



Zuhause ist was los Ferienabenteuer mit Roxy und Gani

Leckerschmecker-Tag



Es ist ein wunderschöner Morgen an einem wunderschönen Ferientag. Gani und Roxy frühstücken miteinander. Gani stellt fest: „Heute ist ein wirklich wunderschöner Tag.“



Gani schwärmt von seinem Müsli: „Das schmeckt heute besonders lecker!“ Roxy entgegnet gelangweilt: „Und bei mir gibt es schon wieder nur Gras. Da habe ich langsam die Nase voll davon!“ Gani springt auf und sagt: „Ich hab da eine Idee! Wie wäre es, wenn wir heute leckere Sachen ausprobieren? Vielleicht ist ja auch was Feines für dich dabei?“ „Das ist eine prima Idee“, antwortet Roxy.
„Wir machen heute einen **Leckerschmecker-Tag!**“

Im Vorfeld:

Die beiden haben viele, viele Einfälle für leckere Snacks. Sucht euch das aus, worauf ihr Appetit habt bzw. wofür ihr die Zutaten dahabt. Am besten, ihr klärt mal mit Mama & Papa eure Kochpläne ab.

Roxys und Ganis Tagesideen:

Wichtig: Alle Ideen sind Vorschläge. Sucht euch das heraus, was für euch passt.

Gani: „Wie wär’s, wenn wir uns in die Küche verziehen, ein paar leckere Sachen zaubern und dann irgendwo picknicken gehen?“

Roxy: „Das ist eine prima Idee! Wo gibt es denn ein schönes Plätzchen für uns und unsere Picknickdecke?“

Picknicken

Wie findet ihr den Vorschlag, heute ein Picknick zu machen?

Wenn das Wetter einigermaßen gut ist, könntet ihr an einen schönen Ort gehen. Fällt euch ein passendes Plätzchen hierfür ein? Vielleicht lässt sich das Picknick auch mit einem Ausflug verbinden – mit dem Rad, zu Fuß oder der Bahn?

Alternativ könnt ihr auch im Garten, auf dem Balkon oder bei schlechtem Wetter im Wohnzimmer picknicken. Überlegt zusammen: Was ist heute möglich?

Roxy: „Also, jetzt lass uns erst einmal schauen, was überhaupt unser Kühlschrank hergibt für ein Picknick.“ Gani: „Und ich schau mal im Garten, was ich da so Essbares finde.“

Ideen für euer Picknick

➤ Brot oder Brötchen

Habt ihr Brot oder Brötchen zuhause? Dann ist das wunderbar.

Falls nicht, könnt ihr auch ein schnelles Brot backen. Das Rezept findet ihr ganz unten.

Alternativ radelt ihr beim Bäcker vorbei.

➤ Mediterraner Nudelsalat

Dafür müsst ihr Nudeln kochen, und dann könnt ihr reinschneiden, was ihr wollt.

Zum Transport füllt ihr den Salat in verschließbare Gläser ab.

➤ Muffins oder Rührkuchen

Wenn ihr gerne einen Nachtisch backen wollt, könnt ihr einen einfachen Rührteig machen und daraus entweder Muffins oder einen Kuchen zaubern. Das Rezept findet ihr unten.

➤ Rohkost-Sticks

Gani und Roxy lieben es, Grünzeug zu knabbern. Ihr könnt Karotten, Gurken, Kohlrabi, Paprika... in Scheiben oder in längliche Sticks schneiden. Genau in der Größe, wie ihr sie gut in die Hand und in die Mund stecken könnt. Wenn ihr fertig seid, packt die Sticks oder Scheiben in eine gut verschließbare Box, damit sie frisch bleiben.

➤ Dip

Lecker zu den Rohkost-Sticks schmeckt ein Dip. Habt ihr einen Quark daheim? Dann könnt ihr daraus einen Kräuterquark zaubern. Rezept siehe unten.

