

# 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**

MANGOLDRISOTTO	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
MINESTRONE – ITALIENISCHE GEMÜSESUPPE	110
BROTZEIT – PFANNENBROT MIT KÜMMEL	113
VEGANES ROTE-LINSEN-CURRY	115
DIE ULTIMATIVE GEMÜSERESTE-PFANNE	118
BLUMENKOHL-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
KAIERSCHMARRN 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**