



ANNEMARIE WILDEISENS

# Kochen

Kochen



Grill-Gemüse Spezial | [www.wildeisen.ch](http://www.wildeisen.ch)



## Grill-Gemüse

Aromastarkes Gemüse

### KNUSPRIGES VOM GRILL

Flammkuchen, Crostini und Co. schmecken vom Grill fast noch besser!

### MEDITERRANES GRILLGEMÜSE

Die Zutaten eines gesunden Abends in geselliger Runde.

### VORSPEISE, ODER HAUPTGANG?

Gegrilltes Gemüse ist nicht nur eine köstliche Beilage.

# Kochen

## 10 Rezepte zu Grill-Gemüse



Gefüllte Auberginen vom Grill 4



Flammkuchen 4



Grillierte Riesenchampignons 5



Ratatouille in der Folie 6



Gefüllte Spitzpeperoni mit zweierlei Mozzarella 7



Grillgemüse-Antipasti 10



Halloumi-Spiesse 10



Cherrytomaten-Kapern-Crostini vom Grill 12



Grillierte Zucchini an Tomatenmarinade 13



Grillierte Maiskolben 14



Online finden Sie Küchentipps, passende Beilagen, Inspirationen und weitere Informationen zu den Rezepten.

### Rezeptverzeichnis alphabetisch geordnet

<b>A</b>	Antipasti-Grillgemüse	10
	Auberginen, gefüllte, vom Grill	4
<b>C</b>	Cherrytomaten-Kapern-Crostini vom Grill	12
<b>F</b>	Flammkuchen	4
<b>H</b>	Halloumi-Spiesse	10
<b>M</b>	Maiskolben, grillierte	14
<b>R</b>	Riesenchampignons, grillierte, mit Tomaten-Mandel-Vinaigretter	5
	Ratatouille in der Folie	6
<b>S</b>	Spitzpeperoni, gefüllte, mit zweierlei Mozzarella	7
<b>Z</b>	Zucchini, grillierte, an Tomatenmarinade	13

### So kochen wir

#### Zutaten

Wir verwenden nach Möglichkeit Zutaten aus fairem Handel, Bio-Produkte regionaler Herkunft sowie Fische und Meeresfrüchte, die der WWF oder Greenpeace in ihren Einkaufsratgebern ([www.wwf.ch/fisch](http://www.wwf.ch/fisch), [www.greenpeace.org](http://www.greenpeace.org)) empfehlen. Gemüse, Salate, Kräuter und Früchte werden – wenn im Rezept nicht anders vermerkt – immer im Rohzustand gewogen. Sie sollten vor der Zubereitung gewaschen werden. **ZUBEREITUNG:** Die Angaben für Backofentemperaturen basieren immer auf der Einstellung Unter-/Oberhitze. Andere Einstellungen werden ausdrücklich erwähnt. Bei Umluft/Heissluft muss der Ofen in der Regel 15 °C bis 25 °C niedriger eingestellt werden, da diese Technik eine intensivere Hitze entwickelt. **VORBEREITUNGSZEIT:** Diese Zeit muss man in etwa aufwenden, bevor das Gericht gekocht oder gebacken werden kann. Wird das Gericht nicht gekocht oder gebacken, sollte es in der Vorbereitungszeit fertiggestellt werden können. **KOCH-/BACKZEIT:** Die Zeit, die ein Gericht auf dem Herd oder Grill, im Backofen oder Steamer verbringt, bis es gar ist. **RUHEZEIT:** So lange muss das Gericht ruhen. Sei es zum Abkühlen, Festwerden, Gefrieren oder Marinieren. **DÄMPFEN** kann man in speziellen Aufsätzen für Pfannen, in eingebauten oder frei stehenden Öfen (je nach Hersteller auch Steamer genannt). Alle Garzeiten sind für normale Dämpfgeräte berechnet – nicht für Drucksteamer! – und können je nach Gerät leicht variieren. Bei Unsicherheiten konsultieren Sie bitte die Gebrauchsanweisung zu Ihrem Gerät. **MENGENANGABEN:** Wenn nicht anders vermerkt, sind Esslöffel und Teelöffel immer gestrichen voll dosiert. Unter **Prise** versteht man die Menge, die zwischen 2 Fingerspitzen Platz hat. Eine **Messerspitze** entspricht 2–3 Prisen. 1 Bund Kräuter wiegt etwa 20g. Wir verwenden **mittelgrosse Eier** (50–58g); davon beträgt der Eiweissanteil 30–35g, jener des Eigelbs 20–25g.



