

INHALTSVERZEICHNIS

VORWORT 6

GRUNDLAGEN..... ab Seite 8

Umgang mit dem Hobo	10
Kochen.....	16
Blanchieren	18
Dämpfen.....	20
Dünsten und Schmoren.....	22
Anschwitzen	24
Braten	26
Frittieren	28
Rösten	30
Backen	32
Grillen	34
Ausrüstung und Helferlein.....	36
Lebensmittel - Herkunft, Qualität und Lagerung.....	40
Mengenangaben und Zeichenerklärung.....	45

Hobo-Bedienungsanleitung -
alles ganz easy!

REZEPTEab Seite 46

ENERGIEGELADEN..... 46

Jasmin-/Basmatireis	48
Couscous.....	50
Kartoffelpüree.....	52
Bierteig.....	54
Humita.....	56
Bärlauch-Pfeffer-Bannock	58
Pakoros.....	60
Rösti.....	62
Eiernudeln	64
Gnocchi.....	66
Schupfnudeln.....	68
Spätzle	70
Pizza.....	72
Rustikale Rahmflecken	74
Rustikale Speckknödel.....	76
Kartoffel(n)knödel(n).....	78

GRÜNZEUG..... 80

Distelherzen.....	82
Gedünstete (Gemüse-)Gänsedistel.....	84
Gemischtes Gemüse	86
Wildspinat	88
Brennnesselgemüse	90
Schinkenwurzelgemüse.....	92

Leckere Gerichte -
einfache Zubereitung

Bunter Teller	94
Letscho	96
Murlia!.....	98
Gemüsespaghetti.....	100
Überbackene Gemüsenester.....	102
Apfel-Zwiebelkuchen.....	104
Piperis orfana.....	106
Geröstete Kerne.....	108

AUS DEM WASSER.....110

Gegrillte Muscheln.....	112
Frittierte Fische.....	114
Blau kochen	116
Einfache Fischsuppe.....	118
Gekochte Flusskrebse.....	120
Feines Kriebssüppchen.....	122

HAUT GOÛT.....124

Zarte Medaillons	126
Grillgeschnetzeltes.....	128
Gulasch.....	130
Mini-Rouladen.....	132
Fleisch nach Nomadenart	134
Schnitzel al-Qähira.....	136
Saltimbocca locale.....	138
Chuuschuur.....	140

EIN-TOPF-GERICHTE142

08/15	144
Westernpfanne	146
Dal Bhat	148
Kürbis-/Zucchini-Suppe	150
Geflügelsuppe.....	152
Jambalaya.....	154
Bánh bao/Bapao.....	156

ACH, WIE SÜSS!..... 158

Sirupfrüchte.....	160
Frittierte Apfelringe	162
Grießbrei.....	164
Pfannkuchen.....	166
Galaktobureko.....	168
Brownies	170

DRAUF & DRÜBER.....172

Mehlschwitze.....	174
Gehackte Tomaten.....	176
Grie Sos (Grüne Soße).....	178
Ful.....	180
Sauce Hollandaise.....	182
Herzhafte Tomatensoße.....	184
Pilzsoße.....	186
Wildes aglio e olio.....	188
Auberginendip.....	190
(Zitronen-)Essigsirup	192
Schokoladensoße.....	194
Sirup.....	196

*Den Überblick behalten -
Zutaten, Menükombis, Infos*



ANHANG..... ab Seite 198

Rezepte in alphabetischer Reihenfolge.....	199
Stichwortverzeichnis.....	199
Rezeptkombinationen.....	200
Zutatentabellen.....	201
Wichtige Pflanzen im Portrait.....	204
Dank.....	208

GRUNDLAGEN

Umgang mit dem Hobo,
Techniken und Lebensmittelkunde





Hobokocher, gefaltet oder in Einzelteilen, Töpfe, Schalen, Besteck und Teller – groß und klein –, Gemüse, Fleisch, Gewürze. Alles zusammen mit Feuer kombiniert ergibt durch alchemistische Magie ein leckeres Mahl? Falsch. Kochen auf dem Hobo mit frischen Zutaten ist zwar Arbeit, aber funktioniert.

Umgang mit dem Hobo

Vor rund 15 Jahren entstand im ersten der großen deutschen Outdoor-Foren, »Outdoorseiten«, eine kleine Bastelszene, damals »MYOG« (Make Your Own Gear) genannt. Hier tummelten sich zahlreiche kleine Projekte, darunter immer wieder Spiritus-Dosenkocher aus zwei zusammengesteckten Energydrinkdosen, aber auch »Hobokocher«, die natürlich auch ich mit Dosenöffner und Ahle des Schweizer Messers aus einer leeren Eintopfsuppenkonserve unter erheblichem **Blutzoll** nachgebaut habe.

