

Katharina Bodenstern
Jutta Schneider



URLAUBSKÜCHE

Die besten Rezepte
für Wohnmobil, Camping,
Hütte und Boot



AT VERLAG

Katharina Bodenstein

URLAUBSKÜCHE

Die besten Rezepte
für Wohnmobil, Camping,
Hütte und Boot

Mit Fotos von Jutta Schneider
und Michael Will

AT Verlag

INHALTSVERZEICHNIS

- 7 Vorwort
- 8 Kochen mit leichtem Gepäck

- 11 Blitzrezepte auf ein bis zwei
Flammen**
- 12 Vorspeisen
- 18 Suppen
- 27 Salate
- 32 Fisch und Meeresfrüchte
- 39 Fleisch
- 43 Nudeln
- 57 Eierspeisen
- 62 Gemüse
- 68 Reis, Bulgur, Couscous
- 75 Picknick oder kleiner Imbiss
- 83 Grillen
- 90 Grillsaucen
- 93 Desserts
- 100 Getränke

- 109 Offenes Feuer: Garen, Grillen,
Braten, Backen**

- 125 Leckere Geschenke: Aromatische Öle,
Essige & Co. selbst ansetzen**

- 137 Küchentricks: Geschickt improvisieren**

- 147 Streifzug durch die Natur**
- 148 Naturmedizin
- 149 Unterwegs auf Beerenjagd
- 152 Pilze: Ein Männlein steht im Walde...
- 156 Vom Zauber leckerer Blüten
- 156 Wild ernten: Feine Kräuter selbst entdecken

- 169 Schönes und Nützliches für
unterwegs: Produkte und
Bezugsquellen**

- 173 Danksagungen
- 173 Die Autorinnen
- 174 Rezeptverzeichnis



VORWORT

Liebe Leserinnen und Leser

Dieses Buch richtet sich an Urlauber, die unterwegs gerne frisch, einfach und kreativ kochen, und dies ohne viel Zeit zu verlieren, denn schließlich ist Urlaub! Wir zeigen Ihnen über 100 schnelle und originelle Rezepte, die alle auf ein bis zwei Flammen auch Anfängern leicht gelingen. Das Motto bei der Ausrüstung lautet: Weniger ist mehr! Eine Pfanne, zwei Töpfe, Reibe, Sieb und ein Grillrost ist alles, was Sie an Kochgeschirr für die vorgestellten Gerichte benötigen (siehe Seite 8), ein Kühlschrank ist nicht erforderlich. Alle Rezepte gelingen ohne Abwiegen, da wir die Zutaten tassen-, löffel- oder stückweise angeben. Außerdem stecken die Rezeptvorschläge voller Variationen, damit Sie unterwegs kreativ und flexibel handeln können, wenn das eine fehlt, dafür etwas anderes vorhanden ist. Mit einem kleinen Trick lassen sich übrigens alle Leckereien auch auf nur einer Kochstelle zubereiten (siehe Seite 145).

Verschiedene weitere Kapitel vermitteln Ihnen unterhaltsam und informativ Wissenswertes rund ums Kochen und Genießen unterwegs: Sie lernen feine Kräuter, Blüten, Beeren und Pilze in der Natur und auf Märkten kennen und zaubern im Handumdrehen leckere Mitbringsel wie feine Öle und Essige, in denen Sie die Aromen des Urlaubs

einfangen. Pleiten, Pech und Pannen gehören beim improvisierten Kochen dazu: Wir verraten pfiffige Lösungen, um diese elegant zu meistern. Und nicht zuletzt darf natürlich das Kochen, Garen, Braten und Grillen am offenen Feuer unter freiem Himmel nicht fehlen.

Ziel dieses Buches ist zu vermitteln, dass es gelingt, auch unter einfachen Umständen gut zu leben und die schönste Zeit des Jahres mit allen Sinnen zu genießen.

Wir freuen uns, wenn dieses Buch als Ideenquelle und Nachschlagewerk im Wohnwagen, im Campingmobil, in der Ferienwohnung, auf der Hütte oder in der Kombüse seinen festen Platz findet – oder, wie wir aus eigener Erfahrung wissen, auch zu Hause, nachdem das Zelt abgebaut und der Urlaub vorbei ist, seine guten Dienste tut.

Viel Spaß beim Kochen und Genießen unterwegs und eine gute Reise wünschen Ihnen

Katharina Bodenstein und Jutta Schneider

www.urlaubsküche.com

KOCHEN MIT LEICHTEM GEPÄCK

Die in diesem Buch vorgestellten Gerichte sind so ausgewählt, dass sie mit einer kleinen Anzahl Kochutensilien problemlos gelingen. Als Grundausrüstung benötigen Sie Folgendes:



eine beschichtete leichte Pfanne (26 oder 28 cm Durchmesser mit 6–8 cm hohem Rand, ca. 2,5–3 Liter Inhalt)



einen großen Kochtopf mit Deckel (Deckel ebenfalls auf die Pfanne passend) (26 oder 28 cm Durchmesser, 8 cm hoch, ca. 4 Liter Inhalt)



einen kleinen Topf mit Deckel (18 cm Durchmesser, 7 cm hoch, ca. 1,5 Liter Inhalt)



eine Reibe (mit verschiedenen Reibeflächen, auch austauschbar)



ein feines Sieb (20 cm Durchmesser)



einen Grillrost oder Grillschale

Ein weiteres Symbol zeigt, welche Gerichte bei Kindern besonders gut ankommen:



Für Kinder besonders geeignet

Weitere Tipps für eine gute Ausrüstung mit nützlichen und schönen Dingen finden Sie im Serviceteil (Seite 169).

Nicht vergessen!

Schneidebretter, Dosenöffner, Flaschenöffner, Korkenzieher (oder Taschenmesser mit entsprechenden Funktionen), Gemüseschäler, Kelle, Bratschaufel, Brotmesser, grosses Kochmesser für Gemüse/Fleisch, Feuerzeug, Küchentücher, Spülmittel, Abwaschschwamm, Kunststoffbeutel, Alufolie, Grillspieße, Wäscheleine und -klammern

Für grüne Mitbringsel: mehrere Teefilter/Kaffeefilter
Zum Sammeln von Kräutern, Beeren, Pilzen: Baumwollbeutel

Schöner Luxus für unterwegs

Tischdecke, Kerzenlicht, espressokanne für den Herd, Milchaufschäumer oder Schüttelbecher für Salatsauce usw. (möglichst mit Milliliter-Angabe!), Zitronenpresse, Kühlertasche und Kühlelemente, Mückenkerzen, Salatschüssel, eventuell Eiswürfelbeutel, kleine Salz- und Pfeffermühle, Mörser und Pistill

Grundvorrat für alle Fälle

Muskatnuss, getrockneter Chili, getrocknete Kräuter (besser aber frische), Ingwerknolle, Brühwürfel, Nudeln, Reis, Couscous, Bulgur, rote Linsen, Thunfisch (Dose), Tomatenmark (Tube), Senf, Meerrettich (Tube), Knäckebrot, Pumpernickel, haltbare Milch, Öl, Essig, Salz, Pfeffer, Zucker, Thaicurry-Pulver oder -Paste

