



Ohne Waage
Einziges Maß
der beiden
Campingköche
war eine
300 ml Tasse



**„ZWEI PFANNEN
ON THE ROAD“**
Vegetarische und
vegane Rezepte
to go (19,99 Euro,
Gräfe und Unzer)



WIR SIND DANN MAL WEG!

Australiens Outback erkunden mit der „einfachsten Camping-Veggie-Küche der Welt“. Zwei coole Köche lassen uns an ihrem großen Abenteuer teilhaben

Asiatischer Mangosalat, gebratene Hirse mit Rote-Bete-Dip oder Buchweizen-Sellerie-Salat mit Minze: zubereitet irgendwo am Strand des Indischen Ozeans. Knapp 6000 Kilometer waren Iwan Hediger und Yves Seeholzer an der australischen Westküste unterwegs. Mit nur zwei Pfannen, in denen die lässigste Camping-Veggie-Küche der Welt entstand. Die beiden Schweizer nehmen uns in ihrem Kochbuch „Zwei Pfannen on the road“ mit auf Reisen und zaubern mit Gerichten die Sehnsucht nach Einfachheit herbei. Am Anfang war die Lust auf Sommer. Denn in den letzten vier Jahren arbeiteten die Köche in ihrem Saisonrestaurant „badi-lounge“ in der Zentralschweiz. Im Winter kam die Idee: eine gemeinsame Auszeit in warmen Gefilden. So kam es, dass die 26-Jährigen für rund zwei Monate mit einem Campingbus von Perth nach Darwin reisten. „Während der Fahrt haben wir überlegt, was wir kochen, und im nächsten Ort nicht nur Zutaten gekauft, sondern auch neues Zubehör für schöne Fotos.“ Die stammen übrigens von Iwan, der nebenbei leidenschaftlicher Fotograf ist. „Mit Hitze, Wind, Fliegen und Platzmangel hatten wir zu kämpfen. Oft mussten wir Gemüse für mehrere Tage einkaufen und verstauten es in der Mirkowelle, dem zweitkühlsten Platz im Auto“, erzählen sie lachend. „Und beim Öffnen der Tür kam uns das Gemüse schon entgegen.“ Auch ganz normale Küchengeräte gab es nicht, wie zum Beispiel eine Waage. Eine 300-ml-Tasse sollte genügen. Entstanden sind locker-kreative Rezepte und lässige Camping-Hacks, die das Kochen unterwegs erleichtern. Und: Was im Camper geht, gelingt erst Recht zu Hause.

LINSENPUFFER MIT AUBERGINEN UND FETA

ZUTATEN
FÜR 2 PORTIONEN

2 kleine Auberginen
2 EL Aceto balsamico
2 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer

6 in Öl eingelegte getrocknete Tomaten
150 g Schafskäse (Feta)

1 kleine Zwiebel

Kokosöl (ersatzweise anderes Pflanzenöl) zum Braten

¾ Tasse rote Linsen (ca. 225 g)

2 Kaffir-Limettenblätter

1 Zweig Rosmarin

3 Stängel Majoran

1 EL Dinkelmehl

Auberginen der Länge nach in ca. ½ cm breite Scheiben schneiden und in Pfanne 1 (möglichst beschichtet) ohne Fett bei mittlerer bis großer Hitze in 8–10 Min. von beiden Seiten goldbraun braten. Auf einen Teller legen, zugedeckt etwas abkühlen lassen. Balsamico, Olivenöl, Salz und Pfeffer verrühren. Auberginen damit beträufeln, marinieren.

Getrockneten Tomaten abtropfen lassen, in feine Streifen schneiden. Feta mit den Händen zerbröckeln. Zwiebel schälen, fein würfeln. 1 EL Kokosöl in Pfanne 2 erhitzen. Zwiebelwürfel darin bei kleiner Hitze glasig andünsten. Linsen, 1 Tasse Wasser (ca. 300 ml) und Limettenblätter dazugeben. 20–30 Min. unter Rühren bei mittlerer Hitze kochen, bis eine dickflüssige Masse entsteht. Falls nötig, etwas Wasser (max. 150 ml) angießen.

Rosmarin und Majoran abbrausen und trocken schütteln, die Nadeln bzw. Blättchen abstreifen und fein hacken. Kräuter unter die Linsenmasse mischen, die Limettenblätter herausnehmen. Linsen mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dinkelmehl unterrühren. Kokosöl in Pfanne 1 erhitzen. Je Puffer 2 gehäufte EL Linsenmasse hineingeben. Bei mittlerer Hitze in ca. 5 Min. von beiden Seiten goldbraun braten. Puffer noch heiß mit den Auberginen anrichten, mit den getrockneten Tomaten und dem Feta bestreut servieren.

