

## MANUFAKTUR



Von Maïke Brülls

## Fürs Picknick gerüstet

Königin Victoria liebte es, im Freien zu speisen. Auf Fotos sieht man die britische Königin, die von 1837 bis 1901 regierte und das Viktorianische Zeitalter ihres Landes prägte, in ihrem opulenten Rüschenkleid auf glatt gepflegtem Rasen – allerdings auf einem Stuhl. Picknickdecke und Korb kamen erst später.

Auch heute ist das Picknick noch beliebt, nicht nur in England. An schönen Tagen sind Wiesen und Ufer übersät von Decken, auf ihnen Snacks und Getränke – eine schöne Tradition.

Noch schöner wird es, wenn das mitgebrachte Essen besonders ist. Das ist aber gar nicht so leicht, denn es muss ja auch gut transportabel sein. Salat etwa wird bei warmen Temperaturen schnell matschig – außer, man macht einen Schichtsalat. Der Trick: In einem großen Einmachglas werden die Zutaten aufgeschichtet. Das Dressing nach unten, sodass der Salat frisch bleibt.

Für ein großes Glas werden benötigt: zwei Esslöffel Olivenöl, zwei Esslöffel Ahornsirup, zwei Esslöffel Essig, ein halber Esslöffel Senf, eine halbe Zehe gepresster Knoblauch, Salz, Pfeffer, Kräuter für das Dressing. Dazu kommen Kopfsalat, Gurken, Tomaten, Möhren, Kichererbsen, Radieschen, Sprossen.

Die Zutaten für das Dressing cremig rühren. Gemüse und Salat waschen, abtropfen lassen und in kleine Stücke schneiden. Kichererbsen abspülen.

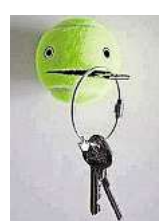
Das Dressing wird als Erstes in das Glas gegeben. Dann folgen die schweren Zutaten: Kichererbsen, Radieschen, Möhren. In der Mitte die Gurken und Tomaten. Zum Schluss die Salatblätter und die Sprossen. Deckel drauf – und ab an den See.

Vor dem Verzehr umrühren oder schütteln. Königin Victoria hätte er sicher auch gut gefallen.

## LIEBLINGSIDEEN

## Was so ein Tennisball alles kann

Ausrangierte Tennisbälle gibt es in vielen Haushalten. Warum nicht eben einen Schlüsselhalter daraus machen? Einfach einen Schlitz mit einem Teppichmesser einritzen, zwei Niete – oder noch einfacher, Eddingtupfer – dienen als Augen. Mit einem Saugnapf wird das Ganze an der Wand fixiert.



Durch einen leichten Druck öffnet sich der „Mund“, um Schlüsselringe, Stift etc. festzuhalten. *caro*

## Blitzgeschenk für Jasager

Zu einer Hochzeit eingeladen, aber noch keine Geschenkidee? Warum nicht mal im eigenen Haushalt stöbern: Aus einer Holzwäscheclammer lässt sich im Handumdrehen ein bezauberndes Brautpaar kreieren. Dafür braucht es lediglich einen weißen, schwarzen und roten Edding und einen kleinen Fetzen.



Tüll. Eignet sich auch perfekt, um ein Geldscheinherzchen (Anleitungen im Netz) festzukleimen. *caro*

„Ich mag Sorbet am liebsten in den Geschmacksrichtungen Erdbeere, Banane und Schokolade“, sagt Bloggerin Jasmin Schneider. Seit 2011 schreibt sie auf schwatzkatz.com über Kosmetik mit natürlichen Inhaltsstoffen, Genähtes und vegane Rezepte. Als Abendessen an heißen Tagen empfiehlt sie Ofengemüse.



## Sündig mit Schokolade

Na, bereit für den Sommer? Ich schon. Mit selbst gemachtem Schokoladen-Sorbet ohne Milch und ohne Eier. Dafür mit Ingwer. Wer experimentieren mag, kann auch Chili oder Pfefferminze untermischen. Ist alles ultralecker.

## So geht's

Zunächst wird Ingwerwasser zubereitet. Dafür den Ingwer hobeln oder in Stifte schneiden. 300 Milliliter Wasser aufkochen und über die Ingwerstücke gießen. 10 Minuten für leichte Ingwerschärfe und 30 Minuten für starke Schärfe ziehen lassen. Abschmecken – ist es zu scharf, einfach mit mehr Wasser verdünnen.

Die Ingwerstücke abgießen. Kakao, Salz, Stärke und Ahornsirup mit einem Schneebesen ins Ingwerwasser rühren. Wer keine Stärke zur Hand hat, nimmt mehr Kakaopulver. Wer keinen Ahornsirup mag, kann ihn auch durch braunen Zucker oder Kokosblütenzucker ersetzen.

Die Mischung aufkochen und mit einem Schneebesen bewegen, bis sie leicht andickt. Das dauert 5 bis 10 Minuten. Aufpassen, dass nichts anbrennt, lieber die Hitze runterstellen. Anschließend ein daumengroßes Stück Ingwer, 300 ml Wasser, 1 Prise Salz, 3-4 EL Ahornsirup; Optional: 1 EL Wodka

schmelzen. 5 Minuten abkühlen lassen.

