

JULIA CAWLEY | SASKIA VAN DEELEN | VERA SCHÄPER

# EIN TAG IN DEN BERGEN

Wohlfühlrezepte  
für kalte Tage

JULIA CAWLEY | SASKIA VAN DEELEN | VERA SCHÄPER

# EIN TAG IN DEN BERGEN

Wohlfühlrezepte  
für kalte Tage

JAN THORBECKE VERLAG

# INHALT

07

VORWORT

09

BROTZEIT

29

DEFTIG

53

HÜTTENKLASSIKER 2.0

79

GRÜNE WIESE

103

AUS BÄCHEN UND SEEN

121

ZUCKERSÜSSES

145

HEISSES MIT SCHUSS ZUM SCHLUSS

165

ÜBER DIE AUTORINNEN

166

REGISTER







# VORWORT

**Ein Tag in den Bergen** – kennst Du das Gefühl, wenn Du einen ganzen Tag draußen in den Bergen unterwegs warst, die kalte und klare Luft eingeatmet und dabei so richtig abgeschaltet hast? Den weiten Blick genossen, den Schnee unter den Füßen knirschen gehört, die ausgeatmete Luft gesehen und in den Himmel geblickt?

Danach hat der Körper automatisch Hunger auf ganz bestimmte Speisen, die Kraft geben, die lecker riechen und die Seele erwärmen.

Auf so einen Ausflug in die Berge laden wir mit diesem Buch ein. Stimmungsvolle Bilder aus den Alpen kombiniert mit unterschiedlichen Zutaten, die zum eigenen Weiterdenken anregen. Aber vor allem leckere Rezepte aus den Alpenregionen haben wir liebevoll für Euch weiterentwickelt und neuartig kombiniert. In insgesamt sieben Kapiteln nehmen wir Euch mit und zeigen Euch, wie die moderne Brotzeit oder auch die Hüttenklassiker 2.0 aussehen. Abgerundet wird alles mit Schuss am Schluss. In diesem Sinne – lasst es Euch schmecken. Wir wünschen Euch viel Freude, Inspiration und guten Appetit.





# BROT- ZEIT

ERKLIMME DIE BERGE  
UND SPÜRE DIE  
GUTE ENERGIE. DER  
FRIEDE IN DER  
NATUR WIRD IN DICH  
FLIESSEN WIE DER  
SONNENSCHNITT, DER  
DIE BÄUME NÄHRT.  
DER WIND WIRD DICH  
ERFRISCHEN,  
DER STURM DICH MIT  
KRAFT ERFÜLLEN  
UND ALLE DEINE SOR-  
GEN WERDEN  
ABFALLEN VON DIR WIE  
HERBSTBLÄTTER.

---

JOHN MUIR



BROTZEIT





**WIR SIND SO GERN IN DER  
FREIEN NATUR, WEIL  
DIESE KEINE MEINUNG ÜBER  
UNS HAT.**

---

FRIEDRICH NIETZSCHE

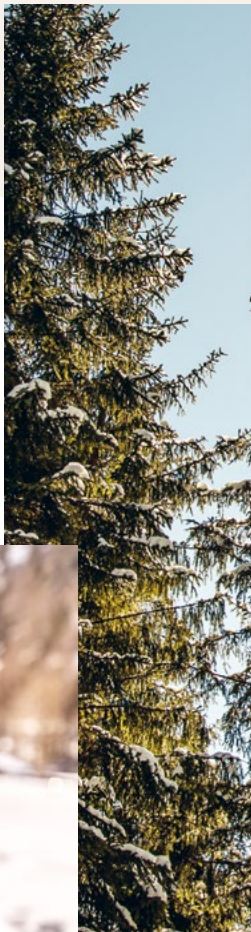








BROTZEIT



**IN DER RUHIGEN LANDSCHAFT,  
UND BESONDERS IN DER  
WEITEN LINIE DES HORIZONTS,  
ERKENNT DER MENSCH  
ETWAS, DAS SO SCHÖN IST WIE  
SEINE EIGENE NATUR.**

---

RALPH WALDO EMERSON

