

# FLEISCHLOS GRILLIEREN



Gemüse, Pilze sowie Früchte sind erfreulicherweise schon lange keine Randerscheinung mehr in der heutigen Grill Kultur. Wenn man bereit ist, sich am offenen Feuer auf diese Produkte einzulassen, wird schnell klar, dass sich diese zwar im Handumdrehen zubereiten lassen, die das Ergebnis jedoch eine erstaunliche Wirkung zeigt. Sei es gegrillt, niedergegart oder sogar gratiniert, alles ist möglich am offenen Feuer. Darüber hinaus sind Gemüse und Früchte dem banalen Fleisch Tsch... Tsch vor allem in einem Aspekt eindeutig überlegen: nämlich dem, der Farbpalette – sie ist einzigartig!

Ob Quitten vom Grill mit Rotschmierkäse oder Karotten, ungekocht auf der Stahlplatte mit Oregano, egal was es ist der Geschmack ist erstklassig und der Aufwand sehr gering, wenn man weiss wie :-)

# Gebräunte Karotten mit Ziegenfrischkäse und knusprigen Knoblauchchips

## Knoblauchchips

*Die Franzosen haben ein Sprichwort: «Du musst bei allem was du kochst aufpassen wie bei der Milch auf dem Herd.» Milch kann, wie wir wissen, blitzschnell überkochen. In diesem Fall: Gerade richtig lang gebraten, sind Knoblauchchips nussig-süss, zu lange in der Pfanne gelassen werden sie bitter und schmecken verbrannt. | Für 4 Personen als Garnierung*

## Zutaten:

4 grosse Knoblauchzehen, geschält  
250 ml Olivenöl

1. Die Knoblauchzehen in einem Gemüsehobel in sehr dünne Scheiben schneiden.
2. Das Olivenöl in einer gusseisernen Pfanne stark erhitzen. Einen Teller mit zwei Papiertüchern belegen.
3. Zum Testen der Öltemperatur eine Knoblauchscheibe hineingeben und einige Sekunden knusprig und goldbraun braten.
4. Mit einem flachen, geschlitzten Abschöpföffel verhindern, dass die Scheiben beim Braten zusammenkleben.
5. Anschliessend zum Abtropfen auf die Papiertücher geben. (Das Öl kann abgeseiht und für eine weitere Portion verwendet oder für die spätere Verwendung aufbewahrt werden.)



## Karotten mit Ziegenfrischkäse

*Karotten sind wie rein ruhiges, aber auf seine Art bemerkenswertes Kind, das nicht viel Aufmerksamkeit auf sich zieht. Meist wirft man sie einfach in eine Suppe oder ein Schmorgericht, um diesem etwas Süsse zu verleihen. Dank dieser inneren Süsse eignen sie sich hervorragend zum Schwärzen auf der Chapa. Der Zucker karamellisiert und sorgt für eine köstliche Kruste. Anschliessend werden sie mit nussigen Knoblauchchips, pfeffrigen Rucola und cremigem Ziegenkäse. | Für 8 Personen*

### Zutaten:

2 EL Rotweinessig

125 ml + 1-2 EL Olivenöl (extra-vergine), grobes Salz und Schwarzer Pfeffer, Frisch gemahlen

8 mittelgrosse Karotten (insgesamt etwa 600 g), geschält

1 EL frischer Thymian, gehackt

1 kleiner Bund glattblättriger Petersilie, die Blätter abgezupft

2 Bund Rucola, geputzt, gewaschen und abgetrocknet

170 g Bûcheron oder ein ähnlicher Ziegenkäse, in 1 cm dicke Scheiben geschnitten

1. Für die Vinaigrette den Essig in eine kleine Schüssel giessen und mit dem Schneebesen 5 EL Olivenöl unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und beiseitestellen.
2. Die Karotten quer halbieren und in grobe Stifte schneiden. In einer Schüssel mit 3 EL Olivenöl, Thymian, Salz und Pfeffer mischen.
3. Eine *Chapa* oder eine grosse Grillpfanne stark erhitzen. Die Karotten darin ggf. schubweise nebeneinander 3-5 Minuten braten, bis unten geschwärzt und fast verbrannt sind. Mit dem Pfannenwender umdrehen und weitere 2-3 Minuten braten, bis sie aussen knusprig und innen zart und weis sind. Auf ein Blech legen, die Grillpfanne ggf. auswischen und beiseitestellen.
4. Die Petersilie auf einem grossen Servierteller mit dem Rucola mischen und etwa die Hälfte der Vinaigrette unterrühren. Die Karotten draufgeben.
5. *Chapa* oder Grillpfanne erneut erhitzen und mit dem restlichen Olivenöl einpinseln. Sofort die Käsescheiben hineinlegen – Achtung, das Öl kann spritzen! Sobald der Käse unten schwarz wird, mit dem Pfannenwender herausnehmen und umgedreht auf die Karotten legen. Die Knoblauchchips drüberstreuen, und das Ganze mit der restlichen Vinaigrette beträufeln.