

Schnelle Outdoor-Rezepte für das Kanuwandern

Knoblauch- Ringelnudeln:

ca. 2 Berghaferl (eine Portion) Ringelnudeln, etwas Speckwürfel, Eipulver (für 6 Eier), frischen o. Knoblauchpulver, 4 El Olivenöl, Salz, Pfeffer, Parmesan

☺ : Nudeln in Salzwasser kochen, Speck in einem Topf auslassen, rösten und mit Knoblauch würzen, Nudeln dazu geben und würzen. Das in Wasser eingerührte Volleipulver darüber gießen. Kurz stocken lassen und mit Parmesan betreuen.

Puffer-Zubereitung:

den Inhalt der Fertigpulvers in ½ Liter Wasser ca. 10 Min. quellen lassen, Fett o. Öl in der Pfanne erhitzen, den Puffer löffelweise in die Pfanne geben und glatt streichen, wenn sich ein brauner Rand bildet , wenden und goldbraun ausbacken

☺ **Puffer herzhaft:** Zwiebeln und Speck während des Quellvorganges in der Pfanne anrösten und in den Teig geben. Vor dem Ausbacken der Puffer die Pfanne kurz säubern

☺ **Käsepuffer:** vorhandenen Käse (lecker ist auch Parmesan) und evtl. Speck klein schneiden und in den Teig mischen, würzen nach belieben

☺ **Süßer Puffer:** in den Pufferteig kein Salz geben, evtl. etwas braunen Zucker geben, ausbacken und mit Honig, Marmelade, Nutella bestreichen.

Eine Packung ergibt ca. 12 Stück und reicht für zwei Personen als ausgiebige Leckerei nach der Hauptmahlzeit.

Verschiedenes aus Eipulver und Milchpulver

Omlette:

6 El Volleipulver, 2 EL Vollmilchpulver, Salz, Fett oder Öl

☺ Milch-, Eipulver und eine Prise Salz werden mit etwas Wasser zu einem dünnflüssigen Teig verrührt. Das Fett in der Pfanne ausreichend erhitzen und Teig hineinfüllen, so dass der Boden gut bedeckt ist. Bei mittlerer Hitze auf beiden Seiten goldgelb backen.

☺ **herzhafte Variante:** Käse, Röstzwiebeln und gewürfelten Speck vorher in den Teig geben.

☺ **süße Variante:** kaum Salz verwenden, nach einer halb fertig gebacknen Seite, Marmelade oder Honig oder Nutella auf das Omlette streichen, zur Hälfte umklappen und fertig backen.

Rühreier:

4 gehäufte El Eipulver, 2 El Vollmilchpulver, Salz, Fett, Pfeffer

☺ Ei-, Milchpulver u. eine Prise Salz werden mit Wasser zu einem dickflüssigen Teig verrührt. Das Fett in der Pfanne sehr heiß werden lassen, dann den Teig rein, wenn es zu stocken beginnt, vom Boden lösen und mehrmals nach Belieben wenden.

☺ **herzhafte Variante:** gewürfelten Speck in der Pfanne anrösten und darüber den Teig geben. Hierbei weniger Fett zum Braten verwenden. Auch kleingeschnittener Käse kann mit in den Teig gegeben werden oder Paprika.

Bacon and Eggs:

gewürfelter Speck, Eipulver für 8 Eier, 4 Scheiben Brot, Salz, Pfeffer, Öl

☺ den Speck mit wenig Öl in der Pfanne ausbraten, den Rühreiteig auf das sich in der Pfanne befindene Brot giessen und ausbacken und würzen.

Pfannkuchen:

2 Napf Mehl, 1,5 Napf Milch, Salz, 3-4 El Eipulver, Öl oder Fett

☺ Wasser mit 1-2 El Milchpulver verrühren, in die Hälfte dieser Milch gibt man das Mehl, Eipulver und die Prise Salz. Zu einem dicken glatten Teig verrühren und nun langsam die restliche Milch hinzufügen, so dass ein dünnflüssiger Teig entsteht. Den Teig in der ausreichend gefetteten Pfanne ausbacken. Hier ist genauso süß oder herzhaft möglich.

