

Kochen mit Martina und Moritz vom 17.08.2025  
Redaktion: Katrin Niemann

## Essen zum Mitnehmen – fürs Picknick, zum Ausflug oder ins Schwimmbad

Sandwiches...	2
Herzhafte Muffins	5
Asiatischer Reismudelsalat	6
Herzhafter Käsekuchen	7
Biskuitrolle	8
Getränke	10

URL: <https://www1.wdr.de/fernsehen/kochen-mit-martina-und-moritz/sendungen/essen-zum-mitnehmen-100.html>

## Essen zum Mitnehmen – fürs Picknick, zum Ausflug oder ins Schwimmbad

**Von Martina Meuth und Bernd Neuner-Duttenhofer**

Raus ins Freie, wenn die Sonne lacht – an den Bach, zum See oder in den Wald. Den ganzen Tag draußen verbringen, das Leben genießen und dort bleiben, wo es am schönsten ist. Gibt es an einem Sommertag etwas Schöneres als ein Picknick? Martina und Moritz würden das wahrscheinlich verneinen. Deshalb packen sie heute einen Picknickkorb voller Leckereien – ideal zum Mitnehmen und Genießen unter freiem Himmel.



## Sandwiches...

Sandwiches sind zum Mitnehmen ideal. Ihren Namen verdanken sie Lord Sandwich. Der Brite soll ein leidenschaftlicher Spieler gewesen sein, der beim Kartenspiel angeblich keine Pause einlegen wollte. Daher ließ er sich Fleisch zwischen zwei Brotscheiben bringen, um es bequem mit einer Hand essen zu können. Dabei gilt heute wie damals: Das Brot muss den Belag sicher zusammenhalten, sollte nicht sofort durchweichen und bestenfalls auch den Transport an heißen Tagen überstehen. Bei den Belägen kann man natürlich kreativ werden...



## Mit Avocadocreme

Die Avocado sollte natürlich reif sein, ansonsten ist die zu hart. Den Aufschnitt kann man fertig kaufen – vom Metzger gleich dünn aufschneiden lassen.

### Zutaten für 4 Personen:

- 8 Scheiben Bauernbrot (ca. 1 cm dick geschnitten)
- Salatblätter
- Koriandergrün
- 1 reife Avocado
- Salz
- Pfeffer
- etwas Chilipulver
- 1 EL Zitronensaft
- 1 EL Fischsauce
- 1 EL Senf
- 100 g frischen Aufschnitt (nach Gusto: Fleischwurst, gekochter Schinken, Schweinsbraten, Roastbeef, Kalbsbraten, Salami)

### Zubereitung:

- Avocado halbieren, den Kern entfernen. Das Fruchtfleisch mit einem Löffel heraus-schaben, mit einer Gabel zerdrücken, dabei mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft, Fischsauce und Senf verrühren.
- Brotscheiben nebeneinanderlegen, dünn mit dieser Creme bestreichen und darauf Kräuter verteilen.
- Dann mit Salatblättern belegen. Salatblätter ganz lassen, eventuell Strünke herauslö-sen.

- Die frischen Scheiben vom Aufschnitt auch dick mit der Creme bestreichen, locker aufrollen und auf die Salatblätter betten. Mit den restlichen Brotscheiben zudecken.
- Gut zusammendrücken, in Portionen schneiden und in Butterbrotpapier wickeln.

## Mit Tomatenpesto

### Zutaten für 4 Personen:

#### Für das Tomatenpesto:

- 8-10 getrocknete Tomaten
- 3-4 Knoblauchzehen
- 1 Zwiebel
- 4-5 EL Olivenöl
- 2 EL Tomatenmark
- 3-4 Basilikumzweige (oder Minze passt auch sehr gut)
- Salz
- Pfeffer

#### Außerdem:

- 8 Scheiben italienisches Weißbrot
- 100 g Roastbeef in dünnen Scheiben (oder anderen frischen Aufschnitt nach Gusto)
- 2-3 Zweige Zitronenmelisse

#### Zubereitung:

- Für das Pesto die Tomaten mit kochendem Wasser knapp bedecken und 20 Minuten einweichen.
- Knoblauch und Zwiebel fein würfeln und in 2 EL Olivenöl weich dünsten, Tomatenmark zufügen, auch die eingeweichten Tomaten samt 2-3 EL Einweichflüssigkeit. Fünf Minuten leise köcheln, dann die Kräuter zufügen und alles mit dem Mixstab pürieren. Dabei das restliche Olivenöl zufügen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Vier Brotscheiben nebeneinander zum Belegen ausbreiten. Dünn mit Tomatenpesto bestreichen. Kräuterblätter darauf verteilen. Dick mit der Hälfte der Roastbeefscheiben belegen. Die übrigen vier Brotscheiben mit dem restlichen Pesto bestreichen und die Brote damit abdecken.
- In Portionsstücke schneiden und in Papier verpacken.

