

Picknick-Rezepte

Beim Ausflug ins Grüne sind unkomplizierte Speisen empfehlenswert. Sie sollten sich gut transportieren lassen, so wie unsere Gerichte. Es können noch Käse, Salami, Frikadellen, Gemüsesticks, Dips oder Obst mitgenommen werden.

Nicht geeignet sind leicht verderbliche Lebensmittel, wie z. B. alles, was rohe Eier enthält. Zum Transport der Lebensmittel eignen sich wiederverwendbare Boxen, Schraubgläser oder Weckgläser. Für Frische Lebensmittel und Getränke sollte auf jeden Fall eine Kühlbox mitgenommen werden. Nicht vergessen: Ein Müllbeutel, schließlich soll kein Müll zurückgelassen werden.

Tomaten-Bagels
Bananenbrötchen
Blätterteigschnecken mit Oliven
Kräuterbrot
Kleine Schinken-Käse-Küchlein
Oliven-Schinken-Kuchen
Hähnchen
Couscous-Salat im Glas
Aprikosen-Baiser-Dessert im Glas
Apfelmus- Muffins

Tomaten- Bagels

Zutaten für 4 Stück

4 Tomaten
4 Bagels ersatzweise andere Brötchen
100 g Frischkäse
½ Bund Schnittlauch
Salz, Pfeffer

Zubereitung

Tomaten waschen und in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Bagels oder Brötchen quer halbieren. Die unteren Hälften mit Frischkäse bestreichen.

Schnittlauch waschen, gut trockenschütteln und in Röllchen schneiden. Auf den Frischkäse streuen.

Mit Tomaten bedecken, salzen und pfeffern. Mit den oberen Bagel-Hälften bedecken.

Bananenbrötchen

Zutaten für 4 Stück

4 Brötchen (Sechskorn- oder Müsli-Brötchen)
250 g Speisequark
2 EL flüssiger Honig
4 EL Schokoraspeln
2 Bananen
1 EL Zitronensaft

Zubereitung

Die Brötchen quer halbieren. Den Quark mit dem Honig verrühren, auf die unteren Brötchenhälften streichen. Mit Schokoraseln bestreuen.

Die Bananen schälen, schräg in ½ cm dicke Scheiben schneiden. In Zitronensaft wenden. Auf den mit Quark bestrichenen Brötchen verteilen und mit den oberen Brötchenhälften bedecken.

Blätterteigschnecken mit Oliven

Zutaten für 4-6 Portionen

1 Rolle Blätterteig
200 g schwarze Oliven ohne Stein
50 g durchwachsener Speck
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
3 Stiele Basilikum

Zubereitung

Zwiebel und Knoblauch abziehen und in feine Würfel schneiden. Den Speck würfeln und in einer Pfanne ohne Fett auslassen, die Zwiebelmischung zugeben und alles unter Rühren 2-4 Minuten braten. Die Oliven gut abtropfen lassen und mit der Zwiebel-Knoblauch-Speckmischung sowie den Basilikumblättern mit dem Pürierstab klein hacken.

Den Blätterteig aus der Packung nehmen, ausrollen und die gesamte Oberfläche mit der Olivenmasse bestreichen. An einer Seite einen 1,5 cm breiten Rand freilassen.

Zu der Seite mit dem freien Rand hin den Blätterteig sehr eng aufrollen. In 1 cm dicke Scheiben schneiden und mit etwas Abstand nebeneinander auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben. Im vorgeheizten Ofen bei 220 Grad 10- 15 Minuten goldgelb backen.

Kräuterbrot

Zutaten für ein Backblech

400 g Mehl
½ TL Salz
20 g frische Hefe (½ Würfel)
50 ml Olivenöl
100 g gehackte Walnüsse
1 EL Rosmarinnadeln gehackt
1 EL Salbeiblätter gehackt
2 EL Olivenöl zum Beträufeln
Fett für das Backblech

Zubereitung

Die Hefe mit 200 ml lauwarmen Wasser verrühren. Mehl mit Salz in einer Schüssel mischen. Die aufgelöste Hefe mit dem Olivenöl zum Mehl geben und alles mit dem Knethaken des Handrührgerätes zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Zugedeckt an einem warmen Ort ca. 45 Minuten gehen lassen.

Hefeteig auf einer bemehlten Arbeitsfläche nochmals gut durchkneten, Nüsse und Kräuter unterkneten, zu einem Fladen von ca. 30 cm Durchmesser ausrollen. Auf ein gefettetes Backblech legen. In die Oberfläche kleine Mulden drücken, mit Olivenöl beträufeln. Zugedeckt nochmals 15 Minuten gehen lassen.

Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad ca. 25 Minuten backen.

Kleine Schinken-Käse-Küchlein

Zutaten für 24 kleine Muffins

280 g Mehl
1 P. Trockenhefe
1/8 l lauwarme Milch
125 g Butter
1 Ei
50 g feingewürfelter durchwachsener Speck
50 g geriebener Käse
1 Muffinform mit 24 kleine Mulden

Zubereitung

Mehl, Hefe, Milch und Butter zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten. Zugedeckt an einem warmen Ort 30 Minuten gehen lassen.

Die restlichen Zutaten dazugeben und gut unterkneten. Weitere 15 Minuten gehen lassen. Die Mulden der Muffinform fetten und den Hefeteig in Mulden geben.

Bei 180 Grad 20 Minuten backen.

Anmerkung: Man kann auch eine Muffinform mit 12 Mulden nehmen, aber es verlängert sich die Backzeit, da dann die Küchlein größer sind.

