

Juli 2025 – Leichte & gesunde Grillgerichte für den Sommer

Bunte Gemüsespieße mit Kräutermarinade

Zutaten Spieße: Zucchini, rote Paprika, gelbe Paprika, rote Zwiebel, Champignons, Cocktailtomaten und Holz- oder Metallspieße

Zutaten Marinade: Olivenöl, Zitronensaft, Knoblauch, Rosmarin, Thymian, Salz, Pfeffer

Zubereitung: Waschen Sie das Gemüse, schneiden Sie es in mundgerechte Stücke und vermengen Sie es mit der Kräutermarinade aus Olivenöl, Zitronensaft, Knoblauch, Rosmarin und Thymian. Lassen Sie das Gemüse etwa 30 Minuten ziehen, stecken Sie es anschließend auf Spieße und grillen Sie diese bei mittlerer Hitze ca. 8–10 Minuten, dabei gelegentlich wenden. Die Spieße sollten leicht gebräunt und noch bissfest sein.



Portobello-Burger

Zutaten: Große Portobello-Pilze, Vollkornbrötchen, reife Avocado, Rucola, Senf (z. B. grobkörnig), Olivenöl, Salz, Pfeffer, optional: Zwiebeln, Tomaten, Käse

Zubereitung: Entfernen Sie vorsichtig die Stiele der Portobello-Pilze, pinseln Sie sie mit Olivenöl ein und würzen Sie mit Salz und Pfeffer. Grillen Sie die Pilze bei mittlerer Hitze ca. 5–7 Minuten pro Seite, bis sie weich und leicht gebräunt sind. Bestreichen Sie die Vollkornbrötchen mit Senf, belegen Sie sie mit gegrilltem Portobello, frischem Rucola, Avocadoscheiben und – je nach Wunsch – weiteren Zutaten wie Zwiebeln oder Tomaten. Den oberen Brötchendeckel aufsetzen – fertig ist Ihr fleischfreier Genuss!



Gefüllte Süßkartoffeln vom Grill

Zutaten: Süßkartoffeln, Kichererbsen (vorgegart oder aus der Dose), griechischer Joghurt (oder pflanzliche Alternative), frische Kräuter (z. B. Petersilie, Koriander oder Minze), Granatapfelkerne, Olivenöl, Zitronensaft, Salz, Pfeffer, optional: Kreuzkümmel oder Paprikapulver

Zubereitung: Waschen Sie die Süßkartoffeln gründlich und garen Sie sie etwa 20–30 Minuten vor – entweder im Ofen oder kurz in der Mikrowelle (mit Gabel einstecken!). Halbieren Sie die vorgegarten Süßkartoffeln und legen Sie sie mit der Schnittseite nach unten für 5–10 Minuten auf den Grill, bis sie leicht geröstet sind. In der Zwischenzeit verrühren Sie Joghurt mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer und gehackten Kräutern zu einem Dip. Wenden Sie die Süßkartoffeln, füllen Sie sie mit dem Dip, Kichererbsen und Granatapfelkernen und streuen Sie frische Kräuter darüber.



Gegrillte Pfirsiche mit Joghurt & Honig

Zutaten: Reife Pfirsiche, griechischer Joghurt, Honig, gehackte Walnüsse oder Mandeln

Zubereitung: Halbieren Sie die Pfirsiche, entfernen Sie die Kerne und legen Sie die Hälften mit der Schnittseite nach unten auf den Grill. Grillen Sie sie bei mittlerer Hitze für ca. 3–5 Minuten, bis sie leicht karamellisieren. Servieren Sie die warmen Pfirsiche mit einem Klecks griechischem Joghurt, einem Spritzer Honig und gehackten Nüssen als Topping.

