

IWAN HEDIGER
YVES SEEHOLZER

PERTH

CERVANTES

GERALDTON

BROOME

DARWIN

Zwei Pfannen on the road



DIE EINFACHSTE
CAMPING-VEGGIE-KÜCHE
DER WELT



IWAN HEDIGER
YVES SEEHOLZER



G|U

Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tolino vision 3 HD optimiert. Auf anderen Lesegeräten bzw. in anderen Lese-Softwares und -Apps kann es zu Verschiebungen in der Darstellung von Textelementen und Tabellen kommen, die leider nicht zu vermeiden sind. Wir bitten um Ihr Verständnis.



Sieben Wochen, zwei Pfannen, ein Ziel!

Nach Thailand, Bali und Neuseeland war jetzt also die Westküste Australiens dran. Mit dem Campingbus in sieben Wochen von Perth nach Darwin tuckern, so der Plan von uns, zwei Reisefreaks aus der Schweiz. Wir starteten von Zürich Richtung down under und begannen vom quirligen Perth aus unser Abenteuer. Je mehr Kilometer wir zurücklegten und in die australische Weite vorstießen, desto weniger wurden die Szene-Cafés und In-Restaurants, wie wir sie in Perth kennen

und lieben gelernt hatten. Hunger hatten wir natürlich trotzdem – und zum Glück eine kleine Küche im Camper. Es gab keine Waage, aber eine große Tasse zum Abmessen der Zutaten. Wir hatten keine Zitruspresse, sondern haben Limetten- und Orangenhälften mit der Hand ausgequetscht. Wir hatten keinen Pürierstab, keinen Backofen und schon gar keine Küchenmaschine. Aber Fantasie, Mut zur Lücke und jede Menge Unternehmungslust. Zwei Pfannen und das richtige Rezept – mehr brauchten wir nicht, um uns in Australien vegetarisch glücklich zu kochen. Unsere Rezepte sind international, nicht nur typisch für Australien. Aber sie haben viel australische Lebensart und Leichtigkeit in sich. Und obwohl wir ab und an beliebte Aussie-Zutaten wie Macadamianüsse oder Kaffirlimettenblätter verwenden: Alles lässt sich auch bei uns problemlos nachkochen. Nutzt unser Road-Kochbuch als Inspiration! Änderungen oder Mischungen sind bei unseren Rezepten nicht nur erlaubt, sondern sehr erwünscht. Viel Spaß beim Reisen und Kochen und Kreativsein wünschen





Unser Camping-Hack

»Unser Van hätte größer sein dürfen. Neben Lebensmitteln, kleinem Tisch und Skateboards fanden wir kaum selbst darin Platz. Die Yogamatten legten wir flach unter die Matratzen. So waren sie verstaut, und die Betten gleich ein bisschen bequemer. Achte auf eine funktionierende Klimaanlage! Bei tropischen Temperaturen im Outback kochten wir manchmal schon, noch bevor die Herdplatten glühten.«



Rote-Bete-Salat mit Quinoa und Quark



Für den Quinoasalat:

1/3 Tasse Quinoa (ca. 100 g)
1 frische Knolle Rote Bete
1 Möhre
1 großer süßer Apfel
1 kleine Zwiebel
1 Handvoll Minzeblättchen
1 Handvoll Korianderblättchen mit zarten Stielen
6 EL trüber Apfelessig
1 EL Limettensaft
2 EL flüssiger Honig
Salz
Pfeffer
10 EL Olivenöl
1 EL Kürbiskerne (nach Belieben)

Für die Quarksauce:

150 g Magerquark
2 Knoblauchzehen
1/2 EL gemahlener Koriander
Salz
Pfeffer

Für 2 Personen
30 Min. Zubereitung
Pro Portion: 850 kcal
20 g Eiweiß
57 g F
61 g KH

AM STRAND VON PERTH WAREN WIR ZWEI DIE EYECATCHER: AUCH HIER SIEHT MAN NICHT ALLE TAGE IN TANKSHIRT UND BADEHOSE GEKLEIDETE TYPEN MIT LICHTREFLEKTOREN, PFANNEN UND GEWÜRZEN UM SICH HERUM, DIE EIFRIG VERSUCHEN, EINEN SALAT IN PINK UND ORANGE ZU FOTOGRAFIEREN.