➤ Kräuterbutter

Lecker aufs Brot schmeckt eine frisch gemachte Kräuterbutter. Wie das geht, findet ihr unten.

➤ Eier

Zu einem Picknick schmecken hart gekochte Eier ganz wunderbar. Dazu braucht ihr kochendes Wasser, in das ihr die Eier vorsichtig mit einem Löffel hineinlegt und dann 7 bis 10 Minuten darin kocht. Je nachdem, wie hart ihr die Eier wollt.

➤ Obstspieße

Als Nachtisch könnt ihr euch bunte Spieße mit allerlei Obst zaubern. Dazu braucht ihr Zahnstocher oder Schaschlik-Spieße und natürlich Obst. Das Obst schneidet ihr in Stücke, die sich gut aufspießen lassen und in den Mund passen. Also: nicht zu groß und nicht zu klein 😊

Viel Spaß beim Aufspießen der Obststücke.

Die Spieße legt ihr dann vorsichtig in eine Box. Am besten träufelt ihr etwas Zitronensaft darüber, damit das Obst nicht braun wird. Und dann kühl stellen, bis das Picknick beginnt.

➤ **Sonstige Leckereien**

Was findet ihr noch im Kühlschrank oder Vorratsraum? Vielleicht Wurst oder Käse? Tomaten? Wassermelone? Dann packt ein, was euch schmeckt und sich gut transportieren lässt. Salz oder Kräutersalz gehören auf alle Fälle auch noch mit in den Picknickkorb.

➤ **Kräuter- oder Zitronenlimo**

Zum Trinken könnt ihr euch auch was leckeres zaubern. Habt ihr Pfefferminze im Garten oder Zitronenmelisse? Dann könnt ihr daraus einen Tee kochen, etwas zuckern und diesen abkühlen lassen. Oder wenn es schnell gehen muss, dann legt einfach einen Zweig Minze oder Melisse in eine Wasserflasche. Wenn sie eine Stunde zieht, schmeckt das richtig lecker. Falls ihr keine Kräuter habt, könnt ihr Zitronenscheiben oder Zitronensaft in eure Wasserflaschen füllen. Das schmeckt etwas sauer, aber sehr erfrischend!

Roxy: „Haben wir jetzt alles? Mir läuft schon das Wasser im Mund zusammen, so viel Hunger habe ich!“

Gani: „Gleich sind wir startklar. Jetzt brauchen wir noch eine Decke und Becher, Teller, Besteck.“

Roxy: „Ich hab noch Servietten von meiner letzten Geburtstagsparty. Die nehme ich auch mit.“

Falls ihr keine Picknickdecke habt, tut es auch ein großes Handtuch oder eine Wolldecke. Fragt mal eure Eltern, was ihr nehmen dürft.

Und dann kann's losgehen!

Viel Spaß beim Picknicken!

Nach dem Picknicken könnt ihr zusammen spielen. Wie wär's mit: „Ich sehe was, was du nicht siehst...“ oder „Alle Vögel fliegen hoch“?

Oder ihr genießt einfach euer Plätzchen und Zusammensein 😊

Roxy: „Du, Gani, ich mag gar nicht nach Hause. Mir gefällt es hier so gut.“

Gani: „Stimmt, ich finde es auch super, mit dir hier zu liegen. Aber langsam werde ich müde... Bevor ich es alleine nicht mehr schaffe, heim zu watscheln, lass uns lieber aufbrechen. Ich freu mich nämlich darauf, all die schönen Momente heute aufzuschreiben und in mein DANKE-Glas zu stecken.“

Roxy: „Stimmt, ich kann heute auch wieder vieles in mein Abenteuerbuch eintragen. Und sowieso war das bestimmt nicht unser letztes gemeinsames Picknick, oder?“

Gani: „Nein. Das machen wir ganz bald wieder mal. Und jedes Mal können wir was Neues ausprobieren.“

Roxy: „Wegen mir, können wir das genau gleich wieder machen. War alles super lecker. Wir könnten uns nur einen neuen Platz suchen.“

Gani: „Ich hab da schon eine Idee...“



Abendgebet:

Guter Gott, wir danken Dir für diesen Tag.

