Sarah betreibt seit 2010 den veganen Foodblog www.veganguerilla.de. Die Regionalwissenschaftlerin (M. A. Lateinamerika-Studien) zog es in den letzten Jahren immer wieder nach Lateinamerika. Etwa drei der letzten zehn Jahre hat sie damit verbracht durch 15 verschiedene lateinamerikanische Länder zu reisen und hat dort auch eine Weile gelebt und studiert. Die Aufenthalte in der Region haben in den Rezepten auf ihrem Blog viele kulinarische Spuren hinterlassen. Outdoor Cooking ist ihr zweites Buch, das sie gemeinsam mit **Olli** erstellt hat, ihrer liebsten Reisebegleitung. Olli ist Veranstaltungstechniker und beruflich viel Unterwegs. Durch seine gesunde Abneigung gegen Kantinenessen hat er sich über die Jahre viel mit dem Thema »Unterwegs kochen/nicht verhungern« beschäftigt. Während Sarah meistens die Ideen für neue Gerichte hat, ist Olli eher der Bastler unter den Köchen und beschäftigt sich auch gerne mal tagelang damit, sich zu überlgen, wie z. B. Pizza auch unterwegs mit minimalstem Aufwand machbar ist. Sarah und Olli leben beide in Hamburg.

Die Informationen in diesem Buch sind nach bestem Wissen und Gewissen wahrheitsgemäß und vollständig. Der Zweck dieses Buches besteht lediglich in einer anleitenden Information für all diejenigen, die mehr über die Themen Ernährung und Reisen erfahren möchten. In keiner Weise soll dieses Buch ärztliche Empfehlungen ersetzen, widerrufen oder ihnen widersprechen. Genauso sollte Vorsicht und gesunder Menschenverstand bei der Auswahl von Reisezielen und Aktivitäten maßgebend sein. Die Informationen in diesem Buch sind allgemeiner Natur und werden ohne Garantie seitens des Herausgebers und Autors angeboten. Der Herausgeber und Autor übernimmt keine Haftung für eventuell auftretende Schäden, die bei der Verwendung des Buches auftreten.

1. Auflage Juli 2017
Abdruck oder Verbreitung durch elektronische Systeme auch in Auszügen nur mit ausdrücklicher Erlaubnis des Verlags. Alle Rechte vorbehalten.

© Ventil Verlag UG (haftungsbeschränkt) & Co. KG, Mainz 2017
Edition Kochen ohne Knochen
ISBN 978-3-95575-074-9
Fotografien: Sarah Kaufmann und Oliver Zöphel
Layout und Satz: Oliver Schmitt
Cover unter Verwendung eines Motivs von Herrn Deno
Druck und Bindung: Buchdruck Zentrum

Ventil Verlag, Boppstr. 25, D-55118 Mainz, www.ventil-verlag.de

Sarah Kaufmann • Oliver Zöphel

Outdoor Cooking

Vegane Rezepte für den nächsten Roadtrip

ventil
edition KOCHEN OHNE KNOCHEN

INHALT

7 Vorwort

Vegane Küche in Lateinamerika

9 Kulinarische Einflüsse
10 Vegan in Lateinamerika heute
10 Zufällig vegane Speisen & Streetfood
11 Vegane Restaurants
13 Essen bestellen und nach veganen Speisen fragen

Kochen auf Reisen

14 Wo kaufe ich ein?
15 Was kaufe ich ein?
16 Flexibel bleiben!
16 Unterkünfte & Kochmöglichkeiten

Draußen kochen: Sicherheit & Equipment

19 Safety First!
20 Outdoor-Kocher
21 Campinggeschirr & Töpfe
22 Nützliche Helfer
23 Gewürze

Tipps & Tricks

24 Backen ohne Ofen
25 Nüsse mahlen ohne Mixer

Hinweise zum Buch & zu den Rezepten

26 Garzeiten & Gartests
26 Optionale Zutaten und Reste
27 Mengenangaben
27 Cups

BROT

31 Johnnycakes mit Mango-Salsa
33 Bannock
35 Zwiebel-Thymian-Brötchen
37 Weizen-Tortillas
39 Mais-Tortillas

AUFSTRICHE

43 Paprika-Cashew
45 Zucchini-Erdnuss
47 Schwarze-Bohne-Chili
49 Erbse-Knoblauch
51 Auberginen-Antipasti
53 Tomatenmargarine
55 Guacamole
57 Weiße-Bohnen-Curry
59 Baba-Ga-Nuss
61 Kichererbsen-Cookie

