



„Gesundes Grillen“ - ThEKiZ „Anne Frank“ Jena-Lobeda

Die nachfolgenden Rezepte sind jeweils für 4 Personen ausgelegt.

1. Feta-Gemüse-Päckchen

- 1 Päckchen Feta
- 300 g Rispen Tomaten
- ½ Zucchini
- 2 Lauchzwiebeln
- Basilikum, frisch oder getrocknet (alternativ eignen sich auch Rosmarin, Thymian oder Oregano)
- Rapsöl
- Jodsalz, Pfeffer
- Alufolie

Das Gemüse waschen, in mundgerechte Stücke schneiden und in eine Schüssel geben. Die Lauchzwiebeln in dünne Ringe schneiden, den Feta würfeln und ebenfalls dazugeben. Zur Gemüse-Feta-Mischung 2 EL Rapsöl hinzugeben und gut vermischen. Mit getrocknetem Basilikum, Jodsalz und Pfeffer würzen und nochmals durchmischen. Von der Alufolie vier Rechtecke abschneiden und die Mischung gleichmäßig auf diese aufteilen. Die Alufolie über dem Gemüse zu einem Bündel verschließen. Das Päckchen auf den Grill legen und für circa 15 min garen.

2. Melonen-Mango-Spieße

- 1 kleine Wassermelone
- 2 Mangos
- Holzspieße

Das Fruchtfleisch der Wassermelone in Würfel (2-3 cm groß) schneiden. Die Mangos schälen und vom Stein schneiden. Das Fruchtfleisch der Mango ebenfalls würfeln und abwechselnd die Mango- und Melonenwürfel auf die Holzspieße stecken. Die Obstspieße etwa 3 min von zwei Seiten grillen.

3. Gefüllte Champignons

- 1 Packung frische Champignons
- 100 g Gouda gerieben
- 1 Packung Schmand
- 1 Paprika
- Jodsalz, Pfeffer
- Kräuter nach Belieben

Die Champignons putzen, den Stiel entfernen und zur Seite legen. Die Paprika waschen und in feine Würfel schneiden. Die Champignonstiele ebenfalls kleinschneiden und mit den Paprikawürfeln, dem Schmand und dem Gouda in einer Schüssel vermischen. Mit Jodsalz, Pfeffer und Kräutern würzen. Die Champignonköpfe mit etwa 2 TL der Masse füllen. Für etwa 15 min in einer Aluschale auf den Grill legen.



4. Gemüse-Spieße

- 1 Paprika
- 1 Gemüsezwiebel
- 1 Zucchini
- ½ Packung Champignons
- 1 große Möhre
- 4 EL Rapsöl
- 1 Knoblauchzehe
- Jodsalz, Pfeffer
- 2 TL getrocknete Italienische Kräuter

Die Zucchini und die Möhre waschen, die Enden abschneiden und in knapp 1 cm dicke Scheiben schneiden. Die Paprika waschen, vom Kerngehäuse befreien und in mundgerechte Würfel schneiden. Die Zwiebel schälen, halbieren und die Hälften nochmals vierteln. Die Champignons putzen, das Stielende abschneiden und vierteln bzw. halbieren (je nach Größe). Anschließend die Gemüsestücke abwechselnd auf Spieße stecken. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Die Kräuter mit dem Rapsöl, dem Knoblauch, dem Jodsalz und dem Pfeffer verrühren und die Gemüsespieße damit einstreichen, etwa 15-30 min ziehen lassen. Auf dem Grill von allen Seiten 10-15 min unter mehrmaligem Wenden goldbraun grillen.

5. Maiskolben vom Grill

- 1 Packung Maiskolben vorgekocht (á 2 Stück)
- Jodsalz, Pfeffer

Die vorgekochten Maiskolben bei etwa mittlerer Grillhitze für 15 Minuten gleichmäßig von allen Seiten grillen, bis sich die ersten Maiskörner bräunen. Vom Grill nehmen und nach Belieben mit Jodsalz und Pfeffer würzen oder mit etwas Kräuterbutter bestreichen. Um das Essen für Kinder einfacher zu gestalten, können die Maiskolben noch in Stücke geschnitten (z.B. einen Kolben halbieren oder vierteln) und zum Festhalten halbe Zahnstocher in die Seiten gesteckt werden.



