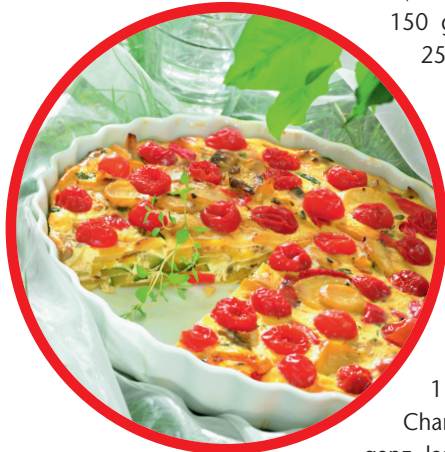


Schlemmen an der frischen Luft

Ob bei den Kurpark Classix (s. S. 4 bis 6) oder in der wilden Natur: Ein Picknick hinterlässt immer ein Gefühl von Freiheit und Gemütlichkeit. Mit den Rezeptideen von BAD AACHEN gelingt der Deckenschmaus garantiert.

SOMMERTORTILLAS

Zutaten für eine Quicheform (Ø 28 cm): 400 g Kartoffeln, 2 Schalotten, 1 ½ Knoblauchzehen, 1 rote Paprika, 1 gelbe Paprika, 150 g Zucchini, 250 g Champignons, Olivenöl, Salz, frisch gemahlener Pfeffer, etwas Thymian, 7 Eier (Größe M), 150 g Crème légère, 4 EL Milch, 250 g Kirschtomaten.



Zubereitung: Kartoffeln schälen und in dünne Scheiben schneiden. Schalotten und Knoblauch abziehen und fein würfeln. Paprika putzen und in Rauten schneiden. Zucchini waschen, längs vierteln und in etwa 1 cm breite Scheiben schneiden. Champignons putzen. Kleine Pilze ganz lassen, größere halbieren oder vierteln. Quiche-/Pieform fetten. Backofen vor-

heizen: Ober- und Unterhitze etwa 180 °C, Heißluft etwa 160 °C. Olivenöl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen. Kartoffeln und Gemüse (außer Pilze) in die Pfanne geben und bei mittlerer Hitze unter mehrmaligem Wenden etwa 10 Minuten anbraten. Nach 5 Minuten die Pilze hinzugeben. Mit Salz, Pfeffer und Thymian würzen. Die Kartoffel-Gemüse-Mischung gleichmäßig in der Form verteilen. Guss: Eier mit Crème légère und Milch verschlagen und mit Salz, Pfeffer und Thymian würzen. Den Guss über dem Gemüse verteilen. Die Tomaten waschen, halbieren und mit der Wölbung nach oben auf der Tortilla verteilen. Form auf dem Rost in den Backofen schieben. Einschub: unteres Drittel; Backzeit: etwa 40 Minuten. Tortilla auf einem Kuchenrost etwas abkühlen lassen und warm oder kalt servieren.

ERDBEERLIMONADE

Zutaten: 1 unbehandelte Zitrone, 300 g, Erdbeeren, 2 EL Zucker oder Puderzucker, 1 Pck. Vanillezucker, 750 ml Mineralwasser mit Kohlensäure (kalt).

Zubereitung: Zitrone heiß abwaschen, eine Hälfte auspressen, die andere Hälfte in Scheiben schneiden. Erdbeeren waschen, putzen und in eine Rührschüssel geben. Zucker und Vanillezucker zugeben und pürieren. Zitronensaft und Mineralwasser dazugeben und nochmals umrühren. Nach Wunsch durch ein feines Sieb geben. Erdbeerlimonade bis zum Servieren kalt stellen. Mit den Zitronenscheiben und nach Wunsch mit Eiswürfeln servieren.



FOCACCIA GARDEN

Zutaten: 400 g Weizenmehl, ½ Würfel frische Hefe, 1 TL Zucker, 1 TL Salz, 250 ml lauwarmes Wasser, 3 EL Olivenöl, etwa 100 g grüne Spargelstangen (5 Stück je etwa 20 g), 100 g Zucchini, 1 Möhre, 3 – 4 Mini-Paprikaschoten (gelb, rot und orange), etwa 10 Cocktailtomaten (bunt), einige Radieschen, 1 mittlere rote Zwiebel, 3 EL Olivenöl, 2 – 3 EL Kürbiskerne, gemischte Kräuter, etwas Sesam- oder Mohnsamen, 1 TL grobes Meersalz.

Zubereitung: Mehl in eine Rührschüssel geben und Hefe darauf bröckeln. Übrige Zutaten hinzufügen und mit dem Mixer (Knethaken) zunächst auf niedrigster, dann auf höchster Stufe in etwa 5 Minuten zu einem glatten Teig verarbeiten. Den Teig an einem warmen Ort zugedeckt so lange gehen lassen, bis er sich sichtbar vergrößert hat. Inzwischen das Gemüse vorbereiten. Die Spargelstangen waschen, im unteren Drittel schälen, längs halbieren oder vierteln. Zucchini waschen und in schmale Streifen schneiden. Möhre schälen. Paprika, Tomaten und Radieschen waschen und putzen. Zwiebel abziehen. Das Gemüse in nicht zu dünne Scheiben schneiden. Backblech mit Backpapier belegen.



Den Teig auf leicht bemehlter Arbeitsfläche nochmal kurz durchkneten, zu einem Rechteck (etwa 25 x 35 cm) ausrollen und auf das Backblech legen. Backofen vorheizen: Ober- und Unterhitze 200 °C. Den Teig mit etwa 2 EL Olivenöl bepinseln. Aus dem Gemüse eine bunte Blumenwiese legen. Spargel und Zucchini eignen sich z. B. als Wiese, Gräser und Blumenstiele. Aus dem bunten Gemüse als Blüten und Kürbiskernen als Blätter lassen sich viele verschiedene Blumen gestalten. Die Focaccia mit den Kräutern, Mohn- und Sesamsamen verzieren und mit Meersalz bestreuen. Das Gemüse mit etwas Öl bestreichen. Die Focaccia nochmal 15 Minuten gehen lassen und auf mittlerem Einschub etwa 25 Minuten backen. Die Focaccia auf einem Kuchenrost etwas abkühlen lassen und warm servieren.

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