

45 Ideen und 7 Rezepte für Campingessen ohne Kochen

Die einen lieben es, die anderen hassen es: Kochen beim Campen.

Für viele gehört das Kochen auf dem Campingplatz zur gemütlichen Atmosphäre dazu.

Andere hingegen sind davon einfach nur genervt oder haben keine Zeit.

Ob nun genervt, keine Lust oder keine Zeit: Hier kommen meine 45 Ideen und 7 detaillierte Rezepte, bei denen du nicht kochen musst.

Was ist das beste Essen zum Campen, welches kein Kochen erfordert?

Die besten Lebensmittel sind die, die leicht zuzubereiten sind und die du und deine Mitcamper auch tatsächlich essen und euch satt machen. Zum Beispiel bieten sich [Sandwiches](#), Wraps oder belegte Brötchen an. Aber auch Müsli und Haferflocken passen gut sowie [Salate](#) oder eine Brotzeit mit Wurst, Käse, Obst, Nüssen und Crackern.



Camping ohne Kochen: Am Abend kann eine Brotzeit völlig ausreichend sein

Deswegen bekommst du heute von mir 45 Ideen und 7 Rezepte, die du beim Campen ausprobieren kannst.

Für keines dieser 7 Rezepte musst du kochen oder ewig dafür in der „Küche“ stehen.

Viel Spaß beim Nachmachen und Ausprobieren!

45 Rezept-Ideen für deine Campingküche, bei denen du nicht kochen musst

Diese Rezept-Ideen habe ich über die Jahre hinweg gesammelt und ausprobiert. Alle waren gut, und die Süßen habe ich auch getestet, obwohl ich lieber herzhaft esse. ;-)

Camping-Frühstücks-Ideen ohne Kochen

Das Frühstück ist die wichtigste Mahlzeit des Tages. Diese No-Cook-Mahlzeiten sind proteinreich und ideal für Autocamping oder Rucksackreisen.

Die meisten benötigen auch keine Kühlung! Musst du also früh aufbrechen und möchtest du mit den Kindern wandern, schmeiß dein Essen in den Rucksack für ein Frühstück unterwegs.



Gabs bei uns schon oft: Bagels mit Frischkäse, Lachs, Käse oder Schinken

Hier meine Lieblings-Ideen:

- Joghurt – Dein Lieblingsjoghurt mit frischen oder getrockneten Früchten, Nüssen, Müsli, usw.
- Müsli mit Milch
- Chia-Pudding
- Buttercroissants mit geschnittenem Schinken und Käse oder Butter und Marmelade
- Hartgekochte Eier (zu Hause hergestellt oder im Laden gekauft und im Kühlschrank aufbewahrt)
- Bagels mit Frischkäse und Räucherlachs
- Vorgemachte Pfannkuchen mit Puderzucker (meine Kinder lieben das)
- Overnight Oats (Haferflocken über Nacht) – mische ein Glas oder einen Behälter zu Hause an und füge dann am Abend zuvor Flüssigkeit hinzu.
 - Eine Portion Overnight Oats: 1/2 Tasse Haferflocken, 1 Esslöffel gemahlene Leinsamen, 2 Teelöffel brauner Zucker, jeweils eine Prise Salz und eine Prise Zimt. Zuletzt 1-2 Esslöffel Trockenfrüchte, frisches Obst, Nüsse, Granatapfelkerne, usw. hinzufügen. Am Vorabend

2/3 Tasse Milch und 1/3 Tasse Naturjoghurt hinzufügen.

- Sandwich mit zerdrückter Avocado und geschnittenem hartgekochtem Ei
- Muffins / Donuts
- Erdnussbutter-Sandwiches oder Schokocreme-Sandwiches
- Protein- oder Müsliriegel
- Apfel-Erdnussbutter-Wrap auf einer Vollkorn-Tortilla
- Obstsalat mit Kokosraspeln und gehackten Nüssen
- Studentenfutter – Trockenfrüchte, Nüsse, Müsliriegel/ Energieriegel
- Vorgemachte Waffeln mit Nutella oder Ahornsirup
- Bananenbrot

Weitere Ideen fürs Frühstück – auch mit Kochen – findest du [in diesem Ratgeber von mir](#).

