© des Titels »Lecker kochen im Notfall« (978-3-7423-1551-9) 2020 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München Nähere Informationen unter: http://www.rivaverlag.de

Paula Keck





© des Titels »Lecker kochen im Notfall« (978-3-7423-1551-9) 2020 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München Nähere Informationen unter: http://www.rivaverlag.de



INHALT



VORWORT	6
NOTFALLVORSORGE	
Die Auswahl der Lebensmittel	8
Kochen mit dem Campingkocher	9
Kochen mit der Bettdecke	10
MEINE ZUTATENLISTE	11
Zusätzliche Empfehlungen	15
KLEINER KOCHKURS	17
REZEPTE	22
Reis	23
Teigwaren	31
Hülsenfrüchte	47
Getreide	61
Salate	71
Fleisch	79
Süßes	85
ZUTATENREGISTER	95