## Mit Räucherfisch und Gurke

### Zutaten für 4 Personen:

#### Für die Creme:

- 300 g Räucherfisch (nach Gusto: Forelle, Heilbutt, Hering)
- 2 Frühlingszwiebeln
- 100 g Frischkäse
- Salz
- Pfeffer
- Dill
- 1 EL Zitronensaft
- etwas abgeriebene Zitronenschale

#### Außerdem:

- 1 kleine Salatgurke
- 8 Vollkornbrotsciben
- nach Gusto ein paar Salatblätter oder Kräuter

#### Zubereitung:

- Den Räucherfisch sorgfältig entgräten, dabei zerzupfen. Mit fein gehackten Frühlingszwiebeln und dem Frischkäse verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen, reichlich fein gehackten Dill unterrühren.
- Vier Vollkornbrotsciben dünn mit dieser Creme bestreichen, darauf Salatblätter und diese nochmals, nun aber dick mit der Creme bestreichen. Dann die Gurkensciben verteilen und schließlich wieder mit einer bestrichenen Brotscibe abdecken.
- In Portionsstücke schneiden und gut verpacken.

## Herzhafte Muffins

Martina und Moritz backen sie aus der Masse für eine spanische Tortilla: Kartoffeln, Zwiebeln und/oder andere Gemüse, mit verquirltem Ei und mit oder ohne geriebenem Käse. Im Gegensatz zu einer Tortilla aus der Pfanne sind die "Küchlein" so gleich portioniert, lassen sich besser transportieren und man braucht kein Messer, um sie zu zerschneiden, man beißt einfach rein.



**Tipp:** Die Muffinförmchen mit Papierförmchen auslegen, so lassen sich die Küchlein leicht entnehmen und transportieren.

### Zutaten für 4 Personen:

- 800 g gekochte Kartoffeln
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 2 EL Olivenöl
- nach Belieben 1 scharfe oder nicht so scharfe Chilischote
- Salz
- Pfeffer
- Petersilie, Liebstöckel oder Minze
- 3 Eier

### Zubereitung:

- Die Kartoffeln in zentimeterkleine Würfel schneiden. Zwiebeln und Knoblauch fein hacken. In einer Pfanne zwei Drittel des Öls erhitzen, zuerst die Zwiebeln darin andünsten, dann Knoblauch und Kartoffelwürfel zufügen und langsam bei etwas stärkerer Hitze sanft braten, dabei ständig die Pfanne schwenken und schütteln, damit alles immer wieder durcheinander bewegt wird.
- Dabei salzen, pfeffern und die entkernte, sehr fein gehackte Chilischote mitschwenken. Schließlich auch die fein gehackten Kräuter untermischen.
- Den gesamten Pfanneninhalt dann in eine Schüssel mit den verquirlten Eiern geben. Gut mischen, dann esslöffelweise in mit Papiermanschetten ausgelegten oder ausgefetteten Muffinförmchen verteilen.
- Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad Ober-/Unterhitze oder 160 Grad Heißluft etwa 25 Minuten backen, bis das Ei in den Förmchen total gestockt ist.
- Für den Transport die Kartoffel-Muffins ruhig in den Förmchen lassen – so kann ihnen nichts passieren.

## Asiatischer Reissudelsalat

Reisnudeln halten sich im Salat besser als Eiernudeln, sie bleiben bissfest und weichen nicht auf, auch wenn sie eine Weile in der Marinade liegen. Und die asiatischen Gewürze – Ingwer, Knoblauch, Chili – wirken antibakteriell; damit übersteht ein solcher Salat den Ausflug bestens.