SALATE

65 Champignon-Ceviche
67 Quinoa-Salat mit Fenchel, Granatapfel & Avocado
69 Black Bean Salad mit Mango-Salsa
71 Grüner Beilagensalat mit Avocado-Dressing
73 Glasnudelsalat mit Orangen-Tempeh
75 Ananas-Erdbeer-Salat mit Avocado und Basilikum
77 Nudelsalat mit Auberginen-Antipasti
79 Quinoa-Salat mit Kiwi, Feldsalat, Cranberry & Orange
81 Kartoffelsalat mit Radieschen und Apfel
83 Kichererbsen-Cous-Cous-Salat mit Räuchertofu

HAUPTSPEISEN

87 Chipotle-Ananas-Burger
89 Karibisches Kochbananen-Curry
91 Deftige Crêpes
93 Campfire Pizza
95 Breakfast Tacos 1
97 Breakfast Tacos 2
99 Sommerrollen
101 Pulled Mushroom Wraps
103 Fry Jacks
105 Kichererbsen-Pilz-Pfanne mit Cous Cous
107 Quesadillas
109 Lila Glasnudelsuppe
111 Pulled Seitan Burger
113 One Pot Pasta
115 Frittierte Gemüsesticks
117 Kartoffel-Taschen
119 Erbsensuppe
121 Nudelpfanne mit Avocado und Oliven
123 Baked Bean Tostadas
125 Pozole
127 Chipotle-Reispatties
129 Nuss-Seitan
131 Grillen: Marinaden & Salsas
135 Unsere Grill-Lieblinge

SÜSSES

139 Bier Pancakes
141 Monkey Bread
143 Frenchtoast
145 Kokos-Chia-Pudding
147 Quinoa-Porridge
149 Gefüllte Schoko-Datteln
151 Kokos-Pancakes mit gegrillter Ananas
152 Energy Balls

MAYA BASICS

156 La Danta – San Benito, Guatemala
157 Das Getränk der Götter
158 Maya Trinkschokolade
160 Das Königreich der Avocado
161 Avocado-Öl

ANEKDOTEN

164 Go slow – Caye Caulker, Belize
166 Off the map – Sarteneja, Belize
168 Ruinen & Regenwald – Tikal, Guatemala
170 »Entschuldigen Sie die Unannehmlichkeiten, aber dies ist eine Revolution.« – San Cristóbal de las Casas, Mexiko
172 Pinke Lagunen & Flamingos – Rio Lagartos, Mexiko

174 Index

Moin liebe Leser,

wir sind Olli und Sarah, lieben Reisen und Kochen, sind ständig mit unseren Backpacks unterwegs und möchten dabei aber nicht auf leckere, pflanzliche Speisen verzichten. Eine kleine Kochausrüstung gehört, neben unserer Tigerente, unterwegs zu unseren liebsten Reisebegleitern und sie erlaubt es uns, beide Leidenschaften miteinander zu verbinden. Allerdings gibt es für uns auch weitere Gründe on the road häufig selbst zu kochen. Einerseits ist es vor allem an abgelegenen Orten oft schwer, vegane Speisen aufzuspüren, andererseits zehren täglich mehrere Restaurantbesuche gerade bei langen Reisen schnell an der Reisekasse. Diese nutzen wir lieber für Ausflüge oder direkt für noch längeren Urlaub.