Camping-Mittag-Ideen ohne Kochen

An vielen Tagen bin ich mit meiner Familie zur Mittagszeit nicht in der Nähe unseres Campingplatzes.

Wir sind oft unterwegs, um die Wanderwege zu erkunden, auf dem Wasser oder einfach nur Sehenswürdigkeiten zu besichtigen.



Sandwiches haben einen regelmäßigen Platz beim Camping gefunden

Anstatt Kochutensilien einzupacken, ist ein Lunchpaket in der Regel unsere erste Wahl. Hier sind meine beliebtesten Camping-Gerichte ohne Kochen zum Mittagessen.

- Sandwich mit geschnittenem Käse, Gurken, Salat und geschnittenen Tomaten auf Vollkornbrot, oder ein Thunfischsalat-Sandwich
- Thunfisch aus der Dose mit Crackern
- Coddogs
- Geschnittenes Gemüse (wie Karotten) mit Hummus als Dip
- Hartgekochte Eier mit Brot

- Schinken und Käse auf Roggen- oder Pumpernickelbrot mit etwas Vollkornsenf
- Vorgemachte Pfannkuchen mit Puderzucker
- Pita-Sandwich mit Hummus und Tomatenscheiben, Zucchini, Oliven, Salat und Feta-Käse
- Vorgefertigte Frucht-Smoothies
- Mittagstisch mit Wurst, Hartkäse, Käsewürfeln, Obst und frischem Brot
- Sandwich Wraps mit Fladenbrot oder Tortillas
- Vorgemachte Salate, wie Couscoussalat, Hühnchensalat, Caesar-Salat usw.
- Hühnchen-Fajita-Salat mit Hühnchen, Bohnen, Salsa, Käse, Salat, Oliven, Sauerrahm und Guacamole
- Sushi – California Rolls mit Gurke, Avocado und (vorgegarten) Schrimps mit Sushireis
- Antipasti-Salat – Gehackte Salami, Peperoni, Mozzarella-Käse, Peperoncini-Paprika, Tomaten, rote Zwiebeln, Artischockenherzen und griechisches oder italienisches Dressing
- Pita- oder Fladenbrotpizza mit Marinara-Sauce oder Pesto, geriebenem Mozzarella, Spinat, Peperoni oder Salami, Oliven usw.
- Beef Jerky / Trockenfleisch ([hier zeige ich dir, wie du es selbst machst](#))
- Frisches Obst

Du möchtest dir das Packen für deinen nächsten Campingausflug erleichtern? [Dann lade dir die kostenlose, druckbare Checkliste für deine Campingausrüstung herunter!](#)

Camping-Abendessen-Ideen ohne Kochen

Viele der einfachen Camping-Mahlzeiten, die du zum Mittagessen servieren kannst, eignen sich fürs Abendessen.

Ich werde noch ein paar weitere Ideen ohne Kochen hinzufügen, aber auch einige, die zum Anrichten kochendes Wasser oder Aufwärmen erfordern. Hoffentlich kannst du viele davon nutzen.



Ein Eintopf beim Camping bringt deine Kräfte wieder zurück

- Kaltes Huhn – Ich finde Huhn schmeckt kalt genauso gut wie heiß. Brate etwa Hähnchenkeulen zu Hause an und nimm sie mit
- Ramen-Nudeln – Ramen-Instant-Nudeln sind eine supereinfache Mahlzeit, bei der nur Wasser gekocht werden muss
- Miso-Suppe – Es gibt einige wirklich gute Instant-Miso-Suppen-Produkte
- Konserven – Einfach auf einem Campingkocher oder über einem Feuer aufwärmen, wie etwa Dosennudeln
- Dosensuppe ist der Klassiker
- Eintöpfe
- Dosenfleisch
- Bohnen in Dosen
- Vorgekochte Nudeln und Sauce – Ich mag Nudeln aus der Dose nicht wirklich, daher greife ich oft auf Tortellini und Ravioli zurück, am liebsten mit Pestosauce
- Dehydrierte Mahlzeiten – Es gibt großartige Unternehmen, die dehydrierte Mahlzeiten fürs Camping anbieten

Nun möchte ich dir meine Lieblingsrezepte zeigen, die ich gerne zubereite, wenn es schnell gehen muss und ich mal keine Lust auf Kochen habe.

