

Corinna Wiffel

Dipl.- Oecotrophologin

Reper Höhe 8

57439 Attendorn-Repe

Tel. 02722/989138, Fax: 02722/989139, E-mail: Corinna.Wiffel@t-online.de

Ernährungsberatung

Gesundes Grillen – mit Genuss!



Das Grillen im Freien – die Jahrtausend alte Garmethode unserer Urahnen – gehört gerade in den Sommermonaten zu den beliebtesten Möglichkeiten, sich und andere kulinarisch zu verwöhnen. Gemeinsam mit der Familie und Freunden wird das romantische Vergnügen zum Fest der Gaumenfreuden, wenn verlockende Düfte rund ums „Lagerfeuer“ zum genießen einladen.

Kein Wunder, dass Grillen so beliebt ist: Es ist einfach lecker und eine der gesündesten Garmethoden. Durch die hohe Temperatur schließen sich die Poren sofort, alle Nährstoffe bleiben erhalten.

Gut gewürzte Fleischstücke, zarter Fisch und knusprige Würstchen sind ein aromatischer Gaumenkitzel – doch es gibt weit mehr Leckereien vom Grill:

- ❖ mit Butter bestrichene Maiskolben,
- ❖ Zucchini- und Auberginenscheiben, frische Champignons, Zwiebeln und Paprikastreifen,
- ❖ Ganze Tomaten, kreuzweise eingeritzt und vor dem Verzehr mit geriebenem Käse bestreut,
- ❖ Kartoffeln, in Alufolie gewickelt, können auch in der Glut gegart werden (am besten eine mehligke Sorte)
- ❖ Besonders originell sind Spießchen, vielleicht mal mit Lamm- oder Geflügelfleisch, dazwischen Gemüse und Obst
- ❖ und ein süßer Kontrast zu den würzigen Grilladen: Bananenscheiben mit Curry bestreut, Apferringe, Ananas und Aprikosen, Kiwi- und Mangostücke.

Am besten passen frische Rohkostsalate, Kartoffelsalat (vielleicht mal ohne Mayonnaise, stattdessen mit Essig-/Öl-Marinade), Kräuterquark und verschiedene Brotsorten, am besten aus Vollkorn!

Corinna Wiffel

Dipl.- Oecotrophologin

Reper Höhe 8

57439 Attendorn-Repe

Tel. 02722/989138, Fax: 02722/989139, E-mail: Corinna.Wiffel@t-online.de

Ernährungsberatung

Immer beliebter werden auch Grillsoßen zum Dippen:

Joghurt-Sesam-Dip:

Zutaten für 4 Portionen:

2 EL Sesamsamen
1 Knoblauchzehe
2 Becher Vollmilchjoghurt (à 150 g)
Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel
1 Topf Minze

Sesam in einer beschichteten Pfanne ohne Fett rösten. Mit durchgepresstem Knoblauch, Joghurt, Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel und gehackter Minze verrühren.

Honig-Dressing

Zutaten:

Saft von 1 Zitrone
5 EL kaltgepresstes Öl
3 EL Honig (besonders gut schmeckt Akazienhonig)
1 Msp. Paprika edelsüß
Weißer Pfeffer
1 Prise Salz
1 Prise Knoblauchpulver
4 EL frischgehackte Kräuter

Alle Zutaten verrühren. Fertig.

Tzatziki

Zutaten für 4 Portionen:

250 g Magerquark
2 – 3 Essl. Milch (1,5 %)
200 g Frischkäse leicht
1 Salatgurke
3 Knoblauchzehen
frische Kräuter
Essig, Pfeffer, Kräutersalz

Magerquark mit Milch und Frischkäse cremig rühren. Salatgurke waschen, halbieren, entkernen, raspeln. Knoblauch sehr fein würfeln oder durch die Presse drücken. Frische Kräuter hacken und Unter die Masse mischen. Mit Essig, Kräutersalz, und Pfeffer abschmecken

Corinna Wiffel

Dipl.- Oecotrophologin

Reper Höhe 8

57439 Attendorn-Repe

Tel. 02722/989138, Fax: 02722/989139, E-mail: Corinna.Wiffel@t-online.de

Ernährungsberatung

Käsecreme indisch

Zutaten:

1 Banane	mit
½ Teelöffel Curry	und
2 Teelöffel Zitronensaft	pürieren.
200 g Frischkäse,	untermischen. Mit
Salz	und
1 Teelöffel Honig	abschmecken.

