



Campercontact



Wohnmobil-Rezepte



Gegrillter Hähnchen-Avocado-Salat

ANZAHL DER PERSONEN: 2

ZUBEREITUNGSZEIT: 25 MINUTEN

Zutaten

- 2 Hähnchenfilets
- 1 Kopf Römersalat, klein geschnitten
- 1 Avocado, gewürfelt
- 1 rote Paprika, gewürfelt
- 1 Gurke, in Scheiben geschnitten
- 1 Handvoll Cherrytomaten, halbiert
- 1 Frühlingszwiebel, klein geschnitten
- 2 Esslöffel Olivenöl
- 1 Esslöffel Zitronensaft
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

Zubereitung

- Heizen Sie eine Grillpfanne oder einen Grill vor
- Die Hähnchenfilets mit etwas Olivenöl einreiben und dann mit Salz und Pfeffer würzen.
- Grillen Sie die Hähnchenfilets 6–8 Minuten pro Seite oder bis sie schön durchgegart sind.
- Nehmen Sie das Hähnchen vom Grill und lassen Sie es ein wenig ruhen. Danach schneiden Sie das Hähnchen in Scheiben.
- In einer großen Schüssel den Römersalat, die Avocado, die rote Paprika, die Gurke, die Cherrytomaten und die Frühlingszwiebel vermengen.
- Die gegrillten Hähnchenscheiben in den Salat geben.
- Mit Olivenöl und Zitronensaft übergießen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Alles gut vermischen, damit das Dressing den gesamten Salat bedeckt.

Tipp!

Sie können auch ein leckeres Honig-Senf-Dressing machen und es über den Salat gießen. Mischen Sie dafür in einer separaten Schüssel 2 Esslöffel Dijon-Senf, 1 Esslöffel Honig, 2 Esslöffel Olivenöl, 1 Esslöffel Apfelessig, sowie Salz und Pfeffer nach Belieben.



Vegetarischer Couscous-Salat mit gebratenem Gemüse

ANZAHL DER PERSONEN: 2

ZUBEREITUNGSZEIT: 30 MINUTEN

Zutaten

- 1 Tasse Couscous
- 1 Tasse Gemüsebrühe
- 1/2 rote und 1/2 gelbe Paprika, gewürfelt
- 1 Zucchini, gewürfelt
- 1 rote Zwiebel, in Scheiben geschnitten
- 2 Esslöffel Olivenöl
- 1 Teelöffel Kreuzkümmel-Pulver
- 1 Teelöffel Paprika-Pulver
- Eine Handvoll frischer Minzblätter, fein gehackt
- Eine Handvoll frischer Petersilie, fein gehackt
- Saft von einer Zitrone
- Salz und Pfeffer nach Belieben

Zubereitung

- Bereiten Sie den Couscous nach Packungsanleitung zu, aber verwenden Sie für mehr Geschmack Gemüsebrühe anstelle von Wasser.
- Paprikawürfel, Zucchini und rote Zwiebel in einer Pfanne braten oder auf Alufolie auf den Grill legen. Mit Olivenöl beträufeln und mit Kreuzkümmelpulver, Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen.
- Rösten Sie das Gemüse 10-12 Minuten lang, bis es schön weich und leicht gebräunt ist.
- Mischen Sie das geröstete Gemüse in einer großen Schüssel mit dem Couscous.
- Gehackte Minzblätter, Petersilie, Zitronensaft, Salz und Pfeffer dazugeben. Alles gut vermengen.
- Lassen Sie den Salat ein paar Minuten stehen, damit sich die Aromen gut entfalten können.

Tipp!

Um den Salat noch etwas herzhafter zu machen, fügen Sie nachdem Sie das Gemüse und den Couscous vermischt haben, eine Handvoll zerbröckelten Feta oder Ziegenkäse hinzu. Das verleiht dem Gericht einen cremigen Geschmack.



Süßkartoffel-Kichererbsen-Eintopf

ANZAHL DER PERSONEN: 4

ZUBEREITUNGSZEIT: 30 MINUTEN

Zutaten

- 2 gewürfelte Süßkartoffeln
- 1 Dose Kichererbsen, gut abgetropft
- 1 Zwiebel, fein gehackt
- 2 fein gehackte Knoblauchzehen
- 1 rote Paprika, klein geschnitten
- 1 Dose gehackte Tomaten
- 1 Teelöffel Paprika-Pulver
- 1 Teelöffel Kreuzkümmel
- 1 Teelöffel Kurkuma
- Salz und Pfeffer nach Belieben
- Olivenöl
- Frische Petersilie zum Dekorieren

Zubereitung

- Erhitzen Sie ein wenig Olivenöl in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze. Fügen Sie die Zwiebel und den Knoblauch hinzu und braten sie, bis sie weich sind.
- Süßkartoffeln, Paprika, Kichererbsen, Paprikapulver, Kreuzkümmel und Kurkuma dazugeben. Alles gut vermengen.
- Die gehackten Tomaten hinzufügen und zum Kochen bringen. Die Hitze reduzieren und zum Kochen bringen, bis die Süßkartoffeln weich sind (ca. 20-25 Minuten).
- Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Servieren Sie den Eintopf mit frischer Petersilie als Garnitur.

