

Reiseproviant

Zum Knabbern zwischendurch

Frisches Obst: z.B. Apfel, Birne, Weintrauben, Nektarine, Aprikose (vorher schon zuhause waschen), Bananen → liefert Vitamine und Mineralstoffe, ist leicht und belastet den Körper nicht
Frisches Gemüse z.B. Gurke, Möhre, Paprika, Kohlrabi, Radieschen → in handliche Sticks geschnitten, in einer Plastikbox verpackt Cocktailtomaten → liefert Vitamine und Mineralstoffe, ist leicht und belastet den Körper nicht → leckere Dips dazu
Knäckebrot, Salzstangen, Salzbrezeln
Vollkornkekse
Gummibärchen
Russisch Brot

Für den Hunger zwischendurch

Nudelsalat, Kartoffelsalat, Reissalat mit Essig-Öl-Dressing (Rezepte siehe weiter unten)
Sandwiches aus Vollkornbrot, belegt mit Salat, Tomate, Gurke, Lachsschinken, Putenbrust, Hähnchenbrust, fettarmem Käse usw.

Aufbewahrung der selbstzubereiteten Speisen

Verschließbare Plastikboxen
Kühltaschen (damit die Lebensmittel nicht verderben)

An Raststätten

Frisches Obst
Fettarme Joghurts
Belegte Brötchen (hier auf denn Belag achten)
Frische Salate → wichtig: das Dressing selber auf den Salat geben → Dressing aus Essig und Öl oder Joghurtdressing → lecker und sättigend auch mit Putenbrust → als Beilage: Brot, Brötchen
Warme Küche: Gemüse (wichtig. ohne Saucen) Fleisch: Huhn- oder Putenbrust (auf die Saucen achten, keine Sahnesaucen oder sehr fetthaltige Saucen)
Beilage: Reis, Nudeln oder Kartoffeln, Ofenkartoffel
Nachtisch: Eis (Fruchteis, Sorbets) ohne Sahne Joghurt Obstsalat

Nicos Putenschnitzel im Brötchen

aus „Für Kinder“ – Knauer-Verlag – ISBN 3-426-66873-4



Für 4 Stück
Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

Pro Portion: 289 kcal • 4,5 g Fett
28,3 g KH • 14 % kcal aus Fett

Zutaten

½ Gewürzgurke
1 EL Aprikosenkonfitüre
Cayennepfeffer
8 Salatblätter
4 Brötchen
4 Putenschnitzel (à 120 g)
Pfeffer aus der Mühle
1 EL Öl
Salz

Zubereitung

1. Die Gurke fein würfeln. Die Konfitüre erhitzen, mit Cayennepfeffer und 1 bis 2 Esslöffeln Gurkensud süßscharf abschmecken und die Gurkenwürfelchen untermischen.
2. Die Salatblätter waschen und trockentupfen. Die Brötchen waagrecht halbieren.
3. Die Schnitzel abspülen, trockentupfen und mit Pfeffer würzen. In einer beschichteten Pfanne das Öl erhitzen und die Schnitzel auf jeder Seite 3 bis 4 Minuten braten. Danach salzen.
4. Die Schnitzel und die Brötchendeckel mit der Aprikosensauce bestreichen. Die unteren Brötchenhälften mit je 2 Salatblättern belegen und ein Schnitzel darauf geben, den Deckel aufsetzen.

Roberts feiner Kartoffelsalat

aus „Für Kinder“ – Knaur-Verlag – ISBN 3-426-66873-4



Für 4 Personen
Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten
Ziehzeit: ca. 1 Stunde

Pro Portion: 172 kcal • 5 g Fett
24,5 g KH • 26 % kcal aus Fett

Zutaten

500 g Kartoffeln
1 Zwiebel
1 säuerlicher Apfel
2 Gewürzgurken
2 EL flüssiger Würzfond Gemüse
4 EL Essig
Pfeffer aus der Mühle
1 Ei
2 TL scharfer Senf
1 EL Sonnenblumenöl
3 EL Milch (1,5% F.)
1 kleiner Kopfsalat
1 EL Schnittlauchröllchen

