

Couscous-Salat

Zutaten für 4 Personen:

Saft einer Orange
1 TL Senf
4 EL Olivenöl
½ Salatgurke
1 rote Paprikaschote
2 Tomaten
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
250 g Couscous
1 Msp. Cumin (Kreuzkümmel)
1 TL Kurkuma
400 ml Gemüsebrühe
15 g Butter
ca. 1/2 Bund Minze
100 g Schafskäse

- Orange auspressen und die Hälfte des Saftes mit Senf verrühren. 3 EL Olivenöl nach und nach darunter rühren. Gurke waschen, schälen und in Würfel schneiden. Paprika und Tomaten waschen, putzen und ebenfalls fein würfeln.
- Zwiebel und Knoblauch schälen. Zwiebel fein würfeln. Knoblauch durch eine Knoblauchpresse drücken.
- 1 EL Olivenöl in einem Topf erhitzen. Zwiebel, Knoblauch, Cumin und Kurkuma darin anschwitzen. Mit Brühe ablöschen. Couscous einstreuen und 2 Min. quellen lassen. Butter in Flöckchen dazugeben und bei geringer Hitze 5 Min. kochen lassen.
- Minze waschen, entstielen und fein hacken.
- Die Salatsoße zum Couscous geben und vermengen, das klein geschnittene Gemüse vorsichtig unterheben. Schafskäse zerbröseln und darüber streuen.

Tsatziki

Zutaten für 4 Personen:

3 Zehen Knoblauch
500 g Joghurt
1 EL Olivenöl
1 EL Weißweinessig
1 Salatgurke
1 Msp. Salz, 1 Msp. Pfeffer

- Den Knoblauch fein pressen. Mische den Joghurt mit Öl und Essig und würze ihn je nach Geschmack mit Salz und schwarzem Pfeffer.
- Schäle die Gurke und reibe sie mit einer Gemüsereibe fein. Gib die Gurkenmasse auf ein Sieb und drücke die Feuchtigkeit heraus. Mische die Gurkenmasse unter die Joghurtsoße.

Rote Beete -Dipp

Zutaten für 4 Personen:

1 Packung gekochte Rote Beete
75 g Sonnenblumenkerne
2 EL Oliven- oder Sesamöl
2 TL weißen Balsamico-Essig

2 El Zitronensaft
2 Tl. Meerrettich aus dem Glas
1 Msp. Salz, 1 Msp. Pfeffer, 1 Msp. gemahlener Kümmel, 1 Prise Zucker

Die Rote Bete klein würfeln. Die Sonnenblumenkerne dazugeben. Nacheinander das Öl, den Zitronensaft, den Essig, den Meerrettich und die Gewürze dazu geben und mit einem Pürierstab gut mixen und nach Belieben würzen. *Der Dipp bleibt im Kühlschrank 3 - 5 Tage haltbar.*

Gefüllte Champignons

Zutaten für 4 Personen:

500 g Champignons
200 g Frischkäse
3 El gehackte Kräuter (z.B. Petersilie, Oregano, Thymian, Basilikum)
1 Zwiebel
1 Tl Olivenöl
Salz, Pfeffer, etwas Zitronensaft

- Champignons gründlich waschen, das Stielende ca. 2 mm dick abschneiden und in den Müll geben. Die Stiele mit dem Messer abtrennen. Mit einem Teelöffel vorsichtig die Lamellen der Pilze entfernen. Stiel und Lamellen mit einem Messer in kleine Würfelchen schneiden. Zwiebel schälen, fein würfeln.
- Olivenöl in einer Pfanne heiß werden lassen Zwiebel und die kleingehackten Pilzstiele anbraten.
- Kräuter waschen und hacken. Frischkäse in eine Schüssel geben und mit den klein geschnittenen Kräutern mischen und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.
- Fülle die Pilze mit einem Teelöffel in die Pilze. Auf eine Grillschale geben und auf den Grill legen.

Gegrilltes Gemüse in Kräuterbeize

Zutaten für 4 Personen:

400 g Auberginen
400 g rote Paprika
400 g Zucchini
300 g Champignons
1 Zitrone
10 Zweige frischer Thymian
3 Knoblauchzehen
½ Tl Paprika, edelsüß
1 Msp. Salz, 1 Msp. Pfeffer
10 El Olivenöl

- Zitrone auspressen. Auberginen und Zucchini waschen, putzen und der Länge nach in 0,5 cm dicke Scheiben teilen. Die Champignons waschen, putzen, vierteln. Paprika halbieren, entkernen und vierteln. Alle Gemüsesorten rundherum salzen und in eine Schüssel legen.
- Thymianblättchen abzupfen, Knoblauch schälen und würfeln. Thymian, Knoblauch, Zitronensaft und Olivenöl unter das Gemüse mischen. Alles mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen und 15 Minuten ziehen lassen.
- Mariniertes Gemüse abtropfen lassen und auf dem vorgeheizten Grill von beiden Seiten ca. 5 Minuten garen.
- Auf Tellern verteilen, mit Pfeffer bestreuen und Tzatziki oder eine Joghurtsauce mit Kräutern dazu reichen.

