3 Brotrezepte für die Pfanne [für Survival und Bushcraft]

Ein Brot zu backen, erfordert normalerweise einen Ofen.

Aber was machst du, wenn du in der Wildnis bist und **keinen Ofen hast**?

Du benutzt eine Bratpfanne, drehst den Teig um einen Stock oder nutzt deine Axt als Bratpfanne.

Das haben unsere Vorfahren auch gemacht.

Und heute lernst du, wie das geht.

Das Grundrezept für Brot - zwei Zutaten

Alle Brote haben eins gemeinsam: ihr Teig besteht aus Mehl und Wasser.

Hast du nur diese beiden Zutaten, dann kannst du dir daraus immer ein Brot machen. Es schmeckt nicht wie beim Bäcker nebenan, aber darum geht es nicht. Du benötigst Nahrung und Mehl gibt dir **wichtige Kohlenhydrate**.

Ich stelle dir nun drei leichte Brotrezepte für die Wildnis vor.

Wasser und Mehl - die Grundzutaten für fast alle Brotteige

Das Bannockbrot in der Bratpfanne

Der Teig dafür und die Herstellung ist einfach. Du musst nur darauf achten, dass das Brot nicht verbrennt.

Das Bannockbrot ist ein Fladenbrot und wurde früher erst in glühender Asche gebacken. Danach wurde es in der Pfanne erneut geröstet. Wir braten es aber gleich in der Pfanne.

Das Bannockbrot ist sehr einfach und schnell herzustellen

Zutaten für das Bannockbrot

- 2 Tassen Mehl
- 1 Tasse Wasser
- 2 Teelöffel Backpulver
- ½ Teelöffel Salz
- 2 Esslöffel Fett oder Öl

Zubereitung

- Mische Mehl, Backpulver und Salz
- Danach gib das Wasser hinzu und knete alles zusammen
- Lass den Teig 5 bis 10 Minuten ruhen

In die kalte Pfanne gibst du jetzt etwas Öl und breitest den Teig darin aus. Breite ihn so aus, dass er möglichst flach auf dem Pfannenboden liegt. Je flacher der Teig in der Pfanne, desto schneller ist er fertig. Musst du den Teig lange in der Pfanne lassen, brennt er an.

Stell dann die Pfanne ins Feuer oder auf deinen Hobo-Ofen. Wende das Brot mehrmals und gib bei Bedarf Öl dazu. Das Öl verhindert, dass dein Brot am Boden der Pfanne anbrennt. Nach ein paar Minuten (ca. 3 bis 5), wenn sich das Brot gut von der Pfanne löst, ist dein Bannockbrot fertig.

Ist es gerade dabei zu verbrennen, nimmt es vom Feuer und lass es noch etwas durchgaren.

Anstatt Fett oder Öl, kannst du auch Bacon oder Bauchspeck nehmen, um die Pfanne einzureiben. Die ersten Amerikaner haben sogar Bärenfett (hier lesen, wozu Fett alles gut ist) benutzt.

Weiterhin lässt sich das Brot **gut verfeinern** mit diversen Zutaten:

- Brotgewürze
- Knoblauch, Zwiebeln oder Chilischoten
- Kräuter (Rosmarin, Bärlauch, Löwenzahn)
- Gehackte Nüsse (Haselnüsse oder Walnüsse)
- Zucker, für süßes Brot

Ein Bannock mit Rosmarin von mir gebacken - sieht lecker aus oder?

Hier noch ein Bild zum Teilen:

BANNOCK BROT REZEPT

Brot war noch nie so einfach!

Zutaten

- 2 TASSEN MEHL
- 1 TASSE WASSER
- 2 TEELÖFFEL BACKPULVER
- ½ TEELÖFFEL SALZ
- 2 ESSLÖFFEL FETT / ÖL ZUM AUSBACKEN

Backen

- ALLES MISCHEN, AUSSER ÖL
- 10 MIN ZIEHEN LASSEN
- IN ÖL AUSBACKEN

Tipp

- WÜRZEN MIT KNOBLAUCH, ROSMARIN, ZWIEBELN, ETC.

Bannock Brot Rezept

Das Stockbrot

Jeder hat schon mal Stockbrot gesehen oder gemacht. Beim Lagerfeuer als Kind durfte das nie bei mir fehlen.

Auch der Teig ist einfach. Denn je einfacher, desto besser in der Wildnis.

Für Stockbrot brauchst du nur ein Feuer - der Teig ist einfach zu machen

Stockbrot Zutaten

- 2 Tassen Mehl
- 3 Esslöffel Zucker
- 1 Tasse Wasser
- 1 Teelöffel Hefe
- Extra Mehl zum Bestäuben und Rollen

Weiterhin benötigst du noch einen Stock. Nimm dazu am besten einen feuchten und frischen Stock.

