

Alles zum Grillieren in der Migros

Eine Wurst auf der Wanderung mit Freunden, ein Poulet im Garten mit der Familie oder ein Fischspiesschen auf dem Balkon mit der Liebsten: Grillieren kann man fast alles und fast überall. Und falls Sie noch etwas für Ihre ganz persönliche Grillparty brauchen – die Migros hats, von der Bratwurst bis zum Zahnstocher.

Vom 5. 6. bis 30. 6. 2007 erwartet Sie in der Migros täglich ein Grillhit für die Hälfte des angeschriebenen Preises. Da macht das Einkaufen doppelt Spass.



Pfefferminze

Das Kraut eignet sich zum Aromatisieren von Süssspeisen, schmeckt aber auch in Kombination mit Fleisch und Gemüse ausgezeichnet. Im Beutel oder als Topfpflanze.



Rucola

Mit dem im Geschmack leicht scharfen Rucola lässt sich ein attraktiver Salat zaubern. Rucola harmoniert sehr gut mit Parmesan auf einer Pizza oder gehackt und mit Knoblauch gedünstet mit Teigwaren. Im Beutel à 200 g.



Pesto alla genovese Sélection

Eine unwiderstehliche Mischung aus Pinienkernen, Parmesan, Pecorino romano, Basilikum, Knoblauch und Olivenöl zu Pasta, Fleisch oder Gemüse. Im Glas à 90 g.



Aceto balsamico bianco

Der süssliche Essig verfeinert Salate und verleiht Marinaden für Fleisch, Fisch und Gemüse den richtigen Pfiff. In der Flasche à 2,75 dl.

Mit 2 Grill-Rezepten

Feuertaufe

Fleisch in scharfer Marinade, Meeresfrüchte, Fische, Spiesschen mit knackigem Gemüse, grosse und kleine Würste – die Migros ist bereit. Anfeuern, und los gehts, die Grillsaison 2007 ist eröffnet!



Gemüsespiess mit Joghurtsauce

FÜR 4 PERSONEN

8 Gemüsespieße
1 EL Sesamsamen
1 EL Leinsamen
1 EL Mohnsamen
1 Bund Schnittlauch
360 g Joghurt nature
2 Knoblauchzehen
1 Zitrone, Schale
Salz, Cayennepfeffer

MARINADE

4 EL Pesto alla genovese
2 EL Aceto balsamico bianco
Pfeffer

1 Für die Marinade alle Zutaten verrühren. Gemüsespieße damit rundum bestreichen. Zugedeckt ca. 30 Minuten marinieren.

2 Sesam-, Lein- und Mohnsamen in einer beschichteten Bratpfanne ohne Fett leicht rösten. Im Mörser zerquetschen. Schnittlauch fein

schneiden, ein wenig für die Garnitur beiseite legen. Restlichen Schnittlauch mit Joghurt mischen. Knoblauch dazupressen. Zitronenschale fein dazureiben. Mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken.

3 Spieße leicht salzen. Ca. 15 Minuten bei mittlerer Hitze grillieren, dabei 1–2 Mal wenden. Kurz vor dem Servieren gut die Hälfte der Samen zum Joghurt mischen, anrichten und mit restlichen Samen sowie beiseite gestelltem Schnittlauch garnieren. Die Gemüsespieße mit der Joghurtsauce servieren.



Lammracks mit Minze-Nuss-Kruste auf Salat

FÜR 4 PERSONEN

1 Zwiebel
1 Bund Pfefferminze
50 g geschälte Mandeln
50 g Pinienkerne
4 Lammracks, ca. 700 g
Salz, Pfeffer
4 EL milder Senf

SALAT

1 Fenchel
100 g Rucola
2 EL Weissweinessig
3 EL Olivenöl

1 Zwiebel grob hacken. Mit Minze, Mandeln und Pinienkernen im Cutter fein hacken. Lammracks mit Salz und Pfeffer würzen und mit Senf einstreichen. Lammracks mit Minze-Nuss-Masse rundum bestreichen und diese gut andrücken.

2 In Alufolie einpacken und auf dem Grill 15–20 Minuten rundum

bei mittlerer Hitze grillieren. Vom Grill nehmen und zugedeckt 10 Minuten ziehen lassen.

3 Für den Salat Fenchel fein schneiden. Zum Rucola geben. Beides mit Weissweinessig und Olivenöl mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Lammracks darauf servieren.



saisonküche

Die Rezepte stammen von der Redaktion der Saisonküche.
Mehr Informationen unter www.saison.ch