Zubereitung

1. Die Kartoffeln waschen, in der Schale weich kochen, pellen und in ½ Zentimeter dicke Scheiben schneiden. Die Zwiebel abziehen, halbieren und in Ringe schneiden.
2. Den Apfel waschen, schälen, halbieren, das Kerngehäuse entfernen und in Würfel schneiden. Die Gurken in Scheiben schneiden. Die Kartoffeln, den Apfel und die Gewürzgurken mischen.
3. In einem Topf 100 ml Wasser mit den Zwiebelringen zum Kochen bringen. Würzfond und 2 EL Essig zufügen und über die Kartoffelmischung geben. Mit Pfeffer würzen und abschmecken. Abkühlen lassen.
4. Das Ei hart kochen, pellen und halbieren. In einer Schüssel das Eigelb mit einer Gabel zerdrücken und mit dem restlichen Essig, dem Senf, dem Sonnenblumenöl und der Milch vermengen und mit dem Pfeffer würzen und abschmecken. Das Dressing unter den Salat mischen und ca. 1 Stunde ziehen lassen.
5. Den Kopfsalat putzen, waschen, trockenschleudern und grob zerpflücken. Eine Schüssel mit den Salatblättern auslegen und den Kartoffelsalat darauf anrichten. Das Eiweiß in Würfel schneiden. Den Salat mit den Eiweißwürfeln und den Schnittlauchröllchen garniert servieren.

Bunter Reissalat

aus „Für die ganze Familie“ – Falken-Verlag – ISBN 3-8068-2596-3



Für 4 Personen
Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten
Zeit zum Durchziehen: ca. 15 Minuten

Pro Person: 275 kcal • 8 g Fett
44 g KH • 26 % kcal aus Fett



Bunter Reissalat

Zutaten

200 g Reis
Salz
1 kleine Salatgurke
2 rote Paprikaschoten
3 Frühlingszwiebeln
1 Knoblauchzehe
3 EL milder Kräutereessig
Pfeffer
3 EL Olivenöl
1 Bd. Petersilie

Zubereitung

1. Den Reis in reichlich Salzwasser etwa 15 Minuten kochen, abgießen, abschrecken und abtropfen lassen.
2. Die Gurke waschen, längs halbieren und dann quer in Scheiben schneiden. Die Paprikaschoten waschen, halbieren, entkernen und in feine Würfel schneiden. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und schräg in Ringe schneiden.
3. Die Knoblauchzehe schälen. Den Essig in ein Schälchen geben und den Knoblauch dazu pressen. Alles gut verrühren, die Sauce mit Salz und Pfeffer würzen und das Öl darunter schlagen.
4. Die Salatzutaten in einer großen Schüssel miteinander vermischen. Die Sauce auf den Salat träufeln und den Reissalat etwa 15 Minuten durchziehen lassen. Die Petersilie waschen, trockenschütteln und fein hacken. Den Salat vor dem Servieren mit Petersilie bestreuen.

Couscous-Salat

aus „Salate zum Sattessen“ – Südwest-Verlag – ISBN 3-517-06826-8



Für 4 Personen
Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Pro Portion: 522,6 kcal • 0,5 g Fett
41,0 g KH • 0,9 % kcal aus Fett



Zutaten

1 l Orangensaft
2 TL Hühnerbrühe, Instant
3 TL Sambal Oelek
Salz, Pfeffer
500 g Couscous
1 Bund glatte Petersilie,
1-2 EL Balsamico-Essig

Zubereitung

1. Den Orangensaft mit der Hühnerbrühe und Sambal Oelek aufkochen. Salz und Pfeffer hinzufügen, den Couscous einrühren und den Topf vom Herd nehmen. Kurz aufquellen lassen und durch ein Sieb abgießen. Kurz ruhen lassen, dann auf einem mit Backpapier ausgelegtem Backblech locker verteilen, so dass der Couscous nicht zusammenklebt. Erkalten lassen.
2. Die Petersilie grob hacken und unter das erkaltete Couscous mischen, mit Balsamico-Essig abschmecken. Kühl stellen.

