



PICKNICK IM GRÜNEN -

ein Spaß für Familien, Schulklassen, Kita-Gruppen & Co.

- ▶ ein Picknick nach einem erlebnisreichen Ausflug ist nicht nur für die Kleinen ein großer Spaß!
- ▶ im Gegensatz zum vielseitigen Picknick, das nicht nur Freude bringt, sondern bei dem auch noch für jeden etwas dabei ist, ist die Imbissbude von nebenan teuer, ungesund und lässt die Kinder schnell wieder hungrig werden.

Was muss ich mitnehmen?

- ✓ eine Picknickdecke
→ Tipp: Beschichtung der Unterseite mit Thermofolie:
Schutz vor Nässe
- ✓ Picknick-Korb oder Rucksack
- ✓ Kunststoffgeschirr oder Pappteller
- ✓ Thermoskannen bzw. Plastikflaschen
- ✓ Kühlbox + Kühlpads
- ✓ Kunststoffdosen mit fest verschließbaren Deckeln
- ✓ Servietten, Küchenrolle
- ✓ Tüte für Abfälle
- ✓ Flaschenöffner, scharfes Messer
- ✓ evtl. Brotmesser und Schneidebrett

Tipps für die Lebensmittel:

- ▶ möglichst „stabile“ Speisen einpacken
- ▶ alles, was matscht, tropft oder schmilzt zuhause lassen
- ▶ anstelle empfindlicher Blattsalate bereiten Sie besser leckere Kartoffel-, -Nudel- oder Reissalate zu
- ▶ Obst und Gemüse zuhause waschen, aber erst vor Ort schneiden; so bleibt es frisch und Obst wird nicht braun
- ▶ Sandwiches, druckunempfindliches Obst und Fingerfood sind bestens für ein Picknick geeignet
- ▶ bunte Obst- und Gemüsespieße lassen sich schnell zubereiten: einfach auf Holzspieße aufstecken: je nach Geschmack Weintrauben, Paprika, Tomate oder auch Käsewürfel

Hygiene:

- ▶ um die Lebensmittel hygienisch einwandfrei zu transportieren, ist es wichtig, gerade die eiweiß- und fettreichen Lebensmittel, wie Wurst, Fleisch, Käse, Salate oder Joghurt in Kühlboxen aufzubewahren
- ▶ auf Camembert und andere Weichkäsesorten besser verzichten, weil sie leicht verderblich sind
- ▶ Rohwurst, wie Mett oder Tatar sollte für ein Picknick gemieden werden
- ▶ verzichten Sie aufgrund der Salmonellengefahr auf Zubereitungen mit Mayonnaise und andere Speisen mit rohem Ei

Auf die Wiesen - Fertig - Los!

Rezepte zum Nachmachen!

Pfannkuchenrollis mit Schafskäse (für 4 Stück)

Für den Teig:

- 220 g Weizenmehl Typ 1050
- 2 Eier
- 1 Tasse Mineralwasser
- 1 Prise Salz
- 2 EL Rapsöl

Für die Füllung:

- 200 g Schafskäse
- 150 g saure Sahne
- 200 g gehackte Kräuter, z.B. Petersilie, Schnittlauch, Basilikum
- Salz, Pfeffer, 1-2 EL Zitronensaft

Zubereitung:

- Mehl, Ei, Salz und Mineralwasser verquirlen
- Öl in der Pfanne heiß werden lassen und aus dem Teig vier Pfannkuchen backen
- Schafskäse mit einer Gabel zerdrücken; Rahm unterheben, cremig rühren
- Kräuter hacken
- mit Kräutern, Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken
- Pfannkuchen mit der Masse bestreichen, einrollen und in Frischhaltefolie einpacken
- am Picknickplatz Rolle in gleichgroße Stücke portionieren

Gewürzte Hähnchenkeulen (für 4 Stück)

Zutaten:

- 4 Hähnchenkeulen
- Rosmarin, Salz, Pfeffer, 2 TL Honig
- 3 EL Olivenöl
- je $\frac{1}{2}$ Tasse (75 ml) Hühnerbrühe und Weißwein

Zubereitung:

- Backofen auf 200°C vorheizen
- mit einem Messer die Haut vorsichtig vom Fleisch ablösen, aber nicht entfernen, zwischen Haut und Fleisch Rosmarin schieben
- Hähnchen salzen und pfeffern und in heißem Öl anbraten
- mit Brühe und Weißwein ablöschen
- Hähnchen in einen Bräter füllen und ca. 20 Min. im Backofen braten
- zwischendurch immer wieder mit Bratensaft bestreichen;
- am Ende der Bratzeit Schenkel mit Honig bepinseln

