



Gesund. Gegrillt.

Beilagen



RUCKZUCK-GEMÜSEBEILAGEN



gesund.leben.tut.gut

www.noetutgut.at



1. FÄCHERZUCCHINI MIT SCHAFKÄSE

- Zucchini
- Olivenöl
- Frische Minze
- Schafkäse
- Pfeffer

Zubereitung:

Zucchini der Länge nach mehrmals einschneiden, aber nicht durchschneiden. Den Schafkäse in dünne Scheiben schneiden und die Schnitte im Zucchini damit befüllen. Mit Öl bepinseln, würzen und mit Minze bestreuen. In einen Bräter geben oder in Alufolie wickeln und mind. 30 Min. indirekt garen.

2. GEFÜLLTE PARADEISER

- 4 Fleischparadeiser
- Sonnenblumenkerne
- Olivenöl
- Jungzwiebel oder Zwiebel- fein gehackt
- Knoblauch- fein gehackt
- 500 g Mangold- geputzt
- Muskatnuss- gerieben
- Salz, Pfeffer
- Käse zum Gratinieren nach Belieben

Zubereitung:

Mangold in Streifen schneiden. Sonnenblumenkerne in etwas Olivenöl anrösten. Zwiebelwürfel dazugeben. Gehackten Knoblauch und Mangold hinzugeben. 3 Min. dünsten. Abkühlen lassen und würzen. Deckel der Paradeiser abschneiden und diese aushöhlen. Das ausgehöhlte Paradeiser-Fruchtfleisch hacken und mit dem Käse unter die Mangoldmasse rühren. Paradeiser füllen. Deckel aufsetzen. In einem Bräter oder in Alufolie 10 Min. grillen.

3. GEGRILLTER BROKKOLI

- Brokkoli
- Salz, Pfeffer
- Olivenöl
- Mandelsplitter nach Belieben

Zubereitung:

Brokkoli bissfest dünsten und mit kaltem Wasser abschrecken. In eine mit Olivenöl bepinselte Gemüsepfanne geben, würzen und danach angrillen.

Tipp: Mandelsplitter ohne Öl kurz anrösten und am Schluss unter den Brokkoli mischen.

4. GEGRILLTER GRÜNER SPARGEL MIT MINI-OFENERDÄPFELN

- Grüner Spargel
- Beilagen-Erdäpfel
- Grobes Meersalz
- Olivenöl

Zubereitung:

Harte Spargelenden abbrechen. Auf einem Teller Olivenöl verteilen und Meersalz darauf streuen. Den Spargel darin wenden und durchziehen, danach auf allen Seiten ein wenig angrillen. Für die Mini-Ofenerdäpfel die Erdäpfel fein einschneiden, aber nicht durchschneiden. Auf ein Stück Alufolie oder in einen Bräter legen. Mit Olivenöl und Meersalz beträufeln. In Alufolie einwickeln bzw. den Bräter abdecken und indirekt ca. 45–50 Min. je nach Erdäpfelgröße indirekt grillen.

Tipp: Wir reichen ein Pesto zu den Veggie-Beilagen. Dazu 1 Bund Minze- und Basilikumblätter oder andere frische Gartenkräuter nach Belieben zupfen und mit 75 ml kalt gepresstem Öl und eventuell etwas Zitronensaft zu einem Pesto pürieren oder mixen.

Guten Appetit!

