

# PAPRIKA- GRILL- SPECIAL



(für 2 Jugendliche)

## Gefüllte Paprika:

- 1 rote Paprika
- 1 grüne Paprika
- 4 Eier
- Salz, Pfeffer, Kräuter deiner Wahl

## Argentinischer Chimichurri:

- 1 Bund glatte Petersilie
- 2 Knoblauchzehen
- Chilipulver nach Belieben
- 1/2 Paprika
- 2 EL grobes Salz
- schwarzer Pfeffer
- 75 ml Olivenöl
- 75 ml Weißweinessig
- getrocknete Kräuter, je 1 EL Thymian, Oregano, Rosmarin

## Mariniertes Grillgemüse:

- 75 ml Olivenöl
- 2 Zweige Rosmarin
- 2 Zweige Thymian
- 2 Knoblauchzehen
- 1/2 TL Salz
- 1 TL Balsamico-Essig
- 1 TL Sojasoße
- 1 TL Honig
- 500 g verschiedene Gemüsesorten der Saison, bspw.: Paprika, Zucchini, Melanzani, Champignons oder Zwiebeln

## Zubereitung

### Gefüllte Paprika:

1. **Heize den Grill an.**
2. **Schneide die Paprika der Länge nach** auf und entferne das Kerngehäuse, sodass der Stiel noch dranbleibt und die Paprika eine Schüssel bildet.
3. Lege die Paprika mit der Wölbung nach oben auf den Grill und **lasse sie etwas anbräunen.**
4. Lege die Paprika dann mit der **Öffnung nach oben** in eine Grillschale.
5. Schlage vorsichtig je ein **Ei in die Paprikahälften**, würze mit Salz, Pfeffer und Kräutern deiner Wahl.
6. Wenn dein Grill einen Deckel hat, schließe ihn, damit die **Eier schnell durchgaren**. Sollte die Paprika von unten anbrennen, kannst du die verkohlte Schale abziehen.

### Argentinischer Chimichurri:

1. Zupfe die Petersilienblätter von den Zweigen ab. **Schäle die Knoblauchzehen** und schneide sie in grobe Stücke. Entferne das Kerngehäuse der Paprika und schneide auch diese in grobe Stücke.
2. **Knoblauch, Paprika und Petersilienblätter in einen Mixer geben** und kurz pürieren, sodass alles schon fein gehäckselt, aber noch **kein Brei** entstanden ist.

3. Gib die Masse mit allen weiteren Zutaten in ein großes **Einmachglas oder eine Flasche**. Dann gut schütteln.

**Extratipp:** Noch leckerer wird es, wenn die Soße für mindestens 2 Wochen im Kühlschrank durchzieht, dabei immer wieder gut schütteln. Wichtig ist, dass die Flüssigkeit ca. 1 Zentimeter über den Zutaten steht. Sollte das nicht der Fall sein, einfach mit etwas Essig und Öl auffüllen. Der Chimichurri hält sich so den ganzen Sommer, wenn er nicht vorher aufgegessen wird.

### Mariniertes Grillgemüse:

1. Die **Kräuter waschen** und trocken schütteln. Die Blätter von den Zweigen zupfen und fein hacken.
2. Die **Knoblauchzehen schälen** und durch eine Presse drücken.
3. Alle weiteren Zutaten gemeinsam mit den Kräutern und dem Knoblauch **in einer Schüssel vermengen** und kurz ziehen lassen.
4. Das **Gemüse deiner Wahl** in Scheiben schneiden und mit der Marinade bestreichen. Je länger das Gemüse zieht, desto intensiver ist der Geschmack.
5. **Grillgemüse auf dem Grill braten.**

Nährwertangaben	1 Port.	Tagesbedarf
Energie	2830 kJ/ 676 kcal	35 %
Fett	53 g	53 %
Kohlenhydrate	29 g	12 %
Ballaststoffe	14 g	43 %
Protein	22 g	43 %



QR-CODE SCANNEN UND  
KOCHTUTORIAL ANSCHAUEN.