



*Nimm mich mit!*  
DEIN PICKNICK-REZEPT





*Nimm mich mit!*  
DEIN PICKNICK-REZEPT





*Nimm mich mit!*  
DEIN PICKNICK-REZEPT



*Nimm mich mit!*  
DEIN PICKNICK-REZEPT





*Nimm mich mit!*  
DEIN PICKNICK-REZEPT



*Nimm mich mit!*  
DEIN PICKNICK-REZEPT



## Kartoffelsalat im Glas mit Mettenden

### Für 4 Portionen

800 g festkochende Kartoffeln  
Salz  
300 g Mettenden  
100 g Gewürzgurken  
1 rote Zwiebel  
80 g Feldsalat  
½ Bund Schnittlauch  
1 kleines Bund Radieschen

### Für das Dressing

200 ml Gemüsebrühe  
3-4 TL süßer Senf  
4 EL Weißweinessig  
8 EL Sonnenblumenöl  
Salz, Pfeffer

- 1.** Kartoffeln waschen und in Salzwasser ca. 20 Min. nicht zu weich kochen.
- 2.** Mettenden in Scheiben schneiden, 3-5 Min. von beiden Seiten knusprig braten. Gewürzgurken würfeln. Zwiebel schälen, in feine Ringe schneiden. Feldsalat waschen, abtropfen lassen und zerzupfen. Schnittlauch und Radieschen waschen, trocken tupfen. Schnittlauch in Röllchen schneiden, Radieschen vierteln. Dressingzutaten cremig verrühren und abschmecken.
- 3.** Kartoffeln abgießen, kalt abschrecken, abtropfen lassen. Pellen, klein schneiden, mit Dressing auf 4 Schraubgläser (à mind. 500 ml) verteilen. Übrige Zutaten darauf schichten, mit Feldsalat enden. Gläser schließen. Vor dem Essen kräftig schütteln.

**Veggie-Tipp:** Statt Mettenden Räuchertofu knusprig anbraten. Lecker!

**Zero-Waste-Tipp:** Das leere Gurkenglas als Gefäß verwenden.



## Picknickwraps vegetarisch

### Für 4 Portionen

4 Weizentortillas

120 g Kräuterfrischkäse

2 Möhren

4 Tomaten

8 Scheiben Käse (z.B. Gouda, Cheddar, Emmentaler)

80 g Salatmischung (z. B. Rucola, Babymangold, Babyspinat)

1 Kästchen Kresse

- 1.** Tortillas mit Frischkäse bestreichen. Möhren schälen, in Stifte schneiden. Tomaten waschen, in Scheiben schneiden. Käse, Tomaten und Möhrenstifte mittig auf den Tortillas verteilen.
- 2.** Salat waschen und trocken schleudern. Kresse vom Beet schneiden. Beides auf den Tortillas verteilen. Tortillas an zwei Seiten leicht einschlagen, quer aufrollen. Schräg halbieren. Mit Butterbrotpapier umwickeln, festbinden.
- 3.** Kartoffeln abgießen, kalt abschrecken, abtropfen lassen. Pellen, klein schneiden, mit Dressing auf 4 Schraubgläser (à mind. 500 ml) verteilen. Übrige Zutaten darauf schichten, mit Feldsalat enden. Gläser schließen. Kurz vor dem Essen kräftig schütteln.



## Götterspeise mit Pumpernickel-Crunch

### Für 4 Portionen

250 g Magerquark	1 Glas Sauerkirschen
100 g Dickmilch	(ca. 350 g Abtropfgewicht)
1 Päckchen Vanillezucker	ca. 2 TL Speisestärke
100 g Zucker	150 g Pumpernickel
250 g Schlagsahne	1 EL Butter

1. Quark, Dickmilch, Vanillezucker und 50 g Zucker verrühren. Sahne steif schlagen, unterheben. Kühl stellen.
2. Kirschen abtropfen lassen, Saft auffangen. Kirschen mit übrigem Zucker und ca. 200 ml aufgefangenem Saft erhitzen. Stärke mit einigen EL kaltem Kirschsafte anrühren, zugeben und kurz andicken lassen. Abkühlen lassen.
3. Pumpernickel zerkrümeln, unter Rühren in einer beschichteten Pfanne ohne Fett 3-5 Min. anrösten. Butter zugeben, unter Wenden weitere 1-2 Min. rösten.
4. Kirschen, Quarksahne und Pumpernickel-Crunch in 4 Weckgläser (à ca. 300 ml) schichten. Gläser schließen, bis zum Picknick kühl stellen.

