

Besondere Beilagen zum Grillen – Teil I

Mango-Chili-Dipp im Chicorée-Blatt

1	reife Mango
250 g	Salatgurke
1	rote Zwiebel
1	rote Chili
½ TL	fein abgeriebene Limettenschale
1 EL	Limettensaft
	Salz
1 TL	Honig
2 St.	Chicorée

Die Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Stein schneiden und klein würfeln. Dann die Salatgurke schälen, längs halbieren, entkernen und klein würfeln. Rote Zwiebeln fein würfeln. Rote Chili entkernen und fein hacken. Alles mit der Limettenschale, Limettensaft, etwas Salz und Honig mischen. Chicorée putzen, den Strunk keilförmig herausschneiden, in einzelne Blätter teilen. Evtl. noch mal abschmecken und in die Blätter füllen.

Kichererbsensalat mit roten Zwiebeln und Feta

400 g	Kichererbsen, gekocht aus der Dose
2 bis 3	Zwiebeln, rote, in dünne Spalten geschnitten
3	Knoblauchzehen, fein gehackt
1	Chilischote, rote, entkernt, fein gewürfelt
5 EL	Olivenöl, extra vergine
5 EL	Essig, mild, z.B. Cidre-Essig
1 TL	Zucker
	Salz, schwarzer Pfeffer
125 g	Cocktailtomaten, geviertelt
1 mittelgroße	Möhre, geraspelt
1 Stange	Staudensellerie, in feine Scheibchen geschnitten
3	Frühlingszwiebeln, in Röllchen geschnitten
3 EL	Petersilie, glatt, gehackt
1 EL	Minze, gehackt
125 g	Feta-Käse, in 15 mm große Würfel geschnitten
2 EL	Orangenzesten

Das Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln, Knoblauch und Chili darin kurz anschwitzen, mit Zucker bestreuen und leicht glasieren. Mit Essig ablöschen, mit Salz und Pfeffer würzen und 3 bis 4 Minuten köcheln lassen. Kichererbsen zugeben und in der Pfanne leicht erwärmen. In eine Schüssel umfüllen. Tomatenviertel, Möhre, Sellerie und Frühlingszwiebeln dazu geben und dann die Kräuter und die Fetawürfel untermischen. Noch mal mit Salz und Pfeffer abschmecken. Auf einer Platte anrichten. Die Orangenzesten drüber streuen. Lauwarm servieren oder noch zwei Stunden durchziehen lassen.

