

---

## **Im Bücherregal: Kochen für Abenteurer ohne Hang zu Dosen-Ravioli**

Von Gerhard Prien

Was macht man, wenn man auf Weltreise ist? Klar, so ganz „nebenbei“ noch ein Kochbuch schreiben. Für all jene Reisenden, denen Ravioli aus der Dose unterwegs zu langweilig sind. Produkt der Arbeit ist dann ein Werk mit dem ironischen Titel: „30 Tage harte Arbeit“.

Bettina Höbenreich und Helmut Koch sind schon seit 2011 auf Weltreise, auf zwei über 20 Jahre alten Motorrädern. Ihr Freund Christian Weinberger tourt mit einem Geländewagen gerade durch Südamerika. Während die beiden Zweirad-Reisenden mit einflammigem Mehrstoff-Kocher unterwegs sind, kann der gelernte Koch Christian Weinberger in seinem Allradler auf einen zweiflammigen Gaskocher zugreifen.

Im Buch sind 30 verschiedene Hauptgerichte (daher auch der beziehungsreiche Titel) aufgeführt, jeweils mit farbigem Bildmaterial illustriert. Obendrein sind Rezepte für Suppen, Salate und Beilagen zu finden. Tipps zur Kühlung unterwegs, zur Reste-Verwertung und zu einer Grundausstattung der „Küche unterwegs“ runden das Buch ab.

Das 130 Seiten starke Buch ist flott und unterhaltsam geschrieben und für alle Reisenden, vom Globetrotter mit Rucksack über Rad- und Motorradfahrer bis zu Fahrzeug-Reisenden geeignet. Die Rezepte lassen sich leicht nachkochen und sind eine Bereicherung des Speiseplans für alle, die gerne unterwegs sind – und draußen kochen.

„30 Tage harte Arbeit“ von Bettina Höbenreich, Christian Weinberger und Helmut Koch ist bei BoD – Books on Demand, SelfPublishing, erschienen. Das Buch hat 130 Seiten und kostet 25,99 Euro (gebundene Printausgabe in Fotopapier-Qualität) bzw. 14,99 Euro als E-Book zum Download ([www.weindis-worldtour.at/kochbuch](http://www.weindis-worldtour.at/kochbuch) und [www.endurofication.de/camping/kochbuch-30-tage-harte-arbeit](http://www.endurofication.de/camping/kochbuch-30-tage-harte-arbeit)). (ampnet/gp)

---

## Bilder zum Artikel

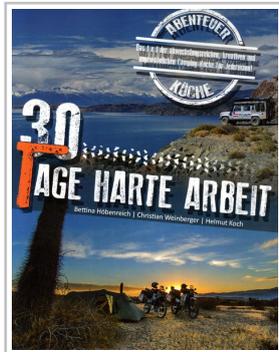


Foto: Auto-Medienportal.Net/Books on Demand