

Pressemitteilung

Mit der Dose auf Reisen – Praxistipps für Camper-Verpflegung

Mit Rezept für cremiges Püree aus weißen Bohnen mit Cashewkernen, dazu italienisches Gemüse und Bratwurst.

Für waschechte Outdoor-Enthusiasten beginnt die Vorfreude auf den nächsten Camping-Urlaub schon mit der Vorbereitung. Eine wichtige Rolle spielt dabei die Planung der Verpflegung unterwegs und vor Ort. Besonders praktisch sind hierbei Lebensmittel in Dosen aus Weißblech, denn sie lassen sich gut verstauen und schnell zubereiten. Das gilt auch für das Rezept von Camping-Influencer Sascha Mokhtar. Er beweist, dass man auch auf engem Raum und mit Lebensmitteln aus der Dose sowie frischen Zutaten ein leckeres Gericht kochen kann.

Eine gute Verpflegung im Camping-Urlaub beginnt daher schon zuhause mit der Packliste. Darauf gehören neben Gewürzen und den wichtigsten Kochutensilien auch haltbare Nahrungsmittel wie Nudeln, Reis, haltbare Milch, Kaffee und/oder Tee. Wer einen integrierten Kühlschrank besitzt, kann auch eine Grundausstattung an frischen Lebensmitteln mitnehmen. Allerdings ist hier der Platz meist begrenzt. Außerdem kostet die Kühlung Energie und verkürzt die Akkulaufzeit.

Lebensmittel in Dosen – lange haltbar und energiesparend zuzubereiten

Ein praktischer Reisebegleiter sind deswegen Zutaten aus der Dose, denn sie sind lange haltbar, lassen sich platzsparend verstauen und brauchen keine eigene Kühlung. Außerdem sind sie in der Regel vorgegart und müssen nur erwärmt, nicht gekocht werden. Das spart auch bei der Zubereitung wertvolle Energie und vor allem Zeit. „Bohnen und Linsen zum Beispiel müssen nicht so lange kochen und Tomaten schmecken einfach intensiver“, weiß Camping-Experte Sascha Mokhtar, der unter dem Namen @caravan.travellers seine mehr als 65.000 Follower bei Instagram an seinem Leben im Wohnmobil teilhaben lässt.

Wenn man zwischendurch an einem Supermarkt vorbeikommt, kann man seinen Speiseplan um frische Zutaten wie Fleisch und Fisch, Obst und Gemüse ergänzen. Das ideale Camping-Gericht kombiniert mitgebrachte und vor Ort gekaufte Zutaten, z.B. Chili con/sin Carne mit Bohnen, Mais und Tomaten aus der Dose, frischem Hackfleisch und einem Klecks saurer Sahne oder Pasta al tonno mit frischen oder getrockneten Nudeln und Dosen-Thunfisch. Sascha Mokhtar empfiehlt ein Püree aus weißen Bohnen mit gerösteten Cashewkernen, italienischem Grillgemüse und Bratwurst. „Leckerer geht’s fast nicht“, schwärmt er. „Das Püree ist richtig cremig und hat eine feine Sahne-Butternote, der Majoran kommt so richtig schön raus. Einfach nur gut.“ (Rezept siehe unten)

Bei der Entsorgung auf lokale Besonderheiten achten

Nach dem Essen ist die Entsorgung der Lebensmittelverpackungen ein wichtiges Thema. „Dosen sind zu fast 100 Prozent recyclebar und damit auch gut für die Umwelt“, weiß Sascha Mokhtar. Leichtverpackungen aus Weißblech und anderen Materialien werden in Deutschland über den gelben Sack oder die gelbe Tonne entsorgt. Auf deutschen Campingplätzen stehen in der Regel entsprechende Behälter bereit. Im Ausland sind die Regelungen unterschiedlich. An den beliebten Campingzielen in Dänemark oder den Niederlanden gibt es ebenfalls Sammelpunkte, manchmal werden Metalle wie Weißblech sogar separat gesammelt. In jedem Fall macht es Sinn, sich über die örtlichen Gegebenheiten zu informieren.

*

Pressekontakt

Marco Cabras
Weissblech-kommt-weiter.de
Tel.: 0211 863 949 22
E-Mail: info@weissblech-kommt-weiter.de

REZEPT

Cremiges Püree aus weißen Bohnen mit Cashewkernen, italienischem Gemüse & Bratwurst



ZUTATEN

Für das Bohnenpüree

- Zwiebeln
- Knoblauch
- Butter
- Weiße Bohnen aus der Dose
- Sahne
- Frischer Majoran
- Cashewkerne
- Salz, Pfeffer, Muskatnuss

Für das Grillgemüse

- Aubergine und gelbe Zucchini
- FrISCHE italienische Kräuter, z.B. Rosmarin, Thymian
- Knoblauchpulver
- Olivenöl

Falls gewünscht

- Bratwürste

ZUBEREITUNG

1. Zuerst die Cashewkerne rösten und hacken. Die Aubergine und die Zucchini vierteln, entkernen und in eine Schüssel geben. Die italienischen Kräuter zupfen und hinzugeben. Mit Knoblauchpulver und ausreichend Olivenöl marinieren. Zusammen mit den Bratwürsten in der Pfanne anrösten. Auch in der vegetarischen Variante ohne Wurst ist das Gericht eine volle Mahlzeit.

2. Unterdessen für das Bohnenpüree Knoblauch und Zwiebeln schneiden und in der Butter anbräunen lassen. Die weißen Bohnen aus der Dose und etwas der Flüssigkeit hinzugeben. Sahne angießen. Majoran-Blättchen abzupfen und in die Sauce gehen. Die Bohnen mit dem Kartoffelstampfer oder einem Kochlöffel zerdrücken. Die Hälfte der Cashewkerne zum Püree dazugeben. Mit Salz, Pfeffer und etwas geriebener Muskatnuss abschmecken.
3. Zum Anrichten ein Bett aus dem Püree auf den Teller geben. Gemüse und Wurst darauf anrichten. Ein wenig des intensiven Öls aus der Pfanne darüber träufeln. Zuletzt Cashewkerne drüberstreuen.

Das Rezept mit ausführlicher Beschreibung sowie weitere Informationen zur Recyclingfähigkeit von Weißblech – dem Material, aus dem die Lebensmitteldosen bestehen – finden Sie auch auf der Seite von weissblech-kommt-weiter.de oder auf dem [Instagram](#) Kanal der Initiative.

Weiteres Bildmaterial:



**Kostenfreie Verwendung
bei Nennung der Bildquelle:**
www.weissblech-kommt-weiter.de

Bilddownload auf den Presseseiten von
weissblech-kommt-weiter.de

