

GRATIS-PROBE

5 GERICHTE

AXELS

KABINEN KÜCHE

5 Gerichte aus dem Wasserkocher.
Zum Ausprobieren.

Wasserkocher

Vorratskiste

Ein Vorgeschmack auf das ganze Heft

VON AXEL STUMM

FERNFAHRER AUS DEM RUHRPOTT



MOIN, AXEL HIER.

Frisch zurück vom Bock.

Das hier ist ein kleiner Vorgeschmack: fünf Gerichte, für die du nur einen Wasserkocher brauchst, und meine Vorratskiste. Damit kommst du schon durch die erste Woche ohne Rasthof.

Im ganzen Heft „Axels Kabinenküche“ stehen 40 Gerichte für jede Ausrüstung: Wasserkocher, Speisegefäß, Heizbox, Platte und ganz ohne Strom. Dazu zwei Wochenpläne mit Einkaufslisten und der Plan, wie du am Sonntag in zwei Stunden für die halbe Woche vorkochst.

Eins vorweg: Ich bin Fahrer, kein Koch und kein Arzt. Das sind Gerichte, die in eine Kabine passen, satt machen und schmecken.

Gute Fahrt,
Axel

Couscous mit Paprika und Feta

8 Min. · € unter 2 € pro Portion · Kühlbox nötig · 1 Portion

DAS BRAUCHST DU

- [ ] 70 g Couscous
- [ ] ½ TL Gemüsebrühe (Pulver)
- [ ] 100 ml kochendes Wasser
- [ ] 1 kleine Paprika
- [ ] 50 g Feta
- [ ] 1 EL Olivenöl
- [ ] Pfeffer, etwas Oregano

SO GEHT'S

1. Couscous und Brühpulver in eine Dose geben.
2. Kochendes Wasser drübergießen, kurz umrühren, Deckel drauf. 5 Minuten warten.
3. In der Zeit die Paprika klein schneiden.
4. Couscous mit der Gabel auflockern. Paprika, Öl, Pfeffer und Oregano unterheben, Feta drüberkrümeln.

> **Geht auch so:** Statt Feta: Thunfisch aus der Dose oder ein paar Würfel Salami.

MEINE NOTIZEN



AXELS TIPP

Couscous ist der beste Freund vom Fernfahrer. Kein Topf, kein Herd, fünf Minuten. Eine Packung liegt bei mir immer in der Kiste.

Glasnudeln mit Erdnuss-Soße

10 Min. · € unter 2 € pro Portion · ohne Kühlung · 1 Portion

DAS BRAUCHST DU

- [ ] 50 g Glasnudeln
- [ ] 1 gehäufter EL Erdnussbutter
- [ ] 1 EL Sojasauce
- [ ] 1 TL Honig
- [ ] etwas Chili
- [ ] 1 Möhre
- [ ] 1 Frühlingszwiebel, wenn du hast

SO GEHT'S

1. Glasnudeln in eine Dose legen, mit kochendem Wasser bedecken, Deckel drauf. 5 bis 8 Minuten ziehen lassen, wie auf der Packung steht.
2. Erdnussbutter, Sojasauce, Honig und Chili mit 2 EL heißem Wasser glatt rühren.
3. Möhre mit dem Sparschäler in dünne Streifen ziehen, Frühlingszwiebel in Ringe schneiden.
4. Wasser vorsichtig abgießen, den Deckel dabei einen Spalt offen halten. Soße und Gemüse untermischen.

MEINE NOTIZEN



AXELS TIPP

Schmeckt auch kalt. Ich mach abends gleich die doppelte Menge, die zweite Portion kommt für morgen Mittag in die Kühlbox.

Haferbrei mit Apfel und Zimt

5 Min. · € unter 2 € pro Portion · ohne Kühlung · 1 Portion

DAS BRAUCHST DU

- [ ] 50 g zarte Haferflocken
- [ ] eine Prise Salz
- [ ] 150 ml kochendes Wasser
- [ ] 1 Schuss H-Milch
- [ ] 1 Apfel oder 1 Banane
- [ ] ½ TL Zimt, 1 TL Honig
- [ ] eine Handvoll Nüsse oder Rosinen

SO GEHT'S

1. Haferflocken und Salz in eine Dose oder einen großen Becher.
2. Kochendes Wasser drauf, umrühren, 3 bis 5 Minuten quellen lassen.
3. Milch dazu. Apfel klein schneiden oder Banane mit der Gabel zerdrücken und unterrühren.
4. Zimt, Honig und Nüsse obendrauf.

MEINE NOTIZEN



AXELS TIPP

H-Milch hält ohne Kühlung, solange die Packung zu ist. Ich nehm die kleinen Packungen, dann ist nichts schlecht, bevor es leer ist.

