





Eintopf Camping-
Rezepte zum
Nachkochen!



 35 Minuten  2 Personen

NUDELN MIT GEMÜSE

ZUTATEN

- 1 Zwiebel, gewürfelt
- 1 Lauchzwiebel, in Streifen geschnitten
- 2 Knoblauchzehen, klein geschnitten
- 1 Zucchini, gewürfelt
- 1 rote Paprika, in mittelgroße Würfel geschnitten
- 1/2 Aubergine, gewürfelt
- 1/2 Packung Fusilli (250 g)
- 2 TL rote Currypaste
- 400 ml Kokosmilch
- 400g gehackte Tomaten aus der Dose
- 5-6 Cherry Tomaten, halbiert
- 1 EL Zitronensaft, 1 TL Senf
- Salz
- Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Zwiebel in etwas Öl goldig anschwitzen. Dann den Knoblauch und das Gemüse dazugeben. Alles ca. 2 Minuten anbraten.
2. Die Nudeln und alle übrig gebliebenen Zutaten bis auf die Tomaten und die Lauchzwiebeln in den Topf geben und ca. 15 Minuten auf mittlerer Stufe kochen, sowie gelegentlich umrühren. Am Ende dann den Zitronensaft dazugeben und mit Pfeffer und Salz nach Bedarf verfeinern. Auf den Tellern dann mit Tomaten und Lauchzwiebeln als Topping anrichten.
3. Lassen Sie es sich schmecken!





 25 Minuten  2 Personen

GEMÜSEREIS

ZUTATEN



- 500 ml Gemüsebrühe
- 200 g Reis
- 150 g Paprika
- 1/2 Zucchini, gewürfelt
- 2 Lauchzwiebeln in Streifen geschnitten
- 50 g Zwiebel
- 50 g Champignons
- 2 Knoblauchzehen
- Basilikum (als Topping)
- 1 Schuss Öl
- 1 TL Senf

ZUBEREITUNG

1. Knoblauch klein hacken, Paprika und Zwiebel klein schneiden.
2. Öl im Topf erhitzen und Zwiebeln goldig anschwitzen, danach Knoblauch, Paprika, Champignons, Zucchini sowie Lauchzwiebeln hinzugeben und erneut kurz anschwitzen.
3. Reis und Gemüsebrühe hinzugeben und ca 17 min. auf kleiner Stufe köcheln lassen, ab und zu umrühren und bei Bedarf ein wenig Wasser hinzufügen. Anschließend noch den Senf dazugeben und umrühren.
4. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Basilikum als Topping servieren.





 40 Minuten  2 Personen

LINSEN- KARTOFFELTOPF

ZUTATEN

- 1 Zwiebel
- 100 g Möhren
- 200 g Kartoffeln
- 2 Stangen Staudensellerie
- 2 EL Margarine oder Butter
- 200 g braune Linsen
- 600ml Gemüsebrühe
- 2 EL Essig
- 10 g Petersilie
- Pfeffer
- 1 TL Salz
- 100 g Räuchertofu

ZUBEREITUNG

1. Zwiebel klein schneiden, Möhren und Kartoffeln würfeln und Staudensellerie in kleine Ringe schneiden.
2. Margarine oder Butter im Topf erhitzen, Gemüse + Tofu dazugeben und gut anbraten.
3. Linsen und Salz jetzt mit der Gemüsebrühe in den Topf geben und bei kleiner Stufe 30 min. kochen lassen.
4. Anschließend gehackte Petersilie und Essig dazugeben und mit Pfeffer und Salz abschmecken. Umrühren und danach in den Tellern servieren.
5. Guten Appetit!



 20 Minuten  2 Personen

DHAL TOPF

ZUTATEN

- 1 EL Kokosöl
- 40g Currypaste
- 1 Dose Kokosmilch
- 1 rote Paprika, gewürfelt
- 1 Dose gehackte Tomaten
- 100g rote Linsen
- 1 Zucchini, gewürfelt
- 100g gefrorener Blattspinat
- 1/2 TL Kreuzkümmel
- Petersilie, gehackt

ZUBEREITUNG

1. Kokosöl in einem Topf schmelzen lassen und Currypaste darin leicht anschwitzen.
2. Paprika und Zucchiniwürfel dazugeben und kurz anbraten.
3. Kokosmilch, Tomaten und rote Linsen dazugeben und aufkochen lassen.
4. Blattspinat und Kreuzkümmel hinzugeben.
Das Dhal bei mittlerer Hitze 15 Minuten köcheln lassen, bis die Linsen gar sind. Dabei gelegentlich umrühren.
5. Den Topf vom Herd nehmen, den Blattspinat unterrühren, bis er zerfällt. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
6. Das fertige Dhal in Schüsseln mit der gehackten Petersilie bestreuen.
7. Guten Hunger!