

Gesund Grillen

Gerade in der Sommerzeit ist Grillen immer wieder ein geselliges und kulinarisches Highlight. Aber ohne Fleisch und Fisch ist die Kreativität häufig eingeschränkt. Oder etwa nicht?

Gemüse kann man so abwechslungsreich grillen, dass auch Fleischesser gerne zugreifen werden. Besonders gut schmeckt Gemüse und Tofu, wenn es vorher einige Stunden lang mariniert wird. Wer ganz spontan zum Grillen geht, nimmt die Marinade mit und bestreicht die Gemüsespieße kurz vorher.

Grundlagen:

Nicht zu dick schneiden, Gemüse braucht länger als Fleisch. Zeitig auf den Grill legen, damit man mit den Fleischessern mitessen kann.

Bei einem **Holzkohlegrill** sollten Gemüse und Tofu auf einer Aluschale oder auf Alufolie gegrillt werden. Auf den Elektrogrill darf das Gemüse auch direkt.

Besonders gut geeignete Gemüsesorten:

Pilze, Auberginen, Zucchini, Fenchel, Paprika und Kirschtomaten. Am besten vorher einige Stunden in einer Marinade baden lassen.

Mediterrane Marinade: Olivenöl, Salz, Pfeffer mit Salbei, Rosmarin, Thymian oder anderen typischen Mittelmeerkräutern mischen.

Fernöstliche Marinade: Öl mit Sojasoße, gehackter Chilischote, Honig und Wasabi (scharfe, grüne Meerrettichpaste aus Japan) mischen.

Zum Marinieren eignet sich neben Gemüse auch milder Käse oder weißer Tofu. Sehr würziger Käse, wie der zypriotische Haloumi oder Räuchertofu schmeckt auch pur.

Gemüse und Tofu/Käse einfach auf einen Spieß stecken und ca. 20 Minuten grillen. Dabei immer mal wieder wenden.

Man kann die **marinierten Gemüsespieße** auch komplett in Alufolie einpacken und auf dem Grill schmoren lassen. Trotzdem hin und wieder wenden.

Gefülltes Baguette: Baguette aufschneiden und nach Geschmack füllen, zum Beispiel mit klein geschnittenen Champignons, Käsestückchen, Zwiebeln und etwas Knoblauch. In Alufolie wickeln und auf den Grill legen.

Feinschmeckertürmchen: Marinierte Auberginen, Tomaten, Basilikumblättchen, Käse oder Tofu in dünne Scheiben schneiden, aufeinander stapeln und in Aluschale oder Folie grillen.

Gegrillte Ananas: Ananasscheiben mit Butter und etwas Honig bestreichen und grillen. Dann von Grill nehmen und weich geschlagene Sahne mit etwas Cointreau über die gegrillten Ananas laufen lassen.

Quelle: <http://www.br.de/themen>



Wussten Sie, dass.....

Bittere Aprikosenkerne Amygdalin (Vitamin B17) enthalten? Diesem Stoff wird nachgesagt, dass er Krebszellen im Körper abtötet

<http://www.ndr.de/ratgeber/verbraucher/Vergiftungen-durch-bittere-Aprikosenkerne,aprikosenkerne100.html>

Die Blätter des Rhabarbers nicht nur ungenießbar sind, sondern besonders bei rohem Genuss zu Erbrechen und Kreislaufstörungen führen können?

<http://www.frauenzimmer.de/cms/kochen/kochrezepte/obst/maerz-bis-mai.html>

Dass Lebensmittel bis zu 50% Vitamin B1, bis zu 90% Folsäure und bis zu 80% Vitamin C beim Kochen verlieren? Daher sind Smoothies eine optimale Alternative.

<http://www.gruene-smoothies.info/gruene-smoothies/>

