

Mirjam Ophüls

# Das TOUREN- KOCHBUCH

Meal Prep fürs Wandern,  
Radfahren, Kanufahren und mehr



riva

# EINLEITUNG

Essen ist wichtig – gerade auf Outdoor-Touren, die uns tief in die Natur führen, denn der nächste Supermarkt ist vielleicht einige hundert Kilometer entfernt, und die wenigsten Lieferdienste bieten eine Lieferung per Helikopter in abgelegene Nationalparks an. Die Überlegung und Planung, was wir unterwegs essen wollen, erfordert zusammen mit der Beschaffung der richtigen Ausrüstung, der Planung der Route und der Organisation von An- und Abreise jede Menge Zeit. Es gilt einiges zu klären: Wie viele Tage ist man unterwegs? Wie viel Frühstück, Snacks und Abendessen braucht man, um satt zu werden, konzentriert zu bleiben und Leistung zu erbringen? Wie soll man das alles transportieren? Und lecker sollte es natürlich auch sein, denn gutes Essen sorgt für gute Laune und Zufriedenheit.

Für diese Fragen und Probleme gibt es bereits eine Bandbreite an Lösungen: von Tee und Tütensuppen aus dem Supermarkt bis hin zu praktischen, hochkalorischen und teuren Trekking-Mahlzeiten aus dem Outdoor-Bedarf. Am Ende bleibt jedoch meist, ein Haufen leerer Verpackungen zu entsorgen, und mit den Supermarkt-Gerichten hat man vielleicht zehn Kilo an Körpergewicht verloren.

Dieses Buch stellt dir eine Methode vor, wie du deine eigene Tourenverpflegung herstellen kannst: lecker, abwechslungsreich, nahrhaft, haltbar, leicht und klein verpackbar. Auf diese Weise ist es umweltbewussten Outdoor-Sportler\*innen möglich, Einfluss auf die Qualität, Herkunft und Verpackung der Nahrungsmittel zu nehmen. Die Rezepte in diesem Buch ermöglichen es dir, selbst gemachte Trekking-Mahlzeiten in Bio-Qualität regional zuzubereiten und nachhaltig zu verpacken. Daraus ergibt sich sowohl eine ausgewogenere Ernährung auf Tour, ein umweltfreundlicherer Umgang mit der Natur, in der wir so gerne unterwegs sind, und ein wesentlich schöneres Erlebnis bei den Mahlzeiten unterwegs.

Um die Lebensmittel so vorzubereiten und konservieren zu können, dass man sie gut mit auf Tour nehmen kann, sollten sie getrocknet werden. Daher geht es im ersten Kapitel ausführlich um das Dörren von Lebensmitteln, das die Grundlage für die Zubereitung der Mahlzeiten in diesem Buch ist. Das zweite Kapitel stellt einige

## Einleitung

Zutaten vor, die sich zusammen mit den gedörrten Nahrungsmitteln gut zur Herstellung von Trekking-Mahlzeiten eignen. Um zu verhindern, dass die fertigen Mahlzeiten während der Lagerung oder beim Transport Schaden nehmen, werden in den Kapiteln drei und vier Tipps und Anregungen zum richtigen Aufbewahren und Verpacken gegeben. Es geht dabei nicht nur darum, dass die Lebensmittel möglichst unbeschadet bleiben, sondern auch darum, sie möglichst nachhaltig und umweltfreundlich zu verpacken.

In Kapitel fünf geht es um die finale Zubereitung der Mahlzeiten unterwegs. Das »Cold Soaking« und das anschließende Kochen werden hier ausführlich behandelt. Kapitel sechs und sieben vermitteln schließlich einen Überblick über geeignete Kochgefäße und Kocher, der als Entscheidungshilfe für die Wahl von Topf, Kochertyp und Brennstoff dienen kann.

Danach geht es endlich ans Zubereiten der Mahlzeiten. Dieses Kochbuch bietet dir die Möglichkeit, die gesamte Verpflegung für deine komplette Tour selbst herzustellen. Vom Frühstück über Snacks und Riegel für die Mittagspause bis hin zum Abendessen enthält dieses Buch eine Vielzahl verschiedener Rezepte für jeden Geschmack.

Ganz zum Schluss gibt es dann noch ein Baukastenmodell, das als Orientierungshilfe und Vorlage für die Ernährungsplanung von Outdoor-Touren dienen kann und verschiedene Essenspläne für unterschiedlich lange Touren vorsieht. So ausgestattet kann es dann endlich losgehen: voller Vorfreude und mit leckerem Essen ins nächste Abenteuer!

