

Kinderferienprogramm 2017



„PICKNICKKÜCHE MIT DEN LANDFRAUEN“

KALTE GURKENSUPPE

Zutaten:

1 Salatgurke
500g Kefir oder Joghurt
Saft einer halben Zitrone
1 Esslöffel Zucker
Salz
frisch gemahlener Pfeffer
Kresse oder Dill zum Garnieren

Zubereitung:

Die Gurke waschen, 12 dünne Scheiben zum Garnieren davon abschneiden.
Die restliche Gurke schälen und zusammen mit dem Kefir oder Joghurt fein pürieren.
Mit Zitronensaft, Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken.
Die Suppe gut kühlen und beim Servieren mit den Gurkenscheiben garnieren.

Transport:

Die Suppe am besten in einer Flasche in einer Kühlertasche transportieren, die Gurkenscheiben und Kräuter in einer Frischhaltebox, und erst vor Ort in Schälchen oder Gläsern anrichten und mit den Gurkenscheiben und Kräutern verzieren.

SOMMERLICHER REISSALAT

Zutaten:

200g Reis

Salz

1 Dose Thunfisch (natur)

1 Dose Mais

1 rote Paprika

2 Frühlingszwiebeln

2 Esslöffel Olivenöl

1 Esslöffel Apfelessig

etwas Zitronensaft

gehackte Petersilie

Kräutersalz

Pfeffer

eine Prise Zucker

Zubereitung:

Den Reis nach Packungsangabe kochen.

Thunfisch und Mais abtropfen lassen, den Thunfisch in kleine Stücke zerrupfen.

Den Paprika in Würfel, die Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden.

Alles in eine Schüssel geben.

Aus Olivenöl, Essig, Zitronensaft, gehackter Petersilie, Kräutersalz und Pfeffer sowie einer Prise Zucker eine Marinade rühren, mit allen Zutaten verrühren und gekühlt durchziehen lassen.

Transport:

Den Salat in kleine Gläser mit Schraubdeckel abfüllen und gekühlt transportieren.

GRÜNKERN - BURGER

Zutaten für die Grünkernküchle:

50g Grünkernkörner
100g Grünkernschrot
300ml Gemüsebrühe
1 Zwiebel
2 Eier
ungefähr 3 gehäufte Esslöffel Paniermehl
1 gehäufter Teelöffel grober Senf
frisch gemahlener Pfeffer
Kräutersalz
Petersilie
Rapsöl

Zutaten für den Burger:

Brötchen
Nach Belieben: Senf, Ketchup, Salatblätter, Tomatenscheiben, Gurkenscheiben, Paprikastücke, Zwiebelringe, Schnittlauch, Kresse, oder was ihr sonst noch auf eurem Burger mögt.
Werdet kreativ!

Zubereitung:

Für die Küchle die Grünkernkörner in der Gemüsebrühe zum Kochen bringen und 10 Minuten köcheln, dann den Grünkernschrot dazugeben und weitere 10 Minuten bei geringer Hitze kochen (bei Bedarf noch etwas Wasser nachgießen). Vorsicht, damit das Ganze nicht anbrennt!
Der Grünkern sollte dann zu einer dicken Masse eingekocht sein und keine Flüssigkeit mehr haben. Die Masse in eine Schüssel umfüllen und abkühlen lassen.

Währenddessen die Zwiebel schälen und fein würfeln, und die Petersilie hacken. Beides zur kalten Masse geben, die Eier und den Senf dazugeben und mit Salz und Pfeffer würzen.

Mit dem Paniermehl abbinden und das Ganze durchkneten.

Den Backofen auf 200° C Ober- und Unterhitze, oder 160° C Umluft vorheizen, ein Backblech mit Backpapier belegen und mit Öl einstreichen.

Aus der Masse mit angefeuchteten Händen Kühle formen, auf das Backblech legen, die Oberseite mit Öl einstreichen und das Blech für ungefähr 35 Minuten in den Backofen schieben.

Nach dem Backen die Grünkernküchle abkühlen lassen.

Die Brötchen aufschneiden und nach Wunsch belegen.

Transport:

Die fertigen Burger in Butterbrotpapier einpacken und in einer Kühltasche transportieren.

SALAT AM SPIESS

Zutaten:

Mini-Tomaten
Mini-Gurken
bunte Paprika
Mini-Mozzarella
Olivenöl
Oliven ohne Kern
Kräutersalz
etwas Pfeffer
frisches Basilikum
Holzspieße

Zubereitung:

Gemüse in Stücke schneiden, die sich gut aufspießen lassen.
Zusammen mit den Oliven in eine Schüssel geben, mit einem guten Schuss
Olivenöl, Kräutersalz und Pfeffer vermischen.
Die Mozzarellakugeln vorsichtig darunter heben.
Den Salat kalt stellen, damit er durchziehen kann.
Beim Aufspießen einfach alle Zutaten abwechselnd verwenden und dazwischen
noch Basilikumblätter stecken.

Transport:

Die Spieße in einer Frischhaltebox in der Kühltafel transportieren.

FLACHSWICKEL

Zutaten:

$\frac{1}{2}$ Würfel Hefe
150ml lauwarme Milch
500g Mehl
2 Eier
1 Teelöffel abgeriebene Zitronenschale
1 Prise Salz
1 Teelöffel Zucker
180g weiche Butter
Milch zum Bestreichen
100g Hagelzucker

Zubereitung:

Hefe in die lauwarme Milch hineinbröckeln und auflösen.

Mehl in eine Schüssel sieben.

Hefemilch, Eier, Zitrusabrieb, Salz, Zucker und weiche Butter zugeben und zu einem Teig verkneten.

Den Backofen auf 160° C (Umluft) vorheizen.