Kochtipps – fix und lecker

- Schnelle Körner: Bulgur und Couscous. Die Garzeit liegt zwischen 3 und 7 Minuten.
- Schnelle Nudeln: Feinste Bandnudeln wie Capellini, Capelvenere und Capelli d'angelo (Engelshaar) sind viel dünner als Spaghetti; ebenso fixfertig sind Glasnudeln aus Reismehl; sie sind in 2 bis 3 Minuten gar, dann mit kaltem Wasser kurz überbrausen; Suppennudeln brauchen bis zu 5 Minuten.
- Schnelle Hülsenfrüchte: Rote Linsen sind in rund 10 Minuten gar, Zuckererbsen (Kefen) in 2 bis 3 Minuten blanchiert. Kichererbsen und Erbsen verwendet man besser aus der Dose.
- Schneller Reis: Basmati- oder Duftreis quillt in rund 8 bis 10 Minuten, während Risottoreis rund 30 Minuten braucht.
- Schnelles Gemüse: Auberginen, Zucchini, kleine Brokkoliröschen, Tomaten, Champignons, Zwiebeln. Das Gemüse fein schneiden, nur kurz blanchieren oder andünsten, dann mit etwas Wasser oder Brühe aufgießen. So bleibt es schön knackig und wunderbar

geschmackvoll – und Sie sparen – ganz nebenbei – noch viel Kochzeit!

- Schnelle Kartoffeln: Möglichst junge Kartoffeln mit feiner, sauberer Schale nehmen, diese dranlassen und die Knollen fein würfeln – das spart Kochzeit.
- Schnelle Dosen: Tomaten, Kichererbsen, Thunfisch (delfinfreundlich gefangen), Mais, Erbsen. Tomaten aus der Dose sind oft geschmackvoller als frisch gekaufte Treibhausware.
- Schnelle Tuben: Tomatenmark, Meerrettich, Remouladensauce, Senf.
- Zeit sparen am Herd: Reis, Kartoffeln, Nudeln, Hülsenfrüchte und schnelle Körner ziehen in der Kochkiste sanft durch. Das spart Brennstoff, und die Flamme ist frei für ein zweites Gericht (siehe Seite 145).

Wissenswertes zu den verwendeten Zutaten

Verwenden Sie ein möglichst hochwertiges kaltgepresstes Olivenöl extra vergine.

Als Mehl nehmen wir immer normales Haushaltsmehl Type 405 (Weißmehl), bei Eiern sowie Gemüse wie Kartoffeln, Paprika, Karotten und Zucchini jeweils mittelgroße Exemplare. Falls von Zitrusfrüchten die Schale gebraucht wird, immer ungespritzte, ungewachste Früchte wählen. Fleisch sollte möglichst aus ökologischer Aufzucht stammen.

Zu den verwendeten Rahmsorten:

Rahm (Vollrahm) = Schlagsahne oder Schlagsahne extra.

Saurer Halbrahm = saure Sahne oder saure Sahne extra.

Doppelrahm = Crème double.

Pfeffer am besten frisch mahlen oder zerstoßen, Meersalz schmeckt vor allem in mediterranen Gerichten besonders gut. Statt Zucker empfehlen sich zum Süßen Honig, Rohrohrzucker, Ursüße oder Wurzelrübensirup, der besonders beim Glasieren von Wurzelgemüse seinen Geschmack entfaltet. Gemüse-, Rinder- und Hühnerbrühe, gekörnt, als Würfel oder Paste, sollte möglichst glutamatfrei sein (der Geschmacksverstärker Glutamat kann, in größeren Mengen genossen, Kopfschmerzen und Schwindel

verursachen). Statt gekörnter Gemüsebrühe schmeckt auch eine Mischung aus zerstoßenem Piment, Wacholderbeere und geriebener Muskatnuss. Zum roten Thaicurrypulver siehe Schon gewusst, Seite 51.

Als Rot- oder Weißweinessig verwenden wir den italienischen Würzessig aus Traubenmost (Balsamicoessig). Hochwertiger Balsamicoessig ist sirupartig und mild-würzig ohne die typische essigartige Schärfe.

Für kalte Getränke Mineralwasser oder abgekochtes Wasser nehmen.

Mengen und Gewichtsangaben

Es werden folgende Abkürzungen verwendet:

ml = Milliliter (100 ml = 10 cl = 1 dl = $\frac{1}{10}$ l)

g = Gramm

Msp = Messerspitze

1 EL = 1 gestrichener Esslöffel (= ca. 6 ml)

1 TL = 1 gestrichener TL (= ca. 2–3 ml)

Nachfolgend die Mengenangaben einiger Grundzutaten nach Tassen bzw. Esslöffeln (es handelt sich um ungefähre Angaben, da die Tassen bzw. Esslöffel unterschiedlich groß sind):

	1 gestrichener EL	1 mittelgroße Tasse
Wasser	6 ml	180 ml
Mehl	6 g	160 g
Zucker	7 g	170 g
Reis	8 g	160 g
Couscous	6 g	135 g
Hartweizengrieß	6 g	135 g
Popcorn-Mais	9 g	170 g
Bulgur	7 g	140 g
Rote Linsen	8 g	180 g



BLITZREZEPTE AUF EIN BIS ZWEI FLAMMEN



Mit nur einer Pfanne, zwei Töpfen, Sieb, Reibe und Grillrost können Sie alle in diesem Buch vorgestellten Gerichte kochen. Bei jedem Rezept finden Sie als Symbol die jeweils benötigten Utensilien – auf diese Weise wissen Sie auf einen Blick, was Sie zum Kochen bereitstellen müssen. Für sämtliche Rezepte genügen zwei Kochstellen, unabhängig vom verwendeten Brennstoff; sofern Sie eine Kochkiste benützen (siehe Seite 145), reicht für alle auch nur eine Flamme. Unsere Rezepte gelingen alle ohne Waage, da wir alle Zutaten tassen-, löffel- oder stückweise angeben; ein Kühlschrank ist nicht erforderlich. Die Rezepte sind für vier Personen berechnet, für zwei oder nur eine Person halbieren Sie einfach die angegebenen Mengen und verwenden kleinere Töpfe und Pfannen.

WILLKOMMENSGRUSS

Annas Crostini

Anna ist Köchin, Künstlerin und Pantomimin. Bei unserem letzten Treffen unterwegs verwöhnte sie ihre Gäste mit fantasievoll belegten Crostini.

Italienisches Krustenbrot oder Baguette in fingerdicke Scheiben schneiden und mit einem der folgenden Vorschläge belegen; nach Belieben die Brotscheiben zuvor in der Pfanne, auf dem Grill oder über dem offenen Feuer kurz in etwas Olivenöl anrösten (siehe Bruschetta Seite 92).

