







1. Auflage

© 2023 by Südwest Verlag, einem Unternehmen der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,
Neumarkter Straße 28, 81637 München

Die Originalausgabe erschien 2021 unter dem Titel
»Portionen under Tian: Äta ute«.

Die Verwertung der Texte und Bilder, auch auszugsweise,
ist ohne Zustimmung des Verlags urheberrechtswidrig
und strafbar. Dies gilt auch für Vervielfältigungen,
Übersetzungen, Mikroverfilmung und für die Verarbeitung
mit elektronischen Systemen.

Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich
geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und
Data-Minings nach § 44 b UrhG ausdrücklich vor.
Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.

Hinweis: Das vorliegende Buch ist sorgfältig erarbeitet worden.
Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr.
Weder Autorin noch Verlag können für eventuelle Nachteile
oder Schäden, die aus den im Buch gegebenen Hinweisen
resultieren, eine Haftung übernehmen.

Text: © Hanna Olvenmark 2021
Fotos: Ulrika Pousette
Covergestaltung und Layout: Emilie Crispin Ekström
Projektleitung: Philipp Christ
Übersetzung: Katrin Höller
Redaktion: trans texas publishing services GmbH
Satz: Satzwerk Huber, Germerring
Herstellung: Monika Weiher
Druck und Bindung: Firmengruppe APPL, aprinta druck, Wemding
Printed in Germany



MIX
Papier | Fördert
gute Waldnutzung
FSC® C004592
www.fsc.org

Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

ISBN 978-3-517-10272-6
www.suedwest-verlag.de

HANNA OLVENMARK

NACHHALTIG KOCHEN FÜR DRAUSSEN UND UNTERWEGS

ÜBER 50
GÜNSTIGE REZEPTE
ZU HAUSE
VORBEREITEN,
IN DER NATUR
GENIESSEN

südwest



Inhalt

Mach deine Mahlzeit zum Abenteuer! – 9

Die drei V – 11

Der Outdoor-Mittwoch – 12

Die Ausrüstung – 15

Outdoor-Etikette – 17

Picknick-Challenge – 18

Hauptgerichte – 22

Frühstück, Snacks, Gebäck und Getränke – 76

Rezeptverzeichnis – 122





Mach deine Mahlzeit zum Abenteuer!

DRAUSSEN ZU ESSEN ist den meisten von uns vertraut. Wenn im Frühling die ersten warmen Sonnenstrahlen zum Vorschein kommen, lassen sich viele gern in einem Straßencafé die Sonne ins Gesicht scheinen. Den ersten Kaffee am Morgen genießen sie auf der Terrasse oder dem Balkon, und im Sommer scharen sie sich um den Grill und sitzen sogar manchmal in Decken gehüllt bis in den frühen Morgen zusammen draußen.

Auch ich sitze gerne draußen auf der Terrasse, am Grill oder in einem Straßencafé. Doch am liebsten packe ich mir meinen Campingkocher ein und bereite mir mein Essen draußen im Wald zu, oder ich beginne den Tag mit einem Outdoor-Frühstück an einem meiner Lieblingsplätze im Park. Kurzum: Ich nehme mein Essen mit in die Natur und mache meine Mahlzeit zu einem kleinen Abenteuer.

Manch einer verbindet draußen zu essen vielleicht mit langen Wanderungen und Tütensuppen, damit der Rucksack so leicht wie möglich ist. Solltest du hoffen, dass dieses Buch dich zu einem Superwanderer macht, muss ich dich leider enttäuschen:

Dies ist kein Buch für eine mehrtägige Alpenwanderung. Es ist vielmehr ein Buch für alle, die so oft wie möglich im Freien sein wollen, und es soll dich inspirieren, das ganze Jahr, auch im Alltag, draußen zu essen. Ein Buch, das du aufschlägst, wenn du den Ruf der Natur hörst!

Im Laufe der Jahre hat sich bei mir eine stattliche Zahl an Lieblingsrezepten für draußen ange sammelt, die ich in diesem Buch vorstelle. Einige Gerichte kannst du prima auf dem Campingkocher zubereiten, wie ein cremiges rotes One-Pot-Curry, knusprige Quesadillas und natürlich den *Nachhaltig-kochen-Klassiker* Pasta mit Grünkohl, nur eben im Outdoor-Style. Andere Gerichte eignen sich sehr gut zum Vorbereiten zu Hause und zum Einpacken, wie Piroggen, Burritos mit der weltbesten Füllung aus schwarzen Bohnen und ein richtig guter Nudelsalat. Außerdem habe ich gute Vorschläge für Snacks, Kaffeepausen und Frühstück draußen in der Natur.

Ich hoffe, dass dir dieses Buch jede Menge Inspiration liefert, damit du bei deinen Ausflügen ins Grüne immer etwas Leckeres im Rucksack hast!

