Tipps

Fotos: S. Weigt

Picknick

Ab ins Grüne

Stephanie Fromme

Endlich wird es wärmer und wir kommen wieder an die frische Luft. Die Sonne und das satte Grün der Natur verlocken dazu, auch das Essen draußen zu genießen. Picknicken ist angesagt.

Schon die Vorstellung macht gute Laune. Spontan oder geplant, einfach oder aufwändig, rustikal oder elegant, romantisch zu zweit oder mit Familie und Freunden – ein Picknick hat viele Gesichter. Vegetarische Köstlichkeiten bieten so vielfältige Möglichkeiten, dass die üblichen Frikadellen, Würstchen und Hähnchenschenkel wohl kaum jemand vermisst. Fingerfood ist der ideale Picknickbegleiter. Draußen schmeckt es von der Hand in den Mund gleich doppelt gut. Das spart Besteck und oft sogar den Teller.

Kaltes braucht mehr Würze

Schnell zubereitet und lecker sind Obststücke und Gemüsesticks. Ein paar Dips, Brot, vielleicht ein paar Käsestücke und etwas zu trinken – schon ist eine einfache Outdoor-Mahlzeit komplett. Mit Kräutern, Gemüse, Nüssen, Saaten oder Käse angereicherte Brote, Fladen oder Baguettes brauchen kaum kulinarische Begleitung. Ein Ciabatta oder Focaccia zum Beispiel mit getrockneten Tomaten und Basilikum oder Rosmarin und Thymian schmeckt pur schon köstlich (siehe Rezeptkarten Seite 135).

Viele Speisen, die man gewöhnlich warm isst, schmecken auch kalt: Bratlinge auf Basis von Getreide oder Hülsenfrüchten, Getreidebraten und Polenta in allen Variationen, Gemüsequiches mit nicht zu feuchtem Belag, gefüllte Teigtaschen aus Hefe-, Mürbe- oder Blätterteig, auch einfach belegte Pizza, Kartoffeltortillas, Röstis und so manches Pfannengericht wie Nudeln mit Ratatouillegemüse oder eine Hirse-Brokkoli-Pfanne. Selbst aus Resten vom Vortag lassen sich mit etwas Phantasie tolle Picknick-Kreationen schaffen. Würzen Sie die Speisen eventuell etwas kräftiger als üblich, denn kalt entfalten Gewürze und Kräuter ihr Aroma weniger intensiv.

Besteck können Sie sich sparen

Viele Zubereitungen sind wunderbar aus der Hand zu essen und zugleich ein Augenschmaus, wenn sie mund- bzw. portionsgerecht angerichtet werden. Bei kleinen Falafelkugeln, goldenen Polentadukaten oder süß-pikanten Brandteigbällchen (siehe Rezeptkarten) macht das zugreifen Spaß. Oder haben Sie in Ihrer Muffinform schon einmal pikante Kleinigkeiten ausprobiert? Damit werden zum Beispiel Brokkoli-, Käse-Lauch- und Hirse-Blumenkohl-Küchlein *handzahm*.

Ein Blick in internationale Küchen bietet gute Anregungen für kleine Happen: Gefüllte Weinblätter, Zucchini- oder Auberginenröllchen, in Bröseln oder Saaten gerollte Frischkäsekugeln oder Antipasti aus marinierten Paprika oder Pilzen

und eingelegtes Gemüse. Auf kleine Spießchen oder Zahnstocher gesteckt, geht es auch hier ohne Gabel. Selbst Salate können ohne Besteck in den Mund wandern. Döner und Wraps zeigen, wie es geht. Füllen Sie die eher fein geschnittene oder geraspelte Frischkost in luftig-lockere Fladenbrote oder rollen Sie sie in Pfannkuchen oder Weizentortillas. Dazu eignen sich ideal Krautsalat, Wurzelgemüse, aber auch Streifen eher fester Blattsalate. Käse, Sonnenblumenkerne und Co.

