



FÜR
FRISCHLUFT-FANATIKER
UND CLEAN EATER

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

© 2017
AT Verlag, Aarau und München
Lektorat: Nicola Härms, Rheinbach
Fotos: Jo Kirchherr, www.jokirchherr.com
Foto Seite 16 oben: Spitzwegerich, tunedin, Fotolia.com
Foodstyling: Andrea Martens, www.gutforfood.de
Grafische Gestaltung und Satz: Andrea Martens,
www.gutforfood.de
Druck und Bindearbeiten: Printer Trento, Trento
Printed in Italy

ISBN 978-3-03800-963-4

www.at-verlag.ch

Der AT Verlag, AZ Fachverlage AG, wird vom Bundesamt für Kultur mit einem Strukturbeitrag für die Jahre 2016–2020 unterstützt.



SAUBER ESSEN

Das bedeutet nicht, dass die Zubereitung kompliziert ist. Im Gegenteil. »Clean Eating« bedeutet eigentlich nur, dass so gut wie keine industriell hergestellten Lebensmittel verwendet werden. Wer will das schon, wenn er sich gerade frischen Wind um die Nase wehen lässt. Gemüse, Obst, Salat, wenig Fleisch, Fisch und Vollkornprodukte sind die erste Wahl.

Wer so einkauft und kocht, verzichtet automatisch auf synthetische Zusatzstoffe, Süßstoffe, Zucker, Farb- und Aromastoffe, Geschmacksverstärker und Ähnliches. Das gilt natürlich ebenso für Getränke. Deswegen haben wir auch ein paar Drinks in das Buch gepackt.



REGELMÄSSIG ESSEN



Cool, oder?

Das hört man doch gerne, dass bis zu sechs Mahlzeiten am Tag durchaus drin sind. Da kommen unsere Outdoor-Kleinigkeiten wie gerufen. Kleiner Tipp am Rande: Der Balkon zu Hause gehört durchaus auch zu den bevorzugten »Outplaces«.

Unbedingt auch das Mango-Limetten-Chutney von Seite 37 dazu probieren!

CHIA-TORTILLA MIT PETERSILIENPESTO



30 MINUTEN

4 PORTIONEN

- * 200 g Vollkornmehl
- * 50 g Chiasamen
- * ½ TL Salz
- * 2 EL Rapsöl
- * 180 ml warme Milch oder Wasser, alternativ Soja- oder Mandelmilch
- * etwas Vollkornmehl für die Arbeitsfläche

1 Das Mehl mit den Chiasamen und dem Salz vermischen. Das Öl hinzugeben und alles mit einer Gabel vermischen. Dann die Milch hinzufügen und so lange verrühren, bis sich eine Kugel bildet. Das geht am besten mit den Händen. Abgedeckt etwa 20 Minuten ruhen lassen. In der Zwischenzeit das Petersilienpesto (siehe folgendes Rezept) zubereiten.

2 Den Teig in etwa acht gleich große Portionen teilen und auf einer bemehlten Arbeitsfläche mit einem Nudelholz (oder einer geraden Flasche) sehr dünn ausrollen.

3 Eine große, beschichtete Pfanne erhitzen und die Tortillas darin nacheinander ohne Öl ausbacken. Das geht sehr schnell! Die Tortillas abkühlen lassen. Fertig ist die »Verpackung« für viele leckere Füllungen.

PETERSILIENPESTO MIT SESAM

REZEPT AUF SEITE 51





SÜSSKARTOFFELSALAT

MIT FENCHEL UND ORANGEN

30 MINUTEN

4 PORTIONEN

- * 2 Süßkartoffeln, gewürfelt
- * 1 Fenchelknolle, fein gewürfelt
- * 1 EL Olivenöl
- * 1 rote Zwiebel, gewürfelt
- * ½ Tasse Gemüsebrühe
- * 1 Becher Naturjoghurt
- * ½ Zitrone, Saft
- * Pfeffer aus der Mühle
- * 1 Prise Kokosblütenzucker
- * 1 Bund Dill, gehackt, oder andere Kräuter nach Belieben

Für obendrauf

- * 2 Orangen, die Filets ausgelöst

1 In einem Topf mit Salzwasser die Süßkartoffel- und Fenchelwürfel etwa 5 Minuten garen. Die Kartoffelwürfel sollten allerdings nicht matschig werden. Lieber nach 3 Minuten mal probieren. Wenn sie weich sind, das Wasser abgießen und die Gemüsewürfel mit kaltem Wasser abschrecken und in eine Schüssel geben.

