

ESSWERT

Betriebliche Gesundheitsförderung

Fit mit Feuer und Flamme

Gesundes Grillen leicht gemacht

Rezepte-Sammlung für 4 Personen

Vorspeise

**Aubergine & Zucchini mit Feta/Räuchertofu
auf Kichererbsen-Creme**

Hauptspeise mit Fleisch/vegetarisch/vegan

BBQ-Rub (Marinade für Fleisch, Tofu, Gemüse)

Nudelsalat à la Antipasti

Dessert

Karamellierter Pfirsich mit Beeren-Frucht-Topping

Aubergine und Zucchini mit Feta/Räuchertofu auf Kichererbsen-Creme

Grundzutaten

- 1 Aubergine (ca. 300 g); kann vorab in 1,5 cm dicke Scheiben geschnitten werden
- 1 Zucchini (ca. 300 g); kann vorab in 1,5 cm dicke Scheiben geschnitten werden
- 100 g Feta oder Räuchertofu
- 2 EL weißer Balsamico
- 1 Knoblauchzehe; kann vorab geschält und zerkleinert werden
- 5 EL Olivenöl
- Salz, Chiliflocken

Zutaten Kichererbsen-Creme

- 240 g Kichererbsen (Glas/Dose), abgetropft
- 3 EL Olivenöl
- 1 Bio-Zitrone
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Stiel Petersilie, glatt
- Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer

Zubereitung

Vorbereitungszeit: ca. 20 min

Grillmethode/-zeit: Direkt auf einer Grillplatte (200 – 220 °C), ca. 6-8 Minuten

2 EL weißer Balsamico, 1 zerkleinerte Zehe Knoblauch, 5 EL Olivenöl, Salz und Chiliflocken verrühren.

1 Aubergine und **1 Zucchini** waschen und in 1,5 cm dicke Scheiben schneiden und marinieren. Abgedeckt ca. 15 – 30 Minuten ziehen lassen.

240 g Kichererbsen abschütten und abspülen. **1 Stiel Petersilie** waschen und trocken tupfen. Kichererbsen mit **3 EL Olivenöl, 1 Zehe Knoblauch** und der Petersilie im Mixer bis zur gewünschten Konsistenz pürieren. **1 Bio-Zitrone** auspressen und die Kichererbsen-Creme mit dem Zitronensaft, **Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer** abschmecken.

Grill für direktes Grillen mit Grillplatte bei 200 – 220 °C vorbereiten. Die Auberginen und Zucchini auf die Grillplatte legen. Deckel vom Grill schließen und 3 – 4 Minuten grillen. Das Gemüse wenden und mit **100 g zerbröseltem Feta oder Tofu** bestreuen. Deckel wieder schließen und weitere 3 – 4 Minuten grillen. Das Gemüse mit der Grillschaufel vom Rost nehmen.

BBQ-Rub

Zutaten

- 5 EL Paprikapulver, edelsüß
- 2 EL Puderzucker
- 1 ½ EL Zwiebelpulver
- 1 EL Senfpulver
- 1 TL Cayennepfeffer, gemahlen
- 2 EL Salz
- 2 EL Kreuzkümmel, gemahlen
- 1 ½ EL Knoblauchpulver
- 1 EL schwarzer Pfeffer, gemahlen

Zubereitung

Zubereitungszeit: ca. 10 min

Alle Zutaten vermengen.

Die Gewürzmischung in einem Glas mit Schraubverschluss kühl und trocken lagern. Der Rub ist somit immer und ohne großen Zeitaufwand einsatzbereit und hält sich für 6 Monate.

Variationen für den Einsatz des BBQ-Rubs:

- 800 g Fleischstück für den Grill (Nackensteak, Geflügel, Rinderfilet, Rib eye oder Kachelfleisch mit 2 EL Rub und 4 EL Rapsöl marinieren
- 400 g Tofu mit 2 EL Rapsöl und 2 EL Rub marinieren
- 800 g Gemüse (Karotten, Zucchini, Pastinake) oder Kartoffeln (festkochend) mit 2 EL Rub und 2 EL Rapsöl marinieren

Nudelsalat à la Antipasti

Zutaten

- 250 g Vollkornnudeln
- 2 rote Paprika; kann vorab in 1 cm große Stücke geschnitten werden
- 1 Zwiebel; kann vorab fein gewürfelt werden
- 1 Zucchini; kann vorab in 1 cm große Stücke geschnitten werden
- 1 Bund Basilikum
- 1 Bund Petersilie
- 40 g Pinienkerne
- 2 EL weißer Balsamico
- 2 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer

Zubereitung

Zubereitungszeit: ca. 40 min

250 g Vollkornnudeln nach Packungsanleitung in gesalzenem Wasser zubereiten. **2 rote Paprika** und **1 Zucchini** waschen und beides in 1 cm große Stücke schneiden. **1 Zwiebel** fein würfen.

1 EL Olivenöl in einer Pfanne erwärmen und darin das Gemüse ca. 10 Minuten anbraten. Die gekochten Nudeln mit dem gebratenen Gemüse vermengen.

In einer Pfanne **40 g Pinienkerne** ohne Öl anrösten und danach ebenfalls zu den Nudeln geben.

2 EL weißer Balsamico und **1 EL Olivenöl** mit **Salz** und **Pfeffer** verrühren.

Ein Bund Basilikum und **ein Bund Petersilie** waschen, klein hacken und mit dem Dressing unter den Nudelsalat mischen.

Karamellisierter Pfirsich mit Beeren-Frucht-Topping

Zutaten

- 100 g frische Beeren (z.B. Erdbeeren, Himbeeren, Heidelbeeren etc.)
- 1 kg Pfirsich; kann vorab entsteint und geviertelt werden
- 200 g griechischer Joghurt (alternativ veganer Joghurt)
- 1 Bio-Zitrone
- 1 EL Zucker/Honig/Reissirup
- 3 EL Puderzucker

Zubereitung

Dauer: ca. 15 Minuten

100 g Beeren waschen und trocken tupfen. Dann mit **200 g Joghurt** und **1 EL Zucker/Honig/Reissirup** pürieren.

1 kg Pfirsich waschen, entsteinen und vierteln. **3 EL Puderzucker** in eine Schüssel geben und das Obst darin wenden.

Die Pfirsichviertel für ca. 2 Minuten auf den Grill legen (auf beiden Seiten), sodass der Zucker karamellisiert. Anschließend mit dem Beeren-Frucht-Topping anrichten.