

INHALT

10 Vorwort

DRAUSSEN ESSEN

Rezepte für das Picknick

Getränke

- 16 Zitronen-Ingwer-Limonade
- 18 Hibiskus-Pfefferminz-Eistee
- 20 Beeren-Smoothie

Herzhafte Köstlichkeiten

- 22 Kartoffel-Gurken-Salat
- 24 Rosmarin-Focaccia
- 26 Tomaten-Ziegenkäse-Kuchen
- 28 Hummus mit Fladenbrot
- 30 Pastasalat mit Pesto und Speck
- 32 Arancini gefüllt mit Taleggio
- 34 Erbsen-Tartine

Süsse Köstlichkeiten

- 36 Vanille-Cupcakes
- 38 Rhabarberkuchen
- 40 Kirschstrudel
- 42 Bananenbrot
- 44 Zitronen-Lavendel-Cake
- 46 Pfirsichen-Crumble-Küchlein
- 48 Brombeer-Taschen

Rezepte für das Gartenfest

Getränke

- 52 Früchte-Bowle
- 54 Melonen-Lassi mit Minze
- 56 Erdbeer-Rosmarin-Sirup

Vorspeisen

- 58 Spargelsalat mit Erdbeeren
- 60 Geröstetes Knoblauchbrot
- 62 Grillierte Radieschenspieße
- 64 Gefüllte Pimientos de Padrón
- 66 Gemüse-Gazpacho
- 68 Feta-Tomaten-Pide

Hauptspeisen

- 70 Pouletspiesse vom Grill
- 72 Frühlingszwiebel-Kuchen
- 74 Saison-Grillgemüse
- 76 Gemüse-Frittata mit Ziegenkäse
- 78 Fischburger in Kartoffeltätschli
- 80 Grillierter Zucchini mit Kernotto
- 82 Trutenschenkel-Shawarma
- 84 Cordon bleu mit Kartoffelspiessen

Desserts

- 86 Süsse Rhabarber-Pizza
- 88 Zimtschnecken am Spiess
- 90 Früchte-Popsicles
- 92 Panna cotta auf Melonen-Carpaccio
- 94 Schoko-Kirsch-Küchlein
- 96 Amaretti-Aprikosen

KREATIV WERDEN

Kleine Dekorationen mit grosser Wirkung

- 102 Windlichter
- 104 Blumenlampe
- 106 Blumentasse
- 110 Bändermobile
- 112 Blütenkranz mit Beeren
- 114 Pfingstrosen-Gesteck
- 116 Sommerblumen-Strauss

DIY-Projekte für die Ferienzeit

- 120 Hängebett im Schatten
- 124 Skulpturen für den Garten
- 128 Pflanzentheater
- 132 Vogelbad aus Mosaiksteinen
- 136 Tücher färben mit Shibori
- 140 Besteckrolle
- 144 Blumentopf aus Beton
- 148 Handgeschöpftes Papier

AUSFLÜGE MACHEN

Raus in die Natur

- 156 Baselbieter Chirsiweg BL
- 158 Park Seleger Moor ZH
- 160 Uferweg Burgäschisee SO
- 162 Rheinfall SH
- 164 Aareschlucht BE
- 166 Toggenburger Klangweg SG
- 168 Uferweg Ägerisee SZ
- 170 Moorlandschaft Salwideli LU
- 172 Inselrundweg Ufenau SZ
- 174 Panoramaweg Rigi LU/SZ
- 176 Rundweg Etang de la Gruère JU
- 178 Panoramarundweg Chäserrugg SG

Kultur geniessen

- 182 Bäder von Craveggia TI
- 184 Burg Hohenklingen SH
- 186 St. Galler Brückenweg SG
- 188 Cheisacherturm AG
- 190 Kloster Mariastein SO
- 192 Schloss und Städtchen Rapperswil SG
- 194 Kapellenweg Saas-Fee VS
- 196 Aussichtsturm Wisenberg BL
- 198 Burgruine Rappenstein GR
- 200 Schloss und Städtchen Werdenberg SG

- 202 Bild- und Textnachweis