

Der Brotklassiker in der Outdoorküche

Seit dem Mittelalter in Europa der Inbegriff des Nahrungsmittels: das Brot. Nicht nur beim Bäcker gibt es zahlreiche Variationen – auch in eigener Herstellung unterwegs gibt es ungeahnte Möglichkeiten – sowohl bei der Art als auch bei der Zubereitung. Ein echter Klassiker am Lagerfeuer ist das Bannockbrot. Bannock stammt aus den schottischen Highlands und ist eine Art Fladenbrot, dessen Grundteig aus zwei Zutaten hergestellt wird.

Zutaten für ein Bannockbrot

Must-have

- Pfanne
- Mehl (2 Teile)
- Wasser (1 Teil)

Nice-to-have

- Salz
- Öl
- Backpulver, Natron oder Trockenhefe (in dem Fall auch noch Zucker)

Für den Luxus

- Gewürze
- Kräuter (z. B. Bärlauch, Löwenzahn)
- Gehackte Nüsse (z. B. Haselnüsse, Walnüsse, Bucheckern)

Tipps für den Brotteig

Man sollte nicht alles Mehl auf einmal verkneten, sondern immer welches übrig haben, falls der Teig an den Händen kleben bleibt. Stimmt das Mehl/Wasser-Verhältnis, hat man nach dem Kneten saubere Hände.

Mit Öl knetet es sich einfacher. Vorausschauende Brotbäcker haben eine Plastiktüte (am liebsten mit Zipper) mit Öl dabei. In dieser kann der Teig sogar ohne Hautkontakt geknetet werden – alle Zutaten hinein und dann die Tüte durchkneten.

Wenn die Zutaten schon einigermaßen vermischt sind, aber das Ganze noch weichgeknetet werden muss, kann man die Portionen aufteilen und kleinere Stücke kneten. Dazu den Teig möglichst flach und die Pfanne ausfüllend zurechtdrücken.

Hinweise zum Backen

Gebacken wird in der Pfanne (notfalls geht auch ein Topf), die auf die Glut gestellt wird. Je nach Hitze empfiehlt es sich, zwischen Pfanne und Glut noch ein paar heiße Steine zu legen, damit ein Anbrennen verhindert wird. Man sollte darauf achten, dass genug Öl benutzt wird, damit das Brot nicht anbrennt. Am besten hält man das Ganze immer schön in Bewegung. Und nicht zu heiß werden lassen!

Wer es ursprünglich will, kann den Teig auch einfach in die heiße Asche schieben und eine Stunde später wieder ausgraben. Unvergleichliches Aroma!