

# 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-Älplerhörnli  |
| 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