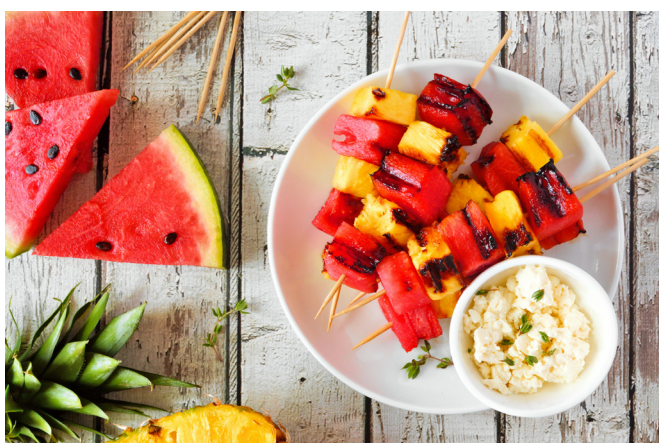


17.07.- 3.07.2023

rund ums GRILLEN - einige Grillideen für Sie

GRILLMARINADE - Die drei Hauptzutaten einer perfekten Grillmarinade sind erhitzbares Öl (Brat- und Backöl), Säure (Limette, Zitrone, Balsamico-Essig, Apfelessig,...) und Salz. Gewürze, Kräuter, Sojasauce & Co. sorgen für zusätzlichen Pep

Fleisch, Feta, Manouri, Tofu, Pilze, Zucchini, Melanzani, Cherrytomaten, Paprika, Zwiebel,... machen sich auf deinen **bunten Grillspießchen** besonders gut, auch Früchte wie Wassermelonen, Mango, Bananen, Marillen, kann man dazwischen platzieren, das verleiht dem Spieß eine besondere Note. Wer's mag kann noch etwas Chilipulver darüber streuen!



Grillsaucen sind auch perfekte Resteverwerter ...
 eine Mayo mit Eiern (weil gerade so viele da sind),
 eine Joghurt-Rahmsauce (weil von beidem noch offene Becher oder Gläser im Kühlschrank stehen)
 oder eine Sauce aus Gemüseresten (Gurken, Paprika, Tomaten, Zucchini, Lauch, usw.)



Und zum Schluss noch den Rost ganz natürlich putzen
 am besten ökologisch mit Zwiebel, Zitrone oder Erdapfel. Einfach halbieren, aufspießen und beim Darüberwischen fest andrücken.



Wassermelone mit Zitronen-Minz-Zucker:

Reiben Sie gegrillte Wassermelonenstücke mit einer Mischung aus Rohrzucker, fein geraspelter Zitronenschale und klein geschnittenen Minzeblättchen ein und genießen ..

Gegrillte Schokobanane: Banane einschneiden, Schokostückchen rein und ab auf den Grill...

Stockbrot mit Rosinen: Verühren Sie etwas Topfen mit Milch, Öl und Ei und mischen Sie Mehl, Backpulver, einen Löffel Zucker und eine Prise Salz unter. Eingeweichte Rosinen einarbeiten, den Teig portionieren, um einen Stock wickeln und über die Glut halten Auch mit Marmelade gefüllte Stockbrotsschlangen schmecken fantastisch.



Pasta mit Pilzen und Zucchini



Zutaten für 2-3 Personen: 200-300 g Pasta (Nudeln), 300g Zucchini, 250 g Pilze, 1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 1 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer, frische Kräuter (Petersilie, Basilikum...), Parmesan

ZUBEREITUNG: Nudeln al dente kochen. Zwiebel, Knoblauch und Kräuter fein hacken. Zucchini längs halbieren, in dünne Scheiben, Pilze grob schneiden. Zwiebel und Knoblauch in Öl anbraten, Pilze zufügen, salzen, Zucchini dazugeben, mit etwas Wasser aufgießen, 5 Minuten zugedeckt bei schwacher Hitze dünsten, würzen, mit Kräuter und Parmesan zur Pasta servieren.