# DÖRREN

Dörren ist ein simples und praktisches Verfahren, um Nahrungsmittel zu konservieren.

Die Lebensmittel werden dabei für einen längeren Zeitraum wärmeren Temperaturen ausgesetzt. Auf diese Weise wird ihnen die Feuchtigkeit entzogen, und sie werden leichter und kleiner. So schrumpfen 200g frische Möhren beim Dörren auf 28g zusammen, und 200g Zucchini schaffen es sogar, nur noch 13g zu wiegen. Leicht, klein und lange haltbar – das sind die idealen Voraussetzungen für Trekking-Mahlzeiten. Daher liegt es nahe, mithilfe des Dörrrens vielfältige und leckere Mahlzeiten für den Outdoor-Urlaub herzustellen.

Für die Rezepte in diesem Buch habe ich ein einfaches Dörrgerät verwendet, das es schon ab 30 oder 40 Euro zu kaufen gibt. Mit etwas Glück bekommt man so ein gutes Stück auch mal gebraucht noch günstiger oder sogar geschenkt. Preisgünstige Dörrgeräte erreichen eine Temperatur von bis zu 70 °C. Für das Trocknen von Obst und Gemüse ist das völlig ausreichend, denn bei diesen niedrigen Temperaturen bleiben die Mineralien und Vitamine erhalten.

Generell gilt: Je niedriger die Dörrtemperatur, desto mehr Vitamine bleiben erhalten, umso länger ist jedoch auch die Dörrzeit. Der Dörrprozess ist zwar nicht aufwendig, benötigt aber Zeit, daher sollte man mit der Ernährungsplanung nicht erst einen Tag vor der Tour beginnen, sondern – wenn möglich – einige Wochen im Voraus (siehe Seite 90).

Beim Dörren ist es ganz wichtig, dass die Zutaten gleichmäßig und mit etwas Abstand zueinander auf den Gittern verteilt werden, damit die warme Luft zwischen ihnen hindurchströmen kann und alles gleichmäßig getrocknet wird. Die Zutaten, die unten liegen, sind meist schneller gedörrt als die auf den oberen Gittern, da sie näher an der Wärmequelle positioniert sind. Die Dauer des Dörrvorgangs variiert stark, je nachdem, welches Obst oder Gemüse gedörrt wird, wie dick dieses geschnitten ist und auf welcher Temperatur das Dörrgerät läuft. Generell trocknen

## Dörren

Zutaten also schneller, wenn sie kleiner geschnitten sind, weiter unten liegen und das Dörrgerät stärker heizt.

Bei den Rezepten in diesem Buch werden häufig mehrere Obst- und Gemüsesorten und die Sättigungsbeilagen gleichzeitig gedörrt. Wenn du siehst, dass eine Zutat schon fertig gedörrt ist, kannst du diese selbstverständlich aus dem Dörrgerät nehmen, um mehr Platz im Dörrgerät zu schaffen, während andere Lebensmittel noch weiterdörren.

Bei manchen Gemüsesorten wie Wurzelgemüse, Kartoffeln oder auch Brokkoli lohnt es sich, sie nicht roh zu dörren, sondern sie zuerst kurz zu dünsten, bis sie gar sind, und sie dann erst zu dörren. Das hat mehrere Gründe: Die vorgekochten Zutaten verlieren schneller an Feuchtigkeit und werden außerdem schneller wieder weich, wenn sie beim Cold Soaking eingeweicht und anschließend gekocht werden (dazu mehr ab Seite 17).

Auch Sättigungsbeilagen wie Reis und Nudeln sind im Outdoor-Urlaub schneller gar, wenn sie zu Hause vorgekocht und gedörrt werden. Wer seine Mahlzeiten also unterwegs noch schneller fertigkochen und zudem Brennstoff sparen möchte, sollte diese Zutaten zu Hause entsprechend vorbereiten. Außerdem bröseln einige Gemüsesorten wie Brokkoli oder Blumenkohl stark, wenn sie roh gedörrt werden. Dünstet man sie hingegen vor dem Dörren, bleiben sie deutlich kompakter.

Die Rezepte in diesem Kochbuch sind vegetarisch und vegan, bei einigen Rezepten habe ich dennoch auch Varianten mit Fleisch (zum Beispiel mit geräucherter Salami oder Trockenfleisch) angegeben, da viele Outdoor-Sportler\*innen nicht auf Fleisch als wertvolle Eiweißquelle verzichten möchten. Wer selber Fleisch dörren will, braucht ein hochwertigeres Dörrgerät, mit dem auch höhere Temperaturen als 70 °C erreicht werden können.

