

# Inhalt

Vorwort	4
Playlist	6
Reiseküche einpacken	8
Lebensmittel packen	11
Kühlen	12
Grillen	14
1 Los geht's – Reiseproviant & Snacks	16
2 Angekommen – der große Rezeptteil	24
2.1 Am ersten Abend	26
2.2 Frühstück	36
2.3 Salate	46
2.4 Rezepte ohne Kochen	68
2.5 Gut gegen Hitze	80
2.6 Die ganz schnelle Nummer	96
2.7 Hier kommen alle zusammen	110
2.8 Grillen	128
2.9 Wenn es doch mal kühl wird ...	152
2.10 Durstlöscher	164
2.11 Süßer Sommer	174
Rezeptregister	186
Danksagung & Team	188
Impressum	192