

# Schlemmen im Grünen

Blühende Wiesen, idyllische Plätze an Seen und Flüssen oder eine Bank mit Aussicht laden jetzt zum Picknick ein. Der Imbiss im Freien begeistert nicht nur Kinder und Jugendliche, sondern eignet sich ebenso für ein romantisches Essen zu zweit. Und entsprechend vorbereitet kann ein Picknick durchaus zu einem Festessen werden.

BERICHT ALEXANDRA KERBACH, LIFE SCAN ABBILDUNGEN 4T WERBEAGENTUR



Damit beim Picknick nichts schief geht, haben wir für Sie eine Checkliste zusammengestellt:

Die Grundausstattung

- › Picknickdecke mit Gummiunterseite für Nässeschutz
- › Scharfes Messer, Brotmesser, Schneidebrett, Flaschenöffner, Korkenzieher und Gewürze
- › Servietten oder alternativ Küchenrolle, kleines Handtuch
- › (Kunststoff-)Geschirr und Gläser oder Plastikbecher, Besteck/Salatbesteck
- › Kühltasche inklusive Kühlpad als erste Hilfe für kleine Verletzungen
- › Spiele für Erwachsene und Spielzeug für Kinder
- › Tüten für den Müll
- › Campinglampe oder eine Laterne mit Windschutz für den Abend
- › Warmer Pulli, wenn es frisch wird
- › Mückenschutzmittel und Sonnencreme, Notapotheke, Sonnenschirm
- › (Einmal-)Grill

## Käsemuffins

Anzurechnende Kohlenhydrate pro Muffin:  
ca. 1 BE | Zutaten für 12 Stück

**125 g Mehl | 125 g Speisestärke |**  
**0,5 TL Salz | 1 Päckchen Backpulver |**  
**150 g geriebener Käse |**  
**50 g Pinienkerne |**  
**80 g getrocknete Tomaten |**  
**2 EL fein gehackter Basilikum |**  
**160 ml Milch | 4 EL Öl | 1 Ei |**  
**12 Papierförmchen (oder Fett für das Blech)**

Mehl, Speisestärke, Salz und Backpulver gut miteinander vermischen. Pinienkerne hacken und in einer Pfanne anrösten, Tomaten würfeln. Alle Zutaten mit 100 g Käse unter die Mehlmischung geben. In einer zweiten Schüssel Milch mit Öl und Ei verquirlen. Diese Mischung zum Mehl geben und mit einem Rührlöffel alles nur so lange miteinander verrühren, bis alle Zutaten feucht sind.

Ein Muffinblech mit 12 Papierförmchen auslegen. Den Teig darin verteilen, mit restlichem Käse bestreuen. Im Backofen bei 180 °C etwa 20 – 25 Minuten backen.

Rezept aus ›

**Muffins, Die besten Rezepte süß & pikant**  
Compact Verlag  
ISBN 3-8174-5979-3



## Frikadellen

Anzurechnende Kohlenhydrate pro Portion:  
ca. 0,5 BE | Zutaten für 4 Portionen

**400 g Rinder-Hackfleisch |**  
**1 altbackenes Brötchen |**  
**1 Zwiebel | 2 Eier | 1 EL Senf |**  
**Salz | Pfeffer | Muskatnuss |**  
**2 EL Öl | frische Minze**

Hackfleisch in eine große Schüssel geben. Brötchen in kaltem Wasser einweichen, anschließend das Wasser aus dem Brötchen drücken und zerpfückt zum Hackfleisch geben. Zwiebel schälen, in Würfel schneiden und ebenfalls in die Schüssel geben. Die Masse mit Senf, Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Die Minze waschen, einige Blätter grob zerkleinern und unter die Mischung geben.

Mit nassen Händen die Masse verkneten. Aus jeweils einer Handvoll Hackmasse Kugeln formen. Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Frikadellen in das heiße Fett geben und platt drücken. Auf mittlerer Hitze von beiden Seiten je fünf Minuten braten und auf einem Küchenpapier abtropfen lassen. Tipp: Mit Zwiebelringen und restlicher Minze garnieren und Brötchen damit belegen.



## Kartoffelsalat

Anzurechnende Kohlenhydrate pro Person:  
ca. 3 BE | Zutaten für 4 Portionen

- 1 kg Salatkartoffeln |
- 1 Würfel Brühe |
- 4 EL Essig | 2 EL Öl |
- 1 EL Senf | Salz | Pfeffer |
- 1 kleine Zwiebel |
- 1 Bund Radieschen

Die Kartoffeln waschen, garen, die Haut abpellen und in dünne Scheiben schneiden. In eine Schüssel geben. Die Brühe darüber gießen und 15 Minuten ziehen lassen.

Für die Marinade Öl, Essig, Salz und Pfeffer in einem Becher verrühren und abschmecken. Nach Belieben etwas Senf dazu verrühren. Radieschen waschen, in dünne Scheiben schneiden und zu den Kartoffeln geben. Zwiebel schälen und fein würfeln. Über die Kartoffeln streuen und mit der Marinade begießen. Alles zugedeckt 1 Stunde ziehen lassen. ■

## Leckere Beerengrütze – hier mit Milchreis angerichtet



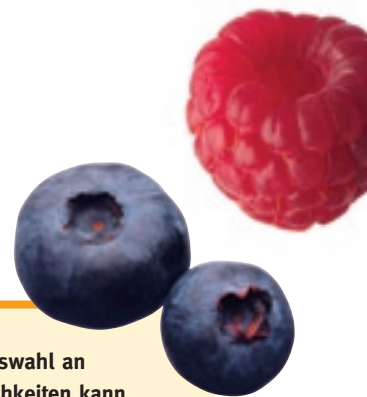
## Beerengrütze

Anzurechnende Kohlenhydrate pro Person:  
ca. 2,5 BE | Zutaten für 2 Portionen

- 300 g gemischte Beeren,  
frisch oder tiefgekühlt |
- 100 g Sauerkirschen (aus dem Glas) |
- 1 Prise Bourbon-Vanillepulver |
- 2 EL Honig nach Belieben |
- Johannisbrotkernmehl

Frische Beeren waschen, verlesen und abtropfen lassen, tiefgekühlte langsam auftauen lassen. Kirschen abtropfen lassen, dabei den Saft auffangen. Davon 100 ml in einem Topf mit der Vanille aufkochen lassen und nach Belieben mit Honig abschmecken. Kirschen und Beeren darin aufkochen und 2 Minuten bei schwacher Hitze köcheln lassen. Zum Binden das Johannisbrotkernmehl einrühren, Grütze abkühlen lassen.

Rezept aus >  
Low cholesterol – low fat  
Gräfe und Unzer Verlag  
ISBN 3-7742-1477-8 ■



Die Auswahl an  
Köstlichkeiten kann  
gar nicht groß genug sein.  
Grundsätzlich sollte auf  
schnell verderbliche  
Speisen verzichtet werden.  
Gut geeignet sind:

- > mit Essig gesäuerte Salate
- > Antipasti
- > Brote
- > Obst wie Melone oder Apfel
- > Gemüse, z.B. Paprika, Möhren, Gurke, Kohlrabi in dicken Streifen oder Kirschtomaten und Radieschen
- > gut durchgebratene Frikadellen, Käse, gekochte Eier und trockener Kuchen

Denken Sie auch an  
ausreichend Getränke,  
besonders geeignet sind  
mit Wasser verdünnte  
Fruchtsäfte, Mineralwasser  
und ungesüßter Tee.

