

Total Lecker

Nr. 08

PICKNICK & GRILLEN



 EXCLUSIVE

Kochen
& Geniessen
im Freien



Klicken Sie sich durch:



Die große Vielfalt an Rezept-Zeitschriften

Foodkiss



FOODkiss Liebes Land Readly Excl...
Essen & Trinken



FOODkiss Total Lecker Readly Excl...
Essen & Trinken



FOODkiss Liebes Land KOCHLÖFFE...
Essen & Trinken



FOODkiss „Essen ist fertig“ Readly E...
Essen & Trinken

EDITORIAL

Wir essen draußen! Sobald es wärmer wird und die Sonne fröhlich vom Himmel strahlt, zieht es uns nach in die Natur. Warum sollte man auch drinnen essen? Zum Glück hat der Verlag eine schöne Außen-Sitzecke, in der die Kollegen sich in der Mittagspause gerne zusammensetzen. Dabei kam uns die Idee: Wir machen ein Picknick- & Grill-Heft!

Mein Favorit dieses Mal: der Kartoffel-Artischocken-Salat mit Zitronendressing von Seite 13. Bei der Zubereitung muss ich immer etwas schmunzeln, weil ich als Kind Artischocken gar nicht mochte. Heute schätze ich ihren feinherben, nussigen Geschmack. Als Salat angerichtet, ist sie ein perfektes Sommerressen. Auch die anderen Snacks und Gerichte dieser TOTAL LECKER-Ausgabe lassen sich leicht zubereiten, viele sind zum Mitnehmen auf einem Ausflug ins Grüne geeignet.

Viel Spaß beim Ausprobieren, Nachkochen und Grillen!

Herzliche Grüße,

Britta Dewi (Chefredakteurin)



IMPRESSION

Instagram: @foodkissofficial

VERLAG:
Klambt-Verlag
GmbH & Co. KG
Im Neudeck 1
67346 Speyer

Geschäftsleitung:
Kai Rose, Nicole Schumacher

Chefredakteurin:
Britta Dewi

Layout:
Gudrun Merkel

Bildredaktion:
Rachel Kaltenecker (Ltg.)

Assistenz: Silke Pflüger

Rezeptprüfung + Text:
Dorothee Schaller, Sindy Müller

Rezepte & Foodbilder:

FOODKISS:
Head of Operation & Finance:

Rachel Kaltenecker

Head of Production & Creative:

Britta Dewi

www.foodkiss.de
Tel. 07221/350 10

Textbearbeitung:
FOODkiss

Digitale Bildbearbeitung:
Klambt PIXElcircus

Markus Kiefer (Ltg.)

Vertrieb:

Klambt-Verlag GmbH & Co. KG

Vertriebsleitung:

Markus Kiefer (Ltg.)
Tel. 06232/31 00

FOODkiss
Total Lecker
erscheint exklusiv bei READY
© by Klambt-Verlag GmbH & Co. KG

Alle Rechte vorbehalten.
Insbesondere dürfen Nachdruck,
Aufnahme in Onlinedienste und
Internet sowie Vervielfältigung
auf Datenträger wie CD, DVD u. Ä.
nur nach vorheriger schriftlicher
Genehmigung des Verlags erfolgen.
Der Verlag haftet nicht für unverlangt eingesandte
Manuskripte, Fotos oder sonstige Unterlagen.

INHALT

- 6 Gegrillte Garnelen mit Limette und Gurken-Mangosalat**
- 9 Bunter Nudelsalat mit Feta und Cabanossi**
- 9 Baguette-Sandwich mit Roastbeef**
- 10 Kartoffel-Paprika-Spieße mit Pilzen**
- 13 Mais-Fritters mit Tomatensalsa**
- 13 Kartoffel-Artischocken-Salat**
- 14 Mini-Pizzen mit Tomaten, Zucchini und grünem Spargel**
- 17 Quinoa-Salat mit Kichererbsen und Thunfisch**
- 18 Pikanter Bohnenburger**
- 21 Käse-Muffins mit Lauchzwiebeln und Speck**
- 21 Milchreis mit Erdbeeren**
- 22 Teriyaki-Halloumi mit Sommer-Salat**
- 25 Mediterraner Nudelsalat**
- 25 Knusprige Putenstreifen**
- 26 Gegrillte Garnelenspieße mit Ananas und Limetten-Koriander-Dressing**
- 26 Gegrillter Schweinenacken in Orangen-Marinade**
- 29 Hefewaffeln mit Kirsch-Minz-Dip**
- 30 Gefüllte Zucchini mit Quinoa und Feta**
- 32 Gegrillter Lachs mit Zitrone, Ingwer und Ahornsirup**
- 35 Mediterrane Hackbällchen mit Oregano-Zitronen-Dip**
- 35 Melonen-Spieße mit Schinken, Basilikum und Mozzarella**
- 36 Gegrilltes Nackensteak mit Wassermelone**
- 38 Zucchini-Muffins mit Chili und Feta**



35

9

17

14

9

25

32

18

36

38

21

26

Gegrillte Garnelen mit Limette und Gurken-Mangosalat

Für 4 Portionen

- 8 Zweige Rosmarin
- 2 Bio-Limetten
- 400 g Garnelen (küchenfertig)
- 2 EL Pflanzenöl
- Salz, Pfeffer aus der Mühle
- 1 Bio-Salatgurke
- 2 Mangos, 1 rote Chilischote
- 3 EL Limettensaft
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL brauner Zucker

1 Rosmarin abbrausen und trocken schütteln. Zweige am unteren Ende anspitzen und die Blättchen, bis auf die Spitze, abstreifen. Die Limetten waschen, trocken tupfen, in Scheiben schneiden. Die Garnelen abbrausen und trocken tupfen, dann abwechselnd mit den Limettenscheiben auf die Rosmarinzweige spießen. Mit Öl bepinseln und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Spieße auf dem heißen Grill 8–10 Min. garen.

