# AUF DIE HAND



Passende Rezepte und gutes Equipment machen das Glück im Grünen perfekt. Vor allem, wenn dabei kein Müll entsteht



## **FALAFEL** MIT WALNÜSSEN

Zutaten für 4 Portionen Für die Falafel • 200 g Walnüsse

- 175 g Kichererbsen, vorgekocht
- 1 Knoblauchzehe, gehackt
- 1 TL frische Petersilie, fein gehackt • 1 TL frische Minze, fein gehackt • 1 TL Kreuzkümmel
- 1 TL Meersalz, etwas Pfeffer
- 2 EL Rapsöl zum Anbraten Für das Zaziki • 250 g griechi-
- scher Joghurt 60 g Gurken, geschält, entkernt und gehackt
- 40 g Stangensellerie, fein gehackt • 2 EL frischer Zitronensaft • 1/4 TL Salz, Pfeffer
- 2 EL Walnussöl

### **Zubereitung**

Bis auf das Öl alle Falafel-Zutaten mixen. Aus der Masse 24 Bällchen formen und etwa 20 Minuten kühlen. Die Zutaten für das Zaziki cremig verquirlen. Falafel-Bällchen im heißen Öl goldbraun anbraten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Die warmen Falafel zusammen mit Zaziki und nach Belieben geschnittenen Tomaten, Gurken und Salat in Fladenbrote rollen.

**ZUBEREITUNGSZEIT: 55 Min.** 

Pro Portion 396 kcal, 1660 kJ, 10 g E, 36 g F, 9 g KH, 1 BE



LONDON. 1943 Picknick für die niederländische Prinzessin Juliana im Hyde Park

# **PERFEKT** AUSGESTATTET





**BEQUEM GEBETTET** Farbenfrohe Sommerdecke für herrliche Picknickausflüge und lange Sommernächte – am Lagerfeuer, am Strand oder auf der Terrasse. Von Steiner 1888, 196 Euro.



**FEDERLEICHTER BEGLEITER** 

Diese rustikale Metall-Tasse ist

trotz ihrer Robustheit ein echtes

Leichtgewicht und sollte immer

dabei sein. Von PPD, ca. 13 Euro.

#### KAFFEE ODER MOKKA? Der Kaffeekocher aus

Emaille passt sich Ihrer Kaffeelaune an. Geht alles mit einem Topf. Von Riess, ca. 25 Euro.



SONNEN MIT STIL Der Panamahut wird aus Fasern der Toquilla-Palme gefertigt. Von



SO KRIEGEN SIE ALLES KLEIN Im Kit ..Nomad" stecken verschiedene

> DECKEL DRAUF, LOS **GEHT'S!** Mit dem Stainless-King-Gefäß werden Speisen sicher transportiert. Von Thermos, ca. 69 Euro.



DOSE FÜR ALLE FÄLLE Lunchbox "Welcome to the jungle" aus Edelstahl ist ideal für köstliche Snacks.

Von PPD, ca. 27 Euro.





## **VOLLKORN-SANDWICH** MIT FISCHSTÄBCHEN UND FRISCHKÄSECREME

Zutaten für 12 Portionen • 1 Hefewürfel (42 g) • 1,5 EL

Zucker • 300 g Weizenvollkornmehl • 200 g Dinkelvollkornmehl Salz • Pfeffer • 200 ml Mineralwasser • 200 ml Milch • 1 Salatgurke Saft von 2 Limetten • 1 EL Honig • 1/2 TL Chiliflocken • 1 Knoblauchzehe 300 g Doppelrahm-Frischkäse

 1 Radicchiosalat
2 EL Mohn. gemahlen • 900 g Vollkorn-Fischstäbchen (2 Pack.) • 1 Beet Shiso-Kresse • 2 EL Walnussöl

## Zubereitung

Hefe zerbröseln. Mit dem Zucker und etwas lauwarmem Wasser verrühren. Mehlsorten, 1 Prise Salz, Mineralwasser, Milch und flüssige Hefe 5 Minuten verkneten und zur Kugel formen. 45 Minuten gehen lassen. Gurke längs in Scheiben hobeln. Gurkenscheiben mit der Hälfte des Limettensafts

und Honig beträufeln. Mit Salz, Pfeffer, Chiliflocken würzen. Knoblauch hacken. Frischkäse mit übrigem Limettensaft und Knoblauch verrühren. Salzen, pfeffern. Den Radicchiosalat zerzupfen. Teig auf bemehlter Arbeitsfläche durchkneten und zu 12 Kugeln formen. Auf 2 mit Backpapier belegte Backbleche setzen. Teigkugeln mit Wasser bestreichen und mit Mohn bestreuen. Im Ofen bei 75 Grad 10 Minuten gehen lassen. Anschließend bei 200 Grad 20 Minuten backen. Fischstäbchen nach Packungsanleitung zubereiten. Abgekühlte Brötchen mit Kresse, der Frischkäsecremem, Gurken, Radicchio und den Fischstäbchen füllen.

**ZUBEREITUNGSZEIT: 75 Min.** Pro Portion 400 kcal, 1680 kJ,

ROYAL

19 g E, 15 g F, 45 g KH, 4 BE

44 ROYAL

Nr. 1/2021

Nr. 1/2021

Manufactum,

ca. 129 Euro.