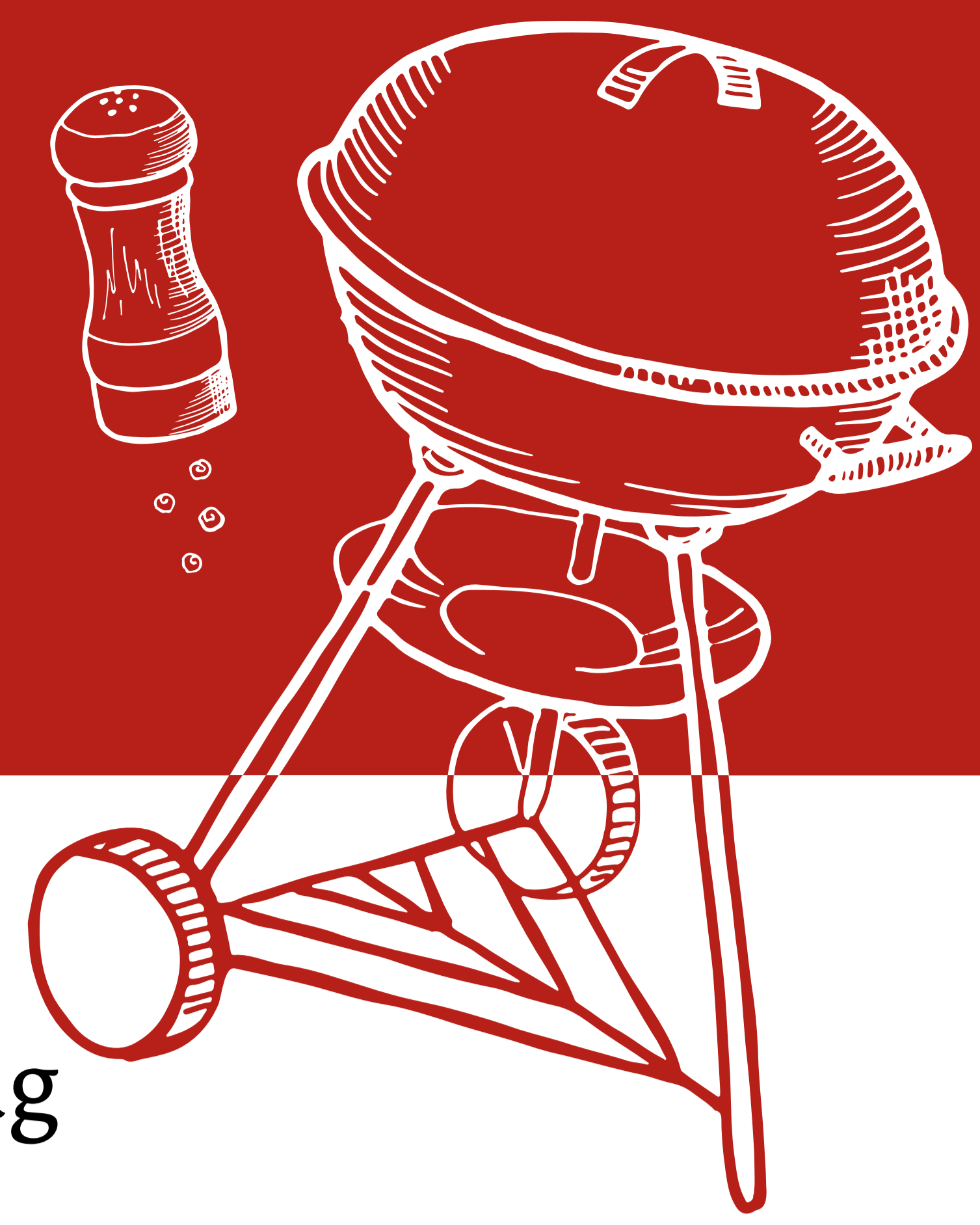


# MENÜVORSCHLAG FÜR DEIN GRILLDATE



Hier findest du alles, was du für unseren Menüvorschlag einkaufen musst!

