

Dr. Oetker

Grillen



Zubereitungszeit: 15 Minuten
Grillzeit: etwa 10–12 Minuten

Pro Stück:
E: 4g, F: 23 g, Kh: 28 g,
kJ: 1398, kcal: 333

Tipp: Wer frische Maiskolben verwenden möchte, kann die geputzten Maiskolben etwa 15 Minuten in Wasser kochen, dann in einem Sieb abtropfen lassen und wie unter Pkt. 1 und 2 beschrieben zubereiten.

Raffiniert

Lachs mit Tatarensauce

4 Lachsfilets (je 150 g)
50 g zerlassene, abgekühlte Butter
Salz
frisch gemahlener Pfeffer

Für die Tatarensauce:

2 hart gekochte Eier
3 Knoblauchzehen
1 Becher (150 g) Crème fraîche
2 EL Mayonnaise
4 EL gehackte Kräuter, z. B. Petersilie,
Estragon, Kerbel, Pimpinelle

Grillschale
etwas Speiseöl

Zubereitungszeit: 25 Minuten
Grillzeit: etwa 8 Minuten

Pro Portion:
E: 33 g, F: 38 g, Kh: 3 g,
kJ: 2022, kcal: 485

1 Lachsfilets unter fließendem kalten Wasser abspülen, trocken tupfen und die Lachsfilets dünn mit der zerlassenen Butter bestreichen, mit Salz und Pfeffer bestreuen.

2 Für die Tatarensauce Eier pellen und in kleine Würfel schneiden. Knoblauchzehen abziehen und durch eine Knoblauchpresse drücken. Crème fraîche mit Mayonnaise verrühren, Eierwürfel, Knoblauch und Kräuter unterrühren. Die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3 Die Grillschale mit Öl ausstreichen, die Lachsfilets hineinlegen und auf den heißen Grill legen. Lachsfilets von beiden Seiten etwa 8 Minuten grillen, zwischendurch mit der restlichen Butter bestreichen. Lachs mit der Tatarensauce servieren.

Beilage: Grillkartoffeln und gemischter Salat.



Vorwort

Stadtbücherei Marburg

04/1768

Wenn uns die ersten Sonnenstrahlen wieder für längere Zeit ins Freie locken, dann beginnt für viele die lang ersehnte Grillsaison.

Um der Eintönigkeit von gegrillten Würstchen und fertig marinierter Steaks im Laufe eines langen Grillsommers zu entgehen, haben wir für Sie neue Rezeptideen getestet.

Sie werden sehen, mit unseren variationsreichen Rezepten kommen große und kleine Fleisch- und Fischgenießer ebenso auf ihre Kosten wie Vegetarier.

Auch bei kaltem und regnerischem Wetter brauchen Sie eine geplante Grillparty nicht ins Wasser fallen zu lassen, denn Sie können diese köstlichen Gerichte auch drinnen auf einem Tischgrill zubereiten.

Alle Rezepte sind so beschrieben, dass die Gerichte leicht zuzubereiten und nachzugrillen sind.

Abkürzungen

- EL = Esslöffel
- TL = Teelöffel
- Msp. = Messerspitze
- Pck. = Packung/Päckchen
- g = Gramm
- kg = Kilogramm
- ml = Milliliter
- l = Liter
- Min. = Minuten
- Std. = Stunden
- evtl. = eventuell
- geh. = gehäuft
- gestr. = gestrichen
- TK = Tiefkühlprodukt
- °C = Grad Celsius
- Ø = Durchmesser
- E = Eiweiß
- F = Fett
- Kh = Kohlenhydrate
- kcal = Kilokalorien
- kJ = Kilojoule

Hinweise zu den Rezepten

Die Rezepte sind - wenn nicht anders angegeben - für 4 Personen berechnet. Lesen Sie vor der Zubereitung - besser noch vor dem Einkauf - das Rezept einmal vollständig durch. Oft werden Arbeitsabläufe oder -zusammenhänge dann klarer. Die in den Rezepten angegebenen Gar- und Grilltemperaturen und -zeiten sind Richtwerte, die je nach individueller Hitzeleistung des Backofens und Grillgerätes (Holzkohlegrill, elektrischer Grill, Gasgrill oder Tischgrill) über- oder unterschritten werden können. Beachten Sie die

Gebrauchsanweisung des Herstellers.

Zubereitungszeiten

Die Zubereitungszeit ist ein Anhaltswert für die Zeit der Vorbereitung und die eigentliche Zubereitung; die Grillzeiten sind gesondert ausgewiesen. Wartezeiten wie Kühl-, Marinier- und Auftauzeiten sind nicht einbezogen.



Gegrillte Hähnchenbrust

12 mittelgroße Kartoffeln
(etwa 600 g)
Salzwasser

1 Gemüsezwiebel (etwa 300 g)
2 Knoblauchzehen

je 1 rote und grüne milde Chilischote
(je etwa 75 g)

1 Bund glatte Petersilie
1 Bund Koriander

1 eingelegte Ingwerpflaume
4 EL Olivenöl

4 Hähnchenbrustfilets (je etwa 150 g)
Salz

frisch gemahlener Pfeffer

Zubereitungszeit: 45 Minuten,
ohne Abkühl- und Marinierzeit

Grillzeit: etwa 15 Minuten

Pro Portion:
E: 40 g, F: 11 g, Kh: 28 g,
kJ: 1599, kcal: 382

1 Kartoffeln waschen, evtl. mit einer Bürste abbürsten. Kartoffeln in einem Topf mit Salzwasser bedeckt zum Kochen bringen und zugedeckt etwa 20 Minuten kochen lassen. Kartoffeln abgießen, abtropfen und erkalten lassen.

2 Zwiebel und Knoblauch abziehen. Chilischoten abspülen, trockentupfen, längs halbieren, entkernen und Stängelansätze abschneiden. Petersilie und Koriander abspülen und trockentupfen, einige Stängel zum Garnieren beiseite legen. Von den restlichen Stängeln die Blättchen zupfen. Blättchen klein schneiden.

3 Zwiebel, Knoblauch, Chilischoten und die Ingwerpflaume fein würfeln. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Gemüsewürfel darin andünsten. Kräuter unterrühren und die Gemüsesauce erkalten lassen.

4 Hähnchenbrustfilets unter fließendem kalten Wasser abspülen und trockentupfen. Die Filets auf der Oberseite mit einem scharfen Messer mehrmals rautenförmig einschneiden und in eine große flache Schale legen.

5 Kartoffeln längs halbieren und zu den Filets in die Schale geben. Filets und Kartoffelhälften mit der Hälfte der Gemüsesauce bestreichen, etwa 2 Stunden im Kühl-schrank marinieren. Restliche Sauce beiseite stellen.

6 Gemüsesauce von den Hähnchenbrustfilets und Kartoffelhälften abstreifen. Filets und Kartoffeln auf dem heißen Grill unter gelegentlichem Wenden etwa 15 Minuten grillen, mit Salz und Pfeffer bestreuen. Nach Belieben mit der beiseite gestellten Gemüsesauce und den beiseite gelegten Kräuterstängeln servieren.

Beilage: Gemischter Salat.



Würstchenspieß „Zwerg Nase“

1 Glas (60 Stck.) Cocktailwürstchen
(Abtropfgewicht 260 g)

16 kleine Cocktailltomaten

1 kleine Flasche Curry-Ketchup (180 ml)

1 kleine Flasche Barbecue-Sauce (180 ml)

1 kleine Flasche Cocktail-Sauce (180 ml)

1 großes Baguette (500 g)
60 g weiche Kräuter- oder Knoblauchbutter

Außerdem:
Holz- oder Metallspieße
etwas Speiseöl

Zubereitungszeit: 25 Minuten

Grillzeit: 10–15 Minuten

Pro Portion:

E: 19 g, F: 31 g, Kh: 90 g,

kJ: 3021, kcal: 724

1 Cocktailwürstchen in ein Sieb geben und abtropfen lassen. Tomaten waschen, trocken tupfen und die Stängelansätze entfernen.

2 Die Saucen jeweils in kleine Schüsseln geben und glatt rühren. Baguette längs halbieren, in Stücke schneiden und mit der Butter bestreichen.

3 Würstchen und Tomaten abwechselnd auf Holz- oder Metallspieße stecken. Spieße mit Speiseöl bestreichen und auf dem heißen Grill (mit Alufolie belegt) 10–15 Minuten grillen. Die Baguettstücke mit der unbestrichenen Seite nach unten auf dem Grillrost etwa 3 Minuten grillen.

4 Die Saucen zu den Würstchenspießen und Baguettstückchen reichen.

Tipp: Statt Cocktailwürstchen können auch Geflügel- oder zubereitete Würstchenspezialitäten wie Nürnberger Würstchen verwendet werden.

Beilage: Sehr lecker schmeckt ein Bunter Käsesalat zu den Würstchenspießen. Dafür brauchen Sie: 250 g gewürfelten Gouda-Käse, 1 Dose Gemüsemais (Abtropfgewicht 285 g), 1 Glas Tomatenpaprika (Abtropfgewicht 165 g), 1 Glas Honiggurken (Abtropfgewicht 215 g) sowie für die Sauce 2 Esslöffel Weißweinessig, Salz, Pfeffer und 3–4 Esslöffel Olivenöl. Lassen Sie den Gemüsemais, die Tomatenpaprika und die Honiggurken jeweils in einem Sieb abtropfen. Schneiden Sie die Tomatenpaprika und die Honiggurken in kleine Würfel und mischen Sie diese mit dem Gemüsemais und den Käsewürfeln. Verrühren Sie für die Sauce den Essig mit Salz und Pfeffer und schlagen Sie das Öl unter. Mischen Sie die Sauce mit den Salatzutaten und lassen Sie den Salat etwa 15 Minuten durchziehen. Nach Belieben können Sie Croûtons dazureichen.



Gegrillte Nackenkoteletts

4 dünne Schweinenackenkoteletts
(je etwa 180 g)

Für die Marinade:

2 Zwiebeln
1-2 Knoblauchzehen
1-2 EL mittelscharfer Senf
frisch gemahlener Pfeffer
3-4 EL Olivenöl
Salz

Zubereitungszeit: 20 Minuten,
ohne Marinierzeit
Grillzeit: etwa 10 Minuten

Pro Portion:
E: 37 g, F: 20 g, Kh: 1 g,
kJ: 1368, kcal: 327

1 Nackenkoteletts unter fließendem kalten Wasser abspülen und trockentupfen.

2 Für die Marinade Zwiebeln und Knoblauch abziehen.
Zwiebeln zuerst in Scheiben schneiden, dann in Ringe teilen. Knoblauch durch eine Knoblauchpresse drücken.

3 Senf mit Knoblauch verrühren und die Koteletts dick von beiden Seiten damit bestreichen, mit Pfeffer bestreuen. Koteletts in eine flache Schale legen und mit Zwiebelringen belegen. Olivenöl auf die Koteletts tröpfeln. Koteletts zugedeckt für 1-2 Stunden in den Kühlschrank stellen.

4 Koteletts aus der Marinade nehmen, die Zwiebeln abstreifen. Koteletts auf dem heißen Grill von beiden Seiten etwa 5 Minuten grillen. Koteletts mit Salz bestreuen. Zwiebeln nach Belieben ebenfalls grillen, den Grillrost dazu mit Alufolie bedecken. Gegrillte Zwiebeln mit den Koteletts servieren.

Zum Vorbereiten

Fruchtiges Zwiebel-Knoblauch-Chutney

(ergibt etwa 2 Gläser zu je 200 ml - auf dem Foto unten)

250 g Pfirsiche (vorbereitet gewogen)
250 g Zwiebeln (vorbereitet gewogen)
60 g Frühlingszwiebeln
(vorbereitet gewogen)
25 g Knoblauch (vorbereitet gewogen)
10 g Senfkörner
60 ml Apfelessig

1 Zum Vorbereiten Pfirsiche abwaschen, kurz in kochendes Wasser legen und in kaltem Wasser abschrecken. Pfirsiche vierteln, entsteinen, enthäuten, 250 g abwiegen und pürieren.

2 Zwiebeln abziehen, halbieren, fein würfeln und 250 g abwiegen. Frühlingszwiebeln putzen, waschen,



- $\frac{1}{4}$ Pck. (125 g) Extra Gelier Zucker
 • $\frac{1}{2}$ gestr. TL Salz
 • $\frac{1}{4}$ TL gemahlener weißer Pfeffer

Zubereitungszeit: etwa 45 Minuten

Insgesamt:
 E: 10 g, F: 4 g, Kh: 173 g,
 kJ: 3316, kcal: 786

abtropfen lassen, in feine Ringe schneiden und 60 g abwiegen. Knoblauch abziehen, 25 g abwiegen und durch eine Knoblauchpresse geben oder sehr fein würfeln.

3 Zum Zubereiten Zwiebeln, Frühlingszwiebeln, Knoblauch, Pfirsichpüree, Senfkörner und Essig in einem Topf unter Rühren etwa 5 Minuten dünsten. Extra Gelier Zucker hinzufügen und gut verrühren. Alles unter Rühren zum Kochen bringen und 5 Minuten unter ständigem Rühren kochen lassen. Chutney mit Salz und Pfeffer abschmecken, alles nochmals unter Rühren aufkochen lassen.

4 Chutney von der Kochstelle nehmen und sofort randvoll in vorbereitete Gläser füllen. Die Gläser mit Twist-off-Deckeln® verschließen, umdrehen und etwa 5 Minuten auf dem Deckel stehen lassen.