So haben wir über die Jahre auf unseren Reisen viele Erfahrungen gesammelt, die wir gerne mit euch teilen möchten. Über grundlegende Informationen zu Equipment und nützlichen Helfern hinaus, findet ihr in unserem Buch daher unter anderem Tipps für Einkaufsmöglichkeiten, für die Reiseküche gut geeignete Zutaten und zum Thema Backen ohne Ofen. Für alle, die nicht täglich kochen oder ohne eigene Kochausrüstung reisen wollen, geben wir Ratschläge zum Thema Unterkünfte mit Kochmöglichkeiten und »Wie finde ich vegane Speisen?«. Um direkt loskochen zu können, folgen anschließend Rezepte, die wir während unseres letzten Backpacking-Trips entwickelt haben. Die meisten eignen sich für die Zubereitung auf dem Campingkocher, können aber natürlich auch in Hostelküchen zubereitet werden. Einige der Gerichte eignen sich für die Zubereitung auf dem Grill oder dem Lagerfeuer, und selbstverständlich haben wir auch ein paar Rezepte für die kalte Küche parat.

Wenn möglich, verbringen wir den Winter in warmen Regionen der Welt. Als die Tage 2016 kürzer und kälter wurden, machten wir uns also wieder einmal auf zum Hamburger Flughafen. Das Ziel: Cancún, Mexiko. Von dort aus sollte es direkt aus der Stadt raus und weiter auf eine Rundreise durch Mexiko, Belize und Guatemala gehen. Wir reisen gerne langsam und bevorzugen es, immer mindestens ein paar Tage an einem Ort zu bleiben, um von dort aus zu Fuß, mit Leihrädern oder lokalen Bussen die Region zu erkunden.

Von Cancún aus ging es die Ostküste hinunter. Zunächst nach Puerto Morelos und im Anschluss an die Laguna Bacalar. Von da aus machten wir uns auf den Weg nach Belize. Nach einer Busfahrt nach Belize City ging es mit dem Wassertaxi nach Caye Caulker. Auf dem Rückweg zum Festland nahmen wir eine andere Fährroute, via Ambergris Caye in den abgelegenen Ort Sarteneja. Eine Woche später reisten wir in Richtung Guatemala, wo wir das Projekt La Danta besuchten. Dort hatten wir die Möglichkeit, an Maya-Kochkursen teilzunehmen und haben euch daher auch zwei traditionelle Rezepte vom Petén-Itzá-See mitgebracht. Nach diesem kleinen Abstecher ging es zurück nach Mexiko. Wir besuchten die Palenque-Ruinen, fuhren weiter

durch den Bundesstaat Chiapas nach San Cristóbal de las Casas, einer wunderschönen Bergstadt im Hochland. Dort feierten wir ein gemütliches Weihnachten auf einem schönen großen Balkon, während wir auf unserem kleinen Outdoor-Kocher an Rezepten für dieses Buch arbeiteten.

Mittlerweile wurde die Zeit knapp, da wir noch vor Silvester im über 1.000 km entfernten Santiago de Querétaro sein wollten, um mit dort lebenden Freunden ins Neue Jahr zu grillen. Nach einigen Ausflügen in die Gegend um Querétaro – nach Bernal und in die wunderschöne Stadt Guanajuato – ging es schnell zurück in Richtung Yucatán und damit auch in wärmere Regionen des Landes. Während des letzten Teils unserer Reise verbrachten wir noch einige Tage in Mérida, dem Kulturzentrum der Region, sowie in Valladolid, von wo aus wir das Weltkulturerbe Chichén Itzá besichtigten. Einmal in Yucatán wollten wir es uns nicht nehmen lassen, eine der größten Flamingo-Kolonien der Welt zu besuchen. Mit kurzem Stopp in Tizimín ging es nach Rio Lagartos und Las Coloradas. Im Anschluss mussten wir uns leider auch schon langsam wieder auf den Rückweg machen. Da wir keine Lust mehr auf lange Busfahrten hatten, fuhren wir zunächst wieder zur Küste und machten erneut unterhalb von Cancún halt. Nach ein paar Tagen in Tulum ging es für die letzten Nächte ein zweites Mal nach Puerto Morelos, da wir nicht sonderlich scharf darauf waren, noch einmal in den überteuerten Hotelhochburgen der Partystadt No. 1 für Touristen, Cancún, zu übernachten. Puerto Morelos, der nächste kleinere und entspanntere Ort, liegt ebenfalls nur etwa eine Stunde Fahrt vom Flughafen Cancúns entfernt und war daher eine gute Option, unseren Urlaub ausklingen zu lassen, bevor es zurück ins kalte Deutschland ging. Alle die neugierig sind, was wir unterwegs erlebt haben, finden am Ende dieses Buchs noch ein paar Berichte über die Highlights unserer Reise.