Kartoffelbrei mit Würstchen

12 Min. · € unter 2 € pro Portion · ohne Kühlung · 1 Portion

DAS BRAUCHST DU

- [ ] 1 Portion Kartoffelpüree-Flocken (Menge steht auf der Packung)
- [ ] heißes Wasser laut Packung, 1 Schuss H-Milch
- [ ] 2 Wiener Würstchen aus dem Glas
- [ ] 1 EL Röstzwiebeln
- [ ] Senf, eine Prise Muskat

SO GEHT'S

1. Würstchen in eine Dose legen, mit kochendem Wasser übergießen, Deckel drauf. 8 Minuten warm werden lassen.
2. Noch mal Wasser kochen. Püreeflocken mit Wasser und Milch anrühren, Muskat dazu.
3. Würstchen aus dem Wasser holen, in Scheiben schneiden und auf den Brei legen. Röstzwiebeln drüber, Senf dazu.

MEINE NOTIZEN



AXELS TIPP

Das ist mein Essen für die Tage, an denen gar nichts geht. Stau, Rampe zu spät, alle Läden zu. Das Glas Würstchen liegt immer in der Kiste. Was übrig ist, bleibt im Wasser im Glas und kommt in die Kühlbox.

Guter Kaffee für den ganzen Tag

10 Min. · € unter 2 € pro Portion · ohne Kühlung · 1 Liter

DAS BRAUCHST DU

- [ ] 1 Handfilter mit Filtertüten oder eine French Press
- [ ] 55 bis 60 g gemahlener Kaffee
- [ ] 1 Liter frisch gekochtes Wasser
- [ ] 1 gute Thermoskanne

SO GEHT'S

1. Thermoskanne mit heißem Wasser vorwärmen und wieder ausgießen. So bleibt der Kaffee länger heiß.
2. Wasser kochen und eine halbe Minute stehen lassen.
3. Handfilter: Kaffee in die Tüte, erst wenig Wasser drauf, 30 Sekunden warten, dann den Rest nach und nach. French Press: Kaffee rein, Wasser drauf, 4 Minuten ziehen lassen, langsam runterdrücken.
4. Ab in die Thermoskanne, Deckel fest zu.

MEINE NOTIZEN



AXELS TIPP

Rechne mal nach: Ein Liter selbst gemachter Kaffee kostet dich weniger als eine Tasse an der Autobahn. Und er schmeckt, wie du ihn magst.

DIE VORRATSKISTE

Eine Kiste unterm Bett oder im Staufach. Alles hier hält ohne Kühlung, solange es zu ist. Damit kommst du auch über einen Tag, an dem kein Laden offen hat.

TROCKEN

- [ ] Couscous
- [ ] feiner Bulgur
- [ ] Glasnudeln
- [ ] Instant-Nudeln
- [ ] kleine Suppennudeln
- [ ] kurze Nudeln (Penne, Hörnchen)
- [ ] Haferflocken, zart und kernig
- [ ] Kartoffelpüree-Flocken
- [ ] Express-Reis im Beutel
- [ ] weißer Reis (Basmati)
- [ ] Wraps
- [ ] Pumpernickel, eingeschweißt
- [ ] Gnocchi aus dem Nudelregal

DOSEN UND GLÄSER

- [ ] Thunfisch
- [ ] Kidneybohnen
- [ ] Kichererbsen
- [ ] Linsen
- [ ] Mais
- [ ] Wiener Würstchen im Glas
- [ ] Ravioli
- [ ] Linseneintopf
- [ ] Erbsen und Möhren im Glas
- [ ] passierte Tomaten (Packung)
- [ ] Tomatenmark (Tube)
- [ ] Gewürzgurken
- [ ] Curry-Soße im Glas

WÜRZEN

- [ ] Gemüsebrühe (Pulver)
- [ ] Salz und Pfeffer
- [ ] Paprikapulver, Curry, Chiliflocken
- [ ] Zimt, Oregano, Majoran
- [ ] Sojasauce
- [ ] Senf und Ketchup (Tube)
- [ ] Öl und Essig (kleine Flaschen)
- [ ] Honig, Erdnussbutter
- [ ] Röstzwiebeln

SONST NOCH

- [ ] Kaffee und Filtertüten, Tee
- [ ] H-Milch in kleinen Packungen
- [ ] Kaffeesahne-Döschen
- [ ] Nüsse und Rosinen
- [ ] Küchenrolle, Spülmittel, Lappen
- [ ] Gefrierbeutel, Alufolie



AXEL SAGT

Was du rausnimmst, kaufst du nach. Sonst ist die Kiste genau dann leer, wenn du sie brauchst.

DAS GANZE HEFT

- **40 Gerichte**, sortiert nach deiner Ausrüstung
- **2 Wochenpläne** mit fertigen Einkaufslisten
- **Sonntags vorkochen:** zwei Stunden für die halbe Woche
- **Kühlbox richtig packen**, die Vorratskiste und Einkaufen im Ausland in sieben Sprachen
- **Als PDF** für Handy, Tablet und zum Ausdrucken. Kein gedrucktes Buch.

[Link zur Verkaufsseite vor dem Versand eintragen]



AXEL SAGT

Die Currywurst wie im Pott steht auch drin. Nur damit du Bescheid weißt.