

LandGenuss

Grillen

NEUE SOMMER-HITS

Grillgerichte, die allen Gästen schmecken

- Fleisch, Fisch & Gemüse einfach lecker zubereitet
- Grillbeilagen und Dips
- Kartoffel- & Nudelsalate
- Drinks für die Grillparty

Gemüsespieße
vom Grill



Herhaft,
zart & saftig

So gelingen Steak & Co. perfekt!

EXCLUSIVE

Digital lesen UND SPAREN!

Lesen Sie „So is(s)t Italien“ als E-Paper - wann und wo Sie wollen - und sichern Sie sich viele Vorteile

JETZT FÜR
NUR 1 EURO
TESTEN*



Bestell-NR: SII22EPA

www.soisstitalien.de/E-Paper-Probeabo

Gut für die Umwelt:

Sie reduzieren den Papierverbrauch erheblich

Gut fürs Konto:

Sie sparen 85 Prozent im Vergleich zum gedruckten Magazin**

Sie sind flexibel:

Ob Sie im Urlaub sind oder zu Hause - Sie haben Ihr Magazin für italienischen Genuss immer bei sich

Fotos: AdobeStock/
Yaruniv-Studio (1), Archiv (1)

* Nach 1 Ausgabe direkt ins Jahresabo (35,90 Euro für 8 Ausgaben) wechseln
** Bezug auf die einmalige Testausgabe für 1 Euro. Im E-Paper-Abo sparen Sie mit jeder Ausgabe 20 Prozent im Vergleich zum gedruckten Magazin.





Liebe Leserinnen, liebe Leser,

Sommerluft und Sonnenschein – ab nach draußen! Schnell den Grill anheizen und die warmen Tage genießen. Ob zu zweit, für die Familie oder mit Freunden und Bekannten, wir lieben den Genuss vom heißen Rost. Geht es Ihnen wie uns? Dann freuen Sie sich in diesem neuen „LandGenuss“-Readly-Exclusive auf saftige Fleischkreationen, abwechslungsreiche Gemüserezepte und geniale Begleitsalate. Und selbstverständlich fehlt es auch nicht an passenden Drinks, um gebührend auf den Sommer anzustoßen. Prost!

Während Fleisch & Co. die Hauptrolle beim Grillvergnügen spielen, hängt das Gesamtgelingen auch von der Nebenrolle ab. Daher empfehlen wir Ihnen leckere Dips und Beilagen, mit denen Sie Ihren Gästen kulinarisch den roten Teppich ausrollen. Stellen Sie aus unseren vielfältigen Rezepten Ihre individuelle Lieblingskomposition zusammen. Für gutes Gelingen verraten wir zudem Tipps rund ums Grillen mit Kohle, Gas und Strom sowie zu Hitzezonen, Gargraden und zur Reinigung danach.

Wir wünschen Ihnen viel Freude bei der Zubereitung und einen genussvollen Sommer am Grill!

Ihre Redaktion von
LandGenuss



IMPRESSUM www.landgenuss-magazin.de

Verlag: falkemedia GmbH & Co. KG, An der Halle 400 #1, 24143 Kiel | Tel. +49 (0) 431 / 200 766-0 | info@landgenuss-magazin.de | **Herausgeber:** Kassian Alexander Goukassian (v.i.S.d.P.) | **Chefredakteurin:** Amelie Flum (a.flum@falkemedia.de) | **Redaktion** (redaktion@landgenuss-magazin.de): Henrike Wölfel, Janika Ewers, Nicole Neumann | **Rezeptservice:** rezeptservice@falkemedia.de | **Fotos:** Ira Leoni, Frauke Antholz, Tina Bumann, Kathrin Knoll, Anna Gieseler, BSH/Désirée Peikert, StockFood, Getty Images, AdobeStock | **Grafik & Bildbearbeitung:** Nele Witt | **Urheberrecht:** Alle hier veröffentlichten Beiträge sind urheberrechtlich geschützt. Reproduktionen jeglicher Art sind nur mit Genehmigung des Verlags gestattet. | **Datenschutz:** Jürgen Koch (datenschutzanfrage@falkemedia.de) | **falkemedia, 2023**

INHALT



S. 9 Schweinefilet & Aubergine



S. 11 Caprese-Burger mit Pute



S. 13 Rindfleischspieße & Fenchel



S. 15 Hähnchenbrust & Grillsellerie



S. 17 Hähnchen-Grillspieße



S. 19 Lammfleisch & Nektarinen



S. 25 Bohnen-Kartoffelsalat



S. 27 Farfallasalat mit Erdbeeren



S. 29 Kartoffelsalat mit Spargel



S. 33 Veganer Nudelsalat



S. 31 Nudelsalat mit Fleischwurst



S. 35 Bohnen-Pastasalat



S. 39 Gegrillte Dorade mit Couscous



S. 41 Lachsspieße mit Feigensalat



S. 43 Marinierte Sardinen vom Grill



S. 45 Garnelen in Kräutermarinade



S. 47 Gegrillte Lachspäckchen



S. 53 Gefülltes Grillgemüse



S. 59 Gemüsespieße vom Grill



S. 55 Gegrillte Auberginenröllchen



S. 57 Mozzarella-Gemüsepäckchen



S. 65 Wassermelonen-Slush



S. 67 Zitronen-Estragon-Limo



S. 69 Granatapfel-Cassis-Drink



S. 71 Grapefruit-Spritz

Ratgeber

S. 20/21 Die besten Grilltipps

S. 48/49 5 Grillbeilagen plus schnelle Kräuterbutter

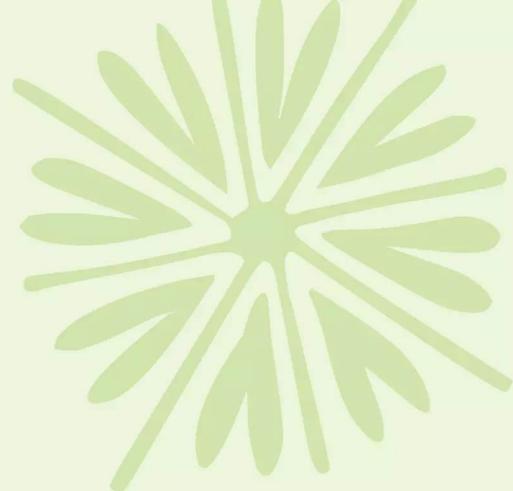
S. 60/61 6 würzige Grilldips



S. 71 Grapefruit-Spritz

S. 73 Himbeer-Rhabarber-Limo





Zart & saftig **FLEISCH**

Ob mit Hähnchen, Lamm, Schwein oder Rind, hier sind unsere liebsten Fleischgerichte vom Grill



Schweinefilet und Aubergine vom Grill mit Tomatensalsa

SEITE 9



Hähnchenbrustfilet im Pancettamantel mit Grillsellerie und Parmesandip

SEITE 15



Caprese-Burger mit Pute und Olivenmayonnaise

SEITE 11



Hähnchen-Grillspieße mit Parmaschinken & Zucchini

SEITE 17



Rindfleischspieße und Fenchel vom Grill mit Pesto

SEITE 13



Lammlachs vom Grill mit Ziegenkäse-Nektarinen

SEITE 19



Schweinefilet und Aubergine vom Grill mit Tomatensalsa

ZUTATEN für 4 Personen

- | | |
|---|--------------------------|
| › 6 Zweige Rosmarin | › 2 Auberginen |
| › 11 EL Olivenöl | › 200 g Kirschtomaten |
| › 1 TL flüssiger Honig | › 2 Schalotten |
| › 1 EL grobes Salz | › etwas Zucker |
| › 600 g Schweinefilet | › etwas Salz und Pfeffer |
| › 1 Handvoll Pinienkerne | |
| › 1/2 Bund gemischte Kräuter
(z. B. Petersilie, Thymian,
Oregano, Rosmarin) | |

1 Rosmarin waschen und trocken schütteln. Nadeln abzupfen und grob hacken, mit 4 EL Öl, Honig und grobem Salz vermischen. Das Schweinefilet trocken tupfen, mit der Marinade einreiben und in Frischhaltefolie gewickelt ca. 60 Minuten im Kühlschrank marinieren.

2 Die Pinienkerne ohne Zugabe von Fett in einer Pfanne anrösten, dann herausnehmen und abkühlen lassen. Übrige Kräuter waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen, hacken und mit 5 EL Öl verquirlen, salzen und pfeffern. Die Auberginen waschen und der Länge nach halbieren. Mit der Schnittfläche nach oben in eine Aluschale legen, jeweils mehrfach kreuzweise einschneiden, mit dem Kräuteröl bestreichen und beiseitestellen.

3 Das marinierte Schweinefilet auf dem heißen Grill ca. 5 Minuten scharf angrillen, dann in 30–35 Minuten bei indirekter Hitze fertig grillen. Nach ca. 20 Minuten die Auberginenhälften in der Aluschale mit der Schnittfläche nach unten auf den Grill legen, nach 5 Minuten wenden, mit Pinienkernen bestreuen und auch auf der Hautseite grillen.

4 Für die Salsa die Tomaten waschen, halbieren und in feine Würfel schneiden. Schalotten schälen und fein würfeln. Tomaten, Schalotten, 2 EL Öl und Essig vermischen, alles mit dem übrigen Honig sowie Salz und Pfeffer abschmecken. Das Schweinefilet vom Grill nehmen und kurz ruhen lassen, dann in breite Scheiben schneiden und mit den gebrillten Auberginenhälften auf Teller verteilen. Das Gericht mit der Tomatensalsa garnieren und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 70 Minuten zzgl. 60 Minuten Kühlzeit



Caprese-Burger mit Pute und Olivenmayonnaise

ZUTATEN für 4 Personen

- | | |
|-----------------------------------|--------------------------|
| › 1 Knoblauchzehe | › 1 große Tomate |
| › 1 Biozitrone | › 2 Stielen Basilikum |
| › 3 EL Marsala | › 3 EL Balsamicoessig |
| › 280 ml Olivenöl | › 60 g Rucola |
| › 4 Putenschnitzel (à 120 g) | › 1 Kugel Mozzarella |
| › 2 frische Eigelb | › 4 Panini-Brötchen |
| › 50 g schwarze Oliven, entsteint | › etwas Salz und Pfeffer |
| › 1 Schalotte | |

1 Knoblauch schälen und fein hacken. Zitrone auspressen, 1 EL Saft mit Marsala, 2 EL Öl, Knoblauch, Salz und Pfeffer mischen. Putenschnitzel in einer flachen Schale mit der Marinade vermengen, dann abdecken und ca. 30 Minuten kalt stellen.