Wir wünschen euch viel Spaß beim Stöbern, Kochen und natürlich vor allem bei eurem nächsten Roadtrip. In diesem Sinne: The road is life!

Olli & Sarah

Vegane Küche in Lateinamerika

Kulinarische Einflüsse

Das südliche Mexiko sowie Teile Belizes und Guatemalas sind kulinarisch und kulturell bis heute stark durch die Küchen präkolumbischer Kulturen geprägt. Hierzu gehören z. B. die Kulturen der Maya, Azteken, Olmeken und Zapoteken. Zutaten wie Kakaobohnen, Mais, Avocado und Kokosnuss spielten schon lange vor Ankunft der Spanier eine wichtige Rolle auf dem Speiseplan. Kakaobohnen, die diverse indigene Kulturen bereits zur Herstellung von Trinkschokolade verwendeten, hatten einen sehr hohen Wert und wurden zum Beispiel häufig als Grabbeigabe verwendet. Auch Mais, das Grundnahrungsmittel der Region, gilt als heilig. Diese Zutaten werden seit hunderten Jahren auf traditionelle Weise verarbeitet und haben auch heute noch kulturell eine hohe Bedeutung.

Allerdings hatte auch die Küche des kolonialen Spaniens einen großen Einfluss auf die Entwicklung vieler heute typisch lateinamerikanischer Speisen. Neben spanischen und portugiesischen Einflüssen kamen so in einigen Regionen zudem verstärkt Einflüsse afrikanischer (v. a. in der Karibik), europäischer (v. a. in Argentinien, Chile, Uruguay, Brasilien), chinesischer (z. B. das chinesische Viertel »Barrio Chino« in Buenos Aires), japanischer (z. B. das japanische Viertel »Liberdade« in São Paulo) und arabischer (z. B. in einigen Städten Südbrasiliens) Kulturen und ihrer Küchen hinzu. Einige Zutaten wie Reis, Bohnen, Avocado, Kartoffeln, Maniok und Mais spielen in fast allen Ländern Lateinamerikas eine wichtige Rolle, während andere Zutaten nur in bestimmten Regionen verwendet werden. Kokosmilch und Kochbananen finden sich zum Beispiel häufiger in der karibischen Küche. Einige Mehlsorten wie Maniok-, Mais- oder Tapioka-Mehl werden ebenfalls nur regional verwendet. Auch eine Vielzahl an

Gemüse- und Obstsorten, Samen und Nüssen finden sich ausschließlich in bestimmten Gegenden, da sie nur unter bestimmten klimatischen Bedingungen angebaut werden können, wie z. B. Acerola oder die Açai-Beere. So haben natürlich auch die vielen verschiedenen Klimazonen des Subkontinents – von tropischen Regenwäldern, über Bergregionen bis wüstenartige Landschaften – einen enormen Einfluss darauf, was in der jeweiligen Region traditionell angebaut und konsumiert wird.

