

IWAN HEDIGER  
YVES SEEHOLZER

PERTH

CERVANTES

GERALDTON

BROOME

DARWIN

# Zwei Pfannen on the road



DIE EINFACHSTE  
CAMPING-VEGGIE-KÜCHE  
DER WELT



# Unsere Reiseroute

...führte uns von Perth aus erst einmal in den Südwesten. Danach ging es der Küste entlang nach Norden bis nach Darwin. Und dazwischen? Coole Second-Hand-Shops in Geraldton, der Kalbarri Nationalpark ...



... die Shark Bay und der Shell-Beach, die Schluchten des Karijini National Park, kitschige Sonnenuntergänge am Cable Beach, der Litchfield National Park in der Nähe von Darwin - und 50 Reisehunger-Veggie-Rezepte!

Nicht für alle unsere Rezepte braucht es zwei Pfannen, manchmal geht's auch ganz ohne oder nur mit einer. Für den Schnellcheck in Sachen Pfannenbedarf steht bei jedem Rezept die blaue Pfanne mit dem entsprechenden Hinweis.





Vorwort ..... 9

## Gekocht an einem Strand südlich von Perth

Rote-Bete-Salat  
mit Quinoa und Quark ..... 12

## Gekocht in einem Wald in der Nähe von Margaret River

Bohnen-Kichererbsen-Eintopf  
mit Mais ..... 14

## Gekocht in der Nähe von Margaret River

Gelbes Linsen-Gemüse-Curry ..... 18

## Gekocht irgendwo im Südwesten

Kürbissuppe mit Buchweizen  
und Rosmarin ..... 20

## Gekocht irgendwo an der südwestlichen Küste

Gebratene Hirse  
mit Rote-Bete-Dip ..... 24

## Gekocht in Pingrup

Gebratener Tofu mit Bratkartoffeln  
und Gemüse ..... 26

## Gekocht in Hyden, Wave Rock

Süßkartoffelpüree  
mit gebratenem Spargel ..... 28

## Gekocht in Albany

Kürbispuffer mit Cashewkernen ..... 30

## Gekocht in Perth

Asiatischer Mango-Sellerie-Salat ..... 34

## Gekocht in Cervantes

Buchweizen-Sellerie-Salat  
mit Minze ..... 36

Gebratener Reis mit Ananas ..... 38

## Gekocht irgendwo zwischen Perth und Geraldton

Süßkartoffelsuppe mit Paprika  
und Pilzen ..... 40

## Gekocht unterwegs zwischen Perth und Geraldton in Port Denison

Gebratener Tofu  
mit Pak Choi und Reis ..... 44

## Gekocht in Geraldton

Lauwarmer Gemüsesalat mit Feta ..... 46

Avocado-Mango-Aufstrich ..... 50

Kürbis-Frischkäse-Aufstrich ..... 50

Rote-Bete-Oliven-Aufstrich ..... 52

Mascarpone-Tomaten-Aufstrich ..... 52

## Gekocht südlich von Kalbarri Town

Kürbis-Rotkohl-Salat  
mit Orange und Minze ..... 54



### Gekocht in Kalbarri Town

- Indisches Dal mit Chili  
und Kokosmilch ..... 58
- Orientalischer Couscoussalat  
mit Honigmelone ..... 60
- Asiatischer Glasnudelsalat  
mit Mango und Gurke ..... 62

### Gekocht in Denham, Shark Bay

- Auberginen- und Zucchini-Röllchen  
mit Frischkäse ..... 66

### Gekocht in Carnarvon

- Buchweizen-»Risotto« mit Rotwein .... 68
- Marinierter Maiskolben mit  
Tomaten-Spargel-Salat ..... 70

### Gekocht in der Nähe von Carnarvon

- Indisches Madras-Curry  
mit Kürbis und Banane ..... 72

### Gekocht in Coral Bay

- Asiatische Nudelsuppe  
mit Tofu und Gemüse ..... 74
- Quinoasalat mit Orangen und Birnen .. 76

- Kartoffel-Gemüse-Rösti  
mit Joghurt-Dip ..... 80
- Kichererbsen-Salat mit Datteln  
und Radieschen ..... 82

