



LUFTIGE PICKNICK-BEGLEITER

Kräuter-Hüttenkäse-Brötchen

Ergibt 12 Stück

- 500 g Mehl
- 2 TL Salz
- ½ Hefewürfel
- 1 EL Honig
- 2,5 dl Wasser *lauwarm*
- 100 g Hüttenkäse
- 2 Zweige Thymian
- 1 Zweig Rosmarin

1 Mehl und Salz in einer Schüssel mischen. Eine Mulde eindrücken. Hefe mit Honig und Wasser auflösen. Zusammen mit dem Hüttenkäse in die Vertiefung geben. Thymianblättchen von den Zweigen streifen. Die Rosmarinnadeln fein hacken. ½ EL Kräuter beiseite stellen. Die

restlichen Kräuter zum Mehl geben. Alles zusammenfügen und während 10 Minuten zu einem glatten, geschmeidigen Teig kneten. Zugedeckt ca. 1 Stunde aufgehen lassen.

2 Ofen auf 250 °C vorheizen. Den Teig zu 12 Kugeln formen. Auf Muffinsblech verteilen. Mit Wasser bepinseln und mit den Kräutern bestreuen. 10 Minuten aufgehen lassen. Temperatur auf 200 °C reduzieren und Brötchen in der unteren Ofenhälfte ca. 20 Minuten backen.

Zubereitungszeit ca. 20 Minuten
+ ca. 1¼ Stunden aufgehen
+ ca. 12 Minuten backen

Pro Stück ca. 6 g Eiweiss,
1 g Fett, 32 g Kohlenhydrate,
670 kJ/160 kcal

FÜRS PICKNICK MAL WAS ANDERES

Gefüllte Kohlrabi

Für 4 Personen

- 4 Kohlrabi *ca. 1 kg*
- ca. 1 Liter Gemüsebouillon
- 1 Schalotte
- 15 g Butter
- 1 Bund Schnittlauch
- 1 Bund Petersilie
- 1 Bund Basilikum
- 150 g Kalbsbrät
- Salz, Pfeffer *aus der Mühle*

1 Kohlrabi rüsten und 20 Minuten in Bouillon kochen. Herausheben und auskühlen lassen. Bouillon absieben und 2 dl beiseite stellen.

2 Schalotte fein hacken. Kohlrabi mit einem Pariserlöffel aushöhlen, ca. 1 cm Rand

stehen lassen. Das Ausgehöhlte fein würfeln und mit Schalotte in Butter 2 Minuten dünsten. Auskühlen lassen. Ofen auf 200 °C vorheizen.

3 Die Kräuter fein schneiden, mit dem gedünsteten Gemüse und Kalbsbrät mischen. Pikant mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kohlrabi füllen und in ofenfeste Form stellen. Mit Bouillon umgiesen. In der Ofenmitte ca. 20 Minuten backen.

Zum Mitnehmen die kalten Kohlrabi in Alufolie verpacken.

Zubereitungszeit ca. 35 Minuten
+ ca. 20 Minuten backen

Pro Person ca. 16 g Eiweiss,
9 g Fett, 16 g Kohlenhydrate,
880 kJ/210 kcal



SÜSSER SCHLUSSPUNKT

Erdbeer-Melonen-Salat mit Minze

Melone halbieren, entkernen und mit einem Pariserlöffel Kugeln ausstechen (Melonenreste pürieren und z.B. für einen Drink verwenden). 500 g Erdbeeren rüsten und in feine Scheiben schneiden. Mit den Melonenkugeln mischen und mit Zitronensaft und 1 Beutel Bourbon-Vanillezucker marinieren. 1 Bund Pfefferminze fein hacken und untermischen.

FEEL GOOD TIPP

Erdbeeren enthalten besonders viel Vitamin C – mehr als die meisten anderen Früchte und Beeren.