2 Für den Salat die Gurke waschen, putzen, längs halbieren, entkernen und in feine, lange Streifen hobeln. Mangos schälen, das Fruchtfleisch vom Kern und dann in kleine Würfel schneiden. Chilischote abbrausen und in feine Ringe schneiden. Alle vorbereiteten Zutaten mit dem Limettensaft, Olivenöl und Zucker vermengen und mit Salz abschmecken.
3 Salat mit den gegrillten Garnelen-Spieße anrichten.

TIPP

zum Mangoschälen:
Frucht halbieren, ein Glas am Fruchtfleisch einer Hälfte ansetzen und entlang der Schale hochziehen: Das Fruchtfleisch landet so im Glas.





Bunter Nudel-salat mit Feta und Cabanossi

Für 4 Portionen

400 g Farfalle
Salz
150 g Erbsen (frisch oder TK)
4 Stiele Petersilie
150 g Kirschtomaten
150 g Feta
150 g Cabanossi
4 EL Weißweinessig
3 EL Olivenöl
Pfeffer aus der Mühle

1 Die Nudeln in Salzwasser nach Packungsanweisung bissfest kochen. Dabei die Erbsen während der letzten 2–3 Min. mitgaren. Zusammen in ein Sieb abgießen, abschrecken und gut abtropfen lassen.

2 Petersilie abbrausen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen und in feine Streifen schneiden. Die Tomaten abbrausen, putzen und halbieren. Den Feta zerbröckeln. Die Cabanossi in Scheiben schneiden.

3 In einer Schüssel den Essig mit dem Öl, Salz und Pfeffer verrühren. Die Nudeln mit den Erbsen, der Petersilie, Tomaten, Feta und Cabanossi locker untermischen und abschmecken. Nach Belieben zum Transport z.B. in Schraubgläser füllen.



Baguette-Sandwich mit Roastbeef

Für 4 Portionen

1 Handvoll Gartenkräuter (z.B. Kerbel, Petersilie, Basilikum, Schnittlauch)
1 EL Kapern
200 g körniger Frischkäse (Hüttenkäse)
1 EL Dijonsenf
Salz, Pfeffer aus der Mühle
4 Blatt Eichblattsalat
1 rote Paprikaschote
½ Bio-Salatgurke
1 großes Baguettes
400 g Roastbeef-Aufschmitt

1 Kräuter abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein hacken. Den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden.

Kapern abtropfen lassen, ebenfalls fein hacken und Zusammen mit den Kräutern unter den Hüttenkäse mischen. Mit dem Senf, Salz und Pfeffer abschmecken.

2 Den Salat abbrausen, trocken schütteln, putzen und grob zerflücken. Die Paprikaschote abbrausen, halbieren, putzen und in Streifen schneiden. Gurke abbrausen, putzen und in Scheiben schneiden.

3 Das Baguette längs halbieren und die Unterseite mit Hüttenkäse bestreichen. Mit Salat und Paprika belegen, darauf das Roastbeef anrichten. Mit Gurkenscheiben abschließen und den Baguette-Deckel auflegen. Das Baguette in 4 gleich große Stücke schneiden und eingepackt bis zum Picknick kalt stellen.

Kartoffel-Paprika-Spieße mit Pilzen

Für 4 Portionen

400 g kleine festkochende Kartoffeln
Salz
400 g rote Paprikaschoten
400 g grüne Paprikaschoten
2 rote Zwiebeln
200 g Champignons
3 Zweige Rosmarin
5 Stiele Majoran
5 Stiele Salbei oder Basilikum
2 Knoblauchzehen
20 g getrocknete Tomaten (in Öl)
2 EL Tomaten-Marinadeöl
3 EL Olivenöl, Pfeffer
Außerdem:
Holz- oder Metall-Schaschlikspieße

1 Die Kartoffeln unter fließendem kaltem Wasser gründlich abbürsten und in der Schale 8–10 Min. in kochendem Salzwasser vorgaren.

2 Inzwischen die Paprikaschoten längs vierteln, putzen, waschen und in Stücke schneiden. Die Zwiebeln schälen und in Spalten schneiden. Die Pilze putzen und trocken abreiben. Sehr große Pilze längs halbieren.

3 Für das Würz-Öl die Kräuter waschen und trocken tupfen. Die Rosmarinnadeln und die Majoranblätter fein hacken. Den Knoblauch abziehen und mit den getrockneten Tomaten fein würfeln. Kräuter, Knoblauch, das Tomaten- und das Olivenöl verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.

4 Kartoffeln abgießen und halbieren. Jeweils 1 Salbei- oder Basilikumblatt zwischen die Kartoffelhälfte legen und sie wieder zusammensetzen. Kartoffeln, Paprikastücke, Zwiebeln und die Pilze im Wechsel auf die Spieße stecken und 10–15 Min. grillen, dabei nach ca. 7 Min. rundum mit dem Würz-Öl bestreichen.





CHECK-LISTE fürs Picknick

❖ **AN WELCHEN ORTEN SIND PICKNICKS ERLAUBT?** Für Städte gilt: Picknicks in Parks oder öffentlichen Grünflächen sind oft erlaubt – außer Verbotschilder weisen auf das Gegenteil hin. Will man aber einen Grill mitnehmen, ist es ratsam, sich vorher noch einmal auf der Homepage der jeweiligen Stadt über Grillplätze zu informieren, um Bußgelder zu vermeiden. Das gilt auch für den Besuch von Naturschutzgebieten und Wäldern. Hier gibt es ausgewiesene Picknickplätze, außerhalb dieser Flächen gilt ein strenges Grill- und Picknickverbot.

❖ **GRUNDAUSSTATTUNG FÜR PICKNICK-FANS:** Dazu gehören neben Essen und Getränken eine Kühlertasche mit Akkus für Lebensmittel sowie Campinggeschirr- und Besteck. Außerdem Servietten, Thermoskanne, Flaschenöffner und – ganz wichtig – Müllbeutel. Profis packen außerdem Sonnencreme und Mückenschutz ein.

