



## **Warmes veganes Festival-Frühstück**

**Wie versprochen, könnt Ihr mein Festival-Rezept mit nur zwei Konserven-Dosen als Basis zubereiten. Ihr braucht insgesamt nicht viele Zutaten und könnt am Morgen nach den Konzerten des Jahres vor Eurem Zelt so richtig schön schlemmen.**

Ihr könnt das Gericht in einem Topf zubereiten. Diesen findet Ihr, genau wie alle Zutaten, natürlich auf der ultimativen veganen Festivalliste. Die Zutaten für das warme vegane Festival-Frühstück sind günstig, lassen sich gut transportieren und verderben nicht unter der heißen Zelt-Plane.

Für Euer Frühstück braucht Ihr genau die Hälfte der Zutaten, die ich auf die Festivalliste geschrieben habe. Den Rest könnt Ihr in einer Tüte aufbewahren. Am Kopfende Eures Zeltbetts sollte den Lebensmitteln über Nacht nichts passieren und Ihr könnt Euch am nächsten Morgen noch mal ein leckeres warmes Frühstück daraus zubereiten.

### **Zutaten für ein großes Festival-Frühstück**

• 1/2 Dose Baked Beans • 1/2 Dose Mais • 1/2 Chili-Schote • 1 Beutelchen Salz aus dem Schnellimbiss • 1/2 Beutel Sojaschnetzel • 1 Becher Trinkwasser • 1 Löffel Schokocreame • 1 Suppenwürfel

### **Zubehör**

• Kochtopf • Gaskocher • Feuerzeug • Löffel • Dosenöffner • Becher • Taschenmesser

### **Zubereitung**

Erhitzt das Wasser mithilfe des Gaskochers. Gebt die Sojaschnetzel mit dem Suppenwürfel in den Becher und übergießt ihn mit dem heißem Wasser. Rührt das Gebräu gut um und stellt es auf die Seite.

Öffnet die Dosen und gebt den Mais, die Bohnen, das Salz und den Löffel Schokocreame in den Topf. Schneidet die halbe Chilischote mit der Schere aus Eurem Taschenmesser in kleine Stückchen und lasst sie in den Topf fallen. Rührt alles mit dem Löffel gut durch und erhitzt es. Wenn die gewünschte Temperatur erreicht ist, hebt Ihr das Sojaschnetzel-Gemisch unter und lasst Euer Frühstück noch für weitere zwei bis drei Minuten auf kleiner Flamme köcheln.

Ihr könnt Euer Frühstück anschließend mit dem Löffel direkt aus dem Topf genießen. Wir hatten das letzte Mal sogar noch Reis dazu, den könnt Ihr vorher im Topf garen und anschließend die anderen Zutaten zugeben. Allerdings dürft Ihr in dem Fall nicht vergessen, zwischendurch etwas Kochwasser vom Reis abzugießen und damit die Sojaschnetzel in der Tasse einzuweichen.

Guten Appetit!

Anne Reis  
Rock 'n' Roll vegan  
[cardamonchai.com](http://cardamonchai.com)