Vegan in Lateinamerika heute

In puncto Veganismus und pflanzlicher Küche hat sich in vielen Ländern Lateinamerikas in den letzten Jahren einiges getan. Insbesondere in den Großstädten und stark vom Tourismus geprägten Regionen ist es mittlerweile leichter geworden, vegane oder vegetarische Restaurants zu finden. In ländlicheren Regionen ist dies weiterhin vergleichsweise schwer bis unmöglich und es gibt nur wenige oder keine offensichtlich pflanzlichen Optionen auf der Speisekarte. Daher lohnt es sich, vorher nach traditionellen veganen Speisen zu recherchieren. Wichtig ist, dass die regionalen Küchen in ihrer Zubereitung und Verwendung von Zutaten variieren. So kann z. B. der Teig für eine Speise, der in einigen Regionen vegan ist, in anderen Ecken des Landes Milch oder Eier enthalten. In diesen Fällen hilft natürlich nur nachfragen. Auch hier ist der Stadt-Land-Unterschied deutlich bemerkbar: In abgelegenen Regionen hispano-amerikanischer Länder kommt man ohne Spanischkenntnisse oft nicht weit. Die gute Nachricht für alle, die Spanisch sprechen: Insbesondere an den kleinen Streetfood-Ständen wissen die Verkäufer in der Regel genau, was sie anbieten, da sie das Essen meist selbst zubereitet haben. Belize bildet hier eine sprachliche Ausnahme, da Englisch eine der offiziellen Landessprachen ist.

Zufällig vegane Speisen & Streetfood

Im Folgenden findet ihr einige Beispiele für traditionelle vegane Speisen aus den Regionen, in denen wir unterwegs waren.

Mexiko und Guatemala

Wie bereits beschrieben, sind die Küchen beider Länder bis heute stark durch die kulinarischen Einflüsse präkolumbischer Kulturen und der spanischen Küche geprägt. Insbesondere im Norden Guatemalas und im Süden Mexikos, also in den Gegenden, durch die wir gereist sind, finden sich bis heute sehr ähnliche Speisen, wenn auch in leichten Variationen. Auch wenn die Speisen sich optisch ähneln, gilt hier für Veganer: Nachfragen! Manchmal werden für bestimmte Füllungen in einem Ort rein pflanzliche Zutaten verwendet, während in einem anderen Milchprodukte für eine Füllung benutzt werden.

- **Salsas & Co.:** große Auswahl, z. B. Chili-, über Tomaten-, Zwiebel-, Limetten-, Koriander- und Frucht-Salsas sowie natürlich Guacamole.
- **Mais und Weizentortillas:** in sehr vielen Variationen erhältlich, z. B. mit blauem oder weißem Mais.
- **Tacos, Burritos & Co:** Hier gibt es oft die Möglichkeit, sich eine vegane Version zusammenzustellen. Die Füllungen stehen normalerweise in separaten Töpfen und Schalen bereit. Dementsprechend kann man auch einfach nur Gemüse wählen, auch wenn das oft zu fragenden Blicken führt. Als Füllungen gibt es Kaktusstreifen, Kartoffeln, Pilze, Mais oder anderes Gemüse. Vorsicht: Bohnengerichte und -pasten enthalten manchmal auch Fleisch oder nicht vegane Brühe – nachfragen! Das gilt übrigens für ganz Lateinamerika!
- **Tamales:** mit Bohnenmus oder in der süßen Variante auf den ersten Blick vegan. Es gibt jedoch viele regionale Unterschiede. Sie enthalten oft Schweinefett im Teig. Nachfragen!
- **Elote:** gegrillte Maiskolben – ohne Butter bestellen.
- **Churros:** können vegan sein, abhängig vom für den Teig verwendeten Fett.

Belize

Generell gilt für Belize, dass die vegane Ernährung und der vegane Einkauf komplizierter sind als in vielen anderen Ecken Lateinamerikas. Das liegt unter anderem daran, dass Belize zu den Ländern mit der geringsten Besiedlungsdichte weltweit zählt (ca. 15 Einwohner pro km²). Die mit Abstand größte Stadt ist die ehemalige Hauptstadt Belize City mit etwa 70.000 Einwohnern. Kaum verwunderlich, dass in vielen ländlichen Gegenden auch keine besonders gute Infrastruktur vorhanden ist. Entsprechend sind die Möglichkeiten beim Essengehen und beim Einkaufen im Supermarkt oft beschränkt. Dies gilt natürlich nicht nur für Veganer. Generell ist die Küche Belizes stärker von typisch karibischen Zutaten beeinflusst als die der angrenzenden Nachbarstaaten.

