



# apoday® Rezepte

## Leckerer vom Grill

### Gemüse

**Hervorragend zum Grillen geeignet:** Maiskolben, Zucchini, Tomaten, Paprikaschoten, Peperoni, Auberginen, Fenchelknollen, Kohlrabi, Sellerie und Champignons. Je nach Größe kann das Gemüse in Scheiben oder Stücke geschnitten werden.

**Tipp:** Vor dem Grillen **dünn** mit Kräuteröl einstreichen

### Obst:

**Hervorragend zum Grillen geeignet:** Ananas, Bananen, Mango, Papaya, Kiwis, Äpfel, Birnen, Pfirsiche, Aprikosen und Nektarinen. Je nach Größe in Scheiben oder Stücke schneiden.

**Tipp:** Aluminiumfolie darunter legen und die Früchte mit etwas Limonen- oder Zitronensaft beträufeln. Wer will, kann das Obst auch mit ganz wenig Butter oder Honig bestreichen.

### Die richtigen Dips zu Obst und Gemüse

Zu gegrilltem Obst und Gemüse passen leichte Joghurt-Dips.

**Kräuterdips** aus Joghurt oder Sauerrahm sind ideal für gegrilltes Gemüse: Joghurt mit frisch gehackten Kräutern mischen und mit Pfeffer, Salz, Zitronensaft und einem guten Senf pikant abschmecken.

**Fruchtdips** aus Joghurt oder Sauerrahm schmecken wunderbar zu gegrilltem Obst. Joghurt mit etwas Orangen-, Aprikosen- oder Pfirsichsaft mischen, mit Zimt, Honig und etwas Chilipulver abschmecken.