Diese Auberginenpäckli mit südländischem Inhalt – Tomaten, Kapern und Oliven – sind ein wahrer Vegi-Grill-Hit.



## Gefüllte Auberginen vom Grill

FÜR 4-6 PERSONEN

1-2 grosse, eher längliche Auberginen  
Salz  
2 Frühlingszwiebeln  
1 Knoblauchzehe  
1 Esslöffel Kapern  
50 g entsteinte grüne Oliven  
½ Bund Petersilie  
2 Esslöffel Olivenöl  
1 Esslöffel Balsamicoessig  
4 Tomaten  
Pfeffer aus der Mühle  
Zahnstocher zum Fixieren  
etwas Olivenöl zum Bestreichen

- 1 Die Auberginen der Länge nach in möglichst dünne Scheiben schneiden. Diese kräftig salzen und 30 Minuten Wasser ziehen lassen, damit sie weich und biegsam werden.
- 2 Die Frühlingszwiebeln mitsamt schönem Grün fein hacken. Den Knoblauch schälen und zusammen mit Kapern, Oliven und Petersilie fein hacken. Alle diese Zutaten mit dem Olivenöl und dem Balsamicoessig mischen.
- 3 Die Tomaten je nach Grösse waagrecht 1- bis 2-mal in Scheiben schneiden.
- 4 Die Auberginenscheiben kurz abspülen und mit Küchenpapier sehr gut trockentupfen. Jeweils 2 Auberginenscheiben über Kreuz legen. In die Mitte 1 Tomatenscheibe geben, diese mit etwas Zwiebel-Kräutermasse belegen und mit Salz sowie Pfeffer würzen. Den überstehenden Auberginenteil über die Tomaten legen, sodass ein kleines Paket entsteht. Die Auberginenden mit einem Zahnstocher fixieren. Die Pakete rundum mit etwas Olivenöl bestreichen.
- 5 Die gefüllten Auberginen auf dem Grill beiseitig je etwa 6 Minuten backen. Wenn nötig zwischendurch mit etwas Olivenöl bestreichen.

### FÜR DEN KLEINHAUSHALT

2-3 Personen: Zutaten halbieren.

Pro Portion 2 g Eiweiss,  
5 g Fett, 6 g Kohlenhydrate;  
80 kKalorien oder 336 kJoule  
Glutenfrei Lactosearm Purinarm



## Flammkuchen

Als Auftakt serviert, in einem Kugelgrill (oder einem anderen Grill mit Deckel) gebackenen Flammkuchen, den sie immer wieder anders belegen können. Für Sie zwei Varianten:

### FLAMMKUCHEN MIT LAUCH:

Auf dem Boden eines fertig gekauften **Flammkuchenteiges** (bei Grossverteilern erhältlich) zuerst grosszügig **Crème fraîche (ca. 150 g)** verteilen. **2 mittlere Lauchstangen** in dünne Ringe schneiden. **80 g Baumnußkerne** nur ganz grob hacken. **150 g Specktranchen** in Streifen

schneiden. Alle diese Zutaten auf dem Flammkuchen verteilen. Im Kugelgrill backen, bis er hellbraun ist.

### FLAMMKUCHEN MIT FETA UND OLIVEN:

Auf dem Boden eines fertig gekauften **Flammkuchenteiges** (bei Grossverteilern erhältlich) zuerst grosszügig **Crème fraîche (ca. 150 g)** verteilen. Anschliessend mit **200 g Feta**, den man in kleine Würfelchen schneidet, sowie **100 g entsteinten schwarzen Oliven** belegen. Den Flammkuchen im Kugelgrill backen, bis er hellbraune Ränder hat.