Schnell

Gegrillter Radicchio im Speckmantel

- 4 mittelgroße längliche Radicchio-Köpfe
 8 EL fertiges Salat-Dressing
 (z. B. French-Dressing)
 frisch gemahlener Pfeffer
 16 Scheiben Frühstücksspeck (Bacon)
 kleine Holzspieße

Zubereitungszeit: 20 Minuten
 Grillzeit: 5–7 Minuten

Pro Portion:
 E: 8 g, F: 8 g, Kh: 8 g,
 kJ: 585, kcal: 141

1 Von dem Radicchio die welken Blätter entfernen. Radicchio abspülen und gut abtropfen lassen. Radicchioköpfe der Länge nach halbieren.

2 Je 1 Esslöffel Salat-Dressing in die Blätter träufeln, etwas einziehen lassen. Radicchiohälften mit Pfeffer bestreuen und mit je 2 Frühstücksspeckscheiben fest umwickeln. Diese mit Holzspießen feststecken.

3 Vorbereiteten Radicchio in einer Grillschale (dünn gefettet) auf dem heißen Grillrost unter vorsichtigen Wendern 5–7 Minuten grillen, bis der Speck knusprig ist.

Tipp: Auch Chicorée können Sie auf diese Art grillen. Und für alle, die es exotischer mögen, Bananen in Speck einwickeln und auf Alufolie auf dem Grill zubereiten.



Bundes
Stadtteil
Preis

Bunte Champignonspieße

2 Bratwürste (je etwa 120 g)
250 g kleine Champignons
150 g durchwachsener,
geräucherter Speck
12 Lorbeerblätter

Für die Marinade:

1 TL Zitronensaft
½ gestr. TL Salz
frisch gemahlener Pfeffer
Paprikapulver edelsüß
4 EL Speiseöl

Für die Champignonbutter:

1 Zwiebel
100 g weiche Butter
1 TL Zitronensaft

Außerdem:

4 Holz- oder Metallspieße

Zubereitungszeit: 35 Minuten,
ohne Marinier- und Kühlzeit

Grillzeit: etwa 10 Minuten

Pro Portion:

E: 15 g, F: 57 g, Kh: 1 g,
kJ: 2409, kcal: 575

1 Bratwürste in etwa 2 cm dicke Scheiben schneiden.
Champignons putzen, mit Küchenpapier abreiben,
evtl. abspülen und trockentupfen. 4–5 Champignons bei-
seite legen.

2 Speck in ½ cm dicke Scheiben schneiden. Wurst- und
Spekscheiben, Champignons und Lorbeerblätter ab-
wechselnd auf 4 Spieße stecken.

3 Für die Marinade Zitronensaft mit Salz verrühren, mit
Pfeffer und Paprikapulver würzen, Öl unterschlagen.
Vorbereitete Spieße in eine flache Schale legen, mit der
Marinade von allen Seiten bestreichen und zugedeckt etwa
15 Minuten im Kühlschrank durchziehen lassen.

4 Für die Champignonbutter die beiseite gelegten
Champignons in feine Würfel schneiden. Zwiebel
abziehen und ebenfalls fein würfeln. Etwa 20 g Butter in
einer Pfanne zerlassen, Champignon- und Zwiebelwürfel
hinzufügen und darin andünsten. Champignon-Zwiebel-
Masse erkalten lassen, anschließend mit Zitronensaft
beträufeln und mit der restlichen Butter verrühren, mit
Salz und Pfeffer würzen. Champignonbutter kalt stellen.

5 Champignonspieße auf dem heißen Grill unter mehr-
maligem Wenden etwa 10 Minuten grillen. Die Spieße
mit der Champignonbutter servieren.

Beilage: Grillkartoffeln, gefüllte Paprikaschoten und Knob-
lauchquark.



Kartoffel-Feta-Puffer vom Grill

7

1 Kartoffeln
abtropfen, mit Salz
streuen, abkühlen
2 Feta-Käse
abtropfen, in kleine
Würfel schneiden
3 Dill abwaschen
und trocken schütteln
4 Grill-Bechermasse
herstellen (siehe von
Herrn Weckst)

5 Salz
abspülen, fein raspeln
6 Zitrone im Mehl
abspülen, fein raspeln

7 Boden:
Alufolie
festziehen

8 Minuten,
abkühlen
9 Minuten

10 Portion:
grillen 45 g,
ca. 410

1 Kartoffeln waschen, schälen und abspülen. Kartoffeln mit Wasser und Salz zum Kochen bringen und zugedeckt in etwa 25 Minuten gar kochen. Kartoffeln abgießen, sofort durch eine Kartoffelpresse drücken oder mit einem Kartoffelstampfer zerstampfen und in eine Schüssel geben, etwas abkühlen lassen.

2 Möhren putzen, schälen, waschen und abtropfen lassen. Möhren grob raspeln. Feta-Käse in Stücke schneiden und mithilfe einer Gabel zerdrücken.

3 Frühlingszwiebeln putzen, waschen, abtropfen lassen und in feine Ringe schneiden. Dill abspülen, trocken schütteln bzw. -tupfen und die Blättchen von den Stängeln zupfen. Blättchen fein hacken.

4 Möhrenraspel, Feta-Käse, Frühlingszwiebelringe, Dill, Eier, Zitronensaft und -schale zu den zerstampften Kartoffeln geben und die Zutaten gut vermengen. Kartoffel-Gemüse-Masse mit Salz und Pfeffer abschmecken.

5 Mehl und Semmelbrösel in einer flachen Schale vermischen. Aus der Kartoffel-Gemüse-Masse etwa 2-3 cm dicke Puffer formen und diese in der Mehl-Semmelbrösel-Mischung wenden. Panade gut andrücken.

6 Für den Grill ein etwa 20 x 30 cm großes Stück Alufolie bereitlegen. Die Ränder der Folie etwas hochfalten, so dass eine Schale entsteht. Die Folienschale gut mit Öl einstreichen und auf den heißen Grill legen. Die Puffer darf von jeder Seite in 3-4 Minuten knusprig grillen. Kartoffel-Feta-Puffer heiß servieren.

Tipp: Dazu passt ein Salat aus Tomaten, Gemüsezwiebeln, Oliven, Peperoni und Eisbergsalat, garniert mit frischen Dillstängeln.



Gegrillte Goldbrasse

4 kleine küchenfertige Goldbrassen
 (je 350-400 g)
 8 Tomaten (etwa 800 g)
 1 große Zwiebel
 4 Thymianzweige
 1 kleiner Topf Basilikum
 4 EL Olivenöl
 Salz
 frisch gemahlener Pfeffer
 Zitronensaft
 etwas Olivenöl

*Zubereitungszeit: 25 Minuten,
 ohne Abkühl- und Durchziehzeit
 Grillzeit: etwa 30 Minuten*

Pro Portion:
 E: 43 g, F: 25 g, Kh: 5 g,
 kJ: 1756, kcal: 419

Tipp: Anstelle von Goldbrassen können z. B. auch Meerwolf oder Rotbarben verwendet werden. Zum Grillen von gefüllten Fischen eignen sich sehr gut Fischbratgitter.

- 1 Von den Goldbrassen die Bauch- und Rückenflossen mit einer Schere abschneiden. Goldbrassen innen und außen unter fließendem kalten Wasser abspülen und trockentupfen.
 - 2 Tomaten waschen, kreuzweise einschneiden und einige Sekunden in kochendes Wasser legen. Tomaten kurz in kaltes Wasser legen, abtropfen lassen, enthäuten, halbieren, entkernen und Stängelansätze entfernen. Tomaten vierteln.
 - 3 Zwiebel abziehen und fein würfeln. Thymian und Basilikum abspülen und trockentupfen. Die Blättchen von den Stängeln zupfen. Blättchen klein hacken.
 - 4 Olivenöl in einem Topf erhitzen. Zwiebelwürfel darin glasig dünsten. Tomatenviertel und Kräuter hinzugeben und etwa 3 Minuten mit andünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen, erkalten lassen.
 - 5 Goldbrassen innen und außen mit Salz und Pfeffer einreiben. Mit Zitronensaft beträufeln. Etwas von der Tomaten-Kräuter-Masse in die Bauchhöhlen der Goldbrassen füllen, restliche Masse beiseite stellen. Schnittstellen mit Rouladennadeln zustecken. Anschließend in eine flache Schale legen und zugedeckt etwa 2 Stunden im Kühlschrank durchziehen lassen.
 - 6 Die Goldbrassen dünn mit Öl einstreichen und auf dem heißen Grill etwa 30 Minuten grillen, zwischendurch den Fisch vorsichtig wenden.
 - 7 Restliche Tomaten-Kräuter-Masse erwärmen und mit den Goldbrassen servieren.
- Beilage:** Gegrilltes Knoblauch-Ciabatta.



Scharfe Speckspieße (8 Stück)

500 g magerer durchwachsener Speck
(ohne Schwarte)

je 1 große rote, grüne und gelbe
Paprikaschote (je etwa 250 g)

Salzwasser

8 kleine Kartoffeln (etwa 500 g)

8 Cocktailltomaten

8 EL Olivenöl

1 TL Paprikapulver edelsüß

Salz

frisch gemahlener Pfeffer

Außerdem:

8 Holz- oder Metallspieße

Zubereitungszeit: 55 Minuten,

ohne Durchziehzeit

Grillzeit: 10–15 Minuten

Pro Portion:

E: 13 g, F: 7 g, Kh: 13 g,

kJ: 687, kcal: 164

1 Speck in Stücke schneiden (je etwa 25 g). Paprika halbieren, entstielen, entkernen und die weißen Scheidewände entfernen. Schoten waschen, trocken tupfen und in mundgerechte Stücke schneiden.

2 Salzwasser in einem Topf zum Kochen bringen. Die Paprikastücke darin etwa 3 Minuten kochen, anschließend in ein Sieb geben, mit kaltem Wasser übergießen und abtropfen lassen.

3 Kartoffeln gründlich waschen, evtl. bürsten. Kartoffeln mit dem Salzwasser in einem Topf zum Kochen bringen und zugedeckt etwa 20 Minuten kochen. Anschließend in ein Sieb geben, mit kaltem Wasser übergießen und abtropfen lassen. Kartoffeln halbieren.

4 Cocktailltomaten waschen und abtrocknen. Speck-, Paprikastücke, Kartoffelhälften und Cocktailltomaten abwechselnd auf Holz- oder Metallspieße stecken und in eine flache Schale legen.

5 Olivenöl mit Paprika verrühren. Die Spieße damit bestreichen und zugedeckt 1–2 Stunden in den Kühl schrank stellen.

6 Die Spieße aus der Marinade nehmen und auf dem heißen Grill unter mehrmaligem Wenden 10–15 Minuten grillen. Spieße mit Salz und Pfeffer bestreuen.

Beilage: Baguettestangen, Aioli- oder Chilidip dazureichen.

Tipp: Wer es besonders scharf mag, kann zusätzlich kleine Pfefferschoten mit auf die Spieße stecken und Paprikapulver edelsüß durch rosenscharf ersetzen.



Zum Vorbereiten - Mit Alkohol

Mango-Chutney

(ergibt etwa 3 Gläser zu je 200 ml - Foto)

- 400 g Mango (vorbereitet gewogen)
 100 g Zwiebeln (vorbereitet gewogen)
 2-3 Stücke eingelegter Ingwer
 1 TL eingelegte grüne Pfefferkörner
 180 ml Weißwein
 2 EL Weißweinessig
 60 g Rosinen
 ¼ Pck. (125 g) Extra Gelier Zucker
 Salz
 Currysauce

Zubereitungszeit: etwa 45 Minuten

Insgesamt:

E: 6 g, F: 3 g, Kh: 221 g,
 kj: 4585, kcal: 1087

1 Zum Vorbereiten Mangos waschen, Fruchtfleisch vom Stein schneiden, schälen, fein würfeln und 400 g abwiegen. Zwiebeln abziehen, halbieren, fein würfeln und 100 g abwiegen. Ingwer abtropfen lassen und fein schneiden. Grünen Pfeffer unter fließendem Wasser abspülen und abtropfen lassen.

2 Zum Zubereiten alle Zutaten bis auf Salz und Curry in einen Topf geben, unter Rühren zum Kochen bringen und 5 Minuten kochen lassen, dabei gelegentlich umrühren.

3 Chutney mit Salz und Curry abschmecken und sofort randvoll in vorbereitete Gläser füllen. Gläser mit Twist-off-Deckeln® verschließen, umdrehen und etwa 5 Minuten auf dem Deckel stehen lassen.

Tipp: Mango-Chutney schmeckt hervorragend zu Teriyaki-Steaks.

Raffiniert - Mit Alkohol

Teriyaki-Steaks

- 4 Rinderfiletsteaks (je 150-200 g)

Für die Marinade:

- 4 EL Sojasauce
 4 EL brauner Zucker
 3 EL trockener Sherry
 2 EL Olivenöl
 ½ fein gehackte Knoblauchzehe

1 Rinderfiletsteaks unter fließendem kalten Wasser abspülen, trockentupfen und in eine Schale legen.

2 Für die Marinade Sojasauce mit Zucker, Sherry, Olivenöl und Knoblauch verrühren. Die Steaks mit der Marinade übergießen, darauf achten, dass das Fleisch völlig bedeckt ist. Zugedeckt 1-2 Stunden im Kühlschrank marinieren lassen.

(Fortsetzung Seite 24)



frisch gemahlener Pfeffer
Salz

Zubereitungszeit: 15 Minuten,
ohne Marinierzeit

Grillzeit: etwa 10 Minuten

Pro Portion:

E: 37 g, F: 8 g, Kh: 2 g,
kJ: 952, kcal: 227

3 Die Steaks aus der Marinade nehmen, etwas abtropfen lassen und mit Pfeffer bestreuen. Die Rindersteaks auf den heißen Grill legen und unter Wenden etwa 10 Minuten grillen. Die Steaks während des Grillens mit der Marinade bestreichen und vor dem Servieren mit Salz würzen.

Tipp: Teriyaki-Marinade gibt es auch als Fertigprodukt zu kaufen.