Tomaten-Kefir-Dipp

Zutaten:

100 ml fettarmer Kefir
1 EL Dickmilch
2 EL Tomatenketchup (wer es schärfer mag: Curryketchup)
Jodsalz
Schwarzer Pfeffer
Paprikapulver
1 Prise Zucker

Alles gut verrühren.

Broccoli-Dip

Zutaten:

200 g Broccoli	in Salzwasser 5 Minuten blanchieren, abtropfen und abkühlen lassen. Broccoli dann mit
250 g Dickmilch	pürieren und mit
Pfeffer und Muskat	abschmecken.
2 EL Walnussöl	und
2-3 TL Zitronensaft	zufügen.
100 g Sahne	steif schlagen und unterheben.

Kräuter-Knoblauch-Dip

Zutaten:

150g Joghurt	mit
1 EL Zitronensaft	
1 EL gehackter Petersilie	
1 EL gehackter Schnittlauch	und
1 zerdrückten Knoblauchzehe	gut verquirlen und mit
Etwas Salz und Pfeffer	abschmecken.

Corinna Wiffel

Dipl.- Oecotrophologin

Reper Höhe 8

57439 Attendorn-Repe

Tel. 02722/989138, Fax: 02722/989139, E-mail: Corinna.Wiffel@t-online.de

Ernährungsberatung

Aprikosen-Tomaten-Sauce

Zutaten

300 g Tomaten und
300 g Aprikosen waschen, in Stücke schneiden.
2 kleine Zwiebeln schälen und
1 rote Paprika putzen. Alle Zutaten in eine Schüssel geben und
pürieren. Zum Schluss
150 g saure Sahne unterrühren und mit
Salz, Pfeffer und Paprika (edelsüß) abschmecken.

Alle Dips passen gut zu Pellkartoffeln oder gebratenem Fleisch. Auch Gemüse (z.B. Paprika, Kohlrabi, Gurke, Möhre usw.) lassen sich gut *dippen!!!*

Verwöhnen Sie Familie und Freunde doch mal mit diesen Rezepten:

Kartoffelsalat

Zutaten für 4 Personen:

600 g Kartoffeln
8 Essl. Essig
4 Essl. Wasser
4 Essl. Öl
1 kleine Zwiebel
Schnittlauch
Pfeffer, Salz, Senf
1 rote Paprikaschote
2 Tomaten
1 Salatgurke
1 Apfel

Kartoffeln mit Schale als Pellkartoffeln kochen, schälen und in Würfel schneiden. Aus Essig, Wasser, Öl, Zwiebel und Schnittlauch eine Marinade zubereiten und mit Pfeffer, Salz und Senf abschmecken.

Paprikaschote, Tomaten, Salatgurken und Apfel waschen, schälen und würfeln und alles unter die Marinade mischen. ½ bis 1 Stunde ziehen lassen.

Tomaten-Bananen-Salat

Zutaten für 4 Personen

500 g Tomaten in Scheiben schneiden;
300 g reife Bananen ebenfalls in Scheiben schneiden, mit den Tomaten vermengen.
1 Bund Schnittlauch in Röllchen schneiden und in eine Marinade aus
1 ausgepresster Zitrone
2 Eßl. Öl
2 Eßl. Wasser geben. Marinade mit
Kräutersalz, Pfeffer und
Honig abschmecken und über die Tomaten-Bananen geben.

