

Neues von Barbara Rütting  
13.08.2018



Liebe Freundinnen und Freunde,

tra, ri, ra – der Sommer, der ist da – und damit melde auch ich mich wieder, Barbaras Kater Fettucini. Letztes Mal habe ich Euch köstliche vegetarische und vegane Frühlingsrezepte vorgestellt, heute möchte ich Euch für ein Picknick begeistern. Denn der Sommer ist auch die Zeit der Ferien und Ausflüge.

Ihr wisst ja, in unserem Koch- und Spielebuch für Kinder werden sowohl vegetarische Speisen angeboten, die also noch Milchprodukte und Eier enthalten, wie auch rein pflanzliche. Die **vegetarischen** sind **grün** markiert, die **veganen lila**, damit besonders Neulinge sich in der vegetarisch/veganen Küche besser zurechtfinden und nach Herzenslust experimentieren können.

(Barbaras Wunschziel ist und bleibt natürlich nach wie vor eine vegane Gesellschaft...)

### Ein Picknick

macht am meisten Spaß, wenn man in einer größeren Gruppe ins Grüne zieht. Vielleicht schwingt sich gleich die ganze Familie aufs Rad? Doch so ein Picknick muss gut geplant sein. Hier ein paar besonders einfache Rezepttipps! **Was ihr schon zu Hause vorbereiten könnt:** den Kräuterquark, die beiden Dips und den Nachtisch.

Für Quark aus Kuhmilch haben wir keine wirklich gute vegane Alternative gefunden, deshalb gibt es den nur vegetarisch. Für die Veganer/innen stattdessen Gemüsesticks und Dips aus Kichererbsen und Avocados. Die Nachspeise passt für beide. Es kann natürlich passieren, dass alle Kinder den **vegetarischen Kräuterquark** wollen oder alle die **Sticks mit den veganen Dips** – mit dem Risiko müsst ihr leben. Es sei denn, ihr bestellt vorher bei Mama und Papa wie im Restaurant, was ihr möchtet.

Hier sind die Rezepte, wie immer für 4 Personen berechnet. Zum Mitnehmen füllt ihr alles in Schüsseln mit gut verschließbarem Deckel.



### Kräuterquark 500 g Quark

ca. 135 ml Milch oder Sahne (je nach Feuchtigkeit des Quarks)

Kräutersalz und Pfeffer

Knoblauch nach Belieben

viele frische Kräuter, z.B. Schnittlauch, Dill,  
Petersilie, Kerbel, Kresse, evtl. Radieschen

### Ihr braucht

Schneidbrett, Löffel, Messer, Knoblauchpresse

### So wird's gemacht

Den Quark mit Milch oder Sahne verrühren, mit Kräutersalz, Pfeffer und durchgepresstem Knoblauch abschmecken. Die Kräuter und eventuell Radieschen fein hacken und unterheben.



### Hummus

250 g gekochte Kichererbsen (aus dem Glas)  
3 EL Tahin (Sesampaste)  
10 ml Olivenöl  
1–2 Knoblauchzehen  
gemahlener Kreuzkümmel nach Belieben  
Saft von ½ Bio-Zitrone  
Kräutersalz und Pfeffer  
½ Bund glatte Petersilie  
Paprikapulver  
etwas Olivenöl zum Darüberträufeln

### Ihr braucht

Mixer, Zitronenpresse, Knoblauchpresse

### So wird's gemacht

Alle Zutaten, außer Petersilie und Paprikapulver, fein mixen. Mit der grob gezupften Petersilie und dem Paprikapulver garnieren.

**Und so isst man den Hummus:** Auf die Teller verteilen, in die Mitte eine Mulde machen, etwas Olivenöl hineinträufeln und das Gemüse hineindippen.

Das Rezept für **Hummus**, einen Dip aus Kichererbsen, hat mein Frauchen von einer Theatertournee aus Israel mitgebracht, das für die **Guacamole** stammt aus Mexico. Ihr seht, bei uns geht's ganz international zu.