Mengenangaben für 2 Personen



## Grillgut

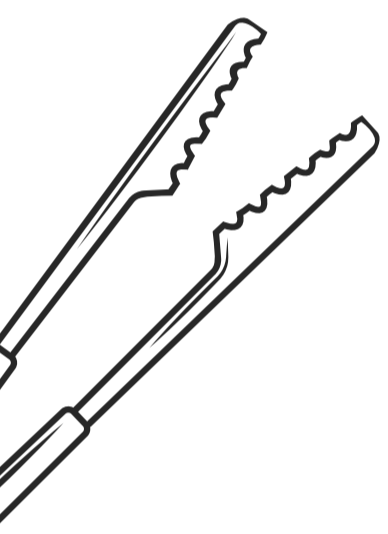
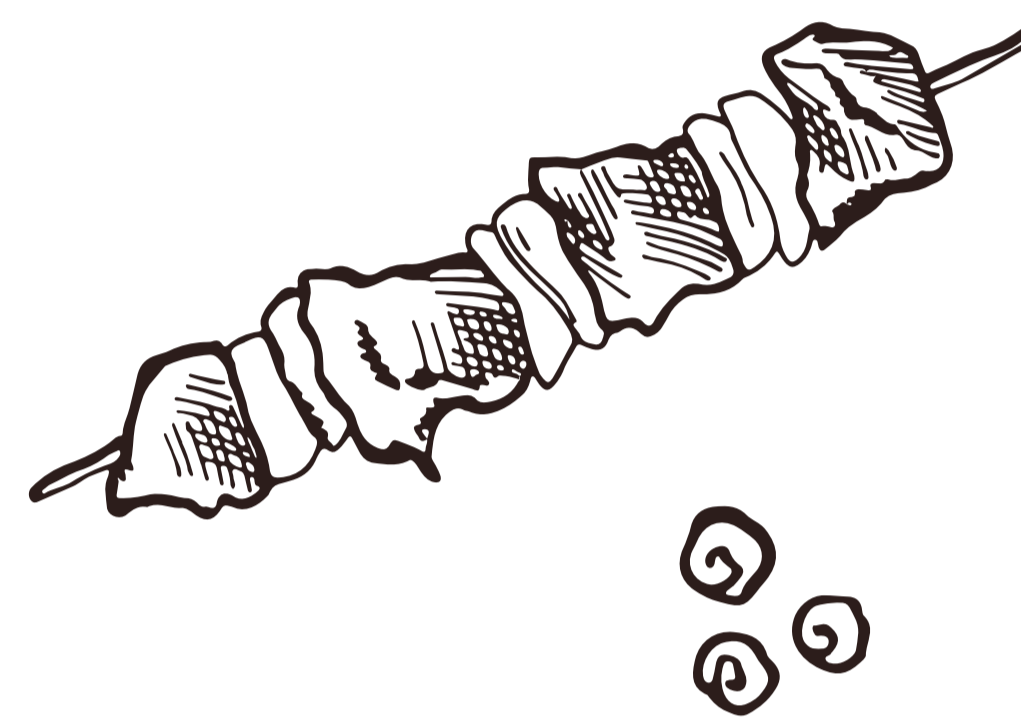
- 2 Stk. Lachsforellen Filets
- 150 g Ziegenkäse

## Milchprodukte & Co

- 100 g Frischkäse
- 50 g griechisches Joghurt
- 1 Becher Schlagobers
- 1 Pkg. Butter

## Sonstiges

- Apfelessig
- Olivenöl
- 1 Beutel Agar Agar
- Honig
- Staubzucker
- 1 TK Kräuter-Baguette
- 1 Pkg. Butterkekse
- Eiswürfel



## Obst & Gemüse

- |                        |                            |
|------------------------|----------------------------|
| 50 g Heidelbeeren      | 1 Stk. Wassermelone        |
| 50 g Himbeeren         | 200 g Erdbeeren, gefroren  |
| 2 Stk. Pfirsiche, reif | 1 Pkg. Rucola              |
| 50 g Erdnüsse          | 250 g Cherry Tomaten       |
| 250 ml Ananassaft      | 1-2 Stk. Jungzwiebel       |
| 4 Stk. Äpfel           | 1 Pkg. Tomaten, getrocknet |
| 3 Stk. Zitronen        | 1 Glas Tomatensauce        |