Corinna Wiffel

Dipl.- Oecotrophologin

Reper Höhe 8

57439 Attendorn-Repe

Tel. 02722/989138, Fax: 02722/989139, E-mail: Corinna.Wiffel@t-online.de

Ernährungsberatung

Erdbeer-Gurken-Salat

Zutaten für 4 Personen:

1 Salatgurke
2 Schalotten (ersatzweise Zwiebeln)
200 g Erdbeeren
1 Chilischote
Saft ½ Orange
1 El Rapsöl
Salz
½ Bund Kerbel

Gurke waschen, entkernen, grob raspeln. Schalotten abziehen, Erdbeeren waschen, putzen. Beides fein würfeln. Chilischote längs halbieren, entkernen, abspülen, würfeln. Alles mit Orangensaft, Öl, Salz, gehacktem Kerbel verrühren. Passt gut zu Forelle, Garnelenspießen, Hirschsteak

Waldorfsalat

Zutaten für 4 Personen:

250 g Sellerie
2 saure Äpfel
50 g Walnüsse
200 g Joghurt 1,5 %
1 El Öl
1,5 Essl. Essig
2 – 3 Essl. Orangensaft
Salz und Pfeffer

Sellerie waschen, schälen und fein raspeln. Äpfel ebenfalls waschen und mit der Schale raspeln. Walnüsse grob hacken. Aus Joghurt, Öl, Orangensaft und Essig eine Marinade zubereiten, mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Alle Zutaten in einer großen Schüssel mischen und mit der Marinadevermengen.

Nährwert pro Portion: 133 kcal, 7 g Fett

Corinna Wiffel

Dipl.- Oecotrophologin

Reper Höhe 8

57439 Attendorn-Repe

Tel. 02722/989138, Fax: 02722/989139, E-mail: Corinna.Wiffel@t-online.de

Ernährungsberatung

Klassische Salattorte - Rezept

Zutaten für 8-12 Stücke:

- 5 [Eier](#)
- 1–2 [Knoblauchzehen](#)
- 250 g [Schmand](#)
- 5 EL heller Balsamico-Essig
- 1 EL mittelscharfer [Senf](#)
- 175 ml Salatcreme (10 % Fett)
- [Salz](#), [Pfeffer](#), Zucker
- 1 [Eisbergsalat](#) (ca. 550 g)
- 6 [Tomaten](#) (à ca. 80 g)
- 8 Scheiben [Gouda-Käse](#) (à ca. 35 g)
- 100 g geräucherter Putenbrust-Aufschnitt
- 125 g [Radieschen](#)
- 1/2 [Salatgurke](#) (ca. 260 g)
- 1/2 Beet [Kresse](#)

Und so wird's gemacht:

1. Eier in Wasser ca. 9 Minuten hart [kochen](#), abgießen, abschrecken und abkühlen lassen.
2. **Für das Dressing** Knoblauch schälen und fein hacken. Mit Schmand, Essig, Senf und Salatcreme verrühren. [Dressing](#) mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker würzen.
3. Salat waschen und gut abtropfen lassen. Strunk herausschneiden und 6–8 der äußeren Salatblätter vorsichtig ablösen, sie dürfen nicht kaputt gehen. Restlichen Salat in feine Streifen schneiden. Tomaten waschen und in dünne Scheiben schneiden, dabei den Strunk entfernen. Eier pellen und in Scheiben [schneiden](#).
4. Boden und Rand einer [Springform](#) (24 cm Ø) vorsichtig mit den Salatblättern auslegen, so dass die Form vollständig ausgekleidet ist. Boden der Salattorte dünn mit dem Dressing einstreichen. Mit der Hälfte der Käsescheiben belegen. Putenaufschnitt gleichmäßig darauf verteilen. Eier, Rest Salat und Tomaten einschichten, mit Käse abschließen und restliches Dressing dünn daraufstreichen. Ca. 45 Minuten im Kühlschrank durchziehen lassen.
5. Inzwischen Radieschen waschen, [putzen](#) und bis auf 1 Radieschen zum [Garnieren](#), fein hobeln. Gurke putzen, waschen, trocken tupfen und fein hobeln. Kresse vom Beet schneiden. Salattorte vorsichtig aus der Form lösen und auf einer Tortenplatte anrichten. Mit Gurke, Radieschen und Kresse belegen. Übriges Radieschen in die Mitte setzen.

Zubereitungszeit ca. 50 Minuten.