Zum Dörren mit dem Dörrgerät gibt es ein paar Alternativen: Zum einen den Ofen – den ohnehin fast jede\*r zu Hause hat und mit dem man gut dörren kann, indem man ihn auf eine sehr niedrige Temperatur einstellt, die Zutaten auf einem Blech oder Rost verteilt und in regelmäßigen Abständen die Ofenklappe öffnet oder ein Stück Holz oder ein feuchtes Tuch in die Öffnung der Ofenklappe klemmt, damit feuchte Luft entweichen kann (es gibt sogar Öfen mit eigener Dörrfunktion). Diese Variante benötigt etwas mehr Betreuung als das Dörrgerät und lässt relativ viel Wärme in die

## Dörren

Küche entweichen, damit ist diese Methode nicht unbedingt für den Hochsommer oder für Menschen, die tagsüber viel unterwegs sind, geeignet.

Eine andere Option, die für den Sommer auch nicht ideal ist, ist das Dörren auf der Heizung, dabei werden die Zutaten auf einem Rost auf die Heizung gelegt und durch die Wärme der Heizung getrocknet.

Ein Dörrgerät kann man sich auch selbst bauen, dazu finden sich verschiedene Anleitungen im Internet. Dafür braucht man etwas Platz im Garten oder auf dem Balkon, da die selbst gebauten Geräte meist mit der natürlichen Energie der Sonne arbeiten und ohne Strom funktionieren. Ökologisch betrachtet, ist dies eine sehr nachhaltige Methode, allerdings ist sie bei kälterem und bewölkerterem Wetter schwierig umzusetzen. Der Dörrprozess dauert meist länger als bei einem elektronischen Dörrgerät.



# ZUTATEN

Für die Rezepte in diesem Buch werden die meisten Lebensmittel selbst gedörret, allerdings gibt es einige Zutaten, die bei der Zubereitung von Trekking-Mahlzeiten hilfreich sind, die aber nicht so einfach selbst hergestellt werden können.

Flüssige Nahrungsmittel wie zum Beispiel Milch, Kokosmilch oder passierte Tomaten sind schwierig zu dörren, machen das Essen aber oft wesentlich leckerer und nahrhafter. Glücklicherweise können viele dieser Lebensmittel in pulverisierter Form im Lebensmittelhandel erworben werden. Flüssige und zugleich schwere Nahrungsmittel können also leicht durch Hafermilch- und Milchpulver, Kokosmilchpulver, Tomatenmark oder (noch leichter) Tomatenpulver ersetzt werden. Häufig gibt es diese Pulver auch in Bio-Qualität. Leider sind nicht alle pulverisierten Nahrungsmittel auch plastikfrei verpackt erhältlich.

Bei manchen Nahrungsmitteln, die man selbst dörren kann, ist es (vor allem aus Zeitgründen) durchaus sinnvoll, sich zu überlegen, ob es nicht auch die Variante aus dem Supermarkt sein darf. Das trifft unter anderem auf Gemüsebrühe, Zwiebelpulver und Knoblauchgranulat zu. Wenn man viel Zeit hat, kann man diese Zutaten natürlich auch selbst dörren. Allerdings sollte einem bewusst sein, dass das Dörren von Zwiebeln und Knoblauch etwas geruchsintensiver ist als das Trocknen anderer Obst- und Gemüsesorten. Wenn die Zeit für die Tourenvorbereitung knapp ist, lohnt es sich, auch Pilze und Tomaten in getrockneter Form zu kaufen, um Zeit zu sparen. Gekaufte getrocknete Tomaten unterscheiden sich in Geschmack und Konsistenz zwar etwas von den selbst gedörrten, lassen sich für die Rezepte jedoch genauso gut verwenden. Du kannst also bei jedem Rezept selbst entscheiden, ob du meiner Empfehlung folgst oder lieber die andere Variante wählst.

