



Mini vakantie kookboek

8 snelle recepten voor op de camping



Inhoudsopgave

- 1. Pasta met zomergroentes**
- 2. Pasta met verse doperwten en sla**
- 3. Lauwe salade met nieuwe aardappels**
- 4. Vegan curry met kikkererwten**
- 5. Vegan kokos curry met veel groentes**
- 6. Pasta pesto met twee soorten kaas**
- 7. Quinoa salade**
- 8. Bietensalade met appel en aardappel**

Algemene tips

Voor ontbijt en tussendoor: noten en gedroogd fruit

Voor lunch: crackers en een stuk kaas (die blijft dagen goed, hoe ouder hoe beter)

Handige basisuitrusting:

- peper en zout
- 2 verschillende soorten kruiden, bv kerrie en Provençaalse kruiden
- klein flesje olijfolie
- ev. azijn, gebruik citroen/limoensap als je niet met azijn rond wilt fietsen

Keukengerei:

- 2 borden
- 2 bekers
- 2 pannen + 1 deksel en grijper
- kleine houten roerspaan
- 2 sporks (lepel, vork en mes in één)
- zakmes
- mini snijplank
- gasje (+reserve)
- brandertje
- aansteker en lucifers
- mini aluminium windscherm
- 2 plastic glazen (voor de wijn, eigenlijk te sjiek...)
- theedoek
- waterzak (niet noodzakelijk, maar wel erg handig als je tent niet naast een waterpunt staat)
- miniflesje afwasmiddel
- spons of afwasborstel

Ingrediënten hoeveelheden zijn afhankelijk van de afstand die je hebt gefietst of gewandeld op een dag, dus gebruik deze recepten als richtlijn. Wij eten met z'n tweeën van de recepten uit dit boek, wat overblijft bewaar ik in een tupper voor mijn lunch de volgende dag. Mijn vriend eet dan een lunchbroodje.

Ik geef in dit vakantieboek geen aanduidingen voor de **bereidingstijd**, want wie wil er nou op zijn horloge kijken op vakantie;-)

Snelle pasta voor de eerste vakantie dag



Wij vertrokken 's middags vanuit huis op de fiets richting noordoost Groningen. Uiteraard stonden er nog wat dingen in de koelkast die op moesten. Die hebben we mee genomen om de eerste avond op de camping mee te koken. Een halve venkel, een courgette, een geopend potje zure room en een stukje zachte geitenkaas. Een prima basis voor een snelle pasta.

Bij de Coop supermarkt vonden wij de glutenvrije pasta van Grand Italia. Die pasta vind je niet in het speciale glutenvrije schap, maar gewoon bij alle andere pasta soorten. Bij de wat kleinere supermarkten zit deze pasta meestal niet in het assortiment helaas.

Camping Appingedam heeft 2 mooie trekkersveldjes. Bovendien kan je hier afwassen met weids uitzicht op de weilanden!

www.campingeckenstein.nl/

Pasta met zomergroentes

| | |
|-----------------|---------------|
| Soort | Hoofdgerecht |
| Keuken | Mediterraan |
| Personen | 2 + 1 x lunch |
| Speciale wensen | Vegetarisch |

Ingrediënten

- **Benodigheden: Een grote pan met deksel, en een kleine pan (zie blz 3)**
- 200 gram glutenvrije pasta
- 125 gram zure room
- 150 gram zachte geitenkaas
- 0,5 venkel - fijn gesneden
- 1 courgette - in kleine blokjes
- 250 gram cherrytomaatjes - gehalveerd
- walnoten - zoveel je wilt, wat overblijft kan je voor je ontbijt gebruiken
- peper en zout
- Provençaalse kruiden

Instructies

1. Kook in de kleine pan water met een snuf zout, voeg daarna de pasta toe en kook volgens de instructies op de verpakking. Ik merk vaak dat glutenvrije pasta langer moet koken dan aangegeven, dus proeven tussendoor. Ook heeft glutenvrije pasta meer de neiging om aan elkaar te plakken dan gewone pasta, daarom iets vaker roeren)
2. Terwijl de pasta kookt kan je de groentes snijden en met de andere ingrediënten in de grote pan mengen.
3. Met een dubbel gevouwen theedoek als pannenlap de pasta voorzichtig afgieten. Daarna in de grote pan met de groentes en kaas mengen.
4. Met walnoten serveren.

Zomerse pasta voor op de camping



Naast de camping stond een kastje aan de weg met groente en fruit uit de tuin van de burens, daar kochten we een zak doperwten, een krop sla en gele kersen voor het ontbijt.

