

Wir lieben Picknick

„Ich war viel in London und New York. Zurück in Deutschland fehlten mir dann immer die köstlichen Sandwiches, Wraps, Muffins und andere Snacks, die man dort überall kaufen kann. Dann kamen meine Kinder auf die Welt, und weil ich immer noch auf der Suche nach gutem Essen für unterwegs war, kam mir die Idee, selber einen Laden aufzumachen.“ So gründete die Betriebswirtin Ilona Marten-McLean ihre Snackshops, in denen sie Brote und Sandwiches, Salate, Joghurts, Cupcakes und Smoothies anbietet. Das passt perfekt zur Picknickleidenschaft der Familie. Im Sommer schlemmen alle gerne im Freien, und da wandert vieles in den Korb, was Ilona schon für ihr Geschäft ausprobiert hat. Oft testet sie aber auch neue Rezepte. Bei Victoria, 7, und Leopold, 5, liegt diesen Sommer der Backhendlsalat im Trend – ob das vielleicht an der österreichischen Oma liegt?





Feines fürs Picknick

Backendlsalat mit Kürbiskern dressing

Zutaten für 4 Personen:

400 g Hähnchenbrustfilets ohne Haut
Salz, Pfeffer
Butterschmalz zum Braten
Mehl, verquirltes Ei
Semmelbrösel zum Panieren
1 kleiner Kopfsalat oder gemischte Blattsalate (z. B. Novita, Lollo Rosso, Eisbergsalat)
2 EL Sonnenblumenöl, 1 EL Kürbiskernöl
2 EL weißer Balsamico-Essig
1 TL Senf, 1 TL Zucker
Salz, 50 g Kürbiskerne

Hähnchen braten

Die Hähnchenbrustfilets waschen, gut trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Hähnchen erst in Mehl, dann in Ei und zuletzt in den Semmelbröseln wenden und im Butterschmalz bei mittlerer Hitze, je nach Dicke der Filets, ca. 7 bis 9 Minuten pro Seite goldbraun braten. Das abgekühlte Backendl in feine schräge Streifen aufschneiden, erst in Brotpapier, dann in Alufolie einwickeln.

Salat vorbereiten

Die Blattsalate waschen, gut trocken schleudern und in eine Schüssel geben. Aus Sonnenblumen- und Kürbiskernöl, Essig, Senf, Zucker und Salz ein Dressing rühren. Ich mixe Dressings immer mit einem Milchaufschäumer, so einem kleinen Handschäumer mit Batterie, auf – so wird es eine tolle, leicht cremige Emulsion. Dann röste ich die Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett kurz an und zerreiße sie im Mörser. Kürbiskerne unter das Dressing mischen und in einem gut schließenden Behälter mitnehmen.

Beim Picknick

Dressing über den Salat gießen. Den Salat mit dem Dressing vermischen, auf Teller verteilen, dann kommt das Backendl darauf.

Tipps:

• Zum Panieren keine fertigen Semmelbrösel kaufen, sondern beim Bä-

cker nach selbst geriebenen Semmelbröseln aus alten Semmeln fragen. Sie haben einen viel feineren Geschmack als „Fabrikbrösel“!

• Meine Familie liebt es, wenn das Fleisch vor dem Panieren mariniert wird, das Backendl schmeckt dann noch zarter und feiner: Dazu aus 3 EL Sauerrahm, geriebener Zitronenschale, 3 EL Zitronensaft, Salz und ein wenig Paprikapulver eine Marinade anrühren. Die Filets darin wenden und 1 Stunde oder länger darin ziehen lassen. Die Marinade danach mit Küchentrepp gut abtupfen, sonst hält die Panade nicht.

Turkey Bombay Sandwich

Zutaten für 4 Sandwiches:

8 Scheiben Vollkorn-Sandwich-Toast
Butter oder Margarine zum Bestreichen
250 g fertig gegrillte Truthahnbrust (ersatzweise Truthahnbrust als Aufschnitt)
2 große Möhren, Mango-Curry-Soße
Salatblätter

So wird's gemacht:

Toast mit Butter oder Margarine bestreichen, damit er saftig bleibt, sich aber nicht mit Soße vollsaugt und beim Transport unansehnlich wird. Truthahnbrust in feine Streifen schneiden und auf 4 Toastscheiben verteilen. Die Möhren schälen und in dünne, feine Streifen schneiden. Erst die Mango-Curry-Soße auf die Truthahnscheiben streichen, dann die Möhren darauf verteilen und zuletzt Salat darüber legen. Die übrigen Toastscheiben darüber legen und die Sandwiches fest in Brotpapier wickeln.