## Zutaten

Schließlich gibt es noch Zutaten, die nicht getrocknet und damit auch nicht ultra light erhältlich sind, bei denen es aber trotzdem sinnvoll sein kann, sie mitzunehmen. Dazu gehören Nahrungsmittel wie Öl, Erdnussbutter und Nussmus. Diese Lebensmittel haben meistens viele Kalorien, Mineralien, Fette und Proteine. Genau diese Eigenschaften und natürlich die Tatsache, dass sie sehr lecker sind, machen sie für ein langes Abenteuer in der Natur äußerst nützlich. Eine kleine Flasche Öl oder eine Dose Erdnussbutter (ob als Zutat für Curry, im Müsli oder um einen Riegel damit zu bestreichen) mitzunehmen, hat sich in der Praxis bewährt und ist bei manchen Rezepten als Option angegeben. Wem diese Zutaten zu schwer sind, der kann sie bei fast allen Rezepten einfach weglassen (einzige Ausnahme: Couscous mit Erdnusssoße auf Seite 57).





# REZEPTE



# HAUPTSPEISEN

Hauptmahlzeiten werden auf Touren meistens abends gegessen, wenn das Lager aufgebaut ist, du es dir nach einem anstrengenden Tag gemütlich gemacht hast und dein Körper langsam runterfährt. Gerade in kühleren Bergregionen sind warme, nährhafte Mahlzeiten gut für Körper und Seele. Zusammen mit dem Frühstück sind sie die wichtigsten Mahlzeiten auf der Tour, da sie die beiden größten Energielieferanten bilden.

# KARTOFFELPÜREE MIT PILZEN UND RÖSTZWIEBELN

FÜR 2 PERSONEN

DIE TROCKENMISCHUNG WIEGT ETWA 300 G.

Nährwerte pro Portion (bei insgesamt 2 Portionen)

Kilokalorien: 644,5 kcal | Kohlenhydrate: 82,0g | Eiweiß: 22,2g | Fett: 20,2g

## Zeitbedarf:

30–40 Minuten  
12–24 Stunden dörren  
10 Minuten kochen  
(unterwegs)

## Zutaten:

700 g mehligkochende  
Kartoffeln  
100 g Zwiebeln (etwa  
1 Zwiebel, alternativ  
1 TL Zwiebelgranulat)  
50 g getr. Steinpilze  
4 EL Milchpulver (alternativ  
Hafermilchpulver)  
1 EL Gemüsebrühe  
½ TL Knoblauchgranulat  
1 Prise Muskatnuss  
50 g Röstzwiebeln  
30 ml Kürbiskernöl  
(nach Belieben)

## Vor der Tour:

1. Kartoffeln waschen, in Salzwasser etwa 25 Minuten kochen, anschließend pellen und in kleine Stücke schneiden. Zwiebel schälen und ebenfalls in kleine Stücke schneiden. Kartoffeln und Zwiebel im Dörrgerät dörren, bis beides vollständig getrocknet ist. Anschließend fein mahlen (entweder mit einem Pürierstab, einem Mixer oder einer elektrischen Getreide- oder Kaffeemühle).
2. Die getrockneten Steinpilze möglichst klein hacken. Kartoffeln, Zwiebeln, Steinpilze, Milchpulver, Gemüsebrühe, Knoblauchgranulat und Muskatnuss in die Verpackung geben. Luft- und wasserdicht verschließen. Die Röstzwiebeln können zwar mit in die Verpackung, es schmeckt aber besser, wenn sie separat verpackt werden und erst unmittelbar vor dem Essen über das Püree gestreut werden. Das Kürbiskernöl separat verpacken.

## Unterwegs:

Die Mischung in das Cold-Soaking-Gefäß geben und mit Wasser bedecken, gründlich umrühren, damit sich das Pulver gut löst und das Wasser gut verteilt ist. Die Mischung sollte knapp mit Wasser bedeckt sein. Etwa 30 Minuten ziehen lassen. Dieses Gericht benötigt nur eine kurze Ziehzeit, da die Kartoffeln durch das Vorkochen und Mahlen sehr schnell quellen. Vor dem Verzehr aufkochen, dabei stetig umrühren, damit das Püree nicht anbrennt, bei Bedarf noch etwas Wasser hinzufügen. Vor dem Servieren mit Röstzwiebeln bestreuen und nach Belieben das Kürbiskernöl darübergerben.



# KARTOFFEL-SOJAHACK-TOPF

FÜR 2 PERSONEN

DIE TROCKENMISCHUNG WIEGT ETWA 200 G.

