

Hier und heute



Salat von gegrillten Gemüsen mit Feta

Es muss am Grillabend nicht immer Fleisch sein. Koch Fabian Timmer aus Wuppertal macht einen köstlichen Salat aus gegrillten Gemüsen mit Feta. Ein Rezept, das uns fleischlos glücklich macht.

Das Rezept

(für vier Personen)

Zutaten für den Salat

- 1 Fenchel
- 12 Kirschtomaten
- 1 Zucchini
- 1 rote Zwiebel
- 150 g grüne Bohnen
- 1 Stängel Rosmarin sowie Thymian
- 100 ml Olivenöl
- etwas Salz
- etwas Pfeffer aus der Mühle
- 200 g Feta
- 10 schwarze, entkernte Oliven
- 1 Knoblauchzehe

Zutaten für das Dressing

- 1 TL Senf
- 45 ml heller Balsamico
- 25 ml Läuterzucker (Zucker in Wasser zu gleichen Teilen durch Aufkochen aufgelöst)
- 120 ml Olivenöl für das Dressing
- Salz, Pfeffer

Zubereitung

Alle Gemüse in grobe Scheiben bzw. Stücke schneiden (außer die Oliven) und in eine Schüssel geben

Olivenöl auf das Gemüse geben, mit Salz und Pfeffer würzen und durchmischen.

Knoblauch fein hacken und zusammen mit den Kräutern ebenfalls zum Gemüse geben.

Gemüse auf einem heißen Grill von allen Seiten grillen, bis sich Röststoffe bilden.

Eventuell das Gemüse, wenn es noch nicht gar ist, seitlich an den Grill legen, damit es nicht verbrennt aber weitergaren kann.

Das fertig gegrillte Gemüse vom Grill nehmen und zurück in die Schüssel geben.

In einer weiteren Schüssel aus dem Olivenöl, Essig, Senf, Läuterzucker und den Gewürzen eine Vinaigrette herstellen.

Das Gemüse damit marinieren und in einem tiefen Teller anrichten.

Die Oliven dazugeben und den Feta in groben Stücken darüber bröseln.

Mit Fenchelgrün dekorieren und lauwarm servieren.

Tipps

- Von dem Dressing eine größere Menge zubereiten, da es sich gekühlt problemlos mehrere Wochen hält und so immer Dressing vorrätig ist
- Wer es nicht nur vegetarisch mag: Das Grillgemüse mit Feta passt perfekt als Beilage zu gegrillten Lammkoteletts
- Wer keinen Grill zur Hand hat, kann die Gemüse auch problemlos in der Pfanne anschwitzen