



Gesund. Gegrillt.

Gesunde Fleischalternative



GEFÜLLTE VEGGIE-ZUCCHINI MIT GRILLBROT



gesund.leben.tut.gut



www.noetutgut.at/ernaehrung



Zutaten für ca. 6 Personen

Zutaten

Für die Zucchini:

- 1 große Zucchini
- Salz
- Pfeffer
- Olivenöl

Für die Füllung:

- Geriebener Käse nach Belieben und Geschmack
- 2 Kohlrabis
- 1 Paradeiser
- Salz
- Pfeffer
- Jungzwiebel
- ggf. frische Pfefferoni
- 2 Paprika
- 2 EL frische Gartenkräuter fein gehackt

Für das Grillbrot:

- 15 g Olivenöl
- 1-2 Knoblauchzehen
- 500 g Weizenmehl
- 10 g Salz
- ½ Würfel Germ
- 290 g alkoholfreies Malzbier
- 250 g geriebener Käse

Zubereitung:

Für den Brotteig Knoblauch schälen und pressen und mit Olivenöl vermischen. Germ im alkoholfreien Bier auflösen, mit Mehl und Salz zu einem glatten Teig verkneten und 15 Minuten rasten lassen. Teig in Stücke zu je 100 Gramm rundschieben und erneut 5 Minuten rasten lassen. Danach mit Rundholz Fladen ausrollen, mit der Knoblauchpaste bestreichen und mit Käse bestreuen. Zu einer Rolle zusammenrollen, erneut mit dem Rundholz etwas glattrollen und dann die Teigstangen in sich zu einem Wurzelbrot verdrehen. Bis zum Grillen kalt stellen.

Die Zucchini der Länge nach halbieren, das Zucchiniffleisch mit einem Löffel etwas ausschaben und beiseite stellen. Zucchinihälften mit Olivenöl bestreichen und mit Salz und Pfeffer würzen. Über direkter Hitze beidseitig angrillen, bis die Zucchini ordentliche Grillstreifen hat. Danach über indirekte Hitze geben und Deckel schließen. In der Zwischenzeit Paprika entkernen, Kohlrabi schälen und gemeinsam mit dem Paradeiser und dem Jungzwiebel würfeln. Mit dem ausgeschabten Zucchiniffleisch, Olivenöl und Gewürzen abschmecken und die Fülle in einer geschlossenen Grillpfanne oder am Herd scharf anbraten. Anschließend Fülle auf der Zucchini verteilen und mit Käse bestreuen. Zucchini indirekt weitergrillen. Je nach Zucchinigröße dauert es vom Angrillen bis zum Servieren ca. 30-60 Minuten.

Wurzelbrot je Seite 5 Minuten über direkter Hitze angrillen. Darauf achten, dass das Brot nicht verbrennt und schwarz wird. Danach über indirekter Hitze weitere 5 Minuten weiterbacken (ca. 200°C).

Die Zucchini vom Grill nehmen, auf einem Brett anrichten und mit frischen Kräutern bestreuen. Frisch gehackte Pfefferoni und das Grillbrot dazureichen.

Tipp:

Servieren Sie eine selbstgemachte Salsa aus gehackten Paradeisern, frisch gehackten Kräutern und etwas Olivenöl oder auch einen Sauerrahm-Dip mit frisch gehackten Kräutern der Saison und Knoblauch dazu.

Guten Appetit!