



Aubergine, gefüllt vom Grill

Zutaten

1 große Aubergine

1 Prise Meersalz

1-2 Tomaten

4 EL Paprika-Creme (bspw. Wacker Mousse gekeimte Bohne & Paprika)

etwas Olivenöl zum einpinseln

etwas Salz (super dazu Sesamsalz -oder ein paar geröstete Sesamkörner)

etwas frisch gemahlener Pfeffer

Zubereitung

Die Aubergine waschen und ca. 5 bis 6 Mal längs bis zum Stielansatz einschneiden. Die Aubergine salzen und ungefähr 20 Minuten ziehen lassen.

Die Tomaten waschen, den Strunk entfernen und in Scheiben schneiden. Die Schnittflächen der Aubergine mit der Paprikacreme bestreichen und dann mit den Tomatenscheiben und den Basilikumblättern füllen.

Die Aubergine mit Olivenöl bestreichen und mit Sesam und Salz (oder Sesamsalz) bestreuen. Für ca. 25 bis 30 Minuten in einer Grillschale auf den Grill legen (maximal 200 Grad).

Guten Appetit!



Gemüse – Schaschlik

Zutaten

Für die Gemüsegrill-Spieße:

2 rote Spitzpaprika
1 gelbe Paprika
1 rote Zwiebel
200 g braune Champignons

Für die Marinade:

100 g in Öl eingelegte Tomaten
3 EL Olivenöl
Saft von 1 Zitrone
2 EL Apfeldicksaft
2 EL Tamari
1/2 TL etwas frisch gemahlene Chili
etwas Meersalz
etwas frisch gemahlene schwarze Pfeffer
einige Holzspieße

Zubereitung

Die Zwiebel schälen und in grobe Stücke schneiden.

Die Paprikas waschen, entkernen und in gleichgroße Stücke schneiden.

Die Champignons mit einem feuchten Tuch abtupfen, vom Stiel befreien und vierteln.

Für die BBQ-Marinade die in Öl eingelegten Tomaten, zusammen mit dem Zitronensaft, dem Olivenöl, dem Apfeldicksaft, der Tamari-Soße und den Gewürzen im Mixer zerkleinern.

Die Champignons mit der BBQ-Marinade bestreichen und für 3 Stunden einlegen. Die restliche Marinade wird zum Dippen gereicht.

Das Gemüse mit den Champignons abwechselnd auf die Holzspieße stecken.

Die BBQ-Gemüsegrill-Spieße abwechselnd auf jeder Seite für 3-4 Minuten grillen.

Die Spieße zusammen mit der Marinade anrichten und genießen.

Guten Appetit!



Gegrilltes Ratatouille

Zutaten

1 mittelgroße Zucchini
1 Paprika, rot
1 Paprika, gelb
2 rote Zwiebeln
8 schwarze Oliven, entsteint
1 Knoblauchzehe
Zitronen
½ unbehandelte Zitrone
1 TL Rosmarin, gehackt
1 TL Thymian, gehackt
1 EL Olivenöl
Salz
Pfeffer
120 g Schafskäse/Feta 25 % Fett
i. Tr. (9 % Fett absolut) oder
Käse-Ersatz

Zubereitung

Zucchini waschen und in Scheiben schneiden. Paprika waschen, entkernen und in Stücke schneiden. Zwiebeln schälen und in dünne Spalten schneiden. Oliven halbieren und Knoblauch pressen. 1 Msp. Zitronenschale abreiben und Zitronenhälfte auspressen.

Zucchinischeiben mit Paprikastücken, Zwiebelspalten, Olivenhälften, Knoblauch, Rosmarin, Thymian, Zitronenschale, -saft und Öl vermischen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Gemüsemischung auf 4 Stücke Alufolie verteilen (ca. 30 x 50 cm), Schafskäse zerbröseln, darauf geben und Päckchen verschließen. Ratatouille Päckchen auf dem Rost ca. 20-25 Minuten grillen und servieren.

Guten Appetit!



Gegrillte Avocado mit Tomatensalsa

Zutaten

2 Avocados
2 Stängel frischer Koriander
1 Frühlingszwiebel
1 große Tomate
1 Esslöffel Olivenöl
1/2 Chili
1 Teelöffel Limettensaft
Salz

Zubereitung

Tomate halbieren, mit einem Löffel entkernen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Frühlingszwiebel waschen, Korianderblätter von den Stängeln zupfen und beides hacken. Chili entkernen und ebenfalls hacken.

Tomatenwürfel, Koriander, Frühlingszwiebel, Chili, 1/2 EL Olivenöl und Limettensaft vermischen, mit Salz würzen.

Avocados halbieren, Kerne entfernen und mit restlichem Olivenöl einstreichen. Avocado mit der Schnittseite nach unten 5 Minuten grillen.

Gegrillte Avocado Hälften mit Tomatensalsa füllen.

Guten Appetit!



Gegrillte Süßkartoffel

Zutaten (f. 2 Personen)

2 mittelgroße Süßkartoffeln
½ Teelöffel Ingwer
½ Knoblauchzehe
½ Schalotte
¼ Bund Koriander
1 grüne Kardamomkapsel
100 Gramm Kokosöl
100 Gramm Leinsamenöl
Salz und Pfeffer nach Geschmack

Zubereitung

Ingwer, Schalotte und Knoblauch abziehen und in feine Würfel schneiden. Den Kardamom grob mörsern.

Das Kokosöl in einem kleinen Topf bei niedriger Temperatur schmelzen. Sobald das Öl geschmolzen ist, mit dem Leinsamenöl schnell in einer Schale verrühren. Die Zutaten Ingwer, Schalotte, Knoblauch und Kardamon einrühren und im Kühlschrank fest werden lassen.

Den Grill aufheizen, die Süßkartoffeln putzen und abtrocknen. Die Alufolie in passende Stücke abreißen und leicht mit Olivenöl einfetten. Dann die Süßkartoffel einwickeln und in die Glut des Grills legen. Darauf achten, dass auch auf der Kartoffel etwas Glut liegt. Garzeit: ca. 30 Minuten.

Den Koriander waschen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Die Süßkartoffeln vom Grill nehmen, in der Mitte aufschneiden und das Innere mit der Basen-Kräuter-Butter vermengen, so dass ein Püree entsteht. Anschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Koriander garnieren.

Guten Appetit!



Gegrillte Obstspiesse

Zutaten

- 1 Orange
- 200 g Ananasfruchtfleisch
- 1 Birne
- 100 g Erdbeeren
- 2 EL Rapsöl
- 250 g Joghurt (3,5 % Fett)
- 3 EL Honig
- 2 EL Limettensaft
- 2 Stiele Minze

Zubereitung

Die Orange rundherum gründlich schälen und in Spalten bzw. mundgerechte Stücke schneiden. Das Ananasfruchtfleisch ebenfalls grob würfeln. Die Birne waschen, vierteln, das Kerngehäuse ausschneiden und in grobe Stücke schneiden. Die Erdbeeren waschen und halbieren. Das Obst abwechselnd auf 8 gewässerte Holzspieße stecken und mit dem Öl bestreichen. Auf dem heißen Grill unter Wenden 5–7 Minuten garen.

Die Minze waschen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein hacken. Den Joghurt mit dem Honig, Limettensaft und Minze verrühren. Die Spieße mit dem Joghurt-Minz-Dip servieren.

Guten Appetit!