Einfach – Schnell

Lachskoteletts vom Grill

4 Lachskoteletts (je etwa 180 g)

Salz

frisch gemahlener Pfeffer

Zitronensaft

6 EL Speiseöl, z. B. Olivenöl

8 mittelgroße Tomaten

100 g Kräuterbutter

½ Pck. Kresse

Zubereitungszeit: 25 Minuten

Grillzeit: etwa 14 Minuten

Pro Portion:

E: 35 g, F: 30 g, Kh: 5 g,
kJ: 1795, kcal: 431

1 Lachskoteletts unter fließendem kalten Wasser abspülen, trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen, mit Zitronensaft beträufeln und mit Speiseöl bestreichen.

2 Die Lachskoteletts auf den heißen Grill legen und von jeder Seite etwa 7 Minuten grillen. Während des Grillens den Lachs mit Öl bestreichen.

3 Tomaten abspülen, trocken tupfen und die Stängelansätze entfernen. Tomaten an der runden Seite kreuzweise einschneiden, mit Salz und Pfeffer würzen. Kräuterbutter in 16 Scheiben schneiden. Die Tomaten auf der eingeschnittenen Seite jeweils mit einer Scheibe Kräuterbutter belegen, in Alufolie wickeln und etwa 10 Minuten mitgrillen.

4 Kresse abspülen, abschneiden und trocken tupfen. Die Lachskoteletts mit den restlichen Kräuterbutterscheiben und den ausgewickelten Tomaten servieren. Kresse zum Garnieren darüber streuen.



Provenzalische Lammkoteletts mit Paprikaspießchen

16 Lammkoteletts (je 80 g)

Für die Marinade:

4 Knoblauchzehen

5 EL Olivenöl

2 gestr. EL Kräuter der Provence
grob gemahlener schwarzer Pfeffer

je 2 kleine gelbe, rote und grüne
Paprikaschoten (je etwa 150 g)

Wasser

Salz

1 Rolle (125 g) Knoblauchbutter
einige Holzspieße

Zum Garnieren:

1 Bio-Zitrone (unbehandelt, ungewachst)
einige Rosmarinzweige

Zubereitungszeit: 30 Minuten,

ohne Marinierzeit

Grillzeit: etwa 12 Minuten

Pro Portion:

E: 51 g, F: 60 g, Kh: 12 g,

kJ: 3310, kcal: 793

Tipp: Nach Belieben die Zitronenspalten
kurz (etwa 3 Minuten) mitgrillen.

1 Lammkoteletts unter fließendem kalten Wasser abspülen, trocken tupfen und in eine flache Schale legen.

2 Für die Marinade Knoblauch abziehen und fein würfeln. Knoblauchwürfel mit Olivenöl, Kräutern und Pfeffer verrühren. Die Koteletts mit zwei Dritteln der Marinade bestreichen und zugedeckt etwa 1 Stunde durchziehen lassen.

3 Paprikaschoten halbieren und entkernen. Die weißen Scheidewände entfernen, Schoten waschen und in Viertel schneiden. Salzwasser in einem Topf zum Kochen bringen. Paprikaviertel darin je etwa 3 Minuten garen, herausnehmen, mit kaltem Wasser übergießen und in einem Sieb gut abtropfen lassen.

4 Paprikaviertel in bunter Reihenfolge auf die Holzspieße stecken und in eine flache Schale legen. Restliche Marinade über die Paprikaspieße geben und zugedeckt im Kühlschrank etwa 30 Minuten durchziehen lassen.

5 Lammkoteletts und Paprikaspieße aus der Marinade nehmen, abtropfen lassen und auf den heißen Grill (evtl. mit Alufolie belegt) legen. Unter mehrmaligem Wenden die Koteletts etwa 12 Minuten, die Spieße etwa 8 Minuten grillen, dann mit Salz bestreuen.

6 Knoblauchbutter in Scheiben schneiden, auf die Koteletts legen und schmelzen lassen.

7 Zum Garnieren Zitronen waschen, abtrocknen und in Spalten schneiden. Rosmarinzweige abspülen, trocken tupfen und etwas kleiner zupfen. Lammkoteletts mit Paprikaspießen, Zitronenspalten und Rosmarin garniert servieren.

Beilage: Fladenbrot.



Musketier-Spieße

(8 Stück - Foto)

je 1 rote, gelbe und grüne Paprikaschote (je 200 g)
 40 Nürnberger Würstchen
 3 EL Olivenöl
 1 Flasche (250 ml) Barbecuesauce oder süße Chilisauce

Außerdem:
 8 Holzspieße
 Grillschale

Zubereitungszeit: 35 Minuten
 Grillzeit: etwa 10 Minuten

Pro Stück:
 E: 19 g, F: 34 g, Kh: 10 g,
 kj: 1778, kcal: 424

- 1 Paprikaschoten halbieren, entstielen, entkernen und die weißen Scheidewände entfernen. Schoten waschen und jede Hälfte in 6–7 etwa gleich große Spalten schneiden.
- 2 Abwechselnd jeweils 5 Würstchen und 4–5 Paprika-spalten auf Holzspieße stecken. Spieße von allen Seiten mit Olivenöl bestreichen.
- 3 Eine Grillschale auf den heißen Grillrost legen und die Spieße darin unter Wenden etwa 10 Minuten grillen.
- 4 Barbecue- oder Chilisauce kalt oder warm zu den Spießen reichen.

Tipp: Statt Nürnberger Würstchen können Sie auch Cock-tailwürstchen verwenden.

Klassisch

Gegrillter Mais

4 große Maiskolben
 (aus der Dose, Abtropfgewicht 500 g)
 100 g Butter
 4 Bögen Alufolie
 Salz

- 1 Maiskolben in einem Sieb gut abtropfen lassen, evtl. mit Küchenpapier trockentupfen. Butter in einem kleinen Topf zerlassen. Alufolie und die Maiskolben dünn mit Butter bestreichen. Jeden Maiskolben in einen Bogen Alufolie wickeln.
- 2 Die Päckchen auf den heißen Grill legen und unter Wenden etwa 10–12 Minuten grillen.





Mixed Grill

- 4 kleine Schweinekoteletts
(je etwa 150 g)
4 kleine Schweinesteaks (je etwa 100 g)
1 Schweinefilet (etwa 250 g)
8 kleine Champignons
6 mittelgroße Tomaten
8 EL Olivenöl
1 TL Paprikapulver edelsüß
 $\frac{1}{2}$ TL Fenchelsamen
frischer grob gemahlener Pfeffer
1 Gemüsezwiebel
4 Rosmarinstängel
Salz
- Außerdem:**
4 Metall- oder Holzspieße

*Zubereitungszeit: 45 Minuten
Grillzeit: Koteletts etwa 12 Minuten,
Steaks und Spieße 10–12 Minuten*

*Pro Portion:
E: 64 g, F: 21 g, Kh: 8 g,
kJ: 1993, kcal: 475*

- 1 Das Fleisch unter fließendem kalten Wasser abspülen, trockentupfen. Schweinefilet in 6–8 etwa 1½ cm dicke Scheiben schneiden.
- 2 Champignons putzen, mit Küchenpapier abreiben, evtl. abspülen und trockentupfen. Tomaten waschen und abtrocknen. Stängelansätze entfernen. 2 Tomaten vierteln. Die restlichen Tomaten beiseite legen.
- 3 Öl mit Paprikapulver verrühren. Koteletts und Schweinesteaks von beiden Seiten damit bestreichen. Koteletts mit Fenchelsamen und Steaks mit Pfeffer bestreuen.
- 4 Zwiebel abziehen, vierteln und die Viertel nochmals quer halbieren. Rosmarinstängel abspülen, trocken-tupfen und in kleinere Stücke zupfen.
- 5 Abwechselnd Filetscheiben, Champignons, Zwiebel- und Tomatenstücke auf die Spieße stecken. Spieße mit Paprikaöl bestreichen und mit Pfeffer bestreuen.
- 6 Beiseite gelegte Tomaten an der runden Seite kreuzweise einschneiden. Tomaten ebenfalls mit Paprikaöl bestreichen und kleine Rosmarinstängel hineinstecken.
- 7 Das Fleisch und die Spieße auf den heißen Grill legen. Die Koteletts etwa 12 Minuten, die Steaks und Spieße 10–12 Minuten unter Wenden grillen. Für die Tomaten ein Stück von dem Grillrost mit Alufolie belegen und die Tomaten etwa 10 Minuten grillen. Tomaten während des Grillens nochmals mit Öl bestreichen.
- 8 Koteletts, Steaks und Spieße nach dem Grillen mit Salz bestreuen, die Tomaten mit Pfeffer würzen.

Beilage: Gemischter Salat, Kräuterbutter und Fladenbrot.



Kürbis-Chutney

(ergibt etwa 3 Gläser zu je 200 ml)

- 350 g Kürbis (vorbereitet gewogen)
- 150 g Ananas (vorbereitet gewogen)
- 200 g Zwiebeln (vorbereitet gewogen)
- 100 g rote Paprikaschoten (vorbereitet gewogen)
- 50 ml Apfelsaft
- 2 Lorbeerblätter
- 1/4 Pck. (125 g) Extra Gelier Zucker
- 125 ml (1/8 l) Apfelessig
- 20 g Salz
- 1 gestr. TL Currys
- je 1/2 gestr. TL Cayennepfeffer, weißer Pfeffer, Kreuzkümmel (Cumin), Koriander (alles gemahlen)

Zubereitungszeit: etwa 90 Minuten

Insgesamt:

E: 11 g, F: 2 g, Kh: 186 g
kJ: 3555, kcal: 844

1 Zum Vorbereiten Kürbis schälen, die Kerne entfernen. Kürbis in sehr feine Würfel schneiden und 350 g abwiegen. Von der Ananas Schopf mit Stielansatz und dem obersten Stück Schale abschneiden, Messer kurz spülen, die Frucht der Länge nach halbieren und vierteln. Von jedem Viertel den inneren weißen Strunk entfernen und die Frucht mit einem Messer schälen, fein schneiden und 150 g abwiegen.

2 Zwiebeln abziehen, in feine Würfel schneiden und 200 g abwiegen. Paprikaschoten halbieren, entstielen, entkernen, die weißen Scheidewände entfernen. Schoten waschen, abtropfen lassen, fein schneiden und 100 g abwiegen.

3 Zum Zubereiten Obst, Gemüse, Apfelsaft und Lorbeerblätter in einen Kochtopf geben und 20 Minuten bei schwacher Hitze kochen lassen, dabei gelegentlich umrühren, dann die Lorbeerblätter entfernen. Extra Gelier Zucker und Essig hinzufügen und weitere 8 Minuten sprudelnd kochen lassen, dabei gelegentlich umrühren.

4 Chutney von der Kochstelle nehmen, mit Salz und Gewürzen verrühren und sofort randvoll in vorbereitete Gläser füllen. Gläser mit Twist-off-Deckeln® verschließen, umdrehen und etwa 5 Minuten auf dem Deckel stehen lassen.

Tipp: Kürbis-Chutney passt sehr gut zum klassischen Mix-Grill von Seite 32.

Selbst gemachte Chutneys sind ein schönes Geschenk für den Gastgeber, wenn Sie zu einer Grillparty eingeladen sind.



Kalbsteaks mit Limetten und Gemüsespießen

8 kleine Kalbsteaks aus der Keule
(je etwa 100 g)

2 Bio-Limetten (unbehandelt, ungewachst)
8 EL Olivenöl

Für die Gemüsespieße:

1 kleine Zucchini (etwa 200 g)

1 kleine Aubergine (etwa 220 g)

12 kleine Cocktailltomaten (etwa 250 g)

1 Pck. Kräuter der Provence

4 EL Olivenöl

Salz

frisch gemahlener Pfeffer

1 EL rosa Pfefferbeeren nach Belieben

Außerdem:

4 kleine Holz- oder Metallspieße

Zubereitungszeit: 40 Minuten,

ohne Marinierzeit

Grillzeit: etwa 10 Minuten

Pro Portion:

E: 45 g, F: 12 g, Kh: 4 g,

kJ: 1305, kcal: 311

1 Kalbsteaks unter fließendem kalten Wasser abspülen und trocken tupfen. Steaks in eine flache Schale legen. Limetten gründlich waschen, abtrocknen und in Spalten schneiden. Limettenspalten auf den Kalbsteaks verteilen. Olivenöl daraufträufeln und zugedeckt 1–2 Stunden im Kühlschrank marinieren.

2 Für die Spieße Zucchini und Aubergine waschen und abtrocknen. Von der Zucchini die Enden und von der Aubergine den Stängelansatz abschneiden. Zucchini und Aubergine in mundgerechte Stücke schneiden. Tomaten waschen, abtrocknen und die Stängelansätze entfernen. Das vorbereitete Gemüse in bunter Reihenfolge auf Holz- oder Metallspieße stecken und in eine flache Schale legen. Mit Kräutern der Provence bestreuen, mit Olivenöl beträufeln und zugedeckt ebenfalls 1–2 Stunden marinieren.

3 Die Kalbsteaks und die Spieße auf dem heißen Grill etwa 10 Minuten grillen, dabei gelegentlich wenden. Kalbsteaks und Gemüsespieße mit Salz und Pfeffer würzen. Kalbsteaks nach Belieben mit Pfefferbeeren bestreuen.

Tipp: Anstelle von Kalbsteaks kann auch Puten- oder Hähnchenfleisch verwendet werden. Grillen Sie die Limettenspalten kurz mit.



