

SMAKELIJK KAMPEREN

EENVOUDIGE GERECHTEN VOOR OP DE CAMPING

Met
verrassende
kampeerverhalen
en recepten van
BN'ers

PETRA
KNOTH

met Kim Hopmans

FORTE
CULINAIR

INHOUD

VOORWOORD	6	Pantosti met venkel en geitenkaas	48	Panpizza 'wat-je-maar-wilt'	80	Sardientjes met groene salade	122
ONMISBAAR IN DE CAMPINGKEUKEN	8	Zoete-aardappeltortilla met spinazie en feta	50	Hamburger met bietenrelish	82	Vakantieflamm	124
WEGGOOIEN NIET NODIG!	14	Gevulde paprika met quinoa en groenten	52	Bulgur met groenten en worstjes van Sofie van den Enk	88	Quesadilla met tonijn en tomatensalsa	126
VÓÓR 12 UUR		Hartige pannenkoeken met spinazie en ricotta	54	Noedels met kip en broccoli	90	Visburgers	128
Wentelteefjes met fruit en kwark	18	Spaghetti Aglio Olio van Timur Perlin	59	Campingcurry met runderreepjes	92	Groene pasta met zalm van Manuel Venderbos	134
Ontbijtpap met amandeldrink, quinoa en frambozen	20	Rigatoni met ricotta en tomaten	60	Worstenbroodjes van de stok	94	Visballetjes	136
Huevos rancheros	22	Gesmolten geitenkaas met prei en toast	62	Zomerstampot met andijvie en chorizo	96	Dorade van de barbecue	138
Gebakken ei met zoete aardappel en spek	24	Speedy dhal curry	64	Köfte met yoghurt-peterseliedip	98	Salade	
Zomerse haverhout van Peter Kuipers Munneke	30	Smeersels		Chili con carne van Erik van der Hoff	104	Linzen-makreelsalade	140
Boekweitpannenkoekjes met fruit en kokosrasp	32	Bieten-bonenspread	68	Soep		Couscoussalade	142
Stoer ontbijt	34	Tuinbonenspread met ricotta en Parmezaanse kaas	69	Courgettesoep met gele paprika en walnoot	108	Watermeloensalade	144
Bietenkwark met banaan en mango	36	Paprikaspread met pecorino	70	Paprika-tomatensoep	109	Koolrabi-venkelsalade	146
NA 12 UUR		Auberginespread met honing en gember	71	Gazpacho	110	Aardappelsalade	148
Vega		Vlees		Pompoen-kokossoep met geitenkaas	111	Geroosterde maïskolven	148
Omelet met groente-leftovers	40	Clubsandwich met kip en dragonmayonaise	72	Vis		Toe	
Bruschetta's van oud stokbrood van Nienke de la Rive Box	46	Penne met venkelworstballetjes van Katja Schuurman	78	Pannenkoekjes van gele courgette en zalm	112	Mango-kwarkijs	150
				Spaghetti courgetti van Peggy Vrijens	118	Schuimparty	152
				Wraps met tonijn en avocado	120	Flensjes met geroosterde perziken	154
						Popcorn boven het kampvuur	156
						Dankwoord	158
						Register	160



VOORWOORD

Kamperen én lekker koken. Het klinkt als water en vuur, want hoe doe je dat met beperkte ruimte, keukenspullen en ingrediënten? Toegegeven: het is een uitdaging om elke vakantiedag een smakelijk recept op de campingtafel te toveren, maar... het kán. Echt. Voor dit campingkookboek verzamelde ik de lekkerste, makkelijkste en meest verrassende recepten die ik zelf met plezier maak.

DRAVEN EN ONTDEKKEN

Ik groeide op de camping op, tussen de vouwwagens en de caravans, want mijn ouders werkten allebei op een camping in Zeeland. Een fantastische tijd van buitenspelen, ronddraven en ontdekken tot de zon onderging. Inmiddels woon ik met mijn vriend en onze drie jonge kindjes in de stad Utrecht, maar nog steeds gaat mijn hart sneller kloppen als ik denk aan die oude kampeertijd. Daarom knapten we onlangs een oude camper op en trekken we er met zijn vijven zoveel mogelijk

op uit. Van camping naar camping, met vaak maar één prangende vraag: wat zullen we eten vandaag?

