerdings gibt es einige Tools, die die Outdoorküche einfacher und noch schöner machen.

1

### HOLZKOHLE, HOLZ UND FEUERZEUG

Von Kohle und Holz sollte es lieber zu viel als zu wenig geben.

Denn je nachdem, was man gerne kochen möchte und wie lange man unterwegs ist, braucht es einiges davon, um Feuer und Glut am Laufen zu halten. Zum Anzünden am besten ein Stab- oder Sturmfeuerzeug verwenden, das nachfüllbar ist.

4

### REGENCAPE UND OUTDOORKLAMOTTEN

Es lohnt sich, nicht nur kochtechnisch gut vorbereitet zu sein. Nicht immer scheint die Sonne. Wenn mal ein kleiner Schauer niederprasselt, schützt ein wasserfestes Regencape vor Nässe. Bequeme und strapazierfähige Kleidung sind perfekt für den Außen-einsatz geeignet.

4

2

### HOLZSÄGE UND KLEINE AXT

Haben ist besser als brauchen: trockene, alte Hölzer in kleine, handliche Stücke zu hacken oder zu sägen, macht nämlich Arbeit. Zum Glück ist es aber eine wunderschöne Beschäftigung zum Abschalten!

5

### DICKE GRILLHANDSCHUHE AUS LEDER

Bieten zuverlässigen Schutz vor Hitze und Funken! Damit kann man gut auch mal ein Stück Glut zurechtrücken. Die Handschuhe sollten möglichst lang sein, damit auch die Unterarme geschützt sind.

3

### DREIBEIN

Perfekt fürs Kochen über der Feuerschale oder dem Lagerfeuer. Darauf achten, dass es robust ist und sich gut reinigen lässt. Theoretisch kann man auch drei dicke Äste fest zusammenbasteln – diese Version hält dann aber keinen gusseisernen Topf aus.

6

### STIRNLAMPE

Ohne eine Stirnlampe geht bei uns gar nichts: Doch noch mal im Dunkeln trockenes Feuerholz sammeln, eine Mitternachtssuppe über dem Lagerfeuer kochen ... da ist man dankbar für etwas Licht! Und dank Befestigung am Kopf, sind die Hände frei fürs Arbeiten.



# Avocadocreme mit Knoblauchchips und bunten Paprikaringen auf Naan-Brot

Für 4 Personen  
Zubereitung: 1 Std. 30 Min.

## FÜR DIE AVOCADOCREME

1 Knolle Knoblauch  
2 vollreife Avocados  
½ Bio-Zitrone  
3 EL Olivenöl  
Salz | Pfeffer

## FÜR DIE KNOBLAUCHCHIPS

3 Knoblauchzehen  
50 ml Olivenöl  
Salz

## FÜR DAS NAAN-BROT

330 g Mehl  
2 EL Öl  
Salz

## AUSSERDEM

¼ gelbe Spitzpaprika  
¼ rote Spitzpaprika  
Pfeffer

**AVOCADOCREME** Die Knoblauchknolle auf den Grillrost legen und im 160° heißen Grill mit geschlossenem Deckel ca. 30 Min. garen. Dabei die Knolle bei Bedarf immer wieder mal wenden.

Die Knolle aus dem Grill nehmen, kurz ein wenig abkühlen lassen, dann horizontal halbieren. Das weiche Knoblauchfleisch aus den Häuten in eine kleine Schüssel drücken. Den Knoblauch mit einer Gabel fein zermusen.

Die Avocados längs halbieren und entkernen. Das Fruchtfleisch mit einem Esslöffel aus der Schale lösen und in eine Schüssel geben. Das Knoblauchmus zu den Avocados geben und beides mit einer Gabel fein zerdrücken.

Die Zitrone heiß waschen und abtrocknen, die Schale fein abreiben. Die Avocadocreme mit Zitronenschale, 1–2 Spritzern Zitronensaft und dem Olivenöl verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit der Gabel kräftig rühren, bis eine dicke Creme entsteht.

**KNOBLAUCHCHIPS** Den Knoblauch schälen und in feine Scheiben schneiden. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Knoblauchscheiben in das heiße Öl geben und bei kleiner bis mittlerer Hitze unter Rühren so lange rösten, bis der Knoblauch goldbraun ist. Dann auf Küchenpapier geben, salzen und auskühlen lassen.