❖ **WELCHER GRILL KOMMT MIT ZUM PICKNICK?** Einweggrills sind leicht und handlich. Beim Kauf ist darauf zu achten, ob Rost, Kohle und Anzünder im Set enthalten sind. Kleine Einweggrills sind vor allem für kleinstückiges Grillgut (Würstchen, Gemüse) geeignet. Eine gute Alternative sind mobile Minigrills, die ein wenig schwerer, aber gut zu tragen sind.

INFO

Die Mais-Fritters nach dem Auskühlen am besten einzeln verpacken. Oder in eine Box schichten und dabei jede Lage mit Butterbrotpapier trennen.



Mais-Fritters mit Tomatensalsa

Für 4 Portionen

250 g Gemüsemais (aus der Dose)
150 g Weizenmehl (Type 550)

½ TL Backpulver

2 TL gemahlene Kurkuma

Salz, Pfeffer aus der Mühle

100 ml Buttermilch

2 Eier (M)

6 EL Pflanzenöl

2 Lauchzwiebeln

6 Tomaten

1 EL Olivenöl

1 EL Zitronensaft

1 TL Honig

1 Die Maiskörner in einem Sieb gut abtropfen lassen. In einer Schüssel das Mehl mit dem Backpulver, Kurkuma, etwas Salz und Pfeffer vermischen. Mit der Buttermilch glatt rühren. Die Eier zugeben und untermischen. Maiskörner unter den Teig mengen und ca. 10 Min. ruhen lassen.

2 Jeweils 2 EL Öl in einer beschichteten Pfanne heiß werden lassen. Von der Masse jeweils 1–2 EL in Klecksen in die Pfanne setzen. Auf beiden Seiten ca. 5 Min. goldbraun braten. So nacheinander alle Puffer ausbacken. Auf etwas Küchenpapier abtropfen und abkühlen lassen.

3 Für die Salsa nun die Lauchzwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Tomaten waschen, vierteln und die Kerne mit dem Stielansatz entfernen. Das Fruchtfleisch klein würfeln und mit den Lauchzwiebeln, Olivenöl, Zitronensaft, Honig, Salz und Pfeffer vermengen und abschmecken. Zu den Fritters servieren.



Kartoffel-Artischocken-Salat

Für 4–6 Personen

1 kg festkochende Kartoffeln

250 g Artischockenherzen in Öl (aus dem Glas)

1 Bund Frühlingszwiebeln

3–4 Zweige Zitronenmelisse

1 Bio-Zitrone

Salz, Pfeffer

1 TL mittelscharfer Senf

100 ml Gemüsebrühe

4 EL Rapskernöl

1 Kartoffeln waschen, in einem Topf mit Wasser bedecken und in ca. 25 Min. weich kochen. Die Kartoffeln abgießen, kurz ausdampfen lassen, danach pellen und in Scheiben schneiden.

2 Artischockenherzen abtropfen lassen, dann vierteln. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Die Zitronenmelisse waschen, trocken schütteln, Blätter sehr fein schneiden.

3 Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen und etwa 1 TL Zitronenschale fein abreiben. Den Saft auspressen.

4 Zitronensaft und -schale mit je einer kräftigen Prise Salz und Pfeffer, dem Senf, der Gemüsebrühe und dem Öl verrühren. Die Frühlingszwiebeln und die Zitronenmelisse gut untermischen und mit den Artischockenvierteln unter die Kartoffelsalat ca. 1 Std. zugedeckt durchziehen lassen, dann noch einmal mit Salz und Pfeffer nach Belieben abschmecken.

Mini-Pizzen mit Tomaten, Zucchini und grünem Spargel

Für 12 Stück

15 g frische Hefe
½ TL Zucker
400 g Weizenmehl (Type 550)
4 EL Olivenöl
Salz
150 g passierte Tomaten (aus der Dose)
2 EL Tomatenmark
1 TL italienische Kräuter (gerebelt)
Pfeffer aus der Mühle
1 rote Zwiebel
1 Zucchini
100 g schwarze Oliven (entsteint)
12 Stangen grüner Spargel
60 g Pinienkerne
Außerdem: Mehl für die Arbeitsfläche

1 Hefe mit ca. 240 ml lauwarmem Wasser und dem Zucker verrühren. In einer Schüssel mit dem Mehl, 2 EL Olivenöl und ½ TL Salz zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig abdecken und ca. 45 Min. gehen lassen.

2 Für den Belag die passierten Tomaten mit Tomatenmark und den Kräutern verrühren, mit einer Prise Salz und Pfeffer würzen. Zwiebel abziehen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Die Zucchini waschen, putzen und in dünne Scheiben hobeln. Oliven abtropfen lassen. Spargel waschen, trocken tupfen, Endstücke anderweitig ver-

wenden, die oberen Drittel der Stangen je nach Dicke längs halbieren.

3 Backofen auf 200 °C vorheizen. Den Teig auf der bemehlten Arbeitsfläche erneut gut durchkneten und in 12 Stücke teilen. Jeweils zu einer kleinen Pizza ausrollen und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Mit Tomatensoße bestreichen und dabei rundherum einen Rand frei lassen. Mit Zucchinischeiben, Oliven, Zwiebeln und dem Spargel belegen und mit den Pinienkerne bestreuen. Im vorgeheizten Ofen in 15–20 Min. goldbraun backen. Warm servieren oder nach dem Auskühlen fürs Picknick einpacken.

IDEE

Die Mini-Pizzen sind als kalte Snacks für Ausflüge und Mittagspausen geeignet. Sie lassen sich auch auf einem Picknickgrill oder in der Mikrowelle aufwärmen.



TIPPS für Grillfans

❖ **SAFTIG SOLL ES SEIN:** Für's Fleisch gilt: Leicht marmorierte Stücke und am Knochen Gegrilltes ist besonders aromatisch und trocknet nicht so schnell aus. Mageres wie Geflügel oder Fisch wird saftiger, wenn man es in Folie oder Papier wickelt und grillt.

