

Saisonales Gemüse neu gegrillt

Dürfen wir vorstellen? Die neuen Stars auf dem Rost: Blumenkohl, Kohlrabi, Radieschen und Karotten sorgen für saisonale Abwechslung beim Grillgemüse. Dazu gibt es einen erfrischenden Zero-Waste-Dip!

Zutaten:

Zutaten für 4 Personen

Schwierigkeitsgrad: einfach

Zubereitungszeit: 20 Minuten

- 2 große Karotten
- 1 Kohlrabi inkl. Blätter
- 1 Blumenkohl
- 1 Fenchel
- 1 Bund Radieschen inkl. Blätter
- 1 Liter Gemüsebrühe
- 200 g Quark, Halbfettstufe
- 100 g Naturjoghurt, 3,8%
- 1 Bund Petersilie
- 1 EL Zitronensaft
- Salz, Pfeffer

1. Gemüse vorbereiten

Gemüse waschen und putzen. Karotten und Kohlrabi schälen. Die Blätter von Kohlrabi und Radieschen ebenfalls gründlich waschen, die Stängel entfernen und gut abtropfen lassen. Blumenkohl und Fenchel in fingerdicke Scheiben schneiden. Karotten und Kohlrabi in ca. 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. Die Hälfte der Radieschen halbieren, die andere Hälfte für den Dip beiseitelegen.

1 Liter Gemüsebrühe in einem Topf aufkochen und das Gemüse – außer den Radieschen – ca. 5 Minuten darin vorgaren. Danach gut abtropfen lassen.

2. Dip zubereiten

Die Kohlrabi- und Radieschenblätter sowie eine Handvoll Petersilie sehr fein hacken. Die übrigen Radieschen fein reiben. Quark, Joghurt, Gemüseblätter, Petersilie und Zitronensaft in einer Schüssel vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3. Gemüse grillen

Das Gemüse pro Seite ca. 5 Minuten grillen. Mit dem Dip servieren und genießen.

Unser Tipp:

Zum saisonalen Grillgemüse passt auch der Rote-Bete-Hummus aus dem März-Rezept!