

## „Restverwertung“: Grillen

Auch im September ist das Grillen bei vielen noch beliebt (und bei etwas niedrigeren Temperaturen auch etwas angenehmer). Dabei kann nicht immer vermieden werden, dass Reste anfallen; Fleisch, Gemüse und Salate übrigbleiben. Das sollte aber kein Problem darstellen, denn die Reste können leicht zu neuen Gerichten verarbeitet werden. Diese können auch super nach der Grillerei als Meal-Prep in die Arbeit mitgenommen werden.

Hier finden Sie zwei Möglichkeiten, um die Grill-Reste zu verkochen.

## Antipasti-Bowl als perfekte Grillgemüse-Reste-Verwertung

### Rezept für vier Personen:

- 300 g Naturreis
- Gemüsebouillon (oder Wasser und etwas Bio-Suppenwürze)
- 100 g Schafkäse (evtl. auch Reste vom Grillen?)
- 2 Stk. Knoblauchzehen
- Ca. 800 g Grillgemüsereste (zB Zucchini, Paprika, Melanzani, Tomaten, Zwiebel, ...)
- Salatreste (zB Bohnensalat) nach Belieben
- Reste von Grillkäse (ca. 150 g Halloumi)
- 3 EL Balsamicoessig
- 2 EL Tomatenpesto
- 2 EL Olivenöl
- Salz/Pfeffer/Gewürze (zB. Basilikum, Rosmarin, ...)

### Zubereitung:

Reis mit der doppelten Menge Gemüsebouillon und etwas Salz kurz aufkochen und dann auf niedriger Hitze fertig garen (laut Packungsanleitung).

Währenddessen für die Marinade Knoblauch schälen und fein hacken/pressen. Knoblauch mit Olivenöl, Balsamicoessig, Salz, Pfeffer, 1 EL Pesto und Gewürzen vermischen.

Die Grillgemüse-Reste mit der Marinade vermischen.

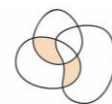
Fertigen Reis mit dem restlichen Tomatenpesto und dem klein gebröckelten Schafkäse vermischen und abschmecken.

Reste vom Grillkäse in mundgerechte Stücke schneiden.

Reis in 4 Schüsseln verteilen. Das marinierte Gemüse, den Grillkäse und die übrigen Salatreste (zB. Bohnensalat) wie bei einer Bowl schön auf dem Reis anrichten. Nach Belieben abschmecken.

Mahlzeit 😊

Dateiname: Rezepte_September2022		Version: 1	Status: final
Erstellung: Silvia Hechenberger & Jamina Sommerfeld, BSc	Freigabe: Susanna Finker	Druckdatum:	Seite: 1/2



## „Restverwertung“: Grillen

### Restl-Gulasch mit Grillfleisch und Bratwürstel

#### Rezept für vier Personen:

- Reste von Bratwürsten (ca. 2 Stk.)
- Reste von Steaks/Grillfleisch (ca. 200 g)
- 2 Stk. mittelgr. Zwiebeln
- 3 Stk. mittelgr. Knoblauchzehen
- 1 Stk. Lorbeerblatt
- 2 EL Öl
- 2 Stk. Paprikaschoten rot
- 200 g Champignons, frisch
- 1 TL Thymian
- 3 EL Paprikapulver, edelsüß
- 1 EL Senf (süß oder scharf)
- 2 EL Apfelessig
- 125 ml Wasser
- Sonstige Gewürze: Majoran, Salz, Pfeffer

#### Zubereitung:

Die Würste in Scheiben und das Fleisch in mundgerechte Stücke schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Die Paprikaschoten waschen und in Stücke schneiden. Champignons putzen und vierteln.

Öl erhitzen und die Zwiebelwürfel darin glasig anbraten. Danach die Paprika, die Champignons und den Knoblauch hinzufügen. Dabei die Hitze erhöhen und für wenige Minuten weiterbraten lassen (immer wieder umrühren). Die Champignons sollten Flüssigkeit abgeben und leicht gebräunt sein, der Knoblauch darf jedoch nicht braun sein, da er sonst bitter schmeckt.

Die Hitze etwas reduzieren und Paprikapulver hinzufügen, rasch mit Essig ablöschen, Senf und restliche Gewürze hinzufügen und mit Wasser aufgießen, sodass alle Zutaten bedeckt sind. Jetzt das Fleisch und die Würste hinzufügen. Alles umrühren und mindestens 20 Minuten köcheln lassen (je länger das Gulasch kocht, desto intensiver der Geschmack).

Gulasch anrichten und mit Schwarzbrot (oder Baguette-Resten) und evtl. Salatresten genießen.



Dateiname: Rezepte_September2022		Version: 1	Status: final
Erstellung: Silvia Hechenberger & Jamina Sommerfeld, BSc	Freigabe: Susanna Finker	Druckdatum:	Seite: 2/2