

GRILLSAISON

GESUND GRILLIEREN: SO GEHT'S

Die Temperaturen steigen, die Abende werden länger – die Grillsaison ist da! Damit es nicht immer bei der klassischen Bratwurst oder dem Steak bleibt, haben wir dir hier drei tolle Grillrezepte für den gesunden Genuss. Viel Spass beim Ausprobieren und Geniessen!

Text: Stephanie Albert

Weitere gesunde und tolle Rezeptideen von **Stephanie Albert** findest du auf www.parvatasana.ch/blog.

Rezept 1

PANEER GRILLSPIESSE

Paneer ist ein indischer Frischkäse, der ganz einfach mit Milch und Zitronensaft hergestellt wird. Im Handumdrehen ist damit ein leckerer, vegetarischer Grillspieß gezaubert. Paneer wird wie folgt hergestellt:

- > 2 Liter Milch in einem Topf aufkochen.
- > Sobald die Milch kocht, langsam und nacheinander ca. 8 Esslöffel Zitronensaft zufügen. Dadurch gerinnt die Milch, und es setzen sich feste Stücke ab.
- > Den Inhalt des Topfes durch ein Tuch absieben. Die zurückbleibende Masse abtropfen lassen und anschliessend im Küchentuch mindestens zwei Stunden zwischen zwei Holzbrettern pressen.
- > Den Paneer mit Kräutersalz würzen, in 2-3cm grosse Würfel schneiden und in einer Pfanne braten, bis sie fest sind.
- > Anschliessend Paneer-Würfel mit Gemüse aufspießen und auf dem Rost grillieren.

Wer den Paneer nicht selber herstellen möchte, findet diesen in gut sortierten Coop-Filialen.



Rezept 2

MEDITERRANES GRILLGEMÜSE

Mach mehr aus deinem Grillgemüse: 2 Zucchini, 1 Aubergine, 2 Zwiebeln und 3 Tomaten werden in Ringe geschnitten und für ca. 2 Stunden in Marinade eingelegt. Die Marinade wird wie folgt hergestellt:

- > 1.5 dl Olivenöl
- > 1 EL Ahornsirup
- > 2 EL Oregano
- > zum Abschmecken: Salz und Pfeffer
- > 3 EL Orangensaft
- > ½ Bund Thymian
- > 2 gepresste Knoblauchzehen

Das marinierte Gemüse legst du in einer Alufolie auf den Grill und schmorst es für ca. 30 Minuten. Fertig ist eine leckere und gesunde Grillbeilage.



Rezept 3

GEFÜLLTE ZUCCHINI AUS 1001 NACHT

Diese gefüllten Zucchini zaubern einen Hauch Orientalik auf deinen Grill:

- > 4 Zucchini in ca. 5 cm lange Stücke schneiden.
- > Mit einem Kugelausstecher oder Teelöffel die Zucchini bis auf einen Zentimeter Boden aushöhlen.
- > Eine rote Peperoni, 3 getrocknete Feigen und 3 Datteln klein schneiden.
- > In einer Pfanne 1 Handvoll Cashewnüsse anrösten, dann Sesamöl und die kleingeschnittenen Peperoni, Feigen und Datteln zugeben.
- > 1 Tasse Couscous zugeben, alles mit 2 Tassen Wasser ablöschen und mit gemahlenem Koriander, Salz und Pfeffer abschmecken. Kurze Zeit ziehen lassen, bis das Wasser vom Couscous aufgezogen wurde.
- > Den Couscous etwas erkalten lassen, und anschliessend die Zucchini damit füllen.
- > Die Zucchini auf eine Aluschale stellen und für ca. 30 Minuten grillieren.

