

Ideen für ein Picknick

Kinderkochkurs in den Sommerferien 2026

Selbstgedrehte Pizzastangen

Aufgespießte Picknick-Frikadellen

Mini-Pancake-Obst-Spieße

Apfelschorle mit gezeigten Weintrauben



AggerEnergie Kochstudio
02261 3003-120
vera.zielberg@aggerenergie.de

Pizzastangen

Für ca. 14 Pizzastangen

10 g frische Hefe
1 Prise Zucker
100 ml lauwarmen Wasser

in einer Tasse zerbröseln und mit
und
verrühren, bis sie sich aufgelöst hat.

400 g Mehl (00 Spezial
Pizzamehl)
130 ml lauwarmes Wasser
2 EL Olivenöl
1 TL Salz

In einer großen Rührschüssel
abwiegen, die aufgelöste Hefe zugeben.

und
und
ebenfalls in die Schüssel geben und alles mit den
Knethaken des Mixers zu einem glatten Teig
verkneten.

Den Teig als Rolle fest in Frischhaltefolie packen
an einem warmen Ort gehen lassen.

100 g Gouda
2 Scheiben Kochschinken
3 Scheiben Salami
1/2 Rote Paprika

In der Zwischenzeit kannst Du
reiben. Nach Wunsch schneide
und
oder
in sehr kleine Würfel.

Jetzt rollst du den Teig zu einer Platte aus (so groß
wie ein Backblech) und bestreicht den Teig mit

4-5 EL Tomatenmark
1/2 TL Salz
2 TL getrocknetem Oregano

und würzt alles mit
und

Nun gibst du nach Wunsch Schinken, Salami,
Paprika darauf und verteilst den Käse gleichmäßig.

Dann wird der Teig einmal zur Hälfte umgeklappt.
Mit einem Messer oder Teigradchen schneidest du
ca. 2 cm breite Streifen. Jeden Streifen drehst du
zu einer langen Spirale und gibt's sie auf ein mit
belegtes Backblech.

Backpapier

Den Backofen auf 180 °C vorheizen.

2 EL Olivenöl

Die Stangen bestreichst du mit einem Pinsel mit
und backst alles im heißen Backofen für ca. 15
Minuten.

Tipp: Lecker schmeckt auch eine Füllung aus Schafskäse, Speck, Blattspinat oder
Paprikawürfeln. Wenn es schnell gehen muss, kann man fertigen Hefeteig oder auch
Blätterteig verwenden.

Aufgespießte Picknick-Frikadellen

Für ca. 30-40 Stück

- | | | |
|---|---------------------|--|
| 2 | altbackene Brötchen | weichst du in einer Schüssel in kaltem Wasser ungefähr 10 Minuten ein. Dann drückst du die Brötchen gut aus. |
| 2 | Zwiebel | pellen, sehr fein würfeln. Nun gibst du |
| 1 | Öl | in eine Pfanne. Zwiebeln darin 5 Minuten anbraten. |

- | | | |
|--------|------------------|--|
| 1,5 kg | Hackfleisch | mit |
| 3 | Eiern (Klasse M) | in eine Schüssel geben. Mit den Zwiebeln und ausgedrückten Brötchen zu einem Hackteig verarbeiten. Mit |

3 TL Salz

½ TL Pfeffer

¼ TL Muskat

1 EL Senf

1 TL Paprikapulver abschmecken und kühl stellen.

Aus der Hackmasse mit nassen Händen ca. 40 kleine Frikadellen formen. In der Pfanne nacheinander in ca.

3 EL Sonnenblumenöl bei mittlerer Hitze ca. 8-10 Min. rundherum braten.

Jetzt speißt du die Frikadellen auf Partyspieße oder Zahnstocher. Je nach Geschmack mit

Cocktailtomaten

eingelegte Maiskölbchen

kleine Essiggürkchen

Gurkenscheiben

rote Paprikastreifen

geröstete Brotwürfel ergänzen.

Tipp: Ketchup, Senf oder Kräuterquark passen gut dazu.

Mini-Pancake-Obst-Spieße

Je nach Größe für ca. 10 Spieße

30 g	Butter	in eine kleine Pfanne geben und bei niedriger Temperatur schmelzen.
250 ml	Kakao oder Buttermilch	Gib in einen hohen Rührbecher
2 Eier (M)		und zusätzlich
1 Prise Salz		und verrühre alles mit einem Schneebesen. Dann rührst du die Butter zügig dazu.
200 g	Weizenmehl	mit
1 TL	Backpulver	in einem Messbecher mischen. Die Mischung ebenfalls zügig mit dem Schneebesen unter die Eimasse rühren.
1 EL	Rapsöl	in die gleiche Pfanne geben. Nach und nach ca. 30 kleine Pancakes (immer 1-2 TL Teig) backen, jeweils nur einmal wenden.
2 Bananen		schälen, in 1 cm große Stücke schneiden mit
1 EL Zitronensaft		in eine Schüssel geben.
100 g Blaubeeren		und/oder
100 g Himbeeren		oder
250 g Erdbeeren		oder
5 Aprikosen		waschen und vielleicht in Stücke schneiden.
		Die abgekühlten Mini-Pancake abwechselnd mit verschiedenen Obstsorten auf
	Spieße	stecken.
	Puderzucker	Wenn du magst, kannst du die Spieße mit etwas bestreuen.

Tipp: Schokolade schmelzen und die Spieße damit verzieren. Ein Bällchen Eis schmeckt lecker dazu.