



3 GRILLSAUCEN

für 4 Personen; zubereiten: 1¼ Stunden; durchziehen lassen: ca. 3 Stunden

BBQ-Sauce

10 g Senf gelb Keimsaat
200 g Tomatenketchup
½ dl Apfelessig
30 g Vollrohrzucker
1 Knoblauchzehe, gepresst
1–2 TL Smokey Paprika
Smokey Salz, nach Bedarf

Chimichurri

2 Bund glattblättrige
Petersilie, geschnitten
1 Schalotte, gehackt
2 Knoblauchzehen, gehackt
1 roter oder grüner Chili,
evtl. entkernt, gehackt
½ TL Meersalz
½ TL schwarze Pfeffer-
körner, zerdrückt

1 EL Limettensaft
1½ dl Olivenöl
2 Lorbeerblätter

Safran-Humus

340 g gekochte Kichererbsen,
abgetropft
1 EL Sesampaste (Tahin)
1 dl Wasser
1 TL Zitronensaft
Einige Safranfäden
1 Knoblauchzehe, gepresst
1 roter Chili, entkernt, fein
gehackt
4 EL Olivenöl
Salz

1 **BBQ-Sauce:** Senf im Mörser fein zerdrücken, mit Ketchup, Essig und Zucker in einer Pfanne gut verrühren, aufkochen. Knoblauch begeben, kurz weiterköcheln, würzen. Sauce auskühlen lassen.

2 **Chimichurri:** Petersilie und alle Zutaten bis und mit Pfeffer im Mörser zerstoßen. Limettensaft darunter mischen. Öl nach und nach darunter rühren, bis eine dickflüssige Sauce entsteht. Lorbeerblatt begeben. Sauce zugedeckt im Kühlschrank mind. 3 Stunden durchziehen lassen.

3 **Safran-Humus:** Kichererbsen abtropfen, mit allen Zutaten bis und mit Knoblauch pürieren. Chili darunter mischen. Öl nach und nach darunter rühren, salzen.

Rezepte mit praktischer Einkaufsliste:

www.mahlerundco.ch/rezepte