2 Inzwischen 2 EL Zitronensaft und Eigelbe in einem hohen, schmalen Gefäß mit dem Stabmixer pürieren. 250 ml Öl in einem dünnen Strahl dazugießen und alles weiter pürieren, bis die typische Konsistenz von Mayonnaise erreicht ist. Die Oliven fein hacken und unter die Mayo heben. Mit Salz und Pfeffer würzen und abgedeckt kalt stellen.

3 Die Schalotte schälen und fein würfeln. Die Tomate waschen und in dünne Scheiben schneiden. Das Basilikum waschen und trocken schütteln. Blättchen abzupfen und fein schneiden. Alles in eine Schüssel geben, 1 EL Öl und Balsamicoessig dazugeben, alles mischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Ebenfalls kalt stellen. Den Rucola verlesen, waschen und trocken schleudern. Mozzarella in Scheiben schneiden.

4 Putenschnitzel aus der Marinade nehmen und abtupfen, dann auf dem heißen Grill ca. 5 Minuten von einer Seite grillen. Wenden, mit Mozzarella belegen und weitere 5–7 Minuten grillen, bis der Käse zerläuft. Inzwischen die Brötchen halbieren und mit der Schnittfläche kurz auf den Grill legen, bis sie eine leichte Bräunung haben. Die Unterseite mit Mayonnaise bestreichen und mit Rucola belegen. Die Schnitzel auf die Brötchen legen, marinierte Tomatenscheiben daraufgeben. Deckel mit Mayonnaise bestreichen, aufsetzen und die Burger servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten



Rindfleischspieße und Fenchel vom Grill mit Pesto

ZUTATEN für 4 Personen

- › **2 Salsiccia-Würste**
- › **50 g Spinat**
- › **4 Rinderminutensteaks (à 150 g)**
- › **4 Fenchelknollen mit Grün**
- › **8 EL Olivenöl**
- › **4 rote Zwiebeln**
- › **1 Bund gemischte Kräuter**
(z. B. Petersilie, Oregano, Thymian)
- › **1 Knoblauchzehe**
- › **40 g Mandelkerne**
- › **50 g Parmesan**
- › **1/4 TL Fenchelsaat**
- › **etwas Salz und Pfeffer**

1 Die Salsiccia-Würste jeweils längs einschneiden und das Brät herauslösen. Spinat verlesen, waschen und trocken schleudern, dann in Streifen schneiden. Die Minutensteaks trocken tupfen und zwischen zwei Lagen Frischhaltefolie plattieren. Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen, mit dem Salsiccia-Brät bestreichen, mit Spinat belegen und von der schmalen Seite her eng einrollen. Röllchen jeweils mit einem Holzspieß fixieren und für ca. 2 Stunden in den Tiefkühlschrank legen.

2 Fenchel waschen und putzen. Fenchelgrün abschneiden und beiseitelegen. Die Fenchelknolle samt Strunk vierteln oder achteln, von allen Seiten mit 1 EL Olivenöl beträufeln, salzen und pfeffern.

3 Lange Holzspieße in Wasser einlegen. Zwiebeln schälen und vierteln. Fleischröllchen aus dem Tiefkühlschrank nehmen und je nach Größe in 3 oder 4 Scheiben schneiden. Fleisch und Zwiebeln abwechselnd auf die Spieße stecken. Spieße und Fenchel auf den heißen Grill legen, beides von beiden Seiten ca. 5 Minuten grillen.

4 Für das Pesto Kräuter sowie Fenchelgrün waschen und trocken schütteln. Blättchen ggf. von den Stielen zupfen. Knoblauch schälen und grob hacken. Kräuter, Knoblauch, Mandeln, Parmesan, Fenchelsaat, 1/2 TL Salz und übriges Öl in ein hohes, schmales Gefäß geben und alles mit dem Stabmixer fein pürieren. Das Pesto zu den gegrillten Spießen und zum Fenchel servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten zzgl. 2 Stunden Kühlzeit



Hähnchenbrustfilet im Pancettamantel mit Grillsellerie und Parmesandip

ZUTATEN für 4 Personen

- › **1/2 Bund Petersilie**
- › **1 rote Zwiebel**
- › **1 TL Pfefferkörner**
- › **4 EL Olivenöl**
- › **2 Knollensellerie**
- › **4 Hähnchenbrustfilets (à 150 g)**
- › **4 EL rotes Pesto (Glas)**
- › **12 Scheiben Pancetta**
- › **1/3 Bund gemischte Kräuter**
(z.B. Thymian, Oregano, Basilikum)
- › **150 g Ricotta**
- › **100 g Joghurt**
- › **40 g frisch geriebener Parmesan**
- › **etwas Salz und Pfeffer**

1 Petersilie waschen und trocken schütteln. Die Blättchen von den Stielen zupfen und fein hacken. Zwiebel schälen und ebenfalls fein hacken. Pfefferkörner mit einem Möser grob zerstoßen. Alles mit Olivenöl und etwas Salz verquirlen. Sellerie schälen und in ca. 2 cm Stifte schneiden, dann mit dem Gewürzöl in einer Schüssel vermischen und ca. 30 Minuten marinieren.

2 Das Hähnchenbrustfilet trocken tupfen. Jedes Filet waagerecht einschneiden und die entstandene Tasche mit Pesto bestreichen. Das Filet von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen. Jeweils drei Scheiben Pancetta auf der Arbeitsfläche überlappend nebeneinanderlegen. Je 1 Hähnchenbrustfilet auf das untere Ende der Pancettascheiben setzen und einrollen.

3 Das Fleisch auf dem heißen Grill 20–25 Minuten grillen, dabei ab und zu wenden. Nach ca. 10 Minuten die Knollenselleriestifte ebenfalls auf den Grill legen und unter Wenden in 10–15 Minuten goldbraun grillen. Die gemischten Kräuter waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und fein hacken. Ricotta, Joghurt, Parmesan und die gehackten Kräuter verrühren. Den Dip mit Salz und Pfeffer abschmecken. Hähnchenbrustfilet und Sellerie mit dem Parmesan-Kräuter-Dip auf Tellern anrichten und das Gericht sofort servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 70 Minuten



Hähnchen-Grillspieße mit Parmaschinken & Zucchini

ZUTATEN für 8 Stück

- › 1 Zucchini
- › 16 Hähncheninnenfilets
- › 8 Scheiben Parmaschinken
- › 8 Salbeiblätter
- › 8 grüne Oliven, entsteint
- › 1 Biozitrone
- › 150 g Joghurt
- › 100 g Mascarpone
- › 4 Stiele Petersilie
- › etwas Salz und Pfeffer

1 Zucchini waschen, putzen, der Länge nach vierteln und in breite Stücke schneiden. Fleisch trocken tupfen. 8 Innenfilets jeweils auf 1 Scheibe Parmaschinken legen und darin einrollen. Übrige Innenfilets salzen und pfeffern. Die eingerollten sowie die gewürzten Hähncheninnenfilets jeweils in 3 Stücke schneiden.

2 Salbeiblätter waschen und trocken tupfen. Hähnchen, Zucchini sowie je 1 Olive und 1 Salbeiblatt abwechselnd auf 8 lange, gewässerte Holzspieße stecken. Die Spieße auf dem heißen Grill garen.

3 Für den Dip die Zitrone heiß abwaschen und trocken reiben. Die Hälfte der Schale fein abreiben. Die Frucht auspressen. Zitronensaft und -schale in einer Schüssel mit Joghurt und Mascarpone verrühren. Petersilie waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen, hacken und unterrühren. Den Dip mit Salz und Pfeffer würzig abschmecken. Die gebrillten Spieße mit dem Zitronen-Petersilien-Dip anrichten und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten



Lammlachs vom Grill mit Ziegenkäse-Nektarinen

ZUTATEN für 4 Personen

- › 4 Lammlachse (à ca. 150 g)
- › 4 Nektarinen
- › 100 g Ziegenkäserolle
- › 40 g Pekannusskerne
- › 2 EL Olivenöl
- › 1–2 EL flüssiger Honig
- › etwas Salz und Pfeffer

1 Das Lammfleisch ca. 30 Minuten vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen. Silberhäutchen vorsichtig mit einem scharfen Messer entfernen. Nektarinen waschen, halbieren und vom Stein befreien. Ziegenkäse in 8 Scheiben schneiden. Die Pekannüsse ohne Zugabe von Fett in einer Pfanne anrösten, dann herausnehmen, abkühlen lassen und grob hacken.

2 Die Lammlachse mit Olivenöl bestreichen und leicht mit Salz und Pfeffer würzen. Für ca. 2 Minuten je Seite auf den heißen Grill legen, danach an den Rand in die indirekte Zone ziehen und 4–5 Minuten weitergaren. Vom Grill nehmen, in Alufolie wickeln und etwa 10 Minuten ruhen lassen.

3 Inzwischen die Nektarinenhälften mit der Schnittfläche nach unten für 3 Minuten grillen, dann wenden und je 1 Scheibe Ziegenkäse drauflegen. Den Käse langsam schmelzen lassen. Ziegenkäse-Nektarinen auf Teller verteilen, jeweils mit Honig beträufeln und mit gehackten Pekannüssen bestreuen. Gegrillte Lammlachse in Scheiben schneiden und dazu anrichten, das Gericht sofort servieren.

