






Gefüllte Spitzpaprika mit Feta

pikant, ganz einfach

-  6 rote Spitzpaprika
-  150 g Schafs- oder Ziegenfeta
-  1 Zweig frisches Basilikum, fein gehackt
-  12 grüne steinlose Oliven, fein gehackt
-  Paprika- oder Chilipulver

Die Deckel der Paprikaschoten abschneiden und die Kerne entfernen.

Fetakäse zerkrümeln oder zerdrücken, Basilikumblätter abzupfen und mit den Oliven fein hacken.

Käse mit Gewürzen, Kräutern und Oliven mischen und in die Paprikaschoten füllen.

Auf dem Rost grillen, bis die Paprika Blasen wirft.

Grillkäse

Der Favorit unter den Grillkäsen ist eindeutig Halloumi, ein halbfester Käse aus Kuh-, Schafs- und/oder Ziegenmilch. Diese Spezialität Zyperns ähnelt Mozzarella, ist aber fester und würziger – und quietscht beim Kauen. Anders als die meisten anderen Käse behält Halloumi seine Form, wenn er erhitzt wird. Er eignet sich hervorragend für Grillspieße.

Aus Griechenland ist Saganaki bekannt, der aus panierten halbfestem bis festem Schafs- oder Ziegenkäse (Feta) hergestellt wird. Nicht paniertes Feta findet in der Regel seinen Weg durch die Stäbe des Grillrosts. Saganaki wird in Griechenland mit Zitronenscheiben und Weißbrot serviert.









Zunehmend gelangen „Grillkäse“ in die Kühlregale der Supermärkte, etwa Schweizer „Pfännli-Chäs“ ohne Panade, pur oder mit Gewürz. Laut Hersteller ohne Geschmacksverstärker und Zusatzstoffe. Diverse Hersteller bieten auch panierten Grillkäse an, der mitunter etwas geschmacksarm daherkommt – und die Panade muss hier wirklich nicht sein.



Spieße

Seitan-Zitronengras-Spieße an Erdnussauce

sehr nussig, vegan

-  250 g Seitan
-  Saft einer unbehandelten Zitrone
-  10 g frischer Ingwer
-  2 EL Sojasauce
-  1 EL Reisessig
-  1 TL Sesamöl
-  6 Stängel Zitronengras
-  30 g Erdnussbutter

Seitan in etwa 2 cm große Würfel schneiden und in eine Marinade aus Zitronensaft, Ingwer, Sojasauce, Reisessig und Sesamöl einlegen.

Für die Sauce etwas leichte Gemüsebrühe mit Zitronengras- und Ingwerstücken aufkochen, einen Teil der Marinade dazugeben und Erdnussbutter einrühren, bis die Sauce eindickt.

Seitanwürfel auf die Zitronengrasstiele stecken und kross grillen. Mit der Erdnussauce servieren.



Päckchen, frisch geschnürt

Gemüse im Bananenblatt

exotisch, etwas aufwändiger, vegan

- ✿ je 100 g Möhren, Schalotten oder Lauch, grüne Bohnen, Sojasprossen
- ✿ 100 g Reis
- ✿ 50 g Tiefkühlerbsen, aufgetaut
- ✿ 1 Chilischote, entkernt
- ✿ 1 Stück Ingwer, etwa walnussgroß
- ✿ Sojasauce + Pfeffer
- ✿ Öl zum Braten
- ✿ 6 Bananenblätter

Möhren in Stifte, Schalotten oder Lauch in Streifen schneiden, Bohnen putzen und in 2 cm lange Stücke schneiden. Parallel den Reis kochen.

In einem Wok oder einer Pfanne Öl erhitzen und Möhren, Schalotten, Bohnen, Sprossen und Erbsen unter stetigem Wenden etwa 5 Minuten braten. Dann das Gemüse an den Rand des Woks schieben. In der Mitte die Sprossen kurz anbraten und alles gut vermischen. Mit Ingwer, Chilischote, Sojasauce und Pfeffer abschmecken. Am Ende den Reis unterheben.

Bananenblätter gut waschen, abtrocknen und in etwa 10 x 20 cm große Stücke schneiden. Jeweils 3 EL Gemüsereis in ein Bananenblatt einwickeln. An beiden offenen Seiten mit einem Zahnstocher zusammenstecken und auf dem Rost bei schwacher Hitze erhitzen. Die Bananenblätter nicht mitessen.