

Zutatenliste

für 4 Personen

Grillmenü

Aubergine & Zucchini mit Feta/Räuchertofu auf Kichererbsen-Creme
BBQ-Rub (Marinade für Fleisch, Tofu, Gemüse)
Nudelsalat à la Antipasti

Karamellisierter Pfirsich mit Beeren-Frucht-Topping

Gemüse/Obst:

2	Zucchini	2	Bio-Zitronen
1	Aubergine	1	Zwiebel
2	rote Paprika	2	Knoblauchzehen
1 kg	Pfirsich	1 Bund	Basilikum
100 g	frische Beeren (z.B. Erdbeeren, Himbeeren, Heidelbeeren)	1 Bund	Petersilie (<i>Achtung: Einen Stiel für die Kichererbsencreme herausnehmen</i>)

Gewürze/Kräuter sowie Essig/Öl:

10 EL	Olivenöl	2 EL	Kreuzkümmel (gemahlen)
4 EL	weißer Balsamico	1 ½ EL	Knoblauchpulver
5 EL	Paprikapulver (edelsüß)	1 EL	schwarzer Pfeffer (gemahlen)
1 ½ EL	Zwiebelpulver	2 EL	Salz
1 EL	Senfpulver		zum Abschmecken:
1 TL	Cayennepfeffer (gemahlen)		Salz, Pfeffer, Chiliflocken, Cayenne- pfeffer

Sonstiges:

200 g	griechischer Joghurt (alternativ veganer Joghurt)	1 EL	Zucker/Honig/Reissirup
100 g	Feta oder Räuchertofu	5 EL	Puderzucker
250 g	Vollkornnudeln	40 g	Pinienkerne
240 g	Kichererbsen (Glas/Dose), abgetropft		

Variationen zum Grillen mit dem fertigen Rub:

- 800 g Fleisch (Nackensteak, Geflügelfilet, Rinderfilet, Rib eye, Kachelfleisch)
- 800 g Gemüse (Karotten, Zucchini, Pastinake) oder Kartoffeln (festkochend)
- 400g Tofu (natur)
- 2-4 EL Rapsöl (je nach Variation)

Hinweis:

Im Grillworkshop werden die **Rezepte gemeinsam vorbereitet**, die **Zubereitung** der Speisen **auf dem Grill erfolgt nicht während des Workshops**.

So können Sie das Grillgut individuell nach dem Workshop zubereiten und genießen.

Empfehlung:

Kaufen Sie die Produkte am besten regional und möglichst frisch ein und achten Sie insbesondere bei den empfindlichen Lebensmitteln auf eine ausreichende Kühlung.

Tipp:

Einige Zutaten können bei Interesse bereits vorbereitet werden. Die entsprechenden Hinweise finden Sie in den Rezepten.