- **Olivenpesto** (siehe Seite 47), darauf marinierte Auberginen-, Paprika- oder Champignonscheiben (siehe Seite 14), einen hauchfeinen Streifen Parmaschinken und mit einem Zitronenmelissen- oder Pfefferminzblatt dekorieren (siehe Seite 160, 166).
- **Basilikum- oder Tomatenpesto** (siehe Seite 47), darauf marinierte Achtel von Cocktailtomaten (siehe auch Bruschetta, Seite 92), feine Streifen von Zitronenscheiben und fein geschnittene Streifen von Zitronenmelisse oder Minze.
- **Mozzarella** in dünnen Scheiben, darauf einen Klecks Sauerrahm, mit ein paar Tropfen Olivenöl beträufeln, leicht salzen und feine Streifen Zitronenschale und Basilikum daraufgeben; statt Zitronenschale und Basilikum schmecken auch Kapernäpfel – besonders hübsch sehen die Happen aus, wenn dabei der Stiel nach oben steht (siehe rechts, Schon gewusst?).
- **Antipasti** wie eingelegte Paprika und Pilze (siehe Seite 14 und 127) als Belag verwenden.
- **Ziegenfrischkäse** mit fein geschnittenem Schnittlauch, Olivenöl und gemahlenem Pfeffer mischen und auf die Brotscheiben streichen; darauf jeweils ein Häufchen klein geschnittene Gurke geben.
- **1 Avocado** zerdrücken, mit 4 EL (50 g) mildem Gorgonzola vermengen, nach Belieben etwas geriebene Zitronenschale hinzufügen, salzen, pfeffern und aufs Brot streichen.

- **Parmaschinken und Birne:** Die Birne in feine Scheiben schneiden und mit etwas Zitronensaft beträufeln. Die Brotscheiben mit Birnenscheiben und Parmaschinken belegen und etwas pfeffern. Schmeckt auch mit Honig-, Netz- oder Kantalupmelone lecker.

VON DER HAND IN DEN MUND

Gemüseschnitze zum Dippen

- 1 Chicoree
- 1 gelbe und/oder rote Paprikaschote
- 2 Karotten
- 1 Fenchelknolle
- 1 Staudensellerie, in mundgerechte Streifen, Stücke und Scheiben geschnitten

Apfeldip

- 1–2 Schalotten oder 1 Zwiebel
- 1 TL Butter
- 1 Prise scharfes Currypulver (oder Paprikapulver)
- 1 saurer Apfel
- 2–4 EL Zitronensaft
- 1 Becher (150 g) Doppelrahm-Frischkäse
- Salz, Pfeffer

Die Schalotten sehr fein schneiden und in einem kleinen Topf in etwas Butter glasig dünsten, mit Curry- oder Paprikapulver würzen und abkühlen lassen.

Den Apfel schälen, grob reiben und sofort mit Zitronensaft verrühren, dann mit Frischkäse und Zwiebeln mischen, salzen und pfeffern.



*Frische Gemüsestreifen laden zum Genießen ein (oben).
Leckere Happen sind im Handumdrehen belegt (unten links).
Mineralstoffspender für heiße Tage (unten rechts).*



Schon gewusst?

Salz- und Wasserspender für heiße Tage

Fruchstücke von Melonen und Birnen, mit Salzigem wie Schinken und Schafskäse kombiniert, gleichen den Mineralstoffhaushalt aus.

FÜR HEITERE URLAUBSKÖCHE

Kichererbseneintopf

Kichererbsen sehen nicht nur aus wie kleine Haselnüsse, sie schmecken auch fein nussig. Für unterwegs empfehlen sich Kichererbsen aus der Dose, getrocknete Hülsenfrüchte müssen über Nacht eingeweicht werden.

- 2 rote Chilischoten, entkernt
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Frühlingszwiebeln
- 6 getrocknete Tomaten
- 2 EL Olivenöl
- 4–5 EL Honig
- 3 Karotten
- 5 Fleischtomaten (500 g oder 1400-g-Dose gehackte Tomaten)
- 4–5 TL gekörnte Gemüsebrühe in ½ l Wasser aufgelöst
- 4 EL Tomatenmark
- 2 Dosen Kichererbsen (je 265 g)
- 1 Becher Joghurt
- ein paar Blättchen Minze

Chili, Knoblauch und Frühlingszwiebeln klein schneiden und zusammen mit den getrockneten Tomaten im Olivenöl und Honig auf mittlerer Flamme glasieren, dann die klein gewürfelten Karotten dazugeben und anbräunen. Nun die Tomatenwürfel beifügen und kurz mit andünsten, mit der Brühe ablöschen, Tomatenmark und Kichererbsen dazugeben und etwa 10 Minuten bei mittlerer Flamme kochen.

Den Joghurt unterrühren und die Suppe mit klein gezupfter Minze bestreuen, danach nicht mehr kochen lassen.

Variationen:

- Rotes Thaicurry-Pulver (siehe Schon gewusst? Seite 151), gleich zu Beginn mit in die Pfanne gegeben, verleiht dem Gericht eine runde Schärfe.
- Koriander statt Minze (siehe Seite 166) verwenden.



Bärlauchnocken

- 3 Handvoll Bärlauch (70 g), klein geschnitten
- 3 gehäufte EL Ricotta (125 g)
- 1 Ei
- 6 gehäufte EL frisch geriebener Parmesan (50 g)
- 4 gehäufte EL Mehl (50 g)
- ½ Muskatnuss
- Salz, Pfeffer

Alle Zutaten miteinander verrühren, Muskatnuss dazu-reiben, salzen und pfeffern. Mit zwei Teelöffeln Klößchen formen und diese in Gemüse-, Hühner- oder Rindfleisch-brühe bei geschlossenem Deckel 10–15 Minuten ziehen lassen (nicht kochen!).

Tipps:

- Die Nocken schmecken auch lecker in der Pfanne in etwas Butter geschwenkt.
- Als Beilage die doppelte Menge Zutaten nehmen.
- Statt Bärlauch kann man die Nocken auch mit Spinat oder Brennnessel zubereiten.



Schon gewusst?

Scharfe Chili genießen

Chilischoten sind in Rot, Orange und Grün erhältlich. Sie enthalten viel Vitamin C und E, Niacin und Folsäure. Ihre Schärfe, für die das Alkaloid Capsaicin verantwortlich ist, kurbelt den Stoffwechsel an und macht Mahlzeiten besser verdaulich.

Generell gilt: Je kleiner die Schote, desto schärfer! Grüne, unreife Chilis sind nicht so scharf wie die reifen roten Früchte. Chilis können Sie etwas an Schärfe nehmen, indem Sie Samen und Scheidewände entfernen. Doch aufgepasst: Das Capsaicin kann Reizungen verursachen. Vermeiden Sie daher unbedingt den Kontakt mit Augen und Schleimhäuten, und waschen Sie nach dem Verarbeiten von Chilis die Hände besonders gründlich!



DIE NUMMER 1 DER URLAUBSKÜCHE

Spaghetti bolognese mit Zitrone und Olio picante

Spaghetti bolognese weiß beinahe jeder zuzubereiten. Es ist das beliebteste Essen der unkomplizierten Urlaubsküche, auch wenn die Sauce eigentlich Zeit auf dem Herd braucht. Hier unser Favorit: ein sehr fruchtiger, geschmacklich runder Sugo, der zugleich süß, erfrischend zitronig und chilischarf schmeckt.