Corinna Wiffel

Dipl.- Oecotrophologin

Reper Höhe 8

57439 Attendorn-Repe

Tel. 02722/989138, Fax: 02722/989139, E-mail: Corinna.Wiffel@t-online.de

Ernährungsberatung

Paprikasalat mit Champignons

Zutaten für 4 Personen:

je 1 grüne und rote Paprikaschote

200 g frische Champignons

Für die Marinade:

75 g Sellerie

½ Bund Schnittlauch

½ Kästchen Kresse

2 Teelöffel scharfer Senf

3 Esslöffel Öl

2 Esslöffel Zitronensaft

Salz, weißer Pfeffer

Worcestersoße

1 Prise Zucker

Paprikaschoten und Champignons putzen, waschen und trocknen.

Paprikaschoten in feine Streifen, Champignons in dünne Scheiben schneiden.

In eine Schüssel geben und vorsichtig mischen.

Für die Marinade Sellerie putzen, waschen trocknen. Fein raspeln.

Schnittlauch abspülen, trockentupfen, kleinschneiden.

Kresse unter kaltem Wasser abbrausen, abtropfen lassen und die Blätter abschneiden.

die drei Zutaten in eine kleine Schüssel geben. Senf, Öl und Zitronensaft dazugeben, alles gut verrühren. Mit Salz, Pfeffer, Worcestersoße und Zucker abschmecken. Salat und Marinade getrennt servieren. Jeder mischt seine Portion selbst.

Mozzarella mit Tomaten und Basilikum

Zutaten

1 Paket Mozzarella

3 Tomaten

4 Essl. Olivenöl

2 Essl. Balsamicoessig

Meersalz und Pfeffer

Basilikumblättchen

sowie

in Scheiben schneiden und auf einem Teller abwechselnd aneinanderlegen. Mit

und

beträufeln. Mit

würzen und mit den

garnieren.

Corinna Wiffel

Dipl.- Oecotrophologin

Reper Höhe 8

57439 Attendorn-Repe

Tel. 02722/989138, Fax: 02722/989139, E-mail: Corinna.Wiffel@t-online.de

Ernährungsberatung



Sommer-Grill-Salat

bunt und lecker zum Grillen

Zutaten für 6 Portionen:

- 6** Tomaten
- 3** Paprikaschoten
- 1** Salatgurke
- 1 Dose** Mais
- 1 Dose** Kidneybohnen
- Olivenöl
- Balsamico
- Salz und Pfeffer
- Gartenkräuter

Alle frischen Zutaten in Würfel schneiden und in eine Schüssel füllen, Mais und Kidneybohnen dazugeben. Aus den restlichen Zutaten eine Salatsoße herstellen, gut abschmecken und mit den Salatzutaten mischen. Vor dem Servieren nochmal abschmecken.

Möhren-Porree-Salat

Zutaten für 4 Portionen

Soße:

- 5 El Joghurt mit
- 1 El Zitronensaft
- 1 Prise Zucker
- 2 EL Öl und
- ½ TL scharfer Senf verrühren. Nach Geschmack
- Salz und Pfeffer sowie
- 2 EL gehackte Kräuter hinzugeben.

Salat:

- 300 g Möhren
- 1 säuerlicher Apfel
- 2 Stangen Porree
- 2 EL gehackte Haselnüsse

Alle Zutaten waschen, schneiden und mit der Salatsoße anrichten.

Corinna Wiffel

Dipl.- Oecotrophologin

Reper Höhe 8

57439 Attendorn-Repe

Tel. 02722/989138, Fax: 02722/989139, E-mail: Corinna.Wiffel@t-online.de

Ernährungsberatung

Alles, was man aufspießen kann.....

Gemüse-/ Fleischspieße

Zutaten für 4 Personen:

500 g Putenbrust oder mageres Schweinefleisch

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

Saft einer Zitrone

1 TL Paprikapulver

5 Essl. Olivenöl

1 Lorbeerblatt

Salz, Pfeffer

2 grüne Paprika

2 Zwiebeln

3 Tomaten

1 Zucchini

2 Essl. gehackte Petersilie

Holzspieße

Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein hacken. Mit Zitronensaft, Paprikapulver, Öl und Lorbeerblatt, Salz und Pfeffer zu einer Marinade vermengen. Fleisch in 3 cm große Stücke schneiden und in der Marinade ziehen lassen. Zwiebeln in Spalten schneiden, Tomaten vierteln, Zucchini in Scheiben und Paprika in mundgerechte Stücke schneiden. Gemüse abwechselnd mit dem Fleisch auf die Holzspieße stecken und auf dem heißen Grill ca. 8 Minuten grillen. Häufig wenden und mit der Marinade bestreichen. Mit Petersilie garniert servieren.