## GRILLIEREN MIT ALUFOLIE?

Die silberne Alu-Hülle in Form von Folien oder Schalen ist besonders beliebt zum Grillieren, verhindert sie doch ein Kleben der Zutaten auf der Grillfläche sowie ein Abtropfen von Fett in die Glut. Allerdings ist die praktische Folie in die Schlagzeilen geraten: Durch Säure oder Salz lösen sich Aluminiumionen aus der Folie und können auf Lebensmittel übergehen. Äpfel, Tomaten, Rhabarber, Zitrusfrüchte, Feta, Essiggemüse und andere säurehaltige Zutaten sollten daher nicht mit Alufolie abgedeckt, aufbewahrt oder zubereitet werden. Deshalb empfiehlt das KOCHEN-Team beim Grillieren ein Backpapier auf die Alufolie oder -schale zu legen, quasi in Form einer Schutzbeschichtung, wie das auch bei Joghurtbecherdeckeln, Karton für Fruchtsäfte oder Espressoapseln aus Aluminium der Fall ist. Alu-Grillschalen und -Backformen lassen sich zudem auf dem Grill problemlos durch emaillierte Gratformen oder Bleche ersetzen.

### Grillierte Riesenchampignons mit Tomaten-Mandel-Vinaigrette

**FÜR 4 PERSONEN**  
**VORBEREITUNGSZEIT:** 25 Minuten  
**KOCH-/BACKZEIT:** 10–12 Minuten

**PILZE:**  
 600–700 g Riesenchampignons  
 1 Knoblauchzehe  
 ½ Bund glattblättrige Petersilie  
 4 Esslöffel Olivenöl  
 Salz  
 schwarzer Pfeffer aus der Mühle

**VINAIGRETTE:**  
 80 g Mandelstifte  
 400 g Cherrytomaten, nach Belieben gemischtfarbig  
 ½ Bund glattblättrige Petersilie  
 3 Esslöffel Zitronensaft  
 1 Esslöffel weisser Balsamicoessig  
 ½ Teelöffel Zucker  
 Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle  
 6–7 Esslöffel Olivenöl

**ZUM FERTIGSTELLEN:**  
 2 Baby-Lattiche  
 150 g Feta

1 Die Riesenchampignons mit einem feuchten Küchenpapier abreiben. Dann

- die Pilzstiele knapp unterhalb der Hüte abschneiden.  
 2 Die Knoblauchzehe schälen und zusammen mit der Petersilie fein hacken. Mit dem Olivenöl mischen. Die Marinade mit Salz und Pfeffer würzen. Die Riesenchampignons damit rundum bestreichen.  
 3 In einer trockenen Pfanne ohne Fett die Mandelstifte leicht rösten. Dann grob hacken.  
 4 Die Cherrytomaten vierteln und je nach Grösse die Viertel nochmals quer halbieren. Die Petersilie fein hacken.  
 5 Zitronensaft, Essig, Zucker, Salz und Pfeffer verrühren, dann das Olivenöl dazuschlagen. Mit den Mandeln, den Cherrytomaten und der Petersilie mischen. Wenn nötig nachwürzen.  
 6 Die Baby-Lattiche halbieren, den unteren Teil des Strunks herausschneiden und den Salat in feine Streifen schneiden.  
 7 Die Pilze auf dem heissen Grillrost offen oder geschlossen 10–12 Minuten braten, dabei mehrmals wenden.  
 8 Den Lattich auf einer Platte auslegen. Die grillierten Pilze darauf verteilen. Die Vinaigrette über die Pilze und den Salat geben. Zuletzt den Feta darüber bröckeln. Nach Belieben alles mit etwas Pfeffer aus der Mühle bestreuen. Sofort servieren.