Die Vanille hinzufügen. Danach komplett abkühlen lassen, gern auch im Kühlschrank. Die abgekühlte Masse in einen Mixer geben oder mit einem Handrührgerät aufschlagen. Nun gegebenenfalls Wodka hinzufügen. Er vermindert die Bildung von Eiskristallen. Die Masse anschließend in eine Eismaschine füllen und nach Gebrauchsanweisung zubereiten. Alternativ kann die fertige Masse auch in Eiswürfel- formen gegossen und mindestens drei Stunden eingefroren werden. Kurz vor dem Servieren wird sie in einem leistungsstarken Mixer glatt gerührt. Auch ein Einfrieren in Eisförmchen ist möglich oder das Einfrieren in einer Schüssel – dann aber einmal pro Stunde herausnehmen und durchrühren.

## Info – das wird gebraucht (genügt für 500 ml):

100 g vegane Schokolade, gehobelt oder gehackt, zum Beispiel Zartbitterschokolade (ohne Palmöl), 25 g Backkakao (ungesüßt), 5 g Pfeilwurzelmehl oder eine andere Stärke (macht das Eis cremiger) oder mehr Kakao, ½ TL Vanilleschote, frisch oder als Pulver, ein daumengroßes Stück Ingwer, 300 ml Wasser, 1 Prise Salz, 3-4 EL Ahornsirup; Optional: 1 EL Wodka

## Eiskalt erwischt

Wenn die Sonne vom Himmel brennt, ist Abkühlung gefragt. In der Waffel muss aber nicht immer Milcheis landen – drei Bloggerinnen präsentieren erfrischende Sorbet-Rezepte.

„Mein Sorbet mache ich lieber selbst – so ist im Gegensatz zu Supermarkt-Sorbets kein Zucker darin“, sagt Margarita Ivanova. Die 28-Jährige teilt ihre Rezeptideen auf dem Blog naturita.org. Am liebsten mag sie Eis und Sorbet mit Beeren. „Man kann sie interessant kombinieren, zum Beispiel mit Basilikum oder Minze.“



## Würzig mit Zimt

Wenn es draußen richtig heiß ist, darf es dieses Sorbet aus Pfirsichen auch schon einmal zum Frühstück geben. So startet man erfrischt in den Tag.

## So geht's

Alle Zutaten in einen Hochleistungsmixer oder Zerkleinerer geben und cremig mixen. Das Gerät sollte am besten ein s-förmiges Messer haben. Wenn mit einem Mixer gearbeitet wird, ist ein Stampfer sehr hilfreich. Tipp: Wer Hafermilch nicht mag, kann sie auch durch eine andere Pflanz-

milch ersetzen, zum Beispiel Kokosmilch.

Alternativ lässt sich das Sorbet auch aus frischen Früchten zubereiten. Das Vorgehen ist gleich, bloß muss die Mischung danach ein paar Stunden im Gefrierfach verbringen und ab und zu umgerührt werden.

Info – das wird gebraucht: ca. 300 g eingefrorene Pfirsiche (in Stückchen geschnitten), 4 EL Hafermilch, 3 EL Ahornsirup, 1 TL Zimt

## Fruchtig mit Himbeeren

Diese kühle Erfrischung kommt ganz ohne Eismaschine aus. Sie ist kalorienarm, vegan und oberlecker. Das Rezept besteht nur aus zwei Zutaten – und ist dementsprechend sehr einfach nachzumachen.

## So geht's

Die Himbeeren auftauen lassen. Anschließend die Früchte zusammen mit dem Agavendicksaft sehr fein pürieren und durch ein großes Sieb geben. Wer Agavendicksaft nicht mag, kann ihn durch Zucker oder Honig ersetzen. Zum Schluss die pürierten Himbeeren in eine

große Schüssel, Auflaufform, Backform oder Ähnliches geben und für etwa fünf Stunden in den Gefrierschrank stellen. Die Dauer richtet sich nach dem Gefäß. Je nach Größe und Material kann die Dauer abweichen.

Tipp: Das Sorbet schon 30 Minuten vor dem Servieren aus dem Eisfach nehmen. Wenn es etwas angetaut ist, ist es einfacher, mit dem Eisportionierer Kugeln zu formen.

Info – das wird gebraucht (genügt für etwa 1 Liter Sorbet): 1,5 kg gefrorene Himbeeren, etwa 3 EL Agavendicksaft



„Mein aktueller Eisfavorit ist Walnuss mit Feige“, sagt Anne Klein, die den Blog frischverliebt.net betreibt. Wenn die 26-Jährige nicht kocht, ist sie als freiberufliche Fotografin unterwegs. Ihr Tipp, damit das Essen Instagram-tauglich aussieht: „Ich arbeite nur mit Tageslicht. Im Restaurant setze ich mich zum Fotografieren ans Fenster.“

