

Grillen mit Fleisch & Gemüse



ZUTATEN:

- 4 Stücke Halsgrat (Schwein)
- 1 Zwiebel
- 0,1 l Teutoburger Raps-Kernöl
- Salz, Pfeffer
- 1 kleine Zucchini
- 4 Tomaten
- 4 Kolben Zuckermais
- fein gehackte Petersilie
- Salbeiblätter, Rosmarin

Fleisch unter kaltem Wasser abbrausen und trockentupfen. Zwiebel in Ringe schneiden. Das Raps-Kernöl zusammen mit den Zwiebelringen in eine Schale geben. Das Fleisch salzen, pfeffern und im Öl marinieren. Inzwischen die Maiskolben etwa 10 Minuten – ohne Salz! – vorkochen. Tomaten kreuzweise einritzen, Zucchini in dünne Scheiben schneiden. Maiskolben, Tomaten und Zucchinischeiben mit Raps-Kernöl bepinseln und unter mehrmaligem Wenden 8-10 Minuten grillen. Nach dem Grillen pfeffern, salzen und die Tomaten mit Petersilie würzen. Das Fleisch mit je 1-2 Salbeiblättern belegen und etwa 10-15 Minuten grillen.

Pro Person:

270 kcal (1130 kJ), 17,9 g Eiweiß, 18,6 g Fett, 7,4 g Kohlenhydrate (0,6 BE)

GENIESSERTIPP: Grillen muss nicht immer „Fleisch und Bratwurst im Überfluss“ bedeuten! Viele vegetarische Köstlichkeiten eignen sich ganz hervorragend zum Grillen. Schnell ist so eine bunte Beilagenplatte gezaubert. Besonders eignen sich neben Maiskolben, Tomaten und Zucchini auch Auberginen, Paprika, Kohlrabi oder Champignon-Scheiben zum Grillen. Vor dem Grillen sollte das Gemüse leicht mit Raps-Kernöl bestrichen werden.