6. Pesto-Geflügelspieße

- 4 Putenbrustfilets (oder 1 Packung Putengeschnetzeltes)
- 250 g Cocktailtomaten
- Holzspieße
- 1 Bund Basilikum
- 1 Knoblauchzehe
- 25 g Pinienkerne
- 30 g geriebener Parmesan
- 3 EL Olivenöl

Alternativ kann fertiges Pesto genutzt werden. Aber Achtung, falls Nüsse enthalten sind: diese stellen ein häufiges Allergen dar.

Für das Pesto die Pinienkerne in einer Pfanne goldbraun rösten. Das Basilikum waschen und trocken schütteln. Danach mit dem Knoblauch, den Pinienkernen und dem geriebenen Parmesan in einen Mixer geben und fein pürieren. Es kann auch ein Pürierstab verwendet werden, dafür einfach alle Zutaten in ein hohes Gefäß füllen und pürieren. Zum Schluss das Olivenöl hinzufügen und alles gut verrühren. Mit Jodsalz und Pfeffer abschmecken.

Das Putengeschnetzelte (oder die Putenbrust in Stücke geschnitten) in einer Schüssel mit etwa $\frac{3}{4}$ des Pestos vermischen und im Kühlschrank abgedeckt für mindestens 30 min marinieren lassen (es gilt: je länger, desto besser). Nun abwechselnd die marinierten Fleischstücke und die Cocktailtomaten auf Holzspieße stecken und ca. 2-3 Minuten pro Seite über direkter Hitze grillen (das Fleisch muss durchgegart sein). Die Spieße vom Grill nehmen und mit dem restlichen Pesto bestreichen.

7. Kräuterquark

- 250 g Magerquark
- $\frac{1}{2}$ Salatgurke
- Frische oder Tiefkühl-Kräuter (TK-Kräuter)
- Jodsalz, Pfeffer
- 1 EL Rapsöl

Die Gurke waschen und in eine Schüssel raspeln. Den Magerquark und die TK-Kräuter dazugeben und solange mischen bis eine gleichmäßige Masse entsteht. Den Kräuterquark mit einem EL Rapsöl verfeinern. Mit Jodsalz und Pfeffer abschmecken

8. Tomaten-Frischkäse

- 100 g Frischkäse
- 2 EL Tomatenmark
- frisches Basilikum

Den Frischkäse mit dem Tomatenmark in einer Schüssel vermischen bis eine gleichmäßige Masse entsteht. Anschließend das Basilikum waschen, trocken schütteln, klein hacken und unter den Tomatenfrischkäse heben.



9. Vollkornbrot

- 500 g Vollkornbrot

Vollkornbrot eignet sich gut als Beilage zu den Gerichten vom Grill und den Dips.

10. Kräuterbutter

- ½ Päckchen weiche Butter
- Frische oder TK-Kräuter

Die weiche Butter in eine Schüssel geben und nach Belieben TK-Kräuter untermischen.

11. Eistee

- 4 Teebeutel Früchtetee z.B. Mango-Pfirsich (für 1 Liter)
- TK-Beeren

Den Früchtetee wie auf der Packung angegeben in einer hitzebeständigen Karaffe oder Teekanne zubereiten, abkühlen lassen und anschließend kaltstellen. Vor dem Servieren in jedes Glas einige TK-Beeren geben und mit dem kalten Früchtetee aufgießen.

12. Zitronen-Minz-Wasser

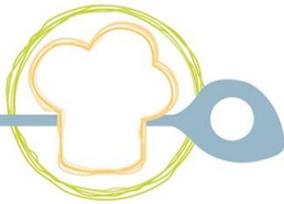
- 1 Liter Mineralwasser mit oder ohne Kohlensäure
- 1 Stiel frische Minze
- ½ Bio-Zitronen (alternativ auch Bio-Orange/-Limette)

Die Zitrone gründlich mit warmem Wasser waschen und in Scheiben schneiden. Die Minze ebenfalls unter warmem Wasser abbrausen. Das Mineralwasser in eine Karaffe füllen, die Zitronenscheiben und einen Stiel frische Minze hineingeben. Der Geschmack wird umso intensiver, je länger die Zitrone und Minze im Wasser ziehen können.

