



# Das perfekte Picknick mit unserem sommerlichen Gemüsegazpacho

## 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.

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.

## Das perfekte Picknick erleben

- Der Umwelt zuliebe: 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** 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 das perfekte 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!

# Sommerliches Gemüsegazpacho

## Zutaten (für 4 Portionen):

- 1 Salatgurke
- 2 rote Paprika
- 1 kg reife Fleischtomaten (zB. Oxsenherz Tomaten)
- 1 Zehe Knoblauch
- 1 Schuss Essig (Apfelessig oder weißer Balsamico)
- Kräutersalz und Pfeffer
- 4 EL Olivenöl
- Zum Garnieren: 1 Pkg. [Landleben Croutons](#)
- 125 g Cherrytomaten (bunt)

## Zubereitung:

Die Gurke schälen und in Scheiben schneiden. Die Tomaten und die Paprika waschen, vom Kerngehäuse befreien und in Stücke schneiden. Das Gemüse in eine Schüssel geben, mit Salz und Pfeffer würzen und zugedeckt für eine halbe Stunde bis Stunde stehen lassen. Anschließend in einen Mixer geben. Eine Knoblauchzehe schälen und pressen. Mit in den Mixer geben. Einen Schuss Essig und vier Esslöffel Olivenöl hinzugeben und alles mehrere Minuten zu einer cremigen Masse einpürieren. Durch ein Sieb gießen und für mindestens eine Stunde im Kühlschrank ziehen lassen. Die Gazpacho in Schüsseln oder Gläser füllen, mit den Cherrytomaten und frisch gerösteten Croutons garniert servieren.

**Tipp:** wer mag kann einen Esslöffel Sauerrahm oder Creme fraiché hinzugeben.

Lust auf mehr Rezepte für Unterwegs? Hier geht's zum Rezept für den [Thunfischsalat mit Avocado-Dressing](#).

[www.land-leben.com](http://www.land-leben.com)