Kartoffel-Zwiebel-Spieße mit Quark

24 kleine Kartoffeln
150 g durchwachsener Speck

4 Frühlingszwiebeln

6 EL Olivenöl

1 TL gerebeltter Rosmarin

Salz

1 TL Kümmelsamen

Für den Quark:

1 Stange Staudensellerie

250 g Magerquark

frisch gemahlener bunter Pfeffer

125 ml ($\frac{1}{8}$ l) Schlagsahne

Außerdem:

8 Holzspieße

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Grillzeit: etwa 8 Minuten

Pro Portion:

E: 21 g, F: 19 g, Kh: 42 g,

kJ: 1801, kcal: 430

1 Kartoffeln waschen, evtl. abkürzen. Kartoffeln in einem Topf mit Wasser zum Kochen bringen und zugedeckt etwa 10 Minuten kochen, dann abgießen.

2 Speck in etwa 2 cm große Stücke schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und abtropfen lassen. Das Frühlingszwiebelgrün bis auf etwa 15 cm abschneiden und beiseite legen. Frühlingszwiebeln in je 4 Stücke schneiden. Kartoffeln, Speck und Frühlingszwiebelstücke auf die Spieße stecken.

3 Vorbereitete Spieße mit Öl bestreichen und auf den heißen Grill legen, unter Wenden etwa 8 Minuten grillen, zwischendurch mit Öl bestreichen. Kurz vor Ende der Grillzeit das restliche Öl mit Rosmarin, Salz und Kümmel verrühren und die Spieße damit bestreichen.

4 Für den Quark Staudensellerie putzen, waschen, abtropfen lassen, die harten Außenfäden abziehen und die Stange in dünne Scheiben schneiden. Beiseite gelegtes Frühlingszwiebelgrün in kleine Stücke schneiden, mit Selleriescheiben, Salz, Pfeffer und Sahne unter den Quark rühren, zu den Spießen servieren.





Gegrillte Putenkeulen

4 Putenkeulen (je 200-250 g)
100 g frische rote Johannisbeeren oder
Preiselbeeren aus dem Glas

2-3 Zweige Thymian
10 EL Speiseöl
10 Wacholderbeeren

Für die Champignonspieße:

200 g kleine braune Champignons
40 g weiche Kräuterbutter

Salz
frisch gemahlener Pfeffer

Außerdem:
8-10 Holzspieße

*Zubereitungszeit: 40 Minuten,
ohne Marinierzeit*

*Grillzeit: Putenkeulen
etwa 20 Minuten,
Champignonspieße
etwa 10 Minuten*

*Pro Portion:
E: 40 g, F: 18 g, Kh: 2 g,
kJ: 1357, kcal: 325*

1 Putenkeulen unter fließendem kalten Wasser abspülen und trockentupfen. Die Knochen herauslösen und die Haut abziehen. Putenkeulen so weit wie möglich auseinander klappen, dabei mit einer Hand flach drücken.

2 Johannisbeeren waschen, abtropfen lassen und von den Rispen streifen. Johannisbeeren in eine Schüssel geben und mit einer Gabel zerdrücken. Thymian abspülen und trockentupfen, die Blättchen von den Stängeln zupfen. Thymianblättchen fein hacken, mit der Johannisbeermasse oder den Preiselbeeren und dem Speiseöl verrühren, Wacholderbeeren untermischen. Die Mischung auf das Putenfleisch streichen und das Fleisch zugedeckt etwa 2 Stunden im Kühlschrank marinieren.

3 Für die Champignonspieße Champignons putzen, mit Küchenpapier abreiben, evtl. kurz abspülen, trocken-tupfen und auf die Spieße stecken.

4 Das Fleisch aus der Marinade nehmen und auf dem vorheizten Grill bei mäßiger Hitze unter mehrmaligem Wenden etwa 20 Minuten grillen. Während des Grillens das Fleisch gelegentlich mit der Marinade bestreichen. Die Champignonspieße mit auf den Grill legen und ebenfalls unter mehrmaligem Wenden etwa 10 Minuten grillen. Das Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen. Champignonspieße mit Kräuterbutter bestreichen.

Tipp: Statt Putenkeulen können auch Perlhuhn- oder Hähnchenkeulen verwendet werden.



Meeräsche in Folie gegrillt

4 TK-Filets von der Meeräsche
(je etwa 150 g)

Salz
frisch gemahlener Pfeffer

1 Staudensellerie (etwa 500 g)
2 Tomaten (etwa 200 g)

1 kleiner Topf Zitronenmelisse
1 EL (40 g) Kapern
Knoblauchpulver

Außerdem:

4 Bögen starke Alufolie
4 EL Olivenöl
Saft von 1 Limette

*Zubereitungszeit: 30 Minuten,
ohne Auftau- und Marinierzeit*

Grillzeit: etwa 20 Minuten

Pro Portion:

E: 31 g, F: 17 g, Kh: 5 g,
kJ: 1241, kcal: 298

1 Fischfilets nach Packungsanleitung auftauen lassen.
Anschließend unter fließendem kalten Wasser abspülen und trockentupfen. Mit Salz und Pfeffer bestreuen.

2 Sellerie putzen und die harten Außenfäden abziehen.
Sellerie waschen, abtropfen lassen, in dünne Scheiben schneiden und in kochendem Wasser kurz blanchieren. Selleriescheiben in ein Sieb geben, mit kaltem Wasser übergießen und abtropfen lassen. Tomaten waschen, trockentupfen, vierteln, entkernen und die Stängelansätze herausschneiden. Fruchtfleisch in Würfel schneiden.

3 Zitronenmelisse abspülen, trockentupfen, die Blättchen von den Stängeln zupfen. Einige Blättchen zum Garnieren beiseite legen. Restliche Blättchen grob hacken. Selleriescheiben, Tomatenwürfel, Melisseblättchen und Kapern in einer Schüssel gut vermengen. Mit Salz, Pfeffer und Knoblauch würzen.

4 Jeweils 1 Fischfilet auf einen Bogen Alufolie (dünn mit Olivenöl bestrichen) legen. Die Gemüsemischung auf den Filets verteilen. Je 1 Esslöffel Olivenöl darauf trüpfeln. Die Alufolie so zusammenfalten, dass keine Flüssigkeit auslaufen kann. Die gefüllten Päckchen zum Marinieren etwa 2 Stunden in den Kühlschrank stellen.

5 Die vorbereiteten Päckchen auf dem heißen Grill etwa 20 Minuten grillen. Zum Servieren die Päckchen öffnen, die Filets mit dem Limettensaft beträufeln und mit den beiseite gelegten Zitronenmelisseblättchen garnieren.

Beilage: Kleine, neue gegrillte Pellkartoffeln.

Tipp: Statt Meeräsche eignen sich auch Dorsch, Lachs oder Schellfisch.



Florentiner Medaillons

2 kleine Schweinefilets (je etwa 300 g)
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

20 Salbeiblättchen

6 dünne Scheiben gepökeltes, gekochtes

Bauchfleisch

10 dünne Scheiben durchwachsener,
geräucherter Speck

20 gefüllte Oliven

3 EL Olivenöl

Außerdem:

4 Holz- oder Metallspieße

Zubereitungszeit: 25 Minuten

Grillzeit: 10–15 Minuten

Pro Portion:

E: 42 g, F: 18 g, Kh: 1 g,

kJ: 1402, kcal: 335

1 Schweinefilets entfetten, enthäuten, unter fließendem kalten Wasser abspülen und trockentupfen. Schweinefilets in 12 gleichmäßig dicke Scheiben schneiden und mit Pfeffer bestreuen.

2 Salbeiblättchen abspülen und trockentupfen. Jedes Medaillon mit 2 Salbeiblättchen belegen. Bauchfleischscheiben halbieren und je eine Hälfte auf ein Medaillon legen. Jedes Medaillon mit einer Speckscheibe umwickeln.

3 Die Medaillons abwechselnd mit den Oliven auf vier Holz- oder Metallspieße stecken, mit Olivenöl bestreichen und auf dem heißen Grill unter mehrmaligem Wenden 10–15 Minuten grillen.

Beilage: Stangenweißbrot und Zucchini-Honig-Dip.

Für den Zucchini-Honig-Dip brauchen Sie: 1 kleine Zucchini, 1 Becher (150 g) Crème fraîche, 1 Esslöffel flüssiger Honig sowie Salz und Pfeffer zum Würzen.

Waschen Sie die Zucchini und trocknen Sie sie ab. Schneiden Sie die Enden der Zucchini ab und raspeln Sie die Zucchini. Verrühren Sie die Zucchiniraspel mit der Crème fraîche und dem Honig. Schmecken Sie den Dip mit Salz und Pfeffer ab.





Gemüse-Geflügelburger

2 kleine Möhren (je etwa 70 g)
1 Zwiebel (etwa 80 g)

1 kleine Dose Gemüsemais

(Abtropfgewicht 135 g)

500 g Geflügelhackfleisch
(Hähnchen oder Pute)

1 Ei (Größe M)

Salz

frisch gemahlener Pfeffer

1 kleiner Kopfsalat (etwa 200 g)

4 Hamburger Brötchen (je etwa 50 g)

2 EL Speiseöl

1 Flasche (180 ml) Hot Chilisauce

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Grillzeit: etwa 15 Minuten

Pro Portion:

E: 39 g, F: 7 g, Kh: 45 g,

kJ: 1703, kcal: 407

1 Möhren putzen, schälen, waschen, abtropfen lassen und in kleine Würfel schneiden. Zwiebel abziehen und ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Gemüsemais in einem Sieb abtropfen lassen.

2 Geflügelhackfleisch in eine Schüssel geben. Möhren-, Zwiebelwürfel, Mais und Ei hinzufügen. Die Zutaten gut vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Aus der Masse mit angefeuchteten Händen vier flache Burger in Größe der Brötchen formen und beiseite legen.

3 Vom Salat die welken Blätter entfernen, die anderen vorsichtig vom Strunk lösen. Salatblätter gründlich waschen, gut abtropfen lassen und trockentupfen. Brötchen waagerecht halbieren.

4 Die beiseite gelegten Burger mit Speiseöl bestreichen und auf dem vorgeheizten Grill unter Wenden etwa 10 Minuten grillen. Die Brötchenhälften mit der Schnittfläche nach unten ebenfalls auf den Grill legen und etwa 5 Minuten grillen.

5 Die unteren Brötchenhälften zuerst mit den Salatblättern, dann mit den Burgern belegen. Jeweils 1 Esslöffel Chilisauce darauf verteilen. Die oberen Brötchenhälften darauf legen und sofort servieren. Restliche Chilisauce dazureichen.

Beilage: Kartoffelchips und Mixed Pickles.

Tipp: Der Geflügelburger kann zusätzlich mit dünnen Gurken-, Tomaten- und Käsescheiben belegt werden. Geflügelhackfleisch kann durch Rindergehacktes ersetzt werden.



Riesengarnelen mit Teufelssauce

etwa 20 TK-Riesengarnelen

(roh, mit Schale)

8 Knoblauchzehen

5 EL Olivenöl

Für die Teufelssauce:

2 Knoblauchzehen

1 Zwiebel

1 rote Chilischote

2 EL Olivenöl

2 EL Tomatenmark

2 EL brauner Zucker

2 EL Weißweinessig

150 g Tomatenketchup

Außerdem:

Grillschale

Olivenöl

*Zubereitungszeit: 30 Minuten,
ohne Auftau- und Durchziehzeit*

Grillzeit: etwa 10 Minuten

Pro Portion:

E: 7 g, F: 8 g, Kh: 19 g,

kJ: 743, kcal: 177

1 Garnelen nach Packungsanleitung auftauen lassen, evtl. längs einschneiden und den Darm entfernen. Anschließend die Garnelen kalt abspülen und trocken-tupfen.

2 Knoblauch abziehen, durch eine Knoblauchpresse drücken und mit dem Olivenöl verrühren. Garnelen in eine Schale legen, mit dem Knoblauchöl beträufeln und zugedeckt 2–3 Stunden im Kühlschrank durchziehen lassen.

3 Für die Teufelssauce Knoblauch und Zwiebel abziehen, in feine Würfel schneiden. Chilischote waschen, trockentupfen und längs halbieren. Schote entstielen, entkernen und in kleine Stücke schneiden.

4 Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Knoblauch- und Zwiebelwürfel darin andünsten. Chilistücke dazugeben und kurz andünsten. Tomatenmark, Zucker, Essig und Ketchup unterrühren und die Sauce kurz aufkochen lassen, beiseite stellen.

5 Grillschale dünn mit Olivenöl ausstreichen und auf den heißen Grill legen. Garnelen in der Grillschale unter Wenden etwa 10 Minuten grillen, die Schale der Garnelen soll sich dabei rot färben.

6 Riesengarnelen mit der beiseite gestellten Teufelssauce servieren.

Beilage: Baguette-Stangen.



Gemischte Gemüsespieße

8 kleine junge Fenchelknollen
(etwa 500 g)

Salzwasser

8 kleine Tomaten (etwa 500 g)

8 kleine junge Maiskolben (etwa 500 g)

4 kleine Zucchini (etwa 500 g)

2 EL frische gemischte Kräuter

(z. B. Petersilie, Kerbel, Thymian) oder

1 Pck. TK-Gemischte Kräuter

8 EL Olivenöl

Außerdem:

Holz- oder Metallspieße

Für den Kräuter-Knoblauch-Quark:

2 Knoblauchzehen

500 g Magerquark

etwas Milch

1 EL frische Kräuter (z. B. Petersilie, Kerbel, Thymian) oder TK-Gemischte Kräuter

Salz

frisch gemahlener Pfeffer

1 Baguette (500 g)

50 g weiche Knoblauchbutter

*Zubereitungszeit: 45 Minuten,
ohne Marinierzeit*

*Grillzeit: Spieße etwa 10 Minuten,
Baguette etwa 3 Minuten*

Pro Portion:

E: 35 g, F: 15 g, Kh: 95 g,

kJ: 2779, kcal: 664

1 Von den Fenchelknollen die Stiele oberhalb der Knollen abschneiden. Braune Stellen und Blätter entfernen, Wurzelenden gerade schneiden. Knollen waschen und abtropfen lassen. Salzwasser in einem Topf zum Kochen bringen. Die Fenchelknollen darin etwa 6 Minuten garen, in ein Sieb geben, mit kaltem Wasser übergießen und abtropfen lassen.

