



Markus Sämmer

The Great Outdoors

120 geniale Rauszeit-Rezepte

Lebe den Traum! Morgens von den ersten Sonnenstrahlen geweckt werden, die Füße aus dem Schlafsack strecken und dann ein ordentliches Frühstück mitten in der Natur. Als Ausgleich zum stressigen Alltag erdet nichts mehr als die Freiheit und das Abenteuer, die einen beim Camping erwarten. Egal ob in den Bergen oder am Meer, mit Zelt oder VW-Bus – mit diesem Buch ist man bestens ausgerüstet für die nächste Outdoor-Tour.

Nach einigen Jahren als Koch in der stressigen Spitzengastronomie, nahm sich Markus Sämmer eine Auszeit und fuhr mit dem Campingbus quer durch Australien. Ein Jahr in der Natur hat ihn nicht nur allerhand Tipps fürs gute (Über)Leben im Freien gelehrt, sondern ihn auch dazu inspiriert, mit minimalen Mitteln tolle Gerichte zu zaubern. Noch heute ist er oft und viel mit dem VW-Bus unterwegs – inzwischen neben Freunden auch mit Frau und Kind. In seinem ersten Buch, das sofort ein Spitzenerfolg wurde, hat er seine besten Rezepte für die Campingküche gesammelt. Gerade wenn man viel draußen ist und sich körperlich verausgabt, ist es wichtig, die Akkus wieder zu füllen – mit gesunden, nahrhaften, leckeren und gleichzeitig einfachen Rezepten. Vom Frühstück über den Snack für zwischendurch bis zum ausgefallenen Abendessen ist alles dabei. Zusätzlich gibt es Outdoor-Tipps, die sowohl im kulinarischen Bereich als auch beim Outdoor-Sport helfen.



Für alle, die von der Freiheit träumen, sich treiben zu lassen, dort zu bleiben, wo es gefällt, und weiterzuziehen, wenn man Lust hat. So verwundert es nicht, dass dieses erste Lifestyle-Campingbuch in diesem Stil ein solcher Erfolg war, dass es auch nach drei Jahren noch stetig nachgefragt wird.

Über den Autor: **Markus Sämmer** ist ein Naturbursche durch und durch! Schon als Kind ging er angeln, heute hält er sich zuhause Hühner, pflegt eigene Bienenvölker und machte seinen Jagdschein. 2004 gründete er sein eigenes Unternehmen und betreibt seitdem eine Catering-Firma. Outdoorsport und -leben sind seine Erdung. Er ist als Kletterer, Surfer, Mountain-biker und als Bergsteiger unterwegs.

Markus Sämmer

The Great Outdoors

120 geniale Rauszeit-Rezepte

ISBN 978-3-8310-3883-1
272 Seiten, 204 x 279 mm
Mit 235 farbigen Fotos
€ 34,00 (D) / € 35,00 (A)

DK Verlag Dorling Kindersley Presse- und Öffentlichkeitsarbeit

Ira Zeiten • Arnulfstraße 124 • 80636 München

Telefon: ++49/89/ 44 23 26-241 • Fax: ++49/89/ 44 23 26-410 • E-Mail: presse@dk-germany.de

Im Falle einer Besprechung bitten wir um einen Beleg. Vielen Dank im Voraus.