



Mariniertes Gemüse der Saison vom Grill

«Gut vorzubereiten, Kochen und Genießen»

Zutaten für 4 Personen

40 ml Olivenöl

20 ml Aceto Balsamico

Kräutersalz, Chili

Limonensaft und Abrieb von 1er Limette

20 g Rosmarinnadeln und Thymian geschnitten

Knoblauch, frische Zehen, nach Bedarf

200g Paprika, bunt in Blättchen, roh

200 g Zucchini, in Scheiben, roh

100 g Fenchelblatt, in Blättchen, vorgegart

100 g Champignonköpfe, roh

200 g Partytomaten, rot

Pfeffer, Schwarz aus der Mühle

Zubereitung

1. Aus Olivenöl, Aceto Balsamico, Kräutersalz, Chili, Limettensaft und Abrieb einer Limette eine Marinade herstellen, dann die Kräuter dazugeben und bei Bedarf die Knoblauchzehen ganz dazulegen.
2. Die Gemüsesorten getrennt damit marinieren und ca. 2 Stunden ziehen lassen.
3. Auf einen Grillplatte bei mittlerer Temperatur anbraten, sodass die Kräuter in der Marinade nicht verbrennen können und somit bitter werden könnten.
4. Den Fenchel und die Champignon in eine Grillschale legen und weitergaren, Partytomaten gleich in einer Grillschale unter mehrmaligen drehen braten.
5. Paprika und Zucchini bleiben auf der Grillplatte liegen.
6. Kurz vor dem Servieren mit Schwarzen Pfeffer aus der Mühle abrunden

Tipp: Das Gemüse sollte noch knackig und bissfest sein.



Weitere Serviertipps

- Austausch von den *Gemüsen* je Saison und regionalem Angebot vom Markt
- Andere Kräuter und Gewürzen in den Marinaden



Küchentipp

- Bei längeren Einlegzeiten das Salz weglassen, dann erst kurz vor dem Garen dazu geben.
(Salz zieht Wasser aus dem Gemüse)
- Kann auch im Backofen bei 150 Grad gegart werden.

Fair gehandelte Produkte in Bad Nauheim

Kräutersalz, Chili, Limetten, Olivenöl

Für die Kneipp'sche Küche

- Gut geeignet, aber auf die Menge von Öl achten



Viel Spaß beim Kochen und Genießen

Ihre Köchefrauen