

Der Sommer ist da – Gemüsiges zum Grillieren

Grillrezepte mit Schweizer Tomaten

GRILL-TOMATEN

Zutaten für 4 Personen

4 grosse Tomaten (Rispen oder Coeur de Boeuf), nicht zu reif
3 EL Sbrinz, gerieben
1 Knoblauchzehe, fein gehackt
Basilikum
Petersilie
Thymian
Salz und Pfeffer

Zubereitung

Tomaten halbieren oder in dicke Scheiben (ca. 1.5 cm) schneiden und nebeneinander auf eine Alu-Grillschale legen. Die Kräuter hacken. Den Knoblauch pressen. Kräuter, Sbrinz und Knoblauch gut mischen und auf den Tomaten verteilen. Tomaten etwa 10 Minuten beidseitig grillieren.

Pro Portion: Kcal 62.6 / Eiweiss 3.9 g / Fett 3.7 g / Kohlenhydrate 4.1 g

ERFRISCHENDER TOMATENDRINK

Zutaten für 4 Gläser

8 reife Tomaten
1 Bund Rucola
Frischer Basilikum
2 Tassen zerkleinerte Eiswürfel
Salz, Pfeffer und etwas Tabasco

Zubereitung

Die Tomaten kurz in kochendes Wasser tauchen und die Haut abziehen. Kerne mit einem Löffel entfernen und Tomaten klein schneiden. Den Rucola und den Basilikum ebenfalls klein schneiden. Alle Zutaten mit dem Eis in den Mixer geben und gut pürieren. Mit Salz, Pfeffer und einem Schuss Tabasco abschmecken und auf vier Gläser verteilen.

Pro Portion: Kcal 44.4 / Eiweiss 2.6 g / Fett 0.6 g / Kohlenhydrate 6.7 g

TOMATEN GAZPACHO

Zutaten für 4 Personen

2 Scheiben Brot ohne Rinde
500 g Tomaten
3 Snackgurken
3 Knoblauchzehen, geschält
1 Zwiebel
2 EL Rapsöl
12 EL Essig
250 ml eiskaltes Wasser
1 TL Paprikapulver
½ TL Kreuzkümmel, zerstoßen
2 EL frischer Basilikum, gezupft
Salz und Pfeffer

Zubereitung

Die Brotscheiben 5–10 Minuten in Wasser einweichen und ausdrücken. Die Tomaten kurz in kochendes Wasser tauchen und die Schale abziehen. Gurken mit Schale klein würfeln. Alle Zutaten für die Suppe in einem Mixer zu einer glatten Creme pürieren und durch ein Sieb streichen. Eventuell nachwürzen und mehrere Stunden kaltstellen. Die Suppe eiskalt servieren.

Pro Portion: Kcal 80.7 / Eiweiss 1.7 g / Fett 5.9 g / Kohlenhydrate 5.1 g

Der Sommer ist da – Gemüsiges zum Grillieren

Grillrezepte mit Schweizer Gurken

KALTE GURKEN-SUPPE

Zutaten für 4 Personen

2 Salatgurken
½ Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 TL Rapsöl
½ l Bouillon
Einige Tropfen Tabasco
Dill, Salz und Pfeffer

Zubereitung

Die Gurken ungeschält längs halbieren. Die Kerne entfernen und Gurken klein würfeln. Die Zwiebel und den Knoblauch fein hacken und im Öl dünsten, Gurkenwürfel kurz mitdünsten. Mit der Bouillon angiesen, aufkochen und zugedeckt bei schwacher Hitze 20 Minuten köcheln lassen. Die Suppe pürieren. Mit Dill, Salz, Pfeffer und Tabasco würzen. Kalt stellen. Mit frischer Minze servieren.

Pro Portion: Kcal 44.8 / Eiweiss 1.7 g / Fett 2.0 g / Kohlenhydrate 4.6 g

ZAZIKI

Zutaten für 4 Personen

1 Salatgurke
2–4 Knoblauchzehen
500 g Naturjoghurt
Salz, Pfeffer

Zubereitung

Die Gurke schälen, grob raspeln und abtropfen lassen. Den Knoblauch zum Naturjoghurt pressen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Gurke dazu geben und alles gut verrühren.