- 1 Zwiebel, gehackt
- 3 EL Olivenöl
- 500 g gemischtes Hackfleisch
- 2 Zweige Rosmarin
- 2 TL Honig
- 2 Knoblauchzehen, klein geschnitten
- 2 Zweige (Zitronen-)Thymian
- 2 Karotten
- 1 Petersilienwurzel
- 2 Stangen Staudensellerie
- ½ geriebene Muskatnuss
- 6 Fleischtomaten (ca. 600 g), nach Belieben mit oder ohne Haut, oder 400 ml passierte Tomaten
- 5 gehäufte EL Tomatenmark
- 500 g Spaghetti
- Salz, Pfeffer
- 2 TL Zitronensaft
- 2–4 TL Zucker oder Wurzelrübensirup
- 2 TL Olio picante
- 2–3 Handvoll Parmesan

Die Zwiebel in 1 EL Olivenöl glasig dünsten, das Hackfleisch und die klein geschnittenen Rosmarinnadeln dazugeben und anbraten. Herausnehmen und auf einem Teller kurz beiseitestellen.

In den restlichen 2 EL Olivenöl den Honig erwärmen, den Knoblauch, 2 TL Thymian und das fein geraspelte Gemüse dazugeben und andünsten, die Muskatnuss dazureiben. Das Fleisch zum Gemüse geben, Tomaten,

2¼ Tassen Wasser (400 ml) und das Tomatenmark beifügen und 20 Minuten köcheln lassen.

Inzwischen die Teigwaren in reichlich Salzwasser kochen.

Die Bolognesesauce mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und Zucker oder Wurzelrübensirup abschmecken und ihr mit Olio picante (siehe Seite 126) eine leichte Schärfe geben. Zusammen mit dem Parmesan zu den Spaghetti servieren.

Variationen:

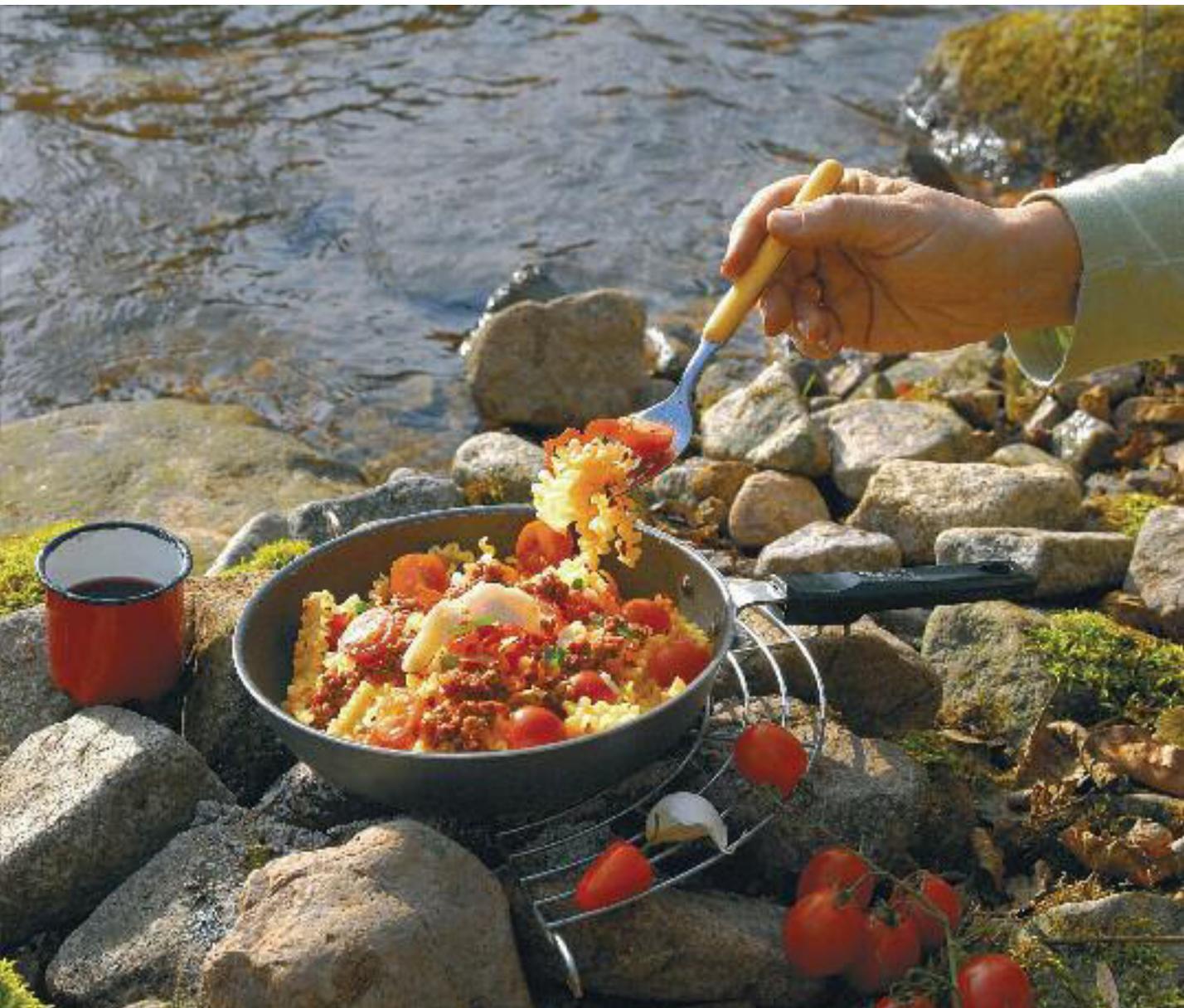
- Griechisch: 1 Zimtstange 20 Minuten im Sugo mitkochen.
- Duftpelargonien: 4–6 klein geschnittene Blätter mit Zitronengeschmack beifügen (siehe Duftpelargonie, Seite 164), um das Aroma des Zitronenthymians zu vertiefen.
- Statt der Petersilienwurzel 1 Scheibe Knollensellerie verwenden.
- Leber oder Magerspeck: Knapp 1 Handvoll (50 g) fein gehackte Leber oder Magerspeck anbraten und darunterühren.



Schon gewusst?

Tomaten einfach trocknen

Zum Trocknen legt man in Süditalien Tomatenhälften mit Salz bestreut in die Sonne und wartet, bis die roten Paradiesfrüchte getrocknet sind. Dies schafft die Sonne des Südens in wenigen Tagen. Bereits am frühen Morgen beginnen geschäftige Frauen den Sugo für den Abend zu rühren. Um die Ernte des Sommers möglichst gut zu konservieren, kocht man auch Sugo und passiert ihn mit der flotten Lotte (Passe-vite) in Einmachgläser, daneben trocknet man die begehrten Eiertomaten auf Holzbrettern. Und obwohl es dank der Europäischen Union in diesem Landstrich nun sogar Cherrytomaten aus Spanien gibt, sind die leckeren Eiertomaten zum Glück immer noch auf den Wochenmärkten zu bekommen. Aus dem Gargano stammt auch das Bruschetta-Rezept vom Holzkohलगrill (siehe Seite 92).



Dem einfachen Outdoormahl mit Cocktailtomaten, Oregano, Chili, Knoblauch und Parmesan gibt die besondere gewellte Nudelform Pep: Sie ist in Italien unter dem Namen Capricci erhältlich.

