



PICKNICK-REZEPTE: SNACKIDEEN FÜR UNTERWEGS

Liebe Lebensmittelretter*innen,

die Temperaturen steigen und der Frühling steht vor der Tür. Das lädt zu einem gemütlichen Picknick im Grünen ein – unter Berücksichtigung der aktuellen Corona-Richtlinien. Wir von RESTLOS GLÜCKLICH e. V. haben ein paar Ideen gesammelt, wie ihr für den nächsten Ausflug kulinarisch bestens vorbereitet seid. Los geht's!

EINFACHE KRÄCKER

ZUTATEN: 40g geschrotete Leinsamen, 40g Leinsamen, 40g Mehl nach Wahl, 150-170ml Wasser, Salz, getrocknete oder frische Kräuter (z. B. Rosmarin oder Thymian)

ZUBEREITUNG: Alle Zutaten miteinander vermengen und kurz ruhen lassen. Den Teig auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und gleichmäßig 1-2mm dünn ausrollen. Nach Belieben mit Sonnenblumenkernen oder anderen Samen bestreuen. Bei 150 °C etwa 30-40 Minuten backen, bis die Kracker schön kross sind. Kracker in Stücke brechen und genießen.

BÄRLAUCH oder KAROTTENGRÜN PESTO

ZUTATEN: Bärlauch/ Karottengrün, 100g altes Weißbrot, 250g geröstete Sonnenblumenkerne, 50ml Rapsöl, 1 Knoblauchzehe, Salz und Pfeffer, etwas Zitronensaft

ZUBEREITUNG: Bärlauch/ Karottengrün waschen und gut trocknen. Alle Zutaten mit dem Pürierstab zerkleinern, mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Wird das Pesto nicht direkt verwendet, die Masse in (Einmach-)Gläser abfüllen, die Oberfläche mit Öl bedecken und verschließen.

RHABARBER SCHORLE

ZUTATEN: 1kg Rhabarber, 1 Zitrone, 400ml Wasser, 150g Zucker, 25g Ingwer, Minze

ZUBEREITUNG: Rhabarber und Ingwer in kleine Stücke schneiden. Diese gemeinsam mit dem Wasser, dem Saft der Zitrone und dem Zucker in einem Topf aufkochen und 10 bis 15 Minuten köcheln lassen. Sobald der Rhabarber weich ist, Topfinhalt durch ein Sieb gießen und in eine Flasche füllen. Etwas Sirup und Minzblätter mit Sprudelwasser aufgießen und die süß-saure Schorle genießen. Tipp: Das Rhabarber-Ingwer-Mus sollte nicht weggeworfen werden, denn es schmeckt köstlich als Nachtisch oder zum Frühstück im Porridge.

Schickt uns gern ein Foto von euren Ergebnissen an unsere.kueche@restlos-gluecklich.berlin.

VIEL SPASS BEIM NACHMACHEN!

