



# SPEISEPLAN FÜR EIN

Camping-  
Wochenende

INKLUSIVE EINKAUFLISTE

# DONNERSTAG

Schon daheim vorbereiten und auf dem Campingplatz nur noch aufwärmen!

## Chili con carne

500g Hackfleisch zusammen mit den kleingeschnittenen Zwiebeln anbraten. Einen Esslöffel Tomatenmark mit einer kleingeschnittenen gelben oder roten Paprika dazugeben und kurz mitraten.

Danach eine Dose stückige Tomaten dazugeben und etwas Gemüsebrühe. Das Ganze mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver, Chillipulver und etwas Zucker würzen (oder einfach eine scharfe Gewürzmischung sowie Salz und Zucker).

Bei mittlerer Hitze ca. 40 Minuten köcheln lassen. Evtl. zwischendurch etwas Flüssigkeit nachgießen, wenn man das Gefühl hat, dass diese fehlt. Kurz vor Ende die abgespülten Kidneybohnen und Mais (jeweils eine Dose) dazugeben.

Für die vegetarische Variante kann man das Hackfleisch durch Kartoffeln oder einen Hackfleisch-Ersatz, z.B. aus Soja ersetzen.

Abendessen

# FREITAG

## Joghurt mit frischen Früchten der Saison und selbst-gemachter Müslimischung

Frühstück

Die Müslimischung wird schon daheim gemischt:

- Haferflocken
- Kokosflocken oder Kokosraspeln
- Hanfsamen
- Leinsamen
- Walnüssen
- Mandeln
- Rosinend

Dazu Mandelmus oder Ahornsirup.

## Wraps zum selber füllen

Mittagessen

Hähnchen in kleine Stücke schneiden und knusprig anbraten. Die Wraps mit Schmand oder Frischkäse streichen und mit Fleisch und nach Wahl mit diesen Zutaten füllen:

- Salat
- Tomaten und Gurken
- Mais aus der Dose
- Feta
- Avocado

## Nudeln mit Pesto oder Tomatensoße (Fertigprodukte oder daheim schon vorgekocht)

Abendessen

Mögliche Toppings dazu:

- Angebratene Zucchini, Paprika oder Tomaten
- Sonnenblumenkerne
- Feta
- Grillkäse
- Mais

# SAMSTAG

Frühstück

## **Rührei mit Avocado und Tomaten, dazu Toast.**

Den Toast mit Butter bestreichen und in der Pfanne knusprig anbraten. Rührei machen und mit Avocado und Tomaten anrichten.

Mittagessen

## **Curry mit Karotten und Kichererbsen**

Zwiebeln und Möhren in kleine Stücke schneiden. Beides in heißem Öl anbraten. Etwas Tomatenmark dazu geben und mit einer Dose Kokosmilch und einer Packung passierter Tomaten (oder einer Dose Tomaten in Stücken) ablöschen. Die Kichererbsen unter klarem Wasser abspülen und ebenfalls in den Topf geben. Alles eine Weile köcheln lassen und mit Salz, Pfeffer und Currypulver würzen.

Dazu gibt es Express-Reis, der nur noch kurz erhitzt werden muss.

Abendessen

## **Brotsalat und Käse-Knoblauch-Baguette**

Baguette oder Brötchen (können auch vom Vortag sein) in kleine Würfel schneiden und in der Pfanne knusprig rösten. Dann Gurken, Tomaten und Lauchzwiebeln klein schneiden und mit etwas Olivenöl vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Schluss den klein geschnittenen Feta und die Brotwürfel untermischen. Je nach Geschmack kann auch anderes Gemüse hinzugefügt werden. Zum Beispiel Paprika oder Radieschen,

Für das Käse-Knoblauch-Baguette weiche Butter mit getrockneten Kräutern, Salz, Pfeffer und kleingeschnittenem Knoblauch vermischen. Damit das in Scheiben geschnittene Brot bestreichen und geriebenen Käse darauf streuen. Jetzt ab damit in die Pfanne. Zuerst die Unterseite etwas bräunen lassen, dabei den Deckel aufsetzen, damit der Käse schon etwas schmilzt. Dann wird das Ganze umgedreht, sodass der Käse am Pfannenboden knusprig auf dem Brot bäckt.

# SONNTAG

## Pancakes

Frühstück

Drei Eier verquirlen. Dazu kommt ca. 100 ml Milch und 200 ml Jogurt. Alles vermischen. 150 g Mehl, ein Päckchen Backpulver, 1 Prise Salz und 2 EL Zucker vermischen und darunter rühren.

Öl in einer Pfanne erhitzen (nicht zu viel Öl und nicht zu heiß werden lassen) und dann nacheinander aus dem Teig Pancakes backen.

Mit etwas Obst und Ahornsirup garniert.

Die trockenen Zutaten können daheim schon in der richtigen Menge zusammen gemischt werden.

## Couscous-Salat

Mittagessen

Couscous wird einfach in heißem Wasser aufgeweicht und ist somit ideal fürs Camping. Tomaten, Gurken und Lauchzwiebeln werden klein geschnitten und vermischt. Etwas Tomatenmark, Salz und Pfeffer kommen hinzu. Als warme Komponente kommt noch angebratener Grillkäse hinzu.

# EINKAUFLISTE

## Obst und Gemüse

- 1 gelbe oder rote Paprika
- 2 Zwiebeln
- Tomaten
- Gurken
- Lauchzwiebeln
- Avocado
- 4-5 Karotten
- Bananen
- Frische Früchte (nach Saison)

## Fleisch, Fisch und vegetarische Alternativen

- 500g Hackfleisch oder Soja-Hack
- 400g Hähnchenbrust
- Grillkäse
- Würstchen (optional)

## Milchprodukte und Käse

- Schmand
- Frischkäse
- Feta
- Parmesan (frisch gerieben)
- Butter
- 2 x 500 g Joghurt

## Backwaren

- Baguette
- Toastbrot
- Brötchen (evtl. vom Vortag)

## Snacks und Süßes

- Nüsse
- Studentenfutter
- Trockenfrüchte
- Kekse
- Schokostückchen
- Nachos
- Salzbrezeln
- Scharfer Dip

## Trockenprodukte und Konserven

- 1 Dose stückige Tomaten
- 1 Dose Kidneybohnen
- 1 Dose Mais
- Tomatenmark
- Nudeln
- Pesto
- Tomatensauce (Fertigsoße)
- 1 Dose Kichererbsen
- 1 Dose Kokosmilch
- 1 Dose passierte Tomaten
- Express-Reis
- Wraps
- Couscous
- Haferflocken

## Gewürze und Sonstiges

- Gemüsebrühe
- Salz
- Pfeffer
- Paprikapulver
- Chilipulver
- Zucker
- Olivenöl
- Sonnenblumenkerne
- Ahornsirup
- Mandelmus
- Kräuterbutter
- Currypulver
- Mehl (150g)
- 1 Päckchen Backpulver



Ich freue mich sehr, dass du meinen Speiseplan für ein Camping-Wochenende heruntergeladen hast. Ich bin mir sicher, er erleichtert dir die Vorbereitungen für deinen nächsten Campingurlaub.

*Noch ein paar Worte zu "Vier im Bus" ...*

Der Blog vierimbus.de wird geschrieben von mir - Nina. Themen auf dem Blog sind **Camping**, **Reisen** und **Familienleben**.

Wer sind denn nun die "Vier"? Das sind neben mir noch mein Mann und unsere beiden Kinder. Wir reisen in einem 20 Jahre alten VW T4 Bus.


Und ich bin ehrlich: Aufgrund des geringen Platzes ist das Ganze manchmal mehr anstrengend als entspannend.

Durch ausführliche Reisevorbereitungen kann jedoch so manchen stressige Situation erst gar nicht auftreten. Die Planung der Campingküche ist ein wichtiger Teil davon.



Mehr Tipps und Berichte zu Reiseplanung, Campingplätzen, aber auch einen schönen Alltag zu Hause findest du auf dem Blog und meinen anderen Online-Kanälen:

 [www.vierimbus.de](http://www.vierimbus.de)

 [www.instagram.com/vierimbus](https://www.instagram.com/vierimbus)

 [www.facebook.com/vierimbus](https://www.facebook.com/vierimbus)

 [www.pinterest.com/vierimbus](https://www.pinterest.com/vierimbus)