2 Tomaten, Maiskolben und Zucchini waschen und trocken tupfen. Von den Tomaten und den Maiskolben die Stängelansätze entfernen. Von den Zucchini die Enden abschneiden, die Zucchini je nach Größe halbieren oder vierteln.

3 Das vorbereitete Gemüse auf Holz- oder Metallspieße stecken und in eine flache Schale legen. Spieße mit den Kräutern bestreuen, mit Olivenöl beträufeln und zugedeckt 1–2 Stunden im Kühlschrank marinieren.

4 Für den Kräuter-Knoblauch-Quark Knoblauch abziehen und fein hacken. Quark in eine Schüssel geben und mit etwas Milch glatt rühren. Kräuter untermischen und den Quark mit Salz und Pfeffer würzen.

5 Das Baguette längs halbieren, in Stücke schneiden und mit Knoblauchbutter bestreichen.

6 Die Spieße aus der Marinade nehmen und auf dem heißen Grill etwa 10 Minuten grillen. Anschließend die Baguettstücke mit der unbestrichenen Seite nach unten auf den Grill legen und etwa 3 Minuten grillen.

7 Die Gemüsespieße mit dem Kräuter-Knoblauch-Quark und den Baguettstücken servieren.

Tipp: Wenn Sie keine kleinen jungen Fenchelknollen bekommen, können Sie auch 2 größere verwenden, die Sie jedoch vor dem Garen in Viertel schneiden sollten.



Perlhuhn mit Tomatengemüse

(6 Portionen)

2 küchenfertige Perlhühner, je etwa 1 kg
(ersatzweise Hähnchen)

3 Rosmarinstängel

3 Thymianstängel

3 Salbeistängel

Salz

frisch gemahlener Pfeffer

Für das Tomatengemüse:

600 g Strauchtomaten

3 EL Olivenöl

2 Schalotten

1 Knoblauchzehe

1 Topf Basilikum

Außerdem:

Grillschalen

Speiseöl, z. B. Olivenöl

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Grillzeit: etwa 40 Minuten

Pro Portion:

E: 57 g, F: 21 g, Kh: 3 g,

kJ: 1789, kcal: 427

1 Perlhühner unter fließendem kalten Wasser abspülen und trockentupfen. Perlhühner mit der Brustseite nach unten auf die Arbeitsfläche legen und mit einer Geflügelschere rechts und links am Rückenknochen entlangschneiden, so dass dieser entfernt wird. Perlhühner umdrehen und so weit wie möglich auseinander klappen, dabei die Perlhuhnbrust mit einer Hand flach drücken.

2 Rosmarin-, Thymian- und Salbeistängel abspülen und trockentupfen. Je einen Stängel zum Garnieren beiseite legen. Blättchen und Nadeln von den restlichen Stängeln zupfen. Blättchen und Nadeln fein schneiden. Die Haut von der Brust leicht anheben. Die Kräuter zwischen Brust und Haut verteilen. Perlhühner von allen Seiten mit Salz und Pfeffer würzen.

3 Grillschalen mit Öl ausstreichen und die Perlhühner hineinlegen. Die Perlhühner bei mäßiger Glut- bzw. Grillhitze etwa 40 Minuten grillen, dabei ab und zu wenden.

4 Für das Tomatengemüse Tomaten waschen, abtrocknen und kreuzweise einschneiden, kurz in heißes Wasser legen, anschließend mit kaltem Wasser abschrecken. Tomaten enthäuten und vierteln. Stängelansätze und Kerne entfernen.

5 Schalotten und Knoblauch abziehen und fein würfeln. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Schalotten- und Knoblauchwürfel darin andünsten, Tomatenviertel dazugeben. Unter gelegentlichem Rühren etwa 5 Minuten schmoren lassen, mit Salz und Pfeffer würzen.

6 Basilikum abspülen, trockentupfen und die Blättchen von den Stängeln zupfen. Blättchen fein schneiden und unter das Tomatengemüse geben.

7 Beiseite gelegte Kräuterstängel etwas kleiner zupfen und die Perlhühner damit garnieren.



Kokos-Hähnchenfilets im Bananenblatt

4 große Bananenblätter
Salzwasser

2 mittelgroße Zucchini (je 350 g)
Salz
frisch gemahlener Pfeffer
Cayennepfeffer
4 Hähnchenbrustfilets (je 150 g)
4 EL Sojasauce
2 Fleischtomaten
1 Topf Zitronen-Basilikum
(bzw. Basilikum)
100 ml ungesüßte Kokosmilch
(aus der Dose)
40 g Kokosraspel
80 g Kräuterbutter (8 Scheiben)

Außerdem:
kleine Holzspieße
2 Kräuterbutter-Baguettes
(aus dem Kühregal)
Alufolie

Zubereitungszeit: 60 Minuten

Grillzeit: 20–30 Minuten

Pro Portion:

E: 46 g, F: 32 g, Kh: 44 g,
kJ: 2725, kcal: 652

1 Bananenblätter abspülen, abtropfen lassen und die dicken Mittelblattrippen herausschneiden. Blätter so halbieren, dass die Hähnchenbrustfilets darin eingewickelt werden können. Salzwasser in einem großen Topf zum Kochen bringen und die Blätter darin kurz blanchieren, mit kaltem Wasser übergießen und gut abtropfen lassen.

2 Zucchini waschen, abtrocknen und die Enden abschneiden. Zucchini in sehr dünne Scheiben schneiden (evtl. mit einer Aufschnittmaschine). Zucchinischeiben dachziegelartig in die Mitte der Bananenblätter legen. Mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer bestreuen.

3 Hähnchenbrustfilets unter fließendem kalten Wasser abspülen, trockentupfen und in Scheiben schneiden. Hähnchenscheiben auf die Zucchinischeiben legen und mit der Sojasauce beträufeln.

4 Tomaten waschen, abtropfen lassen, kreuzweise einschneiden, kurz in kochendes Wasser legen und mit kaltem Wasser abspülen. Tomaten enthäuten, halbieren und die Stängelansätze herausschneiden. Tomaten entkernen und das Fruchtfleisch in feine Würfel schneiden.

5 Basilikum abspülen, trockentupfen und die Blättchen von den Stängeln zupfen. Einige Blättchen zum Garnieren beiseite legen. Tomatenwürfel und Basilikumblättchen auf die Hähnchenscheiben geben und je 2 Esslöffel Kokosmilch daraufträufeln. Kokosraspel darauf streuen und mit je 2 Scheiben Kräuterbutter belegen.

6 Bananenblätter fest zu einem Päckchen zusammenfalten, so dass keine Flüssigkeit auslaufen kann, mit Holzspießen feststecken. Päckchen auf dem heißen Grill (mit Alufolie belegt) etwa 20–30 Minuten grillen.

(Fortsetzung Seite 56)



7 Die Baguettes in Alufolie wickeln und auf dem Grill unter Wenden 8–10 Minuten grillen. Kokos-Hähnchenfilets mit den beiseite gelegten Basilikumblättchen garnieren und mit den warmen Baguettes servieren.

Tipp: Bananenblätter, Kokosmilch und Zitronen-Basilikum sind in Asia-Läden erhältlich. Sollten Sie keine Bananenblätter bekommen, können Sie die Kokos-Hähnchenfilets auch in doppelt gelegte Alufolie einwickeln.

Etwas teurer

Turf and Surf

4 Kalbsteaks (aus der Keule oder aus dem Rücken etwa 400 g)

4 Lachsmedaillons (aus dem Filet, ohne Haut und Gräten, etwa 400 g) je 4 grüne und rote milde Peperoni (je etwa 80 g)

Speiseöl

Salz

frisch gemahlener Pfeffer
Limettensaft

1 Bio-Limette (unbehandelt, ungewachst)

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Grillzeit: 10–15 Minuten

Pro Portion:

E: 39 g, F: 12 g, Kh: 3 g,
kJ: 1162, kcal: 278

1 Steaks und Medaillons unter fließendem kalten Wasser abspülen und trockentupfen. Peperoni abspülen, trockentupfen, längs halbieren und entkernen.

2 Steaks, Medaillons und Peperonihälften mit etwas Speiseöl bestreichen und auf dem heißen Grill 10–15 Minuten grillen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Limettensaft beträufeln.

3 Limette heiß abspülen, abtrocknen und in Spalten schneiden. Steaks, Medaillons und Peperonihälften mit Limettenspalten garniert servieren.

Beilage: Ofenkartoffeln und Kräuterquark oder ofenfrisches Baguette.

Tipp: Die Kalbsteaks und Lachsmedaillons vor dem Grillen mit Zitronenthymian und Olivenöl in eine flache Schüssel legen und zugedeckt einige Stunden kalt stellen.



Fleisch-Apfel-Spießchen

400 g Gehacktes (halb Rind-,
halb Schweinefleisch)

1 Zwiebel

1 Ei (Größe M)

3-4 EL Semmelbrösel

Salz

frisch gemahlener Pfeffer

Paprikapulver edelsüß

2 EL Rosinen

200 g durchwachsener Speck

2 mittelgroße feste Äpfel (etwa 400 g)

20 g zerlassene Butter

Nach Belieben:
einige Basilikumblättchen

Außerdem:

8 Holzspieße

evtl. Grillschale

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Grillzeit: etwa 12 Minuten

Pro Portion:

E: 31 g, F: 27 g, Kh: 25 g,

kJ: 1942, kcal: 464

1 Gehacktes in eine Schüssel geben. Zwiebel abziehen und in kleine Würfel schneiden. Zwiebelwürfel, Ei, Semmelbrösel, Salz, Pfeffer und Paprika zum Gehackten geben. Die Zutaten gut vermengen. Rosinen unterkneten. Aus der Gehacktesmasse mit angefeuchteten Händen kleine Bällchen formen.

2 Speck in große Würfel schneiden. Äpfel waschen, abtrocknen, halbieren, entkernen und in Achtel schneiden. Apfelstücke mit Butter bestreichen.

3 Abwechselnd Fleischbällchen, Speckwürfel und Apfelstücke auf Holzspieße stecken.

4 Die Spieße auf den heißen Grill (evtl. in eine gefettete Grillschale) legen und unter mehrmaligem Wenden etwa 12 Minuten grillen.

5 Die Spieße nach Belieben mit Basilikumblättchen garniert servieren.

Beilage: Curryreis und verschiedene Dips.

Tipp: Servieren Sie zu den Fleisch-Apfel-Spießchen einen Ingwer-Curry-Dip. Verrühren Sie dazu: 150 g Naturjoghurt mit 1 Becher (150 g) Crème fraîche, 1 gestr. Teelöffel Ingwerpulver, $\frac{1}{2}$ Teelöffel Korianderpulver, 1 Teelöffel flüssigem Honig, 1 Teelöffel Dijon-Senf und 1 Esslöffel Ingwerkonfitüre. Schmecken Sie den Dip mit Salz, Zucker und Zimt ab.



Rindersteaks mit Sardellen

2 Knoblauchzehen
20 kleine Schalotten (350–400 g)

4 EL Olivenöl
300 ml Rotwein

8 kleine Rindersteaks (aus der Hüfte
oder Rumpsteaks, je etwa 120 g)

6 Sardellenfilets (etwa 60 g)
Salz
frisch gemahlener bunter Pfeffer

Für den Salat:

1 kleiner Radicchio
100 g Rucola (Rauke)
einige grüne Salatblätter, z.B. Frisée

2 Tomaten
1 EL Weißweinessig
1 Prise Zucker
2 EL Speiseöl

Außerdem:

4 kleine Holz- oder Metallspieße

*Zubereitungszeit: 30 Minuten,
ohne Marinierzeit*

*Grillzeit: Steaks etwa 10 Minuten,
Spieße etwa 5 Minuten*

Pro Portion:

E: 59 g, F: 17 g, Kh: 6 g,
kJ: 1714, kcal: 408

1 Knoblauch und Schalotten abziehen. Knoblauch in dünne Scheiben schneiden. Olivenöl in einem Topf erhitzen. Knoblauchscheiben und Schalotten hinzufügen und unter mehrmaligem Wenden leicht anbraten. Rotwein hinzugießen, zum Kochen bringen und etwa 10 Minuten kochen, dann erkalten lassen.

2 Rindersteaks unter fließendem kalten Wasser abspülen und trockentupfen. Sardellenfilets evtl. kurz wässern und abtropfen lassen. Sardellenfilets zuerst in kleine Stücke schneiden, dann sehr fein hacken.

3 Sardellenpaste auf den Steaks verteilen, dabei etwas einmassieren. Steaks in eine flache Schale legen und mit dem Schalotten-Rotwein übergießen. Zugedeckt über Nacht im Kühlschrank marinieren.

4 Für den Salat von dem Radicchio die welken Blätter entfernen. Radicchio, Rucola und Salatblätter waschen und trockentupfen bzw. -schleudern und in Streifen schneiden. Tomaten waschen, abtrocknen, halbieren und die Stängelansätze herausschneiden. Tomaten in Stücke schneiden und mit den Salatstreifen vermengen. Essig mit Zucker verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken, Öl unterschlagen und über den gemischten Salat gießen.

5 Steaks und Schalotten aus der Marinade nehmen und trockentupfen. Schalotten auf 4 Spieße stecken. Die Steaks auf dem heißen Grill etwa 10 Minuten, die Spieße etwa 5 Minuten grillen, dabei gelegentlich wenden. Steaks und Spieße mit Salz und Pfeffer würzen.

Beilage: Backkartoffeln oder Brot.

Tipp: Statt Rindersteaks können Sie auch Schweine- oder Straußfleisch verwenden.



