

## Die Rezepte zur Folge: Björns Picknick

Zutaten für 4 Personen

### Focaccia mit Rucola- und Tomatenpesto

#### Zutaten:

##### Brot:

500 g Pizzamehl (Typ 00 oder vergleichbares Weizenmehl)  
325 ml lauwarmes Wasser  
½ Tütchen Trockenhefe (ca. 4 g)  
50 ml Olivenöl  
Hartweizengries zum Ausrollen  
2 TL Salzflöcken oder Fleur de Sel  
2 Zweige Rosmarin

##### Dips:

250 g getrocknete Tomaten  
2 TL Kapern  
Meersalz  
3-4 Zweige Basilikum  
1 Spritzer gereifter Balsamico  
1 Bund Rucola  
1 Bund Petersilie  
Olivenöl (Menge nach Gefühl und gewünschter Konsistenz der Pestos)  
einige Spritzer Saft & Abrieb von 1 Bio-Zitrone  
Meersalz  
50 g geschälte Walnüsse oder Walnussbruch

#### Zubereitung:

Backofen auf 220° C Umluft vorheizen.

Mehl, Hefe und Salz in einer großen Schüssel mit einem Holzlöffel verrühren. 325 ml lauwarmes Wasser dazugeben, wieder verrühren und anschließend gut durchkneten. Nun den Teig abgedeckt an einem warmen Ort 30 Minuten gehen lassen.

Etwas Grieß auf der Arbeitsfläche verteilen, den Teig darauf geben, gut durchkneten und mehrfach falten. Dabei den Teig immer wieder mit dem Olivenöl bepinseln und dieses einarbeiten. Anschließend den Teig wieder in die Schüssel geben, mit Folie abdecken und 12 Stunden im Kühlschrank gehen lassen.

einfach & köstlich

Teig aus dem Kühlschrank nehmen, wieder auf die Arbeitsfläche geben, mit Gries bestreuen, Rosmarin hacken und einarbeiten und anschließend den Teig in 2 Portionen teilen, diese noch einmal durchkneten und zu Kugeln formen, auf ein Blech mit Backpapier geben (am besten jetzt noch mal 30 Minuten gehen lassen), dann zu zwei Fladen platt drücken.

Mit dem Stiel eines Holzlöffels kleine Löcher in den Teig stechen und die Oberfläche gut mit Olivenöl bepinseln und Salzflocken bestreuen.

In den vorgeheizten Backofen schieben und für 10 – 12 Minuten backen.

Für das Tomaten-Pesto die getrockneten Tomaten in kleine Würfel schneiden und in einem Standmixer mit Olivenöl, den Kapern, etwas Salz, und dem Basilikum zu einem Pesto verarbeiten, dabei zum Schluss mit einem Spritzer gutem Balsamico abschmecken.

Für das Rucola-Pesto den Rucola, die Petersilie und die Walnüsse grob hacken, in einem schmalen Gefäß unter Zusatz von Olivenöl, etwas Salz, einigen Spritzern Zitronensaft und etwas Abrieb mit dem Stabmixer pürieren.

## Bulgursalat

### Zutaten:

400 g Bulgur  
800 ml Gemüsefond  
4 bunte Tomaten inkl. 1 Oxshenherz-Tomate  
2 -3 Stangen Bio-Sellerie  
6 getrocknete Feigen  
1 Stück frische Kurkuma-Wurzel  
½ Bund Frühlingszwiebeln  
1 Bund Petersilie  
2 Zweige marokkanische Minze  
1 TL Ras el-Hanout (marokkanische Gewürzmischung)  
Saft und Abrieb von 1 Bio-Orange  
Salz  
4 EL Olivenöl

### Zubereitung:

Bulgur mit dem Gemüsefond kalt aufsetzen und nach dem Aufkochen bei geringer Hitze ca. 7 Minuten quellen lassen.

Feigen würfeln, in eine Schale geben und mit Saft und etwas Abrieb der Orange einweichen.

Tomaten vierteln und vom Kerngehäuse befreien, größere Tomaten evtl. noch in Streifen schneiden.

Am Stangensellerie die Fäden ziehen, längs dritteln und fein würfeln. Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden.

Das Gemüse in eine Schüssel geben, gewaschene Kurkumawurzel darüber reiben (Kurkuma färbt stark ab, also am besten Küchenhandschuhe anziehen!) und das Ras el-Hanout hinzufügen. Mit Olivenöl marinieren.

Petersilie und Minze hacken und zum Gemüse geben. Die Feigen samt Orangen-Marinade hinzufügen und zum Schluss den fertig gegarten Bulgur dazugeben und alles gut durchmischen. Mit gezupfter Petersilie garnieren.

## Schoko-Zucchiniuchen mit Schmand und Himbeeren

### Zutaten:

125 g Weizenmehl für Feingebäck  
1 Ei  
85 g Zucker  
1 TL Vanillezucker  
1 Prise Salz  
85 g neutrales Speiseöl  
50 g gemahlene Haselnüsse (Haselnussmehl)  
130 g geriebene Zucchini  
70 g Zartbitter-Schokostreusel (vor Verarbeitung in den Kühlschrank stellen)  
½ TL Backpulver  
250 g Schmand  
1-2 EL Puderzucker  
2 Schalen Himbeeren  
Minze zum Garnieren  
etwas flüssige Butter zum Einfetten der Springform  
1 Springform, (Durchmesser 22 cm)

### Zubereitung:

Backofen auf 180° C Ober-Unterhitze vorheizen.

Zucchini grob reiben. Ei und Öl in der Küchenmaschine gut verrühren, dann bei laufender Maschine Haselnussmehl, Zucker und Zucchini einarbeiten und dann nach und nach Backpulver, Vanillezucker und anschließend langsam das gesiebte Mehl einarbeiten.

Maschine ausstellen und mit einem Löffel die gekühlten Schokostreusel unterheben.

Masse in eine gefettete Backform geben und im vorgeheizten Backofen für rund 30 Minuten backen.

Schmand mit dem Puderzucker glatt rühren. Zum Anrichten Kuchen aufschneiden, auf Teller geben, mit der Schmandcreme, den Himbeeren und gezupfter Minze garnieren.

**Guten Appetit!**