## Kotányi Kräuter & Gewürze

- Meersalz, grob
- Grill Fisch Gewürzmischung
- Zitronenschalen
- Basilikum, gerebelt
- Italienische Kräuter
- Pfeffer schwarz, gemahlen
- Grill Gemüse Gewürzmischung
- Bourbon Vanillezucker
- Rosmarin, geschnitten

### NOTIZEN:

---



---



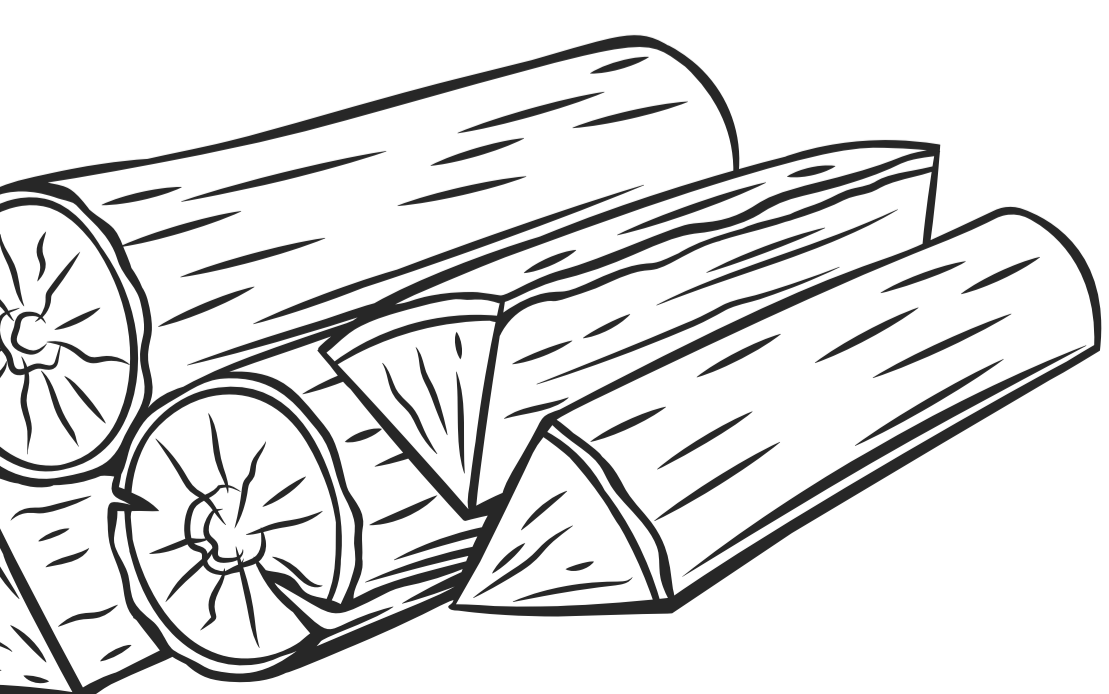
---



---



---



PS: Getränke nicht vergessen!



# TIPPS UND TRICKS



Um am Tag deines Grilldates so wenig Stress wie möglich zu haben, findest du hier ein paar nützliche Tipps, die dir bei der Zubereitung der Rezepte helfen!