Pro Portion 17 g Eiweiss, 37 g Fett, 9 g Kohlenhydrate; 458 kKalorien oder 1896 kJoule; Glutenfrei, Purinarm



### Ratatouille in der Folie

**FÜR 4 PERSONEN**  
**VORBEREITUNGSZEIT:** 20 Minuten  
**KOCH-/BACKZEIT:** etwa 25 Minuten

1 mittlere Aubergine  
 2 mittlere Zucchini  
 je 1 rote und gelbe Peperoni  
 1 Bund Frühlingszwiebeln  
 2 Knoblauchzehen  
 ½ Bund Oregano  
 1½ dl Olivenöl  
 Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle  
 1 Zitrone  
 2 Zweig Rosmarin  
 2 Lorbeerblätter  
 1½ dl Noilly Prat

- 1 Die Auberginen, Zucchini und Peperoni rüsten und in gut 1 cm grosse Würfel schneiden. Die Frühlingszwiebeln rüsten, das Grün in Ringe, die weissen Knollen in Viertel schneiden. Die Knoblauch schälen und in Scheibchen schneiden. Den Oregano fein hacken. Alle diese Zutaten in eine Schüssel geben. Das Olivenöl darüberträufeln und das Gemüse mit Salz sowie Pfeffer würzen. Am besten von Hand sorgfältig mischen.  
 2 Zweimal eine grosse doppelte Lage Alufolie auf der Arbeitsfläche ausbreiten und auf diese je 1 etwas kleiner zugeschnittenes Backpapier legen. Jeweils die Hälfte des Gemüses darauf geben. Die Zitrone in 8–10 Schnitze schneiden. Jeweils ½ der Zitronenschnitze, 1 Zweig Rosmarin sowie 1 Lorbeerblatt auf jede Gemüseportion legen. Alles mit dem Noilly Prat beträufeln. Die Folien zu Paketen verschliessen.  
 3 Die Ratatouille-Pakete auf den Grillrost legen und über der mittelheissen Glut etwa 25 Minuten garen.

Pro Portion 4 g Eiweiss, 36 g Fett, 14 g Kohlenhydrate; 422 kKalorien oder 1745 kJoule  
 Glutenfrei, Lactosefrei

## Gefüllte Spitzpeperoni mit zweierlei Mozzarella

FÜR 4 PERSONEN  
VORBEREITUNGSZEIT: 20 Minuten  
KOCH-/BACKZEIT: 12–15 Minuten

6 grosse Spitzpeperoni, nach Belieben in gemischten Farben  
2–3 Esslöffel Olivenöl (1)  
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle  
2 Kugeln Büffelmozzarella  
150 g Scamorza affumicata (geräucherter Mozzarella)  
24 schwarze Oliven  
1 Peperoncino  
1 Bund Oregano  
2 Knoblauchzehen  
6 Esslöffel Olivenöl (2)

- 1 Die Spitzpeperoni von der flachen Seite her längs halbieren und Kerne sowie Scheidewände entfernen. Rundum mit der ersten Portion Olivenöl (1) bestreichen und auf einer Grillschale mit der Innenseite nach oben nebeneinander auslegen. Mit Salz und Pfeffer leicht würzen.
- 2 Den Büffelmozzarella auf Küchenpapier trocken tupfen. In Scheiben schneiden und diese je nach Grösse halbieren oder vierteln. Auf den Spitzpeperoni verteilen.
- 3 Die braune Haut des Scamorzas sorgfältig entfernen und den Käse klein würfeln. Ebenfalls auf den Spitzpeperoni verteilen. Die Oliven ebenfalls gleichmässig auslegen.
- 4 Den Peperoncino längs halbieren und entkernen, dann in lange Streifen und diese in kleine Würfel schneiden. Den Oregano fein hacken. Die Knoblauchzehen schälen und ebenfalls hacken. Alle diese Zutaten mit der zweiten Portion Olivenöl (2) mischen und über die Zutaten auf den Spitzpeperoni verteilen.
- 5 Wird ein Grill mit Deckel verwendet, die Grillschale auf den Rost stellen und den Deckel schliessen. Auf dem offenen Grill mit Alufolie einen Deckel über den Peperoni in der Form bilden. Die Spitzpeperoni etwa 12–15 Minuten grillieren. Heiss mit Baguettebrot sowie nach Belieben einem Salat servieren.

