

ABADN AACHEN

DAS STADTMAGAZIN MIT DURCHBLICK

PICKNICK-REZEPTE

AB INS KÖRBCHEN ...



Ab ins Körbchen...

Perfekt fürs Picknick – nicht nur bei den Kurpark Classix: Diese Rezepte inspirieren dazu, sich unter freiem Himmel auch kulinarisch zu verwöhnen.

Pflaumen-Hackbällchen

Zutaten für zwölf Bällchen: 3 Zweige Thymian, 4 getrocknete Pflaumen (ohne Stein), 1 Knoblauchzehe, ½ Chili, 250 g Rinderhackfleisch, 1 Ei (Größe M), 3 EL Semmelbrösel, 3 EL Olivenöl.



Fotos: BVEO/Ariane Bille

Zubereitung: Den Thymian waschen, Blätter abzupfen und hacken. Die Pflaumen zerkleinern. Knoblauch schälen und durch eine Knoblauchpresse quetschen. Chili waschen, halbieren, entkernen und fein hacken. Hackfleisch mit Ei und Semmelbröseln in eine Schüssel geben und mit den restlichen Zutaten mit den Händen verkneten, nach Belieben mit Salz und Pfeffer würzen und aus der Masse zwölf kleine Bällchen formen. Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, und Hackbällchen darin von allen Seiten etwa 8 Minuten goldbraun braten.

Salat-Wraps

Zutaten für acht vegane Wraps:

2 große Möhren, 1 Salatgurke, 2 rote Paprika, 6 EL Reissig, 1 TL brauner Zucker, Salz, Saft einer Limette, 1 Eisbergsalat, 1 Bund frischer Koriander, 1 Packung Tofu, 1 EL Sojasauce, Sauce nach Wahl.



Zubereitung: Möhren, Gurke und Paprika säubern und alles in ca. 10 cm lange dünne Streifen schneiden. Marinade aus Reissig, Zucker, Limettensaft und Salz in einer Rührschüssel anrühren. Das rohe Gemüse darin marinieren, während die anderen Zutaten vorbereitet werden – oder auch im Kühlschrank über Nacht. 8 Eisbergsalat-Blätter vom Kopf ablösen. Die Blätter mit der Wölbung nach unten bereitlegen und leicht salzen. Sauce nach Wahl – z. B. scharfe Erdnussauce – nicht zu dick aufstreichen. Je eine Scheibe Tofu, etwas mariniertes Gemüse sowie frischen Koriander stapeln, eng aufrollen. Mit einer Schnur oder einem Zahnstocher fixieren.

Rote-Bete-Hummus

Zutaten für vier vegane und glutenfreie Portionen: 400 g Rote Bete, Meersalz, ½ Bund Petersilie, 1 Zitrone, 220 g Kichererbsen (gekocht), 2 EL Tahin (Sesammus), etwas Olivenöl, 1 Prise Zimt.

Zubereitung: Backofen auf 190 °C Umluft vorheizen. Rote Bete schälen und in grobe Würfel schneiden. Zusammen mit 1 TL Salz auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und im Ofen auf oberster Schiene etwa 35 bis 40 Min. rösten, bis die Rote Bete weich ist. Petersilie säubern und hacken. Den Saft der Zitrone zusammen mit abgekühlter Rote Bete, abgetropften Kichererbsen, Tahin, etwas Öl und Zimt mit dem Pürierstab fein mixen, mit Salz abschmecken. Hummus mit der Petersilie und jeweils 1 EL Olivenöl anrichten. Passt super zu Gemüsesticks und Brot.



Frucht-Cake-Pops

Zutaten für zehn vegane und glutenfreie Cake Pops:

100 g weiche getrocknete Aprikosen, 20 g Haselnüsse, 5 g Haselnuss-Mus, 30 g Haferflocken, 1–2 TL Kakaonibs, 12 g gefriergetrocknete Erdbeeren, 1 EL Kakaopulver (ohne Zucker), 10 Cake-Pop-Stiele.



Zubereitung: Aprikosen in Streifen schneiden, Haselnüsse grob hacken, beides mit dem Haselnuss-Mus mit Mixer oder Pürierstab zu einer festen Masse zerkleinern. Haferflocken dazugeben und gut untermischen. Die Hälfte der Masse mit Kakaonibs vermengen. Insgesamt 10 rosenskoohlgroße Bällchen aus beiden Massen formen. Erdbeerfrucht-Chips mit einer Kaffeemühle zu Pulver mahlen. Bällchen auf die Stiele stecken und das Erdbeerpulver durch ein feines Teesieb auf der Hälfte der Cake Pops verteilen. Die restlichen mit Kakaopulver berieseln.

Rezept: Bundesvereinigung der Erzeugerorganisationen Obst und Gemüse e.V. (BVEO)

Diesen und alle weiteren BAD AACHEN-Topfgucker finden Sie auch unter www.bad-aachen.net/