Für den Rote-Bete-Salat die Quinoa in einem Sieb waschen, dann in PFANNE 1 (oder einem Topf) in reichlich kochendem Salzwasser in ca. 20 Min. weich kochen lassen. Die Quinoa in ein Sieb abgießen und in einer Schüssel abkühlen lassen.

Inzwischen die Rote-Bete-Knolle und die Möhre schälen. Den Apfel waschen und nach Belieben schälen. Halbieren und das Kerngehäuse entfernen. Die Zwiebel schälen.

Rote Bete, Möhre, Apfel und Zwiebel in Streifen schneiden und zur Quinoa geben.

Die Kräuter in einem Sieb abbrausen, trocken tupfen und hacken. Kräuter bis auf einen kleinen Rest unter die Quinoa mischen.

Für ein Dressing den Essig mit Limettensaft, Honig, Salz und Pfeffer verrühren, das Olivenöl unterrühren. Den Salat mit dem Dressing vermischen und 10-15 Min. ruhen lassen, zwischendurch gut umrühren.

Inzwischen für die Quarksauce den Quark in eine Schüssel geben. Knoblauch schälen und dazupressen. Restliche Kräuter und gemahlene Koriander unterrühren. Quark mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Salat nach Belieben mit den Kürbiskernen garnieren und mit der Quarksauce servieren.



Bohnen-Kichererbsen-Eintopf mit
Mais



1/3 Tasse schwarze Bohnen (ca. 60 g)
1/3 Tasse Kichererbsen (ca. 80 g)
1 Zweig Rosmarin
4 Stängel Majoran
1 Möhre
1 rote Zwiebel
2 EL Kokosöl (ersatzweise anderes Pflanzenöl)
4 EL Tomatenmark
150 ml Rotwein
500 ml Gemüsebrühe (Instant)
2 Lorbeerblätter
100 g Maiskörner (aus der Dose)
Salz
Pfeffer
2 EL saure Sahne (nach Belieben)

Für 2 Personen
1 Std. Zubereitung
4 Std. Einweichen
Pro Portion: 320 kcal
7 g Eiweiß
15 g F
21 g KH

DEN BOHNEN-KICHERERBSEN-EINTOPF KOCHTEN WIR AN
EINER EINSAM GELEGENEN FEUERSTELLE, MITTEN IN EINEM
RIESIGEN WALD - UND FÜHLTEN UNS BEIM ESSEN AM
HOLZTISCH WIE IM MÄRCHEN!

Die Bohnen und die Kichererbsen mindestens 4 Std. in reichlich Wasser einweichen (am besten über Nacht). Hülsenfrüchte in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.

Rosmarin und Majoran abbrausen und trocken schütteln. Die Nadeln bzw. Blättchen abstreifen bzw. abzupfen und hacken. Die Möhre und die Zwiebel schälen und würfeln.

Das Kokosöl in PFANNE 1 (oder einem Topf) erhitzen. Die Möhren- und Zwiebelwürfel darin 2-4 Min. andünsten. Kichererbsen, Bohnen und Tomatenmark dazugeben und kurz bei großer Hitze anrösten.

Den Rotwein dazugießen und zu zwei Dritteln auf ca. 50 ml einkochen lassen.

Dann die Gemüsebrühe mit Rosmarin, Majoran und Lorbeerblättern dazugeben und aufkochen. Alles ca. 45 Min. bei kleiner Hitze mit halb aufgelegtem Deckel köcheln lassen, bis die Bohnen und Kichererbsen weich sind.

Zum Schluss den Mais abtropfen lassen, zum Eintopf geben und miterhitzen. Bei Bedarf noch etwas Wasser unterrühren.

Den Eintopf mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nach Belieben noch etwas saure Sahne darüberklecksen und servieren.





