

INHALT

Wissenswertes	1
Frühstück	5
<i>Skyr mit Beeren und Nüssen</i>	6
<i>gemischtes Frühstück mit Brot und Laugenbrezel</i>	7
<i>Overnight-Oats aus dem Glas</i>	8
<i>gefüllte Peperoni mit Ei vom Grill</i>	9
<i>Frühstückspudding mit Chiasamen</i>	10
<i>Porridge aus dem Dutch Oven</i>	11
<i>Einfache Spiesse mit Brot für die Kleinen</i>	12
 Salate	 13
<i>Salat nach griechischer Art</i>	14
<i>Leichter Salat mit Roter Bete</i>	15
<i>Salat mit Tomate und Minze</i>	16
<i>Salat mit Apfel und Karotte</i>	17
<i>Salat mit Beeren und Mandeln</i>	18
<i>Radieschen-Salat</i>	19
<i>Tatar aus Tomaten und Avocado</i>	20
<i>Gemischter Salat mit Kichererbsen, Tomate und Paprika</i>	21
<i>Salat mit Roter Bete und Birne</i>	22
<i>Bunter Salat mit Tomaten, Paprika und Tacos</i>	23

Suppen	24
<i>Kalte Suppe mit Gemüse</i>	25
<i>Kürbissuppe vom Grill</i>	26
<i>Eintopf vom Grill</i>	27
<i>Gazpacho mit fruchtiger Melone</i>	28
<i>Suppe aus dem Dutch Oven mit Käse und Lauch</i>	29
<i>Suppe aus Kartoffeln aus dem Dutch Oven</i>	30
<i>Wurzelsuppe aus der Kochkiste</i>	31
 Aufstriche	 32
<i>Guacamole</i>	33
<i>Pikanter Aufstrich mit Paprika</i>	34
<i>Selbstgemachte Himbeermarmelade ohne Kochen</i>	35
<i>Simpler Dip mit Kräutern</i>	36
<i>Würziger Aufstrich mit Feta und Tomate</i>	37
<i>Dip mit Tahini</i>	38
<i>Dip mit Tomate und Knoblauch</i>	39
 Hauptgerichte mit Fleisch	 40
<i>Auflauf mit Nudeln und Hackfleisch aus dem Dutch Oven</i>	41
<i>Gulasch mit Kraut aus der Kochkiste</i>	42
<i>Salatrollen mit Dip</i>	43
<i>Rinderfilet aus dem Dutch Oven</i>	44
<i>Lasagne aus dem Dutch Oven</i>	45
<i>Zarter Schmorbraten aus der Kochkiste</i>	46
<i>Ragout mit Kürbis und Pute</i>	47
<i>Gemischte Bowl mit Hähnchen und Gemüse</i>	48
<i>Schinken-Wraps mit Paprika</i>	49

Hauptgerichte mit Fisch	50
<i>Kabeljau-Filet vom Grill</i>	51
<i>Zarte Dorade vom Grill</i>	52
<i>Lachs gefüllt mit Crème fraîche</i>	53
<i>Kalte Pizza mit Thunfisch auf Fladenbrot</i>	54
<i>Lachs-Pescaccio</i>	55
<i>Bowl mit Thunfisch und weißen Bohnen</i>	56
 Vegetarische Hauptgerichte	 57
<i>Bowl mit Avocado, Kartoffeln und Feta</i>	58
<i>Gefüllte Wirsing-Blätter mit Roter Bete</i>	59
<i>Sandwich mit Ricotta, Zitrone und Paprika vom Grill</i>	60
<i>Ziegenkäse mit Granatapfel und Walnüssen</i>	61
<i>Orientalisches Taboulé</i>	62
<i>Sandwich mit Tomate und Feta</i>	63
<i>Käse-Fondue mit Pilzen und Trüffel</i>	64
<i>Frische Tagliatelle</i>	65
<i>Tagliatelle aus Möhren</i>	66
<i>Bolognese mit Linsen aus der Kochkiste</i>	67
<i>Roggenbrot mit Ziegenkäse-Honig-Belag</i>	68
<i>Einfaches Bruschetta mit Ciabatta-Brot</i>	69
<i>Gefüllte Gurken mit Radieschen-Quark</i>	70
<i>Wraps nach orientalischer Art</i>	71
<i>Risotto mit Bärlauch aus der Kochkiste</i>	72
<i>Saftige Datteln gefüllt mit Frischkäse</i>	73

Vegane Hauptgerichte.....	74
<i>Gegrillte Kartoffelspieße</i>	75
<i>Grillgemüse</i>	76
<i>Grüne Bowl mit Gurken nach chinesischer Art</i>	77
<i>Bowl mit Kichererbsen und Quinoa</i>	78
<i>Bowl mit verschiedenen Gemüsenudeln</i>	79
<i>Ziegenkäse mit Nüssen, Apfel und Kohlrabi</i>	80
<i>Wraps mit Kichererbsen und Avocado</i>	81
 Snacks / Fingerfood	82
<i>Röllchen mit Frischkäse und Lachs</i>	83
<i>Snack mit Chicorée und Avocado</i>	84
<i>Möhren auf Avocadodip</i>	85
<i>Gouda-Röllchen mit Frischkäse</i>	86
<i>Röllchen aus Gurken mit Frischkäse</i>	87
<i>Mediterranes Ciabatta</i>	88
<i>Bällchen mit Frischkäse und Schnittlauch</i>	89
<i>Süßkartoffel-Toast vom Grill</i>	90
<i>Körniger Frischkäse mit Gemüsesticks</i>	91
 Desserts	92
<i>Cremiger Cheesecake ohne Backen</i>	93
<i>Creme mit Stracciatella aus dem Glas</i>	94
<i>Käsekuchen mit Mango aus dem Glas</i>	95
<i>Schichtdessert</i>	96
<i>Torte mit Äpfeln nach schwedischer Art mit Teelichtkoher</i>	97
<i>Creme mit Limetten</i>	98
<i>Calzone mit sahniger Füllung vom Grill</i>	99
<i>Süße Spieße vom Grill mit Marshmallows</i>	100
<i>Süße Wraps mit Erdbeeren, Bananen und Erdnusscreme</i>	101