

INHALT

10	32	49
EINLEITUNG	JOGHURT-BOWL	SCHNELLES
WIR SIND DANN	MIT PFIRSICHSUGO	ZUM SATTWERDEN
MAL WEG ...	34	
	HOMEMADE	50
15	PORRIDGE	LINSENDAL
IMMER DABEI	35	MIT HÜHNCHEN
VORRAT IN	GRÜNER	52
DER CAMPINGKÜCHE	HAFER-SMOOTHIE	TOMATENPENNE
		MIT PILZEN
		UND HÄHNCHEN
17	37	54
FRÜHSTÜCK	SNACKS	GURKEN-SENF-GEMÜSE
GUTEN MORGEN!	FÜR ZWISCHEN-	MIT LACHS
	DURCH	56
18		AUBERGINEN-CURRY
CINNAMON PAN BUNS	38	MIT GRANATAPFEL
20	SÜSSKARTOFFEL-	58
FRÜHSTÜCKSPUFFER	SPINAT-PATTIES	SCHNELLE
MIT ROSINEN	40	BOUILLABAISSÉ
21	GEFÜLLTES	59
VEGANE	PARATHA-BROT	STEAK WRAP
BANANEN-PANCAKES	41	MIT GUACAMOLE
22	PFANNKUCHENSTICKS	UND SALAT
RÖSTBROTE	MIT PASTRAMI UND	62
MIT AVOCADO UND EI	MEERRETTICH	TOFU MIT SPINAT
24	44	UND REIS
SHAKSHUKA MIT FETA	BOHNENSALAT	64
26	MIT PAPRIKA	BOHNENEINTOPF
SÜSSER MAISBREI	46	MIT FLEISCHBÄLLCHEN
MIT BRATBANANE UND	SCHWEIZER	66
CRANBERRIES	OVERNIGHT OATS	HONIG-BALSAMICO-
28		HÄHNCHEN
KNUSPERMÜSLI		67
AUS DER PFANNE		VEGETARISCHE
		CORN DOGS
		MIT GEHACKTEM SALAT

70
FENCHEL
MIT ZITRONENSOSSE
UND GARNELEN

72
GERÖSTETER
BROKKOLI ZU LACHS

73
ERBSENOMELETT
MIT FETA UND MINZE

74
SPÄTZLE IN MANDELBUTTER
ZU RADIESCHEN-
RUCOLA-SALAT

76
SIZILIANISCHE NUDELN
AUS DER PFANNE

79
ZUSAMMEN
GRILLEN

80
NUDELSALAT MIT
AUBERGINEN, ORANGEN
UND TAHINSOSSE

82
AVOCADOSALAT MIT
ZUCKERSCHOTEN UND
MOZZARELLA

84
KARTOFFELSALAT
MIT KOHLRABI
UND SESAM

88
COUSCOUSSALAT
MIT FETA

90
KICHERERBSENSALAT
MIT GRANATAPFEL

92
TANDOORI
DRUMSTICKS

96
RINDERSTEAKS
MIT HONIG-ROSMARIN-
MARINADE

98
NACKENSTEAKS IN
FRUCHTIGER
BIERMARINADE

100
BURGER
MIT GRILLGEMÜSE

101
SURF-AND-TURF-SPIESSE
MIT LIMETTENSALZ

102
LACKIERTE ENTENBRUST
ZU GEGRILLTEM

PAK CHOI
103
THUNFISCHSTEAK
ZU PETERSILIEN-
ZITRONEN-BUTTER

106
HALLOUMI-
PAPRIKA-SPIESSE MIT
DATTELN UND BACON

107
GEFÜLLTES GEMÜSE
AUS DER GRILLSCHALE

108
MELONEN-SELLERIE-
SALSA MIT MINZE

111
SCHNELLE SWEETS
FÜR NACHMITTAGS

112
STRAWBERRY
CHEESECAKE

114
BANOFFEE PIE
MIT SALZKARAMELL

118
HIMBEER-PAVLOVA
MIT POPCORN

119
GRIESSPUDDING
MIT MANGO-
ORANGEN-SOSSE

120
BEEREN-FRISCHKÄSE-
KUCHEN AUS
DER PFANNE

124
KOCHEN IM CAMPER
ZERO WASTE

126
ENTSPANNTES KOCHEN
IM CAMPER –
DIE 10 BESTEN TIPPS

129
MEINE
REZEPTIDEEN

140
REGISTER