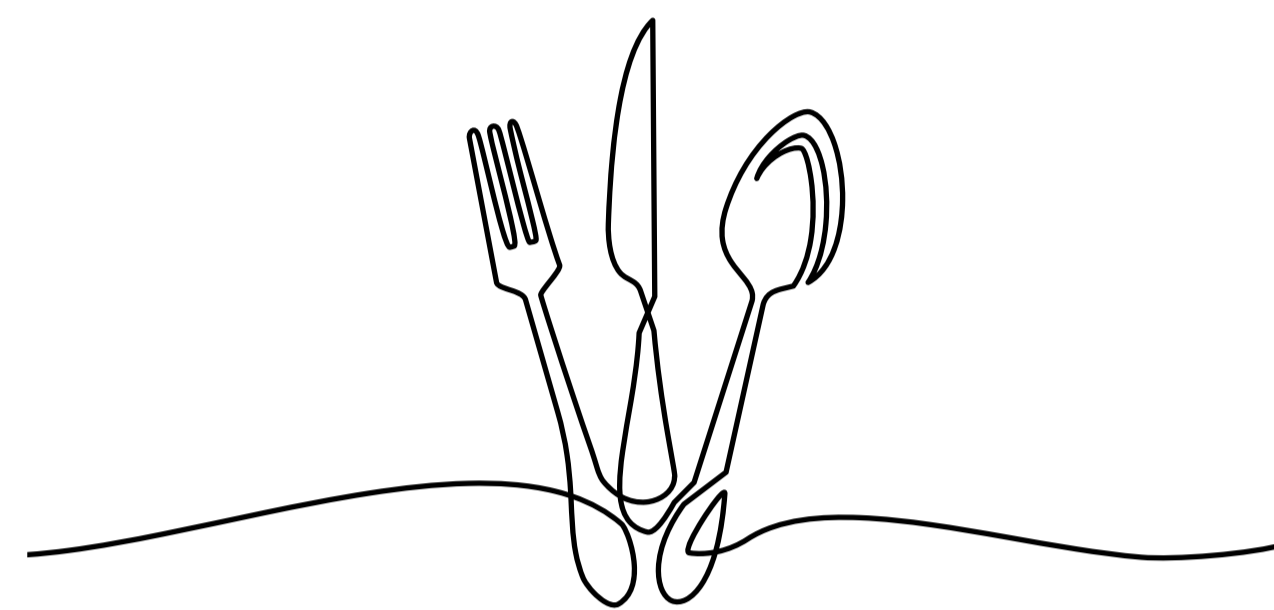
Gutes Gelingen wünscht  
dir Kotányi!

## Salat mit Ziegenkäse und Pfirsich

Zubereitungszeit: 15-25 Minuten

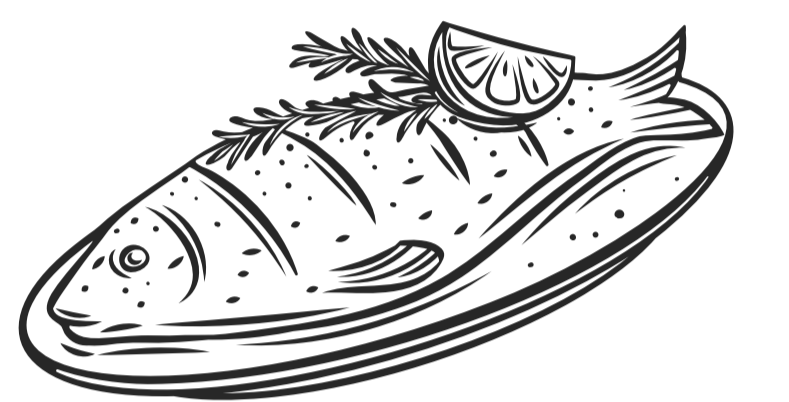
Um den Salat vegan zu machen, kannst du in gut sortierten Supermärkten veganen Grillkäse kaufen!

Falls du keinen Essig magst, ersetze ihn mit einem Spritzer Zitronensaft.



## Lachsforelle

Zubereitungszeit: 55-65 Minuten



Die Lachsforelle kann alternativ gegen ausgelöste Garnelen oder auch einen Meeresfisch ersetzt werden!

Für Veganer: In großen, gut sortierten Supermärkten findet man bereits pflanzenbasiertes Lachsfilet, das sich hier ideal anbietet.

Für etwas Abwechslung kannst du statt roten Cherry Tomaten auch gelbe Tomaten kaufen.

## WATERMELON MOCKTAIL

Erfrischend, ohne Alkohol!

1 große Wassermelone

Saft von 2 Zitronen

3 EL Agavensirup

300 g gefrorene Erdbeeren

Eiswürfel

1 EL Kotányi Rosmarin, geschnitten

## Himbeer Cheesecake

Zubereitungszeit: 25-35 Minuten

Den Boden und die Füllung kannst du am Vortag zubereiten, jedoch sollte das Beerentopping frisch sein.

Anstatt Himbeeren kannst du natürlich auch Heidelbeeren oder Erdbeeren verwenden!

Um den Cheesecake pflanzenbasiert zu machen, kannst du statt den Milchprodukten die veganen Alternativen einkaufen. Kekse ohne Butter findest du ebenfalls im gut sortierten Supermarkt.

