

## Leckeres Überlebensessen

Beim Zelten, in der WG am Studienort, oder einfach nur so fernab der elterlichen Küche – vielen wird erst dort klar, wie praktisch und lecker es doch zu Hause war. Der Student Moritz Bojahr schrieb ein Kochbuch mit originellen, einfachen und schnellen Rezepten für unterwegs: „Survive – das Backpacker-Kochbuch“.

Darin verrät er seinen mit Ceranfeld aufgewachsenen Lesern, wie aus dem Gasherdklicken eine Flamme wird und warnt vor Feuerwerk, wenn Ahnungslose Alufolie in die Mikrowelle stecken. Ein witziges und praktisches Kochbuch in Jahrgang-'94-Schreibe verfasst und mit wirklich einfachen und leckeren Rezepten – auch für Koch-Greenhorns geeignet. fibz-Urteil: mega nice! Hier die Einleitung des Buches:

Tach auch! [...] Ich bin Mow und habe mich nach dem Abi durch Neuseeland geworkt und getraveled. Auf diesem Trip musste ich ziemlich schnell feststellen, dass ich zwar okay koche (danke, Mum!), aber fern der heimatischen Full-Service-Küche samt stets nachwachsender Lebensmittelvorräte in meinem, nennen wir es mal „kreativen Schaffen“, sehr eingeschränkt war. Glaub mir, irgendwann stößt du mit deinem Know-how an Grenzen: Budget gering, Küchenausstattung in Hostels in der Regel bescheiden (um nicht zu sagen bescheiden). Statt aber resigniert von tristem Weißmehlpamp und Spaghetti-mit-Instant-Tomatensoße zu leben, bis die ersten Zähne wackeln, habe ich in meinem Auslandsjahr Rezepte gesammelt, die preiswert

sind, wenige (gute) Zutaten haben und mit minimalem Zeit- und Equipment-Aufwand bei maximaler Geschmacksausbeute zubereitet werden können. Mitreisende aus aller Welt [...] haben mir ihre Lieblings-Unterswegs-Rezepte mit auf die Weiterreise gegeben. Und Gerichte, die ich schon kannte, habe ich den Umständen angepasst. Ich sage dir, das ist ein paar mal RICHTIG (!!!) in die Hose gegangen. Auch du wirst deine eigenen Rezepte mitnehmen, resigniert abkotzen, ändern, tüfteln und neue Sachen lernen. Aber diese Backpacker-Highlights sind schon mal 'ne richtig gute Basis, vor allem, wenn mal keine Zeit ist, selber rumzuprobieren, oder keine Lust, deine Geschmacksnerven zu verätzen. Um dir also den lästigen Scheiß zu ersparen, nach Stunden Jobben oder Surfen mit knurrendem Magen dazustehen, habe ich dieses kleine Buch verfasst. Cheers, bru Mow!

aus: Survive – das Backpacker-Kochbuch, S. 8/9

### Blitzschneller Gemüseintopf

(aus: „Survive – das Backpacker-Kochbuch“, S. 41/42)

Das ist eines meiner absoluten Lieblingsgerichte! Denn hier erlebst du die Einfachheits-Geilness-Skala am absoluten Maximum. Und es gibt nichts, das zufriedener macht als eine heiße, selbst gemachte Suppe. Fast nichts.

**Du brauchst:** Tiefkühlgemüse nach Lust und Laune, 1 Topf Crème fraîche oder Frischkäse 10 %, Gewürze

**Ausrüstung:** 1 großer Topf, 1 Stampfer (besser, falls vorhanden, Rührstab)

## :: Rezept



foto :: bojahr

fibz verlost  
3x das Buch  
"Survive"!  
Siehe S. 9!

Vielleicht wunderst du dich über die fehlenden Mengenangaben in diesem Rezept, aber ich habe drei gute Gründe, sie wegzulassen:

1. Du kannst damit dein Abschätzungsvermögen trainieren.
2. Die Geschichte ist so einfach und so variabel, dass es eh keinen Sinn machen würde.
3. Habe bei dem Rezept noch nie irgendwas abgemessen.

**So geht es:** Du kaufst dein Lieblings-Tief-

kühlgemüse und packst so viel in einen großen Topf, wie du Bock hast. Das übergießt du mit Wasser, bis es knapp bedeckt ist. Jetzt alles kochen, bis es gar und weich ist (Gabeltest).

Den Topf von der Flamme nehmen und das Gemüse stampfen oder pürieren.

Mit Gewürzen abschmecken und einen fetten Klecks Crème fraîche und/oder Frischkäse unterrühren. Magst du die Suppe etwas cremiger, koch sie einfach noch ein bisschen ein. Ist sie zu dick, ein bisschen Wasser oder Milch zugeben.

Rest im Kühlschrank aufbewahren. Die Suppen kann man übrigens auch hervorragend wegfreezeen.

Tipp: Welchen Gemüsemix du nimmst, ist total Wayne. Falls du null Bock auf Selberdenken hast: Meine Alltimefavorites sind Erbsen. Die vor dem Pürieren mit frischer Avocado mixen.



**Moritz Bojahr:**  
Survive – das Backpacker-Kochbuch.  
Leckere kulinarische Einfachheiten für Rucksackreisende und Koch-Legastheniker  
Mari-Media-Verlag  
2015, 124 S.,  
12,90 €