



# Sommerzeit ist Grillzeit!

Wer mag es nicht, an einem schönen Sommerabend mit Freunden oder der Familie schön im Garten oder am Aasee zu sitzen und zu grillen?! Doch oft liegen einem Wurst und Steak schwer im Magen, und man mag sich danach kaum noch bewegen. Hier

habe ich einfach mal 3 Alternativen, die mir persönlich sehr schmecken, für euch in Worte gefasst. Viel Spaß beim Nachkochen und einen Guten Appetit!

## Gefüllte Champignons

### Zutaten

- 4 große Champignons
- 300 g Hackfleisch
- 100 g Hirtenkäse/Feta
- 50 g Grana Padano (gerieben)
- 3 Lauchzwiebeln
- Kräuter nach Belieben
- 1/2 Zitrone (unbehandelt)
- 2 Knoblauchzehen
- Salz, Pfeffer, etwas Zucker, etwas Paprikapulver oder Chilipulver

### Zubereitung

Das Hackfleisch ohne Öl in einer beschichteten Pfanne scharf anbraten und im Anschluss zum Kühlen beiseite stellen. In der Zwischenzeit die Lauchzwiebeln sowie den Knoblauch klein schneiden und zu dem Hackfleisch geben. Dann noch den Hirtenkäse klein geschnitten dazugeben sowie den Grana Padano. Etwas Zitronenabrieb und die Kräuter dazugeben. Mit Salz, Pfeffer, einer Prise Zucker und Chili-Paprikapulver und etwas Saft der Zitrone abschmecken. Alles zu einer Masse verrühren und in die vorher entstieltten Pilze füllen. Im vorgeheizten Backofen bei 180° C ca. 15 min. backen. **d**



## Gefüllte Paprika – Mexican Style

### Zutaten

- 4 Paprikaschoten
- 250 g Rinderhackfleisch
- 1 Zwiebel, gewürfelt
- 1 Dose Kidneybohnen
- 60 g Reis, gekochter (Rohgewicht)
- 1 kl. Dose Mais
- 1 kl. Glas Salsa, 200 ml
- 120 g Cheddar-Käse, gerieben
- 2 Karotten, geraspelt
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- Guacamole und Crème fraîche, optional
- 1 TL Kreuzkümmelpulver
- 2 TL Korianderpulver
- 2 1/2 TL Paprikapulver
- Cayennepfeffer
- Salz
- Olivenöl

### Zubereitung

Den Backofen auf 180° C Grad vorheizen. Die Paprikaschoten putzen. Einen Deckel abschneiden und das Kerngehäuse entfernen. Paprika aufrecht in einen Bräter oder eine hohe Auflaufform stellen. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und das Hackfleisch darin krümelig braten. Zwiebel und Knoblauch dazugeben und kurz mitdünsten. Gewürze darüber streuen und anrösten. Kidneybohnen, Mais und Karotten unterrühren. Reis, die Hälfte des Käses und die Salsa zufügen und ebenfalls unterrühren. Die Hackfleischmasse in die Paprika füllen und mit dem Rest des Käses bestreuen. Restliche Füllung im Bräter verteilen. Im vorgeheizten Ofen in 35–40 min goldbraun backen. Mit Guacamole und Crème fraîche servieren. **d**



## Gefüllte Zucchini mit Quinoa und Ahornsirup

### Zutaten

- 50 g Quinoa
- 125 ml Gemüsebrühe
- 1 große Zucchini
- 2 EL Olivenöl
- 1 Zehe Knoblauch, 1 kleine Zwiebel
- 1/2 Zweig Rosmarin, 1 Zweig Thymian
- 4 Champignons
- 3 kleine Tomaten
- 1 EL Tomatenmark, 1 EL Ahornsirup
- Paprikaflocken, scharf, o.ä.
- evtl. Gemüsebrühe
- 1 EL Schmand

### Zubereitung

Den Quinoa mit heißem Wasser abspülen, in einen Topf geben, mit kochender Gemüsebrühe übergießen und auf kleiner Hitze für 20 Minuten ziehen lassen. Die Zucchini halbieren. Mit einem Teelöffel aushöhlen, das Fleisch in kleine Würfel schneiden. Die Zucchinihälften auf ein Backblech legen. Knoblauch und Zwiebeln schälen und grob hacken. Ofen auf 180° C vorheizen. In einer Pfanne Olivenöl heiß werden lassen, Knoblauch und Zwiebeln hinzugeben und kurz anbraten. Anschließend Rosmarin und Thymian vom Zweig lösen und hinzugeben. Das zur Seite gelegte Zucchiniffleisch hinzugeben und gut mit den Kräutern vermischen. Champignons in kleine Würfel schneiden und in die Pfanne geben. Tomaten waschen, würfeln und zu dem übrigen Gemüse in die Pfanne geben, gut vermengen und etwas köcheln lassen. Das Tomatenmark und den Ahornsirup hinzugeben und nach Geschmack mit frisch gemahlenem Salz und Pfeffer und scharfen Paprikaflocken würzen. Nun den fertigen Quinoa unterrühren. Zum Schluss den Schmand unterrühren und alles in die Zucchinihälften füllen. Für etwa 15–20 Minuten in den Ofen geben. **d**