### Gekocht in Tom Price

- Rote-Bete-Risotto mit Apfel  
und Frühlingszwiebeln ..... 84

### Gekocht am Town Beach in Broome

- Gebratener Halloumi  
mit Bohnen und Tomaten ..... 88

### Gekocht in Broome

- Grünkerneintopf  
mit grünen Bohnen und Mais ..... 90

### Gekocht am Cable Beach in Broome

- Gebratene Melone  
mit Tofu, Gemüse und Reis ..... 92

### Gekocht in Broome

- Dinkelpasta mit Kürbissauce  
und Rote-Bete-Creme ..... 96
- Bratkartoffeln mit Gemüse  
und Kokos-Kurkuma-Sauce ..... 98
- Balsamico-Linsen mit Möhren  
und Fenchel ..... 100
- Kartoffelpüree mit Cashewkernen  
und Rotkohl ..... 102
- Curry-Buchweizen mit Pilzen  
und Gemüse ..... 104
- Würzige Hirsebällchen  
mit Rahmgemüse ..... 108
- Tomaten-Basilikum-Pancakes  
mit Dattel-Spinat ..... 110

Honig-Minze-Quinoa mit Orangen-Fenchel .....	112
Kürbis-Nuss-Stampf mit Rahmlauch .....	114
Linsenspuffer mit Auberginen und Feta .....	118
Mango-Kokos-Suppe mit Papaya und Avocado .....	120
Orangen-Couscous mit Wurzelgemüse .....	122

### *Gekocht in der Nähe von Timber Creek*

Weißkohl-Kartoffel-Suppe mit Petersilien-Pesto .....	124
---	-----

### *Gekocht irgendwo auf dem Weg von Broome nach Darwin*

Veggie-Adobo mit Panir und Baby-Maiskolben .....	126
---	-----

### *Gekocht irgendwo im Nordosten*

Spargel-Sellerie-Salat mit Erdbeeren .....	128
---	-----

### *Gekocht im Litchfield Nationalpark*

Schlangenbrot mit Honig und Tahin .....	130
Vanille-Kakao-Kartoffeln mit geschmortem Mangold .....	132

### *Gekocht in Darwin*

Buchweizen mit Papaya-Grapefruit-Salat .....	134
Gebratene Reismudeln mit Gemüse und Limette .....	136
Register .....	140
Impressum .....	144



## DIE GU-QUALITÄTS- GARANTIE

Wir möchten Ihnen mit den Informationen und Anregungen in diesem Buch das Leben erleichtern und Sie inspirieren, Neues auszuprobieren. Bei jedem unserer Bücher achten wir auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt, Optik und Ausstattung. Alle Rezepte und Informationen werden von unseren Autoren gewissenhaft erstellt und von unseren Redakteuren sorgfältig ausgewählt und mehrfach geprüft. Deshalb bieten wir Ihnen eine 100%ige Qualitätsgarantie.

#### **Darauf können Sie sich verlassen:**

Wir legen Wert darauf, dass unsere Kochbücher zuverlässig und inspirierend zugleich sind.

Wir garantieren:

- dreifach getestete Rezepte
- sicheres Gelingen durch Schritt-für-Schritt-Anleitungen und viele nützliche Tipps
- eine authentische Rezept-Fotografie

#### **Wir möchten für Sie immer besser werden:**

Sollten wir mit diesem Buch Ihre Erwartungen nicht erfüllen, lassen Sie es uns bitte wissen! Wir tauschen Ihr Buch jederzeit gegen ein gleichwertiges zum gleichen oder ähnlichen Thema um. Nehmen Sie einfach Kontakt zu unserem Leserservice auf. Die Kontaktdaten unseres Leserservice finden Sie am Ende dieses Buches.

GRÄFE UND UNZER VERLAG

Der erste Ratgeberverlag – seit 1722.

KV









# 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





# Gebrautener Reis mit Ananas

TWO  
PANS

¾ Tasse Vollkornreis (ca. 180 g), ½ Ananas, 1 kleine Zwiebel,  
½ rote Paprikaschote, 1 kleine Möhre, 3 Knoblauchzehen,  
1 Handvoll Korianderblättchen mit zarten Stielen,  
1 kleine Handvoll Cashewkerne, 2 EL Kokosöl (ersatzweise anderes Pflanzenöl),  
1 TL Kurkumapulver, 2 EL Currypulver, 1 Prise Chiliflocken,  
1 Limette, 3 EL Sojasauce

Für 2 Personen | 45 Min. Zubereitung

Den Vollkornreis mit 1½ Tassen Wasser (ca. 450 ml) in **PFANNE 1** (oder einem Topf) in 25–30 Min. zugedeckt gar kochen lassen, bis das Wasser vollkommen aufgesogen ist.