Oliven- Schinken-Kuchen

Zutaten für eine Kastenform

400 g Mehl
5 Eier
50 ml Olivenöl

100 ml Weißwein
1 TL Backpulver
100 g Greyerzer Käse
150 g gekochter Schinken
100 g grüne Oliven
Salz
Öl für die Form

Zubereitung

Mehl mit Eiern, Olivenöl, Weißwein, Backpulver und Salz vermischen und zu einem geschmeidigen Teig kneten.

Käse und Schinken fein würfeln und unter den Teig mischen. Die Oliven halbieren, entkernen und ebenfalls unterheben.

Backofen auf 180 Grad vorheizen. Eine Kastenform mit Öl auspinseln, den Teig hineingeben und glattstreichen. Im Ofen ca. 50 Minuten backen. Nach dem Backen etwas abkühlen lassen, dann auf ein Gitter stürzen und auskühlen lassen.

Hähnchen absolut Picknick geeignet

Für alle, die bei Picknick nicht auf Fleisch verzichten wollen, gibt es Hähnchenkeulen. Sie lassen sich einfach vorbereiten, aus der Hand essen und schmecken einfach köstlich.

Zubereitung

Hähnchenkeulen in einer Mischung aus Zitronensaft, Olivenöl, Honig, Salz, Pfeffer und Paprikapulver 1 Tag marinieren.

Dann auf ein Backblech legen und bei 200 Grad ca. 40 Minuten braten. Abkühlen lassen.

Couscous- Salat im Glas

Zutaten für 6 Portionen

200 g Instand- Couscous
Salz
4 Tomaten
1 Salatgurke
1 gelbe Paprikaschote
2 Limetten
Pfeffer
1 EL flüssiger Honig
3-4 EL frischgepresster Orangensaft
½ Bund glatte Petersilie
4 EL Olivenöl

Zubereitung

Den Couscous nach Packungsanweisung in Salzwasser garen. Abkühlen lassen.

Tomaten waschen, halbieren und entkernen. Gurke waschen, längs halbieren und entkernen. Paprika halbieren, putzen, entkernen und waschen. Alles bis auf ein paar Gurkenstreifen für die Dekoration in ½ cm große Würfel schneiden.

Limetten halbieren. Mit der Schnittfläche in eine heiße Pfanne legen und kurz rösten, bis die Oberfläche fast schwarz ist. Etwas abkühlen lassen und den Saft auspressen. (Der Fruchtzucker in den Limetten wird durch das Rösten leicht karamellisiert, der Saft schmeckt süßer und aromatischer.) Limettensaft mit Salz, Pfeffer, Honig und Orangensaft zu einem Dressing abschmecken.

Petersilie abbrausen und trockenschütteln, hacken und unter das Limettendressing rühren. Öl unterrühren.

Gemüse und Couscous in Gläser schichten. Dabei jede Schicht mit etwas Dressing beträufeln. Gläser schließen und bis zum Picknick kalt stellen.

Aprikosen- Baiser-Dessert

Zutaten für 8 Portionen

1 kg Aprikosen

1 Vanilleschote

Saft von 2 Zitronen

Saft von 2 Orangen

100 g Zucker

1 Zimtstange

500 g Vollmilchjoghurt

500 g Mascapone oder Doppelrahmfrischkäse

100 g Baisers

Zubereitung

Aprikosen kreuzweise einritzen, 1 Minuten in kochendes Wasser legen. Abschrecken, häuten, entkernen, in Spalten schneiden.

Vanilleschote längs aufritzen, Mark herausschaben. Vanillemark, Zitronen- und Orangensaft, 50g Zucker und Zimtstange aufkochen. Aprikosen dazugeben, noch mal aufkochen, 10 Minuten köcheln lassen. Aprikosen auskühlen lassen und zugedeckt kalt stellen.

Joghurt mit dem übrigen Zucker verrühren. Mascapone einrühren, abschmecken, kalt stellen. Baiser zerkrümeln.

Zimtstange aus dem Kompott entfernen. Aprikosenkompott und Joghurtcreme in eine große Schüssel mit festverschließendem Deckel oder in mehrere kleine Schraubgläser schichten. Mit Baiser bestreuen. Behälter verschließen und in einer Kühltasche transportieren.

Anmerkung: Es können auch Aprikosen aus der Dose genommen werden, das spart Zeit, ist aber nicht so aromatisch wie mit frischen Früchten.

Muffins mit Apfelkompott

Zutaten für 12 Muffins

Für das Apfelkompott

2 reife Äpfel
1 EL Zucker
75 ml trockener Weißwein oder Wasser
1 Prise Zimt

Für den Teig

1 unbehandelte Zitrone
1 Ei
125 g Zucker
80 ml Sonnenblumenöl
250 ml Buttermilch
1 P. Vanillezucker
250 g Mehl
2 TL Backpulver
½ TL Natron

Zubereitung

Die Äpfel schälen, vierteln, entkernen und in kleine Würfel schneiden. In einem Topf Apfelwürfel, Zucker und Wein geben, mit Zimt würzen und ca. 5 Minuten köcheln lassen.

Den Backofen auf 180 Grad (Ober- Unterhitze) vorheizen. Die Papierförmchen in die Vertiefungen des Muffinbackblechs setzen.

Zitrone heiß waschen, trocken tupfen, die Schale fein abreiben und den Saft auspressen. Das Ei mit der abgeriebenen Zitronenschale verquirlen. Zucker, Öl, Buttermilch, Vanillezucker und 2 EL Zitronensaft unterrühren.

In einer Rührschüssel das Mehl mit Backpulver und Natron mischen. Die Eiermasse in die Mehlmischung rühren und den Teig in die Papierförmchen füllen. Je einen Esslöffel Apfelkompott auf den Teig setzen und die Muffins auf mittlerer Schiene ca. 25 Minuten goldgelb backen. Auskühlen lassen.