

Picknick-Ideen

Alle Rezepte sind, mit Ausnahme der Pizzamuffins, je für 1 Person berechnet.

Gemüse-Feta-Sandwich

2 Stück	Vollkornbrot
2 TL	Olivenpaste
1	Rüebli
¼ Stück	Sellerie (ca. 70 g gerüstet)
2-3	kleine Champignons
wenig	Olivenöl
60 g	Fetakäse
	Salz
	Pfeffer

Rüebli und Sellerie an der Röstiraffel raffeln, Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Alle Zutaten bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten andämpfen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Das Brot dünn mit Olivenpaste bestreichen, mit Gemüse Mischung und Feta ein Sandwich erstellen.

Variante: statt Feta Greyerzer oder Rohschinken verwenden.

Zucchettisalat

1	kleine Zucchini
1 EL	Olivenöl
60 g	Greyerzer
1 EL	Pinienkerne

Sauce:

1 EL	Olivenöl
	Petersilie
	Oregano
½ Stück	Knoblauchzehe
	Senf
wenig	Zitronensaft
	Salz
	Pfeffer

Die Zucchini waschen und in kleine Würfel schneiden. In einer beschichteten Pfanne das Olivenöl erhitzen und die Zuchettiwürfel darin unter wenden 4-5 Minuten braten. Inzwischen Petersilie, Oregano und Knoblauch fein hacken. Mit Senf, Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Olivenöl verrühren. Die Zuchettiwürfel untermischen.

Den Käse in Würfeli schneiden und mit den Pinienkernen unter die Zucchettimasse mischen.

Zusammen mit Brot ergibt sich eine vollständige Mahlzeit.

Birnen-Käse-Salat

1	Birne
wenig	Zitronensaft
½	Lauchstängel
60 g	Käse (z.B. Tilsiter)
20 g	Baumnüsse
1	Brüsseler

Sauce:

2 EL	Joghurt
1 EL	Rapsöl
1 TL	Senf
	Salz, Pfeffer

Die Birne ev. schälen, halbieren, das Kerngehäuse entfernen und in dünne Scheibchen schneiden. Sofort mit Zitronensaft mischen. Den Lauch rüsten und in dünne Ringe schneiden. Diese in Salzwasser 30 Sek. blanchieren, abschütten und gut abtropfen lassen. Den Käse in Stängelchen schneiden, die Nüsse grob zerbröckeln. Den Brüsseler rüsten und in Streifen schneiden. Für die Sauce alle Zutaten verrühren und mit dem Salat mischen.

Mit Brot ergibt dies eine vollständige Mahlzeit.

Bulgursalat mit Hülsenfrüchten

50 g	Bulgur roh
50 g	Kichererbsen gekocht (aus der Dose)
30g	Indianerbohnen gekocht (aus der Dose)
½	Frühlingszwiebel fein geschnitten
¼	rote Peperoni geschnitten
1	kleines Rüeblen fein geschnitten
30 g	Hartkäse (z.B. Greyerzer) in kleine Würfel geschnitten

Sauce:

2 EL	Essig oder Zitronensaft
1 EL	Olivenöl oder Rapsöl
wenig	Senf
wenig	Pfeffer, Paprika, Muskat
wenig	frische Kräuter (z.B. Peterli) gehackt

Bulgur in fettfreier Gemüsebouillon weich kochen und auskühlen lassen. Anschliessend die Kichererbsen, die Indianerbohnen, das fein geschnittene Gemüse und den Käse darunter mischen. Die Zutaten für die Sauce zusammenrühren, über den Salat geben und gut mischen.

Teigwarensalat mit Poulet

45 g	Teigwaren (z.B. Spiralen) roh
100 g	Cherrytomaten halbiert
½	rote Zwiebel in feine Ringe geschnitten
40 g	Rucola grob geschnitten
5-7	Basilikumblätter gehackt

100 g	Pouletgeschnetzeltes
1 TL	Öl zum Erhitzen

Sauce:

1 EL	Essig
1 EL	Olivenöl
2 EL	fettfreie Gemüsebouillon
wenig	Senf
wenig	Pfeffer und Salz

Teigwaren weich kochen und auskühlen lassen. Anschliessend mit den Tomaten und Zwiebeln mischen. Die Zutaten für die Sauce verrühren und unter die Teigwaren mischen.

Poulet in Öl abraten, auskühlen lassen und unter den Salat geben.

Am Schluss den geschnittenen Rucola und den Basilikum darunter mischen.

Tipp:

Anstelle von Poulet kann 1 kleine Dose Thon unter den Teigwarensalat gemischt werden.

Asiatischer Nudelsalat

45 g	chinesische Reis- oder Weizennudeln (Rohgewicht)
¼	Gurke halbiert, in feine Scheiben geschnitten
½	Peperoni in Streifen geschnitten
1	Frühlingszwiebel fein geschnitten
ev. 1	Chilischote in Streifen geschnitten
1	Ei hart gekocht
	frischer Koriander oder Petersilie

Sauce:

2 EL	Essig oder Zitronensaft
1 EL	Rapsöl
2 EL	fettfreie Gemüsebouillon
2 EL	Sojasauce
ev.	Salz

Nudeln nach Anleitung weich kochen, abtropfen und erkalten lassen.

Saucenzutaten verrühren und mit den Nudeln mischen.

Gemüse und Ei schneiden und unter die Nudeln heben.

Salat mit Sojasauce und ev. Salz abschmecken und die Kräuter darunter mischen.

Reissalat mit Champignons

45 g	Reis (Rohgewicht)
100 g	Cherrytomaten
50 g	Champignons
30 g	Kresse
2-3	Oliven

Sauce:

1 EL	Essig oder Zitronensaft
1 EL	Rapsöl
2 EL	fettfreie Gemüsebouillon
wenig	Salz, Pfeffer
ev. 1 Prise	Zucker

Den Reis in Salzwasser bissfest garen, abgiessen und abkühlen lassen.

Pilze putzen und in dünne Scheiben schneiden. In der Bratpfanne in wenig Olivenöl kurz braten, abkühlen lassen.

Tomaten waschen und halbieren. Oliven sehr fein hacken.

Alles zusammen mischen und die verrührte Sauce darüber geben.

Pizza-Muffins

Für 6 Stk.

170 g	Mehl
½ TL	Salz
10 g	Hefe zerbröckelt
0,5 - 1dl	Milch
1 KL	Rapsöl
1	frische Tomate
¼	Peperoni
1	Schinkentranche gewürfelt ca. 30g
1,5 EL	gehackte italienische Kräuter
70g	Mozzarella klein gewürfelt
	Salz
	Pfeffer

Vertiefung des Muffinblechs mit Papierförmchen auslegen.

Teig: Mehl und Salz mischen, eine Mulde formen. Hefe in wenig Milch auflösen, mit restlicher Milch und Öl in die Mulde giessen. Zu einem geschmeidigen Teig kneten.

Zugedeckt bei Raumtemperatur aufs Doppelte aufgehen lassen.

Restliche Zutaten unter den Teig kneten. Aus dem Teig 6 Kugeln Formen und in die Papierförmchen verteilen. Die Förmchen in die Mitte des kalten Ofens schieben und bei 220°C ca. 20 Minuten backen.

Quelle: www.ernaehrungsberatung-oag.ch