



Alufolie / 8 EL Bienenhonig / 2 TL Italienischer Essig (z.B. Aceto Balsamico di Modena I.G.P.) / 14 EL Natives Olivenöl extra / 550 g Weizenmehl Type 405 / 1–2 EL Curry / 1 TL Zucker / Pfeffer / Salz

10 Äste von einem nicht giftigen Baum

[illegible]

FETA-TOMATEN-PÄCKCHEN VOM GRILL



4 Portionen



20 Minuten



Leicht



ZUBEREITUNG

1. Die Tomaten waschen, putzen und achteln. Die Lauchzwiebeln schälen und in Ringe schneiden. Die Oliven halbieren.
2. Die 4 Feta auf je einen Bogen Alufolie legen, mit dem Gemüse belegen und mit je 2 EL Olivenöl beträufeln. Mit Salz und Pfeffer würzen und das Päckchen verschließen.
3. Die Feta-Tomaten-Päckchen für ca. 10 Minuten bei direkter Hitze auf den Grill legen. Alternativ können Sie die Päckchen auch im vorgeheizten Ofen bei 220 °C Ober- und Unterhitze (200 °C Umluft) backen.
4. Mit frischem Basilikum garniert servieren.
5. Tipp: Dazu passt frisch gebackenes Brot.

ZUTATEN

4	Tomaten
4	Lauchzwiebeln
16	Hojiblanca Oliven
4 Pck.	Feta
8 EL	Olivenöl
1 Handvoll	Basilikum
	Salz und Pfeffer

NÄHRWERTE pro Portion

Brennwert	2762 kJ / 660 kcal
 Fett	65,7 g
davon ges. Fettsäuren	26,1 g
 Kohlenhydrate	8,8 g
davon Zucker	5,1 g
 Eiweiß	34,5 g
 Salz	10,4 g



FOLIENKARTOFFEL MIT FRÜHLINGS- ZWIEBELN-CURRY-QUARK



4 Portionen

5 Minuten
(ohne Grillzeit)

Leicht



ZUBEREITUNG

1. Kartoffeln in Alufolie einwickeln und ca. 1 Stunde in die Glut legen.
2. Salatgurke waschen, der Länge nach halbieren, Kerne herauskratzen und grob reiben. Frühlingszwiebeln waschen, trocken schütteln und in feine Ringe schneiden.
3. Quark mit saurer Sahne, Curry, Gurkenraspeln und Frühlingszwiebeln verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kirschtomaten waschen und grillen.
4. Kartoffeln aus der Folie nehmen, aufbrechen und mit der Quarkzubereitung servieren.

ZUTATEN

- 1,2 kg** Kartoffeln, möglichst mehlig kochend
- 500 g** Speisequark, 20 %
- 2** Saure Sahne
- 0,5** Salatgurke
- 3** Frühlingszwiebeln
- 1 EL** Curry
- 8** Kirschtomaten
- Salz und Pfeffer
- Alufolie

NÄHRWERTE

pro Portion (ca. 582,8 g)

Brennwert	1600 kJ / 378 kcal
-----------	-----------------------

	Fett	2 g	
	davon ges. Fettsäuren	0,6 g	
	Kohlenhydrate	62,9 g	
	davon Zucker	13 g	
	Eiweiß	22,7 g	
	Salz	0,3 g	

MAISKOLBEN ZWEIMAL ANDERS „MIT ORANGEN-CURRYGLASUR“



4 Portionen



20 Minuten



Leicht



ZUBEREITUNG

1. Maiskolben putzen, Butter erhitzen und Curry hineinsieben.
2. 10 Sekunden in der Butter dünsten, Honig dazugeben und vom Herd nehmen. Orangenabrieb, Essig und Petersilie zufügen.
3. Maiskolben mit der Glasur großzügig bestreichen und 12–15 Minuten, am besten bei geschlossenem Grilldeckel, grillen. Alle 3 Minuten Kolben wenden. Während des Grillvorgangs die Maiskolben immer wieder mit der Glasur bestreichen.

Tipp: Die Marinade eignet sich auch hervorragend für die Verfeinerung anderer Gemüsesorten oder von hellem Fleisch.

ZUTATEN

- 4 frische Maiskolben
- 60 g Butter
- 1 TL Curry
- 2 EL Bienenhonig
- 2 TL Italienischer Essig (z.B. Aceto Balsamico di Modena I.G.P.)
- 3 EL gehackte Petersilie
- Abrieb einer Orange

NÄHRWERTE

pro Portion (172,3 g)

Brennwert 1123 kJ /
269 kcal

 Fett	13,8 g	
davon ges. Fettsäuren	7,7 g	
 Kohlenhydrate	28,5 g	
davon Zucker	13,6 g	
 Eiweiß	5,3 g	
 Salz	0,1 g	

MAISKOLBEN ZWEIMAL ANDERS „MIT HONIG UND FETA“



4 Portionen



20 Minuten



Leicht



ZUBEREITUNG

1. Maiskolben 12–15 Minuten grillen und dabei immer wieder mit Honig einstreichen.

2. Dann in 1 cm dicke Scheiben schneiden und gefächert auf einem Teller anrichten. Feta über die Maiskolben bröseln und mit etwas Olivenöl beträufeln. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Tipp: Wenn Sie bereits blanchierte Maiskolben kaufen, verkürzt sich die Grillzeit auf 7–9 Minuten.