De munt plukten we uit de kruidentuin op de camping.

In Oost-Groningen vind je mini-camping Kostverloren 11 in Finsterwolde. Een absolute aanrader, midden in de natuur op een supermooie rustige camping. Mocht je geen zin hebben om te kamperen, er zijn ook 2 B&B kamers beschikbaar.

Oost-Groningen ligt niet zo voor de hand als vakantie locatie, zoals bijvoorbeeld Drenthe of Friesland, maar dat vind ik volledig ten onrechte.

<https://www.kostverloren11.nl/>

Pasta met verse doperwten en sla uit de tuin van de buren

| | |
|-----------------|---------------|
| Soort | Hoofdgerecht |
| Keuken | Mediterraan |
| Personen | 2 + 1 x lunch |
| Speciale wensen | Vegetarisch |

Ingrediënten

- **Benodigdheden: Een grote pan met deksel, en een kleine pan (zie blz 3).**
- 200 gram glutenvrije pasta
- zak verse doperwten – wel nog even doppen! (want de peulen kan je niet eten)
- 1 pot zwarte olijven zonder pit
- 250 gram cherrytomaatjes – gehalveerd
- 1 krop sla
- oude kaas – in blokjes
- pecannoten
- 1 handvol munt – fijn gesneden

Instructies

1. Kook in de kleine pan water met een snuf zout, voeg daarna de pasta toe en kook volgens de instructies op de verpakking. Ik merk vaak dat glutenvrije pasta langer moet koken dan aangegeven, dus proeven tussendoor. Ook heeft glutenvrije pasta meer de neiging om aan elkaar te plakken dan gewone pasta, daarom iets vaker roeren.
2. De laatste paar minuten van de pasta kooktijd, de gedopte doperwten aan de pasta toevoegen en meekoken.
3. In de grote pan de olijven, blokjes oude kaas, gehalveerde cherrytomaatjes, en de fijngesneden munt mengen. Peper en zout naar smaak toevoegen.
4. Met een dubbel gevouwen theedoek als pannenlap de pasta voorzichtig afgieten. Daarna in de grote pan met de groentes en kaas mengen.
5. Was de sla goed uit. Want in sla uit de tuin zit vaak meer zand dan in sla uit de supermarkt.
6. Serveer met pecannoten.

Aardappel courgette salade



Wij kregen van de eigenaren van mini-camping Kostverloren11, een zak nieuwe aardappelen mee, ontzettend aardig! En bovendien verrukkelijk om een salade mee te maken.

Camping Mussel, met voorsprong de mooiste camping die ik ooit zag! Een arboretum, met daarin enkele kampeerplaatsen.

<http://campingdelinden.nl/>

Lauwe salade met nieuwe aardappels

| | |
|-----------------|---------------|
| Soort | Hoofdgerecht |
| Personen | 2 + 1 x lunch |
| Speciale wensen | Vegetarisch |

Ingrediënten

- **Benodigheden: Een grote pan met deksel, en een kleine pan (zie blz 3)**
- 1 kilo (nieuwe) aardappelen - geschild en in kleine blokjes gesneden, want dan zijn ze sneller gaar
- 1 grote (gele) courgette - groen is uiteraard ook prima Op onze fietstocht zagen we vaak gratis mee te nemen prachtige courgettes langs de weg aangeboden.
- 200 gram feta
- 1 ui - fijn gesneden
- 6 eieren - biologisch

Instructies

1. In de kleine pan de eieren met water aan de kook brengen. Zodra het water kookt, 7 minuten doorkoken voor hard gekookt eieren. Hierna de eieren afgieten en even laten schrikken met koud water.
2. De eieren op een bord leggen en de pan even omspoelen. Daarna hierin de aardappelblokjes met water en zout aan de kook brengen en koken tot ze beetgaar zijn. Voorzichtig afgieten met de dubbelgevouwen theedoek als pannelap.
3. In de grote pan de courgette blokjes, fijngesneden ui en de verbrokkelde feta mengen. Voeg daar de aardappelblokjes bij en roer door.
4. Serveer met de gehalveerde eieren.

Vegan Curry



Na drie dagen Mediterraan eten, tijd voor wat pittigers.

De camping in Mussel vonden wij zo mooi, dat we besloten er een extra nachtje te blijven. We hebben die dag zonder bepakking een rondje gefietst, o.a. langs Bourtange.

