

REZEPTE FÜR JEDE JAHRESZEIT

JULI

Lebensmittel der Saison (Beispiele)

Gurken	Paradeiser	Erdbeeren
Häuptelsalat	Porree	Himbeeren
Karfiol	Radieschen	Kirschen
Kohlrabi	Rote Rüben	Brombeeren
Kraut	Rucola	Stachelbeeren
Mangold	Zucchini	Heidelbeeren
Melanzani	Zuckermais	Marillen
Paprika	Pilze	Pfirsiche

TIPPS FÜRS RICHTIGE GRILLEN

Grillen gehört für viele zum Sommer dazu. Damit der Genuss ungetrübt bleibt, sollten einige Grundregeln beachtet werden:

- Werden Grillschalen aus Aluminium verwendet, sollte das Grillgut erst nach dem Grillen mit Salz oder Zitronensaft gewürzt werden. Dadurch wird verhindert, dass das Aluminium aus der Schale auf die Lebensmittel übergeht.
- Öl und ölhaltige Marinaden nur sparsam einsetzen bzw. überschüssige Marinade vor dem Grillen sorgfältig abtupfen. So wird vermieden, dass Fett auf die heiße Glut tropft und dort verbrennt, wodurch gesundheitsschädliche PAKs* entstehen können.
- Auf das Grillen von gepökeltem Fleisch und gepökelten Würsten sollte verzichtet werden. Das beim Pökeln eingesetzte Nitrit kann bei hohen Temperaturen zur Bildung gesundheitsschädlicher (krebserregender) Nitrosamine führen.



Wussten Sie schon?

***PAKs (polyzyklische aromatische Kohlenwasserstoffe)** ist eine Sammelbezeichnung für weit über 100 bestimmte chemische Stoffe. Eine der bekanntesten ist Benzo(a)pyren, das krebserregend ist und u. a. beim Grillen entsteht, wenn Fett vom Grillgut auf die heiße Glut tropft.

Informationsquelle: <https://www.ages.at/mensch/ernaehrung-lebensmittel/ernaehrungsempfehlungen/sicher-kochen>

GRILLHÄHNCHEN MIT COUSCOUS-SALAT



Bild- und Rezeptquelle: <https://www.lidl-kochen.de/rezeptwelt/grillhaehnchen-mit-couscous-salat-237830>

Zutaten (für 4 Personen):

- | | |
|-------------------------------------|---------------------------|
| ♥ 400 g Hähnchenfilets | ♥ 25 g Petersilie, frisch |
| ♥ 1 Prise Salz | ♥ 500 g Cherrytomaten Mix |
| ♥ 1 Prise Pfeffer, schwarz gemahlen | ♥ 2 Stk. Salatgurken |
| ♥ 1 TL Kräuter der Provence | ♥ 1 EL Öl |
| ♥ 150 g Couscous | ♥ 1 Stk. Bio-Zitronen |
| ♥ 25 g Minze, frisch | ♥ 150 g Joghurt |

Zubereitung:

- ♥ **Schritt 1:** Hühnerfleisch in Streifen schneiden und in einer Schüssel mit Salz und Pfeffer marinieren und zum Durchziehen beiseitestellen.
- ♥ **Schritt 2:** In einem Topf oder Wasserkocher ca. 300 ml Wasser aufkochen. Couscous in eine Schüssel geben und mit heißem (nicht kochendem!) Wasser übergießen und salzen. Mit Frischhaltefolie oder einem Teller abdecken und ca. 10 Min. beiseitestellen.
- ♥ **Schritt 3:** Derweil Minze und Petersilie waschen und grob hacken. Tomaten und Gurke waschen und schneiden.
- ♥ **Schritt 4:** In einer Grillpfanne 1 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen und Filetstreifen darin ca. 2–3 Min. scharf anbraten. Temperatur reduzieren und auf niedriger Stufe ca. 3 Min. mit geschlossenem Deckel fertig garen.
- ♥ **Schritt 5:** Inzwischen Zitrone waschen, etwa 1 TL Schale fein abreiben, halbieren und Saft auspressen. In einer Schüssel Joghurt mit Salz, Pfeffer und etwas vom Zitronensaft abschmecken.
- ♥ **Schritt 6:** Couscous mit einer Gabel auflockern. Tomaten, Gurken, Zitronenschale und Kräuter unterheben und mit 1 EL Olivenöl, Salz und Pfeffer abschmecken. Couscous, Hähnchenfilet und Zitronenjoghurt auf Tellern anrichten und mit Bratensaft beträufelt servieren.