2 Das Olivenöl in den Topf geben und erhitzen. Die Zwiebelwürfel darin goldbraun andünsten und mit etwa der Hälfte der Gemüsebrühe ablöschen, vermischen und ziehen lassen. Je nach gewünschter Konsistenz nach und nach die andere Hälfte zugeben.

3 Den Joghurt mit den restlichen Zutaten vermischen und unter den Kartoffelsalat heben. Mit den Orangenfilets dekorieren und den restlichen Saft aus den bearbeiteten Orangen einfach mit den Händen über dem Salat ausquetschen.





NUSSEFREAKS GEBEN NOCH
EIN PAAR DAVON DAZU.

KOHL SALAT MIT WASSERMELONE



10 MINUTEN

4 PORTIONEN

+ 1 Stunde Ziehzeit

- * 1 Rotkohl, ohne Strunk und in feine Streifen geschnitten
- * 1 TL Salz
- * 1 EL Ahornsirup
- * 2 EL Essig
- * 3 EL Olivenöl
- * Pfeffer aus der Mühle
- * ½ Wassermelone, entkernt, klein geschnitten
- * 200 g Fetakäse, zerbrösel

1 Den Rotkohl mit dem Salz in einer Schüssel vermischen und 1 Stunde stehen lassen.

2 Aus Ahornsirup, Essig, Olivenöl und Pfeffer ein Dressing rühren und unter den Kohl geben. Die Wassermelone und den Fetakäse vorsichtig unterheben. *Fertig!*

zum Auslöffeln



GEFÜLLTE AVOCADOS

20 MINUTEN

8 PORTIONEN

- * 4 Avocados, reif aber nicht zu weich

Für die Hähnchenbrust-Füllung

- * 300 g Hähnchenbrust, in etwas Brühe gekocht
- * 1 reife Mango, entkernt, gewürfelt
- * 1 reife Banane
- * Salz, Pfeffer aus der Mühle
- * 1 TL Currypulver
- * 1 Limette, Saft
- * 1 EL Crème double
- * 1 EL Petersilie, gehackt

Für die Mozzarellafüllung

- * 1 Kugel Mozzarella, gewürfelt
- * 10 Cherrytomaten, klein gewürfelt
- * 1 Chilischote, entkernt, in feine Ringe geschnitten
- * 1 EL Olivenöl
- * Salz, Pfeffer aus der Mühle
- * 1 EL Schnittlauchröllchen

1 Für die Hähnchenbrust-Füllung die Hähnchenbrust in kleine Würfel schneiden und mit der Mango in eine Transportschüssel geben. Die Banane mit einer Gabel zerdrücken und unter die Hähnchenbrustwürfel mischen. Mit Salz, Pfeffer, Currypulver und dem Limettensaft abschmecken. Die Crème double und die gehackte Petersilie unterheben und die Schüssel verschließen.

2 Für die Mozzarellafüllung alle Zutaten in eine Transportschüssel geben, gut miteinander vermengen und die Schüssel verschließen.

4 Vor Ort die Avocados halbieren, den Kern entfernen, mit den leckeren Füllungen füllen und auslöffeln.





KOHLRABI-APFEL-SALAT

MIT MINZE

30 MINUTEN

6 PORTIONEN

- * 4 Kohlrabi, in kleine Schnitze geschnitten
- * 2 Äpfel, geschält, in kleine Schnitze geschnitten
- * 4 EL Apfelessig
- * 2 EL Kokosblütenzucker
- * 1 EL Walnussöl
- * 100 ml Kokossahne
- * ½ Bund Minze, klein gehackt
- * ½ Bund Petersilie, klein gehackt
- * 1 Chilischote, entkernt, in feine Ringe geschnitten

1 Die Kohlrabischnitze mit den Äpfeln in eine Schüssel geben.

2 Den Essig mit dem Kokosblütenzucker vermischen und das Öl und nach und nach die Kokossahne zugeben.

3 Das Dressing unter die Kohlrabi-Apfel-Mischung geben, alles gut vermischen und etwa 20 Minuten ziehen lassen.

4 Die Kräuter und die Chiliringe unter den Salat mischen und den Salat in kleine Einmachgläser zum Transportieren füllen. Der Salat schmeckt echt total frisch!