TIPP: Bereiten Sie am besten gleich die doppelte Menge der Ziegenkäse-Nektarinen zu und verarbeiten Sie den Rest am nächsten Tag zu einem köstlichen Salat. Die gegrillten Nektarinen in breite Spalten schneiden und auf Rucolasalat anrichten. Mit einem Balsamico-dressing beträufeln und den Salat servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten

Die besten Grilltipps

Lesen Sie hier, wie Ihre Grillparty mithilfe dieser Tipps und Tricks garantiert zu einem vollen Erfolg wird

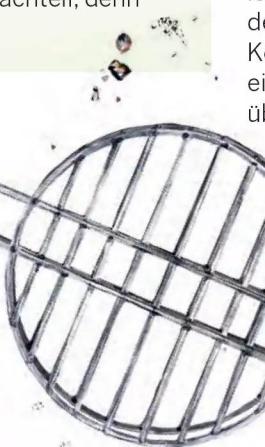
Die unterschiedlichen Grillarten

Für welches Gerät Sie sich entscheiden, hängt von Faktoren wie Platz, Kosten und Praktikabilität ab.

- **HOLZKOHLE:** Der Klassiker sorgt für verführerischen Duft und herzhafte Aromen. Einen Holzkohlengrill gibt es schon für wenig Geld. Die günstige Ausführung ist meist klein und handlich und kann leicht mit in den Park oder an den Strand genommen werden. Er braucht recht lange, um auf Temperatur zu kommen.
- **GAS:** Das Grillen mit Gas hat gegenüber Holzkohlengrills ein paar Vorteile, insbesondere in Bezug auf Rückstände: Es entsteht keine Asche und auch die Rauchentwicklung ist viel geringer. Die gewünschte Hitze ist schnell erreicht, allerdings sind die Anschaffungskosten höher.
- **ELEKTRO:** Von vielen leidenschaftlich Grillenden belächelt, haben Elektrogrills einige Vorteile: Es entsteht keine Asche, und da weder Kohle noch Gas verbrannt werden, wird auch kein umweltbelastendes CO₂ gebildet. Da die Geräte mit Strom betrieben werden, können sie bei schlechtem Wetter auch drinnen benutzt werden. Gleichzeitig ist dies aber auch ihr Nachteil, denn mobil sind sie dadurch nicht.

2 Verschiedene Hitzezonen

Während Fleisch beim Grillen meist hohe Temperaturen braucht, würde Gemüse bei gleicher Hitze schnell verbrennen. Daher lohnt es sich, zwei unterschiedliche Temperaturzonen auf dem Grill einzurichten: Mittig, direkt über den glühenden Kohlen, ist es am heißesten (= direkte Hitze). Dort können Sie Fleisch oder Würstchen scharf angrillen. Fleisch, das nach dem Angrillen ein wenig ruhen soll, und Gemüse legen Sie an den äußeren, kühleren Rand (= indirekte Hitze). Hierfür können Sie alternativ auch ein Drittel der für Kohle vorgesehenen Fläche unter dem Rost aussparen. Das funktioniert – halb und halb – auch mit kleinen Kugelgrills, z.B. beim BBQ im Park.



1

Den Grill richtig anheizen

Nur nichts überstürzen! Ihr Grillgut sollten Sie erst dann auf den Grill legen, wenn er die richtige Temperatur erreicht hat. Bei einem Gasgrill sollten Sie etwa 10 Minuten warten, bis die benötigte Temperatur erreicht ist. Bei einem Holzkohlengrill kann das gern einmal bis zu einer halben Stunde dauern. Fleisch nicht über lodernden Flammen grillen, sondern unbedingt warten, bis die Kohlen nur noch glühen und mit einer feinen weißen Rußschicht überzogen sind.

3

Wie wird der Grillrost wieder sauber?

Nach der Party ist vor der Party. Unser einfacher Haushaltstrick bei hartnäckigen Verschmutzungen auf dem Grillrost: Legen Sie den Grillrost über Nacht kopfüber ins Gras. Der Morgentau löst die Verkrustungen an, anschließend braucht es nur noch Schwamm und etwas Spülmittel für das Entfernen der Verunreinigungen. Für besonders hartnäckige Verschmutzungen empfiehlt sich die Verwendung einer Bürste.

4

Gargrade von Fleischsorten

Damit Sie in den vollen Genuss Ihres Grillguts kommen, ist es sehr wichtig, den optimalen Garpunkt zu treffen. Dieser wird am besten über die Kerntemperatur bestimmt, denn Garzeiten sind davon abhängig, wie heiß Ihr Grill ist und in welcher Hitzezone das Fleisch liegt.

- **RIND:** Die persönliche Vorliebe und das Fleischstück entscheiden über die Temperatur. Filet beispielsweise ist bei 45 °C medium gegart, bei ca. 55 °C ist es durch. Steak und Roastbeef sind bei 53–54 °C rosa gegart und bei ca. 60 °C durch.
- **LAMM:** Lammrücken sollte für einen rosa Anschnitt eine Kerntemperatur von ca. 62 °C haben, bei ca. 68 °C ist er durch. Koteletts und Karree sind bei 55–57 °C rosa gegart.
- **SCHWEIN:** Schweinefilet ist mit Erreichen von 58 °C im Inneren rosa gegart, ab 65 °C ist es durch. Nacken hingegen braucht eine Temperatur von 72 °C, damit er rosa wird, bei 82 °C ist er durch. Kotelett sollte für einen optimalen Genuss eine Kerntemperatur von 68 °C haben.
- **GEFLÜGEL:** Sie sollten stets darauf achten, Geflügelfleisch gut durchzugeben, um mögliche Keime abzutöten. Bei Hähnchen sollte die Kerntemperatur mindestens 74 °C betragen, bei Putenfleisch 85 °C. Entenbrüste sind schon bei 64 °C servierbereit.



Die Marinade macht's

Für Grillmarinaden verwenden Sie ein hitzebeständiges Öl mit hohem Rauchpunkt, z.B. Raps- oder Sonnenblumenöl. Fleisch bleibt besonders zart, wenn Sie der Marinade etwas Säure, z.B. in Form von Zitronensaft, Balsamicoessig oder Joghurt, beifügen. Das Fleisch darin einlegen, über Nacht kalt stellen. Zuckerhaltige Marinaden (beispielsweise mit Honig oder Chutneys verfeinert) karamellisieren leicht beim Grillen und sorgen für besondere Röstaromen. Süßliche Marinaden erst in den letzten Grillminuten auf das Grillgut auftragen, da der Zucker sonst verbrennt und die Marinade

einen unangenehm bitteren Geschmack entwickeln kann.

5

Unsere Tipps zum Grillen von Gemüse

Fisch, Fleisch & Co. können Platz machen auf dem Rost, denn jetzt wird es richtig bunt! Erfahren Sie hier, wie Gemüse vom Grill besonders gut gelingt

Welche Sorten eignen sich?

Eigentlich gibt es kaum eine Gemüsesorte, die sich nicht auf dem Grill zubereiten lässt. Ganz einfach lassen sich Zucchini, Aubergine, Paprika, Pilze, Spargel und Gemüsezwiebeln direkt auf dem Rost, in Scheiben oder Stücke geschnitten, grillen. Festere Gemüsesorten wie Kürbis, Karotten, Süßkartoffeln oder Maiskolben sollten vorgekocht werden. Für Sorten wie Blumenkohl, Fenchel oder Brokkoli gilt: Wer Gemüse knackig mag, braucht diese Sorten nicht vorzugaren.

Die Wahl der Hitzezone

Geben Sie Ihr in grillgerechte Stücke geschnittenes Gemüse kurz über direkte Hitze, sodass sich Röstaromen entwickeln können. Sehen Sie ein schönes Grillmuster, wandert das Gemüse in die indirekte Hitzezone, bis es gar ist.

Praktisches Zubehör

Eine wiederverwendbare Grillschale bzw. ein Edelstahl-Grillkorb sind besonders praktisch für kleine Gemüsesorten oder -stücke, um sie beim Wenden vor einem Absturz in die Glut zu bewahren. Auch Spieße aus Metall oder Holz (letztere vor dem Bestücken in Wasser einlegen) sind gut geeignet, um Stücke darauf zu fixieren und das gleichmäßige Garen zu erleichtern.

Noch mehr Zubereitungstipps

Schneiden Sie Gemüse einer Sorte immer in möglichst gleich dicke Stücke, damit alles gleichzeitig gar wird. Die Stücke sollten außerdem nicht zu dünn sein, da sie sonst schnell verbrennen. Wenn Sie Ihr Grillgut vorher nicht marinieren, sollten Sie alle Stücke gut trocken tupfen, mit Öl bestreichen und mit etwas Salz würzen.



So lecker! **SALATE**

Wir finden, man kann nie genug Rezepte für Nudel- und Kartoffelsalate haben. Probieren Sie mal!



Lauwarmer Bohnen-Kartoffelsalat

SEITE 25



Nudelsalat mit Fleischwurst

SEITE 31



Farfallasalat mit Zuckerschoten,
Erdbeeren & Ziegenkäse

SEITE 27



Veganer Nudelsalat

SEITE 33



Kartoffelsalat mit Spargel

SEITE 29



Bohnen-Pastasalat mit
Büffelmozzarella

SEITE 35



Lauwarmer Bohnen-Kartoffelsalat

ZUTATEN für 4 Personen

- › **250 g festkochende Kartoffeln**
- › **250 g grüne Bohnen**
- › **4 Eier**
- › **1 rote Paprikaschote**
- › **3 Tomaten**
- › **1 kleine Salatgurke**
- › **1 Zwiebel**
- › **50 g schwarze Oliven, entsteint**
- › **2 EL Olivenöl**
- › **1 TL Zucker**
- › **3 EL Apfelessig**
- › **etwas Salz und Pfeffer**

1 Die Kartoffeln waschen und in kaltem Wasser aufsetzen. Wasser zum Kochen bringen und die Kartoffeln in 25–30 Minuten weich kochen. Inzwischen die Bohnen waschen, putzen und ca. 10 Minuten in kochendem Salzwasser garen. Eier in 8–10 Minuten hart kochen.