Brotherstellung:

3 Napf Mehl (500g), ½ El Hefe, ½ El Salz, ½ El Zucker, ca. 3 Napf lauwarmes Wasser, 2 El Öl oder Margarine, evtl. Eipulver für 1 Ei

☺ Hefe mit Zucker im lauwarmen Wasser 10 Minuten gehen lassen. Mehl in eine Schüssel geben und von der Mitte aus verrühren. Übrige Zutaten dazu und verrühren. An einem Warmen Ort eine Stunde zugedeckt gehen lassen. Nochmals kurz durchkneten, den Teig in eine gefettete und bemehlte Pfanne setzen, kurz gehen lassen und zugedeckt auf kleinster Flamme beidseitig backen.

Brötchen: Zutaten siehe Brotherstellung

☺ Zubereitung wie Brot; In eine gefettete und bemehlte Pfanne walnussgroße Teigkugeln setzen (mit fingerbreiten Abständen). Kurze zeit aufgehen lassen, dann zugedeckt auf kleiner Flamme von beiden Seiten backen.

Haferflockenbrot:

250 g Mehl, 250 g Haferflocken, 1 El Hefe, 1/3 El Salz, 2 El Öl o. Margarine, etwas warmes Wasser, Eipulver für ein Ei.

☺ Hefe in lauwarmes Wasser etwa 10 Minuten gehen lassen. Mehl mit Haferflocken vermischen, mit der Hefe von der Mitte aus verrühren und mit lauwarmen Wasser; Öl, Salz und Eipulver einen dicken Teig bereiten. Eine Stunde an einem warmen Ort gehen lassen. Nochmals durchrühren und in einer gefetteten und bemehlten Pfanne beidseitig backen.

Fladenbrot:

ca. 100g Mehl, Prise Salz, Zucker und Backpulver, Wasser oder Milch

☺ Zutaten vermischen und mit Wasser oder Milch zu einem zahflüssigen Teig verarbeiten. Teig glatt streichen und in einer gefetteten Pfanne zugedeckt auf kleiner Flamme von beiden Seiten backen.

Schnelle Outdoor-Rezepte für das Kanuwandern

Lagerfeuerbrot:

ca. 250 gr. Mehl (ca. 1 gehäufter Berghaferl), ½ Päckchen Backpulver, `ne Prise Salz, einige El. Wasser

☺ glatten Teig herstellen, einen dünnen Fladen formen und als dünne Rolle über einen Ast wickeln; über der Glut haltend den Ast hin und wieder drehen

Lagerfeuer-Bannock:

2 Napf Mehl, 1 El Backpulver, Salz, ¼ El Öl

☺ Zutaten trocken gut vermischen, mit Wasser zu einem nicht zu festem Teig kneten. Den Teig zu fingerdicken runden Fladen formen und in die leicht gefettete, heisse Pfanne geben. Bei mittlerer Hitze auf beiden Seiten goldbraun backen. Ca. 5 bis 10 Minuten auf jeder Seite.

Verfeinerung durch etwas Milch-, Eipulver und Butter. Die Hälfte des Mehls kann auch durch Haferflocken ersetzt werden.

☺ **Speck-Bannock:** gleiche Zubereitung plus Speckwürfel, Zwiebeln und Knoblauch

☺ **süßer Bannock:** gleiche Zubereitung nur weniger Salz und 1 El Zucker plus Rosinen, Honig, Marmelade oder Nutella zum druntermischen.

Haferknusperl:

2 Napf Vollkorn Haferflocken, ½ Napf gemahlene Haselnusskerne oder Sonnenblumenkerne, Fett, ½ Napf Zucker

☺ alles vermischen und in die Pfanne geben, unter ständigem Rühren goldgelb rösten; erkalten lassen und mit Gabel zerstoßen.

Tortillas:

250 g Maismehl, 1 El Öl

☺ mit Wasser zu einem festen Teig verarbeiten, zentimeterdicke Fladen formen (evtl. Teig ausrollen und Fladen mit dem Trinknapf ausstechen), in die Pfanne geben und von beiden Seiten goldbraun backen.