Den Teig in 20 gleich große Stücke teilen.

Jedes Teigstück jeweils zu einer etwa 20 cm langen und fingerdicken Rolle formen.

Diese von der Mitte aus zu Schleifen schlingen und ineinanderdrehen.

Die Flachwickel nicht zu dicht nebeneinander auf ein mit Backpapier belegtes Backblech setzen.

Flachwickel mit Milch bestreichen und mit Hagelzucker bestreuen.

Die Flachwickel im Backofen 15-18 Minuten goldgelb backen und anschließend vollständig abkühlen lassen.

Transport:

Die Flachwickel lassen sich in einer geschlossenen Dose sehr gut transportieren und müssen nicht gekühlt werden.

ROTE GRÜTZE

Zutaten:

750g gemischte rote Beeren (z.B. Erdbeeren, Himbeeren, Johannisbeeren
es können auch gefrorene Beeren verwendet werden)

200ml roter Traubensaft

2 gestrichene Esslöffel Speisestärke

3 Esslöffel Zucker

200g H-Sahne im Tetrapack

Zubereitung:

Die Beeren waschen und die Blätter und Stiele entfernen.

Gefrorene Beeren können ohne Auftauen verwendet werden.

Zwei Esslöffel von dem Traubensaft mit der Speisestärke verrühren.

Den restlichen Saft mit den Beeren und dem Zucker in einen Topf geben und unter gelegentlichem Umrühren zum Kochen bringen.

Dann die angerührte Speisestärke hineingeben und kurz aufkochen lassen.

Die Grütze in eine Schüssel füllen und etwas abkühlen lassen.

Transport:

Die abgekühlte Grütze in kleine Gläser mit Schraubdeckel füllen und kalt stellen. Die Gläser in einer Kühltasche transportieren. Zum Servieren etwas von der flüssigen Sahne ins Glas geben.

PICKNICK-DRINK

Zutaten:

Kräuter (Minze, Zitronenmelisse, Zitronenverbene, Wildkräuter ...)

Früchte (Johannisbeeren, Heidelbeeren, Himbeeren ...)

unbehandelte Zitrone

Holunderblütensirup

Apfelsaft

Für jeden ein Glas mit Deckel und Strohhalm

Sprudel zum Auffüllen

Zubereitung:

Kräuter, Früchte und Zitronenscheiben in die Gläser geben, etwas Holunderblütensirup und Apfelsaft dazugießen, Gläser verschließen, kalt stellen und ziehen lassen.

Transport:

Die Gläser und den Sprudel gekühlt transportieren. Am Picknickplatz den Sprudel zu der Mischung dazugießen.

Wer möchte kann auch noch zusätzlich eine Flasche mit einer Apfelsaft-Holunderblütensirupmischung mitnehmen, dann kann man die Gläser mehrmals wieder füllen.

Ein Picknick kann...

- ...eine Idee für einen Kindergeburtstag sein
- ...bei einem Platzregen ewig in Erinnerung bleiben
- ...wie Urlaub vor der eigenen Haustüre sein
- ...Kinder dazu bringen, Salate zu essen
- ...jeden Stubenhocker zu einer Wanderung motivieren
- ...steife Familienfeiern in schönes Beisammensein verwandeln
- ...einen Restaurantbesuch ersetzen
- ...sogar im Garten etwas Besonderes werden
- ...ein Grund für eine Fahrradtour sein

und, und, und ...

TIPPS UND TRICKS FÜR DEN GENUSS IM FREIEN

Picknick, das heißt raus in die Natur und genießen, was der Picknickkorb hergibt: Herzhaftes Salat, kleine Sandwiches, Fingerfood, süße Küchlein und vieles Andere mehr.

Damit es aber aber beim Auspacken keine bösen Überraschungen gibt und die Freiluftmahlzeit wirklich zu einem Erfolg wird, hier ein paar Tipps zur Vorbereitung.

Auswahl des Picknickplatzes

Grundsätzlich gilt: Erlaubt ist (fast alles) was Spaß macht: sonnige Waldlichtungen, eine grüne Wiese oder das Ufer eines Sees oder Baches. Wer mit feuchtem Untergrund rechnet, sollte unbedingt eine einseitig beschichtete Picknickdecke einpacken.

Für Familien ist ein Spielplatz in der Nähe meist nicht verkehrt.

Die Picknick-Packliste

Kein Picknick ohne ordentliches Besteck, Teller und Gläser. Das ist komfortabler, stilvoller und obendrein umweltfreundlicher als die billigen Varianten aus Pappe oder Plastik. Die Großfamilie allerdings darf (wegen des Gewichts) eine Ausnahme machen ...

Verschließbare Behälter und Plastikboxen sind in der freien Natur Gold wert, denn erfahrungsgemäß findet auch so allerhand Getier durchaus Gefallen an den liebevoll zubereiteten Leckerbissen.

In der Kühlertasche gilt deshalb: Alle Gerichte am besten getrennt voneinander in verschließbare Dosen füllen. Das Schwere gehört wie immer nach unten, das Leichte nach oben, und denkt auch an die Kühlakkus!

Ebenfalls nützlich, aber oft nicht mit dabei, wenn man es braucht: Salz und Pfeffer, ein scharfes Messer und ein Schneidebrettchen.

Empfehlenswerte Extras: Sonnencreme für heiße Tage und ein Mückenschutzmittel.

Wer wirklich an alles denken will: Ein kleines Erste-Hilfe-Set kann manchmal einen überhasteten Abbruch der Veranstaltung verhindern helfen, Servietten und Küchenrollen kleinere und größere Ferkelien beseitigen.

Und zu guter Letzt: An ausreichend Müllsäcke denken, damit die Reste vom Feste nicht liegen bleiben, wo sie nicht hingehören!