

Backpacker Rezepte

16 leckere vegane Rezepte für die Urlaubsküche.
Einfach, schnell & abwechslungsreich!



Melanie Simeth

Rucksack rauf und weg





Backpacker Rezepte

16 leckere vegane Rezepte für die Urlaubsküche.
Einfach, schnell & abwechslungsreich.

Von Melanie Simeth
rucksack-rauf-und-weg.de

„Kein Genuss ist vorübergehend. Der Eindruck, den er hinterlässt, ist bleibend.“

- Johann Wolfgang von Goethe

1. Auflage Oktober 2018

© Dipl.-Ing. (FH) Melanie Simeth / Rucksack rauf und weg

hallo@rucksack-rauf-und-weg.de

Das Werk, einschließlich seiner Texte und Bilder, ist urheberrechtlich geschützt.

Wie schön, dass du mit dabei bist!

Ich freue mich sehr, dass du dich für meine kleine, aber feine Rezeptsammlung entschieden hast und das ich dich damit ab sofort im Hostel, im Camper oder in deiner Apartment-Küche beim Kochen unterstützen darf! *highfive*

Alle Rezepte hier sind absolut alltagstauglich, kommen mit ganz normalen Gewürzen und Zutaten aus und bringen ab sofort mehr Abwechslung auf deinen Teller! Aber ohne, dass du dafür Stunden in der Küche stehen musst! Ist das nicht fabelhaft?

Wenn ich daran zurückdenke, wie ich mich selbst noch vor circa zehn Jahren auf Reisen ernährt habe, wäre ich froh gewesen, einen Rezepte-Spickzettel mit einfachen, aber leckeren Rezepten zur Hand gehabt zu haben. Mir hat es unterwegs einfach an Ideen gefehlt und die fehlende Küchenausstattung in Hostels hat ihr übriges dazu beigetragen.

Erst mit Mitte 20 habe ich gemerkt, wie wichtig es ist, sich abwechslungsreich und gesund zu ernähren. 2016 bin ich Vegetarierin geworden und ernähre mich mittlerweile sogar fast vollständig vegan. In dieser Zeit habe ich gemerkt, dass ich meine Ernährung auch auf Reisen dauerhaft umstellen und beibehalten möchte. Um das auch unterwegs umsetzen zu können, waren zwar ein paar Anpassungen in meiner Reise-Küchenausstattung notwendig, doch das hat sich mehr als gelohnt und seit dem schwinge ich überall auf der Welt ganz nach Bedarf den Kochlöffel!

Und damit dir das auch so einfach fällt wie mir, sind genau aus diesem Grund diese 16 leckeren veganen Rezepte für dich entstanden: Zum einfachen Nachkochen, zum Schlemmen auf Reisen und als Inspirationsquelle.

Als Schmankerl erwarten dich darunter auch zwei leckere vegane Rezepte von der lieben Sofia von isshappy.de. Ich durfte sie vor einiger Zeit persönlich kennenlernen und ihre einfachen, megaleckeren Rezepte haben es mir sehr angetan. Daher freut es mich umso mehr, dass sie zwei tolle Gerichte für dieses eBook beigesteuert hat, die dich sicherlich ebenso begeistern werden wie mich!

Danke an Florian.

Dafür, dass du alles mitmachst, mich unterstützt und genauso gerne leckere Sachen isst wie ich - Ich liebe dich.

Und ein Danke natürlich auch an dich.

Dafür, dass du dieses eBook gekauft hast. Ich hoffe, du hast viel Freude damit. In diesem Sinne: Lass' es dir schmecken.

Rezeptübersicht

- › Couscous-Salat mit Kichererbsen
- › Avocado-Nudelsalat
- › Bunter Salatteller mit Nüssen
- › Linsensalat
- › Gebratene Nudeln
- › Nudelpfanne mit 3erlei Gemüse
- › Gebratener Reis
- › Gebratener Blumenkohlreis
- › One-Pot Paprika-Bohnen-Reis
- › Kürbiseintopf mit Räuchertofu
- › Feuriger Chili-Topf
- › Kartoffel-Kichererbsen-Topf
- › Bunte Gemüsepfanne
- › Kichererbsen-Spinat-Pfanne
- › Sandwich mit Avocado-Creme
- › Gemüseburger mit Avocadostampf



Couscous-Salat mit Kichererbsen

2 Portionen



Mein Tipp:

Statt Quinoa kann auch Couscous, Hirse oder Reis verwendet werden. Der Salat lässt sich auch gut durch eine Paprika oder eine Avocado ergänzen. Lecker schmeckt er auch mit Kürbis und Zucchini, die ich zuvor angebraten habe.