Wir haben gelacht, haben gespielt und haben uns wohl gefühlt.

Wir haben wenig oder viel geschafft. Gemeinsam spürten wir die Kraft.

Gott sei Dank! Amen.

REZEPTE

➤ Einfaches Brotrezept

Zutaten: 1 Würfel Hefe, ca. 350 ml lauwarmes Wasser, 500 g Dinkel - oder Weizenvollkornmehl (Typ 550), 1 ½ Teelöffel Salz

Zubereitung: Die Hefe mit etwas Wasser verrühren. Danach alle anderen Zutaten nach und nach zufügen (etwas Wasser aufheben und nur nach Bedarf zugeben). Die Zutaten gut verrühren und den Teig kräftig kneten, bis er glatt wird. Den Teig etwa 60 min. gehen lassen.

Backofen vorheizen (Ober- und Unterhitze auf 220°). Den Teig noch mal durchkneten und wie gewünscht formen und als Laib auf das Backblech legen oder in eine gefettete Kastenform füllen. Im Backofen bei 200° Ober/Unterhitze ca. 20-25min backen.

➤ Mediterraner Nudelsalat

Nudeln kochen. Gemüse schneiden z.B. Paprika oder/und Tomaten, Dose Mais dazu tun, evtl. Mozzarella dazu. Rucola fein schneiden. Alles mischen. Mit Essig und Öl, Salz und Pfeffer, italienischen Kräutern o.ä. anmachen. Gut vermischen. Dann in Gläser abfüllen. Fertig!

➤ Muffins oder Rührkuchen

Für ein Blech Muffins braucht ihr: 125 g Margarine oder Butter, 125 g Zucker, 1 Päckchen Vanillezucker. Dies gut verrühren. Dann 2 Eier und eine Prise Salz hinzufügen und nochmals rühren. Anschließend 150 g Mehl und 1 Messerspitze Backpulver dazugeben. Wenn ihr Schokomuffins wollt, dann fügt noch Schokoraspeln dazu. Danach alles 2 Minuten sehr gut durchrühren mit dem Handrührgerät. Den Teig danach in die Förmchen füllen. Wenn ihr keine Schokolade, sondern lieber Obst drin haben wollt, dann könnt ihr zum Beispiel Kirschen oder Aprikosen obenauf legen.

Im Backofen die Muffins bei 180 Grad 15 bis 20 Minuten backen.

Denselben Teig könnt ihr auch als Kuchen verwenden. Einfach in eine gefettete Backform füllen, evtl. mit Obst belegen und bei 180 Grad ca. 30 Minuten backen.

➤ Dip

Für den Kräuterquark braucht ihr 250 g Quark, einen halben Teelöffel Salz, 3 – 4 Esslöffel Milch und Schnittlauch und Petersilie. Kräuter sehr fein schneiden. Quark, Salz und Milch gut in einer Schüssel verrühren und dann Kräuter dazu geben.

➤ Kräuterbutter

Für die Kräuterbutter nehmt ihr 125 g Butter, einen halben Teelöffel Salz, Schnittlauch, Petersilie, wenn ihr habt, ein Blättchen Salbei und Minze. Die Butter aus dem Kühlschrank holen und zimmerwarm werden lassen. Die Kräuter ganz fein schneiden. Sobald die Butter etwas weich ist, verdrückt ihr diese in einem Schälchen mit einer Gabel. Dann fügt ihr die klein geschnittenen Kräuter und das Salz dazu und zerdrückt alles mit der Gabel. Jetzt füllt ihr die Kräuterbutter in ein transportierfähiges Gefäß um und stellt sie kalt. Gut wäre 1 Stunde, dann ist sie wieder gut hart.

Ute Rieck, Referentin im Fachbereich Ehe und Familie