THUNFISCHPOKÉ

10 MINUTEN
4 PORTIONEN

Für den Thunfisch

- * ½ kg Thunfisch, gewürfelt
- * 5 EL Sojasauce
- * 5 Frühlingszwiebeln, in feine Ringe geschnitten
- * 1 rote Zwiebel, fein gewürfelt
- * 2 TL Sesamöl
- * 1 TL fein gehackter frischer Ingwer
- * 1 rote Chilischote, entkernt, in feine Ringe geschnitten
- * Salz
- * 1 Limette, Saft
- * 2 EL Sesamsamen, geröstet

Außerdem mitnehmen

- * Sushireis (Seite 42)
- * 1 Limette, Saft, nach Belieben

Alle Zutaten für den Thunfisch vermischen und den Thunfisch etwa 2 Stunden im Kühlschrank ziehen lassen. Vor Ort einfach ein bisschen Sushireis in eine Schüssel geben, Poké darauf, fertig. Wer auf sauer steht, kann noch ein paar Spritzer Limettensaft daraufgeben.



Bei Poké ist es natürlich wichtig, dass der Fisch ganz frisch ist. Wenn man es zum Picknick mitnimmt, kann man die Zubereitung auch gleich in einem Gefrierbeutel mit Zip-Verschluss erledigen. So kann man das Poké später gut in einer Kühlbox transportieren. Auch beim Campen kann man es so am besten kühlen.



Das Besondere an diesem Salat ist, dass man ihn auch roh zubereiten kann. Dafür braucht man nur ein halbes Stündchen mehr Zeit, denn er muss dann marinieren.

Hat man aber die Möglichkeit, den Blumenkohl ein bisschen zu rösten, so ist das natürlich auch super. Also je nachdem, einfach den Gegebenheiten anpassen!

BLUMENKOHLSALAT MIT MINZE UND BUTTERMILCHDRESSING

Wer will mit



20 MINUTEN

4 PORTIONEN

- * 1 kleiner Blumenkohl
- * 600 ml Buttermilch
- * 2 Limetten, Saft
- * 4 EL Rapsöl
- * Meersalz, Pfeffer aus der Mühle
- * 8 Zweige Minze, Blättchen abgezupft und grob gehackt
- * 1 Salatgurke, in schmale Streifen geschnitten
- * 2 EL Sonnenblumenkerne, Leinsamen oder was gerade da ist

1 Den Blumenkohl vom Strunk befreien und in sehr feine Röschen teilen. Oder den ganzen Blumenkohl auf den Grill legen, von allen Seiten anrösten und erst danach in feine Röschen teilen. Den Blumenkohl in eine Schüssel geben.

2 Für das Dressing die Buttermilch gut mit dem Limettensaft, dem Öl sowie Salz und Pfeffer vermengen. Vielleicht ist ein sauberes Schraubglas zur Hand. Das Dressing und die Minze über den Blumenkohl geben und vorsichtig vermischen. In der rohen Variante 30 Minuten ziehen lassen, bei der anderen ist es egal. Mit den Gurkenstreifen vermischen und mit den Sonnenblumenkernen bestreuen.



ZUCCHINIPÄCKCHEN



20 MINUTEN

6 PÄCKCHEN

- * 2 mittelgroße Zucchini
- * Salz
- * ½ Rotkohl
- * 3 EL Olivenöl
- * 1 Zwiebel, fein gehackt
- * 400 g gemischtes Hackfleisch
- * Pfeffer aus der Mühle
- * 1 Ei
- * 4 EL Vollkornsemmelbrösel
- * 2 TL getrocknetes Basilikum
- * Chutney nach Belieben

Die Zucchini werden hier als essbare Verpackung benutzt. So kann man eigentlich alles, was nicht flüssig ist, gut mitnehmen.

1 Die Zucchini der Länge nach in Scheiben schneiden. Dafür braucht man ein scharfes, großes Messer. Die Scheiben salzen, etwa 10 Minuten Wasser ziehen lassen und anschließend mit Küchentuch trocken tupfen. Den Rotkohl in feine Streifen schneiden, ebenfalls salzen und beiseitestellen.

2 Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die fein gehackte Zwiebel darin andünsten. Aus der Pfanne nehmen und mit dem Hackfleisch in einer Schüssel vermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen, das Ei, die Vollkornsemmelbrösel und das Basilikum zugeben und alles gut vermengen.

