

Wuppertal, 13. Mai 2011

## Köstliches Grillvergnügen

### Jetzt kommt frisches Gemüse auf den Rost!

Grillen ohne Bratwürstchen, Steak oder Kotelett? Für eingefleischte Grillfans kaum vorstellbar. Vegetarisches wird auf vielen Grills einfach nur als Beilage zubereitet. „Dabei eignen sich Gemüse und Obst auch als leckere Hauptspeise“, weiß Marianne Rudischer, Ernährungsmedizinische Beraterin bei der BARMER GEK.

### Überraschende Geschmackserlebnisse

Wer Gemüse auf den Rost legt, verwöhnt nicht nur seinen Gaumen, sondern tut auch etwas für seine Gesundheit. „Im Gegensatz zu gegrilltem Fleisch enthält gegrilltes Gemüse wenig Fett und Kalorien, dafür aber zahlreiche Vitamine und Mineralstoffe“, erklärt Rudischer. Da sich fast jede Gemüsesorte zum Grillen eignet, ist die Auswahl sehr groß. Zu den Klassikern zählen ohne Zweifel gegrillte Maiskolben. Mindestens genauso beliebt ist die Folienkartoffel. Nach dem Grillen mit Kräuterquark serviert, ist sie immer wieder ein Genuss. Sie schmeckt auch als Beilage zu Gemüsespießen: Rote und gelbe Paprikaschoten, Frühlingszwiebeln, Zucchini, Cocktailtomaten, Auberginen oder Champignons lassen sich einzeln oder gemischt mit Oliven und Schafskäse auf einem Schaschlikspieß grillen. „Wer zum ersten Mal gegrilltes Gemüse isst, wird überrascht sein, wie intensiv sich die Aromen der unterschiedlichen Sorten entfalten“, so Rudischer.

### Vorbereitung und Verfeinerung

Damit das Gemüse würzig schmeckt und auf dem Grill nicht austrocknet, sollte es vorher einige Stunden mariniert werden. Für Asien-Fans empfiehlt sich beispielsweise eine Marinade aus Sojasauce, Wasabi, Chili, Ingwer und Honig. Wer es dagegen gerne mediterran mag, mischt dafür Olivenöl, Salz, Rosmarin, Thymian und Salbei. „Letztlich sind der Kreativität keine Grenzen gesetzt“, so Rudischer. Und auch Dips und Saucen, wie etwa eine klassische Barbecue-Sauce, geben gegrilltem Gemüse eine besondere Würze. „Jeder kann Grillgemüse nach seinem eigenen Gusto und den

---

#### Pressestelle

Lichtscheider Straße 89  
42285 Wuppertal

Tel.: 0800 33 20 60 99 14 01  
Fax: 0800 33 20 60 99 14 59  
presse@barmer-gek.de  
www.barmer-gek.de/presse

Athanasios Drougias (Ltg.)  
Tel.: 0800 33 20 60 99 14 21  
athanasios.drougias@barmer-gek.de

Dr. Kai Behrens  
Tel.: 0800 33 20 60 44 30 20  
kai.behrens@barmer-gek.de

Vorlieben seiner Gäste zubereiten. Auch Kinder lassen sich so leicht für das gesunde Grillgut begeistern.“

### **Köstlicher Ausklang**

Mit gegrilltem Obst lässt sich zum Abschluss eines Grillabends auch noch ein vitaminreicher Nachtisch vom Rost servieren: Dazu einfach Äpfel, Birnen, Ananas, Pfirsiche und Aprikosen in Spalten schneiden und dann entweder auf Spieße stecken oder als Obstsalat in Alufolie garen. Lecker sind auch gegrillte Bananen – sie werden ungeschält gegrillt und sind gar, wenn die Schale sich schwarz verfärbt hat.

---

#### **Pressestelle**

Lichtscheider Straße 89  
42285 Wuppertal

Tel.: 0800 33 20 60 99 14 01  
Fax: 0800 33 20 60 99 14 59  
presse@barmer-gek.de  
www.barmer-gek.de/presse

Athanasios Drougias (Ltg.)  
Tel.: 0800 33 20 60 99 14 21  
athanasios.drougias@barmer-gek.de

Dr. Kai Behrens  
Tel.: 0800 33 20 60 44 30 20  
kai.behrens@barmer-gek.de