1. Wraps – lecker, vielseitig und einfach

Wraps sind ein geniales Gericht. Sie gehen nicht nur super schnell und einfach, sondern sind auch ganz individuell zu belegen. Je nachdem, was du gerade da hast, kannst du einfach in die Teigfladen füllen.

Daher dient die folgende Zutatenliste auch nur als Beispiel. Du kannst deiner Kreativität gerne freien Lauf lassen.



Wraps sind genial lecker und schnell gemacht

Zutaten für 1 Portion:

- 2 Wraps
- Ein Stück Gurke
- Ein paar Tomaten
- Ein paar Streifen Paprika
- 0,5 Dose Kidneybohnen
- Etwas Naturjoghurt

Zubereitung:

- Alle Zutaten, außer die Wraps, die Bohnen und den Naturjoghurt, klein schneiden.
- Die Bohnen waschen und die Wraps befüllen.
- Der Naturjoghurt dient dabei als Soße, damit die ganze Geschichte nicht allzu trocken ist.
- Wenn du die Wraps befüllt hast, rollst du sie einfach zusammen. Klappe dafür zunächst die untere Seite nach oben und rolle den Wrap zu einer Seite.

Weitere Tipps:

Wenn du noch Gewürze dabei hast, kannst du diese auch beliebig mit in den Wrap geben. Auch kannst du deine Joghurtsoße damit etwas aufpimpen. Mit etwas Salz und Pfeffer – eventuell Senf – kannst du eine richtig gute Soße zaubern.

2. Hotdogs - oder besser: Colddogs

Auch wenn der Name hier etwas verwirrend ist, Hotdogs lassen sich super in eine kalte Küche integrieren.

Würstchen im Glas musst du, insofern du kein Vegetarier bist, in deiner Campingküche haben! Sie sind ewig haltbar und lassen sich sowohl warm als auch kalt genießen.

Für die Hotdogs brauchst du auch nicht unbedingt Hotdogbrötchen. Normale Brötchen reichen völlig. Vielleicht hast du ja sogar noch welche vom morgendlichen Frühstück übrig?



Extrem einfach, schnell gemacht und dazu noch lecker: der Colddog

Auch hier kannst du deine Hotdogs belegen, wie du willst. Je nachdem, was deine Campingküche alles so hergibt.

Zutaten für 1 Portion:

- 1 Brötchen
- 2 Würstchen
- Etwas Ketchup
- Etwas Senf
- Ein paar Gewürzgurken

Zubereitung:

Die Zubereitung der Hotdogs ist ganz einfach und spricht für sich. Einfach das Brötchen aufschneiden, die Würstchen hineinlegen und belegen mit dem, was da ist.

3. Couscoussalat – frisch und herzhaft

Couscous gehört zum sogenannten Superfood. Es besitzt wenige Kohlenhydrate, viel Eiweiß und gesunde Fette. Die gute Nachricht: Es eignet sich ideal für die Campingküche.



Couscoussalat ist eines meiner Lieblingsrezepte, nicht nur beim Camping

Couscoussalat ist vielseitig. Es gibt unzählige Varianten. Nutze am besten auch wieder die Zutaten, die du dabei hast.

Mein Beispielrezept handelt von einem Couscoussalat mit Tomatenmark und Räuchertofu. Also ideal für Vegetarier und Veganer!