Pro Portion 22 g Eiweiss,  
50 g Fett, 8 g Kohlenhydrate,  
578 kKalorien oder 2394 kJoule-  
Purinarm, Glutenfrei

Nichts gegen ein schönes Stück Fleisch.  
Aber manchmal macht sich saftiges Gemüse  
einfach besser auf dem Grillrost.

Weil Gemüse vom Grill schnell wieder abkühlt, schafft man es so gut wie nie, dieses heiss auf den Tisch zu bringen. So macht man aus der Not doch am besten gleich eine Tugend, mischt das Gemüse mit einer feinen Marinade und serviert es lauwarm als Vorspeise oder auch als Beilage zu einem anderen Gericht vom Grill, zum Beispiel zu grilliertem Halloumi.



## Grillgemüse-Antipasti

FÜR 4 PERSONEN

1 mittlere Aubergine  
2 mittlere Zucchini  
je 1 gelbe und rote Peperoni  
1 Bund Frühlingszwiebeln  
6 Esslöffel Olivenöl  
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle  
½ Bund Basilikum  
2 Knoblauchzehen  
2 Esslöffel Zitronensaft  
4 Esslöffel Gemüsebouillon  
½ Teelöffel Chilipulver  
1 Teelöffel flüssiger Honig  
2 Esslöffel schwarze Oliven

1 Von der Aubergine und den Zucchini die Enden abschneiden und die Früchte in Scheiben schneiden. Die Peperoni halbieren, Kerne und Trennhäute herauslösen und die Hälften in gut 1 cm breite Streifen schneiden. Die Frühlingszwiebeln rüsten und mitsamt Grün der Länge nach halbieren. Das Gemüse in eine Schüssel geben und mit 2 Esslöffeln Olivenöl sowie Salz und Pfeffer mischen.

2 Für die Marinade das Basilikum fein hacken. Den Knoblauch schälen und fein würfeln. Beides mit dem Zitronensaft, der Bouillon, Salz, Chilipulver und Honig gründlich verrühren. Das restliche Olivenöl (4 Esslöffel) beifügen und alles zu einer cremigen Sauce schlagen.

3 Das Gemüse in einer Grillschale oder direkt auf dem Rost bei mittlerer Hitze etwa 10 Minuten bissfest und appetitlich braun grillieren, dabei immer wieder wenden. In eine Schüssel geben.

4 Die vorbereitete Marinade über das grillierte Gemüse geben, alles sorgfältig mischen und wenn nötig nachwürzen. Das Gemüse anrichten und mit den Oliven bestreuen. Das Gemüse noch lauwarm servieren.

Dazu schmeckt knuspriges Weissbrot.

### FÜR DEN KLEINHAUSHALT

2 Personen: Zutaten halbieren oder eine Zutat (z. B. Aubergine) einfach weglassen; vom Rest des Gemüses kleine Exemplare kaufen.

Pro Portion 3 g Eiweiss, 17 g Fett, 7 g Kohlenhydrate; 197 kKalorien oder 824 kJoule, Lactosefrei Purinarm



## Halloumi-Spiesse

ERGIBT 8 Stück  
VORBEREITUNGSZEIT: 30 Minuten  
KOCH-/BACKZEIT: 10 Minuten

1 Limette  
1 Bund Basilikum  
½ Knoblauchzehe  
1 Frühlingszwiebel  
2 Esslöffel Pistazien  
3 Esslöffel Rapsöl  
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle  
500 g Halloumi  
1–2 Zucchini, je nach Grösse  
2 Tomaten  
1 Esslöffel Sojasauce  
2 Esslöffel Ketchup

1 Die Schale der Limette fein abreiben und 2 Esslöffel Saft auspressen. Die Basilikumblätter grob schneiden. Den Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden. Die Frühlingszwiebel rüsten und mitsamt Grün klein schneiden. Alle diese Zutaten sowie die Pistazien und das Öl in einen hohen Becher geben und mit dem Stabmixer zu einer Paste pürieren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

2 Den Halloumi in 2½ x 2½ cm grosse Würfel schneiden. Den Käse mit der Würzpaste in eine Schüssel geben und alles mischen.