Couscoussalat mit Tomaten, Zucchini und Buttermilchdressing ist ideal fürs Picknick.

sowie ein Klecks sämiger Dip sorgen nicht nur für Würze, sondern auch für Bindung. Ein Pergamentpapier macht das Ganze zusätzlich stabil. Wer es knackiger mag, packt die Zutaten getrennt ein und lässt jeden sein Fladenbrot auf der Picknickdecke selbst füllen. Das funktioniert natürlich auch mit Brotscheiben, Baguettes oder Brötchen. Kombinieren Sie nach Herzenslust Salatblätter, dünne Gurken-, Möhren- und Radieschenscheiben mit Basilikumblättern, gehobeltem Käse, dünnen Bratlingen sowie cremigen Dips für bunte Sandwiches, Croques oder Burger. Das macht Großen und Kleinen Spaß. Wenn im Picknickgepäck noch etwas Platz für Gabel, Löffel und Teller ist, kommen bei Freiluftgourmets sicher auch andere Salatkreationen bestens an. Nutzen Sie der Umwelt zuliebe Mehrweggeschirr, zum Beispiel aus unzerbrechlichem Kunststoff oder Blechgeschirr.

An heißen Tagen und wenn Sie sich viel an der frischen Luft bewegen, sollten die Speisen sättigen, aber trotzdem leicht sein. Dazu eignen sich Gerichte mit gekochten Kartoffeln, Reis, Hirse, Bulgur oder Nudeln. Diese lassen sich ideal durch frisches Gemüse, Kräuter und Obst ergänzen, die Sie mit Soßen auf Basis von Essig, Obst- oder Gemüsesaft, Öl und Sauermilchprodukten anmachen. Verzichten Sie auf Mayonnaise und Sahnesoßen. Die liegen nicht nur schwer im Magen, sondern verderben auch leicht an schwülwarmen Tagen. Ein echter Geheimtipp ist ein Couscoussalat, dem Molke oder Buttermilch und Minze den besonderen Frischekick geben (siehe Rezeptkarten).

Kuchen und Dessert für hinterher

Auch süße Köstlichkeiten dürfen im lukullischen Open-Air-Konzert nicht fehlen. Abgesehen von Äpfeln und festen Birnen arrangieren Sie auf der Picknickdecke ganzes Obst wie Erdbeeren, Kirschen, Aprikosen, Pfirsiche oder Rispen von Johannisbeeren besser unzerteilt. Obstsalate, Cremes und Quarkspeisen sind in der Regel zu leicht verderblich. Wenn Sie dennoch Pudding oder eine feine Joghurtcreme mit Obstmus und Fruchtstücken reichen möchten, füllen Sie die Desserts besser portionsweise in kleine verschließbare Gläser oder Becher ab, so dass Sie sie nach Bedarf aus der Kühltasche nehmen können. Outdoorfähig sind viele Gebäcke wie Kekse ohne Schokolade, Fruchtschnitten oder Muffins. Lecker schmecken zum Beispiel Himbeermuffins, die Sie je nach Geschmack und Jahreszeit auch mit Johannis- und Brombeeren oder anderem Obst zubereiten können (siehe Rezeptkarten). Die Muffins lassen sich gut in den Papierförmchen und einer Dose transportieren. Kuchen aus Hefe- und Rührteig oder eine Tarte packen Sie am besten in der Form ein.

So halten Sie ungebetene Gäste fern

Wenn Sie Ihr Picknick planen, berücksichtigen Sie, wie viel Sie in Ihrer Kühltasche unterbringen können – praktisch sind stapelbare Dosen – und ob der Transport zu Fuß, per Fahrrad oder Auto organisiert ist. Wer Mücken fürchtet, rüstet sich mit langen Anziehsachen, Mückenkerzen oder Mückenlotionen. Gerade in der Dämmerung und an Gewässern können die stechenden Plagegeister ganz schön nerven. Vor Wespen und Bienen schützen Sie sich am besten mit verschließbaren Trinkbechern oder -flaschen. Nehmen Sie nur das aus der Verpackung, was Sie essen. Räumen Sie Reste gleich weg und entsorgen Sie Abfälle sofort in mitgebrachte Müllbeutel. Ameisen soll folgendes vom Krabbeln über die Picknickdecke abhalten: Kleben Sie ringsherum einen breiten Streifen doppelseitiges Klebeband. Um dies mehrfach nutzen zu können, drücken Sie die Schutzfolie wieder auf den Klebestreifen, ehe Sie die Decke zusammenpacken. Und wenn das Picknick ins Wasser zu fallen droht? Dann schieben Sie doch spontan den Wohnzimmertisch beiseite oder lassen Sie sich im Kinderzimmer auf einer Decke nieder. Auch so wird's sicher ein spaßig-genussvoller Urlaub vom Esstisch.

Anschrift der Verfasserin:
Dipl. oec. troph. Stephanie Fromme
Jakobstr. 2, D-65343 Eltville

Ein Focaccia mit grobem Salz bestreut schmeckt im Grünen besonders gut.