



Grillgemüse mit Knoblauchpüree

Vor- und zubereiten: ca. 15 Min.
Grillieren: ca. 35 Min.
Vorspeise für 4 Personen

1 Knoblauch, quer halbiert
½ EL Olivenöl

1 Bio-Zitrone, abgeriebene Schale, beiseite gestellt

3 EL Olivenöl
½ TL Salz

wenig Pfeffer

200g Stangensellerie, in ca. 10 cm langen Stängelchen

1 Fenchel (ca. 200 g), in Schnitzchen

1 Broccoli (ca. 400 g), in Röschen

2 EL Rosmarin, fein geschnitten

2 EL Olivenöl

½ TL Salz

wenig Pfeffer

1. Knoblauchpüree: Knoblauch mit Öl bestreichen, Zitrone quer halbieren, mit den Schnittflächen nach unten auf die

Grillschale «antihaft» (siehe Seite 16) oder auf eine Grillplatte legen.

2. Holzkohle-/Gas-/Elektrogrill: Gemüse über mittelstarker Glut oder auf mittlerer Stufe (ca. 200 Grad) ca. 20 Min. grillieren.

3. Knoblauch etwas abkühlen, einzelne Zehen herauslösen, in eine Schüssel geben, mit einer Gabel zerdrücken. Zitrone auspressen, Saft mit der beiseite gestellten Zitronenschale und dem Öl darunter mischen, würzen.

4. Stangensellerie und alle Zutaten bis und mit Öl mischen, würzen, in die Grillschalen «antihaft» geben.

5. Holzkohle-/Gas-/Elektrogrill: Gemüse über mittelstarker Glut oder auf mittlerer Stufe (ca. 200 Grad) unter Wenden ca. 15 Min. grillieren. Knoblauchpüree dazu servieren.

Portion: 181 kcal, E 3g, Kh 4g, F 17g
VEGI



Grillierte Tomaten mit Chavroux Tendre Roc

Vor- und zubereiten: ca. 10 Min.
Grillieren: ca. 8 Min.
Vorspeise für 4 Personen

500g gelbe und rote Cherry-Tomaten

1 EL Olivenöl

½ TL Fleur de Sel

wenig Pfeffer

4 EL Pinienkerne

150g Chavroux Tendre Roc (siehe Tipp)

2 EL Aceto balsamico

2 EL Olivenöl

1 EL flüssiger Honig

4 EL Basilikumblätter

1. Tomaten mit ½ Esslöffel Öl mischen, würzen, in die Grillschalen «antihaft» (siehe Seite 16) oder auf eine Grillplatte geben. Käse in 4 Scheiben schneiden, mit restlichem Öl bestreichen, Pinienkerne darüberstreuen, Käse neben die Tomaten legen.

2. Holzkohle-/Gas-/Elektrogrill: Tomaten und Käse über mittelstarker Glut oder auf mittlerer Stufe (ca. 200 Grad) unter Wenden ca. 8 Min. grillieren, auf Tellern verteilen.

3. Aceto, Öl und Honig verrühren, darüberträufeln, Basilikumblätter darauf verteilen.

Portion: 336 kcal, E 12g, Kh 12g, F 25g
VEGI



TIPP

Die bekannten Ziegenkäse von Chavroux erhalten Zuwachs! Der Chavroux Tendre Roc ist ein Halbhartkäse aus Ziegenmilch, der herrlich mild und cremig schmeckt. Dank seinem Geschmack begeistert er Einsteiger wie eingefleischte Ziegenkäsefans. Chavroux Tendre Roc ist in grösseren Coop Supermärkten erhältlich.