❖ **DER PERFEKTE ZEITPLAN:** Am besten mit dem Gemüse starten: Paprika, Zucchini, Fenchel & Co einfach mit Öl, Zitronensaft, Knoblauch und Kräutern marinieren, rösten und als Antipasti servieren. Zweiter Gang: Würstchen. Die können an den Rand des Rostes geschoben werden oder die besonders Hungriigen und Kinder beglücken. Danach ist Platz, Zeit und die nötige Aufmerksamkeit für das Fleisch.

❖ **AUF DEN PUNKT GEGRILLT**
Große Fleischstücke und dicke Steaks sind zu schade, um sie zäh werden zu lassen oder zu blutig aufzutischen. Deshalb zum Ermitteln des Garpunktes am besten auf ein Fleischthermometer setzen!.

❖ **TROCKENE MARINADEN:**
Steaks, Koteletts & Co. in einer würzigen Öl-Marinade haben am Grill einen Nachteil: Das Öl kann durch den Rost in die Glut tropfen, sich entzünden, und die züngelnden Flammen verbrennen dann womöglich das Grillgut. Abhilfe schaffen sogenannte Rubs, trockene Würzmixe, die einfach ins Fleisch gerieben werden.





Quinoa-Salat mit Kichererbsen und Thunfisch

Für 4 Portionen

400 g Süßkartoffeln
1 TL Harissa-Gewürzmischung
1 EL Pflanzenöl
Salz, 200 g Quinoa
100 g Kichererbsen (aus der Dose)
100 g Gemüsemais (aus der Dose)
80 g Radieschen
100 g Kirschtomaten
200 g Eisbergsalat
1 Dose Thunfisch (in Öl, 140 g)
2 EL Zitronensaft
2 EL Weißweinessig
4 EL Olivenöl
1 TL Honig
Pfeffer aus der Mühle

1 Backofen auf 200 °C vorheizen. Die Süßkartoffeln schälen und mundgerecht würfeln. Mit Harissa, dem Pflanzenöl und etwas Salz vermengen und auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen. Im vorgeheizten Ofen ca. 25 Min. goldbraun backen und dann abkühlen lassen.

2 Quinoa in einem Sieb kalt abbrausen und in Salzwasser ca. 15 Min. gar kochen. Abtropfen lassen, mit einer Gabel auflockern und abkühlen lassen.

3 Kichererbsen und Mais jeweils in einem Sieb abbrausen und abtropfen lassen. Radieschen, Tomaten und Salat waschen und putzen. Die Radieschen stifteln, die Tomaten halbieren und den Salat in Streifen schneiden. Thunfisch abtropfen lassen und zerplücken.

4 Alle vorbereiteten Zutaten bunt gemischt in große Schraubgläser schichten. Als Dressing Zitronensaft mit Weißweinessig, Olivenöl, Honig, Salz und Pfeffer mixen und abschmecken. Separat mit dem Salat kaltstellen und vor dem Servieren darübergießen.

Pikanter Bohnenburger

Für 4 Portionen

2 Dosen Kidneybohnen (à 425 ml)

1 Möhre, 1 Petersilienwurzel

1 rote Zwiebel, 2 Knoblauchzehen

Salz, Pfeffer aus der Mühle

1 TL Chiliflocken, ca. 70 g Mehl

4 EL Salatmayonnaise

2 Tomaten, 2 Stiele Basilikum

2 EL Öl

4 Sesambrötchen

4 EL Curryketchup

1 Bohnen in einem Sieb kalt abbrausen und gut abtropfen lassen. Möhre und Petersilienwurzel putzen, schälen, dann

fein reiben. Zwiebel und 1 Knoblauchzehe abziehen und in feine Würfel schneiden. Mit den Bohnen, der Möhre und der Petersilienwurzel mit dem Stabmixer grob pürieren.

2 Bohnenmasse mit Salz, Pfeffer und Chiliflocken würzen und 50 g Mehl unterkneten. Aus der Masse 4 dicke Burgerpatties in Größe der Brötchen formen. Diese in Mehl wenden, das überschüssiges Mehl abklopfen und die Bohnenfrikadellen dann zudeckt ca. 1 Std. in den Kühlschrank stellen.

3 Die zweite Knoblauchzehe abziehen, durchpressen, mit Mayonnaise verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Tomaten waschen und in Scheiben schneiden, dabei die Stielansätze entfernen. Das Basilikum waschen, trocken tupfen und die Blätter abzupfen.

4 Die Bohnenfrikadellen auf ein Stück geölte Alufolie legen und auf dem heißen Grill von jeder Seite 6–8 Min. grillen, dabei mehrmals mit Öl bestreichen. Die Sesambrötchen aufschneiden und kurz auf dem Grill anrösten.

5 Auf der unteren Hälfte der Brötchen die Knoblauchcreme verstreichen. Bratlinge darauflegen, mit Tomatenscheiben und Basilikum belegen. Curryketchup darauf verteilen, die Brötchendeckel auflegen und sofort servieren.

TIPP

Die Bohnenfrikadellen schmecken auch kalt sehr gut. Sollen sie mit in den Picknickkorb, in der Pfanne braten und bis zum geplanten Ausflug kalt stellen.





Käse-Muffins mit Lauchzwiebeln und Speck

Für 12 Stück

1 Handvoll Kräuter (z.B. Petersilie, Basilikum, Thymian)
3 Lauchzwiebeln
150 g Emmentaler
100 g Räucherspeck
250 g Weizenmehl (Type 550)
2 TL Backpulver
 $\frac{1}{2}$ TL gemahlener Kümmel
1 TL Salz
Pfeffer aus der Mühle
2 Eier (M)
75 ml Olivenöl
250 ml Buttermilch
Außerdem: Pflanzenöl und Mehl für das Backblech

- 1 Backofen auf 180 °C vorheizen. Die Mulden eines Muffinbackblechs mit Öl auspinseln und mit Mehl ausstauben. Kräuter abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein hacken. Lauchzwiebeln putzen, abbrausen und in feine Ringe schneiden. Emmentaler reiben und den Speck fein würfeln.
- 2 Mehl mit Backpulver, Kümmel, Salz und Pfeffer mischen. Die Eier mit dem Olivenöl und der Buttermilch verquirlen und unter die trockenen Zutaten rühren. Die Kräuter mit den Lauchzwiebeln, Käse und Speck untermengen und den Teig in die Mulden der Backform füllen. Im vorgeheizten Backofen ca. 25 Min. goldbraun backen.
- 3 Die Muffins etwa 15 Min. abkühlen lassen, aus der Form lösen und auf ein Kuchengitter stellen, bis sie vollständig ausgekühlt sind.