Pro Portion: Kcal 102.8 / Eiweiss 5.1 g / Fett 5.0 g / Kohlenhydrate 8.3 g

GURKEN-SALAT MIT VINAIGRETTE

Zutaten für 4 Personen

3 EL Sonnenblumenkerne
2 Salatgurken oder 8 Snackgurken
4 EL Wasser
4 EL weisser Balsamico
1 ½ TL Senf
2 EL Rapsöl
Dill, Salz und Pfeffer

Zubereitung

Sonnenblumenkerne ohne Fett anrösten und abkühlen lassen. Gurken in dünne Scheiben schneiden oder hobeln. Für die Vinaigrette alle restlichen Zutaten verrühren und zusammen mit den Sonnenblumenkernen unter die Gurken mischen.

Pro Portion: Kcal 110.7 / Eiweiss 2.7 g / Fett 9.1 g / Kohlenhydrate 3.9 g

Der Sommer ist da – Gemüsiges zum Grillieren

Grillrezepte mit Schweizer Zucchini

GRILL-ZUCCHETTI

Zutaten für 4 Personen

4 Zucchini
Rapsöl
1 Limette
Salz und Pfeffer

Zubereitung

Zucchini der Länge nach in dicke Scheiben schneiden und mit etwas Rapsöl und Limettensaft bestreichen. Mit Salz und Pfeffer würzen (nach Belieben auch Curry oder italienische Kräuter darüber streuen) und etwa 5 Minuten grillieren.

Pro Portion: Kcal 76.3 / Eiweiss 2.4 g / Fett 5.6 g / Kohlenhydrate 3.7 g

GANZE ZUCCHETTI mit Hackfüllung

Zutaten für 4 Personen

4 Zucchini
1 Rübli
300 g gemischtes Hackfleisch
3 EL Magerquark
1 Ei
2 Knoblauchzehen
½ unbehandelte Zitrone
edelsüßer Paprika, Cayennepfeffer
und Salz
2 TL getrockneter Thymian

Zubereitung

Die Zucchini der Länge nach halbieren und mit Hilfe eines Löffels aushöhlen. Das Rübli fein raffeln und mit den restlichen Zutaten gut vermengen. Vier Zucchini-Hälften mit der Hackfleisch-Rüblimasse füllen, die leeren Gegenstücke auflegen. Zucchini einzeln in Alufolie wickeln und etwa 20 Minuten auf den Grill legen, nach ca. 10 Minuten umdrehen.

Pro Portion: Kcal 220.1 / Eiweiss 20.4 g / Fett 13 g / Kohlenhydrate 5.3 g

GRILL-ZUCCHETTI mit Käse-Kräuter-Füllung

Zutaten für 4 Personen

4 Zucchini
200 g Fetakäse
150 g Quark
1 TL Zitronensaft
1 EL frische Gartenkräuter
Salz und Pfeffer

Zubereitung

Die Zucchini der Länge nach halbieren und mit Hilfe eines Löffels aushöhlen. Fetakäse in eine Schüssel geben und mit Hilfe einer Gabel zerbröseln. Restliche Zutaten unter den Fetakäse mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Vier Zucchetthälften mit der Fetamischung füllen, die leeren Gegenstücke auflegen. Zucchini einzeln in Alufolie wickeln und etwa 20 Minuten auf den Grill legen, nach ca. 10 Minuten umdrehen.

Pro Portion: Kcal 188.4 / Eiweiss 15 g / Fett 12 g / Kohlenhydrate 4.9 g



Der Sommer ist da – Gemüsiges zum Grillieren

Grillrezepte mit Schweizer Zucchini

MEDITERRANER SOMMERGEMÜSESALAT

Zutaten für 4 Personen

250 g Teigwaren
1 Zucchini
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
10 getrocknete Tomatenstücke,
in Öl eingelegt
100 g Datteltomaten
Frische Kräuter
(z.B. Rosmarin, Thymian,
Oregano, Basilikum, Majoran)
6 EL Balsamico
Salz und Pfeffer
50 g Parmesan
100 g Rucola

Zubereitung

Die Teigwaren im Salzwasser bissfest kochen. Zucchini in kleine Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch fein hacken. Die getrockneten Tomaten in kleine Würfel schneiden. In einer Pfanne das Gemüse im Öl der Tomaten andünsten. Die Kräuter fein hacken und zusammen mit dem Essig und den gehälftelten Datteltomaten unter das Gemüse mischen. Sofort mit den Teigwaren mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Schluss den Rucola untermischen und den Parmesan über den Salat hobeln.