3 Aus dem Fleischteig kleine Frikadellen formen, in der Pfanne ausbraten und herausnehmen.

4 Eine Grillpfanne erhitzen und die Zucchinis Scheiben darin von beiden Seiten grillen.

5 Je zwei Zucchinis Scheiben kreuzweise übereinanderlegen und je eine Frikadelle hineinlegen. Etwas Rotkohl daraufgeben. Das gibt später einen knackigen Biss. Wer mag, kann jetzt noch ein wenig Chutney seiner Wahl in die Mitte geben. Die Zucchinistreifen zuklappen und mit einem Holzspießchen verschließen.



Auch Couscous lässt sich so zum Mitnehmen verpacken. Einfach mal ausprobieren.



BULGUR AUS DER TASSE



20 MINUTEN
4 PORTIONEN

Pro Tasse mitnehmen

- * 3 EL Bulgur
- * 1 Prise Salz
- * Wasser

Außerdem (zuhause vorbereiten)

- * 4 EL Olivenöl
- * 2 Brokkoli, gewaschen, in kleine Röschen geteilt
- * 4 EL Sesam
- * Salz, frisch gemahlener Pfeffer
- * 1 Bund Frühlingszwiebeln
- * 1 Bund Radieschen
- * 2 rote Paprika
- * Olivenöl

Noch dazu einpacken

- * 1 Bund Petersilie
- * 2 Zitronen

1 Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Brokkoliröschen darin braten, bis sie etwas weich sind. Den Sesam hinzugeben und etwa 1 Minute weiterbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen, aus der Pfanne nehmen und in einen Transportbehälter füllen.

2 Das restliche Gemüse waschen, klein schneiden und in Transportgefäße geben. Jeweils 1–2 EL Olivenöl dazugeben. So muss man für den Bulgur kein Öl mitnehmen.

3 Vor Ort den Bulgur mit dem Salz mischen, mit etwas heißem Wasser übergießen und 10 Minuten quellen lassen. Er sollte schön locker sein. Dann nach Herzenslust das mitgebrachte Gemüse daruntermischen. Wer will, kann mit ein paar Spritzern Zitronensaft abschmecken und einige Blättchen Petersilie untermengen.

TASSEN NICHT
VERGESSEN!

Die Idee mit dem Tassenbulgur ist von den abgepackten Tassensuppen inspiriert. Da Bulgur einfach nur mit heißem Wasser übergossen werden muss und dann still vor sich hin quillt, ist er perfekt für Camping und Picknick. Ein kleiner Kocher, und schon kann es losgehen!





GNOCCHI FÜR ZWEI

Für die Gnocchi

- * Salz
- * 250 g frischer Ricotta
- * 60 g Parmesan, gerieben
- * ½ Zitrone, Saft
- * ½ Tasse Vollkornmehl
- * ½ Tasse Vollkornsemmelbrösel
- * 2 Eier
- * 4 Zweige frisches Basilikum, ganz klein gezupft



20 MINUTEN

2 PORTIONEN

Außerdem

- * etwas Mehl für die Hände
- * 2 EL Butter
- * Salz, Pfeffer aus der Mühle
- * Parmesan, schon gerieben, zum Bestreuen
- * frisches Basilikum, klein gezupft, zum Bestreuen

1 In einem Topf, der nicht zu klein sein sollte, Salzwasser zum Kochen bringen. Mit einer Gabel aus den Zutaten für die Gnocchi eine Masse herstellen. Das ist etwas klebrig, geht aber. Wenn das Wasser kocht, den Kocher etwas runterregeln. Die Gnocchi sollen darin nur ziehen.

2 Mit bemehlten Händen kleine Klößchen formen und vorsichtig ins Wasser gleiten lassen. Warten, bis sie an die Oberfläche kommen, und dann sofort abgießen. Im Topf lassen, die Butter zugeben und die Gnocchi darin schwenken. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Parmesan und Basilikum bestreuen.

Das Rezept ist für zwei Camper gedacht, die mal in einem kleinen Laden einkaufen können. Die Zutaten sind so banal, dass sie fast überall zu haben sind.

Und: wie romantisch, sich einen Topf zu teilen. :)

DIREKT AUS DEM TOPF ESSEN UND
SICH DABEI TIEF IN DIE AUGEN SCHAUEN!