Süßkartoffel-Halloumi-Spieße

Zutaten für 4 Personen: ca. 600g Süßkartoffeln, Salz, 200g Halloumi (Grillkäse), je 1 gelber und roter Paprika, 1 Zwiebel, 2 EL Olivenöl, Knoblauch, 1 TL Paprikapulver, 1 Bio Zitrone, 200 g Joghurt, Pfeffer, 8 Lorbeerblätter, Meersalz, 8 Grillspieße

ZUBEREITUNG: Kartoffeln waschen, schälen und in kochendem Salzwasser ca. 20 Min. kochen. Käse in 8 Scheiben schneiden. Paprikaschoten putzen, und in jeweils 8 grobe Stücke schneiden. Zwiebel schälen und in 12 Spalten schneiden. Kartoffeln abgießen und etwas abkühlen lassen und in insgesamt 12 Scheiben schneiden. Öl, Knoblauchpulver, Paprikapulver und Gewürze nach Belieben verrühren. Zitrone heiß abwaschen und trocken reiben. Schale fein abreiben. Zitrone halbieren. Joghurt mit Zitronenschale verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Jeweils 3 Kartoffelscheiben, 2 Käsescheiben, 3 Paprikastücke, 2 Lorbeerblätter und 3 Zwiebelspalten abwechselnd auf jeweils 2 Grillspieße aufspießen. Mit dem Gewürzöl bestreichen. Spieße auf den Grill legen und unter Wenden ca. 15 Min. grillen. Zitrone mit der Schnittfläche nach unten auf den Grill legen und ca. 5 Minuten grillen. Spieße von dem Grill nehmen, mit dem Saft von der gegrillten Zitrone beträufeln und mit Meersalz würzen. Joghurdip dazureichen.



BBQ-Sauce vegan

Zutaten: 2 Knoblauchzehen gepresst, 1/2 Zwiebel fein geschnitten, 200g Tomatenmark, 4-5 EL Agavendicksaft, 2 EL Sojasauce, etwas Chilipulver, 1 TL süßes Currypulver, 1 Prise Piment

ZUBEREITUNG: Alle Zutaten gut verrühren. Schmeckt noch besser, wenn du Knoblauch und Zwiebel vorher in Öl etwas anröstest und die Sauce über Nacht in den Kühlschrank stellst.

Gurken-Kartoffel-Tomaten-Gratin



Zutaten für 4 Personen: 400 g Gurken, 300 g Kartoffeln, 150 g Tomaten, 125 ml Rahm, 80 g Speck (dünne Scheiben), 50 g würziger Hartkäse, gerieben, 2 Eier, 1 Prise Muskatnuss gerieben, Salz, Pfeffer aus der Mühle

ZUBEREITUNG: Gurken schälen, der Länge nach halbieren, Kerne mit Hilfe eines Teelöffels herausschaben. Gurkenhälften in 6-8 cm lange Stücke schneiden, jedes Gurkenstück mit 2 Scheiben Speck umwickeln. Kartoffeln mit der Schale (knapp) weichkochen, noch warm schälen, in Scheiben schneiden, in eine Auflaufform schichten, mit Salz würzen. Tomaten in Spalten schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen. Gurkenstücke und Tomaten auf den Kartoffeln verteilen. Eier, Rahm, Muskatnuss, Salz und Pfeffer verquirlen, den geriebenen Käse untermengen, über das Gemüse gießen, bei 180-200 °C 45 Minuten überbacken.



Zucchini-Involtini mit Thunfischcreme

Zutaten: 1 großer Zucchini (4-5 cm Durchmesser), 125 g Frischkäse, 1 Dose Thunfisch (80 g), kleine Kapern nach Belieben, gutes Olivenöl, Salz, Pfeffer aus der Mühle

ZUBEREITUNG: Zucchini der Länge nach in 3-4 mm dicke Scheiben schneiden, mit etwas Olivenöl bepinseln, leicht salzen, in Olivenöl auf beiden Seiten braten, bis er Farbe annimmt (das dauert einige Minuten). Thunfisch mit einer Gabel zerpfücken, mit Frischkäse und Kapern zu einer Creme vermengen. Zucchinischeiben mit Thunfisch-Creme bestreichen, vorsichtig einrollen, auf einer Platte anrichten, mit Thymianzweigen garnieren.



Gurkeneis

Zutaten für 2 Personen: 2 Eier, 4 EL Zucker, 200 ml Schlagobers, 1/2 Gurke, 1/2 Zitrone, 150 g Joghurt

ZUBEREITUNG: Die Eier trennen. Eiweiß steif schlagen und Eigelb mit Zucker schaumig rühren. Obers steif schlagen. Die Gurke schälen, raspeln und gut ausdrücken. Die Gurkenraspel mit einem Spritzer Zitronensaft pürieren. Eigelb, Eiweiß, Obers und Joghurt vermischen. Zitronenschale einer halben Zitrone und Gurkenpüree unter die Ei-Obersmasse heben. Im Kühlfach mindestens drei Stunden fest werden lassen.