Pro Portion: Kcal 363.3 / Eiweiss 14.3 g / Fett 12.8 g / Kohlenhydrate 46.7 g

Der Sommer ist da – Gemüsiges zum Grillieren

Grillrezepte mit Schweizer Auberginen

AUBERGINEN-BALSAMICO-ANTIPASTO

Zutaten für 4 Personen

2 Auberginen
2 EL Rapsöl
120 ml Gemüsebouillon
120 ml dunkler Balsamico
4 EL süsse Balsamico-Creme
2 kleine Chilischoten, fein gehackt
1 Lorbeerblatt, getrocknet oder frisch
Salz und Pfeffer

Zubereitung

Die Auberginen waschen und der Länge nach vierteln. Die Kerne entfernen und in ca. 1 cm dicke Stücke schneiden. Das Öl in einer Pfanne erhitzen, die Auberginenstücke 5 Minuten auf mittlerer Hitze braten. Die restlichen Zutaten in die Pfanne geben und weitere 10 Minuten garen. Hin und wieder umrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Tipp: Die Auberginen in ein Twist-off-Glas geben, verschliessen und auf dem Deckel stehend abkühlen lassen. Verschlossen hält sich das Glas im Kühlschrank mehrere Wochen. Geöffnet sollte der Inhalt innerhalb einer Woche verbraucht werden.

Pro Portion: Kcal 89 / Eiweiss 1.8 g / Fett 5.3 g / Kohlenhydrate 7 g

MARINIERTER GRILL-AUBERGINEN

Zutaten für 4 Personen

1 Knoblauchzehe
2 EL Rapsöl
1 Aubergine
1 kl. Bund Salbei
1 Zweig Rosmarin, fein gehackt
Salz und Pfeffer

Zubereitung

Knoblauch pressen und mit dem Rapsöl verrühren. Aubergine in Scheiben schneiden und mit dem Knoblauchöl bestreichen. Die Auberginenscheiben mit einem Salbeiblatt belegen und mit dem Blatt nach unten auf den Grill geben. Von beiden Seiten goldgelb anbraten und zwischendurch mit Salz, Pfeffer und etwas klein geschnittenem Rosmarin würzen.

Pro Portion: Kcal 68 / Eiweiss 1.6 g / Fett 5.2 g / Kohlenhydrate 3.5 g

AUBERGINEN-DIP

Zutaten für 4 Personen

1 grosse Aubergine
½ Knoblauchzehe
1–2 EL Kichererbsen-Püree
1–2 EL Naturjoghurt
Saft einer halben Zitrone
1 EL Olivenöl
Salz und Pfeffer
Kreuzkümmel

Zubereitung

Die Aubergine mit der Gabel einstechen und für 30 bis 40 Minuten in den 250 °C heissen Ofen legen, abkühlen lassen. Anschliessend längs aufschneiden, das Innere herauskratzen und in eine Schüssel geben. Knoblauch und Zitronensaft dazu pressen. Joghurt, Olivenöl und Kichererbsen-Püree hinzufügen und mit dem Stabmixer pürieren. Mit Salz, Pfeffer und nach Belieben mit Kreuzkümmel abschmecken.

Tipp: Mit frischen Gemüsestängel oder geröstetem Brot servieren.