Unbedingt auch mal
Ochsenherzen probieren.
Aufschneiden, mit Salz und
Pfeffer würzen und mit
Zitronensaft beträufeln.
Die Fischer vor Capri
behaupten, das würde wie
Austern schmecken.



SPARGEL IM LACHSKNOTEN

15 MINUTEN

4 PORTIONEN

- * 800 g Lachsfilet, mit Haut, aber entschuppt
- * Salz, Pfeffer aus der Mühle
- * 1 Bund grüner Spargel
- * 2 Zweige Rosmarin
- * 1 Tomate, in Scheiben geschnitten
- * 100 g Butter
- * 1 Zitrone, Saft

Außerdem

- * Bindfaden

1 Den Lachs in zwei Hälften teilen und die Fleischseiten mit Salz und Pfeffer würzen. Den Spargel mit dem Sparschäler in dünne Scheiben schneiden und auf eine der Hälften legen. Die Rosmarinzweige dazulegen und mit den Tomatenscheiben belegen. Die andere Lachshälfte auflegen und die Hälften wie ein Päckchen mit dem Bindfaden verschnüren. So kann man den Lachs auch vorbereitet zu einem Grill-Treffen mitnehmen. Man sollte ihn natürlich auf dem Transport kühlen und bald »vergrillen«.

2 Die Butter und den Zitronensaft in eine »Tüte« aus Alufolie verpacken und mitnehmen.

3 Den Lachs vor Ort auf den heißen Grill legen. Die Haut schützt das Fleisch vor dem Austrocknen. Nach ein paar Minuten wenden und die andere Seite ebenfalls ein paar Minuten grillen. Gegen Ende der Grillzeit das Butterpäckchen auf den Grill legen. Den Fisch vom Grill nehmen, aufschneiden, auseinanderklappen und mit der Zitronenbutter aus der Folie übergießen.

*Übrigens schmeckt die knusprige
Fischhaut echt super! Wie Fischchips.*





ASIA HOT DOGS

+ 1 Stunde 20 Minuten
Gehzeit

30 MINUTEN

4 PORTIONEN

Für die Karotten

- * 4 mitteldicke Karotten
- * 3 EL Rapsöl
- * 1 EL Sojasauce
- * 1 TL fein gehackter frischer Ingwer
- * 1 TL Sesamöl
- * 1 Prise gemahlene Kurkuma

Für die Hot-Dog-Buns

- * 250 ml Milch
- * ½ Würfel Hefe
- * 1 TL Salz
- * 2 TL Kokosblütenzucker
- * 500 g Dinkelvollkornmehl
- * 6 EL Rapsöl
- * Mehl zum Kneten

Für die Chili-Mayo

- * 5 EL Mango-Mayo (Seite 95)
- * 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
- * 1 rote Chilischote, entkernt, fein gehackt
- * 1 Limette, Saft
- * Salz, Pfeffer aus der Mühle

Außerdem mitnehmen

- * ½ Salatgurke
- * 8 Zweige Koriander, Blättchen abgezupft
- * 1 Handvoll Erdnüsse
- * 1 Tube Wasabi nach Belieben

1 Die Karotten schälen und in heißem Wasser etwa 6 Minuten kochen. Mit kaltem Wasser abschrecken. Dann mit den restlichen Zutaten in einen Gefrierbeutel geben und darin marinieren. So können sie gut transportiert werden.

2 Für die Chili-Mayo die Mango-Mayo mit allen Zutaten gut vermischen und in ein Schraubglas füllen.

3 Für die Buns die Milch erwärmen und die Hefe mit dem Salz und dem Kokosblütenzucker darin auflösen. Das Mehl in eine Schüssel geben, die Milch und das Öl zugeben. Alles zu einem geschmeidigen Teig kneten und diesen an einem warmen Ort etwa 1 Stunde gehen lassen. Aus dem Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche Hot Dog Buns formen, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen und nochmals 20 Minuten ruhen lassen. Den Ofen auf 175 Grad vorheizen. Die Buns etwa 15 Minuten backen. Dann aus dem Ofen nehmen, abkühlen lassen und mitnehmen.

4 Den Grill anfeuern. Die Karotten auf dem Grill von allen Seiten bräunen. Die Salatgurke in feine Scheiben schneiden. Die Hot Dog Buns der Länge nach aufschneiden und mit Chili-Mayo bestreichen. Die gegrillten Karotten reinlegen und mit Gurkenscheiben, Koriander und Erdnüssen belegen. Wer es scharf mag, gibt noch ein paar Tupfer Wasabipaste darauf.