GETRÄNKE



Stefanies Kullerpfirsich

»Was, Du kennst Kullerpfirsiche nicht!« Meine Freundin Stefanie sieht mich ungläubig an. In ihrer Kindheit in Inning am bayerischen Ammersee war es ein weit verbreitetes Vergnügen für Sommerfeste, Grillabende und vergnügte Kindergeburtstage.

Einen Pfirsich rundherum mit einer Gabel einstechen (dabei schräg immer in eine Richtung stechen). Dann in Sprudelwasser, Apfelschorle, Bowle oder Prosecco geben – und der Pfirsich beginnt dank der Kohlensäurewirbel rund um die Einstiche munter zu »kullern«.

Tipp:

Möglichst kleine und damit besonders drehfreudige Früchte und ausreichend große Gefäße verwenden!



Bunte Blüten- und Fruchträume

Lavendel-, Rosen-, Rotklee- und Ringelblumenblüten (siehe Seite 156) ergeben zusammen mit Waldhimbeeren, Erdbeerblatt und Pfefferminze einen erfrischenden Tee für heiße Sommertage.

HOLAIDAITIJO:

Zitronenwasser und Zitronenobstler

Zitronenzucker (siehe Seite 134) mit Sprudelwasser auffüllen und nach Belieben mit 1 Schuss Obstler aufpeppen. Schmeckt auch ungekühlt.

Rosen-Apfelsaft-Schorle für feine Nasen

Riecht die Rose gut, dann schmeckt sie auch. Pflücken Sie am besten nur Blütenblätter von Rosen, die sich gerade öffnen. Essbar sind sie alle, sie schmecken allerdings verschieden. Vor dem Weiterverwenden in Honig, Limonade, Essig oder einer schnellen Marmelade entfernen Sie die weißen Ansätze der Blütenblätter: Dazu die Blüte mit der linken Hand pflücken, mit der rechten den Blütenboden herausziehen und mit einer Schere alle Blütenblätter unten auf einmal abschneiden.

4 Rosenblüten

¾ Tasse Rohrohrzucker oder Zucker

1 Tasse Apfelsaft oder Wasser (180 ml)

Den Zucker in Apfelsaft oder Wasser einrieseln lassen, verrühren und aufkochen. Dann von der Kochstelle nehmen und die Rosenblüten dazugeben, abkühlen lassen und durch ein Sieb abseihen. Diese Limonadenbasis nach Geschmack mit Mineralwasser, Säften oder Sekt aufgießen.

Ein Blütentee aus Lavendel und Ringelblumen erfrischt an heißen Sommertagen: Eine feine Note verleihen frisch überbrühte Waldbeeren und -blätter (oben). Rosenblüten für die Aromaschorle (unten links). Kalter Minztee schmeckt mit Zitronensaft als kühle Limo (unten rechts).



STREIFZUG DURCH DIE NATUR



Auf Reisen durch fremde Landschaften lohnt es sich immer wieder, die Augen offen zu halten: Denn am Wegesrand, auf Wiesen, entlang von Feldern und in Wäldern gibt es oft essbare Kräuter, Pilze oder Beeren zu entdecken. Wir wollen Ihnen die wichtigsten Arten vorstellen, von denen es viele auch auf Märkten gibt. Dabei ist es stets ein ganz besonderes Erlebnis, unvermittelt in der Natur auf diese Schätze zu treffen, sie zu ernten und frisch in der Urlaubsküche zu genießen: Vielleicht finden Sie den ersten Steinpilz oder pflücken ein Zweiglein Rosmarin fürs Ratatouille – kommen Sie mit auf unseren Streifzug ...

NATURMEDIZIN

Insektenstiche versorgen

- Sofern vorhanden, den Stachel vorsichtig entfernen.
- Eine Zwiebelscheibe auf die gerötete Stelle legen: Dies bekämpft den Juckreiz und bringt Kühlung. Oder eine Zitronenscheibe auf die Stichstelle legen.
- Abschwellend bei Insektenstichen wirken Gänseblümchen: Diese einfach mit einem Stein zerquetschen und auf die betroffenen Hautstellen legen.
- Ebenfalls hilfreich: Spitzwegerichblätter.

Linderung bei Sonnenbrand

- Quark auf die geröteten Stellen streichen, lindert die Schmerzen.
- Spitzwegerichblätter (siehe Seite 159) helfen bei leichtem Sonnenbrand und bei Insektenstichen: Für kleine bis handtellergroße Stellen: Drei bis vier Blätter nebeneinander legen, verknoten oder einfach zerknüllen und in den Handinnenflächen so lange unter sanftem Druck rollen, bis Saft austritt; diesen auf der betroffenen Hautpartie verteilen. Sie können die Blätter auch klein schneiden oder kurz kauen und dann auftragen.

Triefnasenstopp

Ein Salbeiblatt dreifach falten und mit dem Löffel auf einem Holzbrett den Saft freisetzen, dann in die Nase stecken.

Kindern muss man allerdings zugleich klarmachen, dass sie sonst nie etwas ungefragt in die Nase stecken dürfen!

Hilfe bei Halskratzen

Ein paar Salbeiblätter aus unserem Garten gehören immer in unser Reisegepäck, bis wir am Urlaubsort frische finden. Denn Salbei ist nicht nur in der Küche wertvoll, er hilft auch zuverlässig bei Halsweh. Tipp bei Halsschmerzen: Vor dem Schlafengehen je ein Blatt in die Backetaschen schieben und über Nacht darinlassen. Am nächsten Morgen sind die Halsschmerzen meist schon abgeklungen.

Die Füße verwöhnen

- **Wenn die Füße müffeln:** Die Wanderung war lang und die Füße haben in den Schuhen geschwitzt. Dann ist ein desodorierendes Fußbad angesagt – die Zimmer-/Zelt-partner werden dankbar sein!
- **So geht's:** Ein Büschel Rosmarin mit 2 l heißem Wasser überbrühen und 15 Minuten zugedeckt ziehen lassen, dann die Flüssigkeit in eine Schüssel schütten und die Füße etwa 15 Minuten darin baden.
- **Peeling:** Meersalz und Olivenöl zu gleichen Teilen mischen und damit die Füße massieren. Auf diese Weise wird die Haut wieder weich.
- **Erfrischungskur für müde Füße:** 3 EL Senf in Wasser einrühren und mit den Füßen darin planschen.

Reisekrankheit

Tipp der erfahrenen Heilpraktikerin und Buchautorin Margret Madejsky: »Etwas Ingwerpulver, unter die Speisen gemischt, beruhigt den Magen; oder man kaut einen Teelöffel des frischen Rhizoms oder bereitet daraus einen Tee. Zur Not geht auch kandierter Ingwer. Sogar das Säuglings-erbrechen lässt sich lindern, indem die Mutter Ingwer isst.«

Auch Petersilie hat sich als Hausmittel gegen Reiseübelkeit, vor allem bei Kindern, bewährt: Am besten geben Sie Ihren Kleinen bereits am Abend vor Reiseantritt davon, zum Beispiel zu Pellkartoffeln und Karotten. Außerdem empfiehlt es sich, vor Reiseantritt auf eine leichte Kost zu achten!

