

# Inhalt

<u>Einleitung</u>	9
<u>Die Ausstattung für die Outdoorküche</u>	12
Kriterien für die Kocherwahl	14
Besteck, Geschirr und weiteres Zubehör	19
<u>Lebensmittel für die Draußen-Küche</u>	24
Nudeln	26
Ebly	28
Reis	28
Bulgur/Couscous	29
Polenta	30
Kartoffelbrei (Pulver)	30
Rote Linsen	31
<u>Dehydrierte Nahrungsmittel</u>	32
Milchpulver	34
Vollipulver	35
Gewürze	35
Wie viele Kalorien braucht man unterwegs?	36
<u>Trekkingnahrung selbst dörren</u>	38
Beispiele für Dörrzeiten	42
Praxistipps fürs Dörren	43
<u>Rezepte mit frischen Zutaten (oder schweren Konserven)</u>	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 Eby	63
Couscous mit Halloumi und Kräuteroliven	65
Quesadillas	67
Sojabolognese	70
Bratreis mit Dosengemüse	73
One-Pot-Pasta mit Kokosmilch	75
Eby in scharfer Tomaten-Knoblauch-Sauce	77
One-Pot-Vollkornpenne mit Brokkoli	79
One-Pot-Pasta mit Zucchini	82
<b>Rezepte mit haltbaren (und leichten) Zutaten</b>	
<b>aus dem Supermarkt</b>	<b>84</b>
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
<b>Unterwegs nur noch Wasser hinzufügen</b>	<b>104</b>
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>