



Gefülltes Gemüse vom Grill

Für 4 Personen

Zubereitung: ca. 40 Minuten, Grillieren: ca. 25 Minuten

Gefüllte Zucchini mit Feta

2 Zucchini, je 150–200 g, gerüstet, längs halbiert
 ½–1 Knoblauchzehe, gepresst
 wenig Butter zum Dämpfen
 3 EL Paniermehl
 1 Tomate, entkernt, klein gewürfelt
 50 g Feta, klein gewürfelt
 wenig Salz
 Pfeffer
 1–2 TL gehackte Kräuter, z.B. Rosmarin, Thymian, Majoran

Ei in der Grilltomate

4 grosse Tomaten

2–3 EL geriebener Gruyère AOC
 1 EL gehackte Basilikumblätter
 4 Eier
 wenig Salz
 Pfeffer

1 EL abgezupfte Basilikumblättchen zum Garnieren

Zubereitung

1. Zucchini mit Teelöffel leicht aushöhlen. Im Dampfkorbchen 5 Minuten leicht knackig-garen, herausnehmen. Knoblauch in der Butter andämpfen. Paniermehl dazugeben,

leicht rösten. Zucchini mit Tomaten, Feta und Paniermehl füllen, würzen.

2. Grilltomate: Von den Tomaten jeweils einen Deckel weg-schneiden, Tomaten mit einem Teelöffel sorgfältig aushöhlen. Jede Tomate mit etwas Käse und Basilikum füllen. Eier nacheinander aufschlagen und sorgfältig in die Tomaten giessen, würzen.

3. Gefüllte Zucchini und Tomaten 15–25 Minuten bei mittelstarker Glut grillieren, garnieren.

Tipps fürs Grillieren

- Legen Sie das Grillgut erst auf, wenn die Holzkohle richtig durchgeglüht ist. Das erkennen Sie an der Ascheschicht, die die Kohlestücke überzieht.
- Achten Sie auf einen Abstand von mindestens 10 cm zwischen Glut und Grillrost.
- Wenn Sie direkt auf dem Rost grillieren, sollten Sie mariniertes Fleisch abtupfen und trocken auflegen. Wenn Sie die Marinade am Fleisch lassen wollen, verwenden Sie am besten eine Alu-Grillschale. Benützen Sie der Umwelt zuliebe die Grillschalen mehrmals.
- Verwenden Sie zum Marinieren nur hoch erhitzbare Fettstoffe wie Bratcrème aus Butter.
- Würzen Sie die Grillstücke erst nach der Zubereitung, so verbrennen die Gewürze nicht.
- Stechen Sie das Fleisch während des Grillierens nicht mit einer Gabel an, sonst läuft der Saft aus. Verwenden Sie zum Wenden eine Grillzange.