Linsenbällchen

200 g rote Linsen

100 g Couscous (Weizengrieß)

200 ml Gemüsebrühe (Instant)

1 Knoblauchzehe

1 kleine Zwiebel

1 Bund Petersilie

1 Eigelb

Salz, Pfeffer, einige Tropfen Tabasco

100 g Schafskäse

2 El Olivenöl

Linsen und Couscous in Brühe ca. 15 Minuten garen, bis die Flüssigkeit vollständig aufgesogen ist. Etwas abkühlen lassen und pürieren.

Knoblauch anziehen, durchpressen und mit Zwiebeln, Petersilie, Eigelb, Salz, Pfeffer, Tabasco unterrühren. Schafskäse in 16 Würfel schneiden. Aus dem Linsen-Couscous-Teig 16 Bällchen formen, in die Mitte jeweils ein Stück Käse drücken.

Corinna Wiffel

Dipl.- Oecotrophologin

Reper Höhe 8

57439 Attendorn-Repe

Tel. 02722/989138, Fax: 02722/989139, E-mail: Corinna.Wiffel@t-online.de

Ernährungsberatung

Je 4 Bällchen auf Holzspieße stecken. Auf leicht geölte Alufolie legen und in 5 – 8 Minuten unter häufigem Wenden grillen. Nährwert pro Portion: ca. 210 kcal. Dazu schmeckt sehr gut der Joghurt-Sesam-Dip.

Beliebtes Grillgut sind fertig marinierte Fleischstücke, oft in vakuumdichter Verpackung.

Aber: Verbraucherschützer raten vom Verzehr dieser Fertigprodukte ab -fünf Gründe Fleisch lieber pur zu kaufen

1. "Nicht so frisch wie pures Fleisch ohne Soße"

Fix und fertig eingepacktes Grillfleisch ist nicht zwangsläufig qualitativ minderwertig - allerdings: Die Wahrscheinlichkeit, dass Mariniertes nicht so frisch ist wie pures Fleisch ohne Soße, ist hoch. Experten der Stiftung Warentest pflichten bei: "Man sagt, dass Fleisch immer dann mariniert wird, wenn es weg muss."

Dicke Marinade übertüncht vieles!

2. Ein weiteres Argument gegen die marinierten Produkte: Mariniertes Kotelett & Co. sind zuweilen recht fettig bzw. sehr durchwachsen. Kein Wunder: Unter der meist dick aufgetragenen Marinade lässt sich das Fleischstück ohnehin kaum erkennen.

3. Geschmackstörer Marinade

Marinaden sind vor allem Geschmackssache. Die intensiven Chili-, Kräuter- oder Currynoten vieler Marinaden überdecken aber oft alle Fleischaromen. Wer also will, dass sein Lammkotelett auch nach Lamm schmeckt, sollte auf die Zusatz-Soße verzichten.

Machen Sie ihre Marinade selbst!

Statt eingeschweißter Ware greifen Sie also besser zu purem Fleisch. Oder: Rühren Sie sich ihre Marinade doch selbst an. Die meisten Tunken sind in wenigen Minuten fix und fertig:

Lamm-Spieße

Zutaten für 4 Personen:

1 Knoblauchzehe

3 El Öl

½ Tel. getr. Kräuter er Provence

Salz, Pfeffer

4 Lammfilets (à 150 g)

8 Cocktailtomaten

200 g Aubergine

Knoblauch abziehen, durchpressen. Mit Öl, Kräutern, Salz und Pfeffer verrühren. Fleisch würfeln, ca. 1 Stunde im Kräuteröl marinieren.

Tomaten und Aubergine putzen, waschen. Aubergine würfeln. Fleisch und Gemüse abwechselnd auf Schaschlikspieße stecken.

Mit der Marinade einpinseln. Von jeder Seite ca. 5 – 6 Minuten grillen.