Schoko-Bananen-Muffins

aus „Für Naschkatzen“ – Knauer-Verlag – ISBN 3-426-66767-3



Für 12 Stück
Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten
Backzeit: 20-25 Minuten

Pro Stück: 194 kcal • 4 g Fett
35 g KH • 18,5 % kcal aus Fett

Zutaten

2 Eier
120 g Zucker
4 EL Joghurt (1,5%)
4 mittelgroße reife Bananen
260 g Mehl
3 TL Backpulver
2 TL Grieß
100 g geraspelte Schokolade

Zubereitung

1. Den Backofen auf 180 °C vorheizen.
2. In jede Vertiefung des Muffinblechs eine Papiermanschette setzen. Wenn man kein Muffinblech hat, einfach zwei Papiermanschetten ineinander setzen.
3. Die Eier schaumig schlagen, Zucker und Joghurt unterrühren. Bananen schälen, zerdrücken und unter die Eimischung rühren. Mehl, Backpulver, Grieß und Schokolade mischen und unterheben.
4. Den Teig auf die Förmchen beziehungsweise in die Papiermanschetten verteilen und die Muffins ca. 20-25 Minuten backen.

Nussige Erdbeermuffins

aus „Muffins, Kuchen & Torten“ – Süd-Verlag – ISBN 3-517-06825-X



Für 12 Stück
Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten
Backzeit: ca. 25 Minuten

Pro Stück: 157,4 kcal • 4,6 g Fett
25,0 g KH • 26,2 % kcal aus Fett



Zutaten

180 g Erdbeeren
120 g Mehl
120 g Vollkornmehl
2 TL Backpulver
½ TL Natron
2 Messerspitzen gemahlener Zimt
30 g gemahlene Haselnüsse
1 Ei (Größe S)
120 g Rohrzucker
½ Päckchen Vanillezucker
60 g Halbfettmargarine
200 g Joghurt (1,5% Fett)
Backspray

Zubereitung

1. Den Backofen auf 200°C (Umluft 180 °C, Gas Stufe 3-4) vorheizen. Die Erdbeeren waschen, putzen und in kleine Stücke schneiden. Tiefgekühlte Früchte antauen lassen.
2. Beide Mehlsorten, das Backpulver und Natron mischen und sieben. Mit Zimt, den Nüssen und den Erdbeeren vermischen.
3. Das Ei in einer Schüssel schaumig schlagen, den Zucker, den Vanillezucker, die Halbfettmargarine und den Joghurt dazugeben und zu einem glatten Teig verarbeiten. Die Mehlmischung so unter die Eimasse heben, dass der Teig feucht ist und keine Klumpen hat.
4. Die Vertiefungen der Muffinform kurz mit dem Backspray einfetten und zu 2/3 mit Teig füllen. Die Muffins 20 bis 25 Minuten backen.
5. Nach dem Backen die Muffins 10 Minuten in der Form abkühlen lassen und dann erst herausnehmen.



Tipp:

Wer möchte, kann das Gebäck noch mit Puderzucker bestäuben.

Spielen auf Reisen:

- ☐ Gummi-Twist: macht Spaß, nimmt wenig Platz weg und bringt alle Reisende wieder in Schwung
- ☐ Indiacca: eigentlich ein Mannschaftsspiel, das mit Netz und zwei Teams – ähnlich dem Volleyball – gespielt wird. Es kann auch mit weniger Personen und ohne Netz auf Wiesen gespielt werden
- ☐ Frisbee: Kennt jedes Kind – mag jedes Kind. Wenn der Frisbee nicht gerade in Gebrauch ist, eignet er sich auf unebenem Boden auch als Abstellfläche für Gläser etc.
- ☐ Kinderkegeln = Kegeln mit Wasserflaschen: Bei diesem Spiel können Sie die „Getränkereste“ prima verwerten: Füllen Sie neun leere Wasser- und Getränkeflaschen aus Plastik halb mit Wasser und stellen Sie sie auf. Mit einem Tennisball, der in jede Tasche passt, versuchen Sie alle Neune auszukegeln. Das Spiel funktioniert auch mit weniger Flaschen.
- ☐ Seilhüpfen