

Internationale Küche für das Picknick

Gerichte aus aller Welt zum Muttertagsausflug

An warmen Tagen steigt der Appetit auf ein Picknick im Grünen. Probieren Sie die Köstlichkeiten aus aller Welt, die sich für die Mahlzeit in der Natur eignen.

Champignons Provence

Zutaten: 500 g Champignons, Olivenöl, 4 Lorbeerblätter, 3 Knoblauchzehen, Pfeffer, Salz, Petersilie.

Zubereitung: Pilze, Öl, Lorbeer, gehackten Knoblauch, Pfeffer und Salz abgedeckt 10 min schmoren. Abgekühlt mit gehackter Petersilie vermengen.

Tortilla Mexico

Zutaten (für 4 Personen): 8 Weizentortillas (Spezialitätenregal), 2 Hähnchenbrustfilets, je 1 orange und gelbe Paprikaschote, 2 Tomaten, Öl, 2 Möhren, 1 kleine Zucchini, 1 Frühlingszwiebel, Salz, Pfeffer.

Zubereitung: Geflügel in Streifen schneiden, salzen, pfeffern, in Öl braten, herausnehmen, warm halten. Zucchini und geschälte Möhren stifteln. Paprika in Streifen schneiden, in Öl mit Möhren anbraten. Tomaten überbrühen, häuten, entkernen, in Streifen schneiden, mit Zucchini und Frühlingszwiebelröllchen in Pfanne mitdünsten, salzen, pfeffern. Tortillas im auf 250 Grad vorgeheizten Backofen erwärmen, mit Fleisch und Gemüse belegen, aufrollen.



Gemüse und Fleisch eingewickelt: Tortillas sind ein idealer Picknick-Ibmiss. Foto: picture-alliance/dpa/Stockfood

Zutaten (für 30 Stück): 500 g getrocknete Kichererbsen, je 1 Bund Pfefferminze und Petersilie, 1 EL Backpulver, Salz, Kreuzkümmel, Sambal Oelek, Frittierfett. Dip: 1 rote Zwiebel, 1 Salatgurke, 100 ml Weißweinessig, 3 EL Zucker, Salz, Cayennepfeffer.

Zubereitung: Kichererbsen in 2 l kaltem Wasser über Nacht einweichen, abtropfen, mit Pürierstab zerkleinern (bei Bedarf Wasser zufügen). Kräuter hacken, bis auf je 1 TL mit Backpulver unter Kichererbsen rühren. Mit Salz, Kreuzkümmel und Sambal Oelek würzen. 30 Bällchen formen. Gurke schälen, längs aufschneiden, Kerne entfernen. Geschälte Zwiebel und Gurke würfeln. Essig mit Zucker aufkochen. Zwiebel und Gurke zugeben, salzen, pfeffern. Kichererbsenbällchen im Fett portionsweise je 8 min fritieren. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Kräuter und nach Geschmack Knoblauch unter Dip rühren.

Obstspieße Sydney

Zutaten (für 8 Spieße): 1 Ananas, 1 Sternfrucht oder sehr feste Banane, 1 Mango, 2 EL Orangenlikör, 2 EL Honig, 20 g kandierter gehackter Ingwer, 200 g Joghurt, 3 EL Karamellsirup.

Zubereitung: Ananas und Mango schälen, Obst in Stücke schneiden, auf gewässerte Holzspieße stecken. Likör und Honig mischen, Spieße kurz marinieren. Joghurt und Sirup mischen, mit Ingwer bestreuen. Spieße kurz grillen, mit Joghurt servieren.

Pikante Flügelchen aus den USA

Zutaten (für 4 Personen): 20 Hühnerflügel, Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer, Paprika, Gewürzketchup.

Zubereitung: Hühnerflügel rundum würzen. Backofen auf 250 Grad vorheizen. Hühnerflügel in 30 min knusprig backen. Mit Ketchup servieren.

Reissalat Shanghai

Zutaten (für 4 Personen): je 125 Langkorn- und Basmati-Reis, 150 g Zuckerschoten, Salz, 600 g Schweinefilet, 2 eingeweichte Mu-Err-Pilze, Öl, Pfeffer, 4 Scheiben Ananas (Dose), je 150 g Maiskörner und Bambussprossen, 1 gehackte Knoblauchzehe, 2 EL Essig, 1 EL Sojasauce, 0,5 TL gehackter Ingwer.

Zubereitung: Reis und Zuckerschoten jeweils in Salzwasser garen, abkühlen. Filet in Scheiben und Pilze in Streifen schneiden. Fleisch in Öl anbraten, salzen, pfeffern. Pilze kurz mitwärmen. Ananas würfeln, mit Mais, Bambussprossen, Zuckerschoten, Pilzen und Filet unter Reis mengen. 4 EL Öl, Essig, Sojasauce, Knoblauch, Ingwer, Salz und Pfeffer verrühren, über Salat geben, kurz ziehen lassen.