

Grillgemüse-Sauce

ERGIBT CA. 5 DL

1 grosse Zwiebel
 1 Knoblauchknolle
 1 rote Peperoni
 1 Peperoncino
 2 Frühlingszwiebeln
 2 EL geschälte Mandeln
 4 EL milder Essig,
 z. B. Weissweinessig
 6 EL Sonnenblumenöl
 ½ TL Ingwerpulver
 ca. 1½ TL Salz
 Tabasco

Grill auf ca. 200 °C vorheizen. Zwiebel und Knoblauch waagrecht halbieren. Mit der ganzen Peperoni zugedeckt 20-25 Minuten grillieren. Nach ca. 10 Minuten ganzen Peperoncino und Frühlingszwiebeln dazulegen und 10-15 Minuten mitgaren. Mandeln auf ein Blech geben, auf dem Grill hellbraun rösten. Alles vom Grill nehmen. Peperoni halbieren, schälen und entkernen. Knoblauchzehen

aus der Haut drücken. Alles in einem Cutter oder von Hand hacken. Essig und Öl mit den gehackten Zutaten zu einer dicken Sauce mischen. Mit Ingwer, Salz und Tabasco würzen. Sauce in heiss ausgespülte Gläser mit Schraubverschluss füllen. Vor Gebrauch idealerweise 24 Stunden ziehen lassen.

TIPPS

- Die Sauce passt zu Würsten und Fleisch vom Grill. Sie lässt sich sehr gut vorbereiten.
- Die Sauce ist im Kühlschrank ca. 2 Wochen haltbar.

ZUBEREITUNG

ca. 20 Minuten

+ 20-25 Minuten grillieren

Pro dl ca. 3 g Eiweiss, 15 g Fett,

7 g Kohlenhydrate, 700 kJ/170 kcal

Hier gehts um die Wurst

Der Cervelas ist die Schweizer Grillwurst schlechthin. Es reicht, ihn vor dem Braten seitlich mehrmals einzuschneiden oder an beiden Enden über Kreuz. Mehr braucht er wirklich nicht.

Die Bratwurst darf nicht eingeschnitten werden, sagen Puristen. Fein eingeritzte Muster verschaffen ihr jedoch neben dem schmackhaften auch einen äusserst dekorativen Auftritt.

Kleine Würste sind ideal für Spiesschen, zum Beispiel in eine Specktranche gewickelt oder zusammen mit Gemüse- und Zwiebelstückchen. An 2 Spiesschen lassen sie sich einfacher wenden.



Cipollata
 TerraSuisse
 8 Stück, 200 g
 Fr. 4.40



100 neue Ideen
 für jedes Sommerwetter.
 Das Buch voller
Tipps und Inspirationen
 gibt es ab 12.5.
 in Ihrer Migros,
 für nur Fr. 7.70.