



Das Beste am Norden

NDR Fernsehen
 Redaktion Lust auf Norden
 Postfach 44 40
 30044 Hannover
 E-Mail:
 lustaufnorden@ndr.de

INFORMATIONEN zur Sendung:

Lust auf Norden

Freitag, 18. Mai 2018, 18.15 bis 18.45 Uhr

Moderation: Vanessa Kossen

Thema: *Picknick*

Gesprächsgast:

Christa Schilbock

Kochschule & mehr

Rapsfeld 3

29336 Nienhagen

Tel.: 05144 971093

Fax: 05144 971094

E-Mail: info@christa-schilbock.de

REZEPTE:

Zucchini-Möhren Nudeln mit Avocado-Pesto

Zutaten	für 4 Portionen
250 g	Cocktailtomaten
1 Prise	Zucker
2	Zucchini
2	Möhren
4 EL	Olivenöl
1	Zwiebel
1	Avocado
1	Zitrone
10	Paranusskerne
1 Prise	Chilipulver
Salz	
1 TL	Honig
½ BD	Koriander
½ BD	Basilikum

Zubereitung

- Den Backofen auf 180°C Ober/Unterhitze vorheizen.
- Die Paranusskerne in etwas Wasser einweichen
- Die Tomaten halbieren, mit 1 EL Olivenöl vermischen, in eine Auflaufform geben, Zucker darüber geben und im Ofen ca. 15 Minuten backen.
- Zwiebel schälen, Avocado entkernen und beides in kleine Stücke schneiden.
- Paranüsse hacken, Zitrone auspressen und die Kräuter grob hacken.
- Zwiebel, Paranüsse, Zitronensaft, Chilipulver, Salz, Honig und Kräuter pürieren.
- Avocado hinzugeben und nochmal weitermixen.
- Die restl. 3 EL Olivenöl untermischen. Abschmecken und eventuell mit Zitronensaft und Honig auf die richtige Konsistenz bringen.

- Zucchini putzen, Möhren schälen und mit dem Spiralschneider zu Spaghetti verarbeiten.
- Auf Tellern oder in Bowls anrichten.
- Das Pesto darüber geben und mit den karamellisierten Tomaten garnieren.

TIPP: Wer rohes Gemüse nicht so gut verträgt kann die Spaghetti kurz in Salzwasser blanchieren. Dann werden sie bekömmlicher.

Couscous – Salat frühlingsfrisch

Zutaten für 8 Personen

500 g	Couscous, Instant	6 EL	Sojasoße
2 TL	Currypulver	10 EL	Olivenöl
½	Salatgurke	2 TL	Zucker
4 Stangen	Staudensellerie	1/2 TL	rote Currypaste
2	rote Paprika	10 EL	weißer Balsamessig
4	Tomaten, groß	3 TL	Zitronensaft
2 BD	Frühlingszwiebeln	Salz, Pfeffer	
6	Aprikosen, getrocknet	Schnittlauch	
4 EL	Cashewkerne		

Zubereitung

- **Salat** - Den Couscous mit Currypulver mischen.
- Mit 500 ml heißem Wasser übergießen, quellen lassen und dabei immer mal wieder mit einer Gabel etwas auflockern. Evtl. Wasser nachgießen.
- Gurke, Sellerie und Lauchzwiebeln putzen und in dünne Scheiben schneiden.
- Paprika putzen, schälen und in feine Würfel schneiden.
- Tomaten waschen, vierteln, entkernen und in feine Würfel schneiden.
- Aprikosen fein würfeln.
- Cashewkerne grob hacken.
- Alle Zutaten, sowie den Couscous in eine Schüssel geben.
- **Dressing** – Sojasoße, weißer Balsamessig, Olivenöl, Zucker, Zitronensaft und Currypaste zu einer Salatsoße mischen.
- Über den Salat geben und gut vermischen.
- Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Schnittlauchröllchen scheiden und über den Salat streuen.

WRAPS

Zutaten für 6 Stück

200 g	Mehl
1 TL	Salz
160 ml	Wasser
	Öl zum Braten

Zubereitung

- Die Zutaten zu einem glatten Teig verarbeiten und mit den Händen nochmals durchkneten.
- Den Teig 30 Minuten unter Frischhaltefolie im Kühlschrank ruhen lassen.
- Den Teig in 6 Stücke teilen und jedes zu einem möglichst dünnen Fladen ausrollen.
- Eine Pfanne erhitzen, Öl hineingeben und jeden Fladen etwa 2 Minuten pro Seite braten.
- Anschließend die Fladen in ein feuchtes Geschirrtuch wickeln, bis sie formbar sind (30 Min.).
- Die Wraps kann man dann nach Belieben im Backofen erwärmen und nach Geschmack füllen.

