

Outdoor Kochbuch

Wochenration/Person:

Eipulver: 250g	Öl: 250ml	Salz: 100g
Milchpulver: 350g	Tomatenmark: 70g	Kümmel: 10g
Mehl: 1000g	Parmesan: 150g	Suppenwürze: 15g
Haferflocken: 500g	Kakaopulver: 200g	Trockenhefe: 30g
Nudeln: 500g	Kaffee: 100g	Zucker: 350g
Pürree: 250g	Nutella: 250g	Knoblauchpulver: 20g
Couscous: 250g		Wasser: 21l

3l Wasser + 700g Nahrung ≈ 2800kcal/Tag

1 EL Wasser = 15g; 1 Tasse = 150ml
1 EL Pulver = 7g; 1 Tasse = 80g
1 EL Backpulver, Mehl = 10g; 1 Tasse = 120g
1 EL Zucker, Salz = 15g; 1 Tasse = 150g

1 Ei = 12.5g Eipulver + 37.5ml Wasser = 2 EL Eipulver + 6 EL Wasser
1l Milch = 100g Milchpulver + 900ml Wasser = ¼ Tasse Milchpulver + 6 Tassen Wasser

Bannock:

4 Tassen Mehl
1 TL Trockenhefe
1 TL Zucker
½ TL Salz
1 TL Kümmel
1 ½ Tassen Wasser
Trockenhefe mit Zucker mischen und Wasser hinzugeben. Zuerst Mehl dann Salz mit dem Hefewasser vermengen. Teig kneten bis er nicht mehr klebrig ist, ansonsten kann noch etwas mehr Mehl hinzugegeben werden. 5 Minuten ruhen lassen.
Pfanne wird erhitzt, der Teig auf ca. 1 cm platt gedrückt und von beiden Seiten goldbraun gebacken.

Pfannkuchen:

2 Tassen Mehl
6 EL Milchpulver
4 EL Eipulver
1 Prise Salz
3 Tassen Wasser
Zutaten mischen und das Wasser langsam einrühren. Teig dünn in die Pfanne fließen lassen. Bei mittlerer Hitze von beiden Seiten goldbraun backen.

Porridge:

1 ½ Tassen Haferflocken
4 EL Milchpulver
2 Tassen Wasser
1-2 EL Zucker
Aufkochen lassen und gut umrühren.

Kondensmilchaufstrich:

½ Tasse Milchpulver
½ Tasse Zucker
1 Tasse Wasser
Kalt verrühren und einmal aufkochen. Nach Bedarf Wasser hinzufügen. Passt gut zu Pfannkuchen oder als Brotaufstrich.

Rührei:

1/2 Tasse Eipulver
1 EL Milchpulver
1 Prise Salz
1 Tasse Wasser
Zutaten mischen und gut mit Wasser verrühren. Unter ständigem Rühren im Topf bei kleiner Flamme erwärmen bis das Ei stockt.

Kartoffel-Pürree:

1 Tüte Kartoffelpürree
½ Tasse Milchpulver
5 Tassen Wasser
1 EL Öl
Milchpulver im Wasser auflösen und zum kochen bringen. Kartoffelpürree einrühren und mit Öl verfeinern.

Penne Napolitana:

500g Penne
½ Meer- ½ Trinkwasser
3 EL Tomatenmark
½ EL Knoblauchpulver
1 EL Öl
¼ Tasse Parmesan
Nudeln in ½ Meer- ½ Trinkwasser kochen bis sie bissfest sind. Abseihen und ca. ½ Tasse Wasser zurückhalten. Tomatenmark und Knoblauchpulver einrühren. Mit Öl abschmecken und mit Parmesan servieren.

Spaghetti Carbonara:

500g Spaghetti
½ Meer- ½ Trinkwasser
4 EL Eipulver
½ Tasse Parmesan
Nudeln bissfest kochen, gegen Ende 1/2 Tasse Kochwasser abschöpfen, kurz auskühlen lassen und mit dem Eipulver verrühren. Parmesan dazu geben. Nudeln im heißen Topf mit der Soße gut durchmischen.

Spaghetti aglio e olio:

500g Spaghetti
½ Meer- ½ Trinkwasser
4 EL Öl
1 EL Knoblauchpulver
1 Prise Salz
Nudeln bissfest kochen, abgießen und zur Seite stellen. Öl in einem Topf sanft erwärmen, Knoblauchpulver dazu und diesen leicht bräunen. Nudeln in das Öl kurz anbraten und mit Salz abschmecken.

