



REZEPTE

ANTIPASTI & KOKOS-ZIMT-POLENTA

ANTIPASTI

ZUTATEN FÜR 2 - 4 PORTIONEN

- 1 - 2 Zucchini
- 1 Aubergine
- 2 Paprika
- 10 - 12 mittelgroße Champignons
- Saft von 1/2 Zitrone
- 1 - 2 Zehen Knoblauch
- Natives Olivenöl
- Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG

Gemüse vorbereiten:

- Aubergine in Scheiben schneiden, leicht salzen und ca. 5 min ziehen lassen
- Restliches Gemüse in mundgerechte Stücke schneiden, Pilze bei Bedarf halbieren

Marinade anrühren:

- Knoblauch fein schneiden und in ein Kännchen oder eine Schüssel geben
- Je nach Gemüsemenge ca. 0,1 bis 0,25 l Olivenöl hinzufügen
- Mit einer guten Prise Salz und Pfeffer würzen, mit dem Zitronensaft abschmecken
- Einige Minuten ziehen lassen

Gemüse grillen:

- Die einzelnen Gemüsesorten und die Pilze getrennt voneinander grillen, bis sie die gewünschte Bissfestigkeit erreicht haben.
- Auf einem großen Teller oder in einer Schüssel aufschichten und die Marinade großzügig über dem Gemüse und den Pilzen verteilen, sodass auch die unteren Ebenen benetzt werden
- Ca. 2 bis 3 Stunden (oder länger) ziehen lassen, damit das Gemüse den vollen Geschmack der Marinade annehmen kann

KOKOS-ZIMT-POLENTA

ZUTATEN FÜR 2 - 4 PORTIONEN

- 200 ml Kokosmilch
- 100 ml Wasser
- 75 - 80 g Polenta
- 1 TL Zimt
- 4 TL Rohrzucker
(wer es gerne richtig süß mag, kann ruhig noch einen TL extra dazugeben)

ZUBEREITUNG

- Kokosmilch mit Wasser zum Kochen bringen
- Zimt und Zucker gut vermischen und in die kochende Flüssigkeit einrühren
- Danach langsam die Polenta zugeben
- Unter Rühren ca. 4 - 5 min auf niedriger Flamme köcheln lassen
- Wenn die Masse gut angedickt ist, vom Grill oder Herd nehmen und kurz abkühlen lassen
- Danach in Servierschalen geben und kalt stellen.

Tipp: Wenn die Polenta am Stück in einer bestimmten Form angerichtet werden soll, kann sie zum Abkühlen z.B. in kalt ausgespülte kleine Schüsselchen gegeben und später zum Servieren auf einen Teller gestürzt werden.

CAMPERSTYLE WÜNSCHT GUTEN APPETIT!