Pro Portion: Kcal 57.1 / Eiweiss 2.3 g / Fett 3.1 g / Kohlenhydrate 4.8 g

Der Sommer ist da – Gemüsiges zum Grillieren

Sommerrezepte mit Schweizer Kohlrabi

KOHLRABISTÄNGELI MIT FRÜHLINGSZWIEBEL-DIP

Zutaten für 4 Personen

Sauce

1 Bund Frühlingszwiebeln
250 g Halbfettquark
Chilipulver, nach Belieben
Paprikapulver, nach Belieben
Salz und schwarzer Pfeffer
(1–2 EL Mineralwasser)

Zubereitung

Frühlingszwiebeln fein schneiden und mit dem Quark und den Gewürzen gut vermischen. Wer mag, kann ein wenig Mineralwasser unterrühren, damit der Dip cremiger wird. Für die Stängeli den Kohlrabi schälen und in dünne Stäbchen schneiden.

Pro Portion: Kcal 102 / Eiweiss 9.1 g / Fett 3.3 g / Kohlenhydrate 8.4 g

Kohlrabistängeli

500 g Kohlrabi

SENF-KOHLRABI

Zutaten für 4 Personen

500 g Kohlrabi
1 dl Gemüsebouillon
2 EL Senf, mild
1 EL saurer Halbrahm
Petersilie, grob geschnitten
Salz
Pfeffer, schwarz

Zubereitung

Den Kohlrabi schälen, in Stängel schneiden. Gemüsebouillon erhitzen und die Kohlrabistängel zugedeckt unter gelegentlichem Rühren ca. 10 Minuten garen. Zum Schluss Senf, saurer Halbrahm, Petersilie, Salz und Pfeffer daruntermischen und lauwarm servieren.

Pro Portion: Kcal 52 / Eiweiss 4.3 g / Fett 1.4 g / Kohlenhydrate 5.2 g

KOHLRABI-CHIPS für Grill-Apéros

Zutaten für 4 Personen

3–4 Kohlrabi
Rapsöl
Fleur de sel oder Kräutersalz

Zubereitung

Den Kohlrabi in dünne Scheiben schneiden (z.B. mit einem Hobel oder Gurkenscheider). Die Scheiben mit wenig Öl bepinseln und mit wenig Fleur de sel oder Kräutersalz bestreuen. Danach die Kohlrabischeiben auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und bei 150 °C Umluft backen, bis diese goldgelb sind. Die Zeit kann von 35 bis 60 Minuten variieren, je nach dicke der Scheiben. Allenfalls in der Hälfte der Backzeit die Chips wenden.

Pro Portion (120 g roher Kohlrabi): Kcal 165 / Eiweiss 2.4 g / Fett 11.1 g / Kohlenhydrate 4.4

Der Sommer ist da – Gemüsiges zum Grillieren

Grillrezepte mit Schweizer Blumenkohl

BLUMENKOHL AM SPIESS

Zutaten für 4 Personen

500 g Blumenkohl
Rapsöl
Salz
Pfeffer, schwarz

Zubereitung

Den Blumenkohl in nicht zu kleine Röschen teilen und in Salzwasser knapp bissfest garen. Die Röschen auf Spiesse stecken und mit wenig Rapsöl einpinseln. Mit Salz und Pfeffer würzen und auf dem Grill einige Minuten fertig garen.

Pro Portion: Kcal 96.2 / Eiweiss 3.1 g / Fett 7.8 g / Kohlenhydrate 2.9 g

LAUWARME BLUMENKOHLSUPPE

Zutaten für 4 Personen

500 g Blumenkohl, in kleine Röschen geschnitten (nach Belieben auch Romanesco)
1 Zwiebel
1 EL Rapsöl
1 ½ EL Mehl
800 ml Gemüsebouillon
150 ml Halbrahm
Salz und Pfeffer
Muskat
Zitronensaft
6 EL Parmesanspäne

Zubereitung

Die Hälfte der Blumenkohlröschen in wenig Salzwasser knackig garen. Zwiebel fein hacken und im Öl glasig dünsten. Mehl drüber stäuben und kurz mitdünsten. Unter Rühren Bouillon und Halbrahm dazugeben. Den restlichen Blumenkohl beifügen und zugedeckt etwa 20 Minuten weich kochen. Die Suppe fein pürieren und mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss und Zitronensaft abschmecken. Die restlichen, vorgekochten Blumenkohlröschen in tiefe Teller verteilen und die Suppe darüber giessen. Zum Schluss die Suppe mit Parmesanspänen bestreuen. Lauwarm zum Apéro servieren.

