



Peperoni-Bonbons

Vor- und zubereiten: ca. 20 Min.
Grillieren: ca. 20 Min.

vegi

leicht

Füllung

- 1 Zucchini, in Würfeli
- 1 Tomate, in Würfeli
- 1 Schalotte, fein gehackt
- 2 Esslöffel entsteinte schwarze Oliven, in Scheiben

80 g geriebener Parmesan

- 1 Bund Basilikum, fein geschnitten
- ½ Teelöffel Salz

wenig Pfeffer

Alle Zutaten in einer Schüssel mischen.

- 2 grosse gelbe Peperoni, mit dem Stiel längs halbiert

½ Teelöffel Salz

- 4 Stück Grill-Alufolie (je ca. 30×45 cm; siehe «Gewusst warum»)

- 2 Esslöffel Olivenöl

Peperoni innen salzen, füllen, gut andrücken. Peperonihälften einzeln in Folienstücke einrollen, Enden verdrehen.

Grillieren

Lagerfeuer oder Holzkohlegrill:

Bonbons direkt in der mittelstarken Glut ca. 20 Min. grillieren, bis die Peperoni weich sind. Dabei regelmässig wenden.

Gas- oder Elektrogrill: Bonbons zugedeckt ca. 20 Min. auf mittlerer Stufe (ca. 200 Grad) grillieren, dabei regelmässig wenden.

Lässt sich vorbereiten:

Peperoni-Bonbons ½ Tag im Voraus zubereiten und in Grill-Alufolie verpacken. Im Kühlschrank aufbewahren.

Pro Person: 13 g Fett, 10 g Eiweiss, 8 g Kohlenhydrate, 781 kJ (187 kcal)



Gewusst warum: Verglichen mit herkömmlicher Küchen-Alufolie ist Grill-Alufolie viel reissfester. Auch verbrennt das Grillgut weniger schnell darin. Grill-Alufolie ist in vielen Coop Verkaufsstellen erhältlich. Anstelle einer Grill-Alufolie können auch zwei Schichten Alufolie verwendet werden.