



Genießen Sie Ihre Grillparty

Wie wär's mal mit Grillen auf vegetarisch? Ob Kartoffeln, Tomaten, Zucchini, Maiskolben, Pilze und vieles andere Gemüse auch – fast alle Gemüsesorten sind grilltauglich und auch ein geschmackliches Erlebnis. Wer aber von einem Gemüse-Solo nicht ganz begeistert ist und Vielfalt genießen möchte, legt vielleicht noch einen Feta-Käse als Pfiff dazu.

Einige Tipps für den Gemüsegrill:

1. Gemüse trocknet auf dem Grill nicht aus, wenn es vorher mariniert worden ist (zum Beispiel in einer Olivenöl-Knoblauch-Marinade).
2. Festes Gemüse wie Karotten oder Kartoffeln eventuell vorkochen, dann wird es schneller gar und verbrennt nicht so leicht. Grundsätzlich eignen sich Alufolie oder Grillschalen zum Grillen.
3. Ein super Tipp ist mariniertes Feta-Käse (z.B. in Kräuter-Olivenöl) auf Alufolie gegart oder gewürfelt mit Gemüse auf Spießen.

Zubereitung:

Die Gurke schälen, in kleine Würfel schneiden, salzen und ½ Stunde durchziehen lassen.

Den Quark mit Joghurt glatt rühren. Knoblauchzehen schälen und sehr fein hacken, mit etwas Salz zerdrücken und mit dem Olivenöl vermischen. Dill waschen, trocknen und hacken.

Die ausgetretene Flüssigkeit von den Gurken abgießen und leicht ausdrücken. Gurken, Knoblauch und Dill unter die Quarkmasse rühren.

Nach Geschmack ein wenig gehackte Minze dazugeben. Bei Bedarf nachsalzen.

Weiter Rezepte für leckere Soßen finden Sie in unseren LiID-Kochbüchern.

Dazu noch einige leichte Rezepte für eine gelungene Grillparty:

Gemüse-Spieße

(Zutaten für 2 Personen:)

1 Stück rote Paprika
1 Stück Zucchini
1 Stück Aubergine
8 Stück Cocktailtomaten
200 g Feta-Käse
4 EL Olivenöl

Zubereitung:

Das Gemüse putzen, waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Cocktailtomaten waschen und halbieren. Den Feta-Käse in Würfel schneiden.

Das Gemüse abwechselnd auf einen Holzspieß stecken, mit Olivenöl bestreichen und in einer Grillschale auf den Grill legen. Ca. 15 Minuten auf dem Grill lassen und dabei nochmals mit dem Olivenöl das Gemüse bestreichen. Dazu können Sie eine Zazikisoße servieren.

Tipp: Mischen Sie dem Olivenöl gepressten Knoblauch zu, bevor Sie die Gemüsespieße damit bestreichen.

Egal ob zum Gemüse, zum Fleisch oder zum Fisch, eignet sich immer gut, ein selbst gemachtes

Zaziki:

Zutaten:

250 g Speisequark, Magerstufe
3 EL Joghurt 1,5 %
½ Salatgurke
1 EL Olivenöl
1-3 Knoblauchzehen (je nach Belieben)
Salz, einige Stängel Dill
etwas frische Minze (nach Geschmack)

Zubereitung:

Die Gurke schälen, in kleine Würfel schneiden, salzen und ½ Stunde durchziehen lassen. Den Quark mit Joghurt glatt rühren. Knoblauchzehen schälen und sehr fein hacken, mit etwas Salz zerdrücken und mit dem Olivenöl vermischen. Dill waschen, trocknen und hacken. Die ausgetretene Flüssigkeit von den Gurken abgießen und leicht ausdrücken. Gurken, Knoblauch und Dill unter die Quarkmasse rühren.

Nach Geschmack ein wenig gehackte Minze dazugeben. Bei Bedarf nachsalzen.

Weiter Rezepte für leckere Soßen finden Sie in unseren LiID-Kochbüchern.