

INHALT

Über das Segeln.....	1
Lebensmittel haltbar machen.....	2
Checkliste für die Kombüse.....	8
Tipps für die kulinarische See-Reise.....	9
 Frühstück	 12
<i>Fruchtiger Buchweizen-Pudding</i>	13
<i>Pfannbrot</i>	14
<i>Himbeer-Johannisbeer-Konfitüre</i>	15
<i>Rhabarber-Marmelade mit Himbeernote</i>	16
<i>Zwetschgenmus mit Schuss</i>	17
<i>Klassische Pancakes</i>	18
<i>Brötchen aus der Pfanne</i>	19
<i>Overnight Oats</i>	20
<i>Hirsebrei mit Apfel-Ahornsirup-Topping</i>	21
<i>Frühstückspudding mit Leinsamen</i>	22
<i>Frühstücksdrink</i>	23
<i>Süßes Omelett</i>	24
<i>Herzhaftes Omelett</i>	25
 Suppen & Eintöpfe	 26
<i>Kartoffel-Pott</i>	27
<i>Hackbällchen-Topf</i>	28
<i>Bunte Nudelsuppe</i>	29
<i>Brokkolisüppchen</i>	30
<i>Fischsüppchen</i>	31

Salate 32

<i>Thunfisch-Avocado-Salat</i>	33
<i>Fisch-Salat mit Melone und Feta</i>	34
<i>Räucherlachs-Salat</i>	35
<i>Garnelen-Salat</i>	36
<i>Rote Bete-Mix</i>	37
<i>Blattsalat mit Hähnchen</i>	38
<i>Salat Mexico</i>	39
<i>Apfel-Kohlrabi-Mix</i>	40

Hauptspeisen mit Fisch 41

<i>One-Pot-Paella</i>	42
<i>Spaghetti in Mediterraner Sauce mit Garnelen</i>	43
<i>Pastinakenmus mit Lachs und Petersilien-pesto</i>	44
<i>Oktopussalat</i>	45
<i>Gnocchi mit Garnelen</i>	46
<i>Lachs-Pasta mit Spinat und Champignons</i>	47
<i>Gemüsepfanne mit Fisch</i>	48
<i>Fisch-Buletten</i>	49
<i>Curry mit Lachs und Reis</i>	50
<i>Muschelintopf</i>	51

Hauptspeisen mit Fleisch 52

<i>Bärlauch-Pasta mit Hähnchen</i>	53
<i>Hähnchen-Paella</i>	54
<i>Nudel-Speck-Topf</i>	55
<i>Sauerkraut-Eintopf</i>	56
<i>Mediterrane One-Pot-Pasta</i>	57
<i>Putenallerlei mit Pilzen</i>	58
<i>Buntes Hühnchen-Curry</i>	59
<i>Lasagne aus dem Topf</i>	60

<i>Spätzle mit Hähnchen</i>	61
<i>Hack-Zucchini-Topf</i>	62
<i>Hühnerfrikassee</i>	63

Vegetarisch & Vegan 64

<i>Orecchiette</i>	65
<i>Eintopf aus Asien</i>	66
<i>Deftige Nudeln</i>	67
<i>Grüne Reibekuchen</i>	68
<i>Chili sin Carne</i>	69
<i>Reispfanne</i>	70
<i>Mexikanische Quesadillas</i>	71
<i>Curry mit Süßkartoffeln</i>	72
<i>Deftiges Rosenkohl-Omelett</i>	73
<i>Linsen-Curry mit Tofu</i>	74
<i>Pasta-Pot</i>	75
<i>Ravioli</i>	76

Internationale Häfen 77

<i>Norwegen – Fiske suppe (Fischsuppe)</i>	78
<i>Schweden – Sommarsoppa (Leichte Sommersuppe)</i>	79
<i>Finnland – Lohikeitto (Lachseintopf)</i>	80
<i>Griechenland – FasolAda (Bohnensuppe)</i>	81
<i>Türkei – Mercimek Corbasi (Linseneintopf)</i>	82
<i>Holland – Mosterdsoep (Senfsuppe)</i>	83
<i>Italien – Spaghetti aglio e olio (Spaghetti mit Öl und Knoblauch)</i>	84
<i>Spanien – Tortilla (Omelett mit Kartoffeln)</i>	85
<i>Dänemark – Hakkeboef (Frikadellen)</i>	86
<i>Frankreich – Ratatouille (Gemüseeeintopf)</i>	87

Snacks & Fingerfood	88
<i>Pikantes im Glas</i>	89
<i>Frische Tomaten mit Füllung</i>	90
<i>Garnelen-Snack</i>	91
<i>Hähnchen-Wraps mit Avocado</i>	92
<i>Arme Segler</i>	93
<i>Schicht-Sandwich mit Fisch</i>	94
<i>Gegrillte Lachsspieße</i>	95
Desserts	96
<i>Apfel im Teigmantel</i>	97
<i>Marillenbällchen</i>	98
<i>Apfelschicht-Dessert</i>	99
<i>Exotischer Milchreis</i>	100
<i>Griechischer Joghurt mit Limettennote</i>	101
<i>Fruchtige Honig-Mascarpone-Creme</i>	102
<i>Klassischer Vanillepudding</i>	103
<i>Klassischer Schokopudding</i>	104
<i>Süßes Couscous-Dessert</i>	105
<i>Walnusstraum</i>	106
Getränke	107
<i>Bananen-Apfel-Drink</i>	108
<i>Roter Power-Drink</i>	109
<i>Exotischer Rumtopf</i>	110
<i>Eistee</i>	111
<i>Gurken-Limo</i>	112
<i>Punsch</i>	113
<i>Mors</i>	114