



„TüNet-Triathlon“ – Erste Etappe: Mit dem Radl durch die Region

- Zum Picknick gehört traditionell der Picknickkorb, damit Geschirr, Besteck, Getränke und der „Gaumenschmaus“ sicher ihr Ziel erreichen.
Schöne Picknickkörbe erhalten Sie zum Beispiel unter:
www.picknickkoffer.de oder www.art-deco-online.de



Picknick-Rezepte

Hähnchenkeulen

Schmecken besonders gut, wenn sie zuvor in Zitrone mariniert wurden. Für sechs Keulen bereiten Sie eine Marinade aus dem Saft von 3 Zitronen, 6 Esslöffel Olivenöl, Thymian, Salz und frisch gemahlenem Pfeffer zu. Die Hähnchenkeulen darin drei Stunden einlegen. In den Kühlschrank stellen und das Fleisch immer wieder wenden, damit die Marinade gut eindringen kann.
Auf einem Backblech im vorgeheizten Backofen (200 Grad) 30 - 35 Minuten knusprig braten. Die Keulen schmecken kalt wunderbar. Wenn Sie einen Grill bei Ihrem Picknick dabei haben, können Sie sie natürlich auch darauf zubereiten.

Kartoffelsalat

Für 4 - 6 Portionen benötigen Sie 600 g neue, festkochende Kartoffeln. Diese waschen und in reichlich Wasser 20 - 25 Minuten lang gar kochen. Wasser danach abgießen, Kartoffeln unter fließendem kaltem Wasser abschrecken und abkühlen lassen. In der Zwischenzeit 2 Bunde (ca. 200 g) Rucola, ersatzweise auch andere gemischte Wildkräuter wie junger Löwenzahn, Sauerampfer oder Brunnenkresse waschen, trockentupfen, die dicken Stengelenden entfernen und in mundgerechte Stücke zupfen. 2 mittelgroße rote Zwiebeln schälen und in feine Ringe schneiden, 200 g schnittfesten Ricotta in Würfel schneiden. Kein Ricotta zu finden? Dann nehmen Sie einfach Schafskäse.

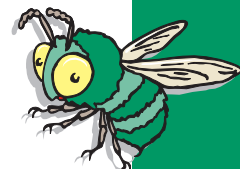
Aus 4 Teelöffeln Kapern, 4 Esslöffeln Olivenöl, 4 Esslöffeln gutem Weißweinessig, Salz und frisch gemahlenem schwarzem Pfeffer eine Marinade herstellen.
Kartoffeln pellen und in Scheiben schneiden, zusammen mit den anderen Zutaten in eine Schüssel geben und mit der Marinade anmachen.

Tarte mit Erdbeeren

Denn etwas Süßes zum Abschluss muss einfach sein! Bereiten Sie einen geschmeidigen Teig aus 200 g Mehl, 100 g kalter Butter, 1 Ei, 3 EL Zucker und einer Prise Salz zu. Den Teig 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen. Heizen Sie Ihren Backofen auf 160 Grad vor.

In der Zwischenzeit 3 Eigelbe und 80 g Zucker mit dem Handmixer zu einer cremigen Masse aufschlagen. Dann 400 g Frischkäse, den Saft von einer halben Zitrone und 10 cl Eierlikör unterrühren.

Eine Pieform (24 cm Ø) einfetten, den Teig ausrollen und die Form damit auslegen. Darauf die Frischkäsemasse verteilen. Im Ofen 60 min. backen. Auf dem abgekühlten Kuchen 500 g gewaschene und halbierte Erdbeeren gleichmäßig verteilen.





■ Weitere leckere Rezepte speziell für ein gelungenes Picknick finden Sie zum Beispiel in den Büchern:

„Das kleine Picknick Kochbuch“ von Peter C. Hubschmid

„Herzhafte Muffins“ von Gabriele Wahl-Merle

Guten Appetit wünscht Ihnen

Das TüNet-Team



Routentipps

Route 1 – „Durch Täler und Auen“

Los geht's von Tübingen in Richtung Derendingen – Kilchberg – Kiebingen durch das schöne Neckartal. Genießen Sie dann die romantische Stadtdurchfahrt von Rottenburg. Weiter führt der Weg nach Obernau rein ins herrliche Rommelstal, wo gleich am Anfang eine große Feuerstelle ideal geeignet ist für ein Picknick. Nach einer zünftigen Stärkung radeln Sie weiter nach Liebfrauenhöhe – Wolfenhausen – Seebronn – Wendelsheim – Wurmlingen – Hirschau zurück nach Tübingen.

Tagesausflug – geringer Schwierigkeitsgrad – geeignet auch für Kinder, die bereits ein wenig „radgeübt“ sind.

Route 2 – „Altbekanntes neu entdeckt“

Start ist in Tübingen Richtung Kreuzberg. Weiter geht's nach Roseck, wo Sie den ersten herrlichen Blick in das Ammertal genießen können. Sie klettern noch ein wenig höher nach Hohenentringen. Hier bietet sich die Gelegenheit zu einer zünftigen Einkehr im Burgrestaurant oder für ein mitgebrachtes Picknick im Burghof. Von hier aus fährt Ihr Radl nun fast von selbst durch den Schönbuch in Richtung Bebenhausen. Ein Rundgang durch's Kloster lohnt sich allemal oder wie wäre es mit einer Stippvisite im klösterlichen Kräutergarten? Entlang der Bundesstraße geht es zurück nach Tübingen.

Halbtagesausflug – mittlerer Schwierigkeitsgrad, da es bis Hohenentringen einige Höhenmeter zu überwinden gilt.

■ Eine genaue Orientierung gibt die neue Freizeitkarte „Rad- und Wanderwege“ für den Landkreis Tübingen. Erhältlich im Shop vom Schwäbischen Tagblatt in der Uhlandstraße 2 in Tübingen (www.tagblatt.de), gegenüber beim Bürger- und Verkehrsverein, An der Neckarbrücke 1 (www.tuebingen-info.de) und im Buchhandel.