Nährwert pro Portion: 185 kcal

Corinna Wiffel

Dipl.- Oecotrophologin

Reper Höhe 8

57439 Attendorn-Repe

Tel. 02722/989138, Fax: 02722/989139, E-mail: Corinna.Wiffel@t-online.de

Ernährungsberatung

Hirschsteaks

Zutaten für 4 Personen:

8 Hirschsteaks (à 100 g)
1 Knoblauchzehe
Saft ½ Zitrone
2 EL Rapsöl
Zimt, Kreuzkümmel
Salz, Pfeffer

Fleisch abspülen, trocken tupfen. Knoblauch abziehen, durchpressen, mit Zitronensaft, Zimt, Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer verrühren. Steaks darin ca. 1 Stunde marinieren. Etwa 2 – 3 Minuten von jeder Seite grillen. Nährwert pro Portion: ca. 190 kcal.

Spareribs-Marinade

Zutaten für 750 g Spareribs:

1 [Zwiebel, gewürfelt](#)
2 EL Schmalz
4 EL Ketchup
5 EL [Wasser](#)
3 EL Worcestersauce
2 EL Essig, z. B. Rotweinessig
4 EL Zitronensaft, frisch gepresst
2 EL [Senf, mittelscharf](#)
2 EL Zucker, braun
½ TL Chilipulver
je 1 getr. Basilikum, Thymian, Rosmarin, Estragon, Kerbel, Majoran, Curry, Paprika,
TL Cayennepfeffer, frisch gemahl. Pfeffer,
½ TL Salz
3-4 Knoblauchzehen
frisch gehackte Kräuter (Dill, Petersilie, Schnittlauch)

Zubereitung

Die Zwiebel in heißem Schmalz glasig anschwitzen. Alle Zutaten zufügen und alles zugedeckt ca. 20 Minuten köcheln lassen.

Fleisch in der Marinade einlegen, während des Grillens damit bestreichen.

als Beilage schmecken gut:

Corinna Wiffel

Dipl.- Oecotrophologin

Reper Höhe 8

57439 Attendorn-Repe

Tel. 02722/989138, Fax: 02722/989139, E-mail: Corinna.Wiffel@t-online.de

Ernährungsberatung

Kartoffel-Knoblauch-Spieße zum Grillen



Zutaten

für

4 kleine

1 Zehe

2 EL

etwas

etwas

[Kartoffel\(n\)](#)

[Knoblauch](#)

[Olivenöl](#)

[Salz](#)

[Chilipulver](#)

Zubereitung

Die Kartoffeln gut abwaschen, bissfest vorgaren und mit der Schale auf einen Spieß stecken. Das Knoblauchöl über die Kartoffeln verteilen.

Paprika- Kartoffeln

Zutaten für 4 Portionen:

4 große gesäuberte Kartoffeln (à ca. 100 g)

100 g geriebener Käse (30 % F. i. Tr.)

3 Döschen Kaffeesahne (à 10 g)

1 Essl. Senf (15 g)

1 Essl. Paprikapulver

1 Paprikaschote, rot

Salz, Pfeffer

Kartoffeln in Alufolie einpacken und auf dem Grill garen (Oder Kartoffeln als Pellkartoffeln in wenig Wasser auf dem Herd vorgaren.) Kreuzweise einschneiden, aufdrücken und mit folgender Creme füllen:

Käse mit Kaffeesahne, Senf, Paprikapulver und in kleine Würfel geschnittene Paprikaschote mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Kartoffeln nochmals auf dem Grillrost erhitzen bis der Käse zerlaufen ist.

Nährwert pro Portion: 113 kcal, 7 g Fett

Corinna Wiffel

Dipl.- Oecotrophologin

Reper Höhe 8

57439 Attendorn-Repe

Tel. 02722/989138, Fax: 02722/989139, E-mail: Corinna.Wiffel@t-online.de

Ernährungsberatung

ganz schnell zubereitet sind die...

