

INHALT

BASICS

HUMMUS	24		
ROTES PESTO	25		
GRÜNES PESTO	25		
		PFLAUMENMUS- FRENCH-TOASTS	44

KNOBLAUCH-CHILI-ÖL 26

CHINESISCHES CHILI OIL	26	PESTO- SPIEGELEIER	46
---------------------------	----	-----------------------	----

FEUER

STECKERLFISCH - MAKRELEN MIT GREMOLATA	34	KESSELGULASCH	48
--	----	---------------	----

STEAK VOM FEUER MIT CREMIGEN WALDPILZEN	38
---	----

S'MORES	50
---------	----

PIZZADILLA	42
------------	----

BEEREN-CRUMBLE AUS DEM DUTCH OVEN MIT VANILLECREME	52
--	----

**CHILI SIN CARNE
MIT LIMETTENCREME** 58

**VEGGIE-KÖTTLBULLAR
MIT NUDELN** 74

**DAS BESTE
STOCKBROT** 60

**WEISSE-BOHNEN-SUPPE
MIT ITALIENISCHER
SALAMI** 76

**OFENKÄSE
IM BROT** 64

**ASIATISCHER
MELONENSALAT** 78

WALD

**COUSCOUS-SALAT
MIT STUDENTEN-
FUTTER** 70

**RISOTTO MIT
PFIFFERLINGEN** 80

**DAL MIT
JOGHURT-TOPPING** 72

**KICHERERBSEN-
SHAKSHUKA** 82

PESTO-OMELETT MIT ARTISCHOCKEN	86	GEGRILLTE FEIGEN MIT BURRATA UND ZITRONEN-CARPACCIO	96
KOKOSMILCHREIS MIT PFIRSICHEN UND KOKOSCHIPS	88	ONE-POT-PASTASOTTO MIT GORGONZOLA, BIRNEN UND WALNÜSSEN	98
KARTOFFEL-PFANNE MIT CHORIZO UND SIEGELEI	90	PFANNKUCHEN MIT HOLUNDERBEEREN- KOMPOTT	100
WALDPILZSTULLE	92	GEMÜSE-CURRY MIT KICHERERBSEN UND PITABROT	104
GEGRILLTE PAPRIKASCHOTEN MIT TAHIN UND CHILI OIL	94	ONE-POT-PASTA MIT TOMATEN UND BACON	110

WASSER

LAUGEN-HOTDOGS 114

HALLOUMI-BURGER 128

SARDINEN-KNÄCKE 118

PINKFARBENER
MATJESSALAT
MIT KARTOFFELN 132

ONE-POT-TORTELLINI
MIT BROKKOLI 120

RÄUCHERFISCH-
RÜHREI AUF
PUMPERNICKEL 136

BRUSCHETTA
MIT THUNFISCH 122

GEPIMPTE
YUM-YUM-NUDELN 140

SCHOKO-PORRIDGE
MIT KIRSCHEN 124

ANHANG 142