Tipp!

Um den Eintopf noch herzhafter zu machen, fügen Sie nachdem das Gemüse geschmort ist, eine Handvoll zerbröckelten Feta oder Ziegenkäses zu. Das verleiht dem Gericht einen cremigen Geschmack.



Pasta Pesto mit kleinen Tomaten und Mozzarella

ANZAHL DER PERSONEN: 2

ZUBEREITUNGSZEIT: 20 MINUTEN

Zutaten

- 250 g Pasta nach Wahl
- 1/2 Tasse grünes Pesto
- 1 Tasse halbierte Cherrytomaten
- 1 Kugel Mozzarella, in kleine Stücke zerrissen
- Frische Basilikumblätter zum Garnieren
- Olivenöl
- Salz und Pfeffer nach Belieben

Zubereitung

- Kochen Sie die Pasta gemäss den Anweisungen auf der Verpackung. Gießen Sie sie ab und bewahren Sie etwas Kochwasser auf.
- Ein wenig Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Cherrytomaten hinzufügen. Kurz anbraten, bis sie schön weich sind.
- Die gekochten Pasta und das grüne Pesto in die Pfanne geben. Alles gut vermengen und bei Bedarf ein wenig Kochwasser hinzufügen, damit die Sauce schön cremig wird.
- Die Mozzarellastücke hinzufügen und in der Pasta schmelzen lassen.
- Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Servieren Sie das Pasta-Pesto mit frischen Basilikumblättern als Garnitur

Tipp!

Verzieren Sie die Pasta Pesto mit gerösteten Pinienkernen, für eine zusätzliche knusprige Textur und einen leckeren nussigen Geschmack.



Gegrillter Lachssalat mit einem frischen Zitrusdressing

ANZAHL DER PERSONEN: 2

ZUBEREITUNGSZEIT: 20 MINUTEN

Zutaten

- 2 Lachsfilets
- 1 Beutel gemischter Salat
- 1 Orange, geschält und in Segmente
- 1 Grapefruit, geschält und in Segmente
- 1 Handvoll gehackte Walnüsse
- 2 Esslöffel Olivenöl
- 1 Esslöffel Zitronensaft
- 1 Teelöffel Honig
- Salz und Pfeffer nach Belieben

Zubereitung

- Erhitzen Sie eine Grillpfanne oder einen Grill.
- Die Lachsfilets mit etwas Olivenöl einreiben und dann mit Salz und Pfeffer würzen.
- Grillen Sie die Lachsfilets 4-5 Minuten auf jeder Seite oder bis sie schön durchgegart sind.
- Nehmen Sie den Lachs vom Grill und lassen Sie ihn kurz ruhen. Danach können Sie den Lachs in grobe Stücke zerteilen.
- Legen Sie den gemischten Salat in eine große Schüssel. Fügen Sie dann die Orangen- Grapefruitsegmente sowie die gehackten Walnüsse hinzu.
- Vermischen Sie Olivenöl, Zitronensaft, Honig, Salz und Pfeffer, um ein leckeres Dressing zu machen.
- Das Dressing über den Salat gießen und gut vermengen.
- Giessen Sie das Dressing über den Salat und vermengen Sie alles gut.

Tipp!

Verleihen Sie dem Salat noch mehr Textur und Geschmack, indem Sie fein gehackte frische Kräuter wie Dill oder Basilikum hinzufügen. Streuen Sie diese Kräuter über den Salat, bevor Sie das Dressing darübergiessen.



Gemüsequiche aus Resten

ANZAHL DER PERSONEN: 4

ZUBEREITUNGSZEIT: 45 MINUTEN

Zutaten

- 1 fertiger, herhafter Teigboden (oder verwenden Sie einen bereits fertigen Teigboden)
- 2 Tassen Gemüse nach Wahl (zum Beispiel Brokkoli, Paprika, Cherrymaten), in kleine Stücke geschnitten
- 4 Eier
- 200 ml Milch
- 100 g geriebener Käse
- Salz und Pfeffer nach Belieben
- Olivenöl

Zubereitung

- Erhitzen Sie Olivenöl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze und braten Sie das klein geschnittene Gemüse darin, bis es weich ist. Dann lassen Sie es abkühlen.
- Legen Sie den herhaften Teigboden in eine ofenfeste Tartform
- In einer Schüssel Eier, Milch, geriebenen Käse, Salz und Pfeffer gut vermischen.
- Das gebratene Gemüse gleichmäßig auf dem Teigboden in der Form verteilen.
- Die Eiermischung über das Gemüse gießen.
- Decken Sie die Tartform ab und lassen Sie die Quiche etwa 20 bis 25 Minuten bei niedriger Hitze stehen, bis die Eier gestockt sind und die Quiche sich schön fest anfühlt.
- Die Quiche vorsichtig aus der Form nehmen und servieren.

Tipp!

Servieren Sie die Gemüsequiche mit einem frischen grünen Salat und einem leckeren Vinaigrette-Dressing für eine herrliche Mahlzeit.



