

DAS REZEPT

Fantasievolles Grillen mit Gemüse und Pute



Roswitha Damek ist Ernährungsberaterin am Adipositas-Zentrum NRW der Augusta-Krankenanstalt Bochum

Steigende Temperaturen, länger werdende Abende – schon erwacht die Freude aufs Grillen. Meist landen Würstchen und Nackensteaks auf dem Grillrost. Doch mit ein wenig Fantasie hat die Freiluftküche vieles mehr zu bieten. Ein bunter Mix aus Fleisch, Fisch, Gemüse, Kräutern und Obst sind gleichermaßen ein Genuss für Gaumen und Auge.

Duftend liegen Hähnchen-Ananas-Spieße neben Gemüsepäckchen mit Fetakäse und mit Zitronenpfeffer gewürzten Maiskolben. Selbst zarter Fisch findet, schonend in Alufolie verpackt, auf dem Grill seinen Platz.

Für Abwechslung sorgen variationsreiche Marinaden. Liebt man die mediterrane Küche, so würzt man mit Olivenöl, Rosmarin, Thymian, Oregano, Knoblauch und Balsamicoessig. Asiatisch wird's mit Sesamöl, Sojasoße, Ingwer und Zitronengras oder orientalisches mit Kreuzkümmel, Koriander, Curcuma, Chili und Zimt.

Mit meinen Rezepten möchte ich Ihnen erneut Lust auf mehr Gemüse machen.

Marinierte Gemüsespieße (8 Spieße je 50 kcal)

Marinade:

100 ml Gemüsebrühe (Instant)

1 Knoblauchzehe

3 TL Essig

2 EL Tomatenmark

1/2 TL Cayennepfeffer

1 TL Oregano

Salz, Pfeffer, Süßstoff

4 TL Olivenöl

Spieße:

200 g Cocktailtomaten

200 g Zucchini

200 g Champignons

1 gelbe Paprikaschote

2 Zwiebeln

Aus den Zutaten eine Marinade rühren. Das Gemüse putzen. Zucchini halbieren und in Scheiben schneiden, Champignons evtl. halbieren, Paprika grob würfeln, Zwiebeln vierteln. Gemüse bunt auf Spieße stecken und in einer Schüssel mit der Marinade begießen und ziehen lassen. Auf dem Grill garen. Verbleibende Marinade als Sauce reichen.

Bunte Putenbrustspieße (8 Spieße je 90 kcal)

400 g Putenbrust in dünne Scheiben geschnitten

3 geh. TL Pesto

8 Scheiben Lachsschinken

16 Cocktailtomaten

2 Zwiebeln

16 Salbeiblätter

Salz, grober Pfeffer

Spieße

Die Putenschnitzel mit dem Pesto bestreichen und mit dem Lachsschinken belegen. Das Fleisch von der langen Seite wie eine Roulade aufrollen und in 2 cm breite Röllchen schneiden.

Die Zwiebeln vierteln. Fleischröllchen, Tomaten, Zwiebelspalten und Salbeiblätter im Wechsel auf 8 Spieße stecken. Die Spieße mit Salz und grobem Pfeffer würzen. Die Putenspieße unter Wenden auf dem Grill garen.