

**LAHRER ZEITUNG**

Seit 1794 • Unabhängige Mittelbayerische Zeitung

VHS Lahr 

Ein Outdoor-Lagerfeuerkochkurs der Lahrer Zeitung GmbH und der VHS Lahr

Eventveranstaltung:

# Kochen am Lagerfeuer

23. September 2016, Schwabshalden Schmieheim

Jahrtausendlang hatten die Menschen nur das Lagerfeuer zum Kochen – und das Feuer übt noch immer eine eigenartige Faszination auf uns aus.

In Zeiten von Cerankochfeldern und Mikrowellen, Thermomix und System-BBQ kann das Zubereiten von Lebensmitteln am Lagerfeuer eine spannende, einfache und schmackhafte Alternative sein...

Dozent: Tim Santo  
Schloßstr. 29  
77971 Kippenheim

mobil: 0175 188 46 71  
e-mail: [tim@santo24.de](mailto:tim@santo24.de)  
web: [www.santo24.de](http://www.santo24.de)

## **Kochen, Backen , Schmoren am Lagerfeuer**

### *Auswahl aus den Zubereitungen...*

#### **Lachs am Brett**

##### **Zutaten für 4 Personen:**

- 1 Lachsseite (rund 1 kg)
- Mischung aus 2 Esslöffeln Salz, Pfeffer und Wacholderbeeren
- ein unbehandeltes Brett (mindestens zwei Stunden gewässert)  
einige Nägel, nicht verzinkt.

##### **Zubereitung:**

Die Lachsseite mit dem Schwanz nach oben und der Haut zum Brett einfach annageln.

Mit reichlich zerstoßenen Wacholderbeeren, Pfeffer und Salz würzen und mit dem Brett an das Feuer stellen.

Nach 20 Minuten vorsichtig probieren, ob sich das Fleisch schon leicht mit der Gabel abnehmen lässt. Am besten schmeckt der Lachs frisch vom Brett.

#### **Bruschetta**

##### **Zutaten für 4 Personen:**

- 1 Weißbrot 500g
- Frischer Knoblauch 2 Knollen
- Olivenöl
- Salz

##### **Zubereitung:**

Für ein Knoblauchbrot benötigt man möglichst frischen Knoblauch, den man einfach zehn Minuten auf der Glut gart.

Damit die Schale so lange dem Feuer widersteht, bis der Knoblauch innen gar ist, sollte man die Knoblauchknolle zuvor eine Stunde in kaltem Wasser wässern.

Den weichen Knoblauch streicht man auf die frischen Weißbrotscheiben und bepinselt diese dann mit Öl. Gut eignet sich kaltgepresstes Olivenöl. Das Brot spießt man dann auf einen Stock, einen Spieß oder eine lange Gabel und hält damit die Scheiben über die Glut.

Vorsicht! Am Anfang nehmen die Scheiben keine Farbe an, dann aber geht es sehr schnell, und wenn man nicht aufpasst, ist das Brot schwarz.

## **Bannock-Brot**

### **Zutaten für 4 Personen:**

- 8 Tassen Mehl
- 5 g Natron & 6 Eßl Essig
- 2 TL Salz
- 4 EL Fett oder Öl
- Wasser
- Fett zum Backen

### **Zubereitung:**

Bannock ist das Brot der Wildnis und wird immer am offenen Feuer zubereitet. Der Ursprung liegt in Schottland – ähnliches Fladenbrot wurde aber schon immer und überall auf der Welt aus Mehl gebacken.

Aus Mehl, Wasser, Salz, Fett Natron und Essig einen festen Teig zubereiten, der sich leicht von der Schüssel löst. Drei Minuten gut mit den Händen durchkneten und zu einem flachen Fladen formen, etwa einen halben Zentimeter dick. In der Pfanne Fett erhitzen und den Bannock von beiden Seiten goldbraun backen. Bannock schmeckt warm und frisch am besten.

## **Filet aus der Glut**

### **Zutaten für 4 Personen:**

- 1-2 Schweinefilets
- Thymian / Rosmarin / Majoran / Salz / Pfeffer

### **Zubereitung:**

Schweinefilet von Fett und Sehnen befreien. Das Filet mit den Kräutern würzen.

Feuer zur Seite schieben und eine ca. 3cm tiefe Mulde in die Asche ziehen, das Filet hineinlegen und mit Asche bedecken, darüber kommt die Glut und darauf das Feuer für rund 30 Minuten – dann ist das Fleisch schön angebraten und innen noch leicht rosa.

Die Asche und die Glut entfernen. Mit Salz und Pfeffer würzen – dazu schmecken Kartoffeln und Zwiebeln aus dem Feuer am besten.