2 Paprikaschote, Tomaten und Gurke waschen. Paprika entkernen und fein würfeln. Die Tomaten halbieren, vom Stielansatz befreien und in Scheiben schneiden. Die Gurke der Länge nach vierteln und quer in Scheiben schneiden. Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Die Oliven halbieren.

3 Kartoffeln, Bohnen und Eier abgießen und kalt abschrecken. Die Kartoffeln noch warm pellen und in Scheiben schneiden. Die Eier pellen und vierteln. Kartoffeln und Bohnen in einer Schüssel mischen.

4 Zwiebel in einer Pfanne in heißem Olivenöl glasig dünsten. Zucker, Essig und 4 EL Wasser dazugeben und aufkochen. Die Mischung salzen, pfeffern und noch warm über die Kartoffel-Bohnenmischung geben. Gemüse und Oliven unterheben. Den Salat auf Teller verteilen und mit den Eivierteln garniert sofort servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten



Farfallosalat mit Zuckerschoten, Erdbeeren & Ziegenkäse

ZUTATEN für 4 Personen

- › 400 g Farfalle
- › 200 g Zuckerschoten
- › 250 g Erdbeeren
- › 1 Bund Petersilie
- › 50 g Walnusskerne
- › 4 EL heller Balsamicoessig
- › 6 EL Olivenöl
- › 1 TL flüssiger Honig
- › 1 TL Senf
- › 1 Ziegenkäserolle
- › 2 EL Semmelbrösel
- › etwas Salz und Pfeffer

1 Farfalle nach Packungsangabe in reichlich kochendem Salzwasser bissfest garen, dann abgießen und abtropfen lassen. Zuckerschoten waschen, putzen und in Stücke schneiden. Erdbeeren waschen, trocken tupfen und putzen, dann vierteln. Die Petersilie waschen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen.

2 Für das Dressing die Walnüsse hacken. Essig, 3 EL Olivenöl, Honig und Senf in einer Salatschüssel verquirlen und mit Salz und Pfeffer würzen, die Nüsse dazugeben. Nudeln, Zuckerschoten und Petersilie mit dem Dressing vermischen. Den Nudelsalat mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken, dann ca. 30 Minuten durchziehen lassen.

3 Inzwischen die Ziegenkäserolle in Scheiben schneiden und in den Semmelbröseln wenden. Das übrige Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Käsetaler bei mittlerer Hitze darin von beiden Seiten knusprig anbraten. Die Erdbeeren zum Farfallosalat geben und den Salat mit dem Ziegenkäse servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 60 Minuten



Kartoffelsalat mit Spargel

ZUTATEN für 4 Personen

- › **1,5 kg kleine neue festkochende Kartoffeln**
- › **1 Zwiebel**
- › **8 EL Olivenöl**
- › **200 ml heiße Gemüsebrühe**
- › **4 EL heller Balsamicoessig**
- › **1 EL Senf**
- › **1 Prise Zucker**
- › **500 g grüner Spargel**
- › **250 g Strauchtomaten**
- › **1/2 Bund Petersilie**
- › **etwas Salz und Pfeffer**

1 Die Kartoffeln gründlich waschen und in kaltem Wasser aufsetzen. Das Wasser zum Kochen bringen und die Kartoffeln je nach Größe in 15–20 Minuten gar kochen. In der Zwischenzeit die Zwiebel schälen und sehr fein würfeln.

2 3 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, die Zwiebel darin andünsten. Die heiße Brühe dazugießen und aufkochen. Essig und Senf unterrühren und die Mischung kräftig mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Die Vinaigrette wenige Minuten köcheln lassen.

3 Die Kartoffeln abgießen, kurz ausdampfen lassen und halbieren. In einer Schüssel mit der heißen Brühemischung begießen, dann 60 Minuten ziehen lassen. Inzwischen den Spargel im unteren Drittel schälen, von den holzigen Enden befreien und waschen. Die Stangen schräg in ca. 3 cm lange Stücke schneiden. Strauchtomaten waschen, dann vom Strunk befreien und vierteln.

4 Restliches Öl in einer Pfanne erhitzen, Spargel darin in 4–5 Minuten rundherum leicht anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen. Den gebratenen Spargel und die Tomaten mit den Kartoffeln vermengen. Die Petersilie waschen und trocken schütteln. Die Blättchen von den Stielen zupfen und grob hacken. Den Kartoffelsalat mit der Petersilie bestreuen und sofort servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten



Nudelsalat mit Fleischwurst

ZUTATEN für 4 Personen

- › **400 g Fusilli**
- › **100 g gepalte Erbsen**
- › **1 rote Paprikaschote**
- › **100 g Essiggurken (Glas)**
- › **200 g Fleischwurst**
- › **1 Bund Schnittlauch**
- › **1 Ei**
- › **1 TL Senf**
- › **250 ml Sonnenblumenöl**
- › **1–2 EL Biozitronensaft**
- › **etwas Salz und Pfeffer**

1 Die Fusilli nach Packungsangabe in reichlich kochendem Salzwasser bissfest garen. In den letzten 2–3 Garminuten die Erbsen dazugeben und mitgaren. Dann alles abgießen, abschrecken und gründlich abtropfen lassen.

2 In der Zwischenzeit die Paprikaschote waschen, entkernen und in feine Würfel schneiden. Die Essiggurken abtropfen lassen und fein würfeln. Die Fleischwurst ebenfalls würfeln. Den Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in feine Röllchen schneiden.

3 Für die Mayonnaise Ei und Senf in ein hohes, schmales Gefäß geben. Den Stabmixer hineinstellen, anschalten und alles mixen, dabei langsam das Öl dazugießen. So lange mixen, bis eine dickcremige Mayonnaise entstanden ist. Diese mit Zitronensaft sowie etwas Salz und Pfeffer abschmecken.

4 Die Mayonnaise in einer großen Schüssel mit der Nudel-Erbsen-Mischung vermengen, dann die restlichen vorbereiteten Zutaten dazugeben und vorsichtig untermengen. Den Nudelsalat mit Salz und Pfeffer abschmecken und vor dem Servieren ca. 60 Minuten abgedeckt im Kühlschrank durchziehen lassen.

ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten zzgl. 60 Minuten Kühlzeit



Veganer Nudelsalat

ZUTATEN für 4 Personen

- › **400 g Fusilli**
- › **100 g gepalte Erbsen**
- › **200 g Tofu**
- › **1 Salatgurke**
- › **1 Bund Radieschen**
- › **140 g Mais (Dose)**
- › **200 ml Rapsöl**
- › **1/2 Biozitrone**
- › **150 ml Sojamilch, gut gekühlt**
- › **1 TL Senf**
- › **1/2 TL Zucker**
- › **etwas Salz und Pfeffer**

1 Fusilli nach Packungsangabe in reichlich kochendem Salzwasser bissfest garen. Ca. 2 Minuten vor Ende der Garzeit die Erbsen dazugeben und mitgaren. Die Mischung abgießen, abtropfen lassen und in eine große Schüssel geben.

2 Den Tofu in ein Küchenhandtuch wickeln und mit einem Topf beschweren. Auf diese Weise ca. 15 Minuten pressen. Inzwischen die Gurke waschen, entkernen und fein würfeln. Die Radieschen putzen, waschen und vierteln. Den Mais abtropfen lassen und zusammen mit dem Gemüse unter die Nudeln heben.

3 Den gepressten Tofu in ca. 1 cm große Würfel schneiden. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, den Tofu darin rundum scharf anbraten. Kurz abkühlen lassen, dann ebenfalls in die Schüssel geben.

4 Für das Dressing die Zitrone auspressen. Sojamilch mit Zitronensaft in ein hohes, schmales Gefäß geben, vermischen und kurz stehen lassen. Den Senf dazugeben, den Stabmixer auf den Boden des Gefäßes stellen und anschalten. Das restliche Öl langsam dazugießen, dabei den Stabmixer so lange am Boden halten, bis die Masse emulgiert. Dann den Stabmixer langsam nach oben ziehen und mixen, bis eine cremige Konsistenz erreicht ist.

5 Die Mayonnaise mit Zucker sowie etwas Salz und Pfeffer würzen und zu den übrigen Zutaten in die Schüssel geben. Alles gut vermengen, den Salat ggf. abschmecken und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten



Bohnen-Pastasalat mit Büffelmozzarella

ZUTATEN für 4 Personen

- › 400 g Trofie
- › 300 g gepalte dicke Bohnen
- › 60 g Pinienkerne
- › 200 g Zuckerschoten
- › 300 g Kirschtomaten
- › 1/2 Bund Basilikum
- › 400 g Borlottibohnen (Dose)
- › 250 g Büffelmozzarella
- › 8 EL Olivenöl
- › 1 Biozitrone (abgeriebene Schale und Saft)
- › 1 Prise Zucker
- › etwas Salz und Pfeffer

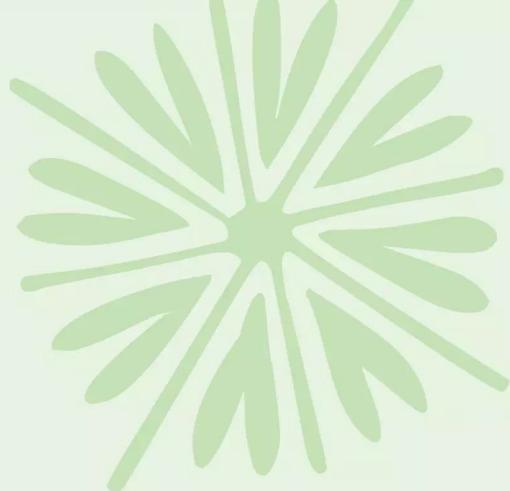
1 Die Trofie nach Packungsangabe in reichlich kochendem Salzwasser bissfest garen, dann abgießen und abtropfen lassen. Die dicken Bohnen 3–4 Minuten in kochendem Salzwasser garen, dann abgießen und abschrecken. Bohnenkerne aus den Häutchen drücken.