Mein Tipp: Mango-Curry-Soße selbst machen

1 kleine Mango schälen und das Fruchtfleisch würfeln, in etwas Butter kurz andünsten, mit 1 EL Currypulver bestäuben. 1 EL Zitronensaft und ca. 100 ml Hühnerbrühe dazugeben, 2 EL Mangochutney und 2 EL Crème



fräiche unterrühren. Circa 10 Minuten offen köcheln lassen. Zum Schluss alles pürieren und salzen. Schmeckt auch lecker zu Gebrülltem.

Cream Cheese Zucchini Wraps

Zutaten für 4 Wraps:

1 kleine Zucchini, Olivenöl zum Ausbraten
Kräutersalz, Pfeffer
4 Weizenfladen für Wraps
150 g Doppelrahmfrischkäse
gehobelter Parmesan nach Belieben

So wird's gemacht:

Zucchini waschen, halbieren, in dünne Streifen schneiden und kurz in Olivenöl anbraten. Mit Kräutersalz und Pfeffer kräftig würzen. Die Zucchini müssen gut gewürzt sein, damit es nicht zu fad wird – es wird ja sonst nichts gewürzt! Dann die Fladen gut mit Frischkäse bestreichen. Zucchini und, wer mag, gehobelten Parmesan darauf verteilen. Wraps zusammenrollen. Dabei darauf achten, dass man eine Seite vorher etwas einklappt, damit nichts herausfallen kann. Dann kann man beim Essen sogar noch Fußball spielen.

Cupcakes Strawberry & Joghurt

Zutaten für 1 Muffinblech (12 Stück):

300 g Erdbeeren, Fett für die Muffinform
150 g weiche Butter, 140 g Zucker
1 Prise Salz, 1 Ei, 150 g Vanillejoghurt
150 g Mehl, 70 g Speisestärke
1 TL Natron oder Backpulver
300 g Frischkäse, 2 EL Puderzucker

Erdbeeren und Form vorbereiten

Die Erdbeeren waschen, Kelchblätter entfernen und Früchte klein schneiden. Die Mulden des Muffinblechs einfetten. Den Ofen auf 180 Grad vorheizen.

Teig zubereiten

Butter mit Zucker, Salz und Ei schaumig schlagen. Erst den Joghurt, dann Mehl, Speisestärke, Natron oder Backpulver unterrühren. Zuletzt 200 g Erdbeeren vor-

sichtig unterheben. Wird zu fest gerührt, färbt sich der Teig vom Erdbeersaft rot, macht aber nichts. Den Teig auf die Muffinförmchen verteilen und auf der Mittelschiene im Ofen ca. 20 bis 25 Minuten backen.

Topping zubereiten

Den Frischkäse mit den restlichen Erdbeeren und dem Puderzucker pürieren. Die abgekühlten Muffins damit dick bestreichen. Oder, falls Sie keine geeignete Transportbox haben, die Frischkäsecreme in einer extra Schüssel mitnehmen und die Cupcakes erst vor dem Servieren mit der Creme bestreichen.

REDAKTION: CHRISTIANE KÜHRT



Zauberhafte Accessoires, mit denen das Picknick noch schöner wird, zeigen wir unter www.elternfamily.de/picknick

ZU GEWINNEN:

25 x Kindersets *Shaun das Schaf*

Neugierig, einfallsreich, sympathisch: Shaun ist vermutlich das bekannteste Schaf der Welt und begeistert mit den wolligen Verwandten, dem Hütehund, den Schweinen und dem chronisch überforderten Bauern viele kleine Fans. Ihr Kind gehört auch dazu? Mit dem siebenteiligen Geschirrsset von Auerhahn ist Shaun nun bei jedem Essen mit von der Partie. Alle Teile sind für Kinder ab drei Jahren geeignet, sanft gerundet und spülmaschinenfest. Teller, Tasse und Müsli-schale sind aus Porzellan. Das ergonomisch geformte Besteck aus Edelstahl liegt perfekt in kleinen Händen. Wert je 44,95 Euro. www.auerhahn-design.de

Schicken Sie eine E-Mail an gewinnspiel@elternfamily.de

Betreff: „Shaun“ (Anschrift nicht vergessen!) Einsendeschluss: 13.8.2013. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

