





WEISSWURST FRÜHSTÜCK

 5 Minuten

 ca. 10 - 20 Minuten (je nach Temperatur)

 2 Portionen

NÄHRWERTE (Ø pro Portion ohne Weißbier)

| | |
|---------|---------|
| kcal | 939 |
| Protein | 35,00 g |
| Fett | 63,00 g |
| Carbs | 54,00 g |
| Zucker | 26,50 g |

ZUTATEN

- 4 Paar Weißwurst
- 100 g süßer Senf
- 2 Brezen (oder mehr 😊)
- 1 Liter Leitungswasser


WERKZEUG / KÜCHENMATERIAL


- 1 Thermokanne / -flasche
- 1 Campingkocher
- 2 Gabeln Pfannenwender
- 1 Messer
- 1 Schälchen mit Deckel (dicht!)
- 1 Topf für Campingkocher
- 2 Teller
- 1 Esslöffel
- 1 Müllbeutel / -tüte
- 1 Wasserkocher / Topf


OBACHT!

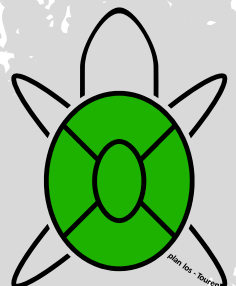
! beachte bitte beim Kochen im Freien geltende Regelungen wie Naturschutzgebiete / Grillverbote / etc. und hinterlasse deine Outdoorküche, sauberer, als du sie vorgefunden hast (= Müll mitnehmen)

 = Arbeitszeit

 = Koch- / Backzeit

 = Kühlzeit

 = Geh- / Ruhezeit





ZUBEREITUNG

WEISSWURST-FRÜHSTÜCK

- gebe das Leitungswasser in den Topf / Wasserkocher und bringe es zum kochen
- gieße das kochende Wasser in die Thermokanne / -flasche
- fülle den süßen Senf in ein Schälchen mit Deckel (dies sollte auslaufsicher sein!)
- packe nun alles an Zubehör in deinen Rucksack, die Brezen kannst du einfach in der Tüte lassen



für dein Weißwurst-Frühstück am Gipfel hast du zwei Variationen:

VARIANTE 1

- gebe die Weißwürste ca. 20 Minuten vor Erreichen deines Zielorts in die Thermoflasche
bis zum Ziel werden sie warm und du kannst sie direkt verspachteln
- je nach Länge deiner Tour kann es natürlich sein, dass das Wasser zu kühl wird, dann:
- gebe den gesamten Inhalt aus der Thermoflasche (Wasser & Weißwurst) in den Topf und stelle diesen auf den Campingkocher
- entzünde den Campingkocher und lasse alles noch einmal warm werden

VARIANTE 2

- am Ziel angekommen stellst du das heiße Wasser aus der Thermoflasche in den Topf
- entzünde den Campingkocher und erhitze das Wasser bis kurz vor dem Kochen
- gebe die Weißwurst in das heiße Wasser und lasse die Weißwurst warm werden
- je nach Höhe und Temperatur kann es sein, dass du den Kocher leicht weiterlaufen lassen musst



je nach Höhe und Temperatur schafft es dein Campingkocher evtl. nicht, das Wasser genügend zu erhitzen, deshalb ist es sinnvoll, heißes Wasser mitzunehmen.