**NAAN-BROT** Das Mehl mit Öl, 2 Prisen Salz und 175 ml Wasser in eine Schüssel geben und 3–4 Min. kräftig durchkneten. Dann den Teig abgedeckt 5 Min. ruhen lassen.

Anschließend den Teig in 6 Portionen teilen und jeweils mit einem Nudelholz (alternativ mit einer Weinflasche) zu einem ca. 2 mm dicken Fladen ausrollen. Die Naan-Brote auf einem Grillrost über dem offenen Feuer oder in einem Grill bei 220° ca. 1 Min. von jeder Seite backen.

Die Naan-Brote in grobe Stücke brechen und die Avocadocreme darauf anrichten. Spitzpaprikas waschen, putzen und in feine Ringe schneiden. Die Avocadocreme mit den Paprikaringen und den Knoblauchchips garnieren. Zum Schluss noch etwas Pfeffer darübermahlen.



\* SCHMECKT AUCH  
MIT RIND

# Rotes Lammcurry mit Wintergemüse und Petersilienjoghurt

Für 6 Personen  
Zubereitung: 1 Std. 20 Min.

## FÜR DAS CURRY

1 kg Lammhals  
350 g rote Zwiebeln  
100 g Petersilienwurzeln  
100 g Möhren  
4 EL Olivenöl  
50 g Tandoori-Pulver  
200 ml Rotwein  
1 kleine Rote Bete  
5 Rosenkohlröschen  
250 g Berglinsen  
1 vorwiegend festkochende  
Kartoffel  
4 Wirsingblätter  
40 g Cranberrys  
325 ml Kokosmilch  
(zum Trinken)  
Salz

## FÜR DEN JOGHURT

4 EL Joghurt  
Salz  
10 g Petersilie

## AUSSERDEM

1 großer Bräter (ca. 40 cm Ø,  
aus Gusseisen)

## Andis Tipp

Wer ungesüßte Kokosmilch aus der Dose schon zu Hause hat, nimmt einfach diese anstatt der Trink-Kokosmilch. Damit wird das Curry dann nur ein wenig fetter.

**LAMMCURRY** Den Lammhals in ca. 3 cm große Würfel schneiden. Die Zwiebeln schälen und in feine Streifen schneiden. Petersilienwurzeln und Möhren schälen und in dünne Scheiben schneiden.

Das Öl in dem Bräter erhitzen, darin das Fleisch 5 Min. anbraten. Vorbereitetes Gemüse dazugeben und 5 Min. mitbraten. Tandoori-Pulver dazustreuen und 1 Min. anrösten, mit dem Wein ablöschen, aufkochen und mit 1 l Wasser auffüllen. Zum Kochen bringen, die Temperatur reduzieren und das Lammcurry bei kleiner Hitze ca. 30 Min. leicht köcheln lassen.

Rote Bete schälen und sehr klein würfeln, Rosenkohl putzen und vierteln. Beides mit den Linsen zum Curry geben und 20 Min. mitköcheln lassen. Kartoffel schälen und zum Curry reiben. Wirsingblätter von den Strünken befreien, in feine Streifen schneiden und mit Cranberrys und der Kokosmilch ebenfalls dazugeben. Aufkochen, mit Salz abschmecken, fertig.

**PETERSILIENJOGHURT** Den Joghurt mit Salz abschmecken. Die Petersilie abbrausen, trocken schütteln und samt der Stängel in feine Streifen schneiden. Jeweils 1 großen Klecks Joghurt in jeden Teller Lammcurry setzen und mit der Petersilie bestreuen.





Was wir am Outdoorkochen besonders lieben: das ständige Improvisieren müssen und auch das Herumprobieren. Da draußen haben wir keine Hightech-Küche mit kleinen integrierten Supercomputern, die uns häufig das Denken ab-

nehmen. Spontanität ist gefragt, Einsatz. Hier heißt es immer wieder aufs Neue: Back to the roots! Trotzdem können wir nirgends so gut abschalten wie nach einem Tag im Freien, dann ist der Kopf wieder wunderbar frei und klar.