Kartoffeln „Surprise“

8 große fest kochende Kartoffeln
(etwa 1,2 kg)
Salzwasser

1 Bund Frühlingszwiebeln
2 Tomaten

4 Hähnchenbrustfilets (je 180 g)
1 EL Olivenöl
Salz

frisch gemahlener Pfeffer
Paprikapulver

Zum Garnieren:
einige Kerbelstängel

Zubereitungszeit: 45 Minuten

Grillzeit: etwa 10 Minuten

Pro Portion:
E: 46 g, F: 4 g, Kh: 23 g,
kJ: 1336, kcal: 319

1 Kartoffeln waschen und evtl. mit einer Bürste abbürsten. Kartoffeln mit Salzwasser in einem Topf zum Kochen bringen und Kartoffeln zugedeckt etwa 25 Minuten kochen. Kartoffeln abgießen, abtropfen lassen und warm stellen.

2 Frühlingszwiebeln putzen, waschen, abtropfen lassen und in Ringe schneiden. Tomaten waschen, abtrocknen, halbieren und die Stängelansätze herausschneiden. Tomaten in Spalten schneiden.

3 Hähnchenbrustfilets abspülen, trockentupfen und dünn mit Öl einstreichen. Mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen. Die Filets auf den heißen Grill legen und unter mehrmaligem Wenden etwa 10 Minuten grillen. Die Hähnchenbrustfilets in Streifen schneiden.

4 Von den Kartoffeln je einen Deckel abschneiden. Kartoffeln mithilfe eines Kaffeelöffels so aushöhlen, dass ein etwa 1 cm breiter Rand stehen bleibt. Frühlingszwiebelringe, Tomatenspalten und Hähnchenstreifen in die ausgehöhlten Kartoffeln füllen.

5 Zum Garnieren Kerbel abspülen, trockentupfen und etwas kleiner zupfen, die gefüllten Kartoffeln damit garnieren und sofort servieren.

Tipp: Schneiden Sie eine Rolle Kräuterbutter (125 g) in 8 Scheiben. Belegen Sie die gefüllten Kartoffeln jeweils mit einer Scheibe Kräuterbutter und legen Sie den abgeschnittenen Deckel der Kartoffel darauf. Wickeln Sie jede Kartoffel vorsichtig in einen Bogen Alufolie und geben Sie die Folienkartoffeln für etwa 15 Minuten auf den heißen Grill.



Gegrillte Früchte

12 Backpflaumen (etwa 120 g)

12 ungeschwefelte, getrocknete

Aprikosen (etwa 120 g)

oder 6 frische, nicht zu reife Aprikosen

(etwa 480 g)

12 Feigen (etwa 180 g)

3 nicht zu reife Bananen (etwa 300 g)

oder Kochbananen

48 Scheiben Frühstücksspeck (Bacon)

frisch gemahlener Pfeffer

8 Holzspieße

Für den Dip:

150 g Mango-Chutney

2 Becher (je 150 g) Naturjoghurt

Salz

Für den Salat:

1 Kopf Eisbergsalat

1 Becher (100 g) Naturjoghurt

4 EL Salatmayonnaise

4 EL süße Chilisauce

Zubereitungszeit: 60 Minuten,

ohne Einweichzeit

Grillzeit: etwa 10 Minuten

Pro Portion:

E: 29 g, F: 24 g, Kh: 87 g

kJ: 2947, kcal: 704

1 Die getrockneten Früchte in kaltem Wasser etwa 1 Stunde einweichen. Anschließend herausnehmen und trocken tupfen. Frische Aprikosen waschen, trocken tupfen, halbieren und entsteinen. Bananen schälen und jede Banane in 4 gleich große Stücke schneiden.

2 Die vorbereiteten Früchte jeweils mit einer Scheibe Speck umwickeln und auf Holzspieße stecken (je Spiel 4 verschiedene Früchte). Die Spieße auf dem heißen Grill etwa 10 Minuten grillen, dabei die Spieße gelegentlich wenden. Mit Pfeffer würzen.

3 Für den Dip Mango-Chutney in eine Schüssel geben. Joghurt unterrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

4 Für den Salat Eisbergsalat putzen, achteln und den Strunk entfernen. Salat in mundgerechte Stücke schneiden, waschen, gut abtropfen lassen oder in einer Salatschleuder trockenschleudern.

5 Joghurt mit Mayonnaise und Chilisauce gut verrühren mit Salz und Pfeffer würzen. Den Salat mit der Sauce vermischen. Die gegrillten Früchte mit dem Dip und dem Salat servieren.

Beilage: Reis oder ofenfrisches Baguette.



Gegrillter Hallumi in Fladenbrottaschen (4 Stück)

Für den Tomatensalat:

6 mittelgroße Tomaten

1 Zwiebel

1-2 EL Olivenöl

1 TL Balsamico-Essig

1 Prise Zucker

Salz

frisch gemahlener Pfeffer

1-2 Stängel Basilikum

1 Pck. Hallumi-Käse

(250 g, halbfester Schnittkäse aus Zypern)

4 kleinere ovale Fladenbrote

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Grillzeit: etwa 5 Minuten

Pro Stück:

E: 19 g, F: 22 g, Kh: 38 g,

kJ: 1781, kcal: 425

1 Für den Tomatensalat Tomaten waschen, abtrocknen, halbieren und die Stängelansätze herausschneiden. Tomaten in Würfel schneiden. Zwiebel abziehen und fein würfeln. Olivenöl mit Essig verrühren, Zwiebelwürfel unterrühren und unter die Tomatenstücke geben. Tomatensalat mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken.

2 Basilikumstängel abspülen, trockentupfen und die Blättchen von den Stängeln zupfen. Blättchen unter den Tomatensalat rühren.

3 Hallumi in 8 Scheiben schneiden und auf dem heißen Grillrost (evtl. mit Alufolie belegt und dünn mit Olivenöl bestrichen) von jeder Seite etwa 2 Minuten grillen. Fladenbrote ebenfalls auf den Grill legen und von jeder Seite etwa 2 Minuten grillen.

4 Fladenbrote seitlich etwa zur Hälfte einschneiden, so dass eine Tasche entsteht. Fladenbrote mit den gebrillten Hallumischeiben und dem Tomatensalat füllen und sofort servieren.

Tipp: Statt kleiner ovaler Fladenbrote können Sie auch Weizenpitas verwenden, die Sie nach Packungsanleitung im Toaster toasten können.





Bulgarische Kräuterspieße (8 Stück)

Für die Hackfleischbällchen:

300 g Gehacktes (halb Lamm-,
halb Schweinefleisch)

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

1 Ei (Größe M)

80 g Semmelbrösel

2 TL Paprikapulver edelsüß

Salz

frisch gemahlener Pfeffer

je 2 grüne und rote Paprikaschoten

(je 150 g)

200 g kleine feste braune Champignons

1 große Zwiebel

Außerdem:

8 Holz- oder Metallspieße

1-2 EL Maiskeimöl

4 Kerbelstängel

2 Thymianzweige

Zubereitungszeit: 40 Minuten

Grillzeit: etwa 12 Minuten

Pro Stück:

E: 10 g, F: 10 g, Kh: 11 g,

kJ: 718, kcal: 172

1 Für die Hackfleischbällchen Gehacktes in eine Schüssel geben. Zwiebel und Knoblauch abziehen, in kleine Würfel schneiden. Zwiebel- und Knoblauchwürfel, Ei und Semmelbrösel zum Gehackten geben und gut vermengen. Gehacktesmasse mit Paprika, Salz und Pfeffer würzen. Aus der Gehacktesmasse mit angefeuchteten Händen 24 Bällchen formen.

2 Paprika halbieren, entstielen, entkernen und die weißen Scheidewände entfernen. Die Schoten waschen, abtropfen lassen und in Achtel schneiden, diese nochmals quer halbieren. Champignons putzen, mit Küchenpapier abreiben, evtl. abspülen und trockentupfen. Zwiebel abziehen, in Achtel schneiden und diese nochmals quer halbieren.

3 Die Gehacktesbällchen abwechselnd mit den Champignons, Paprika- und Zwiebelstücken auf die Spieße stecken und mit dem Öl bestreichen.

4 Spieße auf den heißen Grill legen und unter mehrmaligem Wenden etwa 12 Minuten grillen.

5 Kräuter abspülen, trockentupfen und in kleinere Stängel zupfen. Kleine Kräuterstängel nach dem Grillen in die Spieße stecken und die Spieße servieren.

Beilage: Frisches Stangenweißbrot mit Knoblauchbutter und gebratene Auberginen.



Zahnbrasse mit Austernpilzgemüse

4 Zahnbrassenfilets (je etwa 150 g)
oder Rotbarben
2-3 EL Zitronensaft
Salz
frisch gemahlener Pfeffer

1 Bund Frühlingszwiebeln
400 g Austernpilze
2-3 Tomaten
2 Knoblauchzehen
40 g Butter

2 EL Olivenöl

*Zubereitungszeit: 35 Minuten
Grillzeit: etwa 8 Minuten*

*Pro Portion:
E: 29 g, F: 18 g, Kh: 6 g,
kJ: 1260, kcal: 301*

- 1 Fischfilets unter fließendem kalten Wasser abspülen, trockentupfen, mit Zitronensaft beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen.
- 2 Frühlingszwiebeln putzen, waschen, abtropfen lassen und in 1-2 cm große Stücke schneiden. Austernpilze putzen, mit Küchenpapier abreiben, evtl. abspülen und trockentupfen. Pilze in grobe Stücke schneiden.
- 3 Tomaten waschen, abtrocknen und halbieren. Stängelansätze und Kerne entfernen. Tomatenfruchtfleisch in Würfel schneiden. Knoblauch abziehen und durch eine Knoblauchpresse drücken.
- 4 Butter in einer Pfanne zerlassen. Frühlingszwiebel- und Pilzstücke darin andünsten. Tomatenwürfel und Knoblauch hinzufügen, kurz mitdünsten, mit Salz und Pfeffer würzen. Austernpilzgemüse warm stellen.
- 5 Brassenfilets dünn mit Olivenöl einstreichen, auf den heißen Grill (mit Alufolie belegt) legen. Filets von jeder Seite etwa 4 Minuten grillen und mit dem Austernpilzgemüse servieren.

Einfach

Gepfefferter Grillteller (Titelrezept)

250 g Schweinekotelett
(am Stück, ohne Knochen)
250 g Schweinefilet
je 1 rote und grüne Paprikaschote
8 kleine Tomaten
4 Pellkartoffeln aus
fest kochenden Kartoffeln

- 1 Das Fleisch unter fließendem kalten Wasser abspülen und trockentupfen. Kotelettsstück in etwa 2 cm große Würfel, Filet in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden.
- 2 Paprika halbieren, entstielen, entkernen und die weißen Scheidewände entfernen. Schoten waschen,

(Fortsetzung Seite 72)



etwa 4 EL Olivenöl
frisch gemahlener bunter Pfeffer
4 kleine Bratwürste,
z. B. Kalbsbratwurst

Salz

4 Spieße

Zubereitungszeit: 25 Minuten
Grillzeit: etwa 10 Minuten

Pro Portion:

E: 40 g, F: 27 g, Kh: 20 g,
kJ: 2053, kcal: 490

trockentupfen und in mundgerechte Stücke schneiden.
Tomaten waschen, abtrocknen und die Stängelansätze
herausschneiden. Tomaten an der runden Seite kreuzweise
einschneiden. Kartoffeln halbieren.

3 Abwechselnd Paprikastücke, Fleischwürfel und gerollte Filetscheiben auf Spieße stecken. Spieße, Tomaten und Kartoffeln dünn mit Öl einstreichen, mit Pfeffer bestreuen und mit den Bratwürsten auf den heißen Grill legen. Für die Tomaten ein Stück vom Grillrost mit Alufolie belegen. Spieße, Würste und Gemüse unter Wenden etwa 10 Minuten grillen, dabei nochmals mit Öl bestreichen und anschließend mit Salz und evtl. Pfeffer bestreuen.

Tipp: Nach Belieben klein geschnittene Rosmarinädeln unter das Olivenöl rühren und die Spieße mit frischem Rosmarin garniert servieren.

Gut vorzubereiten – Für Kinder

Currywurst-Kartoffel-Spieße

6 mittelgroße festkochende Kartoffeln
Wasser
3 Zwiebeln
4 Currywürste (etwa 500 g)
150 g Frühstücksspeck in Scheiben,
z. B. Bacon
Salz
frisch gemahlener Pfeffer
1-2 EL gehackte Petersilienblättchen

8 Metall- oder Holzspieße

Zubereitungszeit: 45 Minuten
Grillzeit: etwa 8 Minuten

Pro Portion:

E: 25 g, F: 35 g, Kh: 20 g,
kJ: 2047, kcal: 490

1 Kartoffeln waschen, mit Wasser in einem Topf zum Kochen bringen und zugedeckt in etwa 20 Minuten gar kochen, abgießen, abdämpfen und etwas erkalten lassen.

2 Zwiebeln abziehen, zuerst in Scheiben schneiden und anschließend in Ringe teilen. Kartoffeln pellen. Currywürste und Kartoffeln in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden und abwechselnd mit den Speckscheiben auf die Spieße stecken. Die Speckscheiben dafür 2-3 mal zusammenlegen. Spieße mit Salz und Pfeffer bestreuen.

3 Die Spieße und die Zwiebelringe auf den heißen Grill legen und unter mehrmaligem Wenden in etwa 8 Minuten goldbraun grillen. Für die Zwiebelringe den Grillrost mit Alufolie (gefettet) belegen.

4 Currywurst-Kartoffel-Spieße mit den Zwiebelringen und den Petersilienblättchen bestreut servieren.

Tipp: Servieren Sie dazu einen Frühlingsquark.



