

# 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

<b>Register</b>	<b>88</b>
-----------------	-----------