3 Die Zucchini mit dem Sparschäler oder auf einem Hobel der Länge nach in feine, nur gerade 2 mm dicke Scheiben

schneiden. Die Scheiben salzen und 10 Minuten stehen lassen.

4 Je 1 Halloumiwürfel in 1 Zucchettis Scheibe einwickeln. Jeweils 3–4 eingewickelte Würfel auf einen Spieß stecken.

5 Den Stielansatz der Tomaten entfernen. Die Tomaten waagrecht halbieren und die Kerne mit einem Teelöffel heraus-schaben. Die Tomaten in kleine Würfelchen schneiden und in eine Schüssel geben. Sojasauce und Ketchup beifügen, alles gut mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

6 Die Halloumi-Spiesse auf dem Grill beidseitig insgesamt 8–10 Minuten braten. Mit der Tomatensauce servieren.

### FÜR WENIGER/MEHR GÄSTE

Für weniger Gäste die Zutaten halbieren, für mehr Gäste die Spiesse sowie die Sauce in 1½-facher oder doppelter Menge zubereiten.

Pro Stück 19 g Eiweiss, 27 g Fett, 3 g Kohlenhydrate; 327 kKalorien oder 1366 kJoule Purinarm

**Holzspiesse verbrennen auf dem Grill weniger schnell, wenn man sie vor Verwendung mindestens 30 Minuten in Wasser einlegt.**



## UNTERSCHIEDLICHE GRILLZEITEN

Unsere Zeitangaben in den Rezepten sind eine Orientierungshilfe, können aber je nach verwendetem Grill – Holzkohle-, Elektro- oder Gasgrill, mit oder ohne Deckel, Grillplatte und was es alles gibt – variieren.

Wer unsicher ist, verwendet einen Fleischthermometer, auf dem der Gargrad des Grillguts angezeigt wird.



## Cherrytomaten-Kapern-Crostini vom Grill

ERGIBT 10–12 STÜCK  
VORBEREITUNGSZEIT: 15 Minuten  
KOCH-/BACKZEIT: 10 Minuten

4–6 Zweige Oregano  
4 Knoblauchzehen  
10–12 Esslöffel Olivenöl (1)  
1 Pariserbrot  
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle  
30 Cherrytomaten, nach Belieben rot und gelb gemischt  
4 Teelöffel Kapern, wenn möglich in Salz eingelegt  
4 Esslöffel Olivenöl (2)

- 1 Den Oregano fein hacken. Die Knoblauchzehen schälen und ebenfalls hacken. Beides mit der ersten Portion Olivenöl (1) mischen.
- 2 Das Brot der Länge nach aufschneiden, dann die Hälften in jeweils 5–6 Stücke schneiden. Die Schnittflächen großzügig mit der Olivenölmischung bestreichen bzw. eher einreiben, damit der Knoblauch und die Kräuter gut haften bleiben. Die Brote mit Salz und Pfeffer würzen.
- 3 Die Cherrytomaten je nach Grösse halbieren oder vierteln. Die Schnittflächen mit Salz und Pfeffer würzen.
- 4 Die Kapern unter warmem Wasser gründlich spülen. Auf Küchenpapier trockentupfen. Die zweite Portion Olivenöl (2) in einer kleinen Pfanne erwärmen und die Kapern darin leicht braun braten. Vom Herd nehmen und die Cherrytomaten beifügen. Alles sorgfältig mischen.
- 5 Unmittelbar vor dem Essen die Brotscheiben auf dem Grill mit der eingeölten Seite nach unten goldbraun rösten. Herausnehmen, die Brote mit der Tomatenmischung belegen und nochmals kurz auf den Grill legen, bis die Tomaten gut heiss sind. Die Crostini zum Aperitif oder als Beilage zu den weiteren Grillgerichten servieren.

