

Vier Picknickrezepte für (fast) eierlose Ostern!

Hefebrot

Zubereitungszeit: 30 Minuten / Backzeit: 40 Minuten

1 kg Dinkelmehl
125 g Margarine (Bio Alsan Margarine z.B.) oder Butter, flüssig und lauwarm
1 Würfel Hefe (ca. 40 g)
½ dl lauwarmes Wasser
5 dl Milch (Hafermilch oder Kuhmilch, wie ihr wollt)
2 EL Quark (oder eine pflanzliche Alternative)
1 EL Salz
2 EL Honig oder Agavensüße
1 Eigelb oder Olivenöl
Je 50 g Mohn, Mandeln und Leinsamen

Hefe mit lauwarmen Wasser in einer Schüssel auflösen. Margarine, Agvensüße, Milch und Quark dazugeben und gut vermischen. Dinkelmehl, Mohn, Mandeln, Leinsamen und Salz dazugeben und zu einem glatten Teig kneten. Mit einem feuchten Küchentuch bedecken und ca. 30 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen.

Aus dem Teig je 3 Rollen kneten und diese in je 4 gleiche Teile schneiden. Die Teile zu Kugeln formen und in einer gut eingefetteten Backform nebeneinander legen. Nochmals zugedeckt 20 Minuten gehen lassen. In der Zwischenzeit Backofen auf 220 Grad Ober- und Unterhitze oder 200 Grad Umluft vorheizen.

Das Brot mit Öl oder einem Eigelb bestreichen und für ca. 30 - 40 Minuten goldbraun backen.

Karotten-Harissa-Salat

Zubereitungszeit: 10 Minuten / Backzeit: 30 Minuten

Für 4 Personen als Beilage

500 g bunte Karotten
Olivenöl
Salz

Für die Sauce:

1 Bund Koriander, zerhackt
2 TL Harissa
2 Knoblauchzehen, zerhackt
3 EL Olivenöl
1 EL frischer Zitronensaft
1 TL geriebene Zitronenschale

Die Karotten in dicke Scheiben schneiden und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen. Mit wenig Olivenöl beträufeln, leicht salzen und bei 180 Grad Umluft ca. 20 - 30 Minuten garen. Danach könnt ihr die Karottenscheiben auskühlen lassen.

In einer Schüssel alle Zutaten für die Sauce vermischen. Mit den lauwarmen Karotten vermengen und in ein Glas geben. Dies lässt sich auch wunderbar am Abend zuvor zubereiten - schmeckt am nächsten Tag nämlich noch besser, da die Karotten mariniert werden!

Blumenkohl Taboulé

Zubereitungszeit: 20 Minuten

300 g Blumenkohl, sehr fein gerieben oder geschnitten
1/2 Salatgurke, in Würfel geschnitten
10 getrocknete Tomaten,
ca. 120 g Feta, zerbröckelt
1 EL frischer Zitronensaft
2 EL Olivenöl
1 Bund gehackte Petersilie
Salz, Pfeffer

Den Blumenkohl kurz und scharf in einer Pfanne mit ein wenig Öl anbraten. Danach mit den restlichen Zutaten vermischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Salat könnt ihr ebenfalls in ein Glas abfüllen und mitnehmen.

Labneh

Zubereitungszeit: 5 Minuten / Wartezeit: 24 Stunden

500 g Joghurt
1/4 TL Salz
1 EL getrocknete Kräuter
1 Gaze

Joghurt mit den Kräutern und Salz vermischen. Eine Sieb in eine Schüssel stellen und mit der Gaze auslegen. Das Joghurt in die Gaze geben und mit einer Schnur zusammenschnüren. Das Ganze für 24 Stunden in den Kühlschrank geben. Leicht auspressen, das Labneh in ein Glas füllen und ein wenig Olivenöl dazu geben. Schmeckt himmlisch zum Hefebrot!

Mini Pavlovas mit Rhabarberkompott

Zubereitungszeit: 30 Minuten / Back- und Kochzeit: 2,5 Stunden

1 Eiweiss
2 EL Puderzucker
1/2 TL Zitronensaft

Mit einem Mixer das Eiweiss zu Eisschnee schlagen, Puderzucker und Zitronensaft dazugeben und weiter schlagen, bis der Eisschnee feinporig, glänzend und sehr steif ist.

Eisschnee in 4 sehr kleine Portionen auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben und in der Mitte eine Mulde eindrücken. Für 2 Stunden bei 60 bis 80 Grad Umluft im Backofen trocknen / backen lassen.

Tipp: Mit ein wenig Rote Bete Pulver kann den Pavlovas noch eine bunte Note verpasst werden.

Rhabarberkompott:

2 Stangen Rhabarber, in Scheiben geschnitten
1 EL Zitronensaft
1 Schuss Wasser
1 TL Vanillezucker
1 EL Agavensüsse

Alles bei mittlerer Hitze zugedeckt einkochen lassen, bis ein Kompott entsteht. Dieses kann ebenfalls in einem Glas abgefüllt mitgenommen werden.

In die ausgekühlten Pavlovas das kalte Kompott geben und rasch geniessen!

Das Rezept zur leckeren Rhabarberschorle findet ihr [hier](#).