Die Ananashälfte schälen oder mit einem Löffel aushöhlen. Den Strunk mit einem Messer vom Fruchtfleisch entfernen und das Fruchtfleisch in Würfel schneiden.

Die Zwiebel schälen und würfeln. Die Paprikahälfte putzen, entkernen, waschen und in kleine Würfel schneiden. Die Möhre schälen, längs halbieren und quer in feine Scheiben schneiden. Die Knoblauchzehen schälen und ebenfalls in Scheibchen schneiden.

Das Koriandergrün in einem Sieb abbrausen, trocken tupfen und grob hacken. Die Cashewkerne grob hacken.

Das Kokosöl in **PFANNE 2** (oder einem Wok) erhitzen. Zwiebelwürfel, Paprika- und Möhrenstückchen darin bei mittlerer Hitze braten und dabei Farbe annehmen lassen. Knoblauch dazugeben und kurz mitbraten.

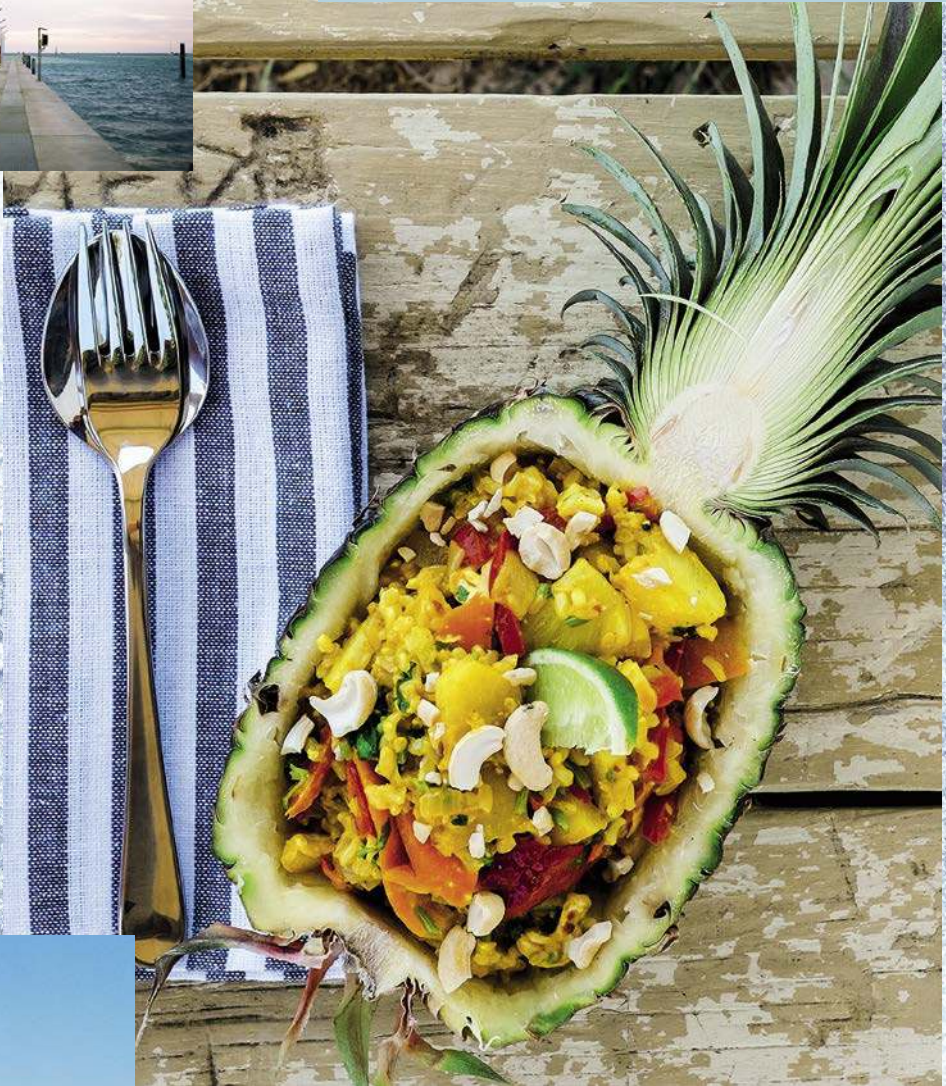
Reis und Ananas mit Kurkuma, Currypulver und Chiliflocken dazugeben und alles bei großer Hitze kurz unter Wenden braten.