Milchreis mit Erdbeeren

Für 4 Portionen

200 g Milchreis
800 ml Milch (1,5 %Fett)
1 Vanilleschote
Schalenabrieb und Saft von 1 Bio-Limette
60 g brauner Zucker,
100 g Vollmilchjoghurt (natur)
250 g Erdbeeren
2 Stiele Minze

- 1 Reis mit der Milch, der aufgeschlitzten Vanilleschote, dem Limettenabrieb und 50 g braunem Zucker in einen Topf füllen. Aufkochen und unter regelmäßigen

Rühren bei milder Hitze ca. 25 Min. gar kochen. Abkühlen lassen, Vanilleschote entfernen und den Joghurt untermischen.

- 2 Erdbeeren abbrausen, putzen, trocken tupfen und halbiieren oder vierteln. Mit dem übrigen Zucker und dem Limettensaft vermengen. Etwa 10 Min. ziehen lassen. Die Minze abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und in feine Streifen schneiden, dann unter die Erdbeeren mischen.

- 3 Den Milchreis nach Belieben auf Schraubgläser verteilen, die Erdbeeren daraufgeben. Verschließen und bis zum Picknick kühl halten.

Teriyaki-Halloumi mit Sommer-Salat

Für 4 Personen

1 walnussgroßes Stück Ingwer
2 Knoblauchzehen
3 EL Pflanzenöl
100 ml Teriyakisauce
400 g Halloumi
1 rote Zwiebel
250 g Kirschtomaten
150 g blauer Pflücksalat
1 Bio-Salatgurke
1 rote Chilischote
1 Kästchen Kresse
4 Scheiben Sandwich-Toastbrot
1 TL Honig
4 EL Limettensaft
4 EL Olivenöl
Meersalz

1 Ingwer schälen, Knoblauch abziehen, beides in feine Scheiben schneiden. Mit 2 EL Pflanzenöl und der Teriyakisauce verrühren. Halloumi in Scheiben schneiden und in der Marinade ca. 30 Min. ziehen lassen.

2 Die Zwiebel abziehen und in Spalten schneiden. Tomaten, Pflücksalat, Gurke und die Chili abbrausen und putzen. Den Salat trocken schleudern, die Gurke in Scheiben, die Chilischote in feine Ringe, die Kresse vom Beet schneiden.

3 Halloumischeiben aus der Marinade nehmen und dann auf dem heißen Grill ca. 10 Min. auf beiden Seiten garen, bis sich Streifen zeigen. Zwiebeln und Tomaten mit 1 EL Öl beträufeln. Beides mit auf dem Grill bräunen lassen. Das Toastbrot ebenfalls goldbraun rösten.

4 Für das Dressing den Honig mit dem Limettensaft, Olivenöl und Chili verrühren und mit Salz abschmecken. Pflücksalat, Gurke, Halloumi und das Grillgemüse anrichten. Das Dressing darüberträufeln. Mit Kresse garnieren, das Röstbrot dazureichen.





INFO

Typisch für Halloumi ist, dass er nicht schmilzt und sich so gut backen, braten, grillen lässt. Frisch verzehrt quietscht er leicht beim Kauen. Lecker zu Obst.

SNACKS sicher verpacken

⊕ AUSLAUFISCHER UND PLATZSPARENDE: Salate und Desserts können portionsweise in Schraubverschlussgläser gegeben werden. Sie sind dicht und sehen schick aus und machen zusätzliches Geschirr unnötig. Allerdings sind sie nicht bruchsicher. Kleine Dosen aus Plastik sind eine Alternative. Sandwiches werden gerne in Butterbrotpapier oder Frühstücksbetzel gepackt – die wiegen fast nichts. Wer Müll vermeiden will, kann auf Bienenwachstücher zurückgreifen.

⊕ ORDNUNG IN DER KÜHLBOX: Kalte Luft wandert nach unten. Es ist also ratsam, die Akkus oben in die Kühlertasche zu legen. Ansonsten gilt: Druckempfindliches wie z.B. Bananen gehört nicht ganz nach unten. Dort finden Getränke und in bruchsicheren Boxen verstauter Snacks ihren Platz.

⊕ EXTRALANGER KÜHLEFFEKT: Säfte in Tetrapacks vor dem Ausflug in die Tiefkühltruhe legen. Dann ab damit in die Kühlbox, wo sie für extra lange Kühlung sorgen. Bis der Picknickplatz erreicht ist, sind sie dann wieder aufgetaut – und man kann einen kalten Drink genießen.

⊕ VIELSEITIGER BEGLEITER: Die Thermoskanne hält Getränke schön warm. Kaum jemand denkt daran, dass sie auch den gegenteiligen Effekt haben kann: Im Sommer lassen sich damit Getränke kalt halten.



Mediterraner Nudelsalat

Für 4 Portionen

150 g Nudeln (z.B. Orecchiette)
Salz
200 g Kirschtomaten
7 EL Olivenöl
2 EL Honig-Senf
100 g marinierte Paprika
80 g getrocknete Tomaten (in Öl)
100 g Rucola
1 rote Zwiebel
2–3 EL Balsamicoessig
Pfeffer aus der Mühle
4 Burrata (à ca. 80 g)
40 g marinierte Oliven
1 Ciabatta

1 Nudeln nach Packungsanweisung in Salzwasser zubereiten, abgießen und abkühlen lassen. Die Kirschtomaten waschen, trocken tupfen, in 1 EL erhitzen Öl kurz schwenken, 1 EL Senf zum Verfeinern dazugeben.

