



Grillrezepte *

Zucchini in Folie

2 Zucchini
ca. ¼ TL Anis, Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer – je nach Geschmack
2-3 EL Olivenöl
2 Zweige frischer Thymian

- Zucchini halbieren und auf dem Rost leicht angrillen
- Olivenöl mit den Gewürzen mischen und das Gemüse damit komplett bestreichen.
- Zucchini in Alufolie legen, mit frischem Thymian bestreuen, das Päckchen schließen und für ca. 20 Minuten zurück auf den Grill legen.

Aubergine in Folie

2 Auberginen
ca. ¼ TL Fenchel, Kurkuma, Koriander, Salz, Pfeffer – je nach Geschmack
2-3 EL Olivenöl
2 Zweige frischer Rosmarin

- Auberginen halbieren und auf dem Rost leicht angrillen
- Olivenöl mit den Gewürzen mischen u. das Gemüse damit beidseitig bestreichen.
- Auberginen in Alufolie legen, mit frischem Rosmarin bestreuen, das Päckchen schließen und für ca. 20 Minuten zurück auf den Grill legen.

Kräuter-Chutney

1 Bund Petersilie
1 Bund Koriander oder Basilikum
1 Bund Dill
200 g Cashewkerne
1 TL Ghee oder Öl
200 g Naturjoghurt
1 Limone
1 Chilischote
1 EL Ahornsirup oder Agavendicksaft

- Die Kräuter waschen, von den Stielen befreien und in einem Mixer klein hacken.
- Die Nüsse in Ghee anbraten, überschüssiges Ghee abtropfen und die Nüsse erkalten lassen, bevor sie in den Mixer zu den Kräutern gegeben werden.
- Den Joghurt untermischen.
- Chilischote fein schneiden und unter den Kräuterjoghurt mischen.
- Mit Limone, Sirup, Salz und Pfeffer abschmecken.

Sie können ergänzend auch Paprika und Zwiebeln grillen und dazu Folienkartoffeln oder Brot reichen.

*Für 4 Personen