

nur noch Dosenravioli auf dem Menü stehen.

... und was du darin findest.

Rezepte für unterwegs UND zu Hause.

Meine Rezepte sind so einfach wie möglich gehalten und die meisten der frischen Zutaten lassen sich einfach abwandeln, je nachdem, welches Gemüse Saison hat oder was man gerade noch da hat. Sie eignen sich sowohl für einen Campingtrip als auch für das Kochen zu Hause. Im Buch findest du Anleitungen für das Kochen in deiner Küche oder am Lagerfeuer – je nachdem, wo du dich gerade befindest. Eine gewisse Freude am Kochen und die Wertschätzung von guten, gesunden Lebensmitteln sollten vorhanden

sein – sonst kann das Kochen am Lagerfeuer eine echte Herausforderung werden und die Dosenravioli werden doch ganz schnell wieder herbeigesehnt.

Alle meine Rezepte sind am Lagerfeuer entstanden, aber wurden in der Küche noch mal ausgetestet. Und so freue ich mich sagen zu können, dass Safari Kitchen auch zu Hause ein kleines Gefühl von Abenteuer zu vermitteln mag, z.B. wenn die Campfire Orange Cakes zubereitet werden oder das eine oder andere Gericht einfach direkt aus der gusseisernen Pfanne geschlemmt wird. Meine Botschaft ist simpel: Wenn ich es mit Leichtigkeit und Freude schaffe, mich unterwegs in Afrika vegan und gesund zu ernähren, dann kriegst du das auch hin, versprochen. Dieses Buch will dir dabei

helfen.

Und nicht vergessen: Wenn Affen dein Obst klauen, starke Windböen das Kochen zur Hölle machen und das selbst gebackene Brot mal wieder im Lagerfeuer verbrannt ist – dann weißt du, dass du alles richtig gemacht hast. Denn dann isst du wieder draußen in der Natur, so wie es sein soll. Und hier draußen war es ein guter Tag, wenn es wenigstens nicht deine Haare waren, die brannten ... denn auch das kann durchaus vorkommen.

**WELCOME TO THE SAFARI
KITCHEN.**

**Alles Liebe,
deine Gesa**

ESSA

NEIZEL

VOR DER REISE

Die Safari-Kitchen- Basics

Frank und ich sind als sogenannte Overlander unterwegs. Das bedeutet, wir reisen mit einem Geländewagen, in dem wir ausreichend Equipment und Vorräte verstauen können, und überqueren auf unseren Reisen mehrere Ländergrenzen. Diese Art zu reisen, ist im südlichen Afrika