

# INHALT

## **8 *Nachhaltig Reisen***

UNTERWEGS 8

VOR ORT 9

PACKLISTE FÜR LEBENSMITTEL 11

PACKLISTE FÜR KÜCHENEQUIPMENT 12

## **17 *Frühstück***

TASSENBROT VOM GRILL MIT WILDKRÄUTERQUARK 18

BIRCHERMÜSLI MIT ZITRONE, HEIDELBEEREN,  
NÜSSEN & KÜRBISKERNEN 21

OMELETT MIT VERSCHIEDENEN PILZEN 22

BAGUETTE MIT KÄSE, PARMASCHINKEN, TOMATEN,  
KRESSE UND DIJONNAISE 25

EIER KOCHEN 26

PANCAKES MIT KARAMELLISIERTEN BIRNENSTÜCKEN 29

PORRIDGE MIT FRISCHEN BEEREN UND KÜRBISKERNEN 30

## **32 *Wildkräuter und Wildfrüchte erkennen und sammeln***

WILDKRÄUTER 32

WILDE BEEREN UND FRÜCHTE 36

## **38 *Für Sonnentage – Zum Grillen und draußen Genießen***

FLADENBROT AUS DER PFANNE ODER VOM GRILL

MIT ARTISCHOCKEN UND FETA 40

WÄHE VOM GRILL MIT KRÄUTERBUTTER 43

SALAT NIÇOISE 44

PASTA-SALAT MIT FENCHEL UND ZITRONE 47

PANZANELLA – TOMATENSALAT MIT GERÖSTETEM BROT 48

MARINADE, DIPS UND SAUCEN 52

TAGLIATA DI MANZO 55

RICHTIG FEUER MACHEN 56

TINTENFISCH VOM GRILL 58

SARDINEN MIT KRÄUTERN UND ZITRONE 61

BUNTES GEMÜSE VOM GRILL 62

COUSCOUS-SALAT MIT GRILLGEMÜSE VOM VORTAG 67

GEGRILLTER RADICCHIO 68

GEMÜSE-PIZZA VOM GRILL 71

## **72 *Wo ist Wildcampen erlaubt?***

## **75 *Für unterwegs / Tapas – Wenns schnell gehen muss***

WRAPS À LA FRANÇAISE 76  
ZWEIERLEI BELEGTE BROTE 79  
ENERGY BALLS 80  
GEMÜSE-FRITTATA MIT TOMATEN UND BASILIKUM 83  
ZUCCHINI-KARTOFFEL-TALER MIT SAUERRAHM 86  
HEIMWEH-FRIKADELLEN MIT MEDITERRANEM  
SÜSSKARTOFFELSALAT 89  
STOCKBROT MIT KRÄUTERN 90  
LINSENSALAT 93  
ROTE-BETE-SALAT MIT FETA UND KORIANDER 94

## **97 *Wärmendes für kalte Tage***

MANGOLD RISOTTO 99  
GRÜNES SHAKSHUKA MIT FENCHEL UND MANGOLD 100  
ONE POT PASTA MIT ZIEGENKÄSE, OLIVEN UND TOMATEN 105  
ONE POT PASTA MIT SPINAT UND GORGONZOLA 106  
GULASCH VOM RIND MIT GEMÜSE 109  
MINISTRONE – ITALIENISCHE GEMÜSESUPPE 110  
BROTZEIT – PFANNENBROT MIT KÜMMEL 113  
VEGANES ROTE-LINSEN-CURRY 115  
DIE ULTIMATIVE GEMÜSERESTE-PFANNE 118  
BLUMENKOHLE-CURRY MIT MINZ-ZIEGENJOGHURT 121  
EINTOPF MIT KARTOFFELN, KAROTTEN UND BOHNEN 122  
»GRÜNE« KÖRPERPFLEGE UND WASCHEN AUF REISEN 124  
PACKLISTE FÜR EINEN UMWELTFREUNDLICHEN  
WASCHBEUTEL 127

## **129 *Süßes***

PFANNENCOOKIE MIT SCHOKOSTÜCKCHEN UND HIMBEEREN 131  
TARTE TATIN VOM GRILL 132  
KAISERSCHMARRN MIT FRISCHEN BEEREN 135  
CHIA-PUDDING MIT HIMBEEREN 138  
QUARK-TRIFLE MIT KIRSCHEN, HIMBEEREN UND  
AMARETTINI 141

## **144 *Grüne Campingplätze und Übernachtungstipps***

## **145 *Nachhaltig leben***

## **148 *Alphabetisches Verzeichnis der Zutaten***