

Inhaltsverzeichnis

5	Vorwort
10	Einleitung

Rezepte

Snacks, zu Hause vorbereitet

16	Knäckebrot
19	Powerriegel
22	Knuspriger Nuss-Kerne-Mix
25	Granola

Frühstück

28	Porridge
31	Sandsturm
34	Süsse Glasnudeln
37	Pancakes
38	Rösti mit Spiegelei

Apéro und Vorspeisen

42	Eingepackte Dörrfrüchte
45	Knoblibrot
48	Cracker mit Kräuterfrischkäse
51	Cracker mit Tomaten-Oliven-Tatar
54	Sauerampfersuppe
57	Bannockbrötchen

Hauptspeisen

60	Teigwaren mit Käsesauce
63	Spaghetti Carbonara
66	Pasta Cinque Pi
69	Pasta aglio, olio e tonno
70	Teigwaren an Tomaten-Gemüse-Sugo

75	Pilav-Reis
76	Afrikanischer Bulgurtopf
81	Kartoffelstock
82	Gefüllte Pouletbrüstli
85	Hinderschi-Äplerhörnli
88	Ratatouille
91	Polenta mit Käse
94	Safranrisotto
97	Tomatenrisotto
100	Linsen mit Speck
103	Linsen-Dal
106	Poulet-Curry-Reis
109	Couscous mit Rauchlachs
112	Vacherin-Fondue
115	Raclette

Desserts

118	S'Mores
121	Schoggibananen
124	Outdoor-Pralinés
127	Schoggifondue
128	Verkehrter Apfelkuchen

Wissenswertes

134	Ernährung
138	Kocher
146	Tipps und Tricks
150	Essbare Pflanzen am Wegrand

158	Nachwort
160	Autor und Fotograf