<http://campingdelinden.nl/>

Vegan curry met kikkererwten

| | |
|-----------------|---------------|
| Soort | Hoofdgerecht |
| Keuken | Aziatisch |
| Personen | 2 + 1 x lunch |
| Speciale wensen | Vegan |

Ingrediënten

- **Benodigheden: Een grote pan met deksel, en een kleine pan (zie blz 3)**
- 200 gram witte rijst - gebruik snel kokende rijst als je die kan vinden
- 1 ui - fijngesneden
- 1 aubergine - in blokjes
- 2 puntpaprika's - in blokjes
- 0,5 krop ijsbergsla - ijsbergsla blijft lang goed, dus ook de volgende dag nog prima te gebruiken
- cashewnoten
- peper, zout en kerriepoeder - naar smaak
- 2 eetlepels (olijf-)olie
- 1 blik kikkererwten

Instructies

1. Breng in de kleine pan water met zout aan de kook. Voeg daarna de rijst toe en kook volgens de instructies op de verpakking. Terwijl je daarna de curry maakt zou je de rijst in je slaapzak warm kunnen houden, maar dat is niet echt noodzakelijk in de zomer;-)
2. In de grote pan de ui fruiten met de (olijf-)olie. Daarna de aubergineblokjes meebakken en als laatste de paprikablokjes. Als alles gaar is en lekker gebakken, voeg je de kikkererwten, kerrie en peper & zout toe, die je kort nog even mee bakt. Maar pas op, de kerrie bakt snel aan de bodem omdat campingpannen zo'n dunne bodem hebben.
3. De ijsberg sla bladeren in stukjes scheuren of fijn snijden.
4. Strooi de cashewnoten over de rijst met curry, en serveer met ijsbergsla.

Vegan kokos curry



In de Coop waar we boodschappen deden voor deze maaltijd hadden ze helaas geen biologische eieren. Daarom kozen we ervoor om de curry met linzen en kidneybonen te maken.

Camping de Deelderij in Schoonlo. We kregen hier een ontzettend aardige ontvangst, en een mooi plekje in de schaduw, direct naast een weiland met uitzicht op paarden.

<https://www.deelderij.nl/>

Vegan Kokos curry met veel groentes

| | |
|-----------------|---------------|
| Soort | Hoofdgerecht |
| Keuken | Aziatisch |
| Personen | 2 + 1 x lunch |
| Speciale wensen | Vegan |

