



# Outdoor-Rezept-Test: Herbstlicher Grießbrei auf Gaskocher & Trangia



## Testbericht – Einfach, saisonal und kindertauglich

Outdoor-Küche ist oft ein Spagat zwischen Minimalismus und Genuss. Der **herbstliche Grießbrei** gehört zur Königsklasse der **Einfachheit**: Wenige Zutaten, schnelle Zubereitung, und Kinder lieben ihn. Wer schon einmal versucht hat, eine Gemüsepfanne mit sieben Zutaten auf einem windigen Bergrücken zu braten, weiß: weniger ist draußen eindeutig mehr.

Der Grießbrei punktet mit:

- ☒ Wenig Gewicht im Rucksack
- ☒ Einfache Zutaten (Milchpulver funktioniert super)
- ☒ Saisonaler Twist durch Zwetschgen

### Nachteil:

- ☒ Für Lagerfeuer eher ungeeignet (er brennt leicht an).
- ☒ Muss während des Kochens ständig gerührt werden.

## Bewertung



(4 von 5 Kompassen)

Ein Klassiker, der Kinder glücklich macht und Outdoor-Eltern entlastet. Punktabzug nur für die "Rührpflicht".

---



## Outdoor-Rezept: Herbstlicher Grießbrei

### Zutaten

- 65 g Weichweizengrieß
- 500 ml Milch (oder Milchpulver + Wasser)
- 1 Prise Salz
- 1 EL Zucker
- Zwetschgen (oder saisonale Früchte nach Wahl)

### Zubereitung (für Gaskocher oder Trangia)

1. Zwetschgen halbieren, entsteinen.
2. Milch (bzw. Milchpulver + Wasser) mit Salz und Zucker erhitzen.
3. Grieß einrühren und **ständig rühren** (!), bis die Masse cremig wird.
4. Früchte auflegen und 2–3 Minuten köcheln lassen.
5. Servieren – fertig ist das Outdoor-Kinder-Highlight.

---

## Tipps & Tricks zur Outdoor-Küche

- **Milchpulver statt Frischmilch:** spart Gewicht und Kühlung.
  - **Anti-Haft-Topf verwenden:** minimiert Anbrenn-Risiko.
  - **Süße Variation:** statt Zucker etwas Honig oder Ahornsirup.
  - **Herzhafte Abwandlung:** mit Butter und Zimt statt Früchten.
-

# FAQ – Outdoor-Kochen für Familien

## Kann ich Grießbrei über offenem Feuer kochen?

👉 Ja, aber Vorsicht – die Hitze ist schwer kontrollierbar. Für Anfänger besser: Gaskocher/Trangia.

## Welche Kocher eignen sich für Kinder beim Mitkochen?

👉 Trangia mit Spiritus ist sehr sicher. Offenes Feuer nur mit viel Erfahrung und Aufsicht.

## Welche Alternativen zu Zwetschgen gibt es?

👉 Äpfel, Birnen, Beeren – alles, was gerade Saison hat.

---

# Die 20 unbeliebtesten Outdoor-Rezepte 🤔

(mit humorvoller Begründung)

1. **Instant-Fischsuppe** – riecht wie Aquarium und schmeckt wie nasser Regenmantel.
2. **Spaghetti mit Pesto aus dem Glas** – Nudeln kleben, Pesto schwimmt unten.
3. **Kichererbsen-Eintopf** – dauert drei Stunden, bis sie weich sind.
4. **Linsensuppe aus der Dose** – schmeckt wie ein 70er-Jahre-Bundeswehrbiwak.
5. **Kartoffelaufbau im Trangia** – ja klar, und das drei Stunden lang...
6. **Instant-Kartoffelpüree pur** – Konsistenz: Wandfarbe.
7. **Outdoor-Pizza im Pfannenbrot** – Ergebnis: Kohle unten, roh oben.
8. **Gefriergetrockneter "Bananen-Milchshake"** – schmeckt nach Styropor.
9. **Gulasch aus der Dose** – unidentifizierbare Fleischwürfel.
10. **Polenta ohne Topping** – trocknet den Mund schneller aus als Sahara-Sand.
11. **Reispfanne mit Tiefkühlgemüse** – unterwegs schwer zu erklären: „Warum schleppst du Tiefkühlware?!“
12. **Outdoor-Omelett** – wird im Trangia eher Rührei-Kohle.
13. **Fischstäbchen auf Gaskocher** – riecht wie Hochsee-Kutter im Zelt.
14. **Spiegelei im Titan-Topf** – bleibt für immer angebacken.
15. **Instant-Kaffee mit kaltem Wasser** – Survival-Modus, kein Genuss.
16. **Rote-Bete-Salat im Rucksack** – sieht aus, als wär ein Wildschwein explodiert.
17. **Schokopudding zum Anrühren** – wird draußen immer klumpig.
18. **Dosenravioli** – Klassiker, aber ungeliebt: schmeckt nach warmem Alu.
19. **Falafel-Mischung zum Anrühren** – ergibt nur matschige Bratlinge.
20. **Tofu-Würstchen am Lagerfeuer** – Konsistenz wie Radiergummi.