



20 Minuten

 Einfach

GEGRILLTE SÜßKARTOFFEL UND BLUMENKOHL MIT CHIMICHURRI-SAUCE

Vegetarisch Grillen am Meer: Getoppt mit würzig-scharfer Chimichurri und cremig-frischem Frühlingsquark heizen Blumenkohl und Süßkartoffeln auf dem Grillrost ordentlich ein.

 *So wirds gemacht :*

SCHRITT 1

Für die Chimichurri einen Bund Thymian, zwei Bund Petersilie und einen Bund Frühlingslauch auf einem Brett klein hacken. Limetten auspressen, den Saft in einer Schale auffangen. Gehackte Kräuter und Olivenöl dazu geben, bis eine dickflüssige Konsistenz entsteht. Die Knoblauchzehen schälen, grob hacken und mit einem Messer plattdrücken. Den gepressten Knoblauch zum Kräuter-Öl-Mix geben und verrühren. Chili aufschneiden, die Kerne entfernen, in kleine Stückchen schneiden und unterrühren. Die Chimichurri mit Salz und Pfeffer abschmecken und etwa 30 Min. ziehen lassen.

SCHRITT 2

Blumenkohl waschen, putzen und in grobe Röschen teilen. Anschließend in etwas dickere Scheiben schneiden. Süßkartoffeln waschen und in grobe Scheiben schneiden. Die Gemüse-Scheiben sowie die Peperoni mit der Chimichurri bepinseln, so dass diese großzügig bedeckt sind.

SCHRITT 3

Die Peperoni und die marinierten Gemüsesteaks aus Süßkartoffeln und Blumenkohl auf dem Grill-Rost von jeder Seite ca. 7 - 8 Min. grillen, bis diese leicht gebräunt sind. Übrigens: Die Gemüse-Steaks lassen sich auch ganz einfach in der Pfanne oder im Backofen



Zutaten

4 Portionen

2 große Köpfe Blumenkohl

4 große Süßkartoffeln

2 rote Peperoni

370 g MILRAM Frühlingsquark

1 Bund Thymian

2 Bund glatte Petersilie

1 Bund Frühlingslauch

2 Limette

1 Chili

2 Knoblauchzehen

100-150 ml Olivenöl

Salz

Pfeffer

zubereiten.

SCHRITT 4

Das gegrillte Gemüse auf einem Teller anrichten und mit einer Portion Frühlingsquark servieren. Wer es etwas schärfer mag, gibt noch einen Löffel Chimichurri dazu. Wie du siehst, bringt auch ein köstliches vegetarisches Grill-Rezept die Kohlen ordentlich zum Glühen.

NÄHRWERTE

1 Portion enthält durchschnittlich:

Brennwert (kJ/kcal): 3981/951

Fett (g): 45

Kohlenhydrate (g): 112

Eiweiß (g): 20