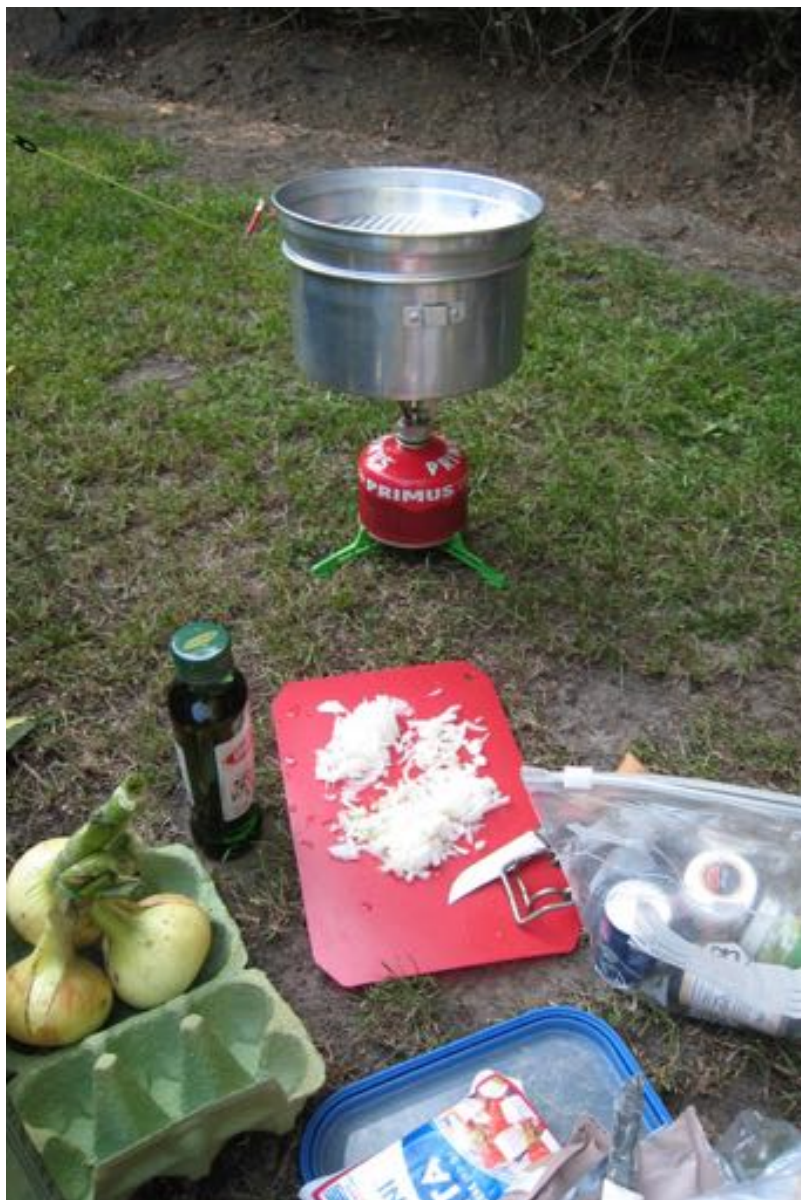
Ingrediënten

- **Benodigheden: Een grote pan met deksel, en een kleine pan (zie blz 3)**
-
- 200 gram witte rijst
- 1 blik kokosmelk - controleer de ingrediënten op afwezigheid van gluten
- 1 ui - fijn gesneden
- 1 doos champignons - in plakjes
- 1 broccoli - klein gesneden
- 1 doosje taugé
- 1 blikje linzen - klein blikje van 160 gram
- 1 blikje kidneybonen - klein blikje van 160 gram
- 0,5 krop ijsbergsla
- 1 zakje geraspte wortel
- 1 hand rozijnen
- 1 limoen
- (olijf-)olie
- peper, zout en kerriepoeder

Instructies

1. Breng in de kleine pan water met zout aan de kook. Voeg daarna de rijst toe en kook volgens de instructies op de verpakking.
2. Fruit de ui met wat olie in de grote pan. Voeg de champignons toe en bak ze mee.
3. Voeg daarna de klein gesneden broccoli toe en de kokosmelk en kerriepoeder. Laat met de deksel op de pan zachtjes doorkoken tot de broccoli bijna gaar is.
4. Op het laatst de linzen, bonen en taugé even mee verwarmen. Roer daarna de rijst ook voorzichtig door de curry.
5. Nu is de kleine pan weer vrij om de wortelsla in te maken. Meng de geraspte wortel met de rozijnen, limoensap, olijfolie en peper en zout.
6. Mocht je de rijst en curry liever apart willen houden, kan je alle ingrediënten voor de sla ook in het zakje van de geraspte wortel mengen. Het is wat behelpen, maar het is mogelijk;-)

Pasta pesto



Thuis gebruik ik nooit kant en klare pesto, maar op de camping is het een uitkomst!

De glutenvrije elleboogjespasta van Damhert was de enige pasta die ik deze dag kon vinden, en was oké van smaak. Maar thuis zal ik die nooit kopen, er zitten ontzettend veel onnodige ingrediënten in, waaronder glutenvrij gemaakt tarwezetmeel. Ik probeer zoveel mogelijk onbewerkt voedsel te eten, maar op vakantie kan je niet altijd kieskeurig zijn.

Camping Boerenbont in Vlagtwedde. <https://www.campingboerenbont.nl/>

Pasta pesto met twee soorten kaas

| | |
|-----------------|---------------|
| Soort | Hoofdgerecht |
| Keuken | Mediterraan |
| Personen | 2 + 1 x lunch |
| Speciale wensen | Vegetarisch |

Ingrediënten

- **Benodigheden: Een grote pan met deksel, en een kleine pan (zie blz 3)**
- 250 gram elleboogjes pasta
- 250 gram cherrytomaatjes - gehalveerd
- 3 kleuren paprika - in stukjes gesneden
- 1 pot zwarte olijven zonder pit
- 1 ui - fijn gesneden
- 1 pot pesto
- 1 buffelmozzarella
- 1 stukje harde schapenkaas - in blokjes

Instructies

1. Kook in de kleine pan water met een snuf zout, voeg daarna de pasta toe en kook volgens de instructies op de verpakking. Ik merk vaak dat glutenvrije pasta langer moet koken dan aangegeven, dus proeven tussendoor. Ook heeft glutenvrije pasta meer de neiging om aan elkaar te plakken dan gewone pasta, daarom iets vaker roeren)
2. Terwijl de pasta kookt kan je de groentes en de kaas snijden en met de andere ingrediënten in de grote pan mengen.
3. Met een dubbel gevouwen theedoek als pannenlap de pasta voorzichtig afgieten. Daarna in de grote pan met de pesto, groentes en kaas mengen.

