

Inhalt

Einleitung	10
Outdoorküche	12
Allgemeines zur Küchenausrüstung	13
Kocher	13
Koch- und Essgeschirr	14
Reiseplanung	14
Zum Kochen	14
Zum Spülen	16
Einige Nahrungsmittel	16
Für mehrtägige Touren oder Reisen	17
Nützliches für unterwegs	17
Trinkwasser	18
Kochen in der Natur	18
Kocher und Brennstoffe	18
Lagerung von Lebensmitteln	18
Müll	19
Regen und Sturm	19
Sandstrand	20
Wind	20
Sicht- und Sonnenschutz	20
Die Kochkiste	21
Definition	22
Rückblick	22
Verwendung in der Campingküche	23
Herstellung einer Kochkiste	24
Einfache Kochkiste zum Garen	24
Körbe und Holzkisten	25
Kühltaschen und -boxen	25
Für Heimwerker	25
Garen und Kühlen mit der Kochkiste	26
Garen	26
Kurzzeitiges Kühlen	27

Rezepte	28
Hinweise zum Rezeptteil	29
Gemüse/Obst und Eier	29
Wasser	29
Brühe	29
Maßangaben	29
Abkürzungen	29
 Kalte Speisen/Salate	 30
Bowl mit Quinoa	31
Bulgur mit Gemüse	32
Nudelsalat mit Tomaten	34
Kroatischer Fischsalat	35
Bunte Gemüseplatte	36
Avocadocreme	36
Tomaten-Dip	36
Gurken-Dip	38
Frischkäse-Dip	38
Kartoffelsalat	39
Bowl mit Thunfisch und Avocado	40
 Gerichte mit haltbaren Zutaten	 42
Pasta mit getrockneten Tomaten	43
Bohneneintopf mit Speck	44
Bergsuppe	45
Italienischer Bohneneintopf	46
Penne mit Oliven-Tomaten-Soße	48
Kritharaki-Pfanne	49
Pasta Alfredo	50
Aromatische Pilzpfanne	52
Penne all'amatriciana	53
Pilawreis	55

Vegetarische Gerichte	56
Tortellini mit Drei-Käse-Soße	57
Pasta mit cremiger Tomatensoße	58
Spaghetti mit gebratenem Radicchio und Pinienkernen	59
Gnocchi mit Paprikagemüse	60
Kartoffelküchlein	62
Gemüse-Couscous	63
Feuriger Bulgur mit Schafskäse	64
Pfifferlinge mit Bandnudeln in Sahnesoße	66
Spargel mit Bandnudeln in Kräutersoße	67
Polentaschnitten	69
Gebratener Reis mit Gemüse	70
Gedünsteter Mangold mit Kartoffeln	72
Knusprige Kartoffeln mit Zuckermais	73
 Gerichte mit Fleisch	 74
Feine Hühnersuppe	75
Penne mit Salsiccia in Tomatensoße	76
Spaghetti mit Hackfleischsoße	77
Makkaroni mit Brokkoli-Sahne-Soße	78
Bergsteiger	80
Scaloppine al limone	81
Filets in provenzalischer Soße	82
Grüne Bohnen mit Speck-Kartoffeln	84
Nuss-Schnitzelchen mit Kartoffeln	85
Würziges Hähnchencurry	86
Asia-Pfanne	87
Paprikaschnitzel mit Peperonata	88
 Fisch und Meeresfrüchte	 89
Matrosensuppe	90
Pasta alla puttanesca	91
Spaghetti mit Lachs-Orangen-Creme	93
Pasta al tonno	94
Spaghetti mit Muscheln	95
Fischfilets rosé mit Kartoffeln	96
Rotbarsch mit gedünstetem Fenchel	98

Desserts und kalte Getränke	99
Schoko-Keks-Kuchen	100
Streifendessert	101
Joghurt mit Obst und Nüssen	103
Schokoladen-Mascarpone-Dessert	104
Erfrischungsgetränk mit Ingwer und Kräutern	105
Eistee	106
 Meal Prep	 107
Sandwichvariationen	108
... mit Gurken-Frischkäse	108
... mit hart gekochten Eiern	108
... mit geräuchertem Fisch	109
Tortilla-Sandwich	110
Mildes Pesto	111
Frikadellen	113
Gemüse auf griechische Art	114
Fruchtige Hafertaler	115
Brownies	116
Knusperriegel	118
Schoko-Dattel-Cracker	119
 Kleiner Sprachführer	 120
 Index	 126