

ESSEN & GENIESSEN

Draußen essen – Unsere Picknick-Rezepte



Kichererbsen-Gemüse

Zutaten

- 1 rote Zwiebel, gewürfelt
- 1 Prise Chili
- Saft 1 Zitrone
- 2 Dosen Kichererbsen
- 1 Handvoll Kirschtomaten
- 1 Packung Feta
- 1 Handvoll Minze, kleingehackt

Und so geht's

Kichererbsen in einem Sieb gut abtropfen lassen und in einer Pfanne kurz erwärmen. Die eine Hälfte in eine Schüssel füllen, die andere Hälfte etwas zerdrücken und ebenfalls hinzufügen.

Kichererbsen mit Olivenöl und Zitronensaft überträufeln, kleingehackte Zwiebeln und nach Bedarf Chili zufügen. Tomaten halbieren und gemeinsam mit Minze und klein gewürfeltem Feta begeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Nudelsalat „Italia“

Zutaten

500g kurze Pasta

1 Knoblauchzehe

1 Handvoll Kirschtomaten

1 Bund Basilikum

1 Packung Feta

Getrocknete Tomaten in Öl

4 EL schwarze Oliven, am besten entsteint

1 Handvoll Rucola

Und so geht's

Nudeln nach Packungsangabe zubereiten. Währenddessen Knoblauch schälen, Basilikum waschen und beides kleinhacken. Cherry Tomaten halbieren, Oliven und getrocknete Tomaten in dünne Streifen schneiden, dabei das Öl der Tomaten auffangen.

Die fertigen Nudeln mit den kleingeschnittenen Zutaten vermengen. Mit Öl der Tomaten sowie Salz und Pfeffer abschmecken. Feta klein hacken und gemeinsam mit dem Rucola kurz vor dem Servieren zufügen.

Gemüse-Sticks mit Frischkäse

Zutaten

175g Frischkäse

3 Frühlingszwiebeln, in feine Ringe geschnitten

Etwas Milch

Salz und Pfeffer

Paprikagewürz

Gemüse nach Wahl, bspw. Karotten, Gurken, Paprika, Staudensellerie, Kohlrabi

Und so geht's

Das Gemüse putzen, ggf. schälen und in kleine Streifen schneiden. Sämtliche weitere Zutaten in einer Schüssel vermengen und abschmecken. Gemeinsam servieren.

Schnelle Piccolo-Pizzen

Zutaten

1 Packung Blätterteig

Tomatenmark

Basilikum, getrocknet

Oregano, getrocknet

½ Paprika, in Streifen

Mozzarella, gewürfelt

1 rote Zwiebel, in feine Ringe geschnitten

Und so geht's

Ofen, nach Packungsangabe auf dem Blätterteig, vorheizen. Derweil Blätterteig ausrollen und in 8 Vierecke teilen. Sodann auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen.

Jedes Teil mit Tomatenmark bestreichen und gut mit Basilikum, Oregano, Salz und Pfeffer würzen. Teilchen nun mit Mozzarella, Paprika und den Zwiebelscheiben belegen. In den Ofen schieben und nach Packungsangabe backen.

Wrap-Schnecken mit Avocado

Zutaten

4 Tortilla-Wraps

Frischkäse

2 reife Avocados

1 Knoblauchzehe

1 Tomate

½ Paprika

½ rote Zwiebel

Salz und Pfeffer

Spritzer Limettensaft

Und so geht's

Das Avocado-Fleisch aus der Schale lösen, grob würfeln und mit dem Pürierstab pürieren. Knoblauch schälen und klein hacken. Tomaten und Paprika waschen, Zwiebel schälen und alles klein hacken. Unter die Avocado-Masse geben. Mischung mit Limettensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Tortilla-Wraps kurz erwärmen, mit Frischkäse bestreichen und die Guacamole gleichmäßig darauf verteilen. Wraps einrollen und Scheiben schneiden, mit Holzstäbchen fixieren.