**Typisch Münsterland:** Pumpernickel ist der westfälische Begriff für Schwarzbrot.

**Pimp my Picnic:** Pumpernickel-Crunch mit Schokoladenstreusel mischen oder zuvor in Weinbrand einlegen.



## Jovel-Salat im Glas

### Für 4 Portionen

150 g kleine Hörnchen-Nudeln

Salz

7 EL Pflanzenöl

150 g rote Linsen

280 g Dicke Bohnen

½ Kopf Radicchio

½ Kästchen Kresse

1 kleine Knoblauchzehe

30 g Sahne-Meerrettich (Glas)

70 g griechischer Joghurt

2 TL mittelscharfer Senf

2-3 EL Milch

2 TL Limettensaft

Pfeffer

- 1.** Nudeln in Salzwasser bissfest kochen. Abgießen, kalt abschrecken, abtropfen, abkühlen lassen. Mit 2 EL Öl vermengen.
- 2.** Rote Linsen und Dicke Bohnen separat nach Packungsanweisung in Salzwasser garen. Beides abgießen, ebenfalls abkühlen lassen.
- 3.** Radicchio waschen, trockenschleudern, zerzupfen. Kresse abschneiden. Knoblauch schälen und hacken. Mit Meerrettich, Joghurt, Senf und übrigem Öl zu einer samtigen Creme pürieren. Mit Milch nach Bedarf verlängern, mit Limettensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.
- 4.** Dressing auf 4 große Schraubgläser (à mind. 500 ml) verteilen. Nudeln, Linsen, Dicke Bohnen und Radicchio darauf schichten, mit Kresse toppen. Gläser verschließen.

**Typisch Münsterland:** Vor dem Essen grob zerstoßene Knabbeln oben auf den Salat streuen. Knabbeln separat verpackt zum Picknick mitnehmen, damit sie knusprig bleiben.



## Herzhafte Picknick-Puffer mit Dip

### Für 4 Portionen

250 g Zucchini  
Salz, Pfeffer  
4 Lauchzwiebeln  
30 g Westfälischer Knochenschinken  
50 g Schafskäse  
80 g Mehl (Type 550)  
2 gestr. TL Backpulver  
2 Eier (S)  
Pflanzenöl zum Braten

### Für den Limetten-Joghurt-Dip:

80 g griechischer Joghurt  
Saft und fein abgeriebene  
Schale von 1 Bio-Limette  
3-4 EL Olivenöl  
Salz, Pfeffer

- 1.** Zucchini putzen, waschen, grob raspeln. Mit 1 TL Salz mischen, 20 Min. ziehen lassen. Lauchzwiebeln putzen, mit Schinken und Schafskäse fein würfeln. Mehl und Backpulver mischen.
- 2.** Zucchiniraspel in einem sauberen Küchentuch möglichst trocken ausdrücken. Mit Lauchzwiebeln, Schinken, Käse und verquirlten Eiern zum Mehl geben. Mit Salz und Pfeffer würzen, alles kurz vermengen. 20 Min. quellen lassen.
- 3.** Für den Dip Zutaten verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kühl stellen.
- 4.** Aus dem Teig in heißem Öl nach und nach ca. 12 Puffer von beiden Seiten 2-3 Min. goldbraun braten. Auf Küchenpapier auskühlen lassen. Dip beim Picknick dazu essen.



## Lütte Rosinenstuten

### Für 12 Stück

200 ml Milch	60 g weiche Butter + etwas für die Form
300 g Mehl (Type 550)	1 TL gemahlener Zimt
30 g frische Hefe	1 Eigelb (L)
2 EL Zucker	3 TL Milch
200 g Rosinen	30 g Krümelkandis
1 TL Salz	30 g Mandelblättchen
2 Päckchen Bourbon-Vanillezucker	

- 1.** 75 ml Milch lauwarm erwärmen. Mehl in eine Schüssel geben, eine Vertiefung hineindrücken. Hefe hineinbröckeln, 1 EL Zucker und lauwarmer Milch zugeben. Mit wenig Mehl vom Rand verrühren. Zugedeckt 15 Min. gehen lassen. Rosinen in lauwarmem Wasser einweichen.
- 2.** Übrige Milch erwärmen. Mit Salz, restlichem Zucker, Vanillezucker, Butter und Zimt zum Vorteig geben, ca. 5 Min. glatt verkneten. Rosinen abtropfen lassen, unterkneten. Teig zugedeckt an einem warmen Ort ca. 30 Min. gehen lassen.
- 3.** Teig auf 12 gefettete Vertiefungen eines Muffinblechs verteilen. Zugedeckt 15 Min. gehen lassen.
- 4.** Eigelb und Milch verquirlen, Muffins bestreichen, mit Kandis und Mandelblättchen bestreuen. Im heißen Ofen (Ober-/Unterhitze: 180 °C/Umluft: 160 °C) ca. 20 Min. goldgelb backen. Beim Picknick mit Frischkäse und Marmelade genießen.