VROLIJK PRUTTELEN

Vier je vakantie in een camper, vouwwagen, safari lodge, tent of caravan? In dit receptenboek vind je een smakelijke oplossing voor elke situatie of culinaire wens. Alle recepten zijn gebaseerd op 4 personen. Koken op de camping is allesbehalve precisiewerk, jouw Franse slag is dus van harte welkom. Heb je een bepaald ingrediënt niet, gebruik dan iets wat erop lijkt. Voor de minder ervaren kampeerder voeg ik een lijstje toe met onmisbare keukenspullen die het kokkerellen een stuk makkelijker maken. En als je potje vrolijk staat te pruttelen, plof dan in je klapstoel en lees over de kampeerervaringen en lekkerste gerechten van Katja Schuurman, weerman Peter Kuipers Munneke en vele anderen.

Veel kook-, eet-, lees- en
vakantieplezier!
Petra Knoth

ONMISBAAR IN DE CAMPINGKEUKEN

Ik prop onze camper altijd zo vol mogelijk met 'onmisbare' spullen. Niet iedereen heeft die luxe van veel ruimte en dus geldt onderstaand lijstje vooral als 'Kijk-wat-je-goed-kunt-gebruiken-en-hoeveel-ruimte-je-eigenlijk-hebt'-lijstje. Sowieso handig om voor de eerste dagen te bedenken wat je wilt eten, dan hoef je, eenmaal op plaats van bestemming, niet halsoverkop nog een maaltijd te bedenken, kopen én maken.

'IK GA OP VAKANTIE EN NEEM MEE...'

Welk keukengerei je meeneemt is uiteraard afhankelijk van de keuken waarin je belandt. Neem je je eigen huisje en keuken mee in de vorm van een camper, caravan of vouw-wagen, dan weet je wat je nodig hebt. Maar huur je iets, dan weet je pas wat je hebt zodra je de rits van de glamping unit openmaakt. Soms betekent dat: roeien – en koken – met

de riemen die je hebt. Dan is vooral een goed humeur onmisbaar. Hoe dan ook, onderstaande tips kunnen je campingleven (nóg) aangenamer maken!

Bij het huren van een campinghutje of safari lodge is vaak een inventarislijst beschikbaar. Daarop zie je precies welke spullen aanwezig zijn en wat je nog moet meenemen. Ben je erg gehecht aan een goed scherp mes of een probleemloos werkende dunschiller, neem die dan gewoon mee. Dat scheelt een hoop frustratie.

UTOPIE

Natuurlijk is het heerlijk om lokale markten af te struinen op zoek naar verse kruiden, kaasjes en lokale specialiteiten... maar dat is bij

ons vaak een utopie. Mijn kinderen zitten meestal niet te wachten op het uren slenteren en proeven op de markt – en mijn vriend sluit zich moeiteloos bij hen aan. Op vakantie

ben ik dan ook overwegend aangewezen op de supermarkt. Geen probleem, want daar verkopen ze ook genoeg lekkere dingen.

GEORGANISEERDER KUN JE DE VAKANTIE NIET BEGINNEN!

Ziehier het onmisbare 'Kijk-wat-je-goed-kunt-gebruiken-en-hoeveel-ruimte-je-eigenlijk-hebt'-lijstje. Verse kruiden zijn bijvoorbeeld heerlijk, maar niet altijd nodig. Op zout en peper na, kies ik nooit voor glazen potjes, maar koop ik thuis de gedroogde kruiden in zakjes op de markt. Piepkleine pakketjes, onmisbaar voor het bereiden van je vakantiegerechten.