UNTERWEGS AUF BEERENJAGD

Selbst gesammelte Beeren schmecken nochmal so gut wie gekaufte. Wer mit offenen Augen durch die Natur streift, entdeckt sie vom Sommer bis zum Herbst immer wieder: Himbeeren locken prall und saftig am Wegesrand, Preiselbeeren leuchten aus dem lichten Hochwald, Sanddorn hilft die Dämme nördlicher Küsten zu befestigen. Hier unsere sieben Beerenfavoriten zum Selbersammeln. Daneben gibt es natürlich noch viele weitere wilde Beeren und Früchte, die lecker schmecken, voller wertvoller Inhaltsstoffe stecken und die zu entdecken sich lohnt: ob Schlehe, Berberitze, Walderdbeere, Weißdornbeere oder Felsenbirne.

Preiselbeeren

Das Ernten geht hier flott von der Hand, da die Büsche sich nicht mit Dornen wehren und die tiefroten Beeren griffbereit in Trauben beieinander sitzen und beim Abzupfen nicht matschig werden. Die hübschen Zwergsträucher (*Vaccinium vitis idaea*) finden sich vor allem in skandinavischen Ländern, aber auch bis in die Alpen, und dort noch in 3000 Meter Höhe: Die Beeren leuchten im Herbst aus dem Unterholz von sonnigen Waldhängen, von Kiefernwäldern, im lichten Hochwald, vor allem auf moorigen Böden. Das Naschen bereitet allerdings wenig Freude, da die Früchte roh nicht schmecken. Ihren herben Geschmack verdanken sie organischen Säuren und Gerbstoffen.

Küche: Gekocht schmecken sie zu gebackenem Camembert (lecker zusammen mit frittiertem Salbei), zu Omeletts, zu Wild und in fruchtigen Marmeladen, als Saft und Likör.

So geht's: Gewaschene Beeren mit einem Schuss Wasser 30 Minuten stehen lassen, dann Zucker im Verhältnis 3:1 (3 Teile Beeren, 1 Teil Zucker) dazugeben, aufkochen, bis die Beeren weich sind, und in Gläser abfüllen.

Heidelbeere

Das Fruchtfleisch ist blau, ihr Saft färbt stark – dies unterscheidet sie von ihren kultivierten Verwandten. Heidelbeeren (*Vaccinium myrtillus*) findet man im Sommer in ganz Mittel- und Nordeuropa. Die dunkelblauen, teils bereiften Waldheidelbeeren siedeln sich am liebsten in lichten Misch- und Nadelwäldern, auf Heiden und Torfmooren auf sauren Böden an. Sie stecken voller Mineralstoffe, Vitamine, wirken entzündungshemmend und immunstärkend.

Küche: Frisch mit Milch und Zucker, für Omeletts, Suppen, als Saft, Kompott, Konfitüre, Likör oder Wein. Trockene Beeren lindern Magenbeschwerden.

So geht's:

- Entsaften: Reife Beeren im Topf mit wenig Wasser weich kochen, dann durch ein Sieb abseihen, mit dem Löffel ausdrücken, den Saft noch einmal erhitzen und in Flaschen mit Drehverschluss füllen; den Saft kann man später nachsüßen. Er schmeckt gut mit Milch und Zucker vermischt oder mit dem Schäumer gemixt.
- Trocknen: Die unversehrten Beeren auf ein Tuch in die Sonne legen. Wenn sie angetrocknet sind, luftig und schattig fertig trocknen.

Brombeere

Die stacheligen Sträucher grüßen oft unterwegs an Waldrändern und Wegböschungen und an sonnigen Hängen. Beim Zupfen der Beeren (*Rubus fruticosus*) vom Strauch geht es meist nicht ohne ein paar Kratzer ab. Schlaue Gärtner haben mittlerweile stachellose Sorten gezüchtet.

Küche: Reife, überzuckerte Beeren schmecken mit Quark oder flüssigem Rahm, im Obstsalat oder als Likör. Die jungen Blätter des Strauchs ergeben übrigens einen gesunden, magenstärkenden Tee und sind in vielen Mischungen enthalten.

REZEPTVERZEICHNIS

- Aioli 91
- Antipasti, eingelegte 14, 127
- Apfeldip 12
- Appetithappen*
- Aioli 91
- Antipasti, eingelegte 14, 127
- Apfeldip 12
- Avocadopüree mit Minze 77
- Crostini 12
- Gemüseschnitze zum Dippen 12
- Knusprige Blätter- und Blütenmäuschen 14
- Pikanter Kräuterdip 14
- Mariniertes Gemüse 14, 127
- Matjeshappen 82
- Oliven mit Oregano 17
- Räucherlachs in Zitronen-Kapern-Marinade 17
- Tzatziki 92
- Arme Ritter 81
- Artischocken mit Eier-Kräuter-Vinaigrette 66
- Ausbackteig für Blätter und Blüten 14
- Avocadopüree mit Minze 77
- Balsamico-Schalotten, glasiert 65
- Bannock oder Focaccia 118
- Bärlauchaufstrich 77
- Bärlauchnocken 20
- Bärlauch-Spinat-Couscous 72
- Blätter- und Blütenmäuschen (im Ausbackteig) 14
- Bohnen, grüne, mit Schafskäse 64
- Braten am Spieß 121
- Brennnessel-Kartoffel-Suppe 24
- Brote, Fladen*
- Arme Ritter 81
- Brot backen im Topf 117
- Bruschetta 92
- Crostini 12
- Fladenbrot 118
- Gefüllte Brote 75
- Panini mit Schinken und Rucola 82
- Schlangenhrot, Stockbrot 114
- Tramezzini mit Thunfischpaste 78
- Wraps 78
- Bruschetta 92
- Bulgur (Kochkiste) 145
- Bulgur siehe Taboulé 71
- Butter mit Aroma 91
- Capellini mit aromatisiertem Öl 44
- Champignonsalat mit Nüssen 27
- Chicorée, gebraten 64
- Couscous*
- Bärlauch-Spinat-Couscous 72
- Couscous mit Lamm und Minze 72
- Limettencouscous 71
- Crostini 12
- Curry, Puten-Ananas- 42
- Desserts*
- Äpfel, gedünstete, mit Walnussauce 96
- Beerensauce 95
- Erdbeeren, marinierte 95
- Feigen in Rotweinsauce 93
- Grießpudding 99
- Heiße Früchtchen 99
- Holunderbeerensuppe 24
- Lavendel- und Rosenzucker 134
- Schnelle Beerensauce 95
- Schokofondue mit Früchten 96
- Topfenpalatschinken mit Orangenaroma 60
- Walnussjoghurt mit Pfirsich und Birne 93
- Dips und Pasten*
- Aioli 91
- Apfeldip 12
- Avocadopüree mit Minze 77
- Bärlauchaufstrich 77
- Butter mit Aroma 91
- Guacamole 77
- Minzsauce 92
- Olivenpesto 47
- Pestos 47
- Pikanter Kräuterdip 14
- Thunfischpaste 78
- Tomatensalsa mit Koriander 91
- Tzatziki 92
- Dorade nach kroatischer Art 32
- Duftkissen 130
- Eierspeisen*
- Kräuter-Frittata 58
- Kräuterknödel mit Speck 57
- Rührei mit Mozzarella 57
- Spätzle 58
- Topfenpalatschinken mit Orangenaroma 60
- Endivien, gebraten 64
- Essige*
- Blütenknospenessig 129
- Chili-Sherryessig 129
- Himbeeressig 129
- Holunderblüten-Rosen-Essig 129
- Kapuzinerkresseblüttenessig 129
- Kräuteressige, diverse 127
- Rosenessig 129
- Veilchenblüttenessig 129
- Fisch und Meeresfrüchte*
- Dorade nach kroatischer Art 32
- Fisch am Brett 121
- Forelle auf Majoran-/Zitronenmelissenbett 121
- Garnelen in Knoblauchöl 32
- Garnelen mit Limette und Koriander 85
- Lachs in Orangensauce 36
- Lachssteak in Wacholderbutter 83
- Matjeshappen 82
- Miesmuscheln auf französische Art 36
- Räucherlachs in Zitronen-Kapern-Marinade 17
- Rotbarsch mit Meerrettichsauce 35
- Sardinen am Rosmarinspieß 121
- Sardinen mit Fenchelscheiben 85
- Spaghetti alle vongole 36
- Spaghetti mit Meeresfrüchten 44
- Thunfisch-Sardellen-Spaghetti 52
- Tramezzini mit Thunfischpaste 78
- Fitnessriegel 75
- Fladenbrot 118
- Fleisch und Geflügel*
- Couscous mit Lamm und Minze 72
- Fleischspieß-Klassiker 88
- Hackfleischbällchen 40
- Kalbsschnitzel mit Salbei 39
- Lamm mit Thymian in Rotweinmarinade 40

