



Picknick-Rezepte

Wassermelone-Feta-Minz-Spieße
Gouda-Trauben-Spieße
Kirschtomaten-Minimozzarella-Basilikum-Spieße
Wachteleier

Dazu:

Auberginen-Couscous-Sesambällchen

Zutaten (für 4 Personen):

200 g Couscous
1 große Aubergine
1 Knoblauchzehe
Petersilie
1 EL Weißmehl
2 EL Semmelbröseln
½ TL Kreuzkümmel
heller Sesam
Salz u. Pfeffer
Salz
Olivenöl

Aubergine in kleine Würfel schneiden, mit Salz bestreuen und ca. eine halbe Stunde ruhen lassen. Flüssigkeit abtropfen lassen, dann in einer Pfanne mit wenig Olivenöl und der in Scheiben geschnittenen Knoblauchzehe bei kleiner Flamme garen, bis die Würfel weich sind. Knoblauch herausnehmen.

Couscous mit doppelt so viel heißem Salzwasser übergießen und zugedeckt aufquellen lassen.

Auberginenwürfel etwas kleiner hacken, Petersilie ebenso hacken und in alles mit dem Couscous und dem Mehl in eine Schüssel geben. Semmelbrösel dazugeben und alles zusammen vermischen, bis eine Masse entsteht, die feucht ist, aber sich zu Bällchen verarbeiten lässt. Mit Salz, Kreuzkümmel, Pfeffer abschmecken, dann tischtennisgroße Bällchen formen. Diese in Semmelbröseln und Sesam wälzen, mit Olivenöl beträufeln und im Ofen unter dem Grill goldbraun backen.



Zucchini-puffer

Zutaten:

ca. 800 g Zucchini
50 g Parmesan
2 Eier Größe M
2 kleine Schalotten
6 EL Semmelbrösel
1 Spritzer Zitrone
Salz
schwarzer Pfeffer aus der Mühle
1 Prise Chilipulver
1 Prise Muskatnuss
4-6 EL Olivenöl zum Ausbacken

Zucchini waschen, Strunk abschneiden und raspeln. 1 gestrichenen TL Salz darüber streuen, gut vermischen und ca. 15 Minuten ziehen lassen. Dann die Flüssigkeit gut auspressen und abgießen.

Schalotten schälen und in feine Würfel schneiden.

In einer Schüssel Eier, einen Spritzer Zitronensaft, 1/2 TL Salz, Chilipulver, Pfeffer und Muskatnuss verquirlen. Frisch geriebenen Parmesan, Zucchini-Raspeln, Schalottenwürfel und Paniermehl hinzufügen und gut vermischen. Sollte die Masse zu feucht sein, etwas mehr Paniermehl hinzugeben.

2-3 EL Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Die Zucchini-puffer auf jeder Seite 2-3 Minuten darin braten, bis sie eine goldbraune Farbe annehmen. Für die nächste „Ladung“ restliches Öl verwenden.

Blätterteigecken mit Spinat-Ricotta-Füllung

Zutaten (für 6 Blätterteigecken):

1 Packung Blätterteig (ca. 320 g)
1 Ei
2 EL Milch
300 g aufgetauter TK-Blattspinat (gehackt)
1 kleine Schalotte
1 Knoblauchzehe
2 EL Olivenöl
Salz



schwarzer Pfeffer aus der Mühle
 2 Tomaten
 frisches Basilikum
 1 Prise getrockneter Oregano
 1 Mozzarella
 2 EL Ricotta
 1 Prise Muskatnuss
 1 Prise Chilipulver

TK-Spinat gut ausdrücken, Schalotte und Knoblauch schälen und fein würfeln. Das Öl in einem großen Topf erhitzen, darin Schalotte und Knoblauch goldgelb andünsten. Den Spinat dazugeben, gut vermischen und bei kleiner Hitze ca. 10-15 garen lassen, bis die meiste Flüssigkeit verdampft ist. Salzen, pfeffern und gut vermischen, dann abkühlen lassen.

Tomaten waschen und halbieren, Stielansätze entfernen, das Fruchtfleisch klein würfeln und in eine Schüssel geben. Basilikum waschen und trocken abtupfen, Blätter in feine Streifen schneiden und mit dem Oregano unter die Tomaten mischen.

Mozzarella trockentupfen, klein würfeln und Lake aus den Würfeln auspressen. Mit Spinat und Ricotta unter die Tomaten heben und mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss und Paprikapulver pikant abschmecken.

Den Backofen auf 200 °C vorheizen. Den Blätterteig in 6 etwa gleich große Quadrate schneiden und auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen. Das Ei trennen und das Eigelb mit der Milch verquirlen. Die Ränder des Blätterteigs ca. 1 cm breit dünn mit Eiweiß bepinseln. Die Spinat-Ricotta-Creme auf die 6 Teigquadrate verteilen und die Seiten diagonal zu einem Dreieck darüberklappen, die Ränder fest andrücken. Teigtaschen mit der Eigelbmischung bepinseln und im Ofen (Mitte, Umluft 180 °C) in 20-25 Min. goldbraun backen.

Filoteig-Gemüserosen

Zutaten (für 12 Gemüserosen):

4 Blätter Filoteig (TK)
 ¼ Knollensellerie
 1 rote Bete
 1 Zucchini
 ¼ Süßkartoffel
 1 Knoblauchzehe
 1 Schalotte



2 Eier (Größe M)
150 g saure Sahne
50 g geriebener Parmesan
Salz u. Pfeffer
Muskat
100 g Butter
4 Blätter Filoteig (TK)

Teig auftauen lassen. Gemüse waschen, ggf. schälen und mit einem Hobel in dünne Scheiben schneiden. Gemüse kurz in heißem Salzwasser blanchieren.

Knoblauch und Schalotte schälen und sehr fein hacken. Eier, Saure Sahne, Parmesan, Knoblauch und Zwiebel verrühren und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Butter in einem Topf erhitzen. Aus den Filoteigblättern 36 Quadrate (ca. 10 x 10 cm) schneiden und mit Butter bestreichen. Je 3 Teigstücke übereinanderschichten. Die 12 Mulden eines Muffinsblechs mit Backpapier bedecken. Teigstücke an einer Ecke zur Mitte einschneiden, auf das jeweils Backpapier legen. Auf jedes Teigstück 1,5 EL Creme verteilen. Gemüsescheiben von außen nach innen kreisförmig hineinstecken, so dass eine Rose entsteht. Backofen auf 200 °C vorheizen und die Rosen ca. 20 Minuten backen.

Zitronen-Himbeer-Muffins

Zutaten (für 6 kleine Muffins):

1 Bio-Zitrone
200 g Butter
200 g Zucker
4 Eier
2 TL Backpulver
200 g Weizenmehl Type 405
125 g Himbeeren
1 EL Puderzucker

Butter und Zucker schaumig rühren und Eier unterrühren. Backpulver mit Mehl mischen und ebenfalls unterrühren. Schale der Bio-Zitrone abreiben. Himbeeren und Zitronenschale unterheben.

Jeweils ein Papiermuffinförmchen in jede Mulde eines Muffinblechs (12 Mulden) geben und Muffinförmchen zu 2/3 füllen. Backofen auf 190 °C vorheizen und ca. 20 Minuten backen.

Abkühlen lassen und mit Puderzucker bestreuen.