

Sommersalat und Gemüsegrillröllchen



Gurken-Sommersalat

Zutaten: 1 Salatgurke , 1 Bund Radieschen, kleine Zwiebeln, 1 Bund Dill
2 EL Obstessig, Meersalz , Pfeffer (aus der Mühle), ½ TL Honig (Sommerhonig),
1 EL Sesammus
2 El Sonnenblumenöl

Salatgurke in Scheiben schneiden oder
Gurke längs halbieren und jede Hälfte in vier Teile und anschließend Quer in feine Scheibchen schneiden.

Radieschen ebenfalls in dünne Scheiben schneiden.

Nun die Marinade anmischen:

Obstessig mit Salz, Pfeffer, Honig und Sesammus verrühren und zuletzt das Sonnenblumenöl hinzugeben.

Marinade mit den Gurken und Radieschen mischen.

Dill fein schneiden, untermischen und abschmecken.

Gemüsegrillröllchen mit Tofu



Zutaten: Auberginen , Zucchini, Sonnenblumenöl
gewürzte feste Tomatenpaste aus dem Glas,
fester Tofu, Zwiebeln,
evtl. Mandeln , Saisonkräuter, Tomatenscheiben, kleine Olivenringe , Peperoni
Zahnstocher

Das Gemüse längs in Scheiben schneiden.

Von der Dicke so schneiden, dass es später gerollt werden kann, ca ½ cm dick.

Das Gemüse mit Sonnenblumenöl bestreichen und auf der Grillfolie 10-15 min gar werden lassen.

In der Zwischenzeit die Zwiebel in schmale Ringe und den Tofu in dünne Scheiben schneiden.

Gegrilltes Gemüse auf einen Teller legen, mit der Tomatenpaste bestreichen, den Tofu auflegen.

Jetzt kann die Gaumenlust ausgelebt werden mit den feinen Geschmacksvarianten wie kleinen Mandelstückchen , den Saisonkräuter.

Das Gemüsestreifen mit dem Inhalt zu einem Röllchen wickeln und durch einen Zahnstocher befestigen.