

**S** Sommer

## GRILL ANFEUERN

Als Allererstes solltest du schauen, dass du deinen Grill anfeuerst, damit du zum Grillen eine schöne Glut hast. Falls du Zuhause einen Gasgrill hast, sollte dieser heiss sein, bis du mit den Vorbereitungen fertig bist.

# KARTOFFELN

## (PRO PERSON)

### Zutaten

1 grosse oder 2 kleine Kartoffeln  
pro Person

### Zubereitung

Als erstes setzen wir einen Topf mit kaltem Wasser auf und garen

darin die Kartoffeln je nach Grösse 20-25 Minuten. Ob eine Kartoffel durchgegart ist, kannst du mit einem Messer testen. Einfach das Messer in die Kartoffel stecken. Wenn die Kartoffel ohne Widerstand vom Messer fällt, ist sie gar.

Während dem die Kartoffeln garen, haben wir genügend Zeit das Fleisch und die Spiessli vorzubereiten.



# POULETBRÜSTLI

(FÜR 4 PERSONEN)

## Zutaten

4 ..... Pouletbrüstli  
1 ..... Pack Rohschinken  
1 ..... Zitrone  
250g ..... Magerquark  
½ ..... Zwiebel  
1 ..... Knoblauchzehe  
Salz und Pfeffer  
Diverse Kräuter wie Rosmarin,  
Basilikum oder Schnittlauch

## Vorbereitung

Die Pouletbrüstli mit Haushaltspapier etwas abtupfen. Danach in der Mitte längs einschneiden, damit man sie aufklappen kann. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen, in feine Würfel schneiden und die Kräuter hacken.

Bei der Zitrone mit einem Sparschäler oder einem scharfen Messer vorsichtig die Schale abziehen (Vorsicht: Nicht zuviel vom weissen abschneiden, da dies bitter ist). Danach hacken.

## Zubereitung

Den Quark in eine Schüssel geben und alle Zutaten daruntermischen. Zum Schluss noch mit Pfeffer und Salz und dem Saft der Zitrone leicht abschmecken.

Die Pouletbrüstli aufklappen und die vorbereitete Quark-Kräutermasse gleichmässig auf allen Pouletbrüstli verteilen. Dann die Pouletbrüstli zuklappen und mit 1-2 Scheiben Rohschinken einwickeln.

Achtung: Beim Poulet immer darauf achten, dass es gut durchgegart ist (Salmonellengefahr).



# GEMÜSESPIESSLI

(FÜR 4 PERSONEN)

## Zutaten

1 .....mittelgrosse  
  Zucchetti  
2 .....Peperoni  
1 .....Aubergine  
1 .....Esslöffel Olivenöl  
4 .....Holzspiesse ca. 20 cm  
Salz und Pfeffer

## Zubereitung

Das Gemüse sauber waschen und rüsten. Nun in etwa gleich grosse Würfel schneiden und auf die Spiesse stecken. Olivenöl, Salz und Pfeffer mischen und die Spiesse damit leicht beträufeln.

# DIP

(FÜR 4 PERSONEN)

## Zutaten

250g .....Magerquark  
Saft von 1er Zitrone  
Salz und Pfeffer  
½ .....Gurke zum Raffeln

## Zubereitung

Den Quark in eine Schüssel geben. Die Gurke waschen und schälen, danach mit einer Röstiraffel raffeln und unter den Quark mischen. Das Ganze mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen.