Die Basis: der Salat

- Eisbergsalat – besonders erfrischend, geeignet für mehrere Portionen
- Romana/Salatherzen – mild und frisch, auch optimal für nur 1-2 Wraps
- Rucola – würzig, herb mit feiner, nussiger Note
- Babyspinat – besonders zart und mild

Der Knack: buntes Gemüse

- Tomaten – die bringen fruchtig, frischen Geschmack in die Rolle
- Paprika – die sorgen für etwas Süße und Farbtupfer
- Radieschen – für etwas Würze und frische Schärfe im Wrap
- Mais – sonnengelbe Körnchen für die nötige Süße
- Karotten – mit feinen Stiften aus den orangefarbenen Möhrchen wird es noch knackiger
- Gurke – grünes Gemüse für viel Frische und Saftigkeit

Die Haupteinlage

- Schinken vom Schwein oder der Pute – für die leichte Rolle
- Gebratenes Hähnchen – zart und saftig
- Thunfisch – herzhaft, pur oder als cremiger Salat in der Rolle
- Lachs – zart und würzig, als gebratenes Filet oder salziger Räucherlachs
- Gegrilltes Gemüse/Tofu – aromatisch und vegetarisch

Cremig und würzig: die Sauce

- Joghurt-Dressing – mild und erfrischend
- Caesar Dressing – herzhaft und würzig, mit Dijon-Senf und Worcestersauce
- Honig-Senf-Sauce – süß-scharf und cremig, mit Honig, Senf und Mayo
- Guacamole – cremig und mild
- Pesto – extra würzig, mit vielen Kräutern, Parmesan und Olivenöl

Zum Abrunden: die Extras

- Käsiges – Cheddar – aromatisch, Frischkäse – mild, Feta – extra würzig, Mozzarella – sehr mild
- Nussiges – geröstete Pinienkerne, Sonnenblumenkerne, Walnüsse
- Avocado – hebt die anderen Zutaten durch ihr buttriges Aroma noch hervor
- Gekochtes Ei – schmeckt immer
- Geröstete/geschmorte Zwiebeln – für Crunch oder extra Würze
- Kresse/Sprossen – für die extra Würze

Paprika – Obatzter

200 g	Camembert, weich	in Stücke schneiden und mit den Knet- haken des Handrührers verrühren
200 g	körniger Frischkäse	
1 TL	Paprikapulver, edelsüß	
1 TL	Paprikapulver, rosenschärf	
120 g	rote Spitzpaprika	putzen, entkernen, fein würfeln
1 BD	Schnittlauch	in feine Röllchen schneiden
		Beides unter den Obatzter heben und durchziehen lassen

dazu passen sehr gut Radieschen

Liebesbankweg mit Harzer Spezialitäten

Egal ob Frisch-, Jung- oder Dauerverliebt - auf dem Liebesbankweg in Hahnenklee können Paare ihre Zweisamkeit und die urwüchsige Landschaft des Harzes genießen. Auf dem rund 7 Kilometer langen Rundwanderweg stehen 25 Bänke, die entsprechend den "Jahrestagen der Liebe" gestaltet und angeordnet worden sind. Es geht durch traumhaft schöne Wälder und vorbei an kristallklaren Seen. Und weil Liebe ja sprichwörtlich außerdem durch den Magen geht, wird natürlich auch der Pause eine gewisse liebevolle Aufmerksamkeit gewidmet - in diesem Fall mit Harzer Spezialitäten wie zum Beispiel Hirschsalami oder Harzer Käse.

"Der Liebesbankweg" - weitere Informationen über:

Hahnenklee Tourismus Marketing GmbH
Kurhausweg 7
38644 Goslar-Hahnenklee
Tel.: 05325/ 51040
info@hahnenklee.de

5 Fakten: Picknick

Picknick ist ja gerade bei diesem Wetter in diesen Tagen DIE Gelegenheit, eine schöne Zeit im Freien zu verbringen. Zum perfekten Picknick zählt natürlich eine perfekte Ausrüstung – Picknick-Korb, Geschirr und Schutz vor Mücken und Sonnenbrand sollte nicht vergessen werden.

Ausflugstipp: Picknick im Obstparadies

Zur Zeit ist das alte Land wirklich wunderschön. Die ideale Zeit für ein ausgedehntes Picknick unter den Apfelbäumen des Obsthofes Schuback. Das Beste daran: Sie brauchen sich um nichts zu kümmern. Die Picknickkörbe mit Hoferzeugnissen kann man nämlich vorbestellen, je nach Vorliebe auch vegan oder mit Grillfleisch. Den Picknick-Platz kann man frei wählen. Möglichkeiten gibt es viele, denn der Betrieb in Jork ist wirklich riesig.

Obstparadies Jork

Westerjork 81
21635 Jork
Tel.: 04162 370

Fahrradtour rund um das Steinhuder Meer

32 Kilometer lang ist der Rundweg um das Steinhuder Meer. Eine perfekte Tagestour mit dem Fahrrad. Der Weg ist gut ausgebaut - und oft ein reiner Fahrradweg. So kommen sich Fahrradfahrer und Fußgänger nicht in die Quere. Wir starten in Steinhude und fahren die westliche Route.

