

Die ideale Grillbeilage: Bunter Gemüsesalat mit aromatischem Kräuteröl



Halb Gemüse, halb Salat...

Wenn der Grill mit Fleisch, Fisch oder Würstchen belegt ist, müssen die passenden Beilagen vorbereitet werden. Dazu haben wir eine super Idee für eine aromenreiche Beilage - halb Gemüse, halb Salat...

Der Kick durch reichlich Kräuter

Der Trick liegt im Rösten des Gemüses. Das passiert im Ofen beim Umluftgrillen. 10-12 Minuten reichen, um leichte Röstaromen zu erzeugen. Das Gemüse soll noch Biss haben.

Der besondere Geschmack, der extra Kick kommt dann noch zusätzlich durch viel frische Kräuter und durch ein kräftiges Kräuteröl. Das gibt es entweder zu kaufen oder ist leicht selbst herzustellen.

Kräuteröl selbst gemacht...

Für das Kräuteröl kräftige Kräuter wie Rosmarin, Thymian und Majoran in ein Weckglas geben, dazu noch ein paar Scheiben Chili und Knoblauch legen. Dann mit hochwertigem, kaltgepresstem Öl auffüllen. Da habe ich Sonnenblumenöl verwendet. Rapsöl oder Distelöl funktionieren allerdings auch. Nun verschließen und

mindestens 3 Tage bei Zimmertemperatur durchziehen lassen. Die Kräuter müssen gut mit Öl bedeckt sein. Das Öl peppt Salatdressings auf und schmeckt in Pestos.

Hier die komplette Rezeptur für "**Bunter Gemüsesalat mit aromatischen Kräuteröl**":

Zutaten

Für ein Blech:

- 200 g Blumenkohl
- 200 g Brokkoli
- 200 g Kohlrabi
- 200 g Paprika
- 200 g Zucchini
- 100 g Karotten
- 100 g Zwiebeln
- 10 bunte Cocktailtomaten, halbiert
- 2 Knoblauchzehen
- 3 EL Bratöl
- Salz, Pfeffer, Muskatnuss
- 6 EL milder Essig
- 4 EL Kräuteröl
- 1 TL Zucker
- Nach Belieben: fein geschnittene Petersilie, Basilikum, Thymian & Rosmarin

Zubereitung

Den Blumenkohl und den Brokkoli in kleine Röschen schneiden.

Paprika waschen, entkernen und in 2 cm Stücke schneiden.

Kohlrabi schälen und in 1 cm große Würfel schneiden.

Zucchini würfeln und die geschälte Karotte in feine Scheiben schneiden.

Zwiebel und Knoblauch schälen und grob schneiden. Alles in einer Schüssel mit 3 EL Bratöl und einen TL Salz mischen. Auf Backblech verteilen und im vorgeheizten Backofen bei 200 °C Umluft mit Grill 12-14 Minuten backen.

Aus dem Ofen nehmen und 3 Minuten ausdampfen lassen. Dann mit 6 EL Essig, 1 TL Zucker, Pfeffer, etwas Salz, Muskatnuss, 4 EL Kräuteröl und den fein geschnittenen Kräutern mischen. Noch warm mit knackigen, halbierten Cocktailtomaten servieren.

Tipp: Der Gemüsesalat schmeckt sehr gut als Beilage zu Gegrilltem, mit Schafskäse oder solo mit Knoblauchbrot.