Paniertes und gebratenes Kabeljaufilet

ANZAHL DER PERSONEN: 4

ZUBEREITUNGSZEIT: 20 MINUTEN

Zutaten

- 4 Kabeljaufilets (oder einen anderen Weißfisch)
- 1 Tasse Mehl
- 2 Eier, verquirlt
- 1 Tasse Paniermehl
- Salz und Pfeffer nach Belieben
- Olivenöl oder Butter zum Braten
- Zitronenscheiben zum Garnieren

Zubereitung

- Die Kabeljaufilets mit Küchenpapier abtrocknen und mit Salz und Pfeffer würzen.
- Panieren Sie den Fisch, indem Sie ihn zuerst in Mehl, dann in das geschlagene Ei und schließlich in Paniermehl tauchen.
- Erhitzen Sie Olivenöl oder Butter in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze.
- Die panierten Kabeljaufilets 3-4 Minuten auf jeder Seite braten, bis sie schön goldbraun und durchgegart sind.
- Servieren Sie die gebratenen Kabeljaufilets mit frischen Zitronenspalten für zusätzlichen Geschmack.

Tipp!

Machen Sie den Fisch noch leckerer, indem Sie ihn mit einer selbstgemachten Remouladensauce servieren. Mischen Sie Mayonnaise, Senf, Gurken, Kapern und ein wenig Zitronensaft zu einer schmackhaften Dipsosse



Mexikanische Wraps mit Rinderhack und Gemüse

ANZAHL DER PERSONEN: 4

ZUBEREITUNGSZEIT: 25 MINUTEN

Zutaten

- 500 g Hackfleisch je nach Wahl
- 1 Esslöffel Öl
- 1 Zwiebel, fein gehackt
- 2 fein gehackte Knoblauchzehen
- 1 Teelöffel Chili-Pulver
- 1 Teelöffel Paprika-Pulver
- Salz und Pfeffer nach Belieben
- 4 Tortilla-Wraps
- 1 Tasse Eisbergsalat, fein geschnitten
- 1 gewürfelte Tomate
- 1/2 Tasse geriebener Cheddar-Käse
- 1/4 Tasse saure Sahne

Zubereitung

- Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erwärmen und die Zwiebel sowie den Knoblauch anbraten, bis sie schön weich sind.
- Das Hackfleisch hinzufügen und anbraten, bis es krümelig und gut durchgegart ist.
- Das Hackfleisch mit Chilipulver, Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen.
- Erwärmen Sie die Tortilla-Wraps kurz in einer trockenen Pfanne oder in der Mikrowelle, bis sie schön warm und geschmeidig sind.
- Verteilen Sie einen Löffel saure Sahne auf jedem Wrap, das Hackfleisch darauf verteilen und mit Eisbergsalat, Tomaten, Gurken und geriebenem Käse garnieren.
- Die Seiten des Wraps nach innen falten und dann fest zu einem Wrap aufrollen.

Tipp!

Für mehr Schärfe und einen zusätzlichen Kick ein paar gehackte Jalapeños zu jedem Wrap hinzufügen. Die Jalapeños verleihen den Wraps einen angenehme Schärfe und ein leckeres Geschmackserlebnis. Passen Sie die Menge der Jalapeño-Paprika ganz nach Ihrem gewünschten Schärfewunsch an.



Cremige Pasta Carbonara mit Pancetta

ANZAHL DER PERSONEN: 3-4

ZUBEREITUNGSZEIT: 20 MINUTEN

Zutaten

- 350 g Spaghetti
- 150 g Pancetta oder Guanciale, gewürfelt (Wenn Sie keine Pancetta finden, können Sie auch Speck verwenden)
- 3 Eier
- 1 Tasse geriebener Pecorino Romano
- 2 fein gehackte Knoblauchzehen
- Salz und schwarzer Pfeffer nach Belieben
- Frische, gehackte Petersilie (optional, zum Garnieren)

Zubereitung

- Die Spaghetti gemäß der Packungsanweisung al dente kochen. Abgießen und eine Tasse Kochwasser aufbewahren.
- Die Pancetta (oder den Speck) in einer Pfanne schön knusprig braten. Dann den Knoblauch dazugeben und noch eine Minute weiterkochen. Pfanne vom Herd nehmen.
- Die Eier verquirlen und den geriebenen Käse untermischen. Nach Belieben schwarzen Pfeffer dazugeben.
- Geben Sie die gekochten Spaghetti zusammen mit der knusprigen Pancetta und dem Knoblauch in die Pfanne. Alles gut vermengen.
- Die Eiermischung über die Pasta gießen und schnell umrühren. Für eine cremige Sauce eventuell etwas Kochwasser hinzufügen.
- Servieren Sie die Pasta Carbonara optional mit frischer gehackter Petersilie,

Tipp!

Wer eine schön cremige Carbonara liebt, kann der Eiermischung vor dem Übergießen der Pasta noch einen kleinen Schuss Sahne hinzufügen. Das verleiht dem Gericht eine noch weichere Struktur und einen reicheren Geschmack. Passen Sie die Menge der Sahne einfach nach Ihrem Geschmack an, um die perfekte cremige Carbonara zu erhalten.