

Sommerzeit – Picknickzeit

Das Wetter wird sommerlich und es macht viel Spaß draußen zu essen.

Aber was könnte man mitnehmen in einem Picknickkorb?

KÖSTLICHE BROTAUFSTRICHE

Ouark- oder Feta Aufstrich

500 g Quark oder Fetakäse mit 4-6 EL Sahne, 1 TL scharfer Senf, fein gehacktes Basilikum, Petersilie, Schnittlauch, Rucicola und Dill, Salz, Griechenkleemischpulver und Poleiminze verrühren und mit Kapern verfeinern.

Rote Beete Aufstrich

5 gekochte Rote Beete und 2 saure Äpfel klein schneiden. Mit 2 EL Balsamico Essig, 2 EL Meerrettich (mehr nach Geschmack) und 125 g saure Sahne verrühren. Abschmecken mit Salz, Bertram und Griechenkleepulver. Eventuell mit Fisch (Hering, Sardellen oder Makrelen) klein geschnitten vermischen. Schmeckt auch mit Dinkelkörner als Salat sehr gut!

Humus

500 g Kichererbsen über Nacht einweichen. Dann 1 Stunde zusammen mit 2 Zwiebeln und 5 Karotten im frischen Wasser kochen. Gebe 4 EL Sonnenblumenöl, 125 g Saure Sahne, 3 EL Balsamico Essig, 5 grosse Knoblauchzehen, Salz, Galgant und Griechenkleemischpulver zu und püriere alles. Mische noch grob gehackte Mandeln (geröstet schmeckt noch besser) unter dem Humus. Im Kühlschrank aufbewahren und portionsweise herausnehmen. Mit frischen Korianderblätter Super!!

Kastanien-Aufstrich

500 g Kastanien kochen. 2 Zwiebeln und 500 g fein geschnittenes Gemüse (Karotten, Fenchel, Sellerie) in 4 EL Kokosfett dünsten. Eine Handvoll frisch gehackte Kräuter (Kerbel, Petersilie, Ysop, Majoran), 4 große gehackte Knoblauchzehen und 4 EL saure Sahne mit den Kastanien mischen und alles pürieren. Mit Bertram, Galgant, Muskat, Poleiminze, Griechenkleemischpulver, Salz und Pfeffer abschmecken.

Hühnerleber-Aufstrich

250 g Hühnerleber waschen, abtupfen, in Streifen schneiden und zusammen mit 2 gehackten Zwiebeln in 3 EL Kokosfett dünsten. Alles mit 2 Knoblauchzehen, 100 g gehackten Mandeln und genug Kokosmilch für eine gute Streichfähigkeit pürieren. Mit Bertram, Galgant, Quendel, Salz und Pfeffer abschmecken.

Packe jeden Aufstrich in einen Behälter mit Deckel. Mit Kühlelementen aus der Gefriertruhe hält sich der Aufstrich wunderbar frisch. An Ort und Stelle eine Decke ausbreiten. Diese Brotaufstriche auf Dinkelbrötchen, Dinkelwieback oder Dinkel Kräckers schmecken sehr gut. Dazu noch süß-saure Kürbis, Apfelschnitzen, Ananasstücke und anderes Obst reichen.