De kruiden hieronder komen aan bod in dit boek. De andere ingrediënten op de onderstaande lijstjes zijn uiteraard ook te koop op de plaats van bestemming, maar altijd handig om alvast mee te nemen, als je er plek voor hebt.

KRUIDEN

- Chilipeper
- Dragon
- Garam Masala
- Gember, vers (ook lekker voor thee)
- Kaneel
- Oregano
- Paprikapoeder
- Provençaalse kruiden
- Ras-el-hanout
- Zout- en pepermolen

VLOEIBAAR

- Balsamicoazijn
- Chilisaus (bijvoorbeeld Sriracha)
- Honing
- Houdbare melk
- Houdbare slagroom
- Ketchup
- Kokosmelk
- Mayonaise
- Mosterd
- Olijfolie (om te bakken en extra vierge voor dressings, etc.)
- Roomboter

WENTELTEEFJES

MET FRUIT EN KWARK

Koop de hele vakantie elke dag nét iets te veel brood, zodat je een dag later altijd een excuus hebt om wentelteefjes te maken. Bruin, wit of stokbrood, het maakt niet uit, het wentelt allemaal even lekker.

INGREDIËNTEN

2 eieren
250 ml melk
1 flinke tl kaneel
10 sneetjes brood
Roomboter, om in
te bakken

ERBIJ

Fruit
Kwark
Agavesiroop of honing

BEREIDEN

Volgens het officiële Wenteltevenhandboek begin je dit recept met het verwijderen van de broodkorstjes, maar ik laat ze er altijd aan. Aan jou de keus!

Klop de eieren los in een diep bord en meng de melk en de kaneel erdoor.

Wentel elk sneetje brood aan beide kanten door het eiermengsel en leg ze op een bord.

Verhit een koekenpan met een klontje boter en bak de eerste lading wentelteefjes in ongeveer 5 minuten rondom bruin. Herhaal dit tot dat al het brood gebakken is.

Snijd ondertussen wat fruit.

Verdeel de wentelteefjes en serveer met een flinke dot kwark, het fruit schep je er bovenop.

Maak af met agavesiroop of honing.



PETER KUIPERS MUNNEKE

"DAN STA JE EEN KEER WAT VERDER
VAN HET TOILETGEBOUW, NOU ÉN?"

Zo veranderlijk als het weer kan zijn, zo steady is weerman Peter Kuipers Munneke: in de zomervakantie wordt er gekampeerd, punt uit! Gelukkig denken vrouw en kinderen er hetzelfde over...

"Wat wij deze zomer gaan doen? Of de volgende, of de vorige? Makkelijk: kamperen. Dat is voor mij, en mijn gezin, volstrekt vanzelfsprekend. De ene keer gaan we naar Scandinavië, de andere keer naar Frankrijk. De belangrijkste vraag

is: trekken we de bergen in - mijn voorkeur - of gaan we naar zee,

Machtiger dan je denkt: met zijn dagelijkse voorspellingen in het NOS Journaal kan weerman Peter Kuipers Munneke (1980) je dag maken of breken! Ook reist Peter als polair meteoroloog regelmatig af naar Groenland en Antarctica om onderzoek te doen naar de invloed van het klimaat op de smeltende ijskappen. Peter woont samen met Anouk, samen hebben ze twee zoons van 7 en 5.



over naar plan B. Geen probleem, leuk juist.

VRIJWILLIG LIJDEN

Het concept glamping begrijp ik niet zo goed, dan kun je toch net zo goed een huisje huren? Kamperen is een soort 'vrijwillig lijden' en dat doe je van oudsher in een tent, vind ik. De charme is juist dat je een aantal voorrechten - zoals een comfortabel bed, een toilet of douche - fluitend inlevert in ruil voor het buitenleven. En het kan pittiger: ik heb voor poolonderzoek eens vier weken op Groenland en Antarctica gekampeerd, met een tentje in de sneeuw. Nou, dan is 'iets te ver van het toilethuisje staan op een Franse camping' ineens pure luxe! Zelfs drinkwater is dan geen vanzelfsprekendheid: voor een paar noodzakelijke liters per dag moesten we