2 Marinierte Paprika und getrocknete Tomaten klein schneiden. Den Rucola waschen, trocken schleudern und in mundgerechte Stücke zupfen. Die rote Zwiebel abziehen, halbieren und in feine Streifen schneiden.

3 Den übrigen Senf, Essig und 4 EL Öl verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Nudeln, Kirschtomaten, Paprika, die getrockneten Tomaten, Rucola und Zwiebel mit dem Dressing vermischen und in 4 Gläser zum Mitnehmen verpacken. Jeweils eine Burrata daraufsetzen, salzen, mit dem übrigen Öl beträufeln und mit den Oliven garnieren. Ciabatta zum Mitnehmen dazu packen.



Knusprige Putenstreifen

Für 4 Portionen

80 g geröstete Erdnüsse (ungesalzen)
80 g Panko (ersatzweise normales Paniermehl)
2 Eier (M)
600 g Putenbrust
Salz
Pfeffer aus der Mühle
3 EL Weizenmehl (Type 550)
Pflanzenöl zum Frittieren
150 ml Sweet Chilisauce

1 Erdnüsse fein hacken und mit Panko mischen. Eier verquirlen. Putenbrustfilet trocken tupfen und in etwa fingerdicke Streifen schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen, im Mehl und Ei wenden und mit der Bröselmischung panieren.

2 Die panierten Putenstreifen in heißem Öl (ca. 170 °C) ca. 5 Min. goldbraun frittieren. Auf Küchenpapier abtropfen und abkühlen lassen. Dazu die Sweet Chilisauce servieren. Nach Belieben Limettenspalten als Garnitur oder zum Beträufeln dazureichen.



Gegrillter Schweinenacken in Orangen-Marinade

Für 4 Portionen

4 Scheiben Schweinenacken (à 200 g)
 2 Knoblauchzehen
 1 walnussgroßes Stück Ingwer
 2 Chilischoten (rot und grün)
 2–3 Zweige Rosmarin
 2 EL Orangenmarmelade
 100 ml Orangensaft
 2 EL Rapsöl
 Salz, Pfeffer aus der Mühle
 2 Orangen
 2 TL Rosa Pfefferbeeren

1 Fleisch abbrausen und trocken tupfen. Knoblauch und Ingwer abziehen bzw. schälen, beides fein hacken. Chilischoten abbrausen und in feine Ringe schneiden. Den Rosmarin abbrausen, trocken tupfen, einen Teil der Blätter fein schneiden. Mit der Chili, Knoblauch, Ingwer, Orangenmarmelade und Orangensaft verrühren. Nackensteaks mit der Marinade vermischen und mind. 30 Min. ziehen lassen.
2 Anschließend die Nackensteaks aus der Marinade nehmen, trocken tupfen und mit dem Öl bepinseln. Mit Salz und Pfeffer würzen und auf dem heißen Grill auf beiden Seiten ca. 10 Min. grillen.

3 Orangen dick schälen, sodass auch die weiße Innenhaut entfernt wird. Die Filets mit einem scharfen Messer zwischen den Trennhäuten herausschneiden.

4 Die gegриillten Schweinesteaks auf Tellern oder einer Platte anrichten. Mit Orangenfilets, dem Rosa Pfeffer und dem restlichen Rosmarin garnieren.

Gegrillte Garnelenspieße mit Ananas und Limetten-Koriander-Dressing

Für 4 Portionen

½ kleine Ananas, 3 Bio-Limetten
 400 g Garnelen (küchenfertig, frisch oder TK, aufgetaut), 2 EL Pflanzenöl
 Salz, 1 Bund Koriandergrün
 1 rote Chilischote, 1 EL Ahornsirup
 2 EL Olivenöl
 Außerdem: Holzspieße

1 Die Ananas putzen, schälen, längs halbieren oder dritteln, den Strunk entfernen und die Stücke in fingerdicke Scheiben schneiden. Limetten waschen, trocken reiben, zwei Stück in Spalten schneiden. Garnelen abbrausen, trocken tupfen und abwechselnd mit den

Limetten auf ca. 12 Spieße stecken. Mit Pflanzenöl bepinseln, leicht salzen und auf dem heißen Grill (oder in der Pfanne) auf beiden Seiten 6–10 Min. bräunen lassen.

2 Inzwischen für das Dressing das Koriandergrün abbrausen, trocken schütteln und hacken. Die Chilischote abbrausen, halbieren, scharfe Kerne entfernen, das Fruchtfleisch fein würfeln. Die Schale der dritten Limette in feinen Zesten abziehen und den Saft auspressen. Beides mit Koriandergrün, Chili, Ahornsirup und Olivenöl verrühren.

3 Die Spieße vom Grill nehmen, auf Tellern oder einer Platte anrichten und das Dressing darüberträufeln.





Hefewaffeln mit Kirsch-Minz-Dip

Für 4 Portionen

FÜR DIE WAFFELN

225 g Weizenmehl (Type 550)
10 g frische Hefe (ca. ¼ Würfel)
40 g Zucker
300 ml lauwarme Milch
1 Ei, 1 Pckg. Vanillezucker
70 g weiche Butter
Außerdem: Fett fürs Waffeleisen

FÜR DEN KIRSCH-MINZ-DIP

250 g frische Kirschen (ersatzweise:
aus dem Glas), 2–3 EL Kirschkonfitüre
ca. 100 ml Kirschsaft
2 Stiele Minze

- 1 Milch erhitzen, bis sie lauwarm ist. Mehl in eine Schüssel geben. In die Mitte eine Mulde drücken und die Hefe hineinbröckeln. Zucker und etwas Milch dazugeben, verrühren und abgedeckt an einem warmen Ort ca. 15 Min. gehen lassen.
- 2 Das Ei, die restliche Milch, Vanillezucker und Butter hinzufügen, alles zu einem glatten Teig verrühren. Weitere ca. 30 Min. gehen lassen.

