

## vegetarische Grill-Rezepte

Gemüse grillen:

Wer vegetarisch grillen möchte, hat eine große Auswahl. Die meisten Gemüsesorten lassen sich gut grillen. Hier einige Beispiele: Zucchini, Auberginen, („Cherry“-)Tomaten, Paprika, Pilze.

Gemüse in mundgerechte Stücke schneiden, gemixt auf Holz-Schaschlikspieße stecken und in einer Marinade aus Olivenöl, gepresstem Knoblauch und getrockneten ital. Kräutern mehrere Stunden, am besten über Nacht, marinieren).

Obst grillen: ausgereiftes Obst schmeckt am besten, es sollte allerdings nicht zu weich sein.

Grill-Pfirsiche:

diese halbieren und entkernen, zuerst auf der Schnittfläche grillen, dann auf die Hautseite umdrehen. In die Kern-Kuhle cremigen Ziegenfrischkäse geben und mit Rosmarinnadeln belegen. Ggf. etwas (Wald)-Honig überträufeln und einige Minuten grillen.

Gegrillte Ananas mit Minze-Kokos-Joghurt:

ganze Frucht abschälen, senkrecht stellen und in 4 gleichdicke Scheiben schneiden. Den Strunk herausschneiden und Fruchtfleisch in ca. 3 x 5 cm Stücke schneiden, diese längs auf Holz-Schaschlik spieße stecken und grillen. Dazu passt ein gekühlter Minze-Kokos-Joghurt: ca. 8 – 10 Blätter frische Minze mit 80 g Kokosraspeln im Multimixer fein mahlen. 500 g Naturjoghurt (mind. 3,8 % besser 10 % Fettgehalt) mit  $\frac{3}{4}$  der Kokosmischung und ca. 3 – 5 EL flüssigem Honig verrühren. Joghurt abschmecken und im Kühlschrank gut durchkühlen lassen. Ananasstücke grillen, mit Joghurt und Minze-Kokos-Raspeln dekoriert servieren.

Erbsen-Hummus auf gegrillten Baguette-Scheiben (ergibt ca. 16 Stück)

300 g	TK-Erbesen
$\frac{1}{2}$ TL	Stein- oder Meersalz
1	Knoblauchzehe
$\frac{1}{2}$ Bd.	Petersilie
1-2 Zweige	Minze
1	Zitrone (ungespritzte Ware)
2 EL	Tahin (Sesammus)
1 TL gem.	Kreuzkümmel
$\frac{1}{4}$ TL	Chilipulver
2 EL	Olivenöl, kaltgepresst
	schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Backofen auf 180°C vorheizen.

TK-Erbesen in etwas Wasser und  $\frac{1}{2}$  TL Salz zum Kochen bringen, Herd ausschalten und 3 Minuten ziehen lassen. In Sieb abgießen, kalt abbrausen und abtropfen lassen.

Knoblauch schälen und grob würfeln. Petersilie und Minze kalt abbrausen, trocken schütteln und Blätter abzupfen. Zitrone abwaschen, trockenreiben, 1TL Schale fein abreiben und ca. 2 – 3 EL Saft auspressen. Erbsen, Knoblauch, Petersilie und Minze in hohen Mixbehältern geben. Zitronensaft und Schalenabrieb sowie Tahin, Kreuzkümmel, Chilipulver zufügen. Alles mit dem Stabmixer cremig pürieren.

Das Olivenöl mit Rührlöffel unterrühren und mit Salz und Pfeffer pikant abschmecken. (Das Hummus dick durch die Stärke in den Erbsen nach einiger Zeit an. Für ein cremiges Hummus gern und reichlich weiteres Öl unterrühren!

Baguette in möglichst lange schräge Scheiben schneiden (ca. 16 Scheiben). Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und mit Olivenöl beträufeln. Mit Salz und Pfeffer würzen und ca. 10-12 Minuten backen.

Baguette dick mit Erbsen-Hummus bestreichen und mit Sesam und gehackter Petersilie garniert servieren.