### Guacamole

2 kleine reife Avocados  
1 Chilischote (je nach Schärfe)  
2 EL Zitronensaft  
Kräutersalz, Pfeffer  
½ Bund Petersilie, 2 Knoblauchzehen

### Ihr braucht

Mixer, Zitronenpresse, Knoblauchpresse

### So wird's gemacht

Die Avocados halbieren, das Fruchtfleisch herauslösen. Mit den übrigen Zutaten, einem Teil der Petersilie und dem durch die Presse gedrückten Knoblauch mixen. Mit der restlichen gehackten Petersilie garnieren.

**Zum Dippen schlage ich vor:** in Stifte geschnittene Möhren, Kohlrabi, Paprika, Gurken, Zucchini, Stangensellerie, Hütchen von Champignons oder Shiitakepilzen, etc.

## **Süßes gibt's natürlich auch, aber gesundes: wir süßen mit Kokosblütenzucker!**

Soweit zurzeit erforscht, gilt er als das gesündeste Süßungsmittel. Durch seinen geringen Fruktosegehalt, nur ca. 2-9%, ist er ideal für Menschen mit Fruktoseunverträglichkeit und Diabetiker (sehr niedriger glykämischer Index). Außerdem ist er sehr mineralstoffreich. Und er schmeckt!

**Das könnt ihr gleich mit dem Beeren Ruckizucki ausprobieren.**



### **Beeren Ruckizucki**

500 g Beeren (z. B. Erdbeeren, Himbeeren, Brombeeren etc., auch tiefgefroren)  
nach Belieben Zimt und Kokosblütenzucker

#### **Ihr braucht**

Mixer

#### **So wird's gemacht**

Frische Beeren waschen und Stielansätze entfernen, mit Zimt und Kokosblütenzucker mixen.

**Selbst wenn Ihr Western-Spezialisten seid –diese Indianerknödel kennt Ihr sicher noch nicht!**



### **Indianerknödel**

250 g Vollkornmehl aus Dinkel  
2 EL Nussmus  
Zimt und Kokosblütenzucker nach Belieben

Die Indianer hatten früher auf Ihren Jagdzügen eine Verpflegung dabei, die leicht zu transportieren war und die sie dennoch topfit hielt. Sie haben Getreide frisch gemahlen, mit Wasser verknetet und daraus Kugeln gedreht. Fertig!

Frisch gemahlenes Vollkorn enthält viel Vitamin B. Gut für Indianer- und Schulkindernerven- und auch die der Eltern. ☺

Für Euch haben wir das Rezept noch mit Nussmus und Kokosblütenzucker aufgepeppt. Mmmh!

#### **Ihr braucht**

Schüssel, eventuell Pfanne

#### **So wird's gemacht**

Alle Zutaten in einer Schüssel miteinander verkneten, mit den Händen walnussgroße Knödel aus der Masse drehen. Die Knödel trocknen lassen. Ist kein Dinkel im Haus, kann man auch Haferflocken nehmen. Wenn sie sehr grob sind, im Mixer etwas zerkleinern. In einer heißen Pfanne ohne Fett so lange unter Schütteln rösten, bis sie hellbraun sind.

Die Menge ergibt ungefähr 16 – 20 Indianerknödel.

Da schlagen sogar die beiden Räuber **Zuckeruzzi** und **Krks Krks** Weißmehl zu.  
**Was, die kennt Ihr noch gar nicht?** Dann wird es aber höchste Zeit! Diese beiden Bengel wollen Euch nämlich kostbare Vitamine und Mineralien rauben.

*Aber lest doch mal selbst...*



**Nun seid Ihr dran. An die Töpfe, fertig, los!**

Euer Kater Fettucini

**PS:**

**Heißer Tipp für heiße Tage:**

Die Scheibe einer Zitrone – selbstverständlich bio – kauen mit ein paar Körnchen Salz – Steinsalz, Himalayasalz oder, superlecker, mit dem schwarzen schwefelhaltigem indischen Salz Kala Namak!