- **Rice and Beans (in Kokosmilch gekocht):** typische Beilage. Oft gibt es frittierte Kochbananen dazu.
- **Salsas & Co.:** etwas geringere Auswahl als in Mexiko, ansonsten ähnlich.
- **Tamales:** werden in Belize statt in Mais- oft in Palmenblätter gerollt, sind ansonsten aber vergleichbar. Hier gilt wie in Mexiko: Auch mit vegetarischer Füllung können sie tierisches Fett beinhalten.
- **Mais und Weizentortillas**
- **Fry Jacks:** frittierte Teigtaschen. Typisches Frühstück, oft mit Bohnenfüllung vegan erhältlich. Der Teig kann je nach Rezept auch Milch oder Butter enthalten statt Kokosmilch oder pflanzliches Fett.
- **Johnnycakes:** Kokosmilchbrötchen. Vegan, wenn pflanzliches Fett verwendet wurde.

Vegane Restaurants

Kochen auf Reisen macht Spaß, aber manchmal ist es natürlich auch toll, sich einfach in ein Restaurant oder Café zu setzen und den Campingkocher zwischendurch mal nicht befeuern zu müssen. Gerade an regnerischen oder sehr windigen Tagen sehen wir Restaurants als gute Alternative zum Windschutzbau. Wir finden diese Abwechslung wichtig und möchten on the road auch immer etwas von der lokalen Küche, ihren Zutaten und Gewürzen kennenlernen. Als Veganer oder Vegetarier gestaltet sich dies natürlich oft etwas komplizierter. Daher möchten wir euch einige Tipps nennen, wie sich Restaurants mit pflanzlichem Angebot finden lassen.

Happy Cow (www.happycow.org, englisch)
Weltweites, sehr großes Verzeichnis für vegane, vegetarische sowie vegan-freundliche Restaurants, Cafés, Lieferdienste und Läden. Happy Cow bietet auch eine kostenlose

SALATE

Quinoa-Salat mit Fenchel, Granatapfel & Avocado

⅓ Cup Quinoa (gekocht ca. 1 Cup)
1 Avocado
⅓ Granatapfel,
alternativ: 1 Mandarine
oder 1 kleiner Apfel
etwas Limettensaft
1 Frühlingszwiebel
1 kleiner Fenchel
½ Cup Rotwein
Chilipulver oder Grill-Gewürz
Öl
(Prise Zucker)
Salz
Pfeffer

Ihr braucht
Kochstelle, Topf, Deckel oder Sieb zum Abgießen, Pfanne

Den **Quinoa** kochen, bis er gar ist (ca. 10–15 Minuten). Im Anschluss abgießen. **Fenchel** in dicke Streifen schneiden, das Grün entfernen und aufbewahren. Etwas **Öl** in einer Pfanne erhitzen. Den Fenchel beidseitig anbraten. Mit **Chili,** einer Prise **Zucker, Salz** und **Pfeffer** oder einer **Grill-Gewürz-Mischung** würzen. Mit **Rotwein** ablöschen und für ein paar Minuten einköcheln lassen (bis der Rotwein zu einer Sauce eindickt).

Die Kerne aus dem **Granatapfel** entfernen. Die **Avocado** würfeln. Alle Zutaten miteinander vermengen. Das Fenchelgrün fein hacken und auf den Salat streuen.

Tipp
Für die alkoholfreie Variante Trauben-, Kirsch-oder Johannisbeersaft statt Wein verwenden.

Reste?

