

Inhalt

Einführung

Geschichte	10
Acht Mal Picknick – Geschichten und Ideen	14
Vorbereitung	18
Praktisches Zubehör fürs perfekte Picknick	20

Rezepte

Sandwiches & Co.

Brötchen mit Gemüsetatar	24
Brötchen mit Peperoni-Nuss- Frischkäse-Mousse	24
Ciabatta mit gebackenen Peperoni	26
Ciabatta mit Rindstatar	26
Brötchen mit Pouletburger	28
Vollkornbrötchen mit Avocado- Kichererbsen-Tatar	30
Vollkornbrötchen mit Gemüse- Frischkäse-Mousse	30
Ciabatta mit Frischkäse-Zucchini-Tzaziki	32
Sandwich mit Poulet und Stangensellerie	34
Sandwich mit Lammfilet und Peperoni	34
Focaccia mit Peperoni und Feta	36
Sandwich mit Grillgemüse und Pecorino	38
Tofulino-Burger	40

Salate

Kartoffelsalat	42
Lauchsalat mit getrockneten Tomaten und Roquefort	42
Couscoussalat mit Feta	44
Griechischer Salat mit grünen Bohnen und Feta	46
Mais-Avocado-Salat mit Rucola	46
Exotischer Reissalat	48
Hörnlistalat	48

Gemüse & Getreide

Felafel	50
Zucchini-Frittata mit Peperoncini	52
Hirseburger	54
Marokkanische Zitronen	56
Peperoni mit Sardellen mariniert	56

Grill

Schlangenbrot	58
Pouletspieß	59
Feigenbrötchen mit Kernen und Samen	60
Lammspieß	62
Poulet-Peperoni-Spieß	64
Fischpäckchen	66
Gemüse-Käse-Päckchen	68

Pikantes aus dem Ofen

Ricotta-Ziegenfrischkäse-Quiche mit roten Zwiebeln	70
Mediterrane Muffins	72

Kräuterbrot mit getrockneten Tomaten und Sardellen	74
Zwiebel-Rosmarin-Focaccia mit Kürbiskernen	76

Süßes aus dem Ofen

Müesli-Energiekugeln	78
Zitronenmuffins	78
Zitronenbiskuit	80
Heidelbeermuffins	82
Kakiküchlein	84

Getränke

Familien-Eistee	86
Wüstentee	86
Zitronensoda	86
Grüntee	87
Orangenpunsch	87
Zitronensirup	87

Register	88
-----------------	-----------