- Puten-Ananas-Curry 42
 Rosmarinhähnchen vom Rost 122
 Scharfes Huhn mit Ingwer 39
 Titus' T-Bone-Steak 87
 Forelle auf Majoran-/Zitronenmelissenbett 121
 Forellen grillen 121
 Früchtchen, heiße 99

 Garnelen in Knoblauchöl 32
 Garnelen mit Limette und Koriander 85
 Gefüllte Brote 75
Gemüse
 Artischocken mit Eier-Kräuter-Vinaigrette 66
 Bärlauch-Spinat-Couscous 72
 Gefüllte Zucchini Blüten 66
 Gemüsebrühe 18
 Gemüserisotto 68
 Gemüseschnitze zum Dippen 12
 Glasierte Balsamico-Schalotten 65
 Grüne Bohnen mit Schafskäse 64
 Maiskolben im Blättermantel 122
 Maiskolben, geröstet 88
 Mariniertes Gemüse 14, 127
 Puffer mit Kartoffeln, Zucchini und Parmesan 62
 Radicchio, Mangold, Rucola, Endivien, Chicorée, gebraten 64
 Ratatouille 62, 83
 Spargel mit Penne 55
 Spinat-Tagliatelle mit Pinienkernen 52
 Wurstzipfel-Gemüse-Spieße 88
 Zuckerbisenerisotto 68
Getränke
 Aloe-vera-Drink 104
 Apfelsaft mit Holunderblüte und Zitronenverbene 104
 Avocado-Kaffee 100
 Ayran mit Minze oder Sirup 103
 Beerenlikör 133
 Beeren-Milch-Trank 103
 Blüten- und Früchtetees 107
 Erfrischender Vitamin-C-Schub 103
 Gänseblümchen-Vanille-Sirup 134
 Granatapfel-Drink 103
 Ingwertee 103

 Kakao mit Chili 100
 Kullerpfirsich 107
 Limoncello, schneller 134
 Löwenzahn-Ingwer-Sirup 134
 Milchschaum mit Kakaostaub 100
 Mokka, arabischer 100
 Muntermacher 103
 Pfefferminztee 104
 Rosen-Apfelsaft-Schorle 107
 Rosmarinwein 133
 Salbeiwein 133
 Zitronenwasser und Zitronenobstler 107
 Gorgonzola-Sauce, Muskat-, mit bunten Nudeln 43
 Griechischer Salat mit Feta 28
 Guacamole 77

 Hackfleischbällchen 40
 Hähnchen, Rosmarin-, vom Rost 122
 Halloumi 87
 Hokkaido-Spiralen 51
 Holunderbeerensuppe 24
Honige, Konfitüren, Marmeladen
 Beerenmarmelade 96
 Feigenmarmelade 132
 Fichten-, Kiefern-, Tannenhonig 132
 Hagebuttenmarmelade 96
 Löwenzahnhonig 132
 Rosenblütenhonig 132
 Thymian-Majoran-Honig 130
 Tomatenkonfitüre 132
 Huhn mit Ingwer, scharfes 39
 Hühnerbrühe, schnelle 18

 Ingwerzucker 134

 Kalbsschnitzel mit Salbei 39
Kartoffeln
 Brennnessel-Kartoffel-Suppe 24
 Kartoffeln (Kochkiste) 145
 Kartoffelsalat mit Kresse 31
 Kartoffelschiffchen 87
 Puffer mit Kartoffeln, Zucchini und Parmesan 62
 Schnelle Pommes 64
 Kichererbseneintopf 20
 Kochkiste 145

 Kräuter-Blüten-Salat 31
 Kräuterdip, pikanter 14
 Kräuter-Frittata 58
 Kräuterknödel mit Speck 57
 Kräutersalz 130

 Lachs in Orangensauce 36
 Lachssteak in Wacholderbutter 83
 Lamm mit Thymian in Rotweinmarinade 40
 Lavendel-Ziegenkäse-Salat 28
 Linsen (Kochkiste) 145
 Linsensuppe 23

 Maiskolben im Blättermantel 122
 Maiskolben, geröstet 88
 Mangold, gebraten 64
 Matjeshappen 82
 Miesmuscheln auf französische Art 36
 Minestrone 18
 Minzsauce 92

Nudeln
 Capellini mit aromatisiertem Öl 44
 Hokkaido-Spiralen 40
 Kochkiste 145
 Muskat-Gorgonzola-Sauce mit bunten Nudeln 43
 Pestos in Grün, Rot, Schwarz 47
 Spaghetti alle vongole 36
 Spaghetti bolognese mit Zitrone und Olio picante 48
 Spaghetti mit frischen Kräutern 43
 Spaghetti mit Meeresfrüchten 44
 Spargel mit Penne 55
 Spinat-Tagliatelle mit Pinienkernen 52
 Steinpilz-Bärlauch-Orecchiette 44
 Thunfisch-Sardellen-Spaghetti 52

Öle
 Basilikum-Minz-Öl 126
 Olio picante 126
 Oreganoöl 126
 Paprikaschoten in Öl 127
 Steinpilzöl 126
 Thymianöl mit Zitrone und Chili 126
 Tomaten, getrocknete, in Öl 127

ANHANG

Oliven mit Oregano 17
Olivenpesto 47
Orangensalat mit Fenchel 27

Panini mit Schinken und Rucola 82
Pestos in Grün, Rot, Schwarz 47
Pfefferlingspfanne 55
Pommes, schnelle 64
Puffer mit Kartoffeln und Zucchini 62
Puten-Ananas-Curry 42

Radicchio, gebraten 64
Ratatouille 62, 83
Räucherlachs in Zitronen-Kapern-
Marinade 17