Rumpsteak mit gegrillten Frühlingszwiebeln und Gorgonzola-Butter

4 Rumpsteaks (je 250 g)

Für die Steakmarinade:

3 Zwiebeln

2 Knoblauchzehen

125 ml ($\frac{1}{8}$ l) Rotwein

5 EL Rotweinessig

8–10 EL Olivenöl

1 TL bunte Pfefferkörner

1 TL gerebelt Oregano

1 TL gerebelt Thymian

24 Frühlingszwiebeln

Für die Frühlingszwiebelmarinade:

6 EL Olivenöl

2 TL gezupfter Thymian

Für die Gorgonzola-Butter:

20 g Gorgonzola-Käse

80 g weiche Butter

Salz, frisch gemahlener Pfeffer

2 EL gehackte Petersilie

*Zubereitungszeit: 30 Minuten,
ohne Marinierzeit*

*Grillzeit: Steaks etwa 16 Minuten,
Zwiebeln etwa 6 Minuten*

Pro Portion:

E: 59 g, F: 35 g, Kh: 14 g,

kJ: 2550, kcal: 609

1 Steaks unter fließendem kalten Wasser abspülen, trockentupfen und in eine flache Schale legen.

2 Für die Steakmarinade Zwiebeln und Knoblauch abziehen und in feine Würfel schneiden. Rotwein mit Essig und Öl verrühren, mit Pfeffer, Oregano und Thymian würzen. Steaks mit der Marinade begießen und zugedeckt über Nacht im Kühlschrank marinieren.

3 Frühlingszwiebeln putzen, waschen, abtropfen lassen, längs halbieren und in eine Schale legen.

4 Für die Frühlingszwiebelmarinade Olivenöl mit Thymian verrühren. Die Zwiebelhälften damit bestreichen und zugedeckt etwa 10 Minuten marinieren.

5 Für die Gorgonzola-Butter Gorgonzola mit einer Gabel zerdrücken und mit Butter verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

6 Steaks aus der Marinade nehmen, trockentupfen und auf dem heißen Grill von jeder Seite 6–8 Minuten grillen. Zwiebelhälften ebenfalls auf den heißen Grill (mit Alufolie belegt) legen und unter gelegentlichem Wenden etwa 6 Minuten grillen. Die Zwiebeln während des Grillens mit der Marinade bestreichen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

7 Die Frühlingszwiebelhälften zu Nestern formen, mit einem kleinen Stück Gorgonzola-Butter belegen, mit Petersilie bestreuen und zusammen mit den Steaks servieren.



Garnelen-Limetten-Spieße

20 TK-Riesengarnelen ohne Schale

Für die Marinade:

1 kleinen Topf Basilikum
2 Knoblauchzehen
Saft von 1 Limette
Salz
frisch gemahlener Pfeffer
3 EL Olivenöl

2 Bio-Limetten (unbehandelt, ungewachst)

Außerdem:

8 Holz- oder Metallspieße

*Zubereitungszeit: 30 Minuten,
ohne Auftau- und Marinierzeit*

Grillzeit: etwa 6 Minuten

Pro Portion:

*E: 5 g, F: 2 g, Kh: 1 g,
kJ: 195, kcal: 46*

1 Garnelen nach Packungsanleitung auftauen, evtl. den Darm entfernen. Garnelen kurz abspülen, trocken tupfen und in eine flache Schale legen.

2 Für die Marinade Basilikum abspülen und trocken tupfen. Blättchen von den Stängeln zupfen. Blättchen in feine Streifen schneiden. Knoblauch abziehen und durch eine Knoblauchpresse drücken.

3 Limettensaft, Salz, Pfeffer, Olivenöl, Basilikum und Knoblauch gut verrühren. Die Garnelen mit der Marinade übergießen und zugedeckt 3–4 Stunden im Kühl schrank durchziehen lassen.

4 Limetten heiß waschen, trockentupfen, in Scheiben schneiden und halbieren. Limettenscheiben ab wechselnd mit den Garnelen auf Holz- oder Metallspieße stecken.

5 Die Garnelen-Limetten-Spieße auf den heißen Grill legen und von jeder Seite etwa 3 Minuten grillen. Mit Pfeffer bestreuen.

Beilage: Ciabattabrot.





Lammchops mit Estragon-Crème-fraîche

4 große fest kochende Kartoffeln
500 g Lammrücken, ohne Knochen
150 g Frühstücksspeck in Scheiben
(Bacon)
frisch gemahlener Pfeffer
1-2 EL Speiseöl
2 Knoblauchzehen
3 Estragonstängel
1 Becher (150 g) Crème fraîche
Salz

Außerdem:
4 Bögen Alufolie

*Zubereitungszeit: 40 Minuten
Grillzeit: Lammchops etwa 10 Minuten,
Kartoffeln etwa 10 Minuten*

*Pro Portion:
E: 35 g, F: 35 g, Kh: 32 g,
kJ: 2436, kcal: 583*

1 Kartoffeln waschen, evtl. abkürzen und mit Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. Kartoffeln zugedeckt etwa 20 Minuten kochen, abgießen und etwas abkühlen lassen.

2 Lammfleisch unter fließendem kalten Wasser abspülen, trocken tupfen und in 3 cm dicke Scheiben (etwa 12 Stück) schneiden. Jede Scheibe mit je 1 Speckstreifen umwickeln, diesen mit Küchengarn festbinden. Umwickelte Scheiben mit Pfeffer bestreuen und mit Öl bestreichen.

3 Knoblauch abziehen und durch eine Knoblauchpresse drücken. Estragonstängel abspülen und trocken tupfen, einen Stängel zum Garnieren beiseite legen. Von dem restlichen Estragon die Blättchen abzupfen. Blättchen fein schneiden. Crème fraîche mit Estragon und Knoblauch verrühren.

4 Kartoffeln dünn mit etwas Öl einstreichen und in jeden Bogen Alufolie wickeln. Lammchops auf den heißen Grillrost legen und von jeder Seite etwa 5 Minuten grillen. Kartoffeln ebenfalls auf den Grill geben und unter Wenden etwa 10 Minuten grillen.

5 Lammchops mit Salz bestreuen, Kartoffeln aus der Folie wickeln und mit den Lammchops und der Estragon-Crème-fraîche servieren. Beiseite gelegten Estragonstängel in kleinere Stücke zupfen und die Lammchops vor dem Servieren damit garnieren, nach Belieben nochmals mit Pfeffer bestreuen.



Tintenfischspieße mit Knoblauch-Dip

Für die Spieße:

600 g küchenfertiger TK-Tintenfisch
(unpanierte Tuben oder Ringe)

2 Knoblauchzehen

3 frische Petersilienstängel

1 frischer Rosmarinzweig
(oder 1 TL gerebelter Rosmarin)

1 Bio-Zitrone (unbehandelt, ungewachst)

4 EL Olivenöl

2 Lorbeerblätter

frisch gemahlener Pfeffer

Für den Dip:

1 Becher (150 g) Crème fraîche

200 g Naturjoghurt

2 EL Zitronensaft

Salz

je 1 rote, grüne und gelbe Paprikaschote

2 mittelgroße Zucchini

Außerdem:

8 Holz- oder Metallspieße

*Zubereitungszeit: 35 Minuten,
ohne Auftau- und Durchziehzeit*

Grillzeit: etwa 10 Minuten

Pro Portion:

E: 30 g, F: 22 g, Kh: 15 g,

kJ: 1585, kcal: 379

1 Für die Spieße Tintenfisch nach Packungsanleitung auftauen lassen, dann unter fließendem kalten Wasser abspülen und trockentupfen. Tintenfischtuben bzw. -ringe in eine Schüssel geben.

2 Knoblauch abziehen. Eine Knoblauchzehe in dünne Scheiben schneiden, die andere für den Dip beiseite legen.

3 Kräuter kalt abspülen und trockentupfen. Blättchen bzw. Nadeln von den Stängeln zupfen und Blättchen und Nadeln fein hacken. Zitrone gründlich heiß waschen, abtrocknen und in Scheiben schneiden.

4 Olivenöl mit Kräutern, Knoblauch, Lorbeerblättern, Pfeffer und Zitronenscheiben vermengen. Marinade über die Tintenfischteile gießen und zugedeckt etwa 2 Stunden im Kühlschrank durchziehen lassen.

5 Für den Dip Crème fraîche mit Joghurt und Zitronensaft verrühren. Beiseite gelegte Knoblauchzehe durch eine Knoblauchpresse drücken und mit unterrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

6 Paprikaschoten halbieren, entstielen, entkernen und die weißen Scheidewände entfernen. Schoten waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. Zucchini waschen, abtrocknen und die Enden abschneiden. Zucchini in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden.

7 Tintenfischteile aus der Marinade nehmen und abtropfen lassen. Paprikastücke, Zucchinischeiben und Tintenfischteile abwechselnd auf die Spieße stecken. Spieße mit der Marinade bestreichen und auf den heißen Grill legen, unter mehrmaligem Wenden etwa 10 Minuten grillen. Tintenfischspieße mit Salz und Pfeffer bestreuen und mit dem Dip servieren.



Marinierte Hamburger

(8 Stück - Rezept für Vorwortfoto)

1 Brötchen (Semmel) vom Vortag
750 g Rinderhackfleisch
1 Ei (Größe M)
Salz
frisch gemahlener Pfeffer

Für die Marinade:

4 EL Sojasauce
3 EL Wasser
2 EL brauner Zucker
1 TL Worcestersauce

1 TL fein geriebene Ingwerwurzel oder
1/4 TL gemahlener Ingwer

Zum Garnieren:

4 Tomaten
1 grüne Paprikaschote
8 Hamburger-Brötchen

Zubereitungszeit: 30 Minuten,

ohne Marinierzeit

Grillzeit: 8–10 Minuten

Pro Stück:

E: 26 g, F: 15 g, Kh: 37 g,
kJ: 1633, kcal: 390

1 Brötchen in kaltem Wasser einweichen, anschließend gut ausdrücken. Gehacktes in eine Schüssel geben. Ei und eingeweichtes Brötchen hinzugeben und untermengen, mit Salz und Pfeffer würzen. Aus der Masse mit angefeuchteten Händen 8 flache Hamburger formen und diese in eine flache Schale legen.

2 Für die Marinade Sojasauce, Wasser, Zucker, Worcestersauce und Ingwer verrühren. Die Marinade über die Hamburger geben und zugedeckt 1–2 Stunden im Kühl schrank marinieren.

3 Das Fleisch aus der Marinade nehmen, auf den vor geheizten Grill legen und von jeder Seite etwa 4–5 Minuten grillen. Während des Grillens die Hamburger mit der Marinade bestreichen.

4 Zum Garnieren Tomaten waschen, abtrocknen, die Stängelansätze herausschneiden. Tomaten in Scheiben schneiden. Paprika halbieren, entstielen, entkernen. Die weißen Scheidewände entfernen, Schoten waschen und in Streifen schneiden.

5 Brötchen aufschneiden und mit der Aufschnittseite kurz auf dem Grillrost toasten. Die unteren Brötchen hälften zuerst mit Paprikastreifen, dann mit je einem Hamburger und Tomatenscheiben belegen, mit den oberen Brötchenhälften bedecken.

Tipp: Marinierte Hamburger ist ein ideales Picknickrezept. Die vorbereiteten Hamburger können in einem verschlossenen Gefäß transportiert und sofort gegrillt werden.



Hähnchenbrustfilets am Zitronengrasspieß

600 g Hähnchenbrustfilets
200–240 g frische Ananas
(am Stück, vorbereitet gewogen)
4 Stängel Zitronengras

Für die Marinade:

1 kleines Stück eingelegte Ingwerpflaume
(in Sirup eingelegter Ingwer)
oder etwas gemahlener Ingwer
100 g weiche Butter
 $\frac{1}{2}$ TL Ingwersirup
frisch gemahlener Pfeffer

Salz

Zubereitungszeit: 40 Minuten,
ohne Marinierzeit
Grillzeit: etwa 15 Minuten

Pro Portion:
E: 36 g, F: 3 g, Kh: 7 g,
kJ: 856, kcal: 205

1 Hähnchenbrustfilets unter fließendem kalten Wasser abspülen und trockentupfen. Die Filets jeweils in 3 Stücke schneiden. Ananas in 8 gleich große Stücke schneiden.

2 Jeweils die zwei Hüllen der Zitronengrashalme abziehen und die dünneren Enden mit einem Messer anspitzen.

3 Für die Marinade Ingwerpflaume zuerst klein schneiden, dann fein hacken und in eine kleine Schüssel geben. Butter und Sirup unterrühren. Mit Pfeffer würzen.

4 Fleisch- und Ananasstücke evtl. in der Mitte mithilfe eines Metallschäschlikspießes durchstechen, dann abwechselnd auf die Zitronengrasspieße stecken (je Spieß 3 Fleisch- und 2 Ananasstücke, darauf achten, dass die Stücke nicht auseinander brechen). Die Spieße mit der Marinade bestreichen, in eine flache Schale legen und zugedeckt etwa 2 Stunden im Kühlschrank marinieren.

5 Die Spieße aus der Marinade nehmen und auf dem heißen Grill unter mehrmaligem Wenden etwa 15 Minuten grillen. Die Spieße mit Salz und Pfeffer würzen.

Beilage: Safranreis. Ziehen Sie dazu eine kleine Zwiebel ab und schneiden Sie diese in kleine Würfel. Erhitzen Sie etwa 1 Esslöffel Olivenöl in einem Topf und dünsten Sie die Zwiebelwürfel, 200 g Langkornreis und Safran aus einem Döschen (0,2 g) unter Rühren darin an. Gießen Sie dann 400 ml Gemüsebrühe hinzu, bringen das Ganze zum Kochen und lassen Sie den Reis bei schwacher Hitze zugedeckt in 15–20 Minuten ausquellen.