### Zutaten für 4 Personen:

- 300 g Reisnudeln
- 250 g Hähnchenbrustfleisch
- 1 gehäufte TL Stärke
- 2 EL Öl
- 1 TL Sesamöl
- 1 EL fein gewürfelter Ingwer
- 1 EL Knoblauch
- 1 EL Chili
- Salz, Pfeffer
- 1 Prise Zucker
- 300 g Spinat
- 3 Frühlingszwiebeln
- 2 EL Austernsauce
- 1 EL Sojasauce
- 1 roter Spitzpaprika
- Saft von 1 großen oder 2 kleineren Zitronen
- Minze und/oder Koriander oder Thaibasilikum

### Zubereitung:

- Die Nudeln mit kochendem Wasser großzügig bedecken und einweichen.
- Das Fleisch in dünne Streifen schneiden, mit der Stärke einreiben. Im heißen Öl – am besten im Wok – rasch eine Minute braten, dabei Ingwer, Knoblauch, Chili zufügen, salzen und pfeffern, mit der Zuckerprise würzen. Das Weiße der Frühlingszwiebeln fein schneiden, in den Wok geben und auf starker Hitze unterrühren.
- Die Spinatblätter sorgsam mehrmals waschen und in grobe Streifen schneiden. Und ebenfalls in den Wok geben.
- Austernsauce und Sojasauce zufügen. Alles gut mischen. Jetzt die abgetropften Nudeln mit einer Schere kürzen und in den nun ausgeschalteten Wok geben und alles miteinander mischen.
- Das Grüne der Frühlingszwiebeln in Scheibchen schneiden, Paprika halbieren, entkernen und in feine Streifen oder Ringe schneiden. Und mit den Zutaten aus dem Wok in einer Schüssel mischen, mit reichlich Zitronensaft und Kräutern anmachen.

## Herzhafter Käsekuchen

Ein Käsekuchen der ganz anderen Art: Für den Boden werden Cracker oder Salzstangen zerkrümelt und mit Butter vermischt – er schmeckt würzig und bleibt auch schön knusprig.



### Zutaten für eine Springform von 18-20 cm Durchmesser:

- 150 g Salzstangen oder Cracker
- 180 g Butter
- ½ roter Spitzpaprika
- ½ gelber Spitzpaprika
- 1 grüne Chilischote
- 1 gehäufter EL Mehl
- 250 g Magerquark
- 500 g griechischer/türkischer Joghurt (2 Tage im Sieb abgetropft)
- 150 g geriebener Bergkäse
- 1 Bund Schnittlauch
- 4 Eier
- Salz
- Pfeffer
- gemahlener Bockshornklee

### Zubereitung:

- Für den Boden die Salzstangen oder Cracker in einen stabilen Gefrierbeutel packen und mit dem Fleischklopfer zu Bröseln zerstoßen. Mit der weichen Butter vermischen und auf dem Boden einer kleinen Springform verteilen. Kaltstellen, bis die weiteren Zubereitungen erledigt sind.
- Paprika und Chili in sehr feine Würfel schneiden. Mit Mehl überstäuben und durchschütteln. Das verhindert nachher, dass das Gemüse in der Masse zu Boden sinkt und stattdessen schön verteilt bleibt.
- Quark und abgetropften Joghurt mit Eiern verrühren, den geriebenen Bergkäse untermischen. Und die Gemüsewürfel einarbeiten. In die vorbereitete Form füllen. Bei 160 Grad Heißluft / 180 Grad Ober- & Unterhitze etwa eine Stunde backen.
- Den Kuchen am besten in der Form zum Picknick mitnehmen.

## Biskuitrolle

Die ist so einfach und schnell gemacht – natürlich schon am Tag vor dem Ausflug.

### Zutaten für 4 Personen:

- 3 Eiweiße
- Prise Salz
- 2 EL Zucker
- 3 Eigelbe
- 2 EL Puderzucker
- 25 g Butter
- etwas abgeriebene Zitronenschale
- 1 Messerspitze gemahlene Vanille (oder ½ TL Vanillezucker)
- 75 g gemahlene Mandeln
- 1 EL Speisestärke
- Zucker zum Bestreuen



### Für die Heidelbeercreme:

- 300 g Heidelbeeren
- 3 EL Zucker
- Zitronensaft
- 200 g abgetropfter griechischer (türkischer) Joghurt
- 100 g Sahne

