

Inhalt

11 Vorwort

13 Kochen unterwegs

14 Was ist anders als zu Hause?

14 Essen oder Ernähren?

15 Der goldene Mittelweg

16 Grundausrüstung

16 Vor dem Zelt

20 Im Wohnmobil

21 In der Ferienwohnung

22 Abmessen von Zutaten

23 Ohne Messbecher

24 Nach Augenmaß

25 Standardgrößen

25 Erfahrungswerte

26 Vorher abmessen

26 Lagerung der Lebensmittel

26 Mit oder ohne Kühlung

28 Kisten und Dosen

33 Zutaten

35 Grundzutaten

35 Öl

36 Essig

37 Zwiebeln

37 Knoblauch

38 Butter

38 Brühpulver

39 Salz

39 Pfeffer

40 Zucker

40 Weitere nützliche Zutaten

- 40 Erdnussbutter
- 40 Honig
- 41 Ketchup
- 41 Mehl
- 41 Mayonnaise
- 41 Senf
- 42 Sojasauce
- 42 Tabasco und Sambal Oelek
- 42 Tomatenmark
- 43 Wein
- 43 Worcestersoße

44 Hauptbestandteile

- 44 Fleisch
- 46 Fisch und Meeresgetier
- 50 Gemüse
- 54 Obst
- 55 Hülsenfrüchte
- 56 Milchprodukte

58 Gewürze

- 59 Grundausrüstung
- 59 Verwendung von Gewürzen
- 64 Unterbringung von Gewürzen

64 Einkauf und Proviant

- 65 Erster Einkauf
- 65 Proviant
- 66 Von zu Hause mitnehmen

69 Rezepte

71 Salate und Dips

- 71 Salatsauce mit Joghurt
- 72 Salatsauce mit Essig und Öl
- 72 Linsensalat
- 73 Bohnen-Tomaten-Salat

- 73 Kartoffelsalat
- 76 Kartoffelsalat mit Roter Bete
- 76 Klassischer Nudelsalat
- 77 Nudelsalat für „heiße Gegenden“
- 78 Acocadocreme
- 79 Tzatziki

79 Eintopf-Gerichte

- 79 Aubergineneintopf
- 81 Chili con Carne „frisch aus der Dose“
- 82 Italienische Gemüsesuppe – Minestrone
- 84 Klassischer Linseneintopf
- 85 Linseneintopf mit Kartoffeln und Möhren
- 86 Rosmarineintopf
- 87 Roter Kartoffeleintopf
- 88 Weißkohleintopf mit Mettwurst

90 Saucen und Ragouts für Kartoffeln, Reis und Nudeln

- 91 Asiatische Gemüsepfanne
- 92 Auberginen und Mangos in Curry-Kokosnusssauce
- 92 Auberginencurry mit Rosinen
- 94 Bohnenragout
- 95 Erdnusssauce mit Fleisch und Gemüse
- 96 Geflügelcurry mit Obst
- 97 Gemischtes Gemüse in Currysauce
- 97 Grüne Sauce
- 98 Hackfleischsauce
- 100 Käsesauce mit Champignons
- 101 Linsenragout mit Ananas
- 103 Matjes in Sahnesauce
- 103 Papayacurry
- 104 Paprikagemüse in Weinsauce
- 105 Pesto
- 106 Rote Bete in Senfsauce
- 107 Sauce Carbonara
- 108 Schafskäsesauce mit Knoblauch und Tomaten
- 108 Süßsaureres Gemüse

- 109 Tomatensauce mit Thunfisch
- 111 Weißkohl in Honigsauce
- 111 Zucchini-ragout
- 112 Wirsingkohl in Specksauce
- 113 Wurstragout

114 Pfannengerichte

- 114 Bauernfrühstück
- 115 Bunte Linsenpfanne
- 116 Bunte Pfanne
- 117 Fisch auf Zwiebeln und Kräutern
- 118 Fischpfanne mit Senf
- 119 Gebratene Nudeln
- 119 Gemüserisotto
- 120 Kartoffelpuffer
- 121 Kartoffelpfanne mit Äpfeln
- 122 Linsenpfanne mit Orangen
- 123 Mangoldpfanne mit Eiern

124 Diverses für den Grill

- 124 Fisch in Alufolie gegrillt
- 125 Frikadellen
- 126 Gefüllte Champignons
- 126 Gegrillter Schafskäse
- 127 Gemüsespieße
- 128 Kartoffelspieße
- 129 Mariniertes Fleisch
- 130 Kräuter-, Knoblauch- und Zitronenbutter
- 132 Saucen

133 Gerichte aus dem Backofen

- 133 Gefüllte Auberginen
- 134 Gefüllte Champignons
- 135 Gefüllte Tomaten mit Corned Beef
- 136 Kartoffelauflauf „Chili con Carne“
- 136 Kartoffel-Kohlrabi-Auflauf
- 137 Nudelauflauf
- 138 Pizza



140 Süße Speisen und Desserts

- 140 Arme Ritter
- 140 Apple Crumble
- 141 Bratäpfel
- 142 Milchreis
- 143 Obstauflauf
- 144 Obstkompott
- 144 Pfannkuchen

146 Brot, Brötchen und Kuchen

- 146 Brötchen
- 147 Brot
- 148 Butterkuchen

151 Anhang

- 157 Register
- 160 Die Autorin