Quarkbrötchen

Zutaten für ca. 20 Stück:

500g Vollkornmehl

1 Ei

500 g Quark

1 TL Jodsalz

1 Päckchen Weinsteinbackpulver

Sonnenblumenkerne, Sesamsaat, Mohn

Alle Zutaten in eine große Schüssel geben und zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten. Bei Bedarf noch etwas Mineralwasser hinzugeben. Mit den Händen kleine Brötchen formen und mit Sonnenblumenkernen, Sesamsaat und/ oder Mohn dekorieren. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben. Bei 220 °C auf mittlerer Schiebeleiste ca. 20 Minuten backen (Garprobe mit einem Holzstäbchen!) Nährwert pro Brötchen: 110 kcal, 4 g Fett

Versuchen Sie doch mal selbst gemachtes...

Mozzarella- Tomaten- Faltenbrot (Zupfbrot)

Für den Teig:

600 g Mehl

300 ml Wasser, lauwarm

1 Würfel Hefe

½ TL Zucker

2 TL Salz

50 ml Olivenöl

Für die Füllung:

¾ Glas Tomaten, getrocknete in Öl

1 Knoblauchzehen, geschält

½ Zwiebeln

1 Kugel Mozzarella

1 TL Salz

etwas Pfeffer

etwas Thymian

50 g Butter

Für den Teig:

Alle Zutaten vermischen und zu einem Teig kneten. Danach den Teig auf einer bemehlten Fläche zu einem Rechteck von ca. 0,5 cm Dicke ausrollen.

Für die Füllung:

Zuerst die Tomaten mit dem Öl, Knoblauch, Zwiebel, Salz, Pfeffer und Thymian in einem Mixer pürieren. Die Hälfte vom Mozzarella hinzugeben und nochmals mixen. Anschließend die Butter begeben und durchmixen. Zum Schluss den restlichen Mozzarella in kleine Stücke

Corinna Wiffel

Dipl.- Oecotrophologin

Reper Höhe 8

57439 Attendorn-Repe

Tel. 02722/989138, Fax: 02722/989139, E-mail: Corinna.Wiffel@t-online.de

Ernährungsberatung

schneiden und ganz kurz mit zerkleinern, aber so, dass noch kleine Stücke erhalten bleiben.

Den Backofen auf 200 °C Umluft (Ober-/Unterhitze: 220 °C) vorheizen.

Nun die Masse gleichmäßig auf dem Teig verstreichen und diesen in ca. 5 cm breite Streifen schneiden. Danach die Streifen in W-förmigen Schlangen (wie eine Ziehharmonika) in eine mit Backpapier ausgelegte Auflaufform aneinander legen und ca. 15 Minuten gehen lassen. Dann ca. 20 - 25 Minuten backen.

Passt sehr gut zum Grillen, Salat und Suppen. Am besten schmeckt es noch warm.

Leckere Rezepte für Ihre fleischlose Grillparty – auch Gemüse, Obst und Brot lässt sich köstlich auf dem Grill zubereiten! Probieren Sie's doch einfach mal aus...

Herzhaftes Knoblauchtoast

Zutaten für 8 Toasts

100 g Butter	weich rühren und
2 – 3 Knoblauchzehen	hineinpressen, mit
1 EL gehackten Kräutern	sowie
Zitronensaft	und
Jodsalz	abschmecken. Die Brotscheiben dick mit Knoblauchbutter
	bestreichen und von beiden Seiten auf dem Grill rösten.

Saftige Gemüsespieße

Zutaten für 8 Personen:

Für die Marinade

2 Zweige Rosmarin	vom Stiel zupfen.
¼ l Olivenöl	mit
8 EL Balsamessig	sowie
3 TL Sambal Oelek	und dem Rosmarin verrühren. 3 – 4 Std. ziehen lassen.

Für die Spieße

Maiskolben	in Stücke schneiden,
Zucchini	in Scheiben schneiden,
gelbe Paprika	sowie
rote Paprika	in Stücke schneiden.
rote Zwiebeln	schälen und achteln.
frische Champignons	putzen und evtl. halbieren. Alles in der Marinade
	2 Stunden ziehen lassen, danach rausnehmen und
	abtropfen lassen. Abwechselnd auf Spieße
	stecken. Ca. 5 Minuten grillen, dabei mit der
	Marinade bepinseln.