Gegrillte Rinderkebabs

4 Hüft- oder Rumpsteaks (je etwa 150 g)
 4 rote Zwiebeln (etwa 200 g)
 Salzwasser

Für die Joghurtmarinade:

1 Becher (150 g) Naturjoghurt
 2 EL (30 g) körniger Senf
 1 EL (20 g) geriebener Meerrettich
 1 EL (30 g) brauner Zucker
 Salz
 frisch gemahlener Pfeffer

Außerdem:

4 Holzspieße

Zubereitungszeit: 35 Minuten,

ohne Marinierzeit

Grillzeit: etwa 15 Minuten

Pro Portion:

E: 34 g, F: 7 g, Kh: 3 g,

kJ: 898, kcal: 214

1 Steaks unter fließendem kalten Wasser abspülen und trocken tupfen. Jedes Steak in 4–5 Stücke schneiden.

2 Zwiebeln abziehen und vierteln. Salzwasser in einem Topf zum Kochen bringen. Zwiebelviertel etwa 5 Minuten darin garen, anschließend in ein Sieb geben, mit kaltem Wasser übergießen und abtropfen lassen.

3 Für die Joghurtmarinade Joghurt mit Senf, Meerrettich und Zucker verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen.

4 Die Fleischstücke und Zwiebelviertel abwechselnd auf Holzspieße stecken, in eine flache Schale legen, dick mit der Joghurtmarinade bestreichen und zugedeckt über Nacht kalt stellen.

5 Die Spieße aus der Marinade nehmen und die Marinade etwas abstreifen bzw. abtropfen lassen. Die Spieße auf den heißen Grill legen und bei mäßiger Hitze etwa 15 Minuten grillen. Spieße mehrmals wenden.

Beilage: Frische Gurkenscheiben und Tomatenstücke mit Schnittlauchröllchen und Ofenkartoffeln.





Tomaten-Orangen-Chutney

(ergibt etwa 2 Gläser zu je 200 ml)

300 g Tomaten
 200 g Orangenfilets und -saft (von etwa 2 Orangen, vorbereitet gewogen)
 2 kleine Knoblauchzehen
 1 grüne oder rote Peperoni (etwa 4 g)
 125 ml (½ l) Tomatensaft
 60 ml Kräuteressig
 1 EL Portwein
 ½ gestr. TL gemahlener Koriander
 ½ gestr. TL gemahlene Gewürznelken
 Salz
 ½ Pck. Zitronensäure
 ½ Pck. (250 g) Extra Gelier Zucker

Zubereitungszeit: etwa 60 Minuten

Insgesamt:
 E: 7 g, F: 1 g, Kh: 277 g,
 kJ: 5192, kcal: 1223



1 Zum Vorbereiten Tomaten waschen, abtropfen lassen, kreuzweise einschneiden, kurz in kochendes Wasser legen und in kaltem Wasser abschrecken. Tomaten enthüten, Stängelansätze entfernen, Fruchtfleisch würfeln und 300 g abwiegen.

2 Orangen mit einem scharfen Messer so schälen, dass die weiße Haut mitentfernt wird, Fruchtfleets herauschneiden und den entstehenden Saft dabei auffangen. 200 g Orangenfilets und -saft abwiegen.

3 Knoblauch abziehen und fein hacken. Peperoni halbieren, entstielen, entkernen, die weißen Scheidewände entfernen. Peperoni waschen, abtropfen lassen und sehr fein schneiden.

4 Zum Zubereiten Tomaten, Orangenfilets und -saft, Tomatensaft, Essig, Portwein, Knoblauch, Peperoni, Gewürze, Salz und Zitronensäure mit Extra Gelier Zucker in einem Topf gut verrühren. Alles bei starker Hitze unter Rühren zum Kochen bringen, mindestens 3 Minuten unter ständigem Rühren sprudelnd kochen lassen und von der Kochstelle nehmen.

5 Kochgut evtl. abschäumen und sofort randvoll in vorbereitete Gläser füllen. Gläser mit Twist-off-Deckeln® verschließen, umdrehen und etwa 5 Minuten auf dem Deckel stehen lassen.

Tipp: Servieren Sie das Tomaten-Orangen-Chutney zu gegrilltem Hähnchen- oder Putenbrustfilet.



Kaninchenstücke am Rosmarinzweig

1 kg Kaninchenfleisch
(Rücken oder Keule)
etwa 6 stärkere Rosmarinzweige
400 g Schalotten (etwa 16 Stück)
8 EL Olivenöl
Salz
frisch gemahlener bunter Pfeffer

Zubereitungszeit: 45 Minuten,

ohne Durchziehzeit

Grillzeit: 15–30 Minuten

Pro Portion:
E: 40 g, F: 20 g, Kh: 3 g,
kJ: 1489, kcal: 356



1 Kaninchenfleisch unter fließendem kalten Wasser abspülen und trockentupfen. Kaninchenfleisch vom Knochen lösen, evtl. den Bauchlappen entfernen und das Fleisch in etwa 2 x 2 cm große Stücke schneiden. Rosmarinzweige abspülen und trockentupfen. Vier Zweige beiseite legen. Von den restlichen Rosmarinzweigen die Nadeln abzupfen und grob hacken. Die beiseite gelegten Rosmarinzweige mit einem Messer am unteren Ende anspitzen.

2 Schalotten abziehen. Fleischstücke und Schalotten mit Hilfe eines Metallspießes durchbohren. Abwechselnd Fleischstücke und Schalotten auf die angespitzten Rosmarinzweige stecken. Die Spieße in eine flache Schale legen. Mit Pfeffer und Rosmarin bestreuen. Mit Olivenöl beträufeln und zugedeckt einige Stunden im Kühlschrank durchziehen lassen.

3 Die Spieße herausnehmen und auf dem heißen Grill (mit Alufolie belegt) 15–30 Minuten grillen. Mit Salz und evtl. nochmals mit Pfeffer würzen.

Beilage: Gebackene Ofenkartoffeln.

Tipp: Statt der Rosmarinzweige zum Aufspießen der Fleischstücke und Schalotten, können Sie auch Metall- oder Holzspieße verwenden. Wer die Schalotten weicher mag, kann sie vor dem Aufspießen in kochendem Salzwasser etwa 2 Minuten blanchieren, herausnehmen, mit kaltem Wasser abschrecken und trockentupfen. Statt Schalotten können auch kleine Zwiebeln verwendet werden.



Spareribs vom Schwein

Für die Marinade:

100 g Mango-Chutney
100 g Curripaste (im Asialaden erhältlich)

8 EL Speiseöl

2 kg Spareribs ungewürzt
(Schälrippchen)

Für den Dip:

2 kleine Bananen (etwa 300 g)
1 Tube (100 g) Delikatessmayonnaise

1 TL Currypulver

Salz

frisch gemahlener Pfeffer

Nach Belieben zum Garnieren:

Rosmarinstängel

Zubereitungszeit: 35 Minuten,

ohne Marinierzeit

Grillzeit: etwa 30 Minuten

Pro Portion:

E: 45 g, F: 43 g, Kh: 16 g,
kJ: 2645, kcal: 631

1 Für die Marinade Mango-Chutney mit der Curripaste und Speiseöl verrühren, evtl. größere Fruchtstücke des Mango-Chutney dabei zerkleinern.

2 Spareribs evtl. in Stücke schneiden, unter fließendem kalten Wasser abspülen, trockentupfen und in eine flache Schale legen. Spareribs mit der Marinade bestreichen und zugedeckt einige Stunden im Kühlschrank marinieren.

3 Für den Dip Bananen schälen, mit einer Gabel zerdrücken und in eine Schüssel geben. Mayonnaise und Curry hinzufügen, glatt rühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

4 Die Spareribs aus der Marinade nehmen und auf dem heißen Grill unter mehrmaligem Wenden etwa 30 Minuten grillen. Spareribs mit Salz und Pfeffer würzen.

5 Nach Belieben zum Garnieren Rosmarinstängel abspülen, trockentupfen und in kleinere Stücke zupfen. Spareribs mit kleinen Rosmarinstängeln garnieren und mit dem Dip servieren.

Beilage: Fladenbrot.





Alphabetisches Register

B/C

Bulgarische Kräuterspieße	68
Bunte Champignonspieße	14
Bunter Käsesalat	8
Champignonspieße, bunte	14
Currywurst-Kartoffel-Spieße	72

F

Fleisch-Apfel-Spießchen	58
Florentinér Medaillons	44
Fruchtiges Zwiebel-Knoblauch-Chutney	10
Früchte, gegrillte	64

G

Garnelen-Limetten-Spieße	76
Gebrillierte Früchte	64
Gebrillierte Goldbrasse	18
Gebrillierte Hähnchenbrust	6
Gebrillierte Nackenkoteletts	10
Gebrillter Mais	28
Gebrillierte Putenkeulen	40
Gebrillter Hallumi in Fladenbrottaschen	66
Gebrillter Radicchio im Speckmantel	12
Gebrillierte Rinderkebabs	86
Gemischte Gemüsespieße	50
Gemüse-Geflügelburger	46
Gemüsespieße, gemischte	50
Gepfefferter Grillteller (Titelrezept)	70
Goldbrasse, gebrillierte	18
Grillteller, gepfefferter (Titelrezept)	70

H/I

Hähnchenbrust, gebrillierte	6
Hähnchenbrustfilets am Zitronengrasspieß	84
Hallumi in Fladenbrottaschen, gebrillter	66
Hamburger, marinierte (Rezept für Vorwortfoto)	82
Ingwer-Curry-Dip	58

K

Kalbsteaks mit Limetten und Gemüsespießen	36
Kaninchenstücke am Rosmarinzweig	90
Kartoffel-Feta-Puffer vom Grill	16
Kartoffel-Zwiebeln-Spieße mit Quark	38
Kartoffeln „Surprise“	62
Käsesalat, bunter	8
Kokos-Hähnchenfilets im Bananenblatt	54

Kräuterspieße, Bulgarische	68
Kürbis-Chutney	34

L

Lachs mit Tatarensauce	30
Lachskoteletts vom Grill	24
Lammchops mit Estragon-Crème-fraîche	78
Lammkoteletts mit Paprikaspießchen, Provenziale	26

M/N

Mais, gegrillter	28
Mango-Chutney	22
Marinierte Hamburger (Rezept für Vorwortfoto)	82
Meeräische in Folie gegrillt	42
Medaillons, Florentiner	44
Mixed Grill	32
Musketier-Spieße	28
Nackenkoteletts, gebrillte	10

P/R

Perlhuhn mit Tomatengemüse	52
Provenziale Lammkoteletts mit Paprikaspießchen	26
Putenkeulen, gebrillierte	40
Radicchio im Speckmantel, gebrillter	12
Riesengarnelen mit Teufelssauce	48
Rinderkebabs, gebrillierte	86
Rindersteaks mit Sardellen	60
Rumpsteak mit gebrillten Frühlingszwiebeln und Gorgonzola-Butter	74

S/T

Safranreis	84
Scharfe Speckspieße	20
Spareribs vom Schwein	92
Speckspieße, scharfe	20
Teriyaki-Steaks	22
Tintenfischspieße mit Knoblauch-Dip	80
Tomaten-Orangen-Chutney	88
Turf and Surf	56

W/Z

Würstchenspieß „Zwerg Nase“	8
Zahnbrasse mit Austernpilzgemüse	70
Zucchini-Honig-Dip	44
Zwiebel-Knoblauch-Chutney, fruchtiges	10

Themenregister

95

Gegrilltes mit Rind, Lamm oder Schwein	
Würstchenspieß „Zwerg Nase“	8
Gegrillte Nackenkoteletts	10
Bunte Champignonspieße	14
Scharfe Speckspieße.....	20
Teriyaki-Steaks.....	22
Provenzialische Lammkoteletts mit Paprikaspießchen.....	26
Gegrillter Radicchio im Speckmantel	28
Musketier-Spieße	28
Mixed Grill	32
Kalbsteaks mit Limetten	36
Kartoffel-Zwiebel-Spieße mit Quark	38
Florentiner Medaillons	44
Fleisch-Apfel-Spießchen.....	58
Rindersteaks mit Sardellen	60
Bulgarische Kräuterspieße.....	68
Gepfefferter Grillteller (Titelrezept)	70
Currywurst-Kartoffel-Spieße	72
Rumpsteak mit gegrillten Frühlingszwiebeln und Gorgonzola-Butter	74
Marinierte Hamburger (Rezept für Vorwortfoto)	82
Gegrillte Rinderkebabs	86
Spareribs vom Schwein.....	92
Gegrilltes Geflügel	
Gegrillte Hähnchenbrust	6
Gegrillte Putenkeulen	40
Gemüse-Geflügelburger.....	46
Perlhuhn mit Tomatengemüse	52
Kokos-Hähnchenfilets im Bananenblatt	54
Kartoffeln „Surprise“	62
Hähnchenbrustfilets am Zitronengrasspieß	84
Gegrillter Fisch und Meeresfrüchte	
Gegrillte Goldbrasse.....	18
Lachskoteletts vom Grill	24
Lachs mit Tatarensauce	30
Meeräsche in Folie gegrillt.....	42
Riesengarnelen mit Teufelssauce	48
Zahnbrasse mit Austernpilzgemüse	70
Garnelen-Limetten-Spieße	76
Tintenfischspieße mit Knoblauch-Dip	80
Vegetarisches vom Grill	
Kartoffel-Feta-Puffer vom Grill.....	16
Gegrillter Mais	28
Gemischte Gemüsespieße	50
Gegrillter Hallumi in Fladenbrottaschen.....	66
Chutneys, Dips und Beilagen	
Bunter Käsesalat.....	8
Fruchtiges Zwiebel-Knoblauch-Chutney.....	10
Mango-Chutney	22
Kürbis-Chutney	34
Zucchini-Honig-Dip.....	44
Ingwer-Curry-Dip	58
Safranreis	84
Tomaten-Orangen-Chutney	88