ZUTATEN

- 4 frische Maiskolben
- 4 EL Bienenhonig
- 240 g Feta
- 4 EL Natives Olivenöl extra
- Salz und Pfeffer

NÄHRWERTE

pro Portion (195 g)

Brennwert 1758 kJ /
422 kcal

 Fett	26,3 g	
davon ges. Fettsäuren	9,2 g	
 Kohlenhydrate	31,6 g	
davon Zucker	18,4 g	
 Eiweiß	13,3 g	
 Salz	2 g	

STOCKBROT



10 Portionen

je ca.
10 Minuten

Leicht



ZUBEREITUNG

1. Das warme Wasser in eine Rührschüssel geben. Hefe hineinbröseln, Salz, Zucker und Mehl mit dazugeben und alles mit der Küchenmaschine oder einem Mixer (Knethaken) zu einem glatten Teig verarbeiten. Den Teig dann zugedeckt ca. 1 Stunde gehen lassen.
2. In der Zwischenzeit die Stöcke vorbereiten. Dafür das eine Ende der Äste mit einem scharfen Messer von der Rinde befreien. Hier wird später der Teig aufgewickelt.
3. Arbeitsfläche mit etwas Mehl bestäuben und den Teig mit Hilfe eines Teigschabers darauf geben.
4. Den Teig in 10 Stücke portionieren. Die Stücke zur Rolle (ca. 25–30 cm) formen und je eine Rolle um die abgeschälte Seite eines Stocks wickeln.
5. Die Stockbrote in 5–10 Minuten über dem Grillfeuer knusprig backen, bis der Teig hellbraun ist. Dabei den Stock mit dem Brotteig immer wieder drehen. Das Stockbrot leicht abkühlen lassen und direkt vom Stock essen.

Tipp: Je 1 TL frisch gehackte oder getrocknete Kräuter, z.B. Thymian, Oregano und Rosmarin am Anfang mit in den Teig geben. Oder 2–3 Knoblauchzehen abziehen, durch eine Knoblauchpresse drücken und am Anfang mit in den Teig geben.

ZUTATEN

300 ml	warmes Wasser
0,5 Würfel	Hefe
2 TL	Salz
1 TL	Zucker
500 g	Weizenmehl Type 405
	etwas Weizenmehl für die Arbeitsfläche
10 Äste von einem nicht giftigen Baum, z.B. Haselnussbaum oder Weidenruten (ca. 1,5–3 cm dick und ca. 1,20 m lang)	

NÄHRWERTE

pro Portion (53 g)

Brennwert	738 kJ / 174 kcal
-----------	----------------------

 Fett	0,5 g
davon ges. Fettsäuren	0,2 g
 Kohlenhydrate	36 g
davon Zucker	1,1 g
 Eiweiß	5,3 g
 Salz	1 g



GEGRILLTER CAMEMBERT MIT BALSAMICO-BEEREN



4 Portionen

ca.
35 Minuten

Leicht



ZUBEREITUNG

1. Die Beeren waschen, putzen und die Erdbeeren ggf. halbieren.
2. Die Camemberts auspacken und die Holzschachteln ca. 10 Minuten in Wasser einlegen.
3. Die Camemberts in die Holzschalen legen und am Rande des angeheizten Grills ca. 10-15 Minuten indirekt grillen, bis der Käse angeschwollen ist und nachgibt, wenn man mit dem Daumen in die Mitte drückt.
4. In der Zwischenzeit den Balsamico in einer Pfanne erhitzen, den Honig dazugeben und 1 Minute einkochen lassen. Den Herd ausstellen. Die Beeren kurz in dem Balsamico-Honig schwenken.
5. Die gegrillten Camemberts portionieren, mit den Balsamico-Beeren garnieren und mit frischem Pfeffer bestreut servieren.
6. Reichen Sie dazu goldbraun gegrilltes Brot.

ZUTATEN

- 2 Franz. Camembert (à 250 g), im Holzkästchen
- 500 g Beeren, z.B. Erd-, Brom- und Heidelbeeren)
- 50 ml Ital. Essig (z.B. Aceto Balsamico di Modena I.G.P.)
- 1 EL Honig, flüssig
Pfeffer

NÄHRWERTE

pro Portion (267,5 g)

Brennwert 2357,6 kJ /
563,5 kcal

	Fett	42,2 g	
	davon ges. Fettsäuren	28 g	
	Kohlenhydrate	15,1 g	
	davon Zucker	14,9 g	
	Eiweiß	26,2 g	
	Salz	0,9 g	