







# EIN TAG IN DEN BERGEN



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  
SONNENSCHN, 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





### ZUBEREITUNG

50 MINUTEN

### FÜR 3 GLÄSER À CA. 300 ML

700 G QUITTEN

300 G BIRNEN

3 SCHALOTTEN

3 EL OLIVENÖL

150 G BRAUNER ZUCKER

80 G ROSINEN

1 TL SALZ

FRISCH GEMAHLENER PFEFFER

1 TL CHILIFLOCKEN

1 PRISE ZIMT

1 TL GERIEBENER, FRISCHER INGWER

½ TL SENFPULVER

230 ML APFELESSIG

### AUSSERDEM

STABMIXER

## QUITTEN-BIRNEN- CHUTNEY

Die Quitten und Birnen schälen, vierteln, die Kerngehäuse entfernen und das Fruchtfleisch in kleine Stücke schneiden.

Die Schalotten schälen, fein würfeln und in einer Pfanne in Olivenöl anschwitzen. Den Zucker einrieseln lassen und leicht karamellisieren. Quitten- und Birnenwürfel sowie Rosinen zugeben, mit Salz, Pfeffer, Chiliflocken und Zimt würzen. Mit Ingwer, Senfpulver und Apfelessig mischen und ca. 20–25 Minuten köcheln lassen. Falls die Fruchtstückchen noch zu fest und nicht genug eingekocht sind, die Masse kurz mit einem Stabmixer zerkleinern.

Das Quitten-Birnen-Chutney in sterile Gläser abfüllen, abkühlen lassen und zur Käseauswahl servieren.



#### ZUBEREITUNG

50 MINUTEN

#### FÜR 4 PERSONEN

##### **FÜR DAS KOMPOTT**

2 QUITTEN

200 G KERNLOSE TRAUBEN

2 EL BUTTER

70 G ZUCKER

SAFT EINER ZITRONE

100 ML APFELSAFT

##### **FÜR DEN BUCHWEIZENSCHMARRN**

4 EIER (GRÖSSE M)

200 ML MILCH

70 G MEHL

50 G BUCHWEIZENMEHL

1 PCK. VANILLEZUCKER

1 EL CRÈME FRAÎCHE

1 PRISE SALZ

70 G WEISSER ZUCKER

6 EL BUTTER

50 G BRAUNER ZUCKER

PUDERZUCKER ZUM BESTÄUBEN

##### **AUSSERDEM**

OFENFESTE PFANNE

## KARAMELLISIERTER BUCHWEIZENSCHMARRN MIT QUITTEN-TRAUBEN-KOMPOTT

Für das Kompott die Quitten schälen, entkernen und klein schneiden. Die Trauben waschen. Die Butter mit dem Zucker in einem Topf schmelzen und leicht karamellisieren. Die Quittenstückchen hineingeben und ca. 3 Minuten schmoren. Mit dem Zitronen- und dem Apfelsaft ablöschen, aufkochen und ca. 10 Minuten köcheln, bis die Quittenstückchen weich sind. Nach 8 Minuten die Trauben dazugeben und die restliche Zeit mitkochen. Das Kompott abkühlen lassen.

Für den Schmarrn die Eier trennen, die Eigelbe und das Eiweiß in jeweils eine Schüssel geben. Während die Eigelbe verarbeitet werden, das Eiweiß im Kühlschrank aufbewahren. Die Milch zu den Eigelben gießen und mit dem Schneebesen kräftig verrühren. Beide Mehlsorten mit dem Vanillezucker und der Crème fraîche zugeben und alles zu einem glatten, dickflüssigen Teig verrühren. 20 Minuten quellen lassen.

Den Backofen auf 190 °C Umluft vorheizen.

Das Eiweiß mit dem Salz und dem Zucker cremig schlagen und unter den Teig heben. 1 EL Butter in einer Pfanne schmelzen und den Teig langsam eingießen. Bei geringer Hitze ca. 2 Minuten die untere Seite bräunen. Anschließend die Pfanne in die Mitte des Backofens stellen und ca. 5 Minuten goldgelb backen. Aus dem Ofen nehmen und in Stücke reißen.

Die restliche Butter in einer Pfanne schmelzen. Den braunen Zucker einrühren und darin die Schmarrnstückchen bei geringer Hitze karamellisieren.

Den Schmarrn mit Puderzucker bestäuben und mit Quitten-Trauben-Kompott servieren.

VERLAGSGRUPPE PATMOS

PATMOS  
ESCHBACH  
GRÜNEWALD  
THORBECKE  
SCHWABEN  
VER SACRUM

Die Verlagsgruppe  
mit Sinn für das Leben

Aus Gründen der Nachhaltigkeit verzichten  
wir darauf, dieses Buch in Folie  
einzuschweißen. #ohneFolie

Für die Verlagsgruppe Patmos ist  
Nachhaltigkeit ein wichtiger Maßstab ihres  
Handelns. Wir achten daher auf den  
Einsatz umweltschonender Ressourcen und  
Materialien.

Alle Rechte vorbehalten  
© 2021 Jan Thorbecke Verlag,  
Verlagsgruppe Patmos  
in der Schwabenverlag AG, Ostfildern  
[www.thorbecke.de](http://www.thorbecke.de)

Fotos: Julia Cawley  
Fotos S. 11, 33, 85: Michi Steffl  
Gestaltung: Designbüro vrej  
Rezepte: Saskia van Deelen  
Druck: PNB Print Ltd, Silakrogs  
Hergestellt in Lettland  
ISBN 978-3-7995-1524-5 (Print)  
ISBN 978-3-7995-1538-2 (e-Book)



