

Rezeptsammlung aus der Veranstaltungsreihe „Gesundes Netzwerken“
Mehr Infos zur Veranstaltungsreihe unter HTW-Career Service

Rezeptsammlung - Gesundes Netzwerken – Grillevent

Advitec Informatik GmbH



Mit freundlicher Unterstützung von: Anne Güldner, Praxis für Diät- und Ernährungstherapie

Gesundheitspartner:





Infused Water Zitrone-Ingwer für 1 L

Zutaten:

- 1 Liter Wasser
- 1 Zitrone (Bio)
- Ingwer 5cm (Bio)

Zubereitung:

- Zitrone halbieren. Saft einer halbe Zitrone auspressen
- andere Zitronenhälfte Schale entfernen und in Scheiben schneiden
- Ingwer in Scheiben schneiden
- Zitronensaft, Zitronenscheiben und Ingwerscheiben in eine Karaffe geben und mit Wasser auffüllen

Benötigte Materialien: 2 Glaskaraffen, Schneidebretter, scharfe Messer, Zitronenpresse

Infused Water Gurke-Basilikum für 1 L

Zutaten:

- 1 L Wasser
- Basilikum, frisch
- ½ Gurke

Zubereitung:

- Basilikum und Gurke waschen
- Gurke in Scheiben schneiden und mit den Basilikumblättern in eine Karaffe geben und mit Wasser auffüllen



Infused Water Zitrone-Ingwer für 1 L

Zutaten:

- 1 Liter Wasser
- 1 Zitrone (Bio)
- Ingwer 5cm (Bio)

Zubereitung:

- Zitrone halbieren. Saft einer halbe Zitrone auspressen
- andere Zitronenhälfte Schale entfernen und in Scheiben schneiden
- Ingwer in Scheiben schneiden
- Zitronensaft, Zitronenscheiben und Ingwerscheiben in eine Karaffe geben und mit Wasser auffüllen

Benötigte Materialien: 2 Glaskaraffen, Schneidebretter, scharfe Messer, Zitronenpresse

Infused Wasser Mint Tea 1 Liter

Zutaten:

- 1 Liter Wasser
- 3 Stängel Frische Minze
- 1 Teebeutel Pfefferminze
- Etwas Honig

Zubereitung:

- Tee kochen und abkühlen lassen
- Tee mit Honig leicht süßen, frische Minze zufügen



Griechischer Salat (vegetarisch)

Zutaten:

- 4 rote Paprika
- 3 Gurken
- 2-3 mittelgroße rote Zwiebeln
- 900g Tomaten
- 600g Fetakäse
- 300 g schwarze Oliven
- 5 EL Olivenöl
- Saft einer halben Zitrone
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

- Paprika, Tomaten, Gurken waschen und in gleichgroße Würfel schneiden
- Zwiebel schälen und in Ringe schneiden
- Fetakäse würfeln
- Gemüse und Fetakäse in einer großen Salat-Schüssel mischen
- Oliven zufügen und mit Olivenöl, Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen
- gut durchziehen lassen

Benötigte Materialien: Große Salatschüssel, Salatbesteck, Schneidebrett, Scharfes Messer, Zitronenpresse

Tomate- Mozzarella

Zutaten:

- 7 mittelgroße Tomaten
- 7 x Mozzarella
- 4-5 EL Balsamicoessig
- 7 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer
- 2 Handvoll Basilikumblätter

Zubereitung:

- Tomaten waschen und in Scheiben schneiden
- Mozzarella in Scheiben schneiden
- Tomaten und Mozzarellascheiben abwechselnd leicht übereinander auf einem großen Teller anrichten
- mit Salz und Pfeffer würzen



Gesundheitspartner:

- 4-5 EL Balsamicoessig darüber verteilen
- 7 EL Olivenöl darüber verteilen
- Basilikumblätter waschen und gleichmäßig auf den Tomaten- Mozzarella verteilen

Benötigte Materialien: 1 Schneidebrett, 1 scharfes Gemüsemesser, 2 EL, Salatbesteck, 1 großer Teller zum Anrichten

Guacamole (vegan)

Zutaten:

- 5 Avocados
- 5 mittelgroße Tomaten
- 3-4 Knoblauchzehen
- Saft einer Zitrone
- Salz und Pfeffer



Zubereitung:

- Avocado längs aufschneiden. Mit dem Löffel das Fruchtfleisch herauslösen und in eine Zubereitungsschüssel geben
- mit einer Gabel das Fruchtfleisch fein zerdrücken
- Tomaten waschen, fein würfeln und zur Avocado geben
- Knoblauch schälen, pressen und zugeben
- mit Salz und Pfeffer die Avocadocreame abschmecken

Benötigte Materialien: Zubereitungsschüssel, Löffel zum Verrühren, Gemüsereibe, Zitronenpresse, Knoblauchpresse, Schäler

Tomaten-Möhren-Butter (vegetarisch)

Zutaten:

- 250g Butter, zimmerwarm
- 2-3 mittelgroße Möhren
- ½ Tube Tomatenmark
- 1 kleine Zwiebel
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