Spürnasen-Burger (für 4 Stück)

Zutaten:

- 4 Vollkornbrötchen
- 4 EL saure Sahne
- 1 TL Curry, $\frac{1}{2}$ TL Paprika edelsüß
- 50 g geräucherte Putenbrust in Scheiben
- 1 Tomate
- 1 Gewürzgurke
- 1 Packung Mozzarella
- Schnittlauch

Zubereitung:

- Brötchen quer halbieren
- Crème fraîche mit Curry und Paprika verrühren
- die unteren Brötchenhälften damit bestreichen
- Tomate, Gewürzgurke und Mozzarella in Scheiben schneiden
- Schnittlauch in Röllchen schneiden
- Brötchen mit Putenbrust, Tomaten, Gurken und Mozzarella belegen
- zum Schluss mit Petersilie bestreuen

Polenta-Tomaten-Schnitten

Quelle: Edith Gätjen: Essensspaß für kleine Kinder. So schmeckt`s auch Gemüsebuffeln und Schleckermäulern, Trias Verlag in MVS, 2008, S. 116ff.

Zutaten:

- 800 ml Gemüsebrühe
- 2 EL Olivenöl
- 200 g Polenta (Maisgrieß)
- 500 g Tomaten
- 150 g Quark
- 2 Eier
- 80 g Parmesan
- Salz, Basilikum, Knoblauch

Zubereitung:

- Gemüsebrühe und Olivenöl aufkochen lassen, den Topf von der Herdplatte nehmen und die Polenta einrühren.
- 10 Min. unter gelegentlichem Rühren köcheln lassen und auf der ausgeschalteten Herdplatte weitere 10 Min. ausquellen lassen.
- Tomaten waschen, putzen und in 0,5 cm große Würfel schneiden.
- Den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.
- Quark, Eier, Parmesan, die Gewürze und die Tomatenwürfel unter die Polentamasse ziehen.
- Masse auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech gleichmäßig und glatt streichen.
- Ergibt ungefähr 2/3 eines Blechs oder eine Quiche-Form mit einem Durchmesser von 28 cm. Etwa 30 Min. goldbraun backen.

Obstspieße mit Haselnuss-Krokant

Quelle: Verein für Unabhängige Gesundheitsberatung UGB (www.ugb.de)

Zutaten für vier Personen:

- 200g Haselnüsse, gehackt
- 1 EL Honig
- 500g Obst (Trauben, Apfel, Birne, Banane, Melone etc.)
- 4 Holzspieße

Zubereitung:

- Für das Krokant gehackte Haselnüsse in einer Pfanne trocken anrösten und dann Honig hinzufügen.
- Alles umrühren und auf einem Teller erkalten lassen.
- Obst in mundgerechte Stücke schneiden und farblich abgestimmt aufspießen.
- Das erhaltete Krokant mit einem Wellholz klein stoßen und die Obstspieße darin wenden.

Schokoladen-Muffins

Quelle: Verein für Unabhängige Gesundheitsberatung UGB (www.ugb.de)

Zutaten für etwa 12-15 Muffins:

- 150g Weizen oder Dinkel, fein gemahlen
- 100g Vollrohrzucker
- 3 EL Kakao
- $\frac{1}{2}$ TL Salz
- 2 TL Weinsteinbackpulver
- 1 Ei
- 180ml Milch
- 75ml Öl oder flüssige Butter
- 100g Frischkäse
- 1 Msp Vanille, gemahlen
- Papierförmchen für Muffins

Zubereitung:

- Die trockenen Zutaten (Mehl, Zucker, Kakao, Salz und Weinsteinbackpulver) und die feuchten Zutaten (Ei, Milch und Öl) jeweils getrennt miteinander vermischen.
- Die trockene Zutatenmischung zu der flüssigen geben und alles zu einem glatten Teig verrühren (kein Handrührgerät!).
- Etwa 12-15 Papierförmchen zur Hälfte mit dem Teig füllen.
- Frischkäse mit Vanillepulver cremig rühren und in jedes Förmchen einen Teelöffel davon in die Teigmitte setzen.
- Den restlichen Teig darüber füllen.
- Bei 170°C im vorgeheizten Backofen etwa 20 Minuten backen.