wat mijn vriendin en kinderen liever willen? Soms besluiten we pas vlak voor vertrek wat het wordt, dan kijk ik last minute welke regio de beste weersverwachting heeft. Overigens ploffen we nooit ergens voor drie weken neer, we trekken wat rond en zien wel waar we uitkomen. In Frankrijk kun je altijd ergens terecht, daar ben ik niet bang voor. En joh, dan sta je een keer wat verder van het toiletgebouw, nou en? Mij maak je niet snel gek. Qua kamperen zeker niet! Kamperen doet een beroep op je improvisatietalent: mislukt plan A, dan stap je





speciale, zwarte zakken vol sneeuw scheppen en die de hele dag in de zon zetten, in de hoop dat er voldoende sneeuw smolt om van te drinken en mee te koken.

GEREGULEERD AVONTUUR

Vers voedsel op Antarctica? Ho maar. Als we een maand bleven, namen we voor drie maanden gedroogd voedsel mee; één ongelukkige sneeuwstorm en je zit immers weken langer vast. In de praktijk betekent dat: havermost met noten, elke dag weer. Toch lukte het ons aardig om creatief om te gaan met ons eenzijdige voer. Ons favoriete ont-

ONMISBAAR:

"Wil je op de hoogte blijven van het weer - en, ja, dat wil je als je gaat kamperen - download dan een lokale app. In Frankrijk ben ik fan van Meteo France, in Scandinavië kies ik voor Yr.

Voor mij persoonlijk onmisbaar: uitzicht op de bergen. Zeker als ik zelf niet op een rustieke plek maar op een volle Franse camping sta, wil ik op z'n minst uitzicht hebben op een afgelegen, bergachtige plek."

bijt was lekker én gaf veel energie: havermost met gesmolten sneeuw, melkpoeder, noten, rozijnen en een flinke klodder jam, oftewel... pap-de-luxe. Die trips waren fantastisch om mee te maken. Kamperen, op

de camping, maar zeker in het poolgebied, is gereguleerd avontuur. Het vergt totaal andere kwaliteiten van je dan je in het normale leven gewend bent en juist dát is ontzettend verfrissend."





— 
NA
12 UUR
 —

ZOETE-AARDAPPELTORTILLA MET SPINAZIE EN FETA

Alle campingkoekenbakkers verzamelen: this is your time to shine! Maar wees gewaarschuwd als je geen zin hebt in spontane mee-eters: de geur van een perfect gegaarde aardappeltortilla kán namelijk veel mensen uit hun tent lokken.

NODIG

Rasp
Koekenpan met
anti-aanbaklaag en
deksel (je kunt ook een
groot bord gebruiken)

INGREDIËNTEN

2 zoete aardappelen,
geraspt
Flinke handvol verse
spinazie
Scheutje olijfolie
5 eieren
120 gr feta, verbrokkeld
Versgemalen peper

LEKKER VOOR ERBIJ

Overgebleven spinazie
Olijfolie
Citroen

BEREIDEN

Was en rasp de zoete aardappelen. Druk of kneed het vocht er zoveel mogelijk uit.

Verhit een koekenpan met anti-aanbaklaag en laat de spinazie in een paar minuten slinken. Gebruik een vergiet of een theedoek om het vocht er zoveel mogelijk uit de spinazie te drukken.

Doe de aardappelen bij de spinazie, roer goed door en bak ongeveer 5 minuten.

Klop de eieren los. Meng het grootste deel van de feta door de eieren.

Schenk het eimengsel bij de zoete aardappel in de pan.

Laat 10 minuten rustig garen met de deksel erop, totdat het ei gestold is en de onderkant bruin.

Strooi tot slot de achtergehouden feta over de tortilla. Maak af met wat versgemalen peper.

Side dish:
een groene salade
van de overgebleven
spinazie met een
dressing van drie delen
olijfolie en één deel
citroensap (3:1).



