

Special

SPECIAL N°6 | [www.fire-food.com](http://www.fire-food.com)

# FIRE&FOOD

SINCE 2002

## GRILLEN UND BARBECUE

*Saucen, Marinaden,  
Dips, Chutneys & Co.*

**Grillgutveredelung:  
Extra Würze, Schärfe  
oder Cremigkeit  
fürs Barbecue**

Lammkeule mit  
Lexington Sauce  
Seite 6-7



Wurzel mit Pep  
Meerrettich-Rezepte

Sauce Hollandaise

Reise um die Welt  
Indische Dips, japanische Saucen,  
toskanisches Chimichurri

++ SENFSAUCEN ++ SALSA ++ FRITTEN-DIPS ++ MARINADEN & DRESSINGS ++  
CHUTNEYS & RELISHES ++ CLASSIC BARBECUE SAUCES ++ CREMES ++ KETCHUP



# PIMP YOUR DIP

Rock'n'Rubs können nicht nur als Rub oder Marinade für Fleisch, Geflügel, Fisch, Grillkäse und Gemüse verwendet werden, sondern sind auch als Dips und Grillbutter sehr lecker.

Probiert es einfach mal aus und rockt Eure Dips mit Rock'n'Rubs!

## GEWINNSPIEL

Gewinne 1 von 10 BlackTubes mit den leckeren Gewürzmischungen Argentina, White Room und Paradise City! Teilnahme ist unkompliziert: Sende einfach eine E-Mail bis zum **15. Oktober 2023** an [gewinnspiel@rocknrubs.de](mailto:gewinnspiel@rocknrubs.de).\*

HIER GEHT'S ZU DEN REZEPTEN



10% Rabatt für unsere Gewürze in unserem Shop: „BBQFLAVORS10“ auf [www.shop.rocknrubs.de](http://www.shop.rocknrubs.de) einlösen!

\* Teilnahmebedingungen: Das Gewinnspiel endet am 20.10.2023 um 23:59 Uhr. Teilnehmen können alle ab dem 18. Lebensjahr, eine Barauszahlung ist nicht möglich. Mit der Teilnahme per Mail an dem Gewinnspiel dürfen wir die Mailadresse der Gewinner dazu nutzen, diese über den Gewinn zu informieren. Es werden nur Mails berücksichtigt, welche uns die vollständige Adresse mitteilen, um den Gewinn versenden zu können. Es gelten die allgemeinen Datenschutzbestimmungen. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.



Marco Zentrich  
World BBQ Champion



@rocknrubs



@RocknRubs



Follow us on:



# Editorial

## Saucen, Marinaden, Dips, Chutneys & Co.

Liebe Leserinnen und Leser,

als Schwabe wächst man damit auf: Spätzle und Soß. Und das ist zugegebenermaßen vielleicht der einzige Nachteil beim Grillen. Denn hier entsteht bei der Zubereitung – anders als im Schmortopf – keine Sauce. Will man aber auf eine Sauce oder einen Dip beim Grillen und Barbecue nicht verzichten, gibt es viele einfache und kreative Möglichkeiten. Am einfachsten und schnellsten geht es sicherlich, eine fertige Sau-

ce zu kaufen. Mit geringem Aufwand kann auch eine Fertigsauce aufgepimpt und somit zu einem eigens kreierten Geschmackserlebnis werden.

Wie das funktioniert, zeigen wir in diesem FIRE&FOOD-Special. Aber auch eine komplett selbstgemachte Sauce ist einfacher herzustellen, als man vielleicht denkt. Oft genügt es, frisch gehackte Kräuter zusammen mit etwas Olivenöl, Gewürze und Zitrone in einem Topf zu erwärmen – und schon ist der Überzug für den gegrillten Wolfsbarsch fertig. Der eigenen Kreativität ist in der Saucen- und Dip-Herstellung fast keine Grenze gesetzt. Worauf es genau ankommt, zeigen wir in unseren Rezepten.



