



Garantiert

in 30 Minuten

alle Rezepte



Last minute

PICKNICK

Blitzschnelle Rezepte für  
den Sommer im Freien

CHRISTIAN



Unser komplettes Programm finden Sie unter



Alle Angaben dieses Werkes wurden von der Autorin sorgfältig recherchiert und auf den neuesten Stand gebracht sowie vom Verlag geprüft. Für die Richtigkeit der Angaben kann jedoch keine Haftung übernommen werden.

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

© 2017 Christian Verlag GmbH, München

E-Book-ISBN (epub) 978-3-95961-201-2

E-Book-ISBN (mobi) 978-3-95961-209-8

Alle Rechte vorbehalten

eBook-Herstellung:  
readbox publishing, Dortmund  
www.readbox.net



**Sind Sie mit diesem Titel zufrieden?  
Dann würden wir uns über Ihre  
Weiterempfehlung freuen.**

Erzählen Sie es im Freundeskreis, berichten Sie Ihrem Buchhändler oder bewerten Sie bei Onlinekauf. Und wenn Sie Kritik, Korrekturen, Aktualisierungen haben, freuen wir uns über Ihre Nachricht an Christian Verlag, Postfach 40 02 09, D-80702 München oder per E-Mail an [lektorat@verlagshaus.de](mailto:lektorat@verlagshaus.de)

Wir bedanken uns ganz herzlich bei „Nostalgie im Kinderzimmer“ für die freundliche Unterstützung

mit Produkten aus ihrem Sortiment.  
[www.nostalgieimkinderzimmer.de](http://www.nostalgieimkinderzimmer.de)

**Die aufgeführten Rezept-Varianten  
beziehen sich immer auf das  
darüberstehende Rezept, ebenso die  
Zeitangaben.**

# Inhalt

## Warenkunde

Vorräte – das können Sie immer zu Hause haben

Frische Zutaten – tauschen und variieren

Geschickte Rezeptausswahl für eine stressfreie Zeit

Gut verpackt und einfach transportiert

## Rezepte

### Suppen Salate & Gemüse

Gurkensuppe

mit Joghurt und Walnüssen

Erbsensuppe

mit Spinat und Minz-Pesto

Rote Gemüsesuppe

mit Orange und Chiliöl

Süßkartoffelsalat

mit Zitronengras-Cashew-Knusper

Butternutkürbis

gegrillt mit Orange und Mandeln

Apfel-Coleslaw

mit Entenbrust

Kartoffelsalat

mit Pfifferlingen und Rucola-Mayo

Bulgursalat

mit Tomaten, Spinat und Schafskäse

Reisnudelsalat

mit Schweinefleisch und Erdnüssen

Glasnudelsalat