Zutaten für 1 Portion:

- 125 g Couscous
- 175 ml Wasser
- 100 g Räuchertofu
- 1,5 EL Tomatenmark
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Zunächst musst du den Couscous vorbereiten. Dazu gibst du ihn einfach in eine Schüssel und übergießt ihn mit dem Wasser. Dadurch, dass es sich nicht um kochendes Wasser handelt, musst du ihn mindestens 20 Minuten ziehen lassen. Er ist fertig, wenn das ganze Wasser vom Couscous aufgesogen wurde.

Den Räuchertofu kannst du in dieser Zeit klein schnippeln und am Ende zum aufgequollenen Couscous geben. Auch das Tomatenmark und die Gewürze gibst du jetzt hinzu. Vermenge alles gut miteinander.

Weitere Tipps:

Wenn du noch etwas Naturjoghurt übrig hast, kannst du ihn perfekt dazu essen. Du kannst aber auch wieder eine leckere Joghurtsoße daraus machen. Übrig gebliebenes Gemüse kannst du auch noch klein schnippeln und dazu geben.

Weitere [vegane Rezepte für deinen Camping Urlaub](#) findest du bei Greenforce.

4. Wurstsalat – fruchtig und deftig

Wurstsalat ist vorwiegend im Süden Deutschlands bekannt und ein beliebtes Gericht nach einer langen Wandertour.

Also perfekt auch für uns Camper und Outdoor-Freunde geeignet! Diese Form des Wurstsalates ist jedoch nicht die originale, sondern eine etwas frischere und fruchtigere Variante.



Fruchtiger Wurstsalat gibt dir Power und Vitamine

Zutaten für 1 Portion:

- 100 g Fleischwurst
- 50 g Käse
- 0,5 Zwiebel
- 0,5 Apfel
- 2 El Öl
- 2 El Essig
- Salz und Pfeffer
- Evtl. etwas Senf

Zubereitung:

Zunächst schneidest du die Zwiebel, den Apfel, den Käse und die Wurst in Streifen. Für einen intensiveren Geschmack empfehle ich dir einen Bergkäse. Du kannst aber auch jeden anderen Käse nehmen, den du gerade da hast oder den du besonders gerne magst.

Vermenge die geschnittenen Lebensmittel miteinander. Gib schließlich Essig, Öl und Gewürze hinzu. Durch einen kleinen Löffel Senf gibst du dem ganzen das gewisse Etwas.

Weitere Tipps:

In Bayern wird traditionell eine Brezel dazu gegessen. Du kannst aber auch auf das Brot verzichten oder einfach ein Brötchen dazu essen.

5. Avocado-Brot – vegetarisch und würzig

Mittlerweile spricht die Welt nur noch von Avocados. Dass die Superfrucht nicht gerade die beste Ökobilanz besitzt, ist mittlerweile jedem bewusst. Dennoch heißt das nicht unbedingt, gänzlich auf diese Frucht zu verzichten.

Es geht darum, sie in Maßen zu genießen und sich dessen auch bewusst zu sein. Gleichwohl eignet sich die Avocado bestens, um sie mit zum Campen zu nehmen. Sie ist vielseitig einsetzbar und hält sich sehr lange.



Avocado-Brot ist rasch fertig und köstlich

Dieses Rezept ist nun eines, was wirklich zügig geht und somit perfekt für den großen Hunger ist.

Zutaten für 1 Portion:

- 2 Scheiben Brot
- 0,5 Avocado
- Ein paar Tomaten
- Salz und Pfeffer
- Evtl. etwas Zitronensaft

Zubereitung:

Du hast jetzt die Möglichkeit, die Avocado aus einer Hälfte auszuhöhlen und direkt auf das Brot zu geben oder du machst einfach eine Art Guacamole daraus. Für die Guacamole zerdrückst du die Avocadohälfte, schneidest die Tomaten klein und gibst sie hinzu.

Schließlich schmeckst du alles mit Salz und Pfeffer ab. Wenn du noch etwas Zitronensaft hast, kannst du diesen auch noch dazu geben.

Schmiere die Guacamole auf das Brot und genieße es. Durch die gesunden Fette der Avocado bleibst du lange satt.

Weitere Tipps:

Wenn du Chips oder andere Knabbersachen dabei hast, kannst du die Guacamole auch ideal als Dip verwenden. Probiere es mal aus!