2 Die Pinienkerne ohne Zugabe von Fett in einer Pfanne anrösten. Zuckerschoten putzen, waschen und in dünne Streifen schneiden. Kirschtomaten waschen und halbieren. Basilikum waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und grob zerpfücken. Die Borlotti-bohnen in ein Sieb abgießen, abspülen und gut abtropfen lassen. Den Mozzarella abtropfen lassen und in Stücke zupfen.

3 Das Olivenöl in einer großen Schüssel mit Zitronenschale, -saft, Zucker sowie etwas Salz und Pfeffer verquirlen. Alle vorbereiteten Zutaten mit dem Dressing vermengen. Den Pastasalat auf Teller verteilen und sofort servieren.

TIPP: Sollten Sie keine Borlottibohnen bekommen, können Sie alternativ weiße Bohnen, Cannellinibohnen oder aber Kidneybohnen aus der Dose verwenden. Kichererbsen eignen sich ebenfalls sehr gut.

ZUBEREITUNGSZEIT 35 Minuten



Fisch & Garnelen **FANGFRISCH**

Wenn Sie auf der Suche nach besonderen Grillideen sind, bieten diese fünf Kreationen Inspiration



Gegrillte Dorade mit
Couscoussalat

SEITE 39



Marinierte Lachsspieße mit
Feigen-Walnuss-Salat

SEITE 41



Marinierte Sardinen
vom Grill

SEITE 43



Grillgarnelen in Kräutermarinade

SEITE 45



Gegrillte Lachspäckchen

SEITE 47



Gegrillte Dorade mit Couscoussalat

ZUTATEN für 4 Personen

- › **500 ml Gemüsebrühe**
- › **0,1 g Safranfäden**
- › **250 g Couscous**
- › **6 EL Olivenöl zzgl. etwas mehr zum Bestreichen**
- › **40 g Rosinen**
- › **100 ml Bioorangensaft**
- › **1 Aubergine**
- › **4 Stiele Minze**
- › **4 Stiele Petersilie**
- › **80 g Mandelkerne**
- › **2 EL Kapern in Lake (Glas)**
- › **3 EL heller Balsamicoessig**
- › **1 Bund gemischte Kräuter (z. B. Rosmarin, Oregano)**
- › **4 Knoblauchzehen**
- › **2 Biozitronen**
- › **4 Doraden (à ca. 400 g, küchenfertig)**
- › **etwas Salz und Pfeffer**

1 Die Brühe aufkochen, Safranfäden dazugeben und darin auflösen. Couscous und 1 EL Öl unterrühren. Den Couscous nach Packungsangabe quellen lassen, dann umfüllen, auflockern und abkühlen lassen. Die Rosinen bis zur Verwendung im Orangensaft einweichen. Aubergine waschen, putzen und in kleine Würfel schneiden. Mit Salz bestreuen und 10 Minuten ziehen lassen.

2 Inzwischen Minze und Petersilie waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und hacken. Mandeln hacken, die Kapern abtropfen lassen. 3 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, Auberginenwürfel trocken tupfen und darin anbraten. Couscous, Rosinen samt Orangensaft, Minze, Petersilie, Mandeln, Kapern und Aubergine gut vermengen. Alles mit übrigem Öl und Essig beträufeln und den Salat mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3 Gemischte Kräuter waschen und trocken schütteln. Knoblauchzehen schälen und andrücken. Zitronen heiß abwaschen, trocken reiben und in Scheiben schneiden. Die Doraden waschen, trocken tupfen, innen mit Salz und Pfeffer würzen und jeweils mit Kräutern, Zitronenscheiben und Knoblauch füllen. Doraden mit Olivenöl bestreichen und auf dem heißen Grill 10–12 Minuten pro Seite grillen. Doraden und Couscoussalat auf Teller verteilen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 70 Minuten



Marinierte Lachsspieße mit Feigen-Walnuss-Salat

ZUTATEN für 4 Personen

- › 20 g Ingwer
- › 4 EL flüssiger Honig
- › 2 EL Biozitronensaft
- › 12 EL Rapsöl
- › 400 g Lachsfilet (ohne Haut)
- › 200 g Römersalat
- › 80 g Paprikastreifen in Lake (Glas)
- › 2 reife Avocados
- › 3 EL Weißweinessig
- › 1 TL Senf
- › 30 g Walnusskerne
- › 6 Feigen
- › 40 g Butter
- › etwas Salz und Pfeffer

1 Ingwer schälen und in eine Schale reiben. 2 EL Honig, Zitronensaft und 6 EL Rapsöl dazugeben, alles verquirlen. Lachsfilet waschen, trocken tupfen und in ca. 2 cm breite Tranchen schneiden, dann in die Marinade legen. Abgedeckt 2 Stunden im Kühlschrank ziehen lassen. Danach abtropfen lassen und wellig auf Holzspieße stecken.

2 Die Salatblätter waschen, trocken schütteln und grob zerzupfen. Paprika abtropfen lassen. Die Avocados halbieren und vom Kern befreien. Das Fruchtfleisch mit einem Esslöffel aus den Schalen lösen und in breite Spalten oder Würfel schneiden. Für die Vinaigrette 6 EL Rapsöl, Essig und Senf verquirlen, mit Salz und Pfeffer würzen. Salat mit Paprika und Vinaigrette vermengen, die Avocados untermischen.

3 Die Walnusskerne grob hacken. Die Feigen waschen und halbieren. Butter und 2 EL Honig in einer Pfanne zerlassen, die Feigen mit den Schnittstellen nach unten hineinsetzen und etwa 2 Minuten bei kleiner Hitze ziehen lassen. Die Walnüsse dazugeben.

4 Inzwischen die Lachsspieße auf dem heißen Grill oder alternativ in der Grillpfanne von jeder Seite 2 Minuten garen. Den Salat auf Tellern anrichten. Feigen mit Sud aus der Pfanne auf den Salat setzen und den Salat mit den Lachsspießen sofort servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten zzgl. 2 Stunden Ruhezeit



Marinierte Sardinen vom Grill

ZUTATEN für 4 Personen

- › **8 große Sardinen**
- › **1 Bund Petersilie**
- › **1 Biozitrone (Saft) zzgl. etwas Biozitronensaft zum Beträufeln**
- › **3 EL Olivenöl**
- › **etwas Salz und Pfeffer**

- 1** Die Sardinen schuppen, ausnehmen, waschen und trocken tupfen. Für die Marinade die Petersilie waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und fein hacken, in einer Schüssel mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Olivenöl gut verrühren. Die Sardinen mit der Marinade übergießen und 30 Minuten ziehen lassen.
- 2** Die Sardinen auf dem maximal vorgeheizten Grill 4–5 Minuten auf jeder Seite grillen. Die Sardinen vom Grill nehmen, mit etwas Zitronensaft beträufeln und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten zzgl. 30 Minuten Ruhezeit



Grillgarnelen in Kräutermarinade

ZUTATEN für 4 Personen

- › 1 EL gehackte Pistazienkerne
- › 5 Stiele Thymian
- › 2 Zweige Rosmarin
- › 2 Stiele Oregano
- › 1 Stiel Zitronenmelisse
- › 1 Biozitrone
- › 2 Knoblauchzehen
- › 1 kleine rote Chilischote
- › 9 EL Olivenöl
- › 8 rohe Riesengarnelen (à ca. 80 g,
ohne Kopf, mit Schale)
- › etwas Salz und Pfeffer

1 Pistazien ohne Zugabe von Fett in einer Pfanne anrösten, dann herausnehmen und abkühlen lassen. Kräuter waschen und trocken schütteln. Die Blättchen bzw. Nadeln abzupfen. Zitrone heiß abwaschen und trocken reiben. Die Schale abreiben und die Frucht auspressen.

2 Den Knoblauch schälen. Die Chilischote waschen und entkernen. Die Kräuter mit Pistazien, Zitronensaft, Knoblauch und Chili pürieren, dabei nach und nach das Olivenöl dazugeben. Die Marinade mit etwas Salz und Pfeffer würzen.

3 Die Garnelen am Rücken entlang einschneiden und entdarmen, dann waschen, trocken tupfen und in einer Schüssel mit der Marinade vermischen. Abgedeckt im Kühlschrank 60 Minuten marinieren.

4 Die Garnelen aus der Marinade nehmen und in ca. 10 Minuten auf dem heißen Grill unter gelegentlichem Wenden garen. Mit etwas Zitronenschale bestreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 20 Minuten zzgl. 60 Minuten Kühlzeit



Gegrillte Lachspäckchen

ZUTATEN für 4 Personen

- › **500 g kleine festkochende Kartoffeln**
- › **2 Paprikaschoten**
- › **500 g Kirschtomaten mit Grün**
- › **2 rote Zwiebeln**
- › **6 EL Olivenöl**
- › **2 EL Balsamicoessig**
- › **1 TL getrocknete Kräuter der Provence**
- › **1 Biozitrone**
- › **600 g Lachsfilet (ohne Haut)**
- › **etwas Salz und Pfeffer**

1 Die Kartoffeln waschen und ungeschält in Wasser ca. 5 Minuten kochen, dann abgießen, abschrecken und abtropfen lassen und je nach Größe halbieren oder vierteln.

