

# Inhalt

Einleitung	9
Die Ausstattung für die Outdoorküche	12
Kriterien für die Kocherwahl	14
Besteck, Geschirr und weiteres Zubehör	19
Lebensmittel für die Draußen-Küche	24
Nudeln	26
Ebly	28
Reis	28
Bulgur/Couscous	29
Polenta	30
Kartoffelbrei (Pulver)	30
Rote Linsen	31
Dehydrierte Nahrungsmittel	32
Milchpulver	34
Volleipulver	35
Gewürze	35
Wie viele Kalorien braucht man unterwegs?	36
Trekkingnahrung selbst dörren	38
Beispiele für Dörrzeiten	42
Praxistipps fürs Dörren	43
Rezepte mit frischen Zutaten (oder schweren Konserven)	44
Spaghetti mit Tomate und Avocado	47
One-Pot-Penne all'arrabbiata	49
Chili sin Carne	51
Kartoffelpüree mit Paprika und Lauchzwiebeln	54
Kichererbsen, Rote Bete und Räuchertofu	56
Mediterrane One-Pot-Pasta mit getrockneten Tomaten und Oliven	57

Couscous mit Gurke, Möhre und Limette	59
Bratnudeln Asiastyle	61
Karotten-Kohlrabi-Curry mit Ebly	63
Couscous mit Halloumi und Kräuteroliven	65
Quesadillas	67
Sojabolognese	70
Bratreis mit Dosengemüse	73
One-Pot-Pasta mit Kokosmilch	75
Ebly in scharfer Tomaten-Knoblauch-Sauce	77
One-Pot-Vollkornpenne mit Brokkoli	79
One-Pot-Pasta mit Zucchini	82

### Rezepte mit haltbaren (und leichten) Zutaten aus dem Supermarkt 84

Kartoffelbrei mit roten Linsen	86
Spaghetti aglio e olio	88
One-Pot-Mac-and-Cheese mit Schmierkäse	90
KeineWurst-One-Pot-Gulasch	92
Dal Bhat	94
Polenta-Pizza	96
Kartoffelbrei mit Sauerkraut	98
Omelette im Wrap	100
Herzhafter Couscous mit veganer Chorizo	102

### Unterwegs nur noch Wasser hinzufügen 104

Mie-Nudeln mit Walnuss und Petersilie	107
Couscous mit getrockneten Tomaten	109
Rote Linsen mit getrockneten Tomaten	111
Ananas-Curry-Reis	113
Kokos-Polenta mit Trockenfrüchten	115
Pilzrisotto	117
Risotto mit Parmesan	119

Nudeln mit Sojagulasch	121
Nudeln in Pilzsauce	123
Selbst gemachtes Trockenpesto	125
Cremiger Pesto-Kartoffelbrei	128
<b>Süßes, Snacks &amp; Nachtisch</b>	<b>130</b>
Erdnuss-Schoko-Energieriegel	132
Trockenfrucht-Cashew-Riegel	134
Milchreis im Schlafsack	136
Grießbrei mit Trockenfrüchten	138
Pfannkuchen (mit und ohne Eipulver)	140
Schneller Apple Crumble	142
Schokoküchlein	144
Milchbrötchen	146
Bannock	148
Gebratene Banane deluxe	150
<b>Anhang</b>	<b>152</b>
Bezugsquellen	153
<b>Index</b>	<b>154</b>