

Zutatenliste

für 4 Personen

Grillmenü

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

Karamellisierte 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.