13. Lachs vom Grill

- 600 g Lachsfilet mit Haut (grätenfrei)
- 1 Bio-Zitrone
- 10 Cherry-Tomaten
- 2 EL Olivenöl
- 1 Knoblauchzehen
- Kräuter der Provence, frisch oder getrocknet
- Jodsalz, Pfeffer
- Alufolie
- Küchenpapier

Das Lachsfilet kurz unter fließend kaltem Wasser abwaschen und mit etwas Küchenpapier leicht trocken tupfen. Die Zitrone und die Tomaten gründlich waschen. Die Tomaten halbieren und beiseitelegen. Von der Zitrone ein Ende entfernen und drei Scheiben abschneiden. In einer kleinen Schüssel das Olivenöl nach Belieben mit Jodsalz, Pfeffer und



Kräutern der Provence mischen und eine Knoblauchzehe hineinpressen. Das Lachsfilet mit der Haut nach unten in die Mitte eines ausreichend großen Stückes Alufolie legen und mit der Olivenöl-Kräuter-Mischung bestreichen (die Haut nicht bestreichen). Anschließend die drei Zitronenscheiben auf den Lachs legen und rundherum die Tomatenhälften platzieren. Die Alufolie über dem Lachs zu einem Bündel verschließen und für etwa 10-15 min (je nach Dicke des Fisches) grillen.

14. Brotsalat „Caprese“

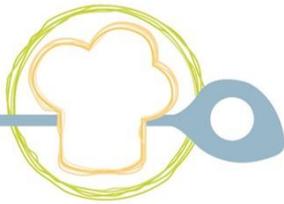
- 250 g Vollkornbrot
- 1 Kugeln Mozzarella
- 250 g Cocktailtomaten
- 6 EL Olivenöl
- 2 EL Balsamico-Essig
- 1 Salatgurke
- 1 Hand voll frisches Basilikum
- 1 Knoblauchzehe
- 2 TL getrocknete Italienische Kräuter (Oregano, Thymian, Rosmarin)
- Jodsalz, Pfeffer

Das Vollkornbrot würfeln. In einer großen Pfanne 2 EL Olivenöl erhitzen und die Brotwürfel darin bei mittlerer Hitze und unter regelmäßigem Wenden rösten, bis sie schön kross sind. Die Tomaten und die Gurke waschen und in Würfel schneiden. Die Knoblauchzehe schälen und fein hacken. Mit dem restlichen Olivenöl, dem Balsamico, den Kräutern und dem Jodsalz und Pfeffer verrühren. Die Tomaten- und Gurkenwürfel in das Dressing geben und alles gut vermischen. Den Mozzarella abgießen, mit den Fingern in Stücke zupfen und zum Salat geben. Die knusprigen Brotwürfel und den Salat erst auf dem Teller zusammenbringen, da ansonsten die Brotwürfel wegen des Dressings durchweichen. Das Basilikum waschen, trocken schütteln, hacken und über den angerichteten Brotsalat geben.

15. Nudelsalat

- 250 g Vollkornnudeln
- 1 Paprika
- 1 Salatgurke
- 200 g Rispentomaten
- ½ Dose Mais
- frische gehackte Kräuter oder TK-Kräuter
- 3 EL Rapsöl
- 1 EL Essig
- Jodsalz, Pfeffer

Die Vollkornnudeln nach Packungsangaben kochen und im Anschluss in einer großen Schüssel abkühlen lassen. Das Gemüse waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. Den Mais abgießen und zusammen mit dem restlichen Gemüse und den Nudeln mischen. Die TK-Kräuter nach Belieben hinzugeben und mit Jodsalz und Pfeffer würzen. Den Essig



und das Rapsöl über den Nudelsalat geben und alles gut vermischen. Bei Bedarf nochmals mit Jodsalz, Pfeffer, Essig und Rapsöl abschmecken.

16. Couscous-Obstsalat

- 125 g Couscous (oder auch Quinoa, Bulgur)
- 100 g Heidelbeeren
- 100 g Erdbeeren
- 1 Bananen
- frische Minze
- ½ Zitrone
- 150 g Naturjoghurt 1,5 % Fett

Den Couscous nach Packungsangaben zubereiten und in einer Schüssel abkühlen lassen. Die Heidelbeeren, die Erdbeeren und die Minze waschen. Die Erdbeeren und die Bananen in Stücke schneiden. Die Minze trocken schütteln und hacken. Die Beeren, die Bananen und die Minze mit dem abgekühlten Couscous vermengen. Die Zitrone auspressen und den Saft über den Couscous-Obstsalat geben und alles gut vermischen. Den fertigen Couscous-Obstsalat mit einem Klecks Naturjoghurt servieren.