

Grill-Gemüse mit bunten Walnuss-Dips

Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie:	560 kcal		
Eiweiß:	14 g	Fett:	29 g
Kohlenhydrate:	24 g		

Zubereitung:

1. Für das Grill-Gemüse die Möhren putzen und schälen. Paprika längs vierteln, putzen und waschen. Brokkoli waschen und putzen. Spargel waschen, untere holzige Enden abschneiden. Senf, 1 EL Honig, Knoblauchpulver, 1 TL Salz, Pfeffer, geräuchertes Paprikapulver, 3 EL Öl und 2 EL Zitronensaft verrühren. Gemüse in eine tiefe Schale geben, Marinade darauf verteilen und alles gut mischen. Beiseitestellen.
2. Für die Dips Walnusskerne in einer heißen Pfanne unter Wenden vorsichtig rösten, ca. 100 g herausnehmen. Zu den restlichen Walnüssen 1 EL Honig geben, gut mischen und Honig-Walnüsse beiseitestellen.
3. Für den Paprikadip Paprika abtropfen lassen. Mit 2 EL Öl, 1 EL Zitronensaft, Tomatenmark, edelsüßem Paprikapulver und 50 g Walnüssen fein pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.
4. Für den Rote-Bete-Dip Kräuter waschen, trocken schütteln. Blättchen fein hacken, etwas zum Bestreuen beiseitestellen. Rote Bete klein schneiden. Mit 50 g Walnüssen, 2 EL Öl, Kräutern und 1 EL Zitronensaft fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Ziegenkäse mit Milch verrühren und mit Pfeffer abschmecken. Gemüse in eine große Grillschale geben. Über dem heißen Grill unter mehrmaligem Wenden, je nach Gemüsesorte 8-10 Minuten grillen. Auf einer Platte anrichten, Honig-Walnüsse darüber streuen, mit Ziegenkäse beträufeln. Mit beiseitegestellten Kräutern und Oregano bestreuen. Dips dazu reichen. Dazu schmeckt Brot.

Zutaten für 4 Portionen :

Gemüse:

300 g	Möhren
2	rote Spitzpaprika
250 g	wilder Brokkoli (Bimi)
300 g	grüner Spargel
2 TL	mittelscharfer Senf
2 EL	flüssiger Honig
1 TL	Knoblauchpulver
	Salz, Pfeffer
1 TL	geräuchertes Paprikapulver
3 EL	Olivenöl
2 EL	Zitronensaft
125 g	kalifornische Walnusskerne
100 g	Ziegenfrischkäse
3 – 4 EL	Milch
	Oregano zum Bestreuen

Paprika-Dip:

1	Glas geröstete Paprika (210 g Abtropfgewicht)
2 EL	Olivenöl
1 EL	Zitronensaft
1 EL	Tomatenmark
1 TL	edelsüßes Paprikapulver
	Salz, Pfeffer
	Zucker

Rote-Bete-Dip:

4	Stiele Dill und Petersilie
250 g	vorgegarte rote Bete
2 EL	Olivenöl
1 EL	Zitronensaft
	Salz, Pfeffer