- 3 Für den Kirsch-Minz-Dip die Kirschen waschen, entsteinen, mit der Konfitüre und dem Kirschsaft aufkochen und offen ca. 5–10 Min. köcheln lassen. Minze waschen, trocken tupfen, Blätter abzupfen, hacken, zu den Kirschen geben.
- 4 Jeweils 1–2 EL Teig ins gefettete vorgeheizte Waffeleisen geben und zu kleinen goldbraunen Waffeln backen. Auskühlen lassen, mit dem Kirsch-Minz-Dip zum Mitnehmen verpacken.

INFO

Ein Turm aus warmen Waffeln sieht toll aus, aber sie werden weich! Darum zum Auskühlen nebeneinander legen, am besten auf ein Kuchengitter.

Gefüllte Zucchini mit Quinoa und Feta

Für 4 Portionen

100 g Quinoa
180 ml Gemüsebrühe
Salz
2 große Zucchini (à ca. 250 g)
3 EL Olivenöl
Pfeffer aus der Mühle
1 rote Paprikaschote
60 g schwarze Oliven (entsteint)
150 g Feta
Saft und Zesten von 1 Bio-Zitrone
2 Stängel Petersilie

- 1 Die Quinoa in einem Sieb abbrausen und mit der Brühe und einer Prise Salz in einen Topf füllen. Aufkochen und ca. 10 Min. fast gar köcheln lassen.
- 2 Inzwischen die Zucchini abbrausen, trocken tupfen und längs halbieren. Die Kerne auskratzen und das Fruchtfleisch leicht aushöhlen. Die Hälften mit Olivenöl bepinseln. Mit Salz und Pfeffer würzen und auf den heißen Grill legen. Bei geschlossenem Deckel rundherum ca. 10 Min. grillen.
- 3 Die Paprika abbrausen, halbieren, putzen, das Fruchtfleisch klein würfeln. Oliven halbieren. Feta würfeln. Quinoa in eine Schüssel füllen und mit einer Gabel auflockern. Paprika, die Oliven, 1 EL Öl und Feta locker untermischen und mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen. Die Zucchinihälften vom Grill nehmen, mit der Mischung füllen und zurück auf dem Grill bei geschlossenem Deckel in ca. 10 Min. fertig garen.
- 4 Die Petersilie abbrausen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen und in feine Streifen schneiden. Petersilie mit den Zitronenzesten über die Zucchini streuen und servieren.





SCHNELL auf- geräumt

⊕ **PICKNICKPLATZ SAUBER HINTERLASSEN:** Damit ein schöner Ausflug ins Freie nicht zum großen Ärgernis wird, sollten Picknickplätze stets aufgeräumt hinterlassen werden – sonst kann sogar ein Bußgeld drohen. Von vornherein Müll vermeidet man mit Mehrwegverpackungen. Plastikboxen und Co reinigt daheim dann die Spülmaschine.

⊕ **MÜLLBEUTEL PARAT HABEN:** Wer gerne draußen ist, lässt benutzte Papierservietten und Einwegverpackungen am besten gar nicht erst so lange liegen, bis sie vom Winde verweht werden und man sie zum Schluss erst mühsam wieder zusammensammeln muss. Beim Picknick also am besten einen Müllbeutel griffbereit halten. Isst man im heimischen Garten, ist ein Tischmüllheimer praktisch.

⊕ **SO SCHNELL IST DER GRILLBLITZEBLANK:** Den Grillrost auskühlen lassen und dann mit einer Grillbürste oder einem Reinigungsspatzelm grobe Verschmutzungen einfach abbürsten. Anschließend reichen oft ein feuchtes Tuch und etwas Spülmittel für den Rest. Alternativ kann man den Rost auch über Nacht in feuchtes Zeitungspapier einwickeln. So weichen angebrannte Essensreste ein.

Gegrillter Lachs mit Zitrone, Ingwer und Ahornsirup

Für 6 Portionen

1 Lachsseite (ca. 1,2 kg)
Salz, Pfeffer aus der Mühle
4 Thymianzweige
2 Bio-Zitronen
1 walnussgroßes Stück Ingwer
2 Knoblauchzehen
1 EL Ahornsirup
2 EL Pflanzenöl

- 1** Den Lachs abbrausen, trocken tupfen und evtl. von letzten Gräten befreien. Mit Salz und Pfeffer würzen.
- 2** Thymian grob zupfen. Die Zitronen waschen und trocken tupfen. Von einer Zitrone die Schale fein abreiben und den Saft auspressen. Die zweite Zitrone in dünne Scheiben schneiden.
- 3** Ingwer und Knoblauch schälen bzw. abziehen, beides in feine Scheiben schneiden. Mit dem Thymian, Zitronen-

abrieb und -saft, dem Ahornsirup und dem Öl vermengen und auf dem Lachs verteilen. Mit den Zitronenscheiben belegen. Den Lachs mit der Hautseite nach unten auf den heißen Grill legen. Bei indirekter Hitze und geschlossenem Deckel 15–20 Min. grillen.

4 Den Lachs vom Grill nehmen und in Tranchen geteilt, mit frischem Thymian garniert, servieren. Als Beilage z.B. frisches geröstetes Brot dazureichen.

TIPP

Grillrost mit Rapsöl einpinseln, so bleibt der Lachs nicht kleben. Alternativ den Fisch in Grillschalen oder auf Bananenblätter bzw. auf Zitronenscheiben legen.