Die Asia Hot Dogs müssen zu Hause vorbereitet werden und kommen einfach in ihren Bestandteilen mit zum Picknick mit Grill. Wer jetzt denkt, wir packen Würstchen in das selbst gemachte Hot-Dog-Brötchen - weit gefehlt! Karotten sind die neuen Würstchen!





KLEBREISROLLEN

+ 1 Stunde Kühlzeit

MIT MANGOFÜLLUNG 30 MINUTEN
4 PORTIONEN

- * 1 Tasse Klebreis
- * 1 Dose Kokosmilch
- * 1 EL Agavendicksaft
- * 1 Prise Salz
- * 1 Mango, klein gewürfelt
- * 3 Datteln, klein gehackt
- * 3 EL Kokosflocken
- * 1 Bund Minze, Blätter abgezupft

1 Den Reis, die Kokosmilch, den Agavendicksaft und das Salz in einen Topf geben, aufkochen lassen und bei kleiner Hitze etwa 20 Minuten quellen lassen.

2 In der Zwischenzeit die Mango mit den Datteln und den Kokosflocken vermischen.

3 Den Reis vollständig auskühlen lassen. Dann jeweils eine kleine Handvoll Klebreis auf ein Stück Frischhaltefolie geben, dünn als Rechteck auslegen und auf den unteren Rand etwas Mangofüllung geben. Wie Sushi aufrollen, festdrücken und die Frischhaltefolie abziehen. Mit einem scharfen Messer in Rollen schneiden und die Minzblätter drumherum legen. Mit Zahnstochern fixieren und in geeignete Boxen legen.

DANKE

An Urs Hunziker und sein Team vom AT Verlag. Es hat beim zweiten Buch mindestens so viel Spaß gemacht wie beim ersten. Wir freuen uns immer noch sehr, dass ihr mögt, was wir machen.

An Anna-Maria, Lea Sophie und Joe vom See. Ihr seid die absolute Überraschung gewesen. Es hat super Spaß gemacht mit euch. Danke, dass ihr vor der Kamera so unerschrocken wart. Und an Janine, Leonard und Pascal, die mit uns geduldig die Marienkäferattacke ausgehalten haben.

An Petra, die immer top vorbereitet ist.

An Susanne, mal wieder. Die beste Nachbarin. Immer für alles zu begeistern, sogar für ein spontanes Picknick am See.

An Francis Hughenroth und ihre Wildkräuteridee.

An Stefan Schneider von Schneiders Obsthof und der Marktscheune in Berkum. Ihm haben wir ein herrliches Plätzchen unter seinen Apfelbäumen zum Fotografieren und superfrische Produkte zu verdanken.

Und an alle anderen, die es mit uns aushalten, wenn wir im Buchfieber sind.



Also, wir hatten Spaß!

ANDREA MARTENS arbeitet und lebt in Bonn und blickt auf eine kreative Zeit in Werbeagenturen und Verlagen zurück. Ihre Passion ist alles, was mit Essen und Trinken zu tun hat. Ob Verpackungsdesign, Rezeptbroschüren oder eben Kochbücher. Und da sie meistens die »Hütte« voller Gäste hat, ist sie süchtig nach neuen Rezepten, interessanten Zutaten und frischen Ideen. Am glücklichsten ist sie, wenn alle um ihren großen Tisch sitzen und es sich schmecken lassen. Mit dem Kölner Fotografen Jo Kirchherr verbindet sie seit Langem eine kreative Freundschaft, die auch mal gegenseitige Kritik verträgt. Sie sind ein eingespieltes Team und versuchen sich trotzdem bei jedem Fotoshooting neu zu erfinden.

JO KIRCHHERR arbeitet und lebt in Köln. Seine Vorlieben sind Lifestyle-, Reise-, Werbe- und Foodfotografie. Im tiefsten Schwarzwald geboren, ist er mit einer schwäbischen Lässigkeit ausgestattet, die all seine Bilder ergreift, wenn es das Motiv erlaubt. Zu viel »Kopf« bringt einen bei Bildern manchmal nicht weiter. Das könnte man als seine Philosophie bezeichnen. Dazu braucht es aber das richtige Gefühl, und daran mangelt es ihm nie. Dies wurde auch schon oft mit Preisen wie dem »Gourmand world cookbook award« belohnt.