Zubereitungszeit: 60 Minuten

✓vegan
✓laktosefrei



Fotos: Gräfe und Unzer/Iwan Hediger

* Rote Linsen sind schon geschält und daher schnell gar. Gleiches gilt auch für gelbe Linsen

Mit einem Glas Weißwein der perfekte Abschluss eines erlebnisreichen Urlaubstages



ROTE-BETE-RISOTTO MIT APFEL UND FRÜHLINGSZWIEBELN

- ZUTATEN
FÜR 2 PORTIONEN
- 1 frische Knolle Rote Bete
 - 1 kleiner säuerlicher Apfel
 - 1 Zwiebel
 - 1 kleines Stück Ingwer (ca. 1,5 cm)
 - 2 Frühlingszwiebeln
 - 1 Handvoll Korianderblättchen mit zarten Stielen
 - 1 Stängel Zitronengras
 - 1 EL Kokosöl (ersatzweise anderes Pflanzenöl)
 - 200 g Risotto-Reis
 - 200 ml Weißwein
 - 400–500 ml Gemüsebrühe (instant)
 - 100 ml Apfelsaft
 - 80 g ital. Hartkäse
 - 1 Schuss Gin nach Belieben
 - Salz, Pfeffer

Rote Bete schälen und würfeln. Apfel waschen und nach Belieben schälen, Kerngehäuse entfernen und Apfel in kleine Würfel schneiden. Zwiebel und Ingwer schälen, fein würfeln. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Streifen schneiden. Koriandergrün in einem Sieb abbrausen, trocken tupfen und grob hacken. Zitronengras waschen. Den unteren Teil mit der Klinge eines breiten Messers andrücken. Kokosöl in Pfanne 1 (oder einem Topf) erhitzen. Zwiebel- und Ingwerwürfel darin bei kleiner Hitze glasig andünsten. Reis dazugeben und unter Rühren ebenfalls glasig dünsten. Ca. 100 ml Weißwein angießen, aufkochen und etwas einkochen lassen. Rote Bete und Zitronengras dazugeben. Unter ständigem Rühren nach und nach den restlichen Wein, die Gemüsebrühe und den Apfelsaft angießen und alles unter Rühren köcheln lassen. Hartkäse reiben. Nach ca. 15 Min. Frühlingszwiebeln hinzufügen. Risotto noch so lange weiterrühren und dabei köcheln lassen, bis er eine cremige Konsistenz hat, die Reiskörner aber noch etwas Biss haben.

Das Zitronengras entfernen. Apfelwürfel, Koriandergrün, geriebenen Hartkäse und nach Belieben auch den Gin unterrühren. Rote-Bete-Risotto mit Salz und Pfeffer abschmecken und sofort servieren.

Zubereitungszeit: 45 Minuten

- ✓ vegan
- ✓ laktosefrei

Fotos: Gräfe und Unzer/Iwan Hediger



Der Mango-Sellerie-Salat ist ein tolles Gericht, wenn es draußen richtig heiß ist

ASIATISCHER MANGO-SELLERIE- SALAT

- ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN
- 2 Stangen Staudensellerie
 - ½ rote Paprikaschote
 - 1 Mango
 - 1 kleine rote Zwiebel
 - 1 kleines Stück rote Chilischote
 - 2 kleine Handvoll gesalzene Erdnusskerne
 - 1 Handvoll Korianderblättchen mit zarten Stielen
 - 1 Limette
 - 4 EL Sojasauce
 - 3 EL Sesamöl
 - ½ EL Honig
 - Salz, Pfeffer
 - 1 EL Sesamsamen nach Belieben
 - ½ Handvoll Mungobohnensprossen nach Belieben

Selleriestangen mit dem Sparschäler schälen und waschen. Paprikahälften putzen, entkernen und waschen. Beides in feine Streifen schneiden. Mango schälen. Fruchtfleisch vom Stein schneiden und in feine Streifen schneiden. Zwiebel schälen, ebenfalls in feine Streifen schneiden. Chili putzen, entkernen, waschen, fein schneiden. Erdnüsse grob hacken. Koriandergrün in einem Sieb abbrausen, trocken tupfen, mit den zarten Stielen grob hacken. Sellerie-, Paprika- und Mangostreifen mit Zwiebelstreifen und Chili in eine Schüssel geben. Limette halbieren und mit der Hand über der Schüssel auspressen. Sojasauce, Sesamöl, Honig und zwei Drittel der Erdnüsse dazugeben, alles gut vermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Koriandergrün untermischen und ca. 10 Min. ziehen lassen. Mit restlichen Erdnüssen und nach Belieben mit Sesamsamen und Sprossen bestreuen und servieren.

Zubereitungszeit: 30 Minuten

- ✓ vegan
- ✓ laktosefrei