### Außerdem:

- Puderzucker zum Bestäuben

### Zubereitung:

- Eiweiß am besten in der Küchenmaschine zum dichten cremigen Schnee schlagen, dabei sofort eine gute Salzprise zufügen, den Zucker nach und nach hinein rieseln lassen. Das stabilisiert den Schnee.
- Eigelbe mit dem Schneebesen (Handrührer) dick und cremig schlagen, dabei den Puderzucker und die weiche Butter zufügen, schließlich auch die Zitronenschale sowie das Vanillepulver (oder den Vanillezucker). Am Ende das Mandelmehl und die Stärke mit einem Gummischaber unterziehen und den Eischnee in zwei Portionen unterheben.
- Diese Masse fingerhoch auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech verteilen, dabei zu einem Rechteck formen und mit einer Palette glattstreichen.
- Bei 180 Grad (Heißluft / 200 Grad Ober- und Unterhitze) ca. 15 bis 20 Minuten hellblond backen. Nicht zu dunkel werden lassen. Aus dem Ofen nehmen, die Teigplatte

auf ein mit Zucker bestreutes Küchentuch stürzen. Mitsamt dem Tuch längs zu einer Rolle aufwickeln und auskühlen lassen.

- Für die Heidelbeercreme die Beeren zuckern, mit Zitronensaft würzen und mit dem Pürierstab glatt mixen oder mit einer Gabel zerquetschen, bis alles gut miteinander vermischt ist. Mit dem Joghurt verrühren und die steif geschlagene Sahne unterheben.
- Die Biskuitrolle aufwickeln, die Creme zweifingerhoch darauf glattstreichen, am Ende einen zentimeterbreiten Rand lassen. Erneut aufrollen: Dafür genügt es jetzt, das Tuch an einem Ende anzuheben und der beginnenden Rolle einen Schubs zu geben.
- Zum Servieren quer in zweifingerbreite Scheiben schneiden und nach Gusto mit Puderzucker bepudern.

**Tipp:** Wer darauf hoffen kann, am Picknickplatz Heidel- oder Walderdbeeren zu finden, nimmt nur die leere Teigrolle in ihrem Tuch mit, außerdem die mit Sahne aufgelockerte Joghurtcreme – die Beeren werden dann an Ort und Stelle gesammelt und ganz frisch unter die Creme gerührt. Puderzucker nicht vergessen!

## Getränke

Reisen (Wandern, Radeln etc.) macht auch durstig! Dagegen muss man sich wappnen. Martina und Moritz setzen zwei verschiedene, erfrischende Eisteevarianten und eine Zitronenlimo an:

### Malventee mit Zitrone und Melisse

Für 1 Liter Eistee überbrühen sie 2-3 EL getrocknete Malvenblüten mit kochendem Wasser (1 l), fügen den Saft einer Zitrone und zwei Melissenzweige hinzu. Wer es gern süß hat, rührt noch 1-2 EL Zucker unter. Kaltstellen, erst dann abfiltern und in die Reiseflasche füllen.

### Zitronengrasteetee mit Ingwer und Honig

Für 1 Liter 2 Zitronengraskolben in Scheibchen schneiden, ein daumenlanges Stück Ingwer hacken und mit kochendem Wasser (1 l) bedecken. Saft ½ Zitrone und 1-2 EL Honig einrühren. Erst den abgekühlten Tee durch ein Sieb filtern und in die Reiseflasche füllen.

### Zitronenlimo

Für 1 Liter 2 Zitronen, nach Belieben auch 1 Limette, mit dem Sparschäler dünn schälen, so, dass nichts Weißes daran haftet, in eine Kanne geben, in der bereits 3 EL Rohr- oder 4 EL Palmzucker sind. Die Zitronen/Limette auspressen, den Saft zum Zucker geben. Mit knapp 1 Liter kochendem Wasser auffüllen. Auch die Limo erst abseihen, wenn alles durchgekühlt ist.

### Der Trick mit der Plastikwasserflasche

Martina und Moritz haben für solche Zwecke immer ein paar Plastikwasserflaschen parat. Sie werden mit Wasser gefüllt in den Tiefkühler gelegt. (Achtung: Nicht ganz vollmachen, sonst platzen sie.) Die gefrorenen Flaschen können dann als Kühlkontakte in der Kühltasche dienen. Und wenn das Wasser später aufgetaut ist, kann es getrunken werden oder man nutzt es zum Hände waschen.