Nährwerte pro Portion (bei insgesamt 2 Portionen)

Kilokalorien: 399,2 kcal | Kohlenhydrate: 51,6 g | Eiweiß: 21,9 g | Fett: 8,6 g

## Zeitbedarf:

30 Minuten  
1 Stunde ziehen  
12–24 Stunden dörren  
5–10 Minuten kochen  
(unterwegs)

## Zutaten:

100 g Zwiebeln  
(etwa 1 Zwiebel)  
500 g festkochende Kartoffeln  
½ Bund Petersilie  
40 g Tomatenmark  
2 EL Sojasoße  
1 EL Worcestersoße  
½ TL Liquid Smoke (aus dem  
gut sortierten Asialaden  
oder Bio-Supermarkt)  
1 TL edelsüßes Paprikapulver  
1 TL Gemüsebrühe  
70 g getr. Sojagranulat  
1 TL Salz  
1 TL Rosmarin  
½ TL gem. Pfeffer  
1 TL Schwarzkümmel

## Vor der Tour:

1. Zwiebel schälen, vierteln und in Streifen schneiden. Kartoffeln waschen, schälen, vierteln und in dünne Scheiben schneiden. Etwa 20 Minuten in Salzwasser vorkochen, bis die Kartoffeln gar sind. Petersilie grob hacken. Tomatenmark, Sojasoße, Worcestersoße, Liquid Smoke, Paprikapulver und Gemüsebrühe zu einer Marinade verrühren, etwa 200 ml Wasser hinzufügen. Sojagranulat in eine Schale geben und mit der Marinade gründlich verrühren. Mindestens 1 Stunde ziehen lassen.
2. Zwiebel, Kartoffeln und Petersilie im Dörrgerät verteilen. Zwei Gitter des Dörrgeräts mit Backpapier oder -folie auslegen, das Sojagranulat gleichmäßig darauf verteilen und alles zusammen dörren, bis es vollständig getrocknet ist. Anschließend alle gedörrten Zutaten zusammen mit Salz, Rosmarin, Pfeffer und Schwarzkümmel in die gewünschte Transportverpackung geben und luft- und wasserdicht verschließen.

## Unterwegs:

Die Mischung etwa 4 Stunden vor dem Verzehr in den Cold-Soaking-Behälter geben, Wasser hinzufügen, sodass die Mischung komplett bedeckt ist, gründlich umrühren, verschließen und ziehen lassen. Die Mischung im gewünschten Kochgefäß erhitzen, dabei stetig umrühren, damit das Essen nicht anbrennt, bei Bedarf noch etwas Wasser hinzugeben. Etwa 5 Minuten köcheln lassen, fertig!

## TIPP

Eine Handvoll Nuss-Oliven-Mix (Seite 74) über die Mischung geben.

# VEGANES GULASCH

FÜR 2 PERSONEN

DIE TROCKENMISCHUNG WIEGT ETWA 380 G.

Nährwerte pro Portion (bei insgesamt 2 Portionen)

Kilokalorien: 613,2 kcal | Kohlenhydrate: 81,9 g | Eiweiß: 32,5g | Fett: 13,0g

## Zeitbedarf:

30–40 Minuten  
4 Stunden ziehen  
12–24 Stunden dörren  
10 Minuten kochen  
(unterwegs)

## Zutaten:

20g Tomatenmark  
2 EL Sojasoße  
1 TL Worcestersoße  
1 EL Balsamico-Essig  
1 TL Senf  
1 TL Agavendicksaft  
je 1 TL edelsüßes und rosenscharfes Paprikapulver  
½ TL Liquid Smoke (aus dem gut sortierten Asialaden oder Bio-Supermarkt)  
½ TL Pfeffer  
80g trockene Sojaschnetzel oder -chunks  
250g Nudeln nach Wahl  
100g Zwiebeln  
(etwa 1 Zwiebel)  
200g rote Paprikaschote  
(etwa 1 Paprikaschote)  
1 TL Gemüsebrühe  
je ½ TL Thymian und Majoran  
1 TL Knoblauchgranulat  
½ TL gem. Piment  
1 EL Tomatenpulver (aus dem Onlineshop für Feinkost und Gewürze)

## Vor der Tour:

1. Tomatenmark, Sojasoße, Worcestersoße, Balsamico, Senf, Agavendicksaft, edelsüßes und rosenscharfes Paprikapulver, Liquid Smoke und Pfeffer zu einer Marinade verrühren, mit etwa 150ml Wasser aufgießen. Die Sojaschnetzel in eine Schale geben und die Marinade darübergießen. Die Sojaschnetzel in der Marinade zugedeckt etwa 4 Stunden ziehen lassen, ab und zu umrühren, damit sich die Marinade gleichmäßig verteilt.
2. Nudeln nach Packungsanweisung kochen, abgießen und abkühlen lassen. Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden. Paprikaschote waschen, vierteln, entkernen und in etwa 1cm große Stücke schneiden. Das Gemüse zusammen mit den Nudeln im Dörrgerät verteilen. Ein bis zwei Gitter des Dörrgeräts mit Backpapier oder -folie auslegen, die marinierten Sojaschnetzel darauf verteilen. Alles dörren, bis sämtliche Flüssigkeit entwichen ist.
3. Die gedörrten Zutaten anschließend in die gewünschte Verpackung geben. Gemüsebrühe, Thymian, Majoran, Knoblauchgranulat, Piment und Tomatenpulver hinzugeben. Die Verpackung luft- und wasserdicht verschließen.

