

Picknicktime! Raus in die Natur



TEXT:
MARTINA
THALLER

AUCH DIESES
SEMESTER
WÜNSCHE ICH EUCH
GUTES GELINGEN
UND VIEL FREUDE
BEIM PICKNICK!

DIE WARMEN SONNENSTRAHLEN LOCKEN UNS WIEDER IN DEN PARK, UM MIT FREUNDEN GEHILLT ZU PICKNICKEN UND DEM UNISTRESS ETWAS ZU ENTGEHEN.

TECHNIK LIVE



LACHSWRAPS (4 Personen)

3 Stk. Tortillas
200g geräucherten Lachs
halbe Salatgurke
Frischkäse
Oberskren
frische Dillspitzen (ca. eine halbe Handvoll)
Zitronensaft

Tortillas mit Frischkäse bestreichen und mit Lachs belegen. Den Lachs mit Zitronensaft beträufeln. Oberskren darüber. Fein gehobelte Gurke darauf verteilen und mit Dillspitzen und wahlweise Kresse abschmecken.



BEERENBOWLE (4-6 Personen)

250g Erdbeeren
250g Himbeeren
250g Heidelbeeren
1 Flasche Weißwein (vorzugsw. Welschriesling)
1 Flasche Prosecco
100ml Weinbrand
50ml Cointreau
20ml Rum
Saft von einer Zitrone
1 TL Vanillezucker
3 EL Kristallzucker

Beeren mit Cointreau, Rum, Weinbrand, Zitronensaft, Vanillezucker, Kristallzucker und einer halben Flasche Wein am Abend ansetzen.

Nächsten Tag mit Prosecco aufgießen - Wer es gerne etwas spritziger mag, kann es auch mit Mineralwasser etwas strecken.



ZUPFBROT (4 Personen)

750g Mehl
450ml lauwarmes Wasser
1 Packung Trockengerm
1- 1,5 Teelöffel Salz
Prise Zucker
4 EL Olivenöl
80-100g Kräuterbutter (entweder fertig oder Butter mit Kräutern der Provence vermengen)

Backofen auf 170-180 Grad vorheizen. Die Zutaten zu einem Brotteig verkneten und 45 Minuten zugedeckt gehen lassen.

Teig auswalken und mit der Kräuterbutter bestreichen. Teig halbieren und ca. 2 cm dicke Streifen schneiden. Aus den Streifen ein W formen und aufgestellt in eine mit Backpapier ausgelegte Springform dicht aneinander stellen. Das Brot für ca. 35-45 Minuten im Ofen backen.



GUGELHUPF SCHOKO-NUSS

(15 Stück)

300g Mehl
 80g Walnüsse (grob hacken)
 120g Schokolade (grob hacken)
 6 Eier
 340g weiche Butter
 70g Staubzucker
 1 Packung Vanillezucker
 2 Spritzer Zitronensaft
 200g Kristallzucker
 3 EL Rum

Backofen vorheizen (180 Grad) und Form ausbuttern und mit Mehl bestreuen. Eier trennen und Eiweiß mit Kristallzucker zu Schnee schlagen. Weiche Butter mit Staubzucker schaumig schlagen (ca. 10 Minuten) und nach und nach Dotter, Vanillezucker und Rum beimengen. Schokolade und Nüsse mit dem Schneebesen unterheben. Schnee und Mehl in den Teig unterheben. Den Teig in die ausgebutterte Form füllen und für 50-55 Minuten bei mittlerer Temperatur backen.



ROASTBEEF-SANDWICH

(4-5 Personen)

1 Baguette
 15dag Roastbeef
 Dijon-Senf
 Preiselbeermarmelade
 Handvoll Rucola

Baguette mit Dijonsenf bestreichen, Rucola darauf verteilen, Roastbeef darauf und mit Preiselbeermarmelade abschmecken.



BROKKOLI-BIRNEN-GORGONZOLA QUICHE

(4-5 Personen)

1 Stück Quiche-Teig (wahlweise auch Blätterteig)
 1 Stück Brokkoli
 1 Stück Zwiebel
 4 Eier
 160ml Milch
 120g Creme fraiche
 frischen Thymian
 100g Gorgonzola
 6 Stück Birnen
 3 EL Walnüsse
 Muskat
 Salz
 Pfeffer

Brokkoli putzen und in Röschen teilen und in Salzwasser ca. 3-4 Minuten kochen. Zwiebel fein würfeln. Eier, Milch und Creme fraiche (= Royal), Thymian (nach Belieben viel), Salz, Pfeffer und Muskatnuss zusammen mengen, Birne schälen und in Spalten schneiden. Walnüsse hacken und Gorgonzola würfeln.

Den Teig in einer Tarteform auf Backpapier auslegen und mit einer Gabel mehrmals einstechen. Brokkoli, Birnen und Gorgonzola im Teig verteilen und mit der Royal begießen. Am Schluss mit Walnüsse bestreuen und bei 180 Grad für 40-50 Minuten im Ofen backen.

BIRNENDIP

2-3 Birnen raspeln und mit 180g Frischkäse vermengen. Mit Salz, Pfeffer und einem Spritzer Zitronensaft abschmecken. Dip mit Stangensellerie servieren.

DATTELN IN SPECK

Datteln mit Speck (nehme gerne Schwarzwälder-Speck) einwickeln und kross in einer Pfanne ohne Öl anbraten.



CLUBSANDWICH

(4-5 Personen)

400g Hühnerbrust
 Olivenöl
 2 Knoblauchzehen
 2 Zweige Rosmarin
 Zitronensaft
 2 Avocados
 halber Salathäupl – vorzugsweise Eisbergsalat
 1 große Tomate
 12 Scheiben Toastbrot
 4 Stück Erdbeeren
 Salz
 Pfeffer
 Mayonnaise

Hühnerfilet waschen, in Streifen schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und eine Knoblauchzehe sowie Rosmarinzweige darin verteilen. Das Fleisch anbraten und danach für 10-15 Minuten bei 150 Grad in den Ofen geben.

1 Avocado halbieren, Kern entfernen, würfeln und mit Zitronensaft beträufeln. Mit Knoblauchzehe und 3 EL Olivenöl pürieren.

1 Avocado ebenfalls würfeln und mit der Tomate (auch gewürfelt), Salz, Pfeffer und Zitronensaft vermengen.

Toastbrot tosten und Sandwich erstellen: Erste Scheibe mit Avocadocreme bestreichen, Salatblatt darüber, Hühnerfilet, Mayonnaise und Erdbeeren darauf. Zweite Scheibe darüber und mit dem Avocado-Tomaten-Gemisch belegen. Zum Schluss die letzte Scheibe Toastbrot darauf und vorsichtig zusammendrücken. Mit zwei Zahnstocher fixieren und halbieren.