GRILL-REZEPTE

















Zutaten

Ререгопі 4 Stk. • 2 Stk. Pfirsich

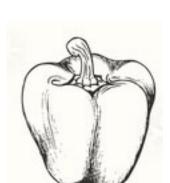
1 Dose Kichererbsen

• 2 Stk. Frühlingszwiebeln

• 1 EI Honig • 1 Prise Salz Pfeffer 1 Prise

• 100 g Crème fraîche

Zitronensaft etwas

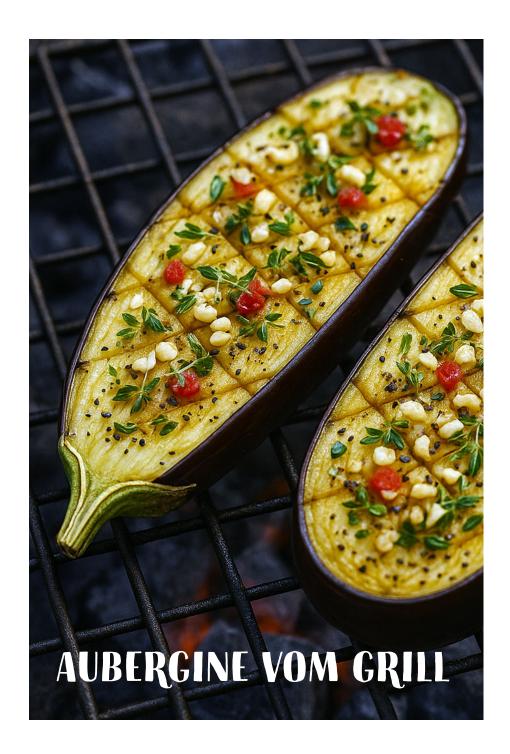


Zubereitung

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

















Zutaten

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



Zubereitung

- 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.
- Peperoncino der Länge nach halbieren und entkernen. Knoblauch schälen, Thymian zupfen - alles sehr fein hacken. Die gehackten Zutaten mit Olivenöl vermischen.
- Die Schnittflächen der Auberginen grosszügig mit der Ölmischung einstreichen und in einer Grillschale etwa 30 Minuten bei Zimmertemperatur marinieren lassen.
- Anschliessend die Schale mit Alufolie abdecken und die Auberginen etwa 30 Minuten auf dem Grill garen, bis das Fruchtfleisch weich ist.













Zutaten

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



Zubereitung

- Blätter vom Blumenkohl entfernen. Den Blumenkohl in 3-4 cm dicke Scheiben schneiden. Röschen, die nicht am Strunk halten oder lose sind, separat aufbewahren.
- Olivenöl, Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer und geriebenen Knoblauch zu einer Marinade verrühren. Das Blumenkohlsteak damit einstreichen und die losen Röschen ebenfalls darin marinieren.
- 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.