

Picknick



CORNELIA SCHINHARL

GU KÜCHENRATGEBER

Picknick

CORNELIA SCHINHARL



GU

Lust auf frische Luft?

Die Sonne scheint, die Vögel zwitschern. Wer bekommt da nicht Lust, sich möglichst viel im Freien aufzuhalten. **Und was gibt es Schöneres, als frische Luft mit möglichst viel Genuss zu verbinden.** Ob im Biergarten, auf der grünen Wiese, der schattigen Waldlichtung oder im Boot auf dem See – mit dem passenden Essen macht das alles noch viel mehr Spaß.

Gemeinsam ist es noch mal so schön. Viel Überredungskunst brauchen Sie sicher nicht, um Freunde und Verwandte für ein Picknick zu begeistern. Einfach einen schönen Platz aussuchen, die wichtigsten Sachen einpacken und schon kann es losgehen.

Ganz wichtig dabei: Am Picknicktag stehen Genuss und Spaß an erster Stelle. Deshalb haben wir in diesem Buch für Sie Gerichte zusammengestellt, die sich super vorbereiten lassen und die mit wenigen Handgriffen einpackbereit sind. Überzeugen Sie sich selbst! Mit bunten Salaten und fein Mariniertem, dick belegten Broten und Quiches, würzigen Fleischpflanzerln, Zucchini-Paprika-Puffern, Fischbällchen, saftigen Brownies und vielem mehr ist heute ...

Happy-Picknick-Day!

Auch ein Picknick will geplant sein

Wo soll es hingehen, wer kommt mit, gibt es dort Schatten, wo sitzen wir, was essen und trinken wir? Alles Fragen, die mit entscheiden, was eingepackt werden muss.

Wir gehen in den Biergarten, mieten ein Ruderboot und picknicken auf dem See oder machen es uns auf der grünen Wiese bequem – mit oder ohne Grill. Für den Biergarten brauchen wir nur Tischdecke, Teller, Besteck und was zu Essen, den Rest gibt es dort zu kaufen. Aufs Boot muss ein Sonnenschirm mit und auf die Wiese eine wasserdichte Decke. Und wer grillen will, sollte Holzkohle, eventuell einen Rost und einen sicheren Anzünder einstecken und vor allem einen Grillplatz ausfindig machen, auf dem das Brutzeln auch erlaubt ist. Was sonst noch wichtig ist, lesen Sie hier.

Gut gepackt ist halb gewonnen

Liegt der ausgesuchte Ort nur ein paar hundert Meter vom Parkplatz entfernt, können Sie so ziemlich alles mitnehmen. Muss man allerdings einen längeren Fußmarsch oder eine Radtour bewältigen, besser schon bei der Planung berücksichtigen: Nicht zu viel Schweres aufladen, also wenig aussuchen, was man etwa in Gläsern oder Glasflaschen transportieren muss. Oder: alles auf einen Leiterwagen packen und damit ins Ziel rollen. Feuchtes immer gut verpacken, damit nichts auslaufen kann. Gerichte wählen, denen Sonne und Wärme nichts anhaben kann, oder sie in Kühltüten (gibt es im Supermarkt bei den TK-Produkten) verstauen.

Picknick-untauglich

Manche Gerichte oder Zutaten eignen sich nicht für den Sommergenuss: Salate mit selbst gemachter Mayonnaise – sie verdirbt leicht und es können sich Salmonellen bilden. Rohes oder rosa gebratenes Fleisch wird schnell schlecht. Fisch, auch Räucherfisch, schmeckt kühl einfach besser. Warmer Frisch- und Weichkäse fängt schnell zu laufen an.

Aber bitte mit Kühlung!

Wer sich nah am Wasser niederlässt, muss sich um Getränke Kühlung keine Sorgen machen. Flaschen am Ufer in den See legen oder in den Fluss stellen. Da aber Vorsicht: Je nach Strömung kann sich die Flasche schon mal selbstständig machen, also mit Steinen gut fixieren oder anbinden. Geht es in den Wald: Getränke gut gekühlt mitnehmen und unter einem Baum im Moos lagern. An allen anderen Orten hilft nur die Kühltasche oder ein Getränk, dem die Wärme nicht viel ausmacht, etwa Rotwein. Den aber kühl mitnehmen, denn zu warm soll auch er nicht werden.