Neben diesem neuen FIRE&FOOD Saucen- und Dip-Special, in dem auch Marinaden, Chutneys und Relishes ihren Platz gefunden haben, sind noch weitere FIRE&FOOD Themen-Specials erhältlich – wie beispielsweise das FIRE&FOOD Grillmenü-Special und die Sonderthemen wie „heimischer Fisch“ oder „Wild“ auf dem Grill. Jedes Special ist immer aus dem großen Themenschatz der FIRE&FOOD-Abonnementsausgaben zusammengestellt und bildet durch die Vielfalt der verschiedensten Akteure eine spannende und ideenreiche Zusammenstellung. So bleibt uns nur noch zu wünschen: Habt viel Spaß beim Herstellen der DIY-Saucen und Dips. Der Genuss ist euch sicher!

Immer viel Hitze unter dem Rost wünscht euch

Elmar Fetscher  
Herausgeber



FOLLOW US:   FIRE&FOOD – immer aktuell!

Weitere FIRE&FOOD-Specials zu den Themen Wild, Fisch, Wildschwein, Grillmenüs und Veggie gibt's auf [www.fire-food.com](http://www.fire-food.com)



40



27



16



29

**3 EDITORIAL****4 INHALT****6 SAUCEN, GLAZES & CO.****7 KLASSISCHE SAUCEN**

BBQ-Saucen und BBQ-Glazes

**10 WURZELPETER LIKÖR**

für BBQ-Sauce und feine Marinade

**12 ENTENSAUCE**

von Karl-Heinz „Kalle“ Drews

**14 PASST ZU ALLEM GEGRILLTEN**Blueberry & Roiboos BBQ-Sauce  
und Paprikasauce aus dem Dutch Oven**16 CAROLINA MUSTARD SAUCE**

Senfsauce aus den USA

**18 IN ALLER MUNDE: KETCHUP****20 SOFTE TEAMPLAYER**

Gaumenschmeichelnde Cremes, Salsa

**24 ALLE LIEBEN POMMES**Fritten-Dips und -Saucen  
von Stephanie Prenzler**30 SAUCE HOLLANDAISE**

Echte Butter statt Chemiebaukasten

**36 BUTTER, RAHM & HOCHWERTIGES  
PFLANZENÖL**Die zartschmelzende Allianz des  
guten Geschmacks**38 BÄRLAUCH**Frühlingsbotschafter mit Bärenkräften  
Rezepte für Bärlauch-Chimichurri, Bärlauch-  
Grillbutter von Stephanie Prenzler**40 GERÄUCHERTES CHIMICHURRI**mit Lamm-Ribs und Süßkartoffel-Lauchpüree  
von Adrian Peller**42 WURZEL MIT PEP: MEERRETTICH**

von Stephanie Prenzler

# Inhalt





## 46 FRUCHTIGE MARINADEN UND DRESSINGS

Frische und Farbe für das Grillgut

## 50 MARINADE JAPANESE STYLE

Marinierter Lachs mit frittierte Paprika

## 51 GO FOR GREEN

FrISChe Salate und Salatdressings

## 53 CHUTNEYS & RELISHES

Pikante Rezepte schnell gemacht

## 57 TEAMPLAYER CHUTNEY

Raffinierte Chutney-Variationen mit Gemüse

## 60 FRUCHTIG-FRISCHE CHUTNEYS

für jeden Geschmack

## 64 PE'S CHUTNEY ZUM SELBERMACHEN

Granny's Geheimrezepte

## 66 WÜRZIGE REISE UM DIE WELT

Würzsaucen rund um den Globus

## 67 INDIEN

Masala Dosas mit Kokos-Chutney von Marion Fetscher

## 68 SO SCHMECKT INDIEN

Dips und Saucen aus der indischen Küche

## 74 ITALIEN

Würziges aus der Toskana  
Rezepte von Riccardo Ricci

## 76 JAPAN

Japanese Classics: Traditionelle Saucen als Dip zum Fleisch

## 79 ABO & IMPRESSUM







# Saucen, Glazes & Co.

Wenn der Grill auf Betriebstemperatur gebracht ist, wird aufgelegt, was das Herz begehrt: Fleisch, Fisch, Würstchen, vegane Alternativen und Gemüse. Mit Salz und Pfeffer sowie Gewürz- und Kräutermischungen gewürzt. Für das Extra an Geschmack sorgen ganz klassisch Ketchup, Mayonnaise oder Senf – gerne auch selbstgemacht. Abwechslung bringen raffinierte BBQ-Saucen, Glazes & Co. auf Gemüse- und Fruchtbasis, verfeinert mit weiteren frischen Zutaten und