Mediterrane Hackbällchen mit Oregano-Zitronen-Dip

Für 4 Portionen

FÜR DIE HACKBÄLLEN

50 ml Milch
2 Scheiben Toastbrot
50 g getrocknete Cranberries
300 g (Kalbs-) Hackfleisch
150 g Salsiccia, 1 Ei, 20 g Parmesan
Salz, Pfeffer aus der Mühle
ca. 3 EL Paniermehl, 3 EL Olivenöl

FÜR DEN DIP

200 g griechischer Joghurt
Zesten und Saft von $\frac{1}{2}$ Biozitrone
1/4 TL Oregano (gerebelt)
1 TL Orangenblütenhonig
Salz, Pfeffer aus der Mühle

1 Milch erwärmen, bis sie lauwarm ist. Darin das Toastbrot einweichen, anschließend ausdrücken. Cranberries fein hacken. Das Salsiccia-Brät aus der Wurstpelle drücken. Mit Hackfleisch, den Cranberries, dem Ei, dem eingeweichten Toast und dem Parmesan gut verkneten, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Hackmischung zu Bällchen formen, in Paniermehl wenden und im erhitzen Öl goldbraun braten.

2 Für den Dip den Joghurt mit dem Zitronenabrieb und -saft, dem Oregano und dem Honig verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Hackbällchen und Dip zum Mitnehmen verpacken.



Melonen-Spieße mit Schinken, Basilikum und Mozzarella

Für 4 Portionen

500 g kernarmes Wassermelonenfruchtfleisch
150 g Rohschinken (in Scheiben)
250 g Mini-Mozzarella
3–4 Stiele Basilikum
Außerdem: Schaschlikspieße

1 Melonenfruchtfleisch in mundgerechte Würfel schneiden. Schinkenscheiben längs halbieren oder dritteln und damit jeweils ein Melonenstück umwickeln. Den Mozzarella abtropfen lassen. Das Basilikum abbrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen.

2 Alle vorbereiteten Zutaten abwechselnd auf etwa 8 Spieße stecken und bis zum Picknick kaltstellen.

Gegrilltes Nackensteak mit Wassermelone

Für 4 Portionen

1 kg Wassermelone
4 Scheiben Schweinenacken (à ca. 200 g)
Meersalz
1 EL Pflanzenöl, 1 Handvoll Basilikum
2 Knoblauchzehen, 1 rote Chilischote,
3 EL Olivenöl
Abrieb und Saft von 2 Bio-Limetten
Bio-Limetten zum Garnieren

1 Wassermelone samt Schale in breite Spalten, dann in Scheiben schneiden. Fleisch salzen, mit Pflanzenöl bepinseln und mit der Wassermelone auf den Grill legen. Etwa 10 Min. garen, bis sich auf beiden Seiten Streifen zeigen.
2 Inzwischen das Basilikum abbrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Ein wenig zum Garnieren beiseitelegen, den Rest in feine Streifen schneiden. Den Knoblauch abziehen

und in feine Scheiben schneiden. Die Chilischote abbrausen, putzen, in Ringe schneiden. Chiliringe mit Knoblauch, Basilikum, Olivenöl, dem Limettensaft und -abrieb verrühren und mit dem Salz abschmecken.

3 Die gebrillten Nackensteaks mit der Wassermelone anrichten und das Würz-Öl darüberträufeln. Nach Belieben mit Basilikum und einigen Limettschnitzen garnieren. Dazu passt Baguette.

INFO

Melonen gehören an den Rand des Grills, über indirekter Hitze. Zum Wenden einen großen Grillwender benutzen, dann brechen die Melonenscheiben nicht.



Zucchini-Muffins mit Chili und Feta

Für 12 Stück

1 mittelgroße Zucchini
150 g Feta
1 rote Chilischote
2 Eier (M)
75 ml Olivenöl
200 ml Milch (1,5 %)
Salz, Pfeffer aus der Mühle
300 g Weizenmehl (Type 550)
1 TL Backpulver
Außerdem: Olivenöl und Mehl
für das Backblech

- 1** Den Backofen auf 180 °C vorheizen. Die Mulden eines Muffinbackblechs mit Öl auspinseln und mit Mehl austreuen. Die Zucchini abbrausen, raspeln und gut ausdrücken. Den Feta klein würfeln. Die Chilischote abbrausen, putzen und fein hacken.
- 2** Eier mit Olivenöl, Milch, $\frac{1}{2}$ TL Salz und Pfeffer verquirlen. Das Mehl mit dem Backpulver unterrühren. Zucchini mit dem Feta und Chili unter den Teig mischen. In die Mulden der Backform füllen. Muffins im vorgeheizten Backofen ca. 25 Min. goldbraun backen.
- 3** Die Muffins etwa 10 Min. abkühlen lassen, dann aus der Form lösen und auf einem Kuchengitter vollständig auskühlen lassen.





PROFI-WISSEN für den Grill

⊕ **GEMÜSE RÖSTEN:** Pilze, Paprika, Auberginen, Kürbis, Mais – viele Gemüsesorten eignen sich für den Grill. Wichtig: Gemüse wählen, das nicht zu viel Wasser enthält und eine kurze Garzeit hat. Tipp zum Wenden: „Schlanke“ Gemüse wie Spargelstangen oder Möhren kann man auf Grillspieße stecken, dann lassen sie sich ganz leicht handhaben.

⊕ **FÜR BESONDERES AROMA:** Wer sein Grillgut verfeinern will, kann nach der Hälfte der Garzeit ein paar Kräuter in die Glut geben. Vorher in etwas Wasser einweichen, dann verbrennen sie nicht so schnell und entfalten ihr volles Aroma. Rosmarin sorgt für eine mediterrane Note, Salbei für einen intensiven Geschmack.

⊕ **KARAMELLISIEREN AUF DEM GRILL:** Ob Obst oder auch z.B. Karotten – streut man vor dem Grillen etwas Zucker darauf, bildet sich eine schöne goldene Kruste. Alternativ kann man sie mit Zuckersirup eingpinseln.

⊕ **WESPEN FERN HALTEN:** Sehr praktisch sind Becher mit Spezialdeckel: Ein Loch darin lässt Platz für einen Strohhalm. So kann man unbesorgt seine Limonade genießen. Doch auch Fleischgeruch zieht die Insekten an. Darum Speisen abdecken und nach dem Essen rasch wieder wegpicken.