Pro Portion: Kcal 206 / Eiweiss 7.7 g / Fett 15.9 g / Kohlenhydrate 7.5 g

LINSEN-BLUMENKOHL-SALAT

Zutaten für 4 Personen

240 g Linsen (Trockengewicht)
500 g Blumenkohl

Sauce

1 EL Senf
5 EL Milch
1 EL Rapsöl
3 EL Balsamico
Salz
Pfeffer, schwarz
Basilikum und Petersilie, frisch

Zubereitung

Die Linsen gemäss Packungsanleitung kochen (es gibt auch Linsen, die nicht am Vortag eingeweicht werden müssen). Den Blumenkohl kurz bissfest in wenig Salzwasser garen.

Für die Sauce alle Zutaten miteinander gut verrühren. Die Linsen und den Blumenkohl mit der Sauce vermengen. Passt zu allen Grilladen.

TIPP: Anstelle der Linsen kann auch Vollkornpasta verwendet werden.

Pro Portion: Kcal 394 / Eiweiss 27.2 g / Fett 7.3 g / Kohlenhydrate 53 g

Der Sommer ist da – Gemüsiges zum Grillieren

Sommerrezepte mit Schweizer Fenchel

FENCHEL CROSTINI ZUM APÉRO

Zutaten für 4 Personen

2 grosse Fenchel
100 g saurer Halbrahm
1–2 Messerspitzen Safran
(ersatzweise Kurkuma verwenden)
50 g Parmesan, gerieben
Salz und Pfeffer
8 Scheiben Vollkornbaguette oder Ciabatta

Zubereitung

Fenchel in sehr kleine Würfel schneiden und in einer Pfanne leicht dünsten. Wenn die Fenchelwürfel bissfest sind, saurer Halbrahm, Safran und Parmesan hinzufügen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
Die Brotscheiben auf dem Grill goldbraun rösten und den Fenchel auf den Brotscheiben verteilen.

Pro Portion: Kcal 250 / Eiweiss 12.5 g / Fett 10.5 g / Kohlenhydrate 25.7 g

FENCHEL-PÄCKLI AUF DEM GRILL

Zutaten für 4 Personen

2 Fenchel, gross
4 Tomaten, gross
4 Knoblauchzehen
4 Zweige Rosmarin
4 Zweige Thymian
4 TL Olivenöl
Salz
Pfeffer, schwarz

Zubereitung

Den Fenchel in dünne Scheiben schneiden und auf 4 Alufolien-Stücke verteilen. Die Tomaten in nicht zu dünne Scheiben schneiden und auf dem Fenchel verteilen. Die Knoblauchzehen in feine Scheiben schneiden und auf die Tomaten geben. Mit Salz und Pfeffer würzen, die Kräuterstängel halbieren und auf dem Gemüse verteilen. Auf jedes Päckchen Olivenöl verteilen und die Päckchen verschliessen. Die gut verschlossenen Alupäckchen für ca. 15–20 Minuten auf den Grill legen.

Pro Portion: Kcal 73 / Eiweiss 2.4 g / Fett 5.3 g / Kohlenhydrate 3.8 g

FENCHEL-NEKTARINEN-SALAT

Zutaten für 4 Personen

2 Nektarinen
2 Fenchel, gross
50 g Oliven, schwarz

Sauce

2 EL Zitronensaft
1 EL Weissweinessig
2 EL Rapsöl
180 g Naturjoghurt
Salz, Pfeffer, schwarz

Zubereitung

Nektarinen halbieren, entsteinen und in dünne Spalten schneiden. Das Fenchelgrün hacken, den Fenchel halbieren und in sehr feine Streifen schneiden.

Für die Sauce Zitronensaft, Essig, Öl und Joghurt vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Sorgfältig mit den Salatzutaten mischen.

Pro Portion: Kcal 163.8 / Eiweiss 4.1 g / Fett 10.8 g / Kohlenhydrate 11.6 g