

Ernährungstipp



Fachklinik Prinzregent Luitpold
Rehabilitation für Kinder und Jugendliche

Scheidegg/Allgäu

Junli 2010

Sommerzeit ist Grillzeit

Wer freut sich nicht auf die Grillparty an einem lauen Sommerabend mit gemütlichem Beisamensein und Essen im Freien? Schon beim Gedanken an die rauchigen Düfte, die durch die Gärten ziehen, läuft einem das Wasser im Mund zusammen. Meist landen Fleisch und Würstchen auf dem Rost, jedoch empfehlen wir nur dreimal die Woche eine Portion Fleisch und Wurst zu essen. Bleibt dann nur noch der Griff zu Salat und Brot – fragen Sie sich vielleicht? Nein! – Aus Fisch, Tofu, Gemüse, Obst und Käse lassen sich ganz leckere Grillspezialitäten zaubern.

Beim „vegetarischen Grillfest“ steht vor allem Gemüse im Mittelpunkt. Es kann fast alles gegrillt werden. Die Favoriten sind jedoch Kartoffeln, Paprika, Mais, Zucchini und Pilze. Und es geht ganz einfach: Gemüse waschen, eventuell klein schneiden, auf Spieße stecken und würzen. Auf den Grill damit – einige Minuten warten und fertig! Ein guter Fleischersatz ist Tofu – er wird aus Sojabohnen hergestellt und hat den Vorteil, dass er wenig Fett aber viel hochwertiges pflanzliches Eiweiß enthält. Es gibt ihn in verschiedenen Varianten. Zum Beispiel „Natur“, dieser sollte dann wie Fleisch vorher in einer Marinade schwimmen oder zerbröckelt wie Hackfleisch zu Burgern verarbeitet werden. In Naturkostläden und gut sortierten Supermärkte gibt es mittlerweile auch fertige Sojasteaks und Tofuwürstchen. Ein weiterer Leckerbissen ist gegrillter Käse. Gut geeignet ist Raclette-Käse. In Stücke geschnitten und auf einem langen Spieß gesteckt wird er in die Glut gehalten bis er zu schmelzen beginnt. Zusammen mit einer gegrillten Kartoffel schmeckt er besonders gut. Ein alter Klassiker ist gegrilltes Brot. Vollkornbrot, Fladenbrot oder Pita -Taschen dürfen auf keinen Fall fehlen. Damit es nicht zu trocken ist gehören Joghurt-

dipps, Kräutersoßen / Pesto oder Knoblauchbutter mit zum Grillteller.

Bei diesem Grillschmaus ist bestimmt noch Platz für einen Nachtschmaus, und der kommt natürlich auch vom Rost. Bananen, Äpfel, Ananas oder Trauben wie auch Feigen, Birnen, Aprikosen und Pfirsiche eignen sich dafür. In Scheiben geschnitten grillen oder nach Belieben mit geschmolzener Butter, Zimt, Nelke und Zucker verfeinern.

Lassen Sie Ihre Grilllaune nicht durch die immer wiederkehrenden Warnungen vor Gesundheitsrisiken und gesundheitsschädlichen Stoffen, die beim Grillen entstehen können, trüben.

Beachten Sie einfach folgende Tipps für eine gesunde Grillparty:

Beim Grillen mit Holzkohle sollte Fett nicht in die Glut tropfen, da sonst krebserregende Benzopyrene entstehen. Sehr gut sind sogenannte Abtropfschalen. Diese fangen das abtropfende Fett oder Flüssigkeit auf und werden vor dem Grill abgeleitet. Auf diese Weise tropfen sie nicht in die Glut.

Sie können auch auf Gasgrill oder Elektrogrill ausweichen. Auf „gegrilltes“ gepökeltes Fleisch wie Kasseler, Speck oder Schweinshaxe sollten Sie besser verzichten, denn das darin enthaltene Nitritsalz verbindet sich bei den hohen Grilltemperaturen mit dem Eiweiß des Fleisches zu krebserregenden Nitrosaminen.

Haben Sie jetzt auch Appetit auf Grillen? Dann starten Sie doch diese Grillsaison mit folgendem Rezept:

Bunte Gemüsespieße

(Rezept für zwei Erwachsene und zwei Kinder)

300 Gramm Fetakäse (oder Tofu)
200 Gramm Tomaten
je eine rote, grüne und gelbe Paprika
100 Gramm Champignons
zwei Zwiebeln
eine rote Chilischote
ein Bund Basilikum
(Thymian und Oregano nach belieben)
ein Esslöffel grüne Pfefferkörner
drei Knoblauchzehen
20 Gramm Olivenöl
150 Milliliter Apfelsaft (ohne Zuckerzusatz)
ein Esslöffel mittelscharfer Senf
ein Esslöffel süßer Senf
zwei Esslöffel Balsamico



Den Fetakäse in Stücke schneiden.

Die Tomaten, Paprikaschoten und die Champignons putzen und waschen. Die Zwiebeln schälen und das Gemüse in Stücke schneiden.

Auf Spieße abwechselnd Gemüse und Käse stecken.

Die zerkleinerte Chilischote, gehackte Kräuter und zerstoßene Pfefferkörner mischen. Knoblauch schälen und zerdrücken. Alles mit dem Olivenöl, Fruchtsaft, Balsamico und Senf verrühren.

Die Spieße in eine große, flache Schale legen und mit Marinade beträufeln. Am Besten über Nacht im Kühlschrank zugedeckt marinieren.

Danach aus der Marinade nehmen und gut abtropfen lassen. Die Spieße auf den Grill legen (etwa zehn Minuten) und währenddessen wenden und mit Marinade leicht bestreichen.

Dazu passt sehr gut:

Kopfsalat, geröstetes Baguette und eine leichte Sauce aus Joghurt, Knoblauch, Zwiebel, Olivenöl, Zitronensaft, Pfeffer und Salz.

Susanne Brust, Diätassistentin