2 Paprikaschoten und Tomaten waschen und trocken tupfen, das Grün der Tomaten wenn möglich stehen lassen. Paprikaschoten putzen und in schmale Streifen schneiden. Die Zwiebeln schälen und in dünne Ringe schneiden. Öl, Essig sowie getrocknete Kräutern verquirlen, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Zitrone heiß abwaschen und trocken reiben, die Schale fein abreiben.

3 Lachsfilet in 4 gleich große Stücke schneiden. 4 Bögen Alufolie auf der Arbeitsfläche ausbreiten, das Gemüse gleichmäßig darauf verteilen. Je 1 Stück Lachsfilet auf das Gemüse setzen, Fisch und Gemüse mit der Vinaigrette beträufeln. Zitronenschale darüberstreuen und die Päckchen verschließen.

4 Die Päckchen auf den heißen Grill setzen, Gemüse und Fisch in 15–20 Minuten garen. Die Päckchen vom Grill nehmen, auf Teller setzen und vorsichtig öffnen, Gemüse und Fisch servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten

Die 5 besten Grillbeilagen

Sorgen Sie für wohlschmeckende Abwechslung beim Grillabend!

1 Cremiger Knoblauchdip

Zutaten für 4 Personen: 1/2 Knoblauchknolle (quer halbiert), etwas Rapsöl, 4 Stiele Petersilie, 200 g Crème fraîche, etwas Salz und Pfeffer

1. Die 1/2 Knoblauchknolle auf der Schnittfläche mit dem Öl bestreichen und auf dem Grill langsam rösten, bis die Zehen weich sind.
2. Die weichen Zehen herausdrücken und in einer Schale mit gehackter Petersilie und Crème fraîche verrühren. Dip mit Salz und Pfeffer abschmecken und bis zum Servieren abgedeckt kalt stellen.

Zubereitungszeit: 25 Minuten

2 Grillkartoffeln

Zutaten für 4 Personen: 4 große festkochende Kartoffeln, etwas Rapsöl, etwas Salz und Pfeffer

1. Die Kartoffeln gründlich waschen und ungeschält in kochendem Salzwasser in 30–35 Minuten knapp gar kochen.
2. Die Kartoffeln abgießen, abschrecken und kurz abkühlen lassen, dann jeweils der Länge nach halbieren und auf den Schnittflächen mit etwas Rapsöl bestreichen. Die Kartoffeln auf dem heißen Grill mit den Schnittflächen nach unten goldbraun anrösten, dann salzen, pfeffern und servieren.

Zubereitungszeit: 50 Minuten



Schnelle Kräuterbutter

Zutaten für 4–6 Personen: 250 g weiche Butter, 2 Knoblauchzehen, 4 Stiele Petersilie, 1 Zweig Rosmarin, 4 Stiele Thymian, 4 große Salbeiblätter, etwas Salz und Pfeffer

Die weiche Butter in einer Schüssel schaumig schlagen. Knoblauch und Kräuter hacken, beides unterrühren. Kräuterbutter mit Salz und Pfeffer würzen und bis zum Servieren kalt stellen.

Zubereitungszeit: 10 Minuten





3 Würzige Schafskäse-Päckchen vom Grill

Zutaten für 4 Personen: 1 Chilischote, 3 Zweige Rosmarin, 3 Stiele Majoran, 3 Stiele Thymian, 2 Knoblauchzehen, 300 g Schafskäse, etwas Pfeffer, etwas Olivenöl zum Beträufeln

1. Die Chilischote waschen und in Ringe schneiden. Rosmarin, Majoran und Thymian waschen und trocken schütteln. Zweige und Stiele halbieren. Knoblauchzehen schälen und in dünne Scheiben schneiden. Schafskäse in Scheiben schneiden.
2. 2–3 Schafskäsescheiben mit Chili, einigen Kräutern sowie etwas Knoblauch auf je 1 Bogen Backpapier setzen. Mit Pfeffer würzen und mit Öl beträufeln. Das Papier zu Päckchen verschließen. Diese auf der indirekten Zone des Grills garen, bis der Käse weich wird. Die Schafskäse-Päckchen servieren.

Zubereitungszeit: 35 Minuten

4 Marinierte Oliven

Zutaten für 4 Personen: 4 Stiele Petersilie, 1 Knoblauchzehe, 5 EL Olivenöl, etwas Biozitronensaft, 150 g gemischte Oliven (entsteint)

1. Die Petersilie waschen und trocken schütteln. Die Blättchen von den Stielen zupfen und fein hacken. Die Knoblauchzehe schälen und durch die Knoblauchpresse in eine Schüssel drücken.
2. Knoblauch, Petersilie, Öl und etwas Zitronensaft verrühren. Die Oliven in der Mischung marinieren.

Zubereitungszeit: 20 Minuten

5 Auberginensalat

Zutaten für 4 Personen: 2 Auberginen, 9 EL Olivenöl, 4 Sardellenfilets in Öl (Glas), 40 g Pinienkerne (geröstet), 4 Stiele Petersilie (gehackt), etwas Biozitronensaft, etwas Salz und Pfeffer

1. Die Auberginen waschen, längs halbieren und das Fruchtfleisch rautenförmig einschneiden. Die Auberginen auf den Schnittflächen mit je 1 EL Öl bestreichen und salzen, dann auf dem heißen Grill langsam weich garen, zwischendurch wenden.
2. Das weiche Fruchtfleisch der Auberginen von der Schale befreien und grob hacken. Sardellenfilets gut abtropfen lassen und fein hacken. Pinienkerne ebenfalls hacken. Beides mit Auberginen und Petersilie verrühren. Den Auberginensalat mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft abschmecken und servieren.

Zubereitungszeit: 35 Minuten



Variantenreich GEMÜSE

Erleben Sie buntes Gemüse vom Grill in
vier schmackhaften Kreationen



Gefülltes Grillgemüse

SEITE 53



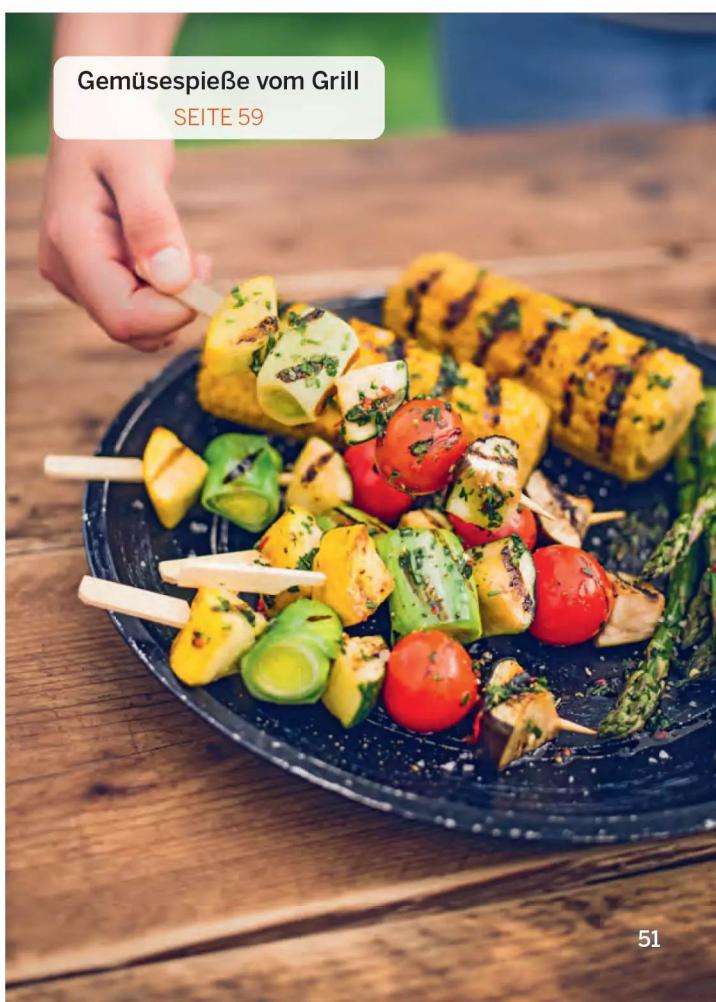
Mozzarella-Gemüsepäckchen und Tomaten-Olivenbrötchen vom Grill

SEITE 57



Gegrillte Auberginenröllchen mit Feta

SEITE 55



Gemüsespieße vom Grill

SEITE 59



Gefülltes Grillgemüse

ZUTATEN für 4 Personen

- | | |
|--|--------------------------|
| > 200 g Hirse | > 100 g Frischkäse |
| > 600 ml Gemüsebrühe | > 2 Scheiben Weißbrot |
| > 2 Zucchini | > 1 EL Butter |
| > 4 rote Zwiebeln | > 4 große Tomaten |
| > 2 Knoblauchzehen | > 125 g Mozzarella |
| > 4 Zweige Rosmarin | > 3 Stiele Basilikum |
| > 10 Kirschtomaten | > etwas Salz und Pfeffer |
| > 2 EL Olivenöl zzgl. etwas mehr
zum Fetten | |

1 Die Hirse in einem Sieb unter kaltem Wasser abspülen und in der Gemüsebrühe aufkochen. Abgedeckt 10 Minuten köcheln lassen. Zucchini waschen, putzen und in 6–7 cm breite Stücke schneiden. Mit einem kleinen Löffel das Fruchtfleisch herauslösen, dabei einen Boden unten stehen lassen. Die Zwiebeln schälen und die inneren Schichten mit einem Löffel vorsichtig herauslösen. Das Zucchinifruchtfleisch und das Innere der Zwiebeln fein würfeln. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Rosmarin waschen und trocken schütteln, dann die Nadeln abzupfen und fein hacken. Die Kirschtomaten waschen und fein würfeln.

2 Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebelwürfel und Knoblauch darin dünsten. Zucchinifruchtfleisch, Tomaten und Rosmarin dazugeben und ca. 5 Minuten mitdünsten. Hirse und Frischkäse untermischen und alles kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Eine stabile Alugrillschale mit etwas Olivenöl bestreichen. Ausgehöhlte Zucchini und Zwiebeln mit der Hirsemischung füllen und in die vorbereitete Schale setzen. Gemüse auf dem heißen Grill bei indirekter Hitze ca. 30 Minuten grillen.