Gelbes Linsen-Gemüse-Curry



1 Tasse Wildreis (ca. 240 g)
1 Zimtstange
1 Möhre
½ rote Paprikaschote
1 Handvoll grüne Bohnen (ca. 80 g)
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
1 Handvoll Korianderblättchen mit zarten Stielen
2 EL gelbe Currypaste
⅓ Tasse rote Linsen (ca. 100 g)
1 Dose Kokosmilch (400 g)
1 EL Kokosöl (ersatzweise anderes Pflanzenöl)
Chiliflocken
Salz
Pfeffer

Für 2 Personen
40 Min. Zubereitung
Pro Portion: 1095 kcal
39 g Eiweiß
45 g F
131 g KH

Den Wildreis mit der Zimtstange und 2 Tassen Wasser (ca. 600 ml) in PFANNE 1 (oder einem Topf) in 25–30 Min. zugedeckt gar kochen lassen, bis das Wasser vollkommen aufgesogen ist. Dann den fertigen Wildreis, falls nötig, noch kurz warm halten.

Inzwischen die Möhre schälen und in dünne Streifen schneiden. Die Paprikahälfte putzen, entkernen, waschen und würfeln. Die Bohnen waschen, putzen und halbieren.

Die Zwiebel schälen und grob würfeln. Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden. Das Koriandergrün in einem Sieb abbrausen, trocken tupfen und grob hacken.

Das Kokosöl in PFANNE 2 (oder einem Wok) erhitzen. Die Zwiebelwürfel und den Knoblauch darin bei kleiner Hitze glasig andünsten. Die Currypaste hinzufügen und kurz bei größerer Hitze mitrösten.

Die Kokosmilch dazugießen und aufkochen. Die Linsen dazugeben und alles 10–15 Min. köcheln lassen. Möhre, Paprika und Bohnen dazugeben und alles weitere 5–7 Min. köcheln lassen. (Das Gemüse sollte knackig bleiben.) Falls das Curry zu dickflüssig ist, etwas Wasser dazugeben.

Zum Schluss das Koriandergrün dazugeben. Das Curry abschmecken und, falls nötig, mit Chiliflocken, Salz und Pfeffer nachwürzen. Das Curry mit dem Wildreis servieren.

Unser Camping-Hack

»Natürlich gab's keine Waage in unserem Van. Wir haben stattdessen eine große Tasse mit 300 ml Inhalt genommen und damit alles abgemessen. Locker eingefüllt passten in diese Tasse 300 g Quinoa oder 300 g rote Linsen oder 240 g Reis oder 240 g Buchweizen.«

GEKOCHT



Kürbissuppe mit Buchweizen und Rosmarin



1 kleine Zwiebel
2 Knoblauchzehen
4 Frühlingszwiebeln
400 g Kürbis (z. B. Muskat)
1 kleine Möhre
1 Zweig Rosmarin
1 EL Kokosöl (ersatzweise anderes Pflanzenöl)
½ Tasse Buchweizen (ca. 120 g)
150 ml Weißwein
600 ml Gemüsebrühe (Instant)
3 EL Currypulver
Salz
Pfeffer
30 g ital. Hartkäse (nach Belieben)

Für 2 Personen
30 Min. Zubereitung
Pro Portion: 450 kcal
10 g Eiweiß
7 g F
74 g KH

Zwiebel und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. Die Frühlingszwiebeln putzen und waschen. Die weißen Teile längs halbieren und quer in Streifen schneiden, die grünen separat in Röllchen schneiden.

Das Kürbisstück schälen, entkernen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Die Möhre schälen und ebenfalls würfeln. Rosmarin abbrausen und trocken schütteln. Die Nadeln abstreifen und fein hacken.

Das Kokosöl in PFANNE 1 (oder einem Topf) erhitzen. Zwiebelwürfel, Knoblauch und den weißen Teil der Frühlingszwiebeln darin bei kleiner Hitze glasig andünsten. Die Kürbis- und Möhrenwürfel mit dem Buchweizen dazugeben und kurz mitdünsten.

Den Weißwein dazugießen und einkochen lassen. Dann die Gemüsebrühe angießen und aufkochen. Alles mit Currypulver und Rosmarin würzen und ca. 15-20 Min. bei mittlerer Hitze leicht köcheln lassen, bis Kürbis, Möhren und Buchweizen weich sind.

Die Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit den grünen Frühlingszwiebeln bestreuen. Die Suppe heiß servieren, nach Belieben noch Hartkäse darüberhobeln.