

**VHS-Lahr, Seminar:**

# **Kochen am Lagerfeuer**

30.09.2017, 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...

# **KOCHGELEGENHEITEN.DE**



## Kochen, Backen , Schmoren am Lagerfeuer

### *Auszüge aus den Zubereitungen...*

### **Lachs am Brett**

#### **Zutaten für 4 Personen:**

- 1 Lachsseite (rund 1 kg)
- Mischung aus je 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 festnageln. 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 am Lagerfeuer**

#### **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 einige Stunden in kaltem Wasser wässern.

Das Brot spießt man auf einen Stock, einen Spieß oder eine lange Gabel und hält damit die Scheiben über die Glut.

Den weichen Knoblauch streicht man auf die gerösteten Weißbrotscheiben und bepinselt diese dann mit Öl. Gut eignet sich kaltgepresstes Oliven- oder Walnussöl.

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 flachen Fladen formen, etwa einen halben Zentimeter dick. In der Pfanne Fett erhitzen und die Bannocks von beiden Seiten goldbraun backen.

Bannock schmeckt warm und frisch am besten.

## **Entrecôte (Ribeye-Steak) direkt vom Buchenscheit**

### **Zutaten für 4 Personen:**

- 8 Steaks Entrecôte ca. 7-8mm stark geschnitten
- 4 armdicke aufgespaltene und trockene Buchenscheite
- Fleur de Sel
- gestoßener frischer schwarzer Pfeffer

### **Zubereitung:**

Die Steaks werden direkt auf den glühenden Scheiten zubereitet. Dazu die Scheite in einen Glutstock legen und anbrennen lassen, bis die aufgespaltene Seite mit einer roten Glutschicht überzogen ist. Das Fleisch darf vorab nicht gewürzt werden und muss trocken getupft sein.

Das Feuer und die lose Asche von den Buchenscheiten blasen. Die Steaks auf die glühenden, aber nicht mehr brennenden Scheite legen und nach kurzer Zeit, wenn sich das Fleisch löst, wenden. Durch das Auflegen verliert das Buchenholz sofort an Hitzeenergie, deshalb beim Wenden auf eine frische Glutstelle legen.

Es handelt sich um Minutensteaks, die nach dem Herunternehmen nur kurze Zeit benötigen zum Ruhen lassen, dann mit Salz und Pfeffer würzen.

## **Cobbler (Flickschuster-Auflauf im Dutch Oven)**

### **Zutaten für 4 Personen:**

#### Füllung:

- 600 g Obst (z.B.: Erdbeeren; Birnen oder Äpfel...)
- 250 g brauner Zucker
- 3 EL Mehl
- 400 ml Wasser
- Saft einer ½ Zitrone

#### Teig

- 200 g Mehl
- 3 EL brauner Zucker
- 1 TL Salz
- 60g Butter, gekühlt
- 10 EL süße Sahne

### **Zubereitung:**

Das Obst in den Dutch geben und den Sirup aus 200g Zucker und dem Wasser und dem Zitronensaft herstellen. Über das Obst geben und ca. 20 Minuten nur mit Unterhitze im Dutch einkochen lassen.

In der Zwischenzeit den Teig zubereiten, dazu alle Zutaten durchkneten (nur 50g der Butter verwenden). Den Teig ca. 5mm ausrollen und passgenau in den Dutch legen. Die restlichen Butterflöcken auf den Teig geben und den restliche Zucker.

Mit dem Deckel und Oberhitze ca. 25 Minuten garen – fertig ist der Cobbler wenn der Teigdeckel fest und goldgelb gebräunt ist.

***Gutes Gelingen!***