3 Weißbrot entrinden und in 1 cm große Würfel schneiden. Butter erhitzen und die Würfel darin goldbraun anbraten. Salzen, pfeffern und abkühlen lassen. Tomaten waschen, jeweils den Deckel abschneiden. Tomaten entkernen und von innen trocken tupfen, dann von innen salzen und pfeffern. Deckel fein würfeln. Den Mozzarella abtropfen lassen und ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Basilikum waschen und trocken schütteln. Blättchen abzupfen und zerzupfen. Tomatenwürfel, Mozzarella und Basilikum mischen. Die Weißbrotwürfel unterheben, die Mischung dann in die Tomaten füllen. Die gefüllten Tomaten in den letzten 10 Minuten zum übrigen Gemüse auf den Grill setzen und garen. Dazu passt ein cremiger Schmanddip.

ZUBEREITUNGSZEIT 100 Minuten



Gegrillte Auberginenröllchen mit Feta

ZUTATEN für 4 Personen

- › **2 Auberginen**
- › **8 EL Olivenöl**
- › **300 g Feta**
- › **1/2 Bund Basilikum**
- › **2 EL Olivenpaste (Glas)**
- › **etwas Biozitronensaft**
- › **etwas Salz und Pfeffer**

1 Die Auberginen waschen, putzen und der Länge nach in ca. 5 mm dicke Scheiben schneiden. Mit 6 EL Olivenöl bestreichen und von beiden Seiten 3–4 Minuten grillen.

2 Inzwischen den Feta in 1 cm große Würfel schneiden. Basilikumblättchen waschen und trocken tupfen.

3 Auberginenscheiben vom Grill nehmen und mit der Olivenpaste bestreichen. In jede Scheibe 1 Fetawürfel und 1 Basilikumblättchen wickeln. Die Röllchen mit dem übrigen Olivenöl beträufeln, salzen und pfeffern und mit einigen Spritzern Zitronensaft beträufelt servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 60 Minuten



Mozzarella-Gemüsepäckchen und Tomaten-Olivenbrötchen vom Grill

ZUTATEN für 4 Personen

- | | |
|---|--------------------------|
| › 500 g Mehl zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten | › 1 Aubergine |
| › 1/2 Würfel Hefe | › 250 g Champignons |
| › 1/2 TL Zucker | › 8 Kirschtomaten |
| › 75 g getrocknete Tomaten in Öl (Glas) | › 1 rote Zwiebel |
| › 50 g schwarze Oliven | › 2 Knoblauchzehen |
| › 4 EL Olivenöl | › 4 Stiele Oregano |
| › 1 Zucchini | › 2 Kugeln Mozzarella |
| | › etwas Salz und Pfeffer |

1 Für die Brötchen das Mehl in eine Schüssel geben und eine Mulde hineindrücken. Hefe und Zucker in 250 ml lauwarmem Wasser auflösen. Die Mischung in die Mulde gießen und den Vorteig ca. 15 Minuten abgedeckt an einem warmen Ort ruhen lassen. In der Zwischenzeit getrocknete Tomaten und Oliven abtropfen lassen und sehr fein würfeln. 1 TL Salz, 1 EL Öl, Tomaten und Oliven zum Vorteig geben und alles zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig abgedeckt weitere 30 Minuten an einem warmen Ort ruhen lassen.

2 In der Zwischenzeit das Gemüse waschen und putzen. Zucchini und Aubergine längs vierteln und in 1 cm breite Scheiben schneiden. Champignons je nach Größe halbieren oder vierteln. Tomaten halbieren. Zwiebel und Knoblauch schälen. Zwiebel vierteln und in Spalten schneiden. Knoblauch in dünne Scheiben schneiden. Oregano waschen und trocken schütteln. Mozzarella gut abtropfen lassen und in kleine Würfel schneiden.

3 Zucchini, Aubergine, Champignons, Tomaten, Zwiebel, Knoblauch, Mozzarella und übriges Öl vorsichtig vermengen und die Mischung mit Salz und Pfeffer würzen. Jeweils 4–5 EL der Mischung auf ein Stück Alufolie geben, 1 Stiel Oregano darauflegen und die Alufolie über der Füllung verschließen.

4 Den Teig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche gut durchkneten, dann in 15 Stücke teilen und daraus kleine flache Teiglinge formen. Gemüsepäckchen und Teiglinge (diese in einer nicht zu heißen Grillzone) auf den heißen Grill legen und unter Wenden 15–20 Minuten garen. Das Gemüse aus der Alufolie nehmen und alles servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 2 Stunden



Gemüsespieße vom Grill

ZUTATEN für 4 Personen

- › **1/2 Bund gemischte Kräuter**
(z. B. Petersilie, Rosmarin, Thymian)
- › **1 TL Chiliflocken**
- › **150 g weiche Butter**
- › **1 Knoblauchzehe**
- › **etwas grobes Meersalz**
- › **4 Maiskolben**
- › **500 g grüner Spargel**
- › **1 Stange Lauch**
- › **300 g Kirschtomaten**
- › **1 Aubergine**
- › **1 gelbe Zucchini**
- › **1 grüne Zucchini**
- › **etwas Rapsöl zum Bestreichen**
- › **etwas Salz**

1 Kräuter waschen und trocken schütteln. Blättchen bzw. Nadeln abzupfen, fein hacken und zusammen mit den Chiliflocken und der weichen Butter in eine Schüssel geben. Den Knoblauch schälen und durch die Knoblauchpresse dazupressen. Etwas Meersalz dazugeben und alles glatt rühren. Die Kräuterbutter in Frischhaltefolie gewickelt bis zum Servieren kalt stellen.

2 Die Maiskolben bei Bedarf schälen, dann waschen und in kochendem Salzwasser 15–20 Minuten garen. Spargel im unteren Drittel schälen, von den holzigen Enden befreien und waschen. Lauch putzen, gründlich waschen und in 2–3 cm breite Stücke schneiden. Tomaten waschen. Aubergine und Zucchini waschen, putzen und jeweils längs vierteln, dann in mundgerechte Stücke schneiden.

3 Gemüestücke und Tomaten abwechselnd auf lange gewässerte Holzspieße stecken. Diese rundum mit etwas Rapsöl bestreichen. Spargel und Mais ebenfalls mit etwas Öl bestreichen. Das Gemüse und die Spieße auf dem heißen Grill goldbraun grillen, dabei zwischendurch wenden und bei Bedarf in der indirekten Zone zu Ende garen. Beides mit der Kräuterbutter servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten

6 würzige Grilldips

Sie sind das i-Tüpfelchen auf Steak, Gemüse und Fisch und so lecker, dass man sich auch nur mit etwas Brot daran sattessen möchte



Kichererbsencreme

Zutaten für 4 Personen: 2 Knoblauchzehen, 400 g Kichererbsen (Dose), 2 Biolimetten (Saft), 5–6 EL Olivenöl, 1 EL Ahornsirup, 1–2 TL edelsüßes Paprikapulver, 1/2 TL Cayennepfeffer, ein paar Schnittlauchblüten zum Garnieren (nach Belieben), etwas Salz und Pfeffer

1. Knoblauch schälen und grob hacken. Kichererbsen in ein Sieb abgießen, dabei das Einweichwasser auffangen. Hülsenfrüchte, Knoblauch, Limettensaft, Öl, Ahornsirup, Paprikapulver und Cayennepfeffer in ein hohes Gefäß geben. Mit dem Stabmixer pürieren, dabei nach und nach so viel Einweichwasser dazugeben, bis die Masse schön cremig ist.

2. Die Creme mit Salz und Pfeffer abschmecken, dann nach Belieben mit einigen Schnittlauchblüten garnieren und servieren.

Zubereitungszeit:

15 Minuten



Mascarpone-Joghurt-Dip

Zutaten für 4 Personen: 150 g Joghurt, 250 g Mascarpone, 2 EL Olivenöl, 1 Biozitrone (abgeriebene Schale und Saft), 1 Knoblauchzehe, 3 Stiele Minze, etwas Salz und Pfeffer

1. Joghurt, Mascarpone, Öl und Zitronensaft verrühren. Den Knoblauch schälen und durch die Knoblauchpresse dazudrücken. Zitronenschale ebenfalls dazugeben. Den Dip mit Salz und Pfeffer abschmecken und abgedeckt 60 Minuten im Kühlschrank durchziehen lassen.

2. Minze waschen und trocken schütteln. Blättchen abzupfen. Den Dip abschmecken, mit den Minzblättchen garnieren und servieren.

Zubereitungszeit: 10 Minuten zzgl. 60 Minuten Kühlzeit



Gelbes Tomatenpesto

Zutaten für 2 Gläser (à 150 ml):
50 g Mandelkerne, 1 Knoblauchzehe, 150 g gelbe Kirschtomaten, 100 ml Olivenöl zzgl. etwas mehr zum Bedecken, 50 g Ricotta, 80 g frisch geriebener Parmesan, etwas Salz und Pfeffer

1. Mandeln und geschälte Knoblauchzehe in einen leistungsstarken Standmixer geben und kurz zerkleinern. Gelbe Tomaten dazugeben und kurz zerkleinern.
2. Olivenöl, Ricotta und Parmesan unterrühren. Das Pesto mit Salz und Pfeffer abschmecken, in ein Schraubglas füllen und ca. 1 cm hoch mit Öl bedecken.

Zubereitungszeit: 10 Minuten



4 Ideen für Pestorest

Kennen Sie das? Es ist noch ein kleiner Rest Pesto da – zu viel, um das Glas wegzwerfen, aber zu wenig für eine Portion Pasta? Hier sind unsere liebsten Verwendungstipps für kleinere Pestomengen:

1 DRESSING Geben Sie Öl, Joghurt und Bio-zitronensaft ins Glas zum Pestorest, verschließen Sie das Glas und schütteln Sie es kräftig.

