

GRILL-REZEPTE



3 Grill-Rezepte

von den Chefs
des Restaurant
Zoe in Bern.



GEFÜLLTE PEPERONI



4 Portionen



30 Minuten



Beginner



Vegetarisch

Zutaten

- 4 Stk. Peperoni
- 2 Stk. Pfirsich
- 1 Dose Kichererbsen
- 2 Stk. Frühlingszwiebeln
- 1 El Honig
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Pfeffer
- 100 g Crème fraîche
- etwas Zitronensaft

Zubereitung

- 1 Pfirsiche in Würfel schneiden, Kichererbsen abtropfen lassen und grob hacken, Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden, in einer Schüssel mit Honig, Salz und Pfeffer mischen.
- 2 Die Deckel der Peperoni wegschneiden und danach die Peperoni aushöhlen, Masse einfüllen und die Peperoni-Deckel wieder aufsetzen.
- 3 Auf dem Grill ca. 15 Minuten bei starker Glut zugedeckt grillieren.
- 4 Crème fraîche und Zitronensaft mischen und würzen, Zusammen mit den Peperoni anrichten.





4 Portionen



1.5 Stunden



Beginner



Vegetarisch

Zutaten

- 2 Stk. Auberginen
- etwas Olivenöl
- ½ Bund Thymian
- 2 Stk. Knoblauchzehen
- 1 Stk. Peperoncino
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Pfeffer
- 1 Stk. Zitrone

Zubereitung

- 1 Die Auberginen der Länge nach halbieren und mit einem scharfen, spitzen Messer kreuzweise ca. 1 cm tief einschneiden, ohne dabei die Schale zu verletzen. Die Schnittfläche kräftig würzen und mit Zitronensaft bestreichen.
- 2 Peperoncino der Länge nach halbieren und entkernen. Knoblauch schälen, Thymian zupfen – alles sehr fein hacken. Die gehackten Zutaten mit Olivenöl vermischen.
- 3 Die Schnittflächen der Auberginen grosszügig mit der Ölmischung einstreichen und in einer Grillschale etwa 30 Minuten bei Zimmertemperatur marinieren lassen.
- 4 Anschliessend die Schale mit Alufolie abdecken und die Auberginen etwa 30 Minuten auf dem Grill garen, bis das Fruchtfleisch weich ist.





4 Portionen



1.5 Stunden



Beginner



Vegetarisch

Zutaten

- 2 Stk. Blumenkohl
- etwas Olivenöl
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Pfeffer
- etwas Cayennepfeffer
- 1 Stk, Knoblauch

Zubereitung

- 1 Blätter vom Blumenkohl entfernen. Den Blumenkohl in 3-4 cm dicke Scheiben schneiden. Röschen, die nicht am Strunk halten oder lose sind, separat aufbewahren.
- 2 Olivenöl, Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer und geriebenen Knoblauch zu einer Marinade verrühren. Das Blumenkohlsteak damit einstreichen und die losen Röschen ebenfalls darin marinieren.
- 3 Den Grill auf mittlere Temperatur vorheizen. Das Blumenkohlsteak auf eine geölte Gussplatte legen. Für eine gute Garung etwa 45-60 Minuten grillieren.



So wenig wie möglich wenden, da die Steaks weich werden und leicht brechen können. Die losen Röschen können ebenfalls auf der Gussplatte angegrillt werden – auch bei geschlossenem Deckel.