WAS DARF ALLES MIT?

Machen Sie eine Liste und haken Sie ab – folgendes sollte mit zum Picknick: Als handfeste Basics eine wasserundurchlässige Decke, Beleuchtung (Windlichter, Fackeln), Taschenmesser, Taschenlampe, für später einen warmen Pulli und für alle Fälle einen Regenschutz einpacken. Sonnencreme, Mückenschutz und eventuell Pflaster dürfen gerne auch noch mit. Dazu gesellen sich natürlich: Geschirr und Gläser, Besteck und Servietten, Korkenzieher und Flaschenöffner, Salz und Pfeffer. Und: Mülltüten nicht vergessen.

Picknickkorb & Co. Für zwei oder für vier Personen – vom klassischen Weidenkorb bis zur Box aus Segeltuch ist einiges geboten. Meistens sind im Inneren Teller, Besteck,

Tassen und Gläser zu finden, manchmal sogar Korkenzieher und Thermosflasche. Bedenken Sie beim Kauf, wie weit Sie den Koffer tragen müssen, sein Gewicht spielt also eine große Rolle. Für längere Wege ist ein Picknickrucksack wohl die bessere Wahl, auf dem Rücken kann man doch mehr stemmen als mit einer Hand.

Gut gekühlt Die dicken Plastiktruhen sind für den Campingplatz ideal, fürs Picknick allerdings zu sperrig. Besser flexible Kühltaschen nehmen, die man sich umhängen oder sogar auf den Rücken packen kann. Für Flaschen gibt es einzelne Boxen, die die Getränke im Inneren lange kühl halten. Besonders wichtig: ausreichend Kühlelemente anschaffen und immer im Kühlfach bereithalten, damit es auch mal spontan losgehen kann.

Von zu Hause Es sollte nicht immer Plastik oder Pappe sein! Suchen Sie zu Hause nach Gläsern und Tellern, die recht leicht sind und an denen Sie nicht zu sehr hängen. Sie lassen sich gut tragen und dürfen auch mal zu Bruch gehen. Immer mit im Gepäck: Mühle oder Streuer für Salz und Pfeffer.



Picknickkorb



Heimutensilien



Kühltaschen, Getränkeboxen, Kühlelemente

Schnelle Marinaden fürs bunte Grillvergnügen

Fleisch, Fisch und Gemüse vom Grill schmecken doppelt so gut, wenn sie vorher in einer würzigen Marinade einige Zeit ziehen durften. Hier ein paar zur Auswahl:

An richtigen Picknickplätzen ist Grillen meist erlaubt, oft sind sogar extra Stellen dafür vorhanden. Also Grillkohle mitnehmen, aufschichten und mit Grillanzündern anzünden. Die Kohle muss weißlich aussehen und schön glühen, bevor's losgehen kann. Vorher aber noch rechtzeitig das Grillgut marinieren.



Mediterrane Marinade

2 Knoblauchzehen schälen und dünn schneiden. Je 2 Zweige Rosmarin, Thymian und Oregano mit 6 Salbeiblättchen waschen, trockenschütteln, fein hacken. Mit 1 EL Zitronensaft, 4 EL Olivenöl, Salz und Pfeffer verrühren. Passt

zu Fleisch wie Lammkoteletts und Schweinenackensteaks oder zu Scheiben von Zucchini, Paprika und Auberginen.



Honig-Soja-Marinade

1 EL Honig mit 2 EL Limetten- oder Zitronensaft und 6 EL Sojasauce verrühren, mit Chilipulver würzen. Passt zu Spareribs oder Schweinekoteletts.



