



Picknick:

Club Sandwich, Zoodle-Salat und Smoothies

Club Sandwich:

- 12 Scheiben Toastbrot
- 4 Eier
- 12 Scheiben
Hühnerbrustfilets
- etwas Olivenöl zum
Anbraten
- 12 Scheiben Speck
- 50 g Mayonnaise
- 50 g Ketchup
- 8 Blätter grüner Salat
- 2 Tomaten
- Salz und Pfeffer nach
Bedarf

Zoodle-Salat (oder Zucchini-Nudel-Salat):

- 1 mittelgroße Zucchini
- 1 rote Paprika
- 1 Tasse Edamame
- 2 große Karotten
- 4 Jungzwiebeln

- ½ Tasse Reismudeln
- 2 EL Erdnussbutter
- 4 TL Sambal Oelek
- 4 EL Reisessig
- 4 TL Sojasauce
- ¼ Tasse Olivenöl
- Salz

Erdbeer-Bananen-Smoothie

- 300 g Erdbeeren
- 2 Bananen
- je nach Geschmack etwas
Basilikum
- Eiswürfel

Pfirsich-Mango-Smoothie:

- 300 g Pfirsich
- 2 Mangos
- Schwarzer Pfeffer
- Eiswürfel

Club Sandwich:

Die Hühnerbrustfilets in einer Pfanne mit ein wenig Öl anbraten. In einer weiteren Pfanne Speck knusprig braten. Auf einem Küchenpapier das Fett abtupfen. Die Eier mithilfe von Metallringen zu



Spiegeleiern braten. Dafür die Metallringe in die Pfanne geben und das Ei darin braten. Ketchup und Mayonnaise für die Cocktailsauce vermischen. Salatblätter klein schneiden und in der Sauce schwenken.

Das Toastbrot in einem Toaster rösten. Nun die unterste Toastbrotsccheibe mit dem marinierten Salat belegen. Es folgen gebratenes Hühnerfleisch und Tomatenscheiben. Nun eine weitere Toastbrotsccheibe darauf legen, gefolgt vom gebratenen Spiegelei. Vorsichtig mit Speck belegen und mit einer weiteren Toastbrotsccheibe zudecken.

TIPP: Damit bei der Anfahrt zum Picknickplatz nichts verloren geht, die Sandwiches eng in Backpapier wickeln und mit einer Kordel verknoten.

Zoodle-Salat (oder Zucchini-nudel-Salat):

Mit einem Spiralschneider die Zucchini zu langen Spiralnudeln schneiden, etwas salzen und das überflüssige Wasser ausdrücken. Paprika und Jungzwiebeln dünn schneiden, Karotten reiben. In der Zwischenzeit die Edamame kurz in Salzwasser kochen.



Für das Dressing Erdnussbutter, Sambal Oelek, Reisessig und Sojasauce

unter ständigem Rühren mit einem Schneebesen vermengen. Nach und nach Olivenöl hinzugeben.

Das Dressing in Einmachgläsern aufteilen. Die eignen sich toll als Transportgefäß für das Picknick. Darüber die Zucchininudeln verteilen. Anschließend Paprika, Edamame, Karotten und Reismudeln hinzugeben. Mit Jungzwiebeln garnieren.

Smoothies:

Für die beiden Smoothies Zutaten klein schneiden und mit Eiswürfeln mischen.

Die Eiswürfel kühlen das Getränk nicht nur, sie machen es auch flüssiger. Sobald das Obst püriert und kein Eiswürfel mehr zu sehen ist, mithilfe eines Trichters in Flaschen abfüllen.