Der Stock sollte ungefähr zwei Meter lang sein, einen Durchmesser von 1 cm haben und hinten angespitzt sein.

Zubereitung

- Vermische erst Mehl, Zucker und Hefe
- Gib dann sukzessiv das Wasser hinzu
- Forme eine Kugel und daraus einen Teigstrang
- Lass den Teig ca. 10 Minuten ruhen

Wickle dann den Teig um den Stock. Drück ihn etwas fest und halte dein Brot übers Feuer.

Dein Feuer sollte nicht sehr lodern. Heiße Kohle reicht völlig aus.

Dreh deinen Stock gelegentlich, damit dein Brot gleichmäßig durchbacken kann.

Falls du richtig ins Detail gehen magst und weitere Alternativen zum normalen Stockbrot suchst, lies meinen ausführlichen Ratgeber "Perfektes Stockbrot Rezept für Lagerfeuer und Grill: einfaches Grundrezept, mit und ohne Hefe sowie ohne Stock".

Der "Hoe Cacke" - gemacht auf der Hacke

Das ist ein altes Rezept der amerikanischen Siedler. Sie haben ihr Brot **auf einer Hacke gebraten**.

Da du sicher keine Hacke hast, nimmst du dafür die Klinge deiner Axt (oder eben eine Pfanne). Das Brot ähnelt etwas einem Kuchen, daher auch "Cake". Es ist aber ein Maisbrot.

Der “Hoe Cake” wurde früher auf dem Metal einer Hacke gebraten

Die Hacke wurde neben das Feuer gestellt und das heiße Eisen hat eine Seite des Maisbrotes gebacken, die Hitze des Feuers gleichzeitig die andere Seite.

Zutaten für den "Hoe Cacke":

- 1 Tasse Mehl
- 1 Tasse Maismehl
- 2 Eier
- 1 Esslöffel Zucker
- ¾ Tasse Buttermilch
- 1/3 Tasse plus 1 Esslöffel Wasser
- ¼ Tasse Pflanzenöl oder Speck

- Öl für die Pfanne oder die Hacke

Mische alles zusammen und brate dein Brot mit etwas Öl auf der Hacke, Axt oder der Pfanne.

Wende das Brot gelegentlich, damit es nicht verbrennt.

Kaufempfehlung für eine Pfanne

Vielleicht hast du noch keine Pfanne, dann kann ich dir eine empfehlen.

Beim Kauf solltest du darauf achten, dass deine Pfanne nicht zu schwer ist. Immerhin musst du sie tragen.

Für eine Person empfehle ich folgende Pfanne:

Amazon
Angebot
-28 %
4,8 (541)

Daten aktualisiert vor 1385 Stunden

Tatonka Bowl with Grip - Leichte Schüssel aus 18/8 Edelstahl mit Henkel und Volumenskalierung -

rostfrei, lebensmittelecht und resistent gegen Fruchtsäuren - Ø 18 x 5 cm - 165 Gramm

- Teller / Schüssel der deutschen Outdoor-Marke Tatonka für Camping, Zelten, Trekking, Angeln / Fischen und zur Verpflegung auf Festivals
- Abmessungen: Ø 18 x 5 cm / Gewicht: 165 Gramm
- Aus robustem und rostfreiem 18/8 Edelstahl (18 % Chrome, 8 % Nickel / 74 % Stahl)
- Lebensmittelecht und resistent gegen Fruchtsäuren
- Feuerfest und Gaskocher-geeignet (Achtung: Geschirr wird heiß. Wir empfehlen entsprechendes Zubehör zu verwenden wie z. B. Tatonka Pot Gripper, ASIN: B000G4XJ3K)

14,49 €
UVP: ~~20,00 €~~

Artikel anschauen

In die Pfanne passen 0,8 Liter hinein und nicht nur ich bin zufrieden: die ganzen positiven Bewertungen sprechen für sich.

Zusammenfassung

Diese drei Rezepte gibt es schon seit Hunderten Jahren. Sie sind einfach und effizient.

Du brauchst nur wenige Zutaten und kannst selbst viel experimentieren.

Brate dir doch gleich ein Brot zu Hause in der Pfanne. So bist du auf der sicheren Seite, dass es auch in der Wildnis beim Bushcrafting und Survival-Training klappt.

Meine Empfehlung: nimm immer zwei Tassen Mehl mit, das Wasser suchst du dir – dann brauchst du nur noch ein Feuer, um dir im Notfall ein Brot zu backen.

Und wie du ein Feuer machst, entzündest und unterhältst, liest du in meinem Buch "Die Feuer-Fibel".

Welches Rezept findest du am besten?

Hast du schon mal Brot in der Wildnis gebacken oder gebraten?

Teile mir deine Gedanken in den Kommentaren gleich mit!

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