

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 56**

**VEGGIE-KÖTTBULLAR
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**

**KOKOSMILCHREIS
MIT PFIRSICHEN
UND KOKOSCHIPS 88**

**KARTOFFEL-PFANNE
MIT CHORIZO UND
SPIEGELEI 90**

WALDPILZSTULLE 92

**GEGRILLTE
PAPRIKASCHOTEN
MIT TAHIN UND
CHILI OIL 94**

**GEGRILLTE FEIGEN
MIT BURRATA UND
ZITRONEN-CARPACCIO 96**

**ONE-POT-PASTASOTTO
MIT GORGONZOLA,
BIRNEN UND
WALNÜSSEN 98**

**PFANNKUCHEN MIT
HOLUNDERBEEREN-
KOMPOTT 100**

**GEMÜSE-CURRY MIT
KICHERERBSEN UND
PITABROT 104**

WASSER

**ONE-POT-PASTA
MIT TOMATEN
UND BACON 110**

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**

**GEPIMPT
YUM-YUM-NUDELN 140**

**SCHOKO-PORRIDGE
MIT KIRSCHEN 124**

ANHANG 142