Granatapfel ☞ Kichererbsen-Cous-Cous-Salat, S. 83
Rotwein ☞ Statt Weißwein in der Erdbeer-Marinade zum Grillen verwenden, S. 133

Black Bean Salad mit Mango-Salsa

1 ⅓ Cups schwarze Bohnen
½ Cup Mais
1 kleine Möhre
1 Avocado
1 rote Paprika
1 kleiner Kürbis (2 Cups in kleinen Würfeln)
2 Knoblauchzehen
Paprikapulver (edelsüß)
Öl
Salz
Pfeffer

Mango-Salsa
½ kleine (rote) Zwiebel
½ Mango
1 Tomate
1 Chili
½ Bund Koriander

Ihr braucht
Schale, Kochstelle und Pfanne oder Grill

Den **Kürbis** in sehr dünne kleine Scheiben schneiden. **Knoblauch** fein hacken. Beides gemeinsam für einige Minuten in **Öl** anbraten. Zubereitung auf dem Grill: Kürbis zunächst in größeren Scheiben grillen. Am besten vorher mit Knoblauch-Öl bestreichen.

Kürbis, **Bohnen** und **Mais** vermengen. Die **Möhre** in Scheibchen schneiden oder reiben. Rote **Paprika** und **Avocado** in kleine Würfel schneiden, zu den anderen Zutaten geben und vermischen. Mit **Salz, Pfeffer** und **Paprikapulver** abschmecken.

Alle Zutaten für die Salsa so fein wie möglich schneiden bzw. hacken. Salsa-Zutaten miteinander vermischen und als Topping auf den Salat geben. Passt gut zu Gegrilltem oder Brot.

Tipp
Ohne vorhandene Kochstelle eine Version ohne Kürbis zubereiten und ihn entweder weglassen oder z. B. durch Gurke, Blattsalat, Zucchini oder Rote Beete ersetzen. Fällt der Kürbis weg, Knoblauch und Öl einfach so an den Salat geben.

Reste?
Salat ☞ Zusammen mit Blattsalat als Füllung für Tortillas, S. 37
Schwarze Bohnen ☞ Fry Jacks, S. 103

HAUPTSPEISEN

Chipotle-Ananas-Burger

½ Rezept Nuss-Seitan, S. 129,
alternativ: gekaufter Seitan oder vegane Burger-Patties
1 Portion Kräuter-Knobi Marinade, S. 133
4 Burgerbrötchen
1 Avocado
Blattsalat
Sprossen
2 EL Limettensaft
1 Knoblauchzehe
⅓ (rote) Zwiebel
1 Chipotle,
alternativ: andere Chili
4 Cherrytomaten
1 fingerdicke Scheibe Ananas
(Oliven-)Öl
Salz
Pfeffer

Ihr braucht
Kochstelle und Pfanne
oder Grill, Schale, ggf. Topf
(selbstgemachter Seitan)

Den **Seitan** ggf. selbst zubereiten, siehe S. 129. Dabei 4 Patties aus der Masse formen. Die **Kräuter-Knoblauch-Marinade** anrühren und den Seitan darin wälzen. Nach Möglichkeit – bei geringen Außentemperaturen oder wenn Kühlschrank oder Kühlbox vorhanden sind – für ein paar Stunden oder auch über Nacht marinieren lassen. Ansonsten direkt mit der Zubereitung fortfahren.

Ananas, Cherrytomaten und **Zwiebel** in möglichst kleine Stückchen schneiden. **Chipotle** und **Knoblauch** fein hacken. Die Zutaten in einer kleine Schale vermischen. **Limettensaft,** eine Prise **Salz** und **Pfeffer** sowie Optional einen Esslöffel **(Oliven)-Öl** hinzufügen.

Die Seitan-Patties in einer heißen Pfanne in etwas Öl beidseitig anbraten. Alternativ auf dem Grill zubereiten. In diesem Fall und mit Nutzung von bereits vorbereiteten oder gekauften Seitan/Patties werden natürlich weder Campingkocher noch Pfanne für dieses Rezept benötigt.

Während die Seitan-Patties braten die restlichen Zutaten für den Burgerbelag vorbereiten. Die **Burgerbrötchen** ggf. kurz anwärmen und die **Avocado** in Streifen schneiden. **Salat** und **Sprossen** waschen und abtropfen lassen.

Die Burger mit Avocado, Salat, Patties, Sprossen und Salsa belegen.

Tipp
Probiert den Burger auch mal mit Mango statt Ananas-Salsa!