Folienkartoffeln

Zutaten für 4 Personen:

1.200 g festkochende Kartoffeln
Alufolie
Rapsöl
Rosmarin

- Kartoffeln gründlich abwaschen bzw. gut abbürsten.
- Kartoffeln mit einer Gabel ein paar Mal einstechen. So kann die Hitze beim Grillen besser in die Kartoffel eindringen und sie wird dadurch schneller gar.
- Kartoffel dünn mit Öl bepinseln, das kann auch ruhig gewürzt sein. Oder man packt noch einen Zweig Rosmarin oder etwas Kräuterbutter mit in die Folie.
- Schneide die Alufolie je nach Größe der Kartoffeln in Quadrate und wickle jede einzelne Kartoffel in Alufolie. Die Kartoffeln müssen gut verschlossen werden, so dass kein Öl in die Glut tropfen kann. Lege die Grillkartoffeln auf die Mitte des Rosts legen, wo es am heißesten ist. Nach 15 Min. die Kartoffel wenden, damit die Alufolie nicht anbrennt. Die Garzeit beträgt ca. eine halbe Stunde.

Gegrilltes grünes Gemüse

Zutaten für 12 Personen:

8 EL Olivenöl
1 Knoblauchzehe
1 Bio-Zitrone, Salz
60 g weiche Butter
3 - 4 Zucchini (eventuell grüne und gelbe; ca. 750 g)
2 - 3 Bund Frühlingszwiebeln
1 kg grüner Spargel
2 TL getrockneter Thymian
Pfeffer, Zucker, Zitronenschnitze zum Beträufeln
Aluschalen zum Grillen

- 4 EL Öl in ein Schälchen geben. Den Knoblauch schälen und dazupressen. Die Zitrone heiß waschen und abtrocknen. Die Schale in feinen Streifen abziehen, den Saft auspressen. Die Zitronenstreifen mit 1 Prise Salz unter die Butter rühren. Auf einem Stück Folie zu einer Rolle formen und kalt stellen.
- Die Zucchini waschen, putzen und längs in möglichst gleichmäßige, ca. 4 mm dicke Scheiben schneiden (das geht am besten mit einer Brot- oder Aufschnittmaschine). Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und längs halbieren, mit 2 EL Öl vermischen.
- Den Spargel waschen, im unteren Drittel schälen, die holzigen Enden abschneiden und die Stangen längs halbieren. Mit dem übrigen Öl in einer Schüssel vermischen.
- Eine Grillschale mit Knoblauchöl einpinseln. Die Zucchini darauf bei mittlerer Hitze von jeder Seite 3 - 4 Min. grillen. Vor dem Wenden jeweils mit Knoblauchöl einpinseln und mit etwas Thymian bestreuen. Salzen, pfeffern, auf einer Platte anrichten und mit Zitronensaft beträufeln.
- Die Frühlingszwiebeln 5 - 6 Min. grillen, dabei mit Salz und 1 Prise Zucker bestreuen. Den Spargel in 2 - 3 Portionen unter regelmäßigem Wenden 6 - 7 Min. grillen. Salzen, pfeffern und auf einer Platte anrichten. Die Zitronenbutter in Scheiben schneiden, darauf verteilen und schmelzen lassen. Mit Zitronenschnitzen zum Beträufeln dekorieren.

Feta in der Folie

Zutaten für 4 Personen

200 g Schafskäse

2 rote Zwiebeln

200 g Strauchtomaten

1 Bund Petersilie

4 - 5 El Olivenöler

schwarzer Pfeffer

Alufolie

- Die Fetastücke abtropfen lassen und jeweils quer halbieren. Die Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden. Die Tomaten waschen, von den Stielansätzen befreien und in Scheiben schneiden. Die Petersilie waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen und klein hacken.
- 4 Bögen Alufolie (gut 20 x 20 cm) mit Olivenöl bestreichen und mit Pfeffer bestreuen. In die Mitte die Zwiebeln legen, darauf die Tomaten geben. Je zwei Stücke Feta darauflegen, pfeffern, mit Petersilie bestreuen und mit etwas Olivenöl beträufeln. Päckchen gut verschließen und auf den heißen Grillrost legen. Grillzeit 20 Min.