Orient-Marinade

1 großes Bund Koriandergrün waschen, trockenschütteln, fein hacken. 4 Knoblauchzehen schälen und fein hacken. Beides mit Salz, je 1 EL Kreuzkümmel- und edelsüßem Paprikapulver und je 1 TL schwarzem Pfeffer und Ras-el-hanout (marrokanische Gewürzmischung, Asia-Laden) mischen. 1 EL Zitronensaft und 4 EL Olivenöl unterrühren. Passt zu Fisch wie Thunfisch, Sardinen und Makrelen, aber auch zu Lamm, Auberginen und Zucchini.



Süßscharfe Tomatenmarinade

2 Chilischoten waschen und entstielen, 2 Knoblauchzehen schälen, beides mit 1 EL Kapern sehr fein hacken. Mit 100 g Tomatenpüree, 1 EL Honig und 2 TL Aceto balsamico verrühren, mit Salz abschmecken. Passt zu Spareribs, Würstchen und Schweinekoteletts.



Apfel-Ingwer-Marinade

1 Bio-Limette waschen, Schale fein abreiben und den Saft auspressen. 1 Stück frischen Ingwer (etwa 4 cm) schälen und sehr fein hacken oder reiben. Alles mit $\frac{1}{8}$ l Cidre oder naturtrübem Apfelsaft, 1 EL Apfelgelee und 2 TL Apfeldicksaft verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Passt zu Fisch wie Lachs, zu Schweinefleisch und zu Geflügel.



Basilikum-Senf-Marinade

Die Blättchen von 1 Bund Basilikum abzupfen, 2 Knoblauchzehen schälen und 1 Frühlingszwiebel waschen und putzen, alles fein hacken. 2 in Öl eingelegte Sardellenfilets mit der Gabel zerdrücken und mit 1 EL scharfem Senf, der Kräutermischung, 1 EL Zitronensaft und 4 EL Olivenöl verrühren. Passt zu Lamm, Rind und Geflügel.

TIPP - FÜR NOCH MEHR AROMA

Die Marinaden nicht nur zum Einlegen verwenden, sondern das Grillgut nachher beim Braten immer wieder mal damit einpinseln. So wird alles schön braun und bekommt einen extra Aromaschub.

Kräuter-Nuss-Brot

Sicher, man kann ein Baguette oder Ciabatta kaufen, noch viel besser schmeckt aber dieses würzige Brot zu den Picknickgerichten in diesem Buch.

500 g Dinkelvollkornmehl

Salz

1 Würfel Hefe (42 g)

1 TL Honig

100 g Joghurt

100 g Walnuskerne, Pinienkerne und Haselnuskerne (nach Geschmack gemischt)

je 2 Zweige Thymian und Rosmarin

4 Blättchen Salbei

Für 6–8 Personen

⌚ 30 Min. Zubereitung

1 Std. 15 Min. Gehen

40 Min. Backen

Pro Portion (bei 8 Personen) ca. 305 kcal, 11 g EW, 10 g F, 43 g KH



1 Mehl mit 2 TL Salz in einer Schüssel mischen. Hefe zerkrümeln, mit Honig und 225 ml lauwarmem Wasser verrühren. Mit dem Joghurt zum Mehl geben und alles zu einem geschmeidigen, glatten Teig verkneten. Die Schüssel

mit einem Tuch bedecken und den Teig an einem warmen Ort 1 Std. gehen lassen.



2 Backblech mit Backpapier belegen. Die Nüsse und Kerne fein hacken. Kräuter waschen, trockenschütteln und ebenfalls fein zerkleinern. Beides gleichmäßig unter den Teig kneten. Teig auf dem Backblech zu einem ovalen Laib formen, längs leicht einschneiden und nochmals etwa 15 Min. gehen lassen. Den Backofen auf 180° vorheizen.



3 Eine hitzebeständige Schüssel halbhoch mit Wasser füllen. Etwas Wasser neben das Brot auf das Blech spritzen, die Schüssel auf den Boden des Ofens stellen. Das Brot im Ofen (Mitte, Umluft 160°) etwa 40 Min. backen. Abkühlen lassen und in Scheiben schneiden.

GUT ZU WISSEN

Bei Brot macht man keine Stäbchen-, sondern die **Klopfprobe**. Mit einem Tuch anfassen, umdrehen und auf die Unterseite klopfen. Durchgebackenes Brot klingt hohl.