

Dreierlei vom Grill

zutaten für 4 Personen



für die Pflanzerl:

1 Aubergine (ca. 300 g)
4 Frühlingszwiebeln
2 Knoblauchzehen
1/2 Bund glatte Petersilie
1 EL grüne Oliven
1/2 Bio-Zitrone
1 Dose Kichererbsen
(240 g Abtropfgewicht)
1 mittleres Ei
2 EL Semmelbrösel
1 TL Tomatenmark

Chilipulver
Öl für den Rost
Salz und Pfeffer

für die Spieße:

300 g Halloumi-Käse
200 g Kirschtomaten
8 Frühlingszwiebeln
4 Feigen
16 Salbeiblättchen
1 EL Zitronensaft
1 TL flüssiger Honig

2-3 EL Olivenöl
12 Holzspieße
Salz und Pfeffer

für die Nachspeise:

1 Ananas
4 EL brauner Zucker
1 Paket Vanillezucker
1 TL Pfeffer (schwarz/
grob gemahlen)
150 g Mascarpone oder
Vanilleeis

Auberginen-Kichererbsen- Pflanzerl

Aubergine mit Sparschäler schälen und in ganz kleine Würfel schneiden. Salzwasser zum Kochen bringen, Auberginenwürfel 2-3 Min. kochen. In einem Sieb abtropfen lassen. Frühlingszwiebeln in dünne Ringe schneiden. Knoblauch durchpressen. Petersilie fein hacken. Oliven klein schneiden. Schale der Zitrone fein abreiben. Die Kichererbsen in einem Sieb gut abbrausen, abtropfen lassen und dann in einem Mixer grob pürieren. Die Auberginenwürfel auspressen und mit Zwiebeln, Knoblauch, Petersilie, Oliven, Ei, Zitronenschale, Semmelbröseln und Tomatenmark zu den Kichererbsen geben. Alles gut vermischen, mit Salz, Pfeffer und dem Chilipulver abschmecken. Mit leicht angefeuchteten Händen Masse zu 8 Pflanzerln formen, auf eingölter Alufolie bei mittlerer Hitze jede Seite 7-8 Min. grillen.

Halloumi-Gemüse-Spieße

Den Halloumi in knapp 2 cm große Würfel schneiden. Von den Frühlingszwiebeln die

Wurzelbüschel und die welken oberen Teile abschneiden und in ca. 2 cm lange Stücke teilen. Die Feigen vom Stielansatz befreien und vierteln. Halloumi, Tomaten, Feigen, Salbeiblätter und Zwiebel abwechselnd auf die Spieße stecken. Die Spieße mit Salz und Pfeffer würzen. Den Zitronensaft mit dem Honig und dem Olivenöl verrühren und leicht salzen und pfeffern. Alufolie auf den Rost legen und einölen. Die Spieße mit der Gewürzöl-Mischung einpinseln, bei starker Hitze 8-10 Minuten grillen, öfter umdrehen.

Ananas »Sweet-BBQ«

Die Frucht der Länge nach halbieren und den Strunk in der Mitte herausschneiden. Die Ananashälften samt Schale quer in je 8 fingerdicke Scheiben schneiden. Den Zucker, den Vanillezucker und den Pfeffer auf einem tiefen Teller vermischen. Ananasscheiben darin wenden, auf den Rost legen und bei mittlerer Hitze je 1-2 Minuten von jeder Seite grillen. Den Mascarpone zum Dippen in einer kleinen Schüssel schön glatt verrühren oder Ananas mit Vanilleeis servieren.
Guten Appetit!

DAS BIO HAUS

Regionale Frische

Vegetarische Küche gilt als gesund. Wie lecker und vielseitig sie darüber hinaus auch ist, zeigen diese drei Grillrezepte, die sich bestens für ein fleischloses Barbecue oder als Ergänzung zu Wurst und Fleisch eignen. Die Zutaten haben wir bei »Das Biohaus« eingekauft. Das Naturkostfachgeschäft – als Erweiterung des Backhaus-Sortiments – gibt es seit diesem Jahr in der Benzstraße 2c. Dort finden Sie zahlreiche Produkte aus regionaler Landwirtschaft.

**DAS BIOHAUS – Regionale Frische
Benzstraße 2c (Geismar),
37083 Göttingen, Tel. 7908523**

**ÖFFNUNGSZEITEN
Mo bis Fr von 8-20 Uhr
Sa von 8-18 Uhr**

lecker