

INHALTSVERZEICHNIS

Brotzeit-Schmankerl

Vorwort Seite 4

**Vorbereitet auf (Brotzeit-)Tour ...
Seite 10**

Schnelle und vielseitige Rezepte

**26 Gerösteter Sonnenblumenkern-
aufstrich**

Unerwartet geschmacksintensiv
und wandelbar

28 Karotten-Rote-Bete-Hummus
Farbenpracht aus bayerischen
Bodenschätzen

30 Hokkaido-Hummus
Perfekt als Dip oder Brotaufstrich

**32 Quark-Dip mit Radieschen
und Zitrone**
Lecker und vielseitig einsetzbar

34 Würziges Radieschen-Relish
Mit Schalotten und süßem Senf

36 Apfel-Karotten-Chutney
Süß-sauer macht lustig?

38 Schmalz mit Apfel und Zwiebel
Etwas für aufs Brot

40 Gemüsebrühe
Wärmend, stärkend, schnell gemacht

42 Fleischbrühe
Darf's etwas Kräftiges sein?

44 Kartoffel-Karotten-Bowl

Schnell, einfach und erweiterbar:
das perfekte Grundrezept

46 Varianten vom grünen Pesto
Basilikum, Kohlrabi oder Radieschen -
was darf's heute sein?

48 Karotten-Spinatknödel
Die beliebte Beilage für verschiedene
Varianten oder als Hauptdarsteller

Frühstück »to go«

52 Frischkornbrei mit Früchten
Vollwertiger Start in den (Wander-)Tag

54 Apfel-Karotten-Birchermüsli
Gesundes Frühstück zum Mitnehmen

- 56 **Fruchtige Overnight-Oats**
Abends vorbereitet, morgens länger liegen bleiben
- 58 **Gesunde Frühstücksküchlein**
Mit Haferflocken, Apfel, Banane und Nüssen
- 60 **Saftige Energieschnitten**
Mit Zucchini, Karotten und Nüssen

... oder den kleinen Wanderhunger

- 64 **Gebackene Couscous-Gemüse-Kugeln**
Frisch, würzig und sooo gut
- 66 **Taralli-Knabbergebäck**
Mit Fenchelsamen und schwarzem Pfeffer
- 68 **Cantuccini mit Pistazien und Oliven**
Würziger Snack für zwischendurch
- 70 **Saftige Maroni-Hörnchen**
Mit Quark und Butter

- 72 **Honig-Nusssnack**
Süß oder salzig? Beides!
- 74 **Gemüsetaler mit Käsekruste**
Gaumenschmaus »to go«
- 76 **Knackiger Krautsalat**
Mit Kümmel
- 78 **Kressebrötchen mit Ei**
Nichts leichter (und besser?) als das
- 80 **Buntes Sandwich**
Mit Karotte, Kresse und Sonnenblumenkerndip
- 82 **Brotkreationen mit Chutney**
Herrlich süß-säuerlich trifft auf milde Butter oder Ziegenfrischkäse
- 84 **Geröstetes Tomaten-Mozzarella-Sandwich**
Pesto-Brot für die perfekte Pause
- 86 **Ziegenkäse-Rote-Bete-Sandwich**
Bunter wird's nicht!
- 90 **Schinken-Hokkaido-Hummus-Sandwich**
Mit Essiggurken und Kresse
- 92 **Schmalzbrote mit Kresse**
Einfach, deftig!
- 94 **Ziegenfrischkäse-Sandwich mit Chutney**
Fruchtig, mild-säuerlich, vegetarisch

- 96 Laugenbrötchen mit Kalbsleberwurst**
Rosa Pfeffer trifft auf Essiggurke
- 98 Deftiger Dinkelfladen**
Mit Kümmel, Meersalz oder Speck
- 100 Arrosto-Sandwich**
Mit fruchtigem Chutney
- 102 Schneller Kürbisstrudel**
Mit (oder ohne) Speck und Lauch

Für den großen Wanderhunger

- 106 Knödel-Sommersalat**
Mit Kernen und Kräutern
- 108 Frühlingshafter Kartoffelsalat**
Mit frischen Kräutern und Vinaigrette
- 110 Frischer Graupensalat**
Mit Fenchel, Kräutern, Kürbis und Nüssen
- 112 Bunte Kartoffel-Bowl**
Mit Radieschen, Speck und Zucchini
- 114 Kartoffel-Bowl mit Spinat und Beeren**
Den Sommer im Brotzeit-Gepäck

- 116 Nudelsalat mit Erbsen-Dill-Sauce**
Erfrischend anders
- 118 Fleischpflanzerl (Frikadellen)**
Saftig, bayerisch und »to go«
- 120 Vegetarische Hafer-Pflanzerl**
Mit Quark, Käse und Kräutern
- 122 Jause mit Obst, Brot, Käse, Wurst**
Schnell gemacht - einfach snacken
- 124 Gebratener Leberkäse im Brötchen**
Mit Senfsauce und Krautsalat
- 126 Angebratene Knödel mit Dip**
Knusprig, deftig und mit Kräuter-Frischekick
- 128 Sämige Bohnen-Pasta**
Wo die inneren Werte zählen
- 130 Wohlfühleintopf mit Wintergemüse**
Salbei, Wirsing, Fenchel und Feta
- 132 Speckknödelsuppe**
Ein Klassiker, und der geht auch »to go«
- 134 Kräuterfrittaten (Kräuterpfannkuchen-Streifen)**
Mit Brühe

Zeit für kleine Naschereien

- 142 Fruchtige Streusel-Schmand-küchlein**
Mit roten Johannisbeeren
- 144 Mürbe Cantuccini**
Mit Walnüssen, Haselnüssen und Rosinen
- 146 Haferkugeln**
Mit Banane, Zimt und Körnern
- 148 Kleine Nusstörtchen**
Variation der Bündner Nusstorte
- 150 Haselnuss-Kaiserschmarrn**
Mit Sommerfrüchten und Zitrone
- 152 Triester Torte**
Ohne Torte, dafür mit viel Nüssen und Schokolade
- 154 Linzer Torte**
Lange haltbar und saftig
- 156 Saftiges Früchtebrot**
Mit Äpfeln, Honig und Nüssen
- 158 Kürbiszimtschnecken**
Mit Walnuss-Zimt-Füllung
- 160 Apfel-Birnen-Zwetschgen-Crumble**
Mit Haselnussstreuseln und Zitrone
- 162 Gewürzkuchen**
Mit Karotte und Rote Bete
- 164 Linzerplätzchen**
Weihnachtlich, fürs ganze Jahr

- 166 Buttermilch-Monde**
Kleine Stärkung für zwischendurch
- 168 Muskat-Energiekekse**
Genießen und dabei die Stimmung heben

Kalte und warme Getränke

- 172 Kühles Früchtewasser**
Sommer in der Flasche
- 174 Erfrischendes Orangenwasser**
Mit Kräutern
- 176 Frischer Minz-Salbei-Tee**
Mit Ingwer und Zitrone
- 178 Warmes Orangenwasser**
Mit Minze und Honig
- 180 Tee mit Apfelsaft und Honig**
Wärmender Wander-Wohlgenuss

Menüvorschläge Seite 182

Danksagung Seite 186

Über die Autorin Seite 188

Register Seite 189

Impressum Seite 192