CAMPINGCURRY

MET RUNDERREEPJES

In a hurry? Maak een campingcurry! Zo gepiept en ernstig lekker.

INGREDIËNTEN

300 gr rijst
Olijfolie, om te bakken
500 gr sperzieboontjes,
gedopt en door
tweeën
350 gr runderreepjes
3 tomaten, in kwarten
70 gr rode currypasta
200 ml kokosmelk
uit blik
Sap van ½ limoen

OPTIONEEL

Koriander

Afhankelijk van de sterkte van de currypasta kun je meer of minder kokosmelk toevoegen. Hoe meer kokosmelk, hoe milder je campingcurry.

BEREIDEN

Kook de rijst zoals op de verpakking staat. Zet even apart.

Roerbak de sperziebonen in olijfolie. Maximaal 5 minuten, zodat ze lekker knapperig blijven. Houd de bonen even apart.

Voeg nog wat olijfolie toe aan de pan en bak de runderreepjes op middelhoog vuur rondom bruin en gaar.

Doe de tomaten, sperziebonen, currypasta en kokosmelk bij het vlees en laat nog een paar minuten pruttelen.

Verdeel over de borden en besprenkel met limoensap.



Wist je dat je slaapzak ook heel goed kan dienen voor het garen van je rijst? Je brengt de rijst aan de kook en haalt de pan van het vuur. Wikkel de pan in een theedoek en plaats deze vervolgens in je slaapzak. De rijst wordt vanzelf gaar. Zo spaar je gas én kun je onder-tussen de rest van je gerecht maken.

SARDIENTJES

MET GROENE SALADE

Net als de dorade op blz. 138 zijn sardientjes van de barbecue schandalig lekker. Vandaag even geen zin in gehannes met barbecuekolen? Deze visvrienden doen het ook goed in de grillpan.

NODIG

Grillpan

INGREDIËNTEN

8 el olijfolie

2 flinke tenen knoflook,
geperst

Sap van een citroen

Een klein bosje peter-
selie, grof gesneden

Versgemalen chilipeper

Snufje grove zeezout

8 grote sardines, schoon,
zonder schubben

Krop sla, blaadjes,
gewassen

DRESSING

1 el witte wijnazijn

1 el mosterd

3 el olijfolie

BEREIDEN

Maak een marinade van olijfolie, knoflook, citroen, peterselie en, naar smaak, chilipeper en zout.

Maak wat inkepingen in de huid van de vis, smeer de sardines in met een marinade en laat even intrekken.

Verwarm de grillpan en gril de vis rondom bruin en gaar.

GROENE SALADE

Meng alle ingrediënten voor de dressing.

Voeg eventueel nog wat olijfolie toe, afhankelijk van de scherpheid van je mosterd.

Verdeel de dressing over de sla.



KAMPEREN ÉN LEKKER KOKEN. HET KAN!

Voor dit campingkookboek verzamelde Petra Knoth de lekkerste, eenvoudigste en meest verrassende recepten. Vakantie betekent voor haar namelijk: maximaal genieten en niet te moeilijk doen, maar zeker ook lekker en gevarieerd eten!

Wat dacht je bijvoorbeeld van een hartige pannenkoek met spinazie, een eitje met zoete aardappel en spek, of een overheerlijke camping-curry? Alles vlot te bereiden op één of twee pitjes.

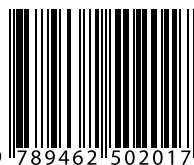
MET VERRUKKELIJKE KAMPEERVERHALEN VAN BN'ERS

Voor de minder ervaren kampeerder is een lijstje toegevoegd met onmisbare spullen die het kokkerellen in de campingkeuken een stuk makkelijker maken. En staat je potje vrolijk te pruttelen, plof dan in je klapstoel en geniet van de kampeerervaringen én lekkerste gerechten van [Katja Schuurman](#), weerman [Peter Kuipers](#) [Munneke](#) en vele anderen.



www.forteculinaire.nl

ISBN 978-94 6250 201 7



9 789462 502017