

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
Bodenschätzten

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-Bircher Müsli
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

- | | |
|--|---|
| <p>116 Nudelsalat mit Erbsen-Dill-Sauce
Erfrischend anders</p> <p>118 Fleischpflanzerl (Frikadellen)
Saftig, bayerisch und »to go«</p> <p>120 Vegetarische Hafer-Pflanzerl
Mit Quark, Käse und Kräutern</p> <p>122 Jause mit Obst, Brot, Käse, Wurst
Schnell gemacht - einfach snacken</p> <p>124 Gebratener Leberkäse im Brötchen
Mit Senfsauce und Krautsalat</p> <p>126 Angebratene Knödel mit Dip
Knusprig, deftig und mit Kräuter-Frischekick</p> | <p>128 Sämige Bohnen-Pasta
Wo die inneren Werte zählen</p> <p>130 Wohlfühleintopf mit Wintergemüse
Salbei, Wirsing, Fenchel und Feta</p> <p>132 Speckknödelsuppe
Ein Klassiker, und der geht auch »to go«</p> <p>134 Kräuterfrittaten (Kräuterpfannkuchen-Streifen)
Mit Brühe</p> |
| <p>96 Laugenbrötchen mit Kalbsleberwurst
Rosa Pfeffer trifft auf Essiggurke</p> <p>98 Deftiger Dinkelladen
Mit Kümmel, Meersalz oder Speck</p> <p>100 Arrosto-Sandwich
Mit fruchtigem Chutney</p> <p>102 Schneller Kürbisstrudel
Mit (oder ohne) Speck und Lauch</p> | |

Für den großen Wanderhunger

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

Zeit für kleine Naschereien

- 142 **Fruchtige Streusel-Schmandküchlein**
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