Quinoa salade



Ik ben altijd verbaasd hoe een klein zakje quinoa, eenmaal gekookt zoveel volume krijgt. Deze dag waren er geen courgettes te vinden in de supermarkt, maar wel een kant en klaar zakje met courgette sliertjes. Op vakantie is een hoop meer geoorloofd;-), thuis zou ik dit nooit gebruiken.

Alweer zo'n mooie ruime camping, midden in de natuur, en bijzonder aardige eigenaren! Met fantastisch sanitair, echt een luxe.

<https://www.oudetrambrug.nl/>

Quinoa salade

| | |
|-----------------|---------------|
| Soort | Hoofdgerecht |
| Personen | 2 + 1 x lunch |
| Speciale wensen | Vegetarisch |

Ingrediënten

- **Benodigheden: Een grote pan met deksel, en een kleine pan (zie blz 3)**
- 200 gram quinoa
- 1 zak courgette sliertjes - kant en klaar
- 1 doosje snack komkommers
- 6 eieren
- 1 pot geroosterde paprika's - in stukjes
- 1 potje kappertjes
- 1 avocado - in blokjes

Instructies

1. In de kleine pan de eieren met water aan de kook brengen. Zodra het water kookt, 7 minuten doorkoken voor hard gekookt eieren. Hierna de eieren afgieten en even laten schrikken met koud water.
2. De eieren op een bord leggen en de pan even omspoelen. Daarna hierin de quinoa koken volgens de verpakking.
3. In de grote pan de avocado, geroosterde paprika, courgette sliertjes en de kappertjes mengen. En als laatste de gekookte quinoa.
4. Serveer met de gekookte eieren en snack komkommers.

Bieten salade met rosevalaardappeltjes



Dit gerecht kookten we de laatste dag van de vakantie bij thuiskomst. We hadden geen zin meer om boodschappen te doen, en gebruikten de ingrediënten die nog in huis waren. Toen we het zaten te eten bedachten we dat het eigenlijk ook een camping waardig recept was;-)

Bietensalade met appel en aardappel

| | |
|-----------------|--------------|
| Soort | Hoofdgerecht |
| Personen | 4 |
| Speciale wensen | Vegetarisch |

Ingrediënten

- **Benodigheden: Een grote pan met deksel, en een kleine pan (zie blz 3)**
- 1 kilo roseval aardappeltjes - in blokjes
- 4 eieren
- 1 pak voorgekookte bietjes
- 3 appels - in blokjes
- 1 pot tuinbonen
- 125 gram zure room
- 1 kleine rode ui
- 200 geitenkaas met koriander - in blokjes
- peper en zout

Instructies

1. In de kleine pan de eieren met water aan de kook brengen. Zodra het water kookt, 7 minuten doorkoken voor hard gekookt eieren. Hierna de eieren afgieten en even laten schrikken met koud water.
2. De eieren op een bord leggen en de pan even omspoelen. Daarna hierin de aardappelblokjes met water en zout aan de kook brengen en koken tot ze beetbaar zijn. Voorzichtig afgieten met de dubbelgevouwen theedoek als pannenlap.
3. In de grote pan de rest van de ingrediënten mengen.
4. Smakelijk eten!

Copyright 2019 Annemieke Glutenvrij

Op mijn website annemiekeglutenvrij.nl schrijf ik over lekker eten. Ik deel mijn [recepten](#) en dagelijkse glutenvrije ideeën en experimenten in de keuken. Hier vind je tips over koken, boeken, restaurant recensies en nieuwe producten. Ook zullen er af en toe [gastbloggers](#) hun verhaal doen over glutenvrije zaken waar zij meer van weten dan ik.

Glutenvrij is een term die voor sommigen een negatieve klank heeft, met deze website wil ik graag een ander verhaal vertellen. Hier lees je hoe je zelf de lekkerste patisserie kan maken. Of waar je die kan kopen als je geen tijd of zin hebt om in de keuken te staan. Welke restaurants je met een gerust hart kan bezoeken. Hoe je onbezorgd op vakantie kan gaan. En ik geef uitleg over hoe je kosten kan besparen door slim inkopen te doen.

[Bekijk de agenda](#), voor glutenvrije actuele supermarkt- en webwinkel-aanbiedingen, festivals, beurzen etc.

Voor meer glutenvrije recepten en tips, lees je verder op de website:

[**www.annemiekeglutenvrij.nl**](http://www.annemiekeglutenvrij.nl)