Reste?
Ananas ☞ Kokos-Pancakes, S. 151
Seitan ☞ Pulled Seitan Burger, S. 111

Sommerrollen

10–12 Stk. Reispapier
½ (rote) Paprika
¼ Gurke
1 Cup Erbsenschoten
2 Cups China-, Spitz- oder Weißkohl
½ Limette
(¼ Cup getrocknete Wakame Algen)
1 Möhre
1 Frühlingszwiebel
Erdnuss-Sauce, S. 131,
Soja-Sauce oder Hoisin-Sauce
Wasser

Ihr braucht
Teller, Unterlage

Kohl in möglichst dünne Streifen schneiden und mit dem Saft einer halben **Limette** und 1 TL **Salz** für 2–3 Minuten durchkneten. Überschüssige Flüssigkeit im Anschluss auswringen.

Das **Gemüse** in sehr dünne Streifen schneiden und gegebenenfalls die **Erdnuss-Sauce** vorbereiten. Das **Reispapier** nun nacheinander für ca. 30 Sekunden in Wasser legen (bis es weich und rollbar ist). Das eingeweichte Reispapier aus dem Wasser nehmen. Reispapier direkt befüllen und einrollen.

Eingeweichtes Reispapier auf keinen Fall aufeinander stapeln und immer sofort weiter verarbeiten!

Wiederholen bis die Füllung aufgebraucht ist und zusammen mit Erdnuss-, Soja- oder Hoisin-Sauce verspeisen.

Tipp
Sommerrollen eignen sich auch super als schneller Snack oder Resteessen. Sogar Reste warmer Speisen wie Gemüsepfannen, Currys und vielen asiatischen Gerichten eignen sich als Füllung für die Sommerrollen. Wichtig ist jedoch, dass die Speisen komplett abgekühlt sind und dass nur wenig von der Sauce in die Sommerrollen gegeben wird. Ansonsten eignen sich z. B. auch Mango, Pitaya, Tofu, gebratener Seitan oder Tempeh, Avocado, Sprossen, (Wild-) Salat, Kräuter, Rote Bete, (gebratene) Pilze oder Radieschen als Füllung.

Reste?
Paprika ☞ Glasnudelsalat, S. 73
Kohl ☞ Pozole, S. 125

Pulled Mushroom Wraps

4 kleine Wraps oder Tortillas
¼ Cup gekochte Erbsen
¼ Cup gewürfelte Tomate
1 Avocado
Blattsalat
Sprossen
8 Champignons
1 (weiße) Zwiebel
1 TL Paprikapulver
(½ TL Smoked Paprikapulver)
1 EL (Ahorn-)Sirup
oder (Rohr-)Zucker
2 EL BBQ-Sauce
1 EL Chipotlesauce,
alternativ: mehr BBQ-Sauce
Öl
Salz
Pfeffer

Ihr braucht
Kochstelle, Pfanne oder Topf

Die **Zwiebel** in feine Streifen schneiden. Die **Champignons** reinigen und in sehr kleine Stifte (Streichholz-Größe) schneiden. Das **Öl** in der Pfanne erhitzen und die **Zwiebel** darin glasig braten. Die Pilze hinzufügen und kurz mit anbraten. Das **Paprikapulver,** den **Sirup** und die **BBQ- und Chipotlesauce** hinzugeben, wenn die **Pilze** gar sind. Mit **Pfeffer** und **Salz** nach belieben abschmecken.

Die Chipotle-Mushrooms auf den Wraps verteilen. Die gekochten **Erbsen**, die gewürfelte **Tomate**, den **Blattsalat,** die **Sprossen** und die **Avocado** (entweder in Streifen geschnitten oder gewürfelt) auf die Wraps geben. Die Wraps zusammenrollen und genießen.

Tipp
Als zusätzliche Füllung für die Wraps eignet sich ebenso anderes Gemüse wie z.B Paprika-Streifen oder Karottenstifte.

Reste?
Sprossen ☞ Grüner Beilagensalat, S. 71
Tomaten ☞ One Pot, S. 113