

INHALT

Vorwort	4
Das Wintergrillen	1
1. Was ist überhaupt Wintergrillen?	2
2. Tipps und Tricks beim Wintergrillen	3
1. Schöne Location	3
2. Genug Vorräte	3
3. Gericht warmhalten	3
4. Heiße Getränke	4
5. Beilagen	4
6. Richtige Kleidung	4
7. Richtige Lagerung der Vorräte	4
8. Nah am Haus	5
9. Die richtigen Produkte	5
10. Aufräumen	5
3. Wie grillt man richtig?	6
Frühstück	8
Schokoladen-Grießbrei mit gemischten Beeren	9
Selbstgemachte Brötchen	10
Leckeres Apfelmüsli	11
Warme Gemüsesuppe	12
Couscous-Gemüsetopf	13
Morgen-Bruschetta	14
Frische Bratlinge	15
Fenchelrisotto	16
Grillsandwich mit Avocado und Tomaten	17
Frühstücks-Burger	18
Lachs-Bowl	19

<i>Frühstücks-Croissant (gegrillt)</i>	20
<i>Speck-Ei-Brotchen</i>	21
<i>Gesunder Frühstücksmix (über Nacht)</i>	22
<i>Kohlrabi-Sticks mit Sesam</i>	23
<i>Hähnchen-Käse-Aufstrich</i>	24
<i>Aufstrich mit frischem Bärlauch</i>	25
<i>Melonen-Smoothie</i>	26
<i>Warmer Apfelkuchen</i>	27
<i>Morgen-Pfannkuchen</i>	28
<i>Hawaii-Toast</i>	29
<i>Speck-Omelett</i>	30
<i>Hausgemachte Frittata</i>	31
<i>Pfannkuchen mit Kochschinken</i>	32
<i>Hähnchen-Wraps</i>	33
<i>Croissants</i>	34
<i>Aufstrich mit Rotkraut</i>	35
<i>Nutella-Pancakes</i>	36

Beilagen & Vorspeisen 37

<i>Gegrilltes Fladenbrot</i>	38
<i>Kokos-Gurken-Teller</i>	39
<i>Püree</i>	40
<i>Zwiebelsuppe</i>	41
<i>Wurstsalat</i>	42
<i>Früchte im Speckmantel</i>	43
<i>Kohlrabi-Sellerie-Salat</i>	44
<i>Blaubeer-Mayonnaise</i>	45
<i>Bohnensalat</i>	46
<i>Kräuter-Aufstrich</i>	47
<i>Griechischer Salat</i>	48
<i>Tomatenbaguette</i>	49
<i>Kleiner FetaSalat</i>	50
<i>Selbstgemachte Chips</i>	51
<i>Ziegenkäse-Salat</i>	52
<i>Großer Salatmix</i>	53

<i>Salatmix mit Wassermelone</i>	54
<i>Grillgemüse</i>	55
<i>Warme Tortillas (selbstgemacht)</i>	56
<i>Knoblauchbrötchen</i>	57
<i>Kleine Gemüsesuppe</i>	58
<i>Spaghettisalat</i>	59
<i>Mozzarella-Trauben-Sticks</i>	60
<i>Brotsalat mit Grillgemüse</i>	61
<i>Minestrone</i>	62
<i>Käsesalat</i>	63
<i>Kleiner Obstsalat</i>	64
<i>Wurst- und Reispfanne</i>	65
<i>Frischer Smoothie</i>	66
<i>Kleine Joghurtsuppe</i>	67
<i>Knoblauchpaste</i>	68
<i>Spargel-Schinken-Stangen</i>	69
<i>Kleiner Spinatteller</i>	70
<i>Mini-Nudelsuppe</i>	71
<i>Selbstgemachte Reisbällchen</i>	72
<i>Baguette-Schiffchen</i>	73
<i>Tortellinisalat</i>	74
<i>Bohnen mit Birnen und Speck</i>	75
<i>Kürbiscremesuppe</i>	76
<i>Gegrillte Maiskolben</i>	77

Mittagessen

<i>Balsamico-Zwiebel-Steak-Mix</i>	79
<i>Kleiner Gemüseeintopf</i>	80
<i>Gemüse-Curry-Mix</i>	81
<i>Leckere Hamburger</i>	82
<i>Kalbfleisch-Pattys</i>	83
<i>Kürbis-Spieße (scharf)</i>	84
<i>Saltimbocca</i>	85
<i>Hähnchen-Spinatteller</i>	86
<i>Datteln vom Grill</i>	87

<i>Rindersteak mit Zucchini-Spaghetti</i>	88
<i>Knuspriges Lamm</i>	89
<i>Hähnchencurry</i>	90
<i>Blumenkohlreis</i>	91
<i>Gebratene Brasse</i>	92
<i>Grillmix (Fleisch, Fisch, Gemüse)</i>	93
<i>Paniertes Kotelett</i>	94
<i>Mini-Rinderklopse</i>	95
<i>Lasagne</i>	96
<i>Frischer Kabeljau mit Kokos und Mango</i>	97
<i>Knusperkartoffeln</i>	98
<i>Steak mit Paprika und Chili</i>	99
<i>Hühnchen mit Feigen</i>	100
<i>Mittags-Spieße</i>	101
<i>Chili-Pfanne</i>	102
<i>Gebratener Zander</i>	103
<i>Fleischbällchen</i>	104
<i>Leckere Ofen-Forelle</i>	105
<i>Hähnchen-Spieße</i>	106
<i>Hühnchen mit Zitrone</i>	107
<i>Rindfleischcurry</i>	108
<i>Marinierte Rippchen</i>	109
<i>Zucchini-Rindfleisch-Boote</i>	110
<i>Schweinefilet</i>	111
<i>Schweinefilet mit Balsamico-Nudeln</i>	112
<i>Avocado mit Ei und Bacon</i>	113
Desserts	114
<i>Reibekuchen am Lagerfeuer</i>	115
<i>Himbeer-Muffins</i>	116
<i>SchokoMix</i>	117
<i>Mascarpone Im Glas</i>	118
<i>Erdbeeren mit Mascarpone</i>	119
<i>Himbeer-Cookie-Nachtisch</i>	120
<i>Schokoschmaus</i>	121

<i>Walnuss-Krokant</i>	122
<i>Schoko-Brownies</i>	123
<i>Weißes Schokoladen-Risotto mit Erdbeeren</i>	124
<i>Apfelkuchen im Glas</i>	125
<i>Vanille-Apfel-Dessert</i>	126
<i>Dips mit Schoko und Vanille</i>	127
<i>Leckere Zimtschnecken</i>	128
<i>Apfelpudding</i>	129
<i>Cupcakes</i> 130	
<i>Sahneschalen mit Äpfeln</i>	131
<i>Baiser-Rolle</i> 132	
<i>Äpfel in Folie</i> 133	
<i>Grillbananen (Schoko und Erdbeere)</i>	134
<i>Amerikanische Pancakes</i>	135
<i>Milchmädchen-torte</i>	136
<i>Gebackener Pudding</i>	137
<i>Selbstgemachte Mousse au Chocolat</i>	138
<i>Schoko-Soufflé</i>	139
<i>Schoko-Muffins</i>	140
<i>Kinder-Bueno-Dessert</i>	141
<i>Gebackene Pfirsiche</i>	142
<i>Joghurt mit Pistazien</i>	143
<i>Frischer Blaubeerkuchen</i>	144
Wörter/Zutaten – Erklärungen	145
Quellen	146