## Unterwegs:

Die Mischung in den Cold-Soaking-Behälter geben, mit Wasser übergießen, sodass die Mischung etwa 2 Finger breit bedeckt ist. Die Mischung gründlich durchrühren, damit sich das Tomatenpulver auflöst. Den Behälter verschließen und das Gulasch mindestens 4 Stunden ziehen lassen. Anschließend in einem Topf kurz aufkochen und etwa 5 Minuten köcheln lassen, dabei stetig umrühren, damit es nicht anbrennt. Falls das Gulasch zu dickflüssig ist, etwas Wasser dazugeben.

# VEGETARISCHE BOLOGNESE

FÜR 2 PERSONEN

DIE TROCKENMISCHUNG WIEGT ETWA 400 G.

Nährwerte pro Portion (bei insgesamt 2 Portionen)

Kilokalorien: 570,0 kcal | Kohlenhydrate: 63,8g | Eiweiß: 34,7g | Fett: 16,3g

## Zeitbedarf:

40 Minuten  
1 Stunde ziehen  
12–24 Stunden dörren  
5–10 Minuten kochen  
(unterwegs)

## Zutaten:

100 g Möhren  
100 g Zwiebeln  
(etwa 1 Zwiebel)  
70 g getr. Sojagranulat  
40 g Tomatenmark  
20 ml Sojasoße  
½ TL Liquid Smoke (aus dem  
gut sortierten Asialaden  
oder Bio-Supermarkt)  
½ TL Worcestersoße  
1 EL Gemüsebrühe  
1 TL edelsüßes Paprikapulver  
1 TL getr. Thymian  
1 TL getr. Oregano  
1 TL Senf  
1 TL Agavendicksaft  
200 g Nudeln nach Wahl  
2 EL Tomatenpulver (aus dem  
Onlineshop für Feinkost  
und Gewürze)  
40 g geriebener Parmesan  
(nach Belieben)

## Vor der Tour:

1. Möhren waschen, putzen und grob raspeln. Zwiebel schälen und in Würfel schneiden. Sojagranulat in eine Schüssel geben. Tomatenmark, Sojasoße, Liquid Smoke, Worcestersoße, Gemüsebrühe, Paprikapulver, Thymian, Oregano, Senf, Agavendicksaft und 50 ml Wasser in einer kleinen Schale gründlich vermischen und zum Sojagranulat geben. Alles sorgfältig verrühren, damit das komplette Granulat mit der Marinade getränkt wird. Etwa 1 Stunde ziehen lassen, dabei hin und wieder umrühren.
2. Während das Sojagranulat zieht, die Nudeln nach Packungsanweisung bissfest kochen und abgießen. Zwiebel und Nudeln im Dörrgerät verteilen. Zwei bis drei Gitter des Dörrgeräts mit Backpapier oder -folie auslegen und die Möhrenraspel sowie das marinierte Sojagranulat gleichmäßig darauf ausbreiten. Alles zusammen dörren, bis es vollständig getrocknet ist.
3. Das gedörrte Sojagranulat, Möhren, Zwiebeln, Tomatenpulver und Nudeln in die gewünschte Verpackung geben und luft- und wasserdicht verpacken. Nach Belieben den Parmesan separat verpacken.

## Unterwegs:

Die Mischung in den Cold-Soaking-Behälter geben, mit Wasser übergießen, bis die Mischung knapp mit Wasser bedeckt ist, und mindestens 4 Stunden ziehen lassen. Anschließend im gewünschten Kochgefäß aufkochen und etwa 5–10 Minuten kochen, bei Bedarf etwas Wasser hinzugeben, damit das Gericht nicht anbrennt. Nach Belieben mit Parmesan bestreuen.



### TIPP

Als eine vegane Alternative zum Parmesan einfach 20g Hefeflocken und 20g gemahlene Cashewkernen vermischen.