

ABADN AACHEN

DAS STADTMAGAZIN MIT DU

DREI GÄNGE OHNE TISCH

PICKNICK-BEGLEITER



TOPFGUCKER

KURPARK CLASSIX

Die Konzertreihe (s. S. 4/5) bietet einen stilvollen Rahmen für ein Picknick im Park – und die besten Ideen gewinnen sogar Preise. Hier finden Fans Inspiration...

Drei Gänge ohne Tisch

Sonne, eine Decke, gute Laune: Das sind die Begleiter für dieses Picknick-Menü

DAS PRESSEBÜRO DEUTSCHES OBST UND GEMÜSE EMPFIEHLT:

Vorspeise: Cup-Salat to go

Zutaten für vier Personen:

Salat: 200 g Heidelbeeren, je 1 gelbe/rote Tomate, je 1 gelbe/rote Paprika, 4 Mini-Bauerngurken, 1 rote Zwiebel, ½ Bund Koriander, ½ Knoblauchzehe.

Marinade: 80 ml Gemüsefond, 60 ml Weißweinessig, 20 ml Balsamico, 200 ml Olivenöl, Meersalz.

Zubereitung:

Gemüse säubern und würfeln. Koriander grob hacken. Knoblauch schälen, fein hacken, mit Salz bestreuen, nach 3 Min. mit dem Messerrücken zerreiben. Gemüsefond erhitzen und salzen. Vom Herd nehmen, Essig zugeben, Olivenöl einrühren. Zutaten vermengen, mit der Marinade anmachen. Zuletzt die Heidelbeeren unterheben und den Salat in verschließbare Behälter füllen.



Dessert: Rhabarbermuffins

Zutaten für vier Personen:

350 g Rhabarber, 1 unbeh. Orange, 1 Ei, 75 ml Pflanzenöl, 125 g Zucker, 1 EL Vanillezucker, 1 Prise Salz, 150 ml Buttermilch, 250 g Mehl, 2 TL Backpulver; evtl. Puderzucker zum Dekorieren.

Zubereitung:

Rhabarber säubern und in Stücke schneiden. Orange waschen, Schale abreiben, Saft auspressen. Ei mit Abrieb, Saft, Öl, Zucker, Vanillezucker, Salz und Buttermilch verquirlen. Mehl erst mit Backpulver mischen, dann restliche Zutaten zügig einrühren. Rhabarber unterheben, Teig auf Papierförmchen im Muffinbackblech verteilen. Bei 180 °C (vorgeheizt!) ca. 25 Minuten backen.



Hauptgang: Lauch-Ziegenkäse-Quiche

Zutaten für vier Personen:

200 g Butter, 300 g Mehl, 500 g Lauch, 100 g Ziegenkäse, 50 ml Sahne, 50 g Kapstachelbeeren, 2 Eier, 4 EL Wasser, 2 EL Öl, 5 g Salz, Schnittlauch, Meersalz; Linsen zum Beschweren.

Zubereitung:

Für den Teig 150 g Butter, 300 g Mehl, 1 Ei, 4 EL Wasser und 2 EL Öl vermengen, gut durchkneten und eine Stunde ruhen lassen. Anschließend den Teig etwa 3 cm dick ausrollen, in eine Tartelette-Form legen, den Boden mehrfach mit einer Gabel einstechen, mit Backpapier auslegen und mit Linsen oder anderen Hülsenfrüchten beschweren. Bei 160 °C Heißluft etwa 8 Min. vorbacken. Die Linsen danach wieder entfernen.

Für die Füllung den Lauch in feine Streifen schneiden und gut waschen. Trocknen lassen, dann in 50 g Butter und mit etwas Meersalz andünsten. In ein Sieb geben und die überschüssige Flüssigkeit abtropfen lassen. Den Ziegenkäse klein zupfen, die Kapstachelbeeren von ihrer Hülle befreien und vierteln. 1 Ei und Sahne mixen und mit Salz abschmecken. Den abgetropften Lauch, Stachelbeeren und Ziegenkäse mit der Ei-Sahne-Mischung vermengen, nochmals abschmecken. In den vorgebackenen Teig füllen und 15 bis 20 Min. im vorgeheizten Ofen bei 160 °C Heißluft garen.

■ **Diesen und alle weiteren BAD AACHEN-Topfgucker finden Sie auch im Internet unter www.bad-aachen.net!**

