



Rustikale Hand Pies (Seite 62)



Der Wald wacht langsam auf, Blüten entfalten sich und alles duftet tafrisch und harzig. In dieser Atmosphäre ist das Pastrami-Sandwich womöglich das Beste, was man je probiert hat. Belegte Brote sind generell gute Begleiter für Ausflüge oder auch das Pilz-Kartoffel-Pitabrot, das sich prima einpacken lässt und am zweiten Tag fast noch besser schmeckt. Für süße Stärkung ist natürlich auch gesorgt: Die Hand Pies (der Name legt's nahe) oder den saftigen Polentakuchen kann man mitunter sogar während des Wanderns genießen. Wer sich in der Natur gut auskennt, sammelt während des Spaziergangs gleich Zutaten für das Abendbrot. Oder eben das nächste Frühstück. Beeren, Pilze und Kräuter lassen sich gut in der Natur finden. Wenn man sich nicht ganz sicher ist, am besten noch mal einen Ratgeber oder Experten befragen, damit die Ausbeute tatsächlich genießbar ist. ■