Corinna Wiffel

Dipl.- Oecotrophologin

Reper Höhe 8

57439 Attendorn-Repe

Tel. 02722/989138, Fax: 02722/989139, E-mail: Corinna.Wiffel@t-online.de

Ernährungsberatung

Frühlingszwiebel-Spieße mit Tofu

Zutaten für 8 Spieße:

200 g Tofu

gut abtropfen lassen, in Würfel von etwa 2 cm Kantenlänge schneiden und in

4 EL Sesam

wälzen. Aus

8 EL Sojasauce, 1 TL Ingwerpulver

und

½ TL Curcuma, ½ TL Curry

eine Marinade bereiten und den Tofu darin über Nacht ziehen lassen.

8 Frühlingszwiebeln

waschen und den oberen Teil der Blätter wegschneiden, den Rest in 3 cm Würfel schneiden. Abwechselnd Frühlingszwiebeln und Tofuwürfel auf die Spieße stecken. Von jeder Seite ca. 3 Minuten grillen.

Vegetarier-Spieß

Zutaten für 4 Personen:

4 Tomaten (200g)

halbieren, sowie

2 Zwiebeln (200g)

schälen, halbieren und

1 Aubergine (250g)

in dicke Scheiben schneiden, leicht salzen und mit

Zitronensaft

beträufeln, kurze Zeit liegen lassen. Danach abspülen und trockentupfen.

2 Zucchini (200g)

und

2 Maiskolben (150g)

ebenfalls in dicke Scheiben schneiden.

8 Champignons (100g)

putzen, ganz lassen. Alle Zutaten abwechselnd auf Spieße stecken, mit

Kräuteröl (insgesamt 20g für alle Spieße)

bestreichen und etwa 15 Minuten unter mehrfachem Wenden grillen. Dabei immer wieder mit Öl einstreichen. Die fertigen Spieße salzen und mit Pfeffer würzen.

Corinna Wiffel

Dipl.- Oecotrophologin

Reper Höhe 8

57439 Attendorn-Repe

Tel. 02722/989138, Fax: 02722/989139, E-mail: Corinna.Wiffel@t-online.de

Ernährungsberatung

Wie lange man grillen sollte...

<u>Grillgut</u>	<u>Dicke in cm</u>	<u>Zeit</u>
Bratwurst	2	6 Min.
Forelle	Mittelgroß	8 Minuten
Hähnchenkeule		20 – 25 Min.
Lammkotelett	2,5	7 Min
Rindersteak	3	7 Min.
Rippchen	3	15 Minuten
Schweinekotelett	3	10 – 12 Minuten
Schweinesteak	3	10 Minuten
Fleisch-/ Fischspieße	5	5 – 8 Min.
Hirschsteaks		2 – 3 Minuten

Wie sollte man grillen?

Folgende Grillregeln sollten beachtet werden:

- ❖ Verwenden Sie zum grillen Holzkohle oder Holzkohlebriketts
- ❖ Die Grillkohle sollte mindestens 30 Minuten vor Beginn des Grillens angezündet werden.
- ❖ Mit dem Grillen darf erst begonnen werden, wenn sie gut durchgeglüht ist, weißlich aussieht und nicht mehr raucht.
- ❖ Der Abstand vom Grillrost zur Glut sollte reichlich bemessen sein und etwa 15 cm betragen.
- ❖ Achten Sie darauf, dass kein abtropfendes Fett in der Feuerstelle verbrennt. Das in die Glut tropfende Fett setzt krebserzeugendes Benzopyren frei, das mit dem aufsteigenden Rauch vom Fleisch aufgenommen wird. Daher kein zu fettes Fleisch, wie z.B. Bauchspeck grillen!
- ❖ Grillgut nicht zu braun werden lassen
- ❖ Ungeeignet zum Grillen sind gepökelte Fleisch- und Wurstwaren. Bei zu hohen Temperaturen, wie sie beim Grillen herrschen, kann das Pökelsalz mit dem Fleischiweiß krebserzeugende Nitrosamine bilden.

Eine gelungene Grillparty mit viel Genuss beim Essen wünscht Ihnen

Corinna Wiffel
Dipl. -Oecotrophologin