Fahrradverleih Steinhude

Meerstr. 2a
31515 Steinhude
Tel.: 05033 3425
E-Mail: info@fahrradverleih-steinhude.de

Meierei unter Dampf - Butter und Käse wie früher herstellen

Wie sah eine Meierei eigentlich vor hundert Jahren aus und wie wurde vor so langer Zeit Milch verarbeitet? Mehrmals im Jahr wird die alte Meierei aus Voldewraa in Angeln im Freilichtmuseum Molfsee unter Dampf gesetzt. Es ist die einzige Museumsmeierei Deutschlands, die Ende der 1960-er Jahre originalgetreu in Molfsee wieder aufgebaut wurde. Eine tolle Gelegenheit für Besucher des Museums

Meieristen beim Herstellen von Butter und Käse zuzuschauen und zu erfahren, mit welchen traditionellen Herstellungsmethoden Ende des 19. und zu Beginn des 20. Jahrhunderts gearbeitet wurde. Den großen Durchbruch bei der Milchverarbeitung brachte die Dampfmaschine. Sie ist Herz und Motor und hat den Arbeitsalltag in der Meierei um einiges erleichtert.

Wer Lust hat, sich einen eigenen Eindruck zu verschaffen, der hat am 15. Juli, am 12. und 26. August, am 9. September, sowie am 7. und 14. Oktober immer von 11 bis 15 Uhr im Freilichtmuseum Molfsee die Möglichkeit, beim Käsen und Buttern dabei zu sein.

Freilichtmuseum Molfsee

Hamburger Landstr. 97

24113 Molfsee

Tel.: 04621 813222

E-Mail: service@schloss-gottorf.de

Mikro-Abenteuer: Überleben in der Wildnis

Raus und Machen. Mikroabenteuer beginnen direkt vor der Haustür. Man muss einfach nur „Raus und Machen“. Christo Förster hat diese kleinen "Abenteuer Inseln" ins Leben gerufen. Seit 2 Jahren ist er mit den perfekten Alltagsfluchten beschäftigt. Dabei geht es nicht nur darum 2 bis 3 Tage rauszukommen und unter freiem Himmel zu übernachten, sondern auch vieles selbst zu machen. Das Essen zum Beispiel, denn die Natur bietet eine Fülle, die, mit der richtigen Zubereitung, auch schmeckt. Wir begeben uns auf einen Mikroabenteuer Tagestrip mit Christo Förster und gucken, was die große Küche vor der Haustür zu bieten hat, was man als Abenteurer immer im Gepäck haben sollte und wie man sich einen guten Schlafplatz unter freiem Himmel sucht.

Christo Förster

Eifflerstr. 43

22769 Hamburg

E-Mail: mail@christofoerster.com

Veranstaltung: Jazztage in Zingst

Seit über zehn Jahren ist Tina Tandler für und in Zingst aktiv und zu einer großen musikalischen Bereicherung für das Ostseeheilbad mit einer festen Fangemeinde geworden. Immer mit dabei: Ihr Saxophon, dem sie die wunderbarsten Töne entlockt. Bei jedem ihrer Auftritte wird klar: Diese Frau liebt kraftvollen Blues, der unter die Haut geht ebenso, wie verträumte Balladen und rockige Riffs. Zu den Jazz- & Bluestagen lockt sie jedes Jahr illustre, hochkarätige Musikerkollegen in das Ostseeheilbad Zingst. Jazz- und Bluestage im urigen Ambiente des Museumshofes.

Jazz- und Bluestage Zingst

auf dem Museumshof

Heimatmuseum Zingst

Strandstr. 1-3

18374 Ostseeheilbad Zingst

Mitschnitt der Sendung verpasst? Kein Problem:

NDR Mitschnittservice

Hugh-Greene-Weg 1

22529 Hamburg

Tel.: 040 44192441

E-Mail: mitschnittservice@ndr.de

Internet: www.ndrmitschnittservice.de

Der NDR Mittschnittservice bietet für private und nicht-private Nutzer Sendemitschnitte auf DVD-R oder Blu-ray an. Bestellen Sie Ihren Sendemitschnitt bequem online über die Internetseite oder rufen Sie an. Die Preise sind individuell. Bitte erkundigen sie sich direkt beim Mitschnittservice.

Außerdem bietet die **NDR Mediathek** viele Radio- und Fernsehbeiträge aus den NDR Programmen zum kostenlosen Abruf im Netz. Nutzer können sich ihr eigenes Programm zusammenstellen. Unter folgendem Link kommen Sie zur NDR Mediathek: www.ndr.de/mediathek

Alle Angaben ohne Gewähr! Stand: 15.05.2018

Vielen Dank für Ihr Interesse an unserer Sendung.

„Lust auf Norden“ gibt es jeden Freitag in der Zeit von 18.15 bis 18.45 Uhr im NDR Fernsehen.

Freundliche Grüße vom „Lust auf Norden“-Team