

Gemüse marinieren

Grillzeit. Was geht dazu aus der Kiste - und wie?

Deine Zutaten aus der Kiste:

Zucchini
Paprika
Karotten

Was brauchst Du sonst:

Sonnenblumenöl
Currypulver
Paprikapulver

Wie geht das?

1. Gemüse marinieren, das meint, den Geschmack intensivieren durch gute Zutaten
2. Mariniert man Fleisch, kommt immer noch Säure dazu, z. B. durch Essig oder Senf, bei Gemüse schmeckt das nicht so gut
3. Öl mit Curry verrühren, in einem zweiten Schälchen Öl mit Paprika verrühren
4. Warum ist kein Salz dabei? Weil dann das Wasser aus dem Gemüse herausgezogen wird, es wird schlapp
5. Für die Zucchini: waschen. Längs halbieren und rautenförmig einschneiden. Mit je einer Marinade einstreichen. 1/2 Stunde einwirken lassen
6. Paprika Waschen, Deckel abschneiden, vierteln und Kerne entfernen. Viertel innen mit einer Marinade einpinseln
7. Karotten: Sie werden auf dem Grill nicht ohne Weiteres gar, deshalb müssen Karotten gewaschen, längs halbiert und in etwas Wasser 10 Minuten vorgekocht werden. Abtropfen lassen und von allen Seiten mit Marinade versehen
8. Jetzt zum Grillen: Die Gemüse brauchen zum Grillen etwas 10 Minuten. Leg sie mit der marinierten Seite nach unten. Lass sie leicht bräunen und drehe sie um.

Was passt dazu?

Alles, was Du sonst noch auf dem Grill hast.

Claudia Kirst, Diätassistentin und Yogalehrerin