Zutaten Salat

- 120 g Couscous (Alternativ: Quinoa)
- 250 g Kichererbsen (Dose; Abtropfgewicht)
- 2 Hand voll grünem Salat (z.B. Feldsalat, Kopfsalat, Rucola)
- 1/2 Paprika
- 2 Essiggurken (Alternativ: Gurke)
- Oliven oder Sonnenblumen- und/oder Kürbiskerne zum Garnieren
- Paprikapulver, Kümmel, Salz

Zutaten Dressing

- 4 - 5 EL Essig (z.B. weißer Balsamico)
- 4 - 5 EL Öl (z.B. Rapsöl)
- 1 -2 TL Agavendicksaft (alternativ Zucker) - je nach Süße
- Saft einer halben, kleine Limette
- Salz
- Kräutermischung (z.B. Oregano und Thymian)

Zubereitung Salat

- Couscous in eine Schüssel geben, etwas Salz untermischen, mit heißem Wasser lt. Packungsanweisung übergießen und 5 - 10 Minuten quellen lassen.
- Kichererbsen abgießen, in eine Schüssel geben, mit Paprikapulver, Kümmel und Salz würzen und in einer Pfanne mit etwas Öl goldbraun braten lassen (ca. 5 Minuten)
- Salat waschen und ggf. in mundgerechte Stücke rupfen.
- Paprika waschen und mit der Essiggurke in kleine Stücke schneiden.
- Salat, Couscous, Kichererbsen sowie Paprika und Gurke auf einem Teller anrichten.

Zubereitung Dressing

- Alle Zutaten der Salatsoße miteinander vermengen und über den Couscous-Salat geben.
-
-



One-Pot Paprika-Bohnen-Reis

2 Portionen



Mein Tipp:

Du hast noch Gemüse übrig, das weg muss? Perfekt! Statt Tomatenmark und Oregano kannst du auch einen Schuss Ketchup dazugeben. Und wenn's besonders fix gehen muss, nimm z.B. Basmatireis, der ist schneller gar.

Zutaten

- 150 g Reis
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Paprikaschoten (rot und gelb)
- Öl zum Braten
- 50 g weiße Bohnen (aus der Dose)
- 50 g rote Bohnen (aus der Dose)
- 1 EL Tomatenmark
- Salz
- Pfeffer
- Paprikagewürz
- Oregano

Zubereitung

- Zwiebel und Knoblauch schälen und klein schneiden. Paprikas waschen, entkernen und ebenfalls klein schneiden.
 - Öl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebel und Knoblauch andünsten. Die Paprikaschoten zugeben und ebenfalls etwas mitbraten lassen.
 - Mit ca. 300 ml Wasser aufgießen und Reis, Bohnen, Tomatenmark, Salz, Pfeffer, Paprikagewürz und Oregano dazugeben. Alles gut vermengen.
 - Alles zusammen einmal aufkochen lassen und dann bei mittlerer Hitze ca. 20-25 Minuten (mindestens aber so lange bis der Reis gar ist) unter gelegentlichem Rühren garen lassen (das Wasser sollte komplett aufgesogen worden sein; Ist der Reis noch nicht gar, kannst du nochmal etwas Wasser nachgießen).
 - Den Paprikareis mit Salz, Pfeffer und Paprikagewürz abschmecken und servieren.
-
-



Kartoffel-Kichererbsen-Topf

2 Portionen



Mein Tipp:

Du kannst auch Tiefkühl-Bohnen verwenden. Da diese schneller gar sind, erst mit den Kichererbsen ins Curry geben. Falls der Eintopf bereits die gewünschte Konsistenz hat, kannst du den Schritt mit dem Mehl auch komplett weglassen.

Zutaten

- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 150 g Kartoffeln
- Öl zum Braten
- 200 ml Gemüsebrühe
- 1 leicht gehäufter EL Currypulver
- 80 g Kichererbsen (aus der Dose)
- 170 g frische grüne Bohnen
- Salz / Pfeffer
- Saft einer halben Limette
- 1 flacher EL Mehl

Zubereitung

- Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken.
 - Kartoffeln schälen und in mundgerechte, ca. 1 cm große Stücke schneiden.
 - Öl in einer tiefen (!) Pfanne erhitzen und Zwiebel, Knoblauch und Kartoffeln darin für ca. 3 bis 5 Minuten unter Rühren dünsten lassen.
 - Danach Currypulver über die Kartoffeln streuen, gut verrühren, mit der Brühe aufgießen, aufkochen lassen und 5 Minuten köcheln lassen.
 - Wenn die Kartoffeln bereits weich werden, dann die Bohnen zufügen und weitere ca. 5 Minuten köcheln lassen.
 - Kichererbsen abgießen, mit kaltem Wasser spülen, zum Curry geben, weitere ca. 5 Minuten köcheln lassen und mit Salz, Pfeffer und Limettensaft würzen.
 - Mehl mit etwas kaltem Wasser (ca. 6 EL) anrühren, zum Curry geben und sofort verrühren (am besten mit Quirl, alternativ mit Gabel) und nochmal kurz aufkochen lassen, damit die Soße andickt.
 - Bei Bedarf kannst du noch mit Currypulver, Salz und Pfeffer würzen.
-
-