2 DIP Vermischen Sie 2 EL Pesto mit 200 g Schmand. Mix mit Salz und Pfeffer würzen.

3 PESTOBUTTER Verrühren Sie 2 EL Pesto und 150 g zimmerwarme Butter.

4 EISWÜRFEL Portionieren Sie das Pesto in Eiswürfelbehälter, frieren Sie es ein und geben es bei Bedarf zum Verfeinern an Pastagerichte, Soßen oder Cremesuppen.

Rotes Gemüsepesto

Zutaten für 3 Gläser (à ca. 150 ml): 100 g Kirschtomaten, 100 g rote Paprika in Stücken, 100 g Sellerie in Stücken, 1 rote Chilischote in Stücken, 2 Stiele Thymian (Blättchen), 1 Knoblauchzehe (geschält), 50 g Mandelkerne, 150 ml Olivenöl zzgl. etwas mehr zum Bedecken, etwas Salz und Pfeffer

1. Tomaten, Paprika, Sellerie, Chili, Thymian und Knoblauch in einen leistungsstarken Standmixer geben und kurz zerkleinern. Die Mandeln dazugeben und alles kurz weitermixen.
2. Das Olivenöl unterrühren. Das Pesto mit Salz und Pfeffer abschmecken, in ein Schraubglas füllen und ca. 1 cm hoch mit Öl bedecken.

Zubereitungszeit: 10 Minuten



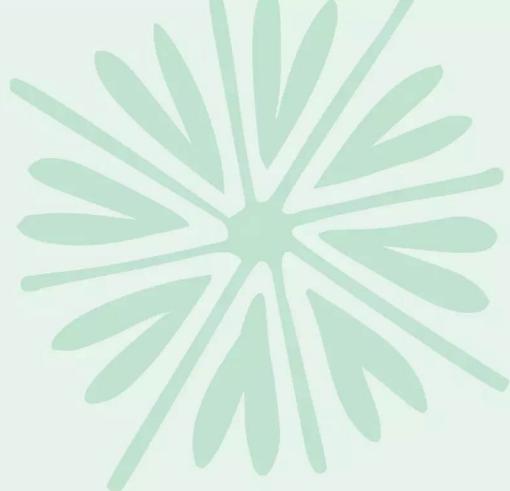
Cremiger Kräuterdip

Zutaten für 4 Personen: 2 Bund gemischte Kräuter (z.B. Petersilie, Basilikum, Minze, Koriander, Schnittlauch, Kerbel), 1 milde grüne Chilischote, 400 g Schmand, 2 EL Olivenöl, 1 Biozitrone (abgeriebene Schale und Saft), etwas Salz und Pfeffer

1. Kräuter waschen und trocken schütteln, ggf. die Blättchen abzupfen. Einige zum Garnieren beiseitelegen, den Rest grob hacken. Chilischote waschen, nach Belieben entkernen und grob hacken.

2. Schmand und Öl in ein hohes Gefäß geben. Kräuter, Chili, Zitronenschale sowie -saft dazugeben und alles mit dem Stabmixer cremig pürieren. Den Dip mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit übrigen Kräutern garniert servieren.

Zubereitungszeit: 15 Minuten



Zum Wohl! **GETRÄNKE**

Diese fünf Drinks eignen sich hervorragend, um die Gäste auf Ihrer Grillparty zu begrüßen



Wassermelonen-Slush
SEITE 65



Zitronen-Estragon-Limo
SEITE 67



Granatapfel-Cassis-Drink
SEITE 69



Grapefruit-Spritz
SEITE 71



Himbeer-Rhabarber-
Sirup und -Limo
SEITE 73



Wassermelonen-Slush

ZUTATEN für 6 Gläser (à ca. 250 ml)

- › **8 Zweige Rosmarin**
- › **1 Biozitrone (Saft)**
- › **125 g Zucker**
- › **1 Wassermelone (ca. 1,5 kg), gut gekühlt**
- › **einige Eiswürfel**

6 Rosmarinzweige grob hacken und in einem Topf mit Zitronensaft, Zucker und 250 ml Wasser aufkochen. Alles unter Rühren 10 Minuten köcheln lassen, dann in ca. 2 Stunden auskühlen lassen. Die Melone schälen und in Stücke schneiden. Zum Garnieren mit Ausstechformen 6 beliebige Motive aus dem Fruchtfleisch ausstechen. Übrige Melone und Eiswürfel in einen leistungsstarken Mixer geben, Rosmarinsirup durch ein Sieb dazugießen und alles fein mixen. Den Drink in die Gläser geben, mit Rosmarin und Melonenstücken servieren.

TIPP: Beim Pürieren der Melone können Sie nach Belieben 200 ml gut gekühlten Wodka ergänzen.

ZUBEREITUNGSZEIT 35 Minuten zzgl. 2 Stunden Ruhezeit



Zitronen-Estragon-Limo

ZUTATEN für 6 Gläser (à ca. 300 ml)

- › **5 Biozitronen**
- › **250 g Zucker**
- › **1 Bund Estragon**
- › **einige Eiszügel nach Belieben**
- › **ca. 700 ml kohlensäurehaltiges Mineralwasser,
gut gekühlt**

Die Zitronen heiß abwaschen und trocken reiben. Von 3 Früchten die Schale abreiben, diese 3 Früchte auspressen. 500 ml Wasser, Zucker sowie Zitronenschale aufkochen, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Die Hälfte des Estragons dazugeben, den Mix in ca. 2 Stunden auskühlen lassen. Sirup durch ein Sieb zum Zitronensaft gießen. Übrige Zitronen in Scheiben schneiden, mit übrigem Estragon, Eiswürfeln und Sirup in die Gläser geben. Mit Mineralwasser aufgießen und servieren.

TIPP: Nach Belieben pro Glas 50 ml Limoncello ergänzen.

ZUBEREITUNGSZEIT 25 Minuten zzgl. 2 Stunden Kühlzeit



Granatapfel-Cassis-Drink

ZUTATEN für 4 Gläser (à ca. 250 ml)

- › **100 g Schwarze Johannisbeeren**
- › **300 ml Schwarze-Johannisbeeren-Saft,**
gut gekühlt
- › **60 ml Grenadine**
- › **etwas Crushed Ice**
- › **400 ml Tonicwater, gut gekühlt**

Die Johannisbeeren verlesen und waschen. Johannisbeersaft, Grenadine und Crushed Ice in einem Cocktailshaker mixen. Etwas Eis sowie einige Beeren in die Gläser geben. Jeweils etwas Johannisbeer-Cassis-Mix dazugeben und alles mit Tonicwater aufgießen. Umrühren und mit übrigen Beeren servieren.

TIPP: 160 ml Gin mitmixen und den Drink in größeren Gläsern mit gut gekühltem Tonicwater aufgießen.

ZUBEREITUNGSZEIT 15 Minuten



Grapefruit-Spritz

ZUTATEN für 4 Gläser (à ca. 250 ml)

- › 3 Biograpefruits
- › 1/2 Bund Thymian
- › 2 Biolimetten (Saft)
- › 4 EL Ahornsirup
- › einige Eiswürfel
- › 400 ml Gingerale, gut gekühlt

Die Grapefruits heiß abwaschen und trocken reiben. 2 Grapefruits auspressen, die übrige Frucht erst in Scheiben, dann in Stücke schneiden. Von der Hälfte der Thymianstiele die Blättchen abzupfen. Limetten- und Grapefruitsaft, Thymian, Sirup sowie einige Eiswürfel in einem Cocktailshaker mixen. Einige Eiswürfel und Grapefruitstücke in die 4 Gläser geben, Drink durch ein Sieb dazugießen. Alles mit Gingerale aufgießen, mit Thymian servieren.

TIPP: Pro Glas nach Belieben 30 ml Aperol ergänzen und Prosecco statt Gingerale verwenden.

ZUBEREITUNGSZEIT 15 Minuten



Himbeer-Rhabarber-Sirup und -Limo

ZUTATEN für 1 Flasche Sirup (à ca. 750 ml)
und 6 Gläser (à ca. 250 ml)

- › **500 g Rhabarber**
- › **300 g TK-Himbeeren**
- › **400 g Zucker**
- › **1,2 l kohlensäurehaltiges Mineralwasser,
gut gekühlt**
- › **125 g frische Himbeeren**
- › **etwas Minze**
- › **einige Eiswürfel, nach Belieben**

Für den Sirup Rhabarber, waschen, putzen und in Stücke schneiden. Mit gefrorenen Himbeeren, Zucker und 250 ml Wasser in einen Topf geben und aufkochen, dann bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Rühren ca. 20 Minuten köcheln lassen. Die Masse durch ein feines Sieb streichen und den Sirup noch heiß in eine vorgewärmte sterile Flasche füllen. Vollständig auskühlen lassen. Für 6 Gläser Himbeer-Rhabarber-Limo je 20 ml Sirup mit Mineralwasser auffüllen und mit frischen Himbeeren, Minze und Eiswürfeln servieren.

TIPP: Den Limonadensirup im Kühlschrank aufbewahren und innerhalb von etwa 4 Wochen verbrauchen. Er eignet sich auch sehr gut zum Aufgießen mit Sekt.

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten

Danke an alle,
die helfen!



Nothilfe Ukraine

Millionen Familien aus der Ukraine bangen um ihr Leben und ihre Zukunft. Aktion Deutschland Hilft, das Bündnis deutscher Hilfsorganisationen, leistet den Menschen Nothilfe.



Danke für Ihre Solidarität. Danke für Ihre Spende.

Jetzt Förderer werden: www.Aktion-Deutschland-Hilft.de



**Aktion
Deutschland Hilft**
Bündnis deutscher Hilfsorganisationen