

GRILLNINJAS® REZEPTE



Flammkuchen
Wokgemüse
Gespießte Grillwürste
Kidneybohnen Burger
Obstcrumble mit selbstgemachter Frucht Eiscrème

Flammkuchen

Gesamter Zeitaufwand inkl. Grillen ca. 45 Minuten

Für ca. 15-20 Kinder/Jugendliche

ca. 32 Stück (4 Flammkuchen á 8 Stück)

Für den Flammkuchenteig

400 g Bio Dinkelmehl

200 g Bio Weizenmehl

6 EL Bio Olivenöl

1 TL Salz

300 g Mineralwasser mit Kohlensäure

Belag

400 g körniger Frischkäse

200 g Schmand

2 rote Paprika

2 rote Zwiebel

1 Bund Frühlingszwiebeln

Thymian

Pfeffer

200 g geriebener Biokäse (z.B. Emmentaler)

2 Handvoll Rucola



Das Dinkel- und Weizenmehl mischen, Olivenöl, Salz und Mineralwasser mit einem Handmixer mit Knethaken zu einem glatten Teig verarbeiten.

Den Teig anschließend vierteln und für 20 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen. Den Grill auf 230° C / Ober- und Unterhitze vorheizen. In der Zwischenzeit den Frischkäse, Schmand und Thymian geschmeidig rühren und beiseite stellen.

Die Paprika, Zwiebeln und Frühlingszwiebeln in dünne Streifen bzw. Ringe

schneiden (dünn ist wegen der kurzen Backzeit wichtig). Aus dem Teig vier Teiglinge formen und ca. 3 mm dick ausrollen und mit dem Frischkäse bestreichen. Mit Paprika, Zwiebeln, Käse und Frühlingszwiebeln belegen und mit Pfeffer würzen.

Die Flammkuchen bei 230 °C / Ober- und Unterhitze für ca. 15 Minuten knusprig backen. Mit Rucola garnieren und servieren.



Valerie

Julia

Elli

GRILL
NINJA

GRILL
NINJA

GRILL
NINJA



Wokgemüse

Gesamter Zeitaufwand inkl. Grillen ca. 50 Minuten

Für ca. 15-20 Kinder/Jugendliche

2 Bund Jungzwiebeln

3-4 El Honig

5-6 El Woköl (Erdnussöl) oder Rapsöl

4-6 Karotten

3-4 Zucchini

1 Knolle Ingwer

Sojasauce

500 g Pilze nach Belieben

500 g Paprika

500 g Zuckerschoten

Salz, Pfeffer

ggf. noch Gemüse der Saison z.B. Spargel ...



Für das Wokgemüse die Karotten in kleine Stifte schneiden, die Jungzwiebeln der Länge nach vierteln und die Paprika und Zucchini in kleine Stücke schneiden. Die Pilze grob schneiden (vierteln oder kleine Pilze nur halbieren).

Das Öl im Wok stark erhitzen - bei genügend Hitze zuerst die Karotten in das heiße Öl legen, ein wenig angrillen und erst dann leicht umrühren. Die Zucchini hinzugeben, ein wenig umrühren, danach die Jungzwiebeln und Paprika zugeben, wieder vermengen.

Nun den Honig dazugeben und wieder gut umrühren. Es folgen die Pilze und danach die Zuckerschoten. Noch ein- zweimal fest umgerührt, dann kommt die Sojasauce nach Geschmack und der Ingwer dazu.

Nochmals ein wenig umgerührt und fertig ist der Gemüse Wok. Das ganze nach Belieben abwandeln und andere bzw. zusätzliche Gemüsearten verwenden und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Gespießte Grillwürste (vegan)

Gesamter Zeitaufwand inkl. Grillen ca. 35 Minuten

Für ca. 15-20 Kinder/Jugendliche

Entspricht ca. 20 Portionen Fingerfood auf kleinen Spießen

veg. Grillwürste, ca. 1,2 kg

4 Paprika, rot oder gelb

Kleine Grillspieße



Die Grillwürste in kleine Scheiben schneiden, die Paprika säubern und in kleine Stücke schneiden.

Die Aufbackbrötchen nach Anleitung auf der Packung im Grill aufbacken und in kleine Vierecke schneiden.

Die Zutaten abwechselnd auf die Spieße stecken und bei mehrmaligem Wenden grillen.

Grilltemperatur ca. 200 °C bei einer Grillzeit von ca. 8 Minuten.



