

Picknickspaß im Glas

Praktische Ideen zum Mitnehmen.

Wer in den Sommerferien einen Ausflug ins Grüne macht (siehe Spezialteil ab S. 26), sollte unbedingt ein Picknick einplanen. Denn das Essen mitten in der Natur macht nicht nur Kindern Spaß, sondern ist für die ganze Familie eine abenteuerliche Abwechslung. Decke und ein paar leckere Kleinigkeiten einpacken – am besten praktisch vorportioniert in Gläsern – und schon kann es losgehen. Die BAD AACHEN-Tipps sind ebenso eine gute Idee für die kulinarische Untermauerung der Kurpark Classix im nächsten Monat (s. S. 44).

Tomaten-Rosmarin-Dip



Zutaten für etwa vier Portionen:

100 g getrocknete Tomaten in Öl, etwa 3 Zweige Rosmarin, 250 g Crème fraîche, 30 g gehackte Mandeln, 2 TL Zitronensaft, Salz, frisch gemahlener Pfeffer.

Zubereitung:

Tomaten abgießen und in Streifen schneiden. Rosmarin waschen, sehr fein hacken. Crème fraîche mit Tomaten, Rosmarin, Mandeln und Zitronensaft verrühren. Tomaten-Rosmarin-Dip mit Salz und Pfeffer abschmecken und bis zum Servieren kalt stellen.

Himbeer-Käsekuchen

Zutaten für sechs Stück:

Für die Käsemasse: 250 g Magerquark, 200 g Doppelrahm-Frischkäse, 2 EL Zucker, 1 Pck. Vanillezucker, 1 Pck. geriebene Zitronenschale, 2 Eier (Größe M), 2 EL Speisestärke.

Für die Himbeersoße: 125 g Himbeeren, 30 g Zucker. Zum Verzieren: 200 g kalte Schlagsahne, 100 g Himbeeren, Zitronenmelisse.

Zubereitung:

Hitzebeständige Gläser (etwa 160 ml) fetten. Backofen vorheizen (Ober-/Unterhitze etwa 160 °C, Heißluft etwa 140 °C). Die Zutaten für die Käsemasse in eine Rührschüssel geben und mit einem Mixer (Rührstäbe) zu einer glatten Masse verrühren. Diese gleichmäßig auf die Gläser verteilen. Gläser auf dem Backblech in den Backofen schieben (Einschub: unteres Drittel, Backzeit: etwa 30 Minuten). Kuchen in den Gläsern auf einem Kuchenrost erkalten lassen.

Himbeersoße zubereiten: Himbeeren verlesen, mit dem Zucker in einen Rührbecher geben und fein pürieren. Anschließend durch ein Sieb streichen. Himbeersoße auf dem Kuchen verteilen. Verzieren: Sahne steif schlagen, in einen Spritzbeutel mit Sterntülle geben und auf die Himbeersoße spritzen. Mit Himbeeren und Melisse dekorieren.

Quinoa-Spitzkohl-Granatapfelsalat

Zutaten:

200 g Quinoa, etwa 400 ml Wasser oder Gemüsefond, Chiliflocken, 100 g tiefgekühlte Erbsen, Salz, 1 Msp. Natron, ½ Granatapfel, 100 g Spitzkohl, 100 g Schafs- oder Fetakäse.

Für das Dressing: 1 EL Kräuternessig, 2 TL gehackte Minze, 1 Msp. gemahlener Kreuzkümmel, etwa 2 TL Honig, Salz, frisch gemahlener Pfeffer, 1 Pck. geriebene Zitronenschale, 150 g Dr. Oetker Crème fraîche oder Creme Vega, 3 EL Olivenöl.

Zubereitung:

Vorbereiten: Quinoa mit Wasser in einem Sieb gründlich abspülen. Anschließend Wasser oder Gemüsefond mit Quinoa in einem Topf aufkochen und etwa 15 Minuten mit Deckel bei schwacher Hitze köcheln lassen, dann noch 5 Minuten quellen lassen. Hinweis: Auch die Packungsanleitung beachten. Quinoa mit Chiliflocken würzen und auf einem Sieb erkalten lassen. Erbsen in kochendem Salz-Natron-Wasser etwa 2 Minuten bissfest garen, dann abtropfen und erkalten lassen. Granatapfel vierteln und in einer großen Schüssel mit kaltem Wasser entkernen (dann spritzt es nicht so). 1 EL Kerne davon beiseitestellen. Spitzkohl putzen und in kleine Stücke schneiden. Schafskäse würfeln und auch hiervon 1 EL beiseitestellen.

Für das Dressing Essig, Minze, Kreuzkümmel, Honig, Salz, Pfeffer, Zitronenschale, Crème fraîche oder Creme Vega sowie Olivenöl mit einem Schneebesen verrühren und abschmecken. Alle Salatzutaten nun mit dem Dressing vermengen, abschmecken und auf einer Platte oder in Gläsern anrichten. Mit den Granatapfelkernen und den Schafskäsewürfeln dekorieren.



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