A photograph of a forest path at sunset. The sun is low in the sky, creating a strong golden glow that filters through the trees, casting long shadows on the path. The path is covered in fallen leaves and leads into the distance. The trees are tall and thin, with some foliage visible in the foreground.

**SONNENUNTERGANG  
UND LAGERFEUERKOCHEN -  
FÜR UNS DER BESTE  
TAGESABSCHLUSS!**

# Zucchini spaghetti mit Kirschtomatenragout, Couscous und gebratenen Zucchini Blüten

Für 2 Personen  
Zubereitung: 40 Min.  
Kochen: 3 Std.

## FÜR DAS RAGOUT

500 g Kirschtomaten  
2 Zwiebeln  
3 Knoblauchzehen  
4 EL Olivenöl  
Salz  
2 Stängel Basilikum  
1 Zweig Rosmarin  
1 Zweig Thymian

## FÜR DEN COUSCOUS

150 ml Gemüsefond  
Salz  
60 g Instant-Couscous  
2 EL getrocknete Tomaten  
(in Öl)

## FÜR DIE SPAGHETTI

2 große Zucchini  
Salz  
2 EL Olivenöl

## FÜR DIE BLÜTEN

4 Zucchini Blüten  
2 EL Olivenöl  
Mehl zum Bestäuben  
Salz

## AUSSERDEM

1 Julieneschneider  
ein paar essbare Blüten  
(z. B. Basilikumblüten,  
nach Belieben)

**KIRSCHTOMATENRAGOUT** Die Kirschtomaten waschen und halbieren. Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. Das Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln darin andünsten. Tomaten und Knoblauch in den Topf geben, salzen. Tomaten bei kleiner Hitze ca. 3 Std. leicht köcheln lassen. Dabei immer wieder kontrollieren, ob noch genug Flüssigkeit vorhanden ist, damit nichts anbrennt, und den Topf rechtzeitig vom Feuer nehmen. Kräuter abbrausen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen, hacken und zum Tomatenragout geben.

**COUSCOUS** Gemüsefond in einem kleinen Topf erwärmen, leicht salzen und vom Herd nehmen. Den Couscous zum Fond geben und abgedeckt ca. 5 Min. quellen lassen, bis die Flüssigkeit vollkommen aufgesogen ist. Die getrockneten Tomaten möglichst fein schneiden und unter den Couscous mischen.



**ZUCCHINISPAGHETTI** Die Zucchini waschen und putzen. Mit dem Julienneschneider das Fleisch der Zucchini rundherum in dünnen Streifen abziehen. (Die kernige Mitte aussparen und entsorgen oder klein würfeln und unter den Couscous mengen.) Die Zucchini spaghetti salzen und ca. 10 Min. ruhen lassen, dann das Olivenöl untermischen.

**ZUCCHINIBLÜTEN** Die Zucchini Blüten nur falls nötig vorsichtig abbrausen und trocken tupfen. In einer Pfanne das Öl erhitzen. Die Blüten mit Mehl bestäuben, in die Pfanne geben und bei mittlerer Hitze goldbraun braten, salzen.

Die Zucchini spaghetti auf Tellern anrichten, Couscous und Ragout darauf verteilen. Zum Schluss noch die gebratenen Zucchini Blüten daraufsetzen und das Ganze eventuell mit Blüten garnieren.





## Unterwegs sein, frei sein, unendlich genießen



Wenn Franzi und Andi Schweiger ihre Outdoorküche servieren,  
leuchten die Sterne nicht nur am Himmel, sondern auch auf den Tellern.

Gekocht und gegrillt wird auf dem Grill oder über dem Feuer –  
ohne technisches Chichi, dafür mit ganz viel Genuss.

Bunte Gerichte, kreativ gewürzt und immer mit dem besonderen Schweiger-Dreh.

Vom Frühstück bis zum Stockbrot überm Lagerfeuer ist alles dabei,  
dazu gibt's jede Menge Tipps und Know-How der beiden Profis obendrauf.

**DENN DRAUSSEN SCHMECKT ES  
EINFACH AM BESTEN.**



WG 453 Allgemeine Kochbücher  
ISBN 978-3-8338-7963-0



9 783833 879630