Annika

**GRILL
NINJAS**
ERSETZ DEIN BROT MIT GEMISCHTEM GEMÜSE
ESSEN NICHT COOL FEIN KANN

GRILL
NINJAS



Kidneybohnen Burger

Gesamter Zeitaufwand inkl. Grillen ca. 40 Minuten

Zutaten für 8 Mini Burger:

Für die Bohnen-Patties

1 rote Zwiebel

1 Knoblauchzehe wer möchte

1 Dose Kidneybohnen (ca. 400 g)

40 g Cornflakes, zerbröseln

50 g kernige Haferflocken

2 Esslöffel geschrotete Leinsamen

1 Esslöffel Sojasauce

1 Esslöffel Tomatenmark

1 Teelöffel Paprikapulver, geräuchert

1 Teelöffel Paprikapulver, rosenscharf

Salz, Pfeffer

2 Esslöffel Pflanzenöl zum Braten

Für die Burger

8 Mini Burger

Salat

1 Tomate

1 rote Zwiebel

4 Burger Buns

50 g Burger-Gurken

4 EL Bio Ketchup

grober schwarzer Pfeffer

Zubehör

Stabmixer, Griddle



Für die Bohnen-Patties Zwiebel und Knoblauch schälen und kleinschneiden. Kidneybohnen unter fließendem Wasser in einem Sieb abspülen und mit einem Kartoffelstampfer zerdrücken. Cornflakes grob hacken.

In einer Schüssel Zwiebel, Knoblauch, Kidneybohnen, Cornflakes, Haferflocken, Sojasauce, Tomatenmark und Gewürze vermengen und mit einem Stabmixer zu einer homogenen Masse pürieren. 8 handflächengroße Patties daraus formen.

EXTRA TIPP: Mit einem Mixer/Stabmixer erhält man eine homogene Masse für die Kidneybohnen-Burger. Wenn die Patties etwas gröber sein sollen, nur die Hälfte

pürieren und mit den restlichen Zutaten mischen. So hat man noch etwas Biss und sie werden beim grillen schön crunchy.

Etwas Öl auf der Griddle erhitzen und die Bohnen-Patties ca. 3 Minuten von jeder Seite grillen. Salat waschen und Blätter abtrennen. Tomate waschen und in Scheiben schneiden. Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden.

BurgerBunshalbieren und kurz angrillen. Untere Hälften mit Mayo bestreichen, mit Salatblatt belegen, 1 Burger-Pattie darauflegen und mit Ketchup, Tomate, Zwiebeln, Burger-Gurken und Ketchup toppen.

*Wenn möglich bitte BIO oder gleichwertige Nahrungsmittel verwenden.

Obstcrumble mit selbstgemachter Frucht Eiscreme

Gesamter Zeitaufwand inkl. Grillen ca. 70 Minuten

Für ca. 15-20 Kinder/Jugendliche

Für die Crumble Masse

2-3 kg Früchte der Saison (Äpfel, Birnen etc.)

500 g Haferflocken, zart

150 g Butter

2 Esslöffel Zucker (Kokosblütenzucker)

5-6 Esslöffel Agavendicksaft oder Honig

Vanillemark

Prise Salz

Frucht Eiscreme

1 Liter pürierte Früchte

500 ml Sojajoghurt

Prise Salz

Vanille, frisch oder Konzentrat

1 Tl Agar-Agar Pulver oder

Johannisbrotkernmehl

80 g BIO Kokosblütenzucker

Agavendicksaft nach Geschmack

Zitronensaft frisch von 1-2t Zitronen

Pürierte Früchte mit etwas Zitrone, Agavendicksaft und Vanille vermischt ziehen lassen.

Die Zutaten der Crumble Masse (außer den Früchten) vermengen. Die geschnittenen Früchte in die Auflaufform geben und die Crumblemasse darüber bröseln. Für ca. 25-30 Minuten bei 180 °C indirekt im Grill backen.

Für die Frucht Eiscreme alle Zutaten zusammen mischen, dazu die pürierten Früchte geben, kühl stellen und ca. 60



Minuten vor Ausgabe des Crumbles in einer Eismaschine gefrieren lassen.

Alternativ kann man diese Eismasse auch in eine Schüssel geben und in der Tiefkühltruhe gefrieren lassen.

Hierzu muss mindestens alle 20-30 Minuten die Masse sehr gut mit einem Schneebesen durchgerührt werden, damit keine zu großen Eiskristalle entstehen.

*Wenn möglich bitte BIO oder gleichwertige Nahrungsmittel verwenden.



Max

GRILL
NINJAS

WER SAGT DENN, DASS GESUNDE ESSEN NICHT COOL FEIN IS

Jack

GRILL
NINJAS

WER SAGT DENN, DASS GESUNDE ESSEN NICHT COOL FEIN IS

Impressum
medicorps® gemeinnützige Aktiengesellschaft
Mühlenstraße 23 - 38685 Langelsheim
Tel. 05326 997 998 0
Fax 05326 997 998 5
hallo@grillninjas.de
www.grillninjas.de
V. hakem. 03.2022

