

IWAN HEDIGER
YVES SEEHOLZER

PERTH

CERVANTES

GERALDTON

BROOME

DARWIN

Zwei Pfannen on the road



DIE EINFACHSTE
CAMPING-VEGGIE-KÜCHE
DER WELT



G|U

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. Nutz 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.

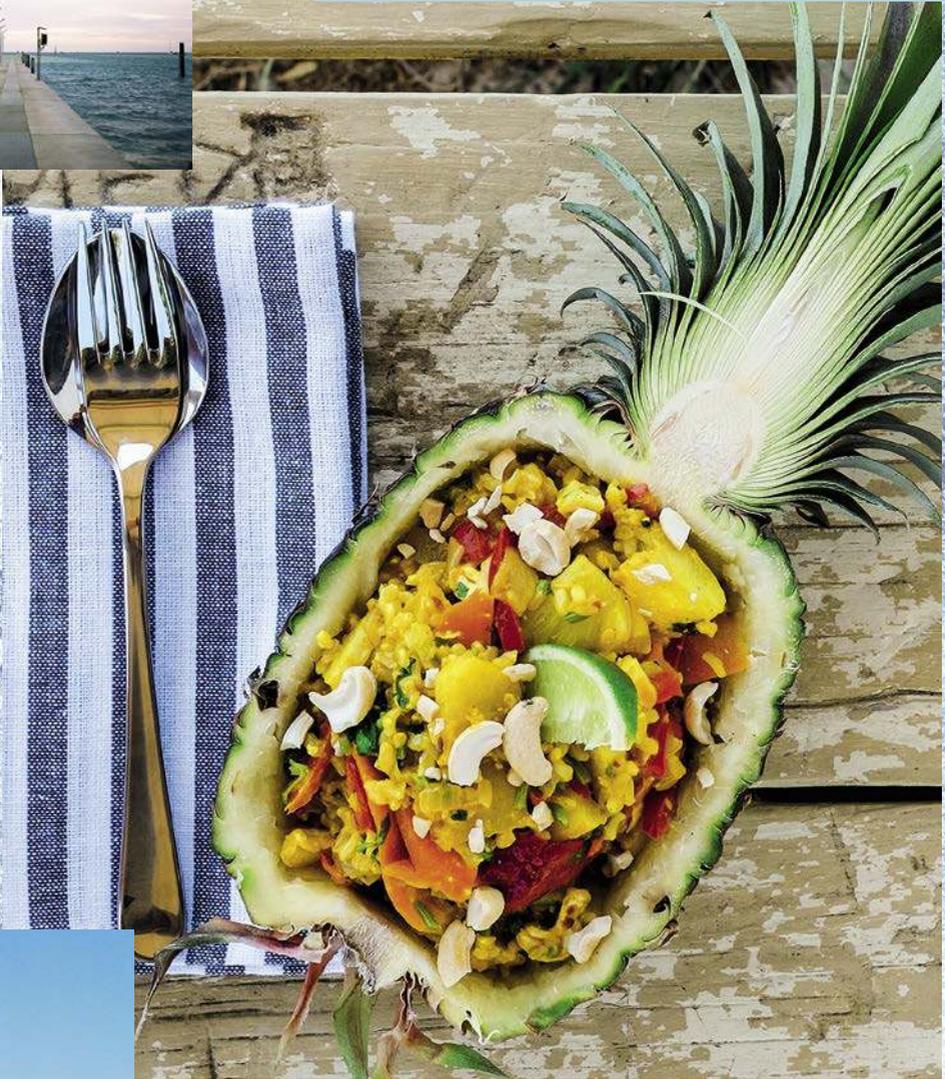
Das Kokosöl in **PFANNE 2** (oder einem Wok) erhitzen. Zwiebelwürfel, Paprika- und Möhrenstückchen darin bei mittlerer Hitze braten und dabei Farbe annehmen lassen. Knoblauch dazugeben und kurz mitbraten.

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.





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

G|U