



Sommer

Kulinarische Radtour

Sommer, Sonne – Picknick!

Egal ob am See, Bach, im Wald oder im Park – in der warmen Jahreszeit heißt es nichts wie raus auf das Rad – oder noch besser coolen Beachcruiser oder lässiges Cityrad und ab zum Picknick. Draußen zu genießen macht viel Spaß und wird mit den richtigen Rezepten zum echten Sommerhit. Die Verpflegung wird stilecht im Picknickkorb mitgenommen und der schönste Platz zum Genießen ausgesucht.

Wir haben uns für eine kleine Radtour am See entschieden und verraten euch zwei lässige Rezepte für ein gelungenes und gesundes Sommerpicknick und unsere besten Tipps für ein gelungenes Picknick mit Familie oder Freunden.

Picknicken Tipps

- Umwelt! Statt Plastikgeschirr auf Melaminteller setzen. Diese gehen nicht kaputt sehen toll aus und lassen sich wiederverwenden.
- Ein leeres Sackerl oder einen Müllbeutel für die Reste, das schmutzige Geschirr und den Müll mitnehmen um das Innenleben des Picknickkorbes zu schützen.
- Je nachdem wo man sich für das Picknick niederlässt – die richtige Picknickdecke verwenden. Im Sommer und für den See reichen Leinentücher oder auch dünne Decken. Für ein Wald- oder Wiesenpicknick oder moosige Untergründe eine beschichtete Picknickdecke mitnehmen.
- Getränke mitnehmen und vor Ort mischen. Dafür Sirup in kleine Flaschen füllen und vor Ort mit

Wasser oder Mineralwasser auffüllen, oder auch alkoholische Getränke erst vor Ort mixen.
Zitronenscheiben und Garnitur vorschneiden.

- Keine verderblichen Zutaten länger ungekühlt transportieren. Dafür eine Kühltasche in den Picknickkorb geben und diese Gerichte oder Snacks gekühlt transportieren.
- Suppen und Salate in verschließbare Weck-Gläser geben.
- Die Speisen möglichst vorportionieren. Sandwiches und Brote essfertig machen und in Papiertüten verpacken. Gerne mit einem Bindegarn verschließen.
- Für Salate: das Dressing erst kurz vor dem Genuss über den Salat geben.
- Brote und Croutons {zu finden bei Landleben.at} separat mitnehmen und kurz vor dem Servieren verfeinern.
- Obst ist ideal für´s Picknicken: erst vor Ort in mundgerechte Stücke schneiden.
- Kuchen im Topf backen, mit Deckel transportieren. Vor Ort aus dem Topf stürzen und aufschneiden.
- Kühlboxen, Kisten oder auch der Picknickkörbe können als Tisch verwendet werden.



Rezepte für´s Picknick

Nicht alle Gerichte eignen sich zum Picknicken. Ideal sind Salate wie Nudelsalate, Getreidesalate im Glas und sättigende Kombinationen wie unser Thunfischsalat mit Avocadodressing. Sandwiches und Fingerfood oder Suppen in Gläsern (die auch kalt oder lauwarm schmecken) sind empfehlenswerte Picknickgerichte. Auch Gemüsestücke, Brot, Dips und Aufstriche dürfen im Picknickkorb nicht fehlen. Auch gut mitnehmen lassen sich Tartes und Quiches genauso wie frische Smoothies und Obst.

Mit diesen Tipps wünschen wir euch ein gelungenes Picknick und viele genüssliche Stunden im Freien.

Wir bedanken uns beim Radhaus Viktring für die tollen Beachcruiser & Räder!

Thunfischsalat und Avocado-Dressing

Zutaten (für 4 Portionen):

Zubereitungszeit: 40 Minuten

- 750 g Kartoffeln
- 4 Eier
- 1 kleiner Salatkopf
- 70 g Rucola
- 1 Dose Thunfisch (in Wasser)
- 125 g Cherrytomaten
- 1 Pkg. Land-Leben Croutons Natur oder Kräuter
- Salz und Pfeffer

Für das Dressing:

- 250 ml Naturjoghurt 1%
- 2 Avocados
- Salz und Pfeffer
- Saft einer halben Zitrone

Zubereitung:

Die Kartoffeln in reichlich gesalzenem Wasser kochen. Die Eier je nach Geschmack hart kochen oder pochieren. Die gekochten Kartoffeln schälen und in Stücke schneiden. Den Salat vom Strunk befreien. Anschließend waschen und trocken schütteln. In mundgerechte Stücke zupfen. Die Tomaten halbieren. Gekochte Eier schälen und in Spalten schneiden.

Für das Dressing:

Die Avocados schälen und vom Kern befreien. Mit dem Joghurt und Zitronensaft in eine Schüssel geben. Mit Salz und Pfeffer würzen und fein pürieren.

Kartoffelstücke, Salat, Rucola, Tomaten, Eier, Thunfisch und die Croutons in tiefe Teller oder Schüsseln geben. Mit dem Dressing verfeinern und genießen.

Tipp für´s Picknick: den Salat in verschließbare Gläser geben. Dafür die Zutaten in folgender Reihenfolge ins Glas schichten. Kartoffeln, Eier, Thunfisch, Rucola, Salat und obenauf die Croutons geben. Mit zum Picknick oder ins Büro nehmen und erst vor dem Essen das Dressing hinzugeben und gut umrühren.

Lust auf mehr Rezepte für Unterwegs? Hier geht's zum Rezept für die [Sommerliche Gemüsegazpacho](#).

www.land-leben.com

© LAND-LEBEN Nahrungsmittel GmbH