

Gemüse-Schaschlik mit Parmesan-Spinat und Blumenkohl-Tabulé

Zubereitung für 2 Personen:

100 g rote Zwiebeln
100 g Zucchini
1/2 gelbe oder rote Paprikaschote
(100 g)
200 g Grillkäse
1 EL gutes Olivenöl (10 ml)
1 EL Balsamico-Sirup (10 ml) Salz
schwarzer Pfeffer aus der Mühle
1–2 Msp. Currypulver

Zubereitung:

Den Backofen bei Grillfunktion auf höchster Stufe vorheizen. Zwiebeln schälen und in Spalten schneiden. Zucchini und Paprika waschen, putzen und in 2–3 cm große Würfel schneiden. Grillkäse ebenfalls 2 cm groß würfeln und alles in eine Schüssel geben und Balsamico Sirup gut mit etwas Salz, Pfeffer und Currypulver verrühren. Über das Gemüse träufeln und vermischen. Dann alles abwechselnd auf Schaschlikspieße stecken. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und 5–8 Minuten unter dem vorgeheizten Ofengrill garen. Heraus- nehmen und warm oder kalt genießen.

Blumenkohl-Taboulé

Zutaten für 2 Personen:

200 g Blumenkohl
2 Knoblauchzehen
1 mittelgroße weiße Zwiebel 3 EL gutes Olivenöl (30 ml)
30 g Cranberrys oder Rosinen Meersalz
1/2 rote Paprikaschote (125 g)
1 Bund Frühlingszwiebeln
1/4 rote Chilischote

Vinaigrette

2 EL Apfelessig (20 ml)
3 EL gutes Oliveöl (30 ml)
1 EL flüssiger Honig (10 g)
2 Msp. Ras el-Hanout (alternativ Currypulver)
Meersalz
schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

Für das Taboulé den Blumenkohl putzen, waschen und auf einer Rohkostreibe zu Couscous-ähnlichen Bröseln reiben. Knoblauchzehen schälen und hacken, Zwiebel schälen und fein würfeln. Öl in einer Pfanne erhitzen und den Blumenkohl-Couscous darin mit Knoblauch, Zwiebeln und Cranberrys sehr scharf anbraten. Leicht salzen und in eine Schüssel geben. • Paprika entkernen, waschen und klein würfeln. Frühlingszwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden. Chili entkernen, waschen und hacken. Alles zum Blumenkohl geben.

Für die Vinaigrette Essig, Öl, Honig, Ras elHanout, etwas Salz und Pfeffer verrühren. Über die Blumenkohlmischung geben und gut vermengen.

Parmesan-Spinat

Zutaten für 2 Personen:

1 EL gutes Olivenöl (10 ml)
150 g Babyspinat
50 g Mungo-Bohnsprossen oder Rotkohlsprossen
1 mittelgroße weiße Zwiebel
2 Knoblauchzehen
5 g Butter
40 g Sahne (30 % Fett)
20 g Parmesan am Stück Meersalz
schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

Spinat waschen und abtropfen lassen. Sprossen abbrausen und ebenfalls abtropfen lassen. Zwiebel schälen und würfeln. Knoblauchzehen schälen und hacken. • Butter in einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin farblos anschwitzen. Dann den Babyspinat hinzufügen. Den Deckel auflegen und Spinat wenige Minuten zusammenfallen lassen. Sahne zugeben und aufkochen. Parmesan darüber reiben und gut durchschwenken. 1 Minute köcheln lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken

Anrichten:

Blumenkohl-Taboulé in die Mitte der Teller löffeln. Den Schaschlik-Spieß darauf setzen und den Parmesan-Spinat darüber geben. Darüber ein paar Sprossen verteilen