

Grillzeit

Kinderleichte Grillspieße

Zutaten für 4 Spieße

4 Cocktailtomaten
1 roter oder gelber Paprika
1 kleine Zucchini
1 Zwiebel
200 g Filet vom Schwein oder Rind

Tipp: Die Spieße können natürlich auch ohne Fleisch, dafür aber mit noch mehr Gemüse befüllt werden.

Tipp: Auch Fisch, beispielsweise Zanderfilet, Lachs oder Saibling, kann aufgespießt werden

Zubereitung

Gemüse waschen, putzen und in für den Spieß passende Stücke schneiden und beiseite stellen. Zwiebel schälen, vierteln und in die einzelnen Schichten zerteilen.

Das Fleisch ebenso in Würfel schneiden, die sich gut aufspießen lassen. Nun die vorbereiteten Stücke abwechselnd auf Metallspieße stecken und diese dann am Grill (oder in der Pfanne) gut durchbraten. Vor dem Servieren mit selbstgemachter Kräuterbutter bestreichen und mit Potatoe Wedges servieren.

Selbstgemachte Kräuterbutter

Zutaten

Kräuter z.B. Petersilie, Basilikum, Oregano, Schnittlauch...
50 g weiche Butter

Tipp: Wer mag kann die Kräuterbutter auch noch mit einer gehackten Knoblauchzehe sowie Salz und Pfeffer verfeinern.

Zubereitung

Kräuter waschen und fein hacken. Die weiche Butter mit den Kräutern glatt rühren. Aus der weichen Masse mit zwei Teelöffeln kleine „Nockerl“ formen, diese auf ein Teller platzieren und für mind. 1 Stunde ins Gefrierfach stellen.

Grillzeit

Potatoe Wedges

Zutaten für 4 Portionen	Zubereitung
<p>1 kg festkochende Erdäpfel 4 EL Rapsöl 1 TL edelsüßes Paprikapulver Salz Kräuter wie Rosmarin, Thymian, Oregano etc.</p>	<p>Erdäpfel waschen, schälen und in Spalten schneiden. Die Erdäpfelspalten auf einem mit Backpapier belegten Blech verteilen und mit Öl, Paprikapulver und den gehackten Kräutern vermischen. Die Wedges bei 180°C für ca. 45 Minuten knusprig braten und vor dem Servieren bei Bedarf mit einer Prise Salz bestreuen.</p>

Tipp: Werden die Wedges am Grill zubereitet sollten die Erdäpfel vorab schon gekocht werden. Die Wedges dann in einer Grilltasse knusprig braten.

Gegrillte Champignons mit Kräuterfüllung

Zutaten für 4 Portionen	Zubereitung
<p>8 größere Champignons 2 EL gehackte Kräuter 2 EL Öl (Rapsöl, Gewürzöl etc.)</p>	<p>Champignons putzen und den Strunk ausdrehen. Die gehackten Kräuter mit dem Öl vermischen und mit Hilfe eines Teelöffels die Stelle wo vormals der Strunk war damit auffüllen. Die Champignons mit der Kopfseite auf den Grill legen und durchbraten.</p>

Grillzeit

Gegrillte Melanzanischeiben

Zutaten	Zubereitung
Melanzani Rapsöl oder selbstgemachte Kräutermarinade Salz, Pfeffer	Die Melanzani in ca. 2 cm dicke Scheiben schneiden, mit Öl oder Marinade einpinseln und pro Seite ca. 5 Minuten grillen. Abschließend mit Salz und Pfeffer würzen.

Tipp:

Eine Kräutermarinade kann ganz einfach und schnell hergestellt werden. Alles was man dazu braucht: Öl, fein gehackte Kräuter, fein gehackter Knoblauch. Alle Zutaten verrühren und das Gemüse damit bestreichen.

Bananen-Curry-Soße

Zutaten	Zubereitung
½ Banane Saft einer halben Zitrone 100 g Joghurt 1 EL Sauerrahm Currypulver, Salz, Pfeffer	Die Banane mit einer Gabel fein zerdrücken und anschließend mit Zitronensaft beträufeln. Joghurt und Sauerrahm glatt rühren, die zerdrückte Banane untermischen. Das Ganze mit etwas Currypulver, Salz und Pfeffer abschmecken.

Grillzeit

Tsatsiki

Zutaten	Zubereitung
1 kleine Salatgurke 1 Knoblauchzehe 150 g Naturjoghurt 2 EL Sauerrahm Salz, Pfeffer	Die Gurke waschen und grob raspeln. Knoblauch fein hacken und zusammen mit Joghurt und Sauerrahm glatt rühren. Geraspelte Gurke untermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.