

Sommer – Sonne – Grillen

Gesundes Grillen mit Genuss

Jetzt wo die warmen Sommerabende kommen und sich das Leben wieder mehr draußen abspielt, hat das Grillen Hauptsaison. Viele Grillrezepte lassen sich gut vorbereiten und beim Genießen kommt schon Urlaubsstimmung auf. Beim Grillen denkt man zunächst an Steaks und Würstchen – doch es geht auch vegetarisch. Das ist keinesfalls langweilig und bietet auch Nichtvegetariern einen großen Genuss. Probieren Sie es mit nachfolgenden Rezepten aus. Guten Appetit!

Gegrillter Schafkäse mit Tomaten

Zutaten für 4 Personen:

- 2 Stücke Feta-Schafkäse (à 200 g)
- 2 Tomaten
- 3 Stangen Frühlingszwiebeln
- 100 g dunkle Oliven
- 2 EL Olivenöl
- Einige Zweige Thymian
- Salz, Pfeffer
- 1 Handvoll Basilikum

Zubereitung:

Den Schafkäse abtropfen lassen. Die Tomaten waschen, den Stielansatz entfernen und in Scheiben schneiden. Die Frühlingszwiebeln waschen und in Ringe schneiden. Von einer Alufolie 2 Stücke (30 x 30 cm) abtrennen. Auf jedes Stück in gleicher Größe Butterbrot- oder Backpapier legen. Darauf die Tomatenscheiben und die Frühlingszwiebeln verteilen. Jeweils einen Fetakäse darauflegen, mit halbierten Oliven und Thymian belegen und mit Olivenöl beträufeln. Die Päckchen gut verschließen und etwa 10 Minuten grillen, am besten am Grillrand. Nach dem Öffnen nach Belieben salzen und pfeffern und mit kleingeschnittenem Basilikum bestreuen und am besten sofort servieren.

Bruschetta mit gerösteter Paprika

Zutaten für 4 Personen:

- Je 1 rote, gelbe und grüne Paprikaschote
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Handvoll gehackte Petersilie
- Einige Blätter Basilikum
- 4 EL Olivenöl
- 2 EL Balsamico-Essig
- Salz, Pfeffer
- 8 Scheiben Ciabatta (ca. 1,5 cm dick)

Zubereitung:

Den Backofen auf 220 °C vorheizen. Die Paprikaschoten waschen, putzen und der Länge nach vierteln. Mit der Hautseite nach oben auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen und etwas flach drücken, 20 Minuten im Backrohr backen und etwas auskühlen lassen. Paprikaviertel in Streifen schneiden, mit fein zerdrückten Knoblauchzehen, Petersilie, Olivenöl und Essig mischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Ciabattascheiben am Rand des Grills vorsichtig rösten (sie werden leicht schwarz) und mit der Paprikamischung belegen, mit Basilikumblätter verzieren und sofort servieren.

Gefüllte Champignons

Zutaten für 4 Personen:

8 Riesenchampignons
40 g Couscous
1 rote Paprikaschote
3 Lauchzwiebeln
Je 4 Stiele glatte Petersilie und Minze
2 EL Olivenöl
2 Becher Naturjoghurt
1-2 TL Zitronensaft
½ TL mittelscharfen Senf
Salz, Pfeffer
1 Knoblauchzehe
Alu-Grillschale, etwas Öl

Zubereitung:

Den Couscous mit 60 ml heißem Wasser übergießen und ca. 10 Minuten quellen lassen. In der Zwischenzeit die Paprikaschote waschen, putzen und in feine Würfel, die Lauchzwiebeln in feine Ringe schneiden und beides unter den Couscous mischen. Mit Öl, Salz und Pfeffer abschmecken, Petersilie dazugeben und in die vorbereiteten Champignons füllen. Die Grillschale leicht mit etwas Olivenöl einpinseln und die Champignons darauf setzen. Auf dem Grill etwa 15 Minuten grillen. In der Zwischenzeit die Minze fein hacken, die Knoblauchzehe fein zerdrücken und mit dem Zitronensaft und dem Senf unter das Joghurt rühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und zu den gegrillten Champignons servieren.

Gegrillte Bananen

Zutaten:

4 große Bananen
3 EL Mandelblättchen
2 EL Ahornsirup
2 EL Butter

Die Mandelblättchen in einer Pfanne ohne Fett rösten bis sie ganz zart gebräunt sind. Den Ahornsirup dazugeben und leicht karamellisieren lassen. Butter zugeben und einmal kurz aufkochen lassen. In eine kleine feuerfeste Schale geben. Die Bananen mit der Schale auf beiden Seiten grillen, bis die Schale dunkelbraun ist. Die vorbereiteten Mandelblättchen in der Schale am Rand des Grills leicht erwärmen. Die gegrillten Bananen der Länge nach halbieren und mit der Mandelmischung beträufeln, sofort servieren.