Die Limette auspressen. Den gebratenen Reis mit ca. 2 EL Limettensaft und Sojasauce abschmecken. Koriander und Cashewkerne untermischen und alles heiß servieren.



## Unser Camping-Hack

»Servier den Reis gleich in der Ananashälfte – sieht gut aus und spart Geschirr! Dafür die Ananas nicht schälen, sondern das Fruchtfleisch einfach mit einem Löffel aus der Schale herausholen.«







# Asiatischer Glasnudelsalat mit Mango und Gurke

200 g dünne Glasnudeln, Salz, 1 Mango, 1 Mini-Gurke, 1 Möhre,  
1 kleine rote Zwiebel, 2 Frühlingszwiebeln, 1 rote Chilischote,  
2 Limetten, 4 EL Sojasauce, 2 EL Sesamöl,  
1 TL Currypulver, 1 TL schwarze Sesamsamen, Pfeffer,  
½ TL gemahlener Koriander

Für 2 Personen | 30 Min. Zubereitung | 10 Min. Ruhen

SÜSSE MANGO PLUS MILDE GURKE  
ERGEBEN MIT GLASNUDELN, LIMETTE,  
SESAMÖL UND EINER KRÄFTIGEN POR-  
TION CHILI EIN HERRLICH KÜHLENDES  
GERICHT – IN KALBARRI TOWN UNSER  
FAVORIT BEI 40° IM SCHATTEN!

Die Glasnudeln nach Packungsanweisung in  
**PFANNE 1** (oder einem Topf) in Salzwasser  
gar kochen lassen. Dann die Glasnudeln  
in ein Sieb abgießen, mit kaltem Wasser  
abschrecken und abtropfen lassen.

Die Mango schälen. Das Fruchtfleisch  
vom Stein schneiden und in feine Streifen  
schneiden. Die Gurke schälen oder gründlich  
waschen und in feine Scheiben schneiden  
oder hobeln. Die Möhre schälen und mit  
einer Röstiraffel oder einer Reibe raffeln.

Die Zwiebel schälen und in feine Streifen  
schneiden. Die Frühlingszwiebeln putzen,  
waschen und in feine Streifen schneiden.  
Die Chili putzen, längs halbieren, entkernen,  
waschen und ebenfalls fein schneiden.

Alle vorbereiteten Zutaten mit den Glas-  
nudeln in einer Schüssel mischen. Die Limet-  
ten halbieren und mit der Hand über der  
Schüssel auspressen. Sojasauce, Sesamöl,  
Currypulver, Sesamsamen, Pfeffer und  
gemahlene Koriander hinzugeben. Alles gut  
vermischen und 5–10 Min. ziehen lassen.

ONE  
PAN









## Unser Camping-Hack

»Für große Kocharien war unser Van nicht ausgestattet:  
Es gab einen Topf, eine Bratpfanne, einen Wok, ein  
Schneidbrett. Aus der heimischen Küche unbedingt  
mitbringen: ein richtig scharfes Messer! Das reicht dann aber  
auch schon. Mixer, Waage, Küchenmaschine - braucht es  
nicht! Sondern nur ein paar topfrische Zutaten, spannende  
Gewürze, eine Handvoll Fantasie und zwei Pfannen!«









# Zwei Jungköche im Campingbus unterwegs in Australien.

**DAS PROJEKT:**  
Reisen und kochen.

**DAS ERGEBNIS:**  
50 Veggie-Rezepte, für die es nicht mehr braucht  
als zwei Pfannen (und manchmal sogar nur eine).  
Und was auf Reisen mit einem Minimum an Küche  
geht, funktioniert zu Hause doppelt gut:

*Zwei Pfannen, zwei Herdplatten,  
das richtige Rezept – das war's.*

**FAZIT:**  
Kocht nicht, gibt's nicht.  
Denn hier ist sie, die einfachste  
Veggie-Küche der Welt!

WG 455 Themenkochbücher  
ISBN 978-3-8338-5883-3



[www.gu.de](http://www.gu.de)

**G|U**