- Möhren waschen und fein raspeln
- Zwiebeln schälen und sehr fein würfeln
- Möhrenraspel und Zwiebelwürfel zur zimmerwarmen weichen Butter geben und gut miteinander vermengen
- Tomatenmark zugeben und ebenfalls gut verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken

Benötigte Materialien: Zubereitungsschüssel, Reibe, Schneidebrett, scharfes Messer, Gabel und Löffel



Zaziki (vegetarisch)

Zutaten:

- 500g Naturjoghurt 3,5% Fett
- 500 g Quark 40 % F.i.Tr.
- 1/2 Gurke
- 3 Knoblauchzehen
- 2 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

- Quark und Joghurt verrühren
- Knoblauchzehen schälen und pressen und zugeben
- Gurke schälen und raspeln und in eine separate Schüssel geben
- Gurke salzen und einige Minuten ziehen lassen, damit das Wasser herauszubekommen
- Gurke ausdrücken und zum Joghurt geben
- mit Pfeffer, Olivenöl abschmecken

Zaziki (vegan)

Zutaten:

- 500g veganer Sojajoghurt/Sojaquark
- 1/4 Gurke
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer

Benötigte Materialien: 2 Zubereitungsschüsseln, Löffel zum Verrühren, Gemüsereibe, Zitronenpresse, Knoblauchpresse, Schneidebrett, scharfes Gemüse- Messer, Gemüseschäler



Kräuter-Baguette

- 5 großes Baguettes

Zutaten Kräuterbutter:

- 500g Butter
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- frische Petersilie, Schnittlauch, Basilikum
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

- Zwiebeln fein würfeln, Knoblauch pressen
- Zwiebeln und Knoblauch zur Butter geben
- frische Kräuter waschen, fein hacken und gut mit der Butter vermengen
- Baguettes mehrmals quer einschneiden (nicht ganz durchschneiden)
- Kräuterbutter auf die eingeschnittenen Scheiben streichen
- auf dem Grill von allen Seiten kurz erwärmen

Benötigte Materialien: Zubereitungsschüssel, Knoblauchpresse, Schneidebrett, scharfes Messer, Gabel und Löffel, Brotmesser

Gemüse- Hähnchen- Spieße vom Grill

Zutaten:

- 4 Paprikas
- 10 mittelgroße Champignons
- 3 Zucchini
- 4 rote Zwiebeln
- 1 kg Hähnchenfleisch
- 8 EL Olivenöl
- Paprika edelsüß, Salz, Pfeffer, Thymian, Rosmarin



Zubereitung:

- Marinade herstellen aus: Olivenöl, Paprikapulver, Salz, Pfeffer und frischen gehackten Kräutern
- Hähnchenfleisch waschen, abtupfen und in gleichgroße Stücke schneiden
- Paprika, Zucchini, Champignons waschen und in gleichgroße Stücke (wie das Hähnchenfleisch) schneiden
- Zwiebel schälen und vierteln
- nacheinander Fleisch, Paprika, Champignons, Zucchini, Zwiebel aufspießen
- alles mit der Marinade bepinseln und auf dem Grill von allen Seiten goldbraun grillen

Benötigte Materialien: Lange Spieße (1 pro Person), Schneidebrett (1 x für Gemüse 1x für Fleisch), scharfes Messer, Schüssel für die Marinade, Löffel, Pinsel

Schafskäse- Kräuter-Gemüse-Pfännchen

Zutaten:

- 5 x Schafskäse/Feta
- 3 Zweige Rosmarin
- 3 Zweige Thymian
- 2 Paprika
- 5 Champignons
- 1 rote Zwiebel
- Olivenöl
- ggf. Salz, Pfeffer



Zubereitung:

- mit Olivenöl den Boden des Pfännchens bestreichen
- Schafskäse hineinlegen
- Gemüse (Paprika, Champignons, Zwiebel) waschen und in feine Streifen schneiden und auf den Schafskäse legen
- Kräuter waschen und dazu geben
- Pfännchen auf den Grill legen und warten bis der Käse leicht zerläuft

Benötigte Materialien: Schneidebrett, Schüssel für das geschnittene u. vorbereitete Gemüse, scharfes Gemüsemesser, Löffel, Alupfännchen



Gegrillte Ananas mit griechischem Vanillejoghurt

- 18 Scheiben Ananas

Vanillejoghurt:

Zutaten:

- 600g Naturjoghurt 10% Fett
- 3 TL Vanillemark
- 4 EL Zucker

veganer Vanillejoghurt:

Zutaten:

- 100 g Sojajoghurt
- 1 TL Vanillemark
- 1 TL Zucker

Zubereitung:

- Ananas schälen und in fingerdicke Scheiben schneiden
- von beiden Seiten auf dem Grill grillen
- Für den Joghurt:
Joghurt mit Zucker und Vanillemark vermengen und abschmecken
- gegrillte Ananasscheibe auf einem Teller anrichten und 3 EL Vanillejoghurt über die Ananas geben

Benötigte Materialien:

3 Zubereitungsschüsseln, kleine scharfe Messer, großes scharfes Messer, Löffel, Schneebesen