

INHALTSVERZEICHNIS

VORWORT 6

GRUNDLAGEN..... ab Seite 8

Umgang mit dem Hobo	10
Kochen.....	16
Blanchieren	18
Dämpfen.....	20
Dünsten und Schmoren.....	22
Anschwitzen	24
Braten.....	26
Frittieren.....	28
Rösten	30
Backen.....	32
Grillen	34
Ausrüstung und Helferlein.....	36
Lebensmittel - Herkunft, Qualität und Lagerung.....	40
Mengenangaben und Zeichenerklärung.....	45

Hobo-Bedienungsanleitung -
alles ganz easy!

REZEPTEab Seite 46

ENERGIEGELADEN..... 46

Jasmin-/Basmatireis	48
Couscous.....	50
Kartoffelpüree	52
Bierteig.....	54
Humita.....	56
Bärlauch-Pfeffer-Bannock.....	58
Pakoras.....	60
Rösti.....	62
Eiernudeln	64
Gnocchi.....	66
Schupfnudeln.....	68
Spätzle	70
Pizza.....	72
Rustikale Rahmflecken	74
Rustikale Speckknödel.....	76
Kartoffel(n)knödel(n).....	78

GRÜNZEUG..... 80

Distelherzen.....	82
Gedünstete (Gemüse-)Gänsedistel.....	84
Gemischtes Gemüse.....	86
Wildspinat	88
Brennnesselgemüse	90
Schinkenwurzelgemüse.....	92

Leckere Gerichte -
einfache Zubereitung



Bunter Teller	94
Letscho	96
Murlia!.....	98
Gemüsespaghetti.....	100
Überbackene Gemüsenester.....	102
Apfel-Zwiebelkuchen.....	104
Piperis orfana.....	106
Geröstete Kerne.....	108

AUS DEM WASSER.....110

Gegrillte Muscheln.....	112
Frittierte Fische.....	114
Blau kochen	116
Einfache Fischsuppe.....	118
Gekochte Flusskrebse.....	120
Feines Krebsbüppchen.....	122

HAUT GOÜT.....124

Zarte Medaillons	126
Grillgeschnetzeltes.....	128
Gulasch.....	130
Mini-Rouladen.....	132
Fleisch nach Nomadenart	134
Schnitzel al-Qähira.....	136
Salimbocca locale.....	138
Chuuschuur.....	140

EIN-TOPF-GERICHTE142

Q8/15	144
Westernpfanne	146
Dal Bhat.....	148
Kürbis-/Zucchini-Suppe	150
Geflügel-suppe.....	152
Jambalaya.....	154
Bánh bao/Bapao.....	156

ACH, WIE SÜSS!..... 158

Sirupfrüchte.....	160
Frittierte Apfelringe	162
Grießbrei.....	164
Pfannkuchen	166
Galaktobureko.....	168
Brownies	170

DRAUF & DRÜBER.....172

Mehlschwitze	174
Gehackte Tomaten	176
Grie Sos (Grüne SoBe).....	178
Ful.....	180
Sauce Hollandaise.....	182
Herzhafte TomatensoBe.....	184
PilzsoBe	186
Wildes aglio e olio.....	188
Auberginendip	190
(Zitronen-)Essigsirup	192
SchokoladensoBe.....	194
Sirup	196

*Den Überblick behalten –
Zutaten, Menükombis, Infos*

ANHANG ab Seite 198

Rezepte in alphabetischer Reihenfolge	199
Stichwortverzeichnis.....	199
Rezeptkombinationen	200
Zutatentabellen.....	201
Wichtige Pflanzen im Portrait	204
Dank.....	208