Reis

Gemüserisotto mit scharfer Wurst 68
Kochkiste 145
Milchreispudding 99
Steinpilzrisotto 68
Zuckererbsenrisotto 68

Ricottataler 81
Rosmarinhähnchen vom Rost 122
Rotbarsch mit Meerrettichsauce 35
Rucola, gebraten 64
Rührei mit Mozzarella 57

Salate

Champignonsalat mit Nüssen 27
Griechischer Salat mit Feta 28
Kartoffelsalat mit Kresse 31
Kräuter-Blüten-Salat 31
Lavendel-Ziegenkäse-Salat 28
Orangensalat mit Fenchel 27
Sardinen am Rosmarinspieß 121
Sardinen mit Fenchelscheiben 85
Schlangensalat, Knüppelkuchen,
Stockbrot 114
Spaghetti alle vongole 36
Spaghetti bolognese mit Zitrone und
Olio picante 48
Spaghetti mit frischen Kräutern 43
Spaghetti mit Meeresfrüchten 44
Spargel mit Penne 55
Spätzle 58
Spieß 121
Spinat-Tagliatelle mit Pinienkernen 52
Steinpilz-Bärlauch-Orecchiette 44
Steinpilzrisotto 68
Stock 114

Suppen

Brennnessel-Kartoffel-Suppe 24
Gemüsebrühe 18
Holunderbeerensuppe 24
Hühnerbrühe, schnelle 18
Kichererbseneintopf 20
Linsensuppe 23
Minestrone 18
Suppeneinlagen 18
Tomatensuppe mit Mascarpone
und Basilikum 23

Taboulé 71

T-Bone-Steak, Titus' 87
Thunfisch-Sardellen-Spaghetti 52
Tomatenpesto, rotes 47
Tomatensalsa mit Koriander 91
Tomatensuppe mit Mascarpone und
Basilikum 23
Topfenpalatschinken mit Orangenaroma 60
Tramezzini mit Thunfischpaste 78
Tzatziki 92

Wraps 78

Wurstzipfel-Gemüse-Spieße 88

Ziegenkäse-Lavendel-Salat 28

Zitronenzucker 134
Zucchini Blüten, gefüllte 66
Zuckererbsenrisotto 68

Streifzug durch die Natur: Kräuter, Beeren, Pilze

Bärlauch 157
Basilikum 162
Birken-Rotkappe 155
Borretsch 162
Brennnessel 157
Brombeere 149
Brunnenkresse 157
Dill 164
Duftpelargonie 164
Estragon 164
Fenchel 168
Hagebutte 151
Heidelbeere 149
Himbeere 151
Holunder 151
Kapuzinerkresse 164
Kerbel 166
Koriander 166
Lavendel 159
Liebstöckel 166
Lorbeer 159
Löwenzahn 157
Majoran 159
Maronenröhring 153
Minze 160
Oregano, Dost 160
Parasol 153
Pfefferling 152
Preiselbeere 149
Rauke 161
Rosmarin 160
Salbei 161
Sanddorn 151
Sauerampfer 157
Spitzwegerich 159
Steinpilz 153
Thymian 161
Zitronenmelisse 166

Danksagungen

Ich danke meiner Familie, die dieses Buch ermöglicht hat: Volkmar, Christopher, Alexander, Christian, Andrea, Paula, Leon, Brigitte, Antje. Außerdem danke ich für die freundschaftliche Unterstützung von Titus, Stephanie, Leopold, Olaf und Margret. Danke auch an Jutta Schneider für Ihre Ideen und Fotos sowie an die Lektorin Monika Schmidhofer.

Katharina Bodenstein

Mein herzlicher Dank geht an:

- Katharina, die unermüdlich alle Ideen in die Tat umsetzte und in ihrer Kochbegeisterung nicht zu bremsen war
- Birgit und Clown Robert vom Zirkus Ragazzi, die unermüdlich Spätzle schabten und neue Rezepte ausprobierten
- Gudrun, die immer für ein tolles Picknick zu haben war
- meine Schwester Tina mit Andreas, Kenia und Julius für ihre kreative Unterstützung
- Manfred für seine Hackfleischbällchen, die ihn an seine Kindheit erinnerten
- Helena für den Avocado-Kaffee aus ihrer Heimat Indonesien und ihre ansteckende Leidenschaft fürs Kochen
- meine Schwester Uli, die als Geologin die Tricks zum Flaschenöffnen an der Uni gelehrt bekam
- Elke für ihr liebevoll gebackenes Holzofenbrot
- Ursel Bühring, die immer wieder Kräuter und Blüten schmackhaft machte
- meinen Mann für seine immerwährende Begeisterung für meine Naturküche und die digitale Bildverarbeitung

Jutta Schneider

Fotografie, Styling, Bildnachweis

Fotos Seite 140 links oben und unten sowie Seite 143 rechts oben und unten: Katharina Bodenstein

Seite 154 rechts oben und Mitte: J. Keller, Untersiggenthal
Styling, Requisite und Produktion von Rezeptfotos auf der Hütte, am Ammersee und an der Adria: Katharina Bodenstein

Alle übrigen Fotos: Jutta Schneider/Michael Will,
www.phoenix-edition.de, www.schneider-will.de

Autorin und Fotografin

Katharina Bodenstein

Biologin, Buchautorin, Redakteurin bei der Gartenzeitschrift »kraut&rüben«, begeisterte Camperin, Freiluftköchin und Mutter zweier Söhne. Sie entwickelte Rezepte des vorliegenden Buches, unterstützt von Ideen der Fotografin Jutta Schneider-Will. »Privat koche ich leidenschaftlich gerne, wobei mir frische, möglichst regionale Zutaten wichtig sind. Dieses Motto gilt auch unterwegs unter einfachen Bedingungen. Meine Familie dagegen liebt vor allem das Brutzeln am offenem Feuer. Egal ob Sie im Freien kochen, in einer Kombüse, auf der Hütte oder im Ferienhaus – dieses Buch möge für alle Liebhaber der schnellen, frischen und feinen Küche unterwegs wertvoll sein.«

Ebenfalls von Katharina Bodenstein im AT Verlag erschienen: Wildes Brot. Archaisch backen im Freien – am Feuer, über der Glut, auf dem Grill und im Ofen

www.urlaubsküche.com

Jutta Schneider

Biologin, freie Fotojournalistin, überwiegend im Bereich Kräuter und Garten für namhafte Buch-, Zeitschriften- und Kalenderverlage. Mit Ursel Bühring von der Freiburger Heilpflanzenschule und Michael Will entstanden die Postkartenbücher »Traumhafte Blütenrezepte« und »Früchte & Blüten«; beim DuMont Verlag erscheinen jährlich ein Kräuter- sowie Heilkräuterkalender. »Unterwegs sein mit allen Sinnen, sehen und ernten, was die Natur uns schenkt, regionale Produkte vom Erzeuger vor Ort einkaufen, in fremden Ländern die unverfälschte, ursprüngliche, einfache Küche der Einheimischen kennenlernen – dies war meine Motivation für das vorliegende Buch.«

Edition Phönix, Jutta Schneider, Michael Will

www.phoenix-edition.de

www.schneider-will.de