

Leckereien für Picknick



Zu den schönsten Dingen des Sommers gehören die Picknicks im Freien, bei feinstem Wetter, mit Freunden oder der Familie. Für die Vorbereitung sind süße und herzhaftere Picknick-Rezepte gefragt, die sich gut transportieren lassen. Wir verraten Euch hier einige herzhaftere Rezeptideen und geben Euch viele Tipps für Euer nächstes Picknick.

Knackiger, gemischter Salat

6EI	Sonnenblumenkerne
2	Möhren
1/2	Salatgurke
1 Bund	Radieschen
2 Stangen	Staudensellerie
1/2	Eisbergsalat
1/2	Bund Schnittlauch und Petersilie
1	Schalotte
5 EL	Rotweinessig
100 ml	kaltgepresstes Rapsöl
Salz, Zucker, Pfeffer	

Zubereitung

- Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fett hellbraun rösten. Möhren schälen, Salatgurke schälen, Radieschen und Staudensellerie putzen. Alles in dünne Scheiben hobeln.
- Eisbergsalat waschen, trocken schleudern, klein schneiden und mit dem übrigen Gemüse und den Sonnenblumenkernen mischen.
- Für das Kräuterdressing Schnittlauch in feine Röllchen schneiden, Petersilie fein hacken und Schalotte fein würfeln. Rotweinessig mit 4 EL Wasser verrühren und mit Salz, Zucker und Pfeffer abschmecken. Rapsöl kräftig unterrühren und Kräuter und Schalotte untermischen.



Tipps rund um Salat beim Picknick

- Besonders gut eignen sich bei einem gemütlichen Picknick selbstgemachte Salate, um Familie und Freunde satt zu bekommen. Klassisch sind neben gemischten Salaten auch Nudel- oder Kartoffelsalat. Allerdings solltet Ihr beim Dressing lieber auf eine Vinaigrette auf Öl- und Essig-Basis zurückgreifen oder macht ein Dressing aus Honig und Dijon Senf oder Brühe und verzichtet auf Mayonnaise. Dadurch stellt Ihr sicher, dass die Salate auch bei warmem Wetter nicht so schnell verderben.
- Bei grünem Salat solltet Ihr darauf achten, Salatsorten zu wählen, die nicht so schnell welk werden. Für Picknick-Rezepte eignen sich Sorten wie Eisbergsalat, Römersalat, Chicorée oder Radicchio sehr gut.
- Sehr wasserreiche Zutaten wie Tomaten verlieren aufgeschnitten beim längeren Herumstehen in der Wärme Flüssigkeit und damit Bissfestigkeit. Nehmt lieber die kleinen Cherry-Tomaten und lasst diese ganz. Weniger empfindlich sind außerdem Zucchini, Champignons und Radieschen.
- Salatsoßen am besten in einem Glas separat mitnehmen und vor allem bei Blattsalaten erst kurz vorm Essen über den Salat geben. Alternativ sind Kartoffel- oder Nudelsalat tolle Picknick-Rezepte!

Cremiger Obazda

1	Zwiebel (klein)
250 g	Camembert
100 g	Doppelrahmfrischkäse
50 g	Butter (weich)
Salz, Pfeffer, edelsüßes Paprikapulver	

Zubereitung

- Zwiebel fein würfeln, Camembert in dünne Scheiben schneiden und mit Doppelrahmfrischkäse und weicher Butter in eine Schüssel geben. Mit Salz, Pfeffer und edelsüßem Paprikapulver würzen. Alles mit einer Gabel zerdrücken und gleichmäßig vermengen. Zwiebeln untermischen. Mit Paprikapulver bestreuen.

Lauch-Tortilla

500 g	Lauch
½ Bund	glatte Petersilie
4	Eier (Kl. M)
50 ml	fettarme Milch
30 g	italienischer Hartkäse (z.B. Grana Padano, gerieben)
2 El	Olivenöl
Zucker, Salz, Pfeffer	

Zubereitung

- Lauch putzen, längs halbieren und gründlich zwischen den einzelnen Schichten waschen. Abtropfen lassen und das Weiße und hellgrüne in dünne halbe Ringe schneiden. Petersilienblättchen abzupfen und hacken.
- Eier, Milch und Käse kräftig verquirlen, salzen und pfeffern. Ca. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Den Lauch zugeben und bei mittlerer Hitze etwa 7 Min. dünsten. Die Hälfte der Petersilie untermischen.
- Ei-Käse-Mischung über dem Lauch verteilen. Im heißen Ofen bei 180 Grad Unter- und Oberhitze (Umluft 160 Grad) auf der 2. Schiene von unten ca. 20 - 25 Min. stocken lassen (TIPP: Pfannenstiel aus Kunststoff mit Alufolie umwickeln). Kurz ruhen lassen, dann aus der Pfanne stürzen.

TIPP: Dazu passt sehr gut ein Tomatensalat. Tortilla schmeckt auch kalt superlecker und lässt sich so prima nicht nur zum Picknick sondern auch mit ins Büro nehmen.



Weitere nützliche Tipps rund ums Picknicken

- Damit beim Transport der Speisen und Getränke kein Malheur passiert, solltet Ihr Dosen und Flaschen verwenden, die sich gut verschließen lassen. Geeignet sind zum Beispiel Weckgläser oder Blechdosen mit Deckel. Die sind nicht nur praktisch, sondern sehen auch schön aus.
- Geschirr und Besteck: Wer kein Plastik verwenden will, sollte sich für Geschirr aus Steingut oder Melamin entscheiden, um Bruchgefahr zu vermeiden. Beim Besteck könnt Ihr einfach Besteck von zuhause nutzen oder Ihr greift zu Einmal-Holzbesteck.
- Kleine Helfer: Vergesst nicht Flaschenöffner, Korkenzieher, Salatbesteck und Salz- und Pfefferstreuer einzupacken. Auch ein Feuerzeug kann nützlich sein, um gegen Abend Kerzen anzuzünden.
- Picknick-Decke: Damit Ihr es bequem habt und keine Kälte oder Feuchtigkeit durch die Decke dringt, ist es ratsam, eine Picknick-Decke mit Beschichtung mitzunehmen.
- Mülltüten: Um Rückstände des Picknicks richtig zu entsorgen und den Picknick-Platz sauber zu hinterlassen, macht es Sinn, Mülltüten einzupacken. Den Müll entsorgt Ihr dann am besten zuhause.