Du möchtest dir das Packen für deinen nächsten Campingausflug erleichtern? [Dann lade dir die kostenlose, druckbare Checkliste für deine Campingausrüstung herunter!](#)

6. Thunfisch-Bohnensalat – Eiweißpower für Camper

Thunfisch ist nicht für jeden etwas. Die einen finden, dass es wie Katzenfutter schmeckt, die anderen hingegen empfinden den Fisch als extrem lecker. Ich persönlich finde dieses Rezept auch richtig gut!

Das Beste daran: Alle Zutaten sind perfekt zum Campen geeignet. Auch die Nährstoffe der Lebensmittel eignen sich ideal für uns Outdoor-Freunde. Durch die Bohnen und den Thunfisch bekommen wir richtig viel Eiweiß und sie besitzen genug Energie, um uns ins nächste Abenteuer zu stürzen.



Thunfisch-Bohnensalat mit viel Eiweiß und wenig Kohlenhydraten

Zutaten für 1 Portion:

- 0,5 Dose weiße Bohnen
- 0,5 Dose Thunfisch
- 1 Zwiebel

- 1 kleine Dose Mais
- 1 EL Öl
- Etwas Essig oder Zitronensaft
- Salz und Pfeffer
- Optional: 0,5 Packung Feta-Käse

Zubereitung:

- Zunächst lässt du die Bohnen abtropfen und wäscht sie etwas ab.
- Den Thunfisch lässt du auch abtropfen.
- Danach schneidest du den Feta und die Zwiebel in kleine Würfel.
- Mixe nun alle Zutaten zusammen.
- Für das Dressing gibst du etwas Öl, Essig oder Zitronensaft und Salz und Pfeffer hinzu. Mische alles gut durch.

Weitere Tipps:

Am besten schmeckt dazu wieder ein Stück Brot oder Brötchen. Anstatt Feta-Käse kannst du natürlich auch jeden anderen Käse nehmen, der dir schmeckt.

7. Fladenbrot mit Pesto – italienisches Flair im Zelt

Pesto ist etwas, das darf in keiner Campingküche fehlen. Eigentlich wird die fertige Soße über Nudeln gekippt. Wenn du jedoch keine Lust auf kochen hast, kannst du das Pesto auch anderweitig verwenden.

Beim folgenden Rezept handelt es sich um eine Art Sandwich. Ob du nun wirklich Fladenbrot nimmst, ist im Endeffekt egal. Du kannst jedes Brot nehmen, das du gerade da hast.



Pesto auf Brot ist geschmacksintensiv und passt gut zu Tomaten und Gurken

Zutaten für 1 Portion:

- 1/4 Fladenbrot oder 1 Brötchen
- Etwas Pesto zum Bestreichen
- Etwas Frischkäse zum Bestreichen
- Ein paar Tomaten
- Etwas Gurke
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Das Fladenbrot oder das Brötchen schneidest du auf und bestreichst es mit Pesto und Frischkäse. Darauf gibst du dein Gemüse. Du kannst hierbei natürlich wieder alles nehmen, was du hast.

Würze das ganze mit etwas Salz und Pfeffer.

Weitere Tipps:

Es gibt nicht nur grünes Basilikumpesto, sondern auch rotes Pesto. Ich persönlich bin gar kein Fan von grünem Pesto. Daher nutze ich immer tomatige Soßen.

Und, wie gefallen dir die Rezepte und Ideen? Welches wirst du als Erstes nachkochen?

Über den Autor des Ratgebers

Martin Gebhardt



Hey, ich bin Martin und ich bin Wildnis-Mentor. Auf meinem Blog lernst du die Basics sowie zahlreiche Details zum Outdoor-Leben. Schnapp dir meine [35 einfach umsetzbaren Survival-Hacks](#), um ab morgen nicht mehr planlos im Wald zu stehen. Lies mehr über mich auf meiner [“Über mich”-Seite](#).

Besuche ihn auf seiner Website <https://survival-kompass.de>