Pro Stück 2 g Eiweiss, 10 g Fett, 12 g Kohlenhydrate; 151 kKalorien oder 630 kJoule, Lactosefrei

## Grillierte Zucchini an Tomatenmarinade

ERGIBT 6-8 Portionen  
VORBEREITUNGSZEIT: 20 Minuten  
KOCH-/BACKZEIT: 10 Minuten

800 g Zucchini  
4-5 Esslöffel Olivenöl (1)  
1½ Teelöffel scharfes, eventuell geräuchertes Paprikapulver (Pimentón de la Vera)  
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle  
400 g Fleischtomaten  
½ Bund Oregano  
2 Esslöffel Balsamicoessig  
4 Esslöffel Olivenöl

- 1 Die Enden der Zucchini abschneiden, dann die Früchte ungeschält der Länge nach in knapp ½ cm dicke Scheiben schneiden.
- 2 Die erste Portion Olivenöl (1) mit dem Paprika sowie Salz und Pfeffer verrühren. Die Zucchettischnitten beidseitig dünn damit bestreichen und auf eine Platte geben.
- 3 Den Stielansatz der Tomaten keilförmig herausschneiden. Die Tomaten in Würfel schneiden und diese mit einem grossen Messer mittelfein hacken (nicht pürieren!). Mitsamt entstandener Flüssigkeit in eine Schüssel geben. Den Oregano fein hacken und beifügen. Mit Salz und Pfeffer kräftig würzen und den Balsamico sowie die zweite Portion Olivenöl (2) untermischen.

- 4 Die Zucchettischnitten wenn nötig portionenweise auf dem Grillrost auf jeder Seite etwa 5 Minuten leicht goldbraun braten. Auf eine Platte legen und auf jeder Lage sofort noch heiss Tomatenmarinade verteilen. Die Zucchini schmecken noch lauwarm, aber auch abgekühlt serviert.

Pro Portion 3 g Eiweiss, 9 g Fett, 6 g Kohlenhydrate; 121 kKalorien oder 502 kJoule, Glutenfrei, Lactosefrei



## Grillierte Maiskolben

FÜR 6 PERSONEN

1-2 Peperoncini, je nach Grösse und Schärfe  
1½ Bund glattblättrige Petersilie  
150 g weiche Butter  
1 Teelöffel Kräutersalz mit Gemüse  
6 Maiskolben  
Alufolie zum Einpacken der Kolben

- 1 Die Peperoncini der Länge nach halbieren, entkernen, in Streifen schneiden, dann fein hacken. Die Petersilie ebenfalls hacken.
- 2 In einer kleinen Schüssel die Butter mit dem Kräutersalz gut durchrühren. Peperoncini und Petersilie beifügen und alles gut mischen.

- 3 Wenn nötig die Hüllblätter von den Maiskolben abziehen und die Fäden entfernen. Je etwa 2 Esslöffel der Würzbut-ter rundum auf jeden Kolben streichen. Je 1 grosses Stück Alufolie einmal falten und je 1 Maiskolben darin satt einwickeln. Die restliche Würzbut-ter auf Alufolie zu einer Rolle formen und bis zum Servieren kühl stellen.
- 4 Die Maiskolben über der mittelheissen Glut unter häufigem Wenden etwa 20 Minuten grillieren.
- 5 Zum Servieren die Kolben auf eine Platte legen, die Folie auf der oben liegenden Seite mit einer Schere der Länge nach aufschneiden und leicht auseinander ziehen. Die Würzbut-ter in Scheiben schneiden und separat dazu servieren.

### FÜR DEN KLEINHAUSHALT

2 Personen: 2 Maiskolben verwenden. Zutaten für die Würzbut-ter halbieren; Reste können als Beilage zu Grilladen verwendet werden.  
1 Person: 1 Maiskolben verwenden. Zutaten für die Würzbut-ter dritteln; Reste können als Beilage zu Grilladen verwendet werden.

Pro Portion 5 g Eiweiss, 33 g Fett, 30 g Kohlenhydrate; 442 kKalorien oder 1849 kJoule  
Glutenfrei Lactosearm Purinarm