Kommerzielle Hobos waren damals auf dem deutschen Markt kaum verfügbar. Das Funktionsprinzip der »Hobokocher« ist noch älter, als der Name vermuten lässt. »Hobos«, die namengebenden amerikanischen Wanderarbeiter, bereiteten auf verbeulten Dosen ihre Mahlzeiten zu. Technisch war es erst im 19. Jahrhundert überhaupt möglich, Blechkonserven in größerer Anzahl herzustellen – so dass sie nicht als wichtige und wertvolle Ressource weitergenutzt wurden, sondern als Abfall ihren Weg zu der armen Schicht der obdachlosen Wanderarbeiter fanden, die das Blech zu mobilen Küchen umfunktionierten.

Also eine *moderne Erfindung*? Mitnichten. Während in sogenannten entwickelten Ländern mit gemauerten oder Gusseisenherden gekocht und gleichzeitig *geheizt* wurde, bereiteten und bereiten Menschen in ärmeren Ländern auf hoboähnlichen Kochstellen *alle* ihre teils aufwendigen Gerichte zu. In vielen Ländern ist die Nutzung des Küchenfeuers auf die Zubereitung von Speisen beschränkt – das Heizen des Hauses ist zweitrangig.

Dabei werden Speisen nicht auf drei Steinen über dem Lagerfeuer zubereitet, sondern

auf kleinen und kompakten geschlossenen Kochstellen. Nun mag man »Sicherheit« als Grund für diese Art der Kochstelle ins Feld führen. Allerdings sind auch Kochstellen im Freien so aufgebaut. Alle, die schon mit einem Hobokocher gearbeitet haben, wissen sofort: »Der Grund kann nur der Kamineffekt sein.« Durch diesen ziehen die durch Hitze leichteren Verbrennungsgase nach oben und saugen gleichzeitig Frischluft an, wodurch es zu einer intensiven Flammenbildung kommt.

Aber ist das wirklich der Grund? Weit gefehlt. In aller Regel wird auf den Kochstellen nie ein »echter« Kamineffekt erzeugt. Das Kochen – und damit meine ich nicht das »Erhitzen von Wasser bis zum Sieden« – benötigt einen kompakten Brennraum, *um die Intensität der Hitze präzise zu steuern*. Mit kleinen Mengen Brennmaterial können Glut und Flamme erzeugt werden, deren Hitzeintensität und Dauer sich gut abschätzen lassen.

Ein zu starker Kamineffekt kann jedoch bei manchen Techniken zu Problemen führen. Er spielt eher eine Rolle, wenn ein Glutbett hergestellt werden soll und dazu mehrere Holzstücke gleichzeitig abbrennen müssen.



Oben: Wenn der Kamineffekt einsetzt, entsteht eine hohe, rußende und meist viel zu heiße Flamme.
Rechts: Grill, Töpfe und Pfannen sollten erst aufgestellt werden, wenn die Flamme kontrolliert brennt.

Aus diesem Grund ist die Frage des Kamineffektes für mich bei der Auswahl eines Kocher-Modells viel weniger relevant als Gewicht, Transportmaß, Verarbeitung und: die gute Manipulationsmöglichkeit am Feuer selbst – auch wenn ein Topf aufgestellt wurde. Gleichzeitig wird durch den kompakten Verbrennungsraum auch bei geringer Brennstoffmenge und weniger gut geeigneten Brennstoffen die Wärme nach oben an den Topf abgeleitet und gut regelbar auf das Gargut übertragen.

Ein Hobokocher *kann* extrem heiße Verbrennungsgase erzeugen und einen Liter Wasser in weniger als »x« Sekunden zum Kochen bringen: deshalb wird er – das mag mit unserer heutigen Leistungsorientierung zusammenhängen – auch gerne bis zum Anschlag gefüllt, entzündet und die meterhohe Stichflamme auf die 200 ml Wasser geleitet, mit denen man sich einen Tee zubereiten möchte. Das Ergebnis sind völlig verrußte Kochutensilien, verbrannte Augenbrauen und ein verzogener, da weißglühender Kocher. Dabei wählt



Blanchieren

Im Gegensatz zum Kochen von Lebensmitteln **im** Wasser ist das Blanchieren eher als »Überbrühen« zu verstehen. Es eignet sich insbesondere für Speisen, die von Natur aus dünnschichtig sind, beispielsweise Blätter, oder aber Zutaten, die einen sehr intensiven Geschmack haben, den man erhalten mag, aber etwas »entschärfen« möchte.

Daneben lassen sich durch Blanchieren Gemüse wie Möhren oder Wildlauchzwiebeln garen, die bei längerem Kochen schlicht zu Matsch werden würden.

Beim Blanchieren verbleibt das Lebensmittel also nur einen Moment bis wenige Minuten im Wasser. Durch den Kamineffekt des Hobos ist es relativ einfach, das Wasser stark zum Kochen zu bringen und bei offenem Deckel am Sieden zu halten. Dabei ist ein leichtes Übermaß an Brennstoff im Kocher vorteilhaft: Beim Eintauchen zum Blanchieren wird dem Wasser Wärme entzogen, so dass das Wasser trotzdem nicht überkocht.

Der Hobo wird also → *angefeuert* und mit einigen → *mittleren* Holzstückchen gefüttert. Das Wasser wird aufgesetzt (da in aller Regel mit offenem Deckel blanchiert wird, kann der Topf zu drei Vierteln gefüllt sein). Das Gemüse bzw. Fleisch wird in entsprechend vorbereiteter Form in das Wasser gegeben. Einzelne Blätter können schon einen Moment später wieder herausgenommen werden, größere Teile bleiben etwas länger drin, auch wenn das Wasser schon wieder lebhaft zu sprudeln begonnen hat.

Viele Köche regulieren die Wassertemperatur durch Zugabe entsprechender Mengen

von Salz, geben zum Erhalt der Farbe Natron in das Wasser und messen die Blanchierzeit auf die Sekunde. Das verkompliziert die Sache meines Erachtens unnötig, zumal sich die Blanchierzeiten je nach Herkunft und Art der Lebensmittel unterscheiden.

Wichtig ist, dass beim Blanchieren nicht zu große Mengen des zu blanchierenden Lebensmittels auf einmal in das Wasser gegeben werden. Erstens würde das Wasser zu stark abkühlen, zweitens muss alles auch wieder einigermaßen gleichzeitig aus dem Topf. Sonst ist ein Teil blanchiert, der andere Teil verkocht.

Zum Blanchieren wird oft ein Sieb- oder Schaumlöffel verwendet. Da dieser in aller Regel nicht zum Rucksackgeschirr gehört, gibt es einige Tricks:

- Festere und kleinere Stücke wie kleine Zwiebeln, Samen oder Wurzeln werden in ein Baumwollpassiertuch gegeben, eingeschlagen und so in das Wasser gehängt, dass das Tuch nach der gewünschten Zeit wieder entnommen werden kann. Das gleiche lässt sich auch mit einem Sieb machen, das außerdem zum Abgießen und Dämpfen genutzt werden kann.

- Blätter, beispielsweise von Fuchsschwanz oder Brennnessel, lasse ich einfach am Stängel und tauche sie kopfüber ins Wasser. Meist werden sowieso die zarten oberen Triebe verwendet und die derberen Blätter am unteren Stängelbereich verworfen.
- Nach der Entnahme aus dem siedenden Wasser kann man Gemüse in kaltem Wasser abschrecken. Meist ist das draußen

nicht ganz so einfach, wenn man gleichzeitig auf den überkochenden Blanchiertopf achten muss, und es ist auch nicht immer gewollt. Abgeschrecktes Gemüse wird schneller kalt (nach dem Abschrecken erwärmt sich die Oberfläche wieder durch die Kernhitze), bleibt dafür länger knackig. Meist lasse ich es nur kurz abtropfen und gebe es direkt auf den Teller.

SO GEHT'S: **1** Bevor blanchiert wird, muss das Wasser sieden. Dabei sollte ein kleiner Überschuss an Holz im Brennraum vorhanden sein. **2** Bei vielen Pflanzen können die Blätter am Stängel bleiben. Sie werden einfach eingetaucht und danach gezupft. **3** Bei kleinen Zutaten ist es sinnvoll, ein Sieb oder Netz zum Blanchieren zu verwenden. **4** Weil das Wasser ständig stark sieden soll, muss genügend mittleres Holz verfügbar sein.







Bärlauch-Pfeffer-Bannock

Ja, natürlich muss in diesem Buch auch die Herstellung von Bannock beschrieben werden, obwohl dieses in der Form, wie es heute bei Outdoorreisen meist zubereitet wird, wenig mit dem ursprünglichen Gerstenbrot aus der Glut zu tun hat, sondern eher »Frittiertes Brot« heißen sollte.

Da ich einfaches Bannock recht einfallslos finde, empfehle ich, mal das pikante Bärlauch-Pfeffer-Bannock auszuprobieren. Mit dem Teig kann man natürlich auch ungewürzte Bannocks zubereiten.

ZUBEREITUNG: **1** Bärlauchzwiebeln oder Knoblauch werden grob gewürfelt, die Pfefferkörner grob zerkleinert. **2** Pfeffer und Salz sowie die grob zerkleinerten Zwiebeln/Zehen werden mit dem Mehl vermengt, das Ganze mit wenig Wasser zu einem trockenen Teig verknetet. **3** Aus dem Teig werden kleine Fladen geformt und von außen mit Mehl bestäubt. **4** Mit wenig Öl werden die Fladen dunkelbraun ausgebacken.

ZUTATEN:

- 250 g Mehl
- 5 Bärlauchzwiebeln *oder*
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Prise Salz
- 1 TL Pfefferkörner, ganz
- Öl zum Braten