

Andrea Martens Jo Kirchherr



DRAUSSEN SCHMECKT'S NATÜRLICH BESSER

Schnelle Kleinigkeiten für
Picknick, Camping und Outdoor

AT VERLAG



INHALT

REZEPTE TO GO	19
REZEPTE MIT KOCHER	77
REZEPTE MIT GRILL	93
NASCHEREIEN	117
DRINKS	132

REZEPTVERZEICHNIS

A

- Apfel mit Käsefüllung, gegrillt 102
- Apfelbowle mit Gänseblümchen 139
- Asia Hot Dogs 114
- Avocados, gefüllt, zum Auslöffeln 62

B

- Belegte Buttermilchbrötchen 24
- Blumenkohlsalat mit Minze und Buttermilchdressing 73
- Brot/Brötchen
 - Buttermilchbrötchen 24
 - Quarkbrot 29
 - Quinoabrötchen 31
 - Ricottabrötchen 30
 - Vollkornbrot 27
- Bulgur aus der Tasse 81

C

- California Roll Salad 42
- Champignons, gefüllt 109
- Chia-Tortilla mit Petersilienpesto 48
- Chuletas, kalifornische, »Surf and Turf« 101

F

- Feigen-Chutney 33

G

- Gazpacho mit Kleinkram zum Löffeln 61
- Gemüse-Pasta, »Healthy Pasta« 64
- Gnocchi für zwei 82
- Gurken-Minz-Limonade 135

H

- Hackbällchen mit Garnelen, (Kalifornische Chuletas »Surf and Turf«) 101
- Healthy Pasta 64
- Himbeerschmarrn 118
- Hot Dogs, Asia 114

J

- Joghurtsuppe mit Garnelen 99

K

- Kartoffelsalat, kalifornischer, mit Walnüssen und Cranberrys 41
- Kebabspieße mit Joghurtsauce 107
- Klebreisrollen mit Mangofüllung 127
- Kohlrabi-Apfel-Salat mit Minze 69
- Kohlsalat mit Wassermelone 57
- Kokossuppe mit Fisch und Ingwer 84
- Kokos-Zitronen-Bananen-Riegel 124
- Kürbisketchup 97

L

- Limonade
 - Gurken-Minz- 135
 - Salbei- 137
 - Ingwerbier 137
- Linsen-Chutney mit Estragon 35

M

- Mango-Limetten-Chutney 37
- Mango-Mayo 95

N

- Nussriegel 120

O

- Overnight Oats 21
- Overnight Oats pikant 23

P

- Paella, schnelle, mit Huhn 78
- Petersilienpesto 51
- Pizza California aus der Pfanne 88
- Polenta mit Spinat und Ölsardinen 87
- Polentaschnitten, süße, mit Erdbeer-Nektarinen-Topping 122
- Powerriegel 131

O

- Quarkbrot mit Feta und getrockneten Tomaten 29
- Quinoabrötchen mit Ziegenkäse 31

R

- Raw Balls 128
- Ricottabrötchen 30
- Ricottakugeln, mariniert 47
- Riegel
 - Kokos-Zitronen-Bananen- 124
 - Nuss- 120
 - Power- 131
- Rosmarinspieße mit Limetten-Fisch 110
- Rote-Bete-Aufstrich 33
- Rote-Linsen-Salat mit Roter Bete, Avocado und Walnüssen 44

S

- Salbeilimo 137
- Sandwich aus dem Glas 53
- Schweinefilet mit Mango und Orange 104
- Sommerrollen 58
- Spargel im Lachsknoten 113
- Süßkartoffelmash mit Papaya und Chili 91
- Süßkartoffelpommes-Salat 67
- Süßkartoffelsalat mit Fenchel und Orangen 54

T

- Thunfischpoké 70
- Tomaten-Chutney 35
- Tortilla, Chia-, mit Petersilienpesto 48

V

- Vollkornbrot 27

Z

- Zucchinihäppchen 74