

In der Küche mit Gießmo & Gießela



Feta-Kräutercreme



Ihr braucht:

- 200 g Feta
- 150g Schmand (oder Saure Sahne)
- 2 „Hände voll“ Kräuter (z.B. Bärlauch, Schnittlauch, Petersilie,...), wir hatten
 - ½ Bund Petersilie
 - 2 kleine Frühlingszwiebeln
- Wer mag noch eine kleine Knoblauchzehe
- Pfeffer und vielleicht noch eine Prise Salz
- Messer
- Schneidbrett
- Schüssel
- Löffel
- Gabel





Gebt den abgetropften Feta in die Schüssel und drückt ihn mit der Gabel fein.



Wascht die Kräuter, befreit sie von harten Stielen und schneidet sie klein. Frühlingszwiebeln oder Schnittlauch schneidet ihr in feine Ringe (von den Frühlingszwiebeln die Wurzeln vorne abschneiden). Wenn ihr auch Knoblauch in die Creme geben wollt, schält ihr diesen und würfelt ihn ganz fein oder drückt ihn durch die Knoblauchpresse.



Jetzt gebt ihr die Kräuter zum Feta in die Schüssel. Gebt den Schmand dazu. Würzt mit ein wenig Pfeffer.



Vermischt alles gründlich und probiert, ob ihr noch Salz hinzugeben müsst. Uns war es so salzig genug.

Fertig!
Diese Creme ist lecker auf Brot, zu Gemüse oder als Grillbeilage.



Vanillequark mit Erdbeeren



Ihr braucht:

- Schüssel
- Löffel
- 250 g Magerquark
- 150 g Naturjoghurt
- 1 Päckchen Vanillezucker
- Erdbeeren zum Dippen



Gebt den Quark, den Joghurt und den Vanillezucker in eine Schüssel ...



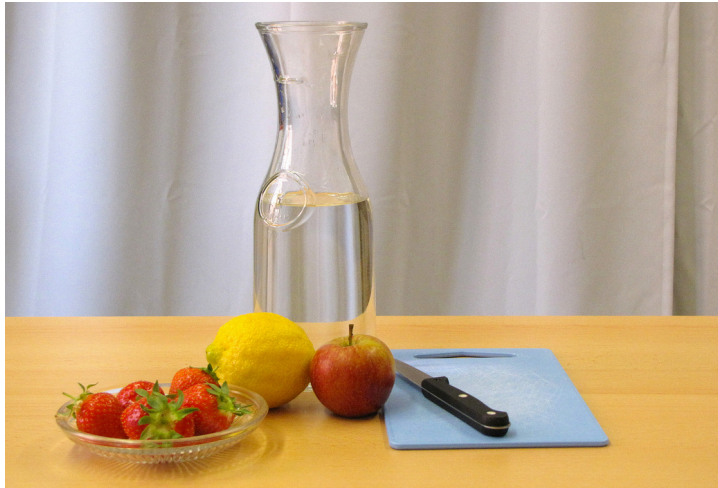
... und verrührt alles mit dem Löffel. Das war es schon.

Jetzt könnt ihr die Erdbeeren dippen und genießen!



Aromatisiertes Wasser

Bei einem Picknick darf natürlich auch ein erfrischendes Getränk nicht fehlen:



Ihr braucht:

- Eine Karaffe oder Kanne
- (Leistungs-) Wasser (ohne Sprudel)
- Etwas Obst, wir hatten Apfel, Erdbeeren und Biozitronen (die Schale muss unbehandelt sein)



Wascht das Obst gründlich. Die Biozitronen wascht ihr möglichst heiß ab.

Schneidet etwa $\frac{1}{2}$ Apfel in Schnitze und gebt ihn in die Karaffe.

Schneidet das Ende der Zitronen ab (bis ihr das Fruchtfleisch seht). Schneidet 2-3 Scheiben von der Zitrone ab und gebt sie mit in die Karaffe (ihr könnt auch halbe Scheiben oder Viertel nehmen).

Viertelt 2-3 Erdbeeren und gebt sie dazu. Nun füllt ihr die Karaffe mit Wasser auf und stellt alles für etwa 2-3 Stunden kalt, damit sich die Aromen entfalten können.

Für ein Picknick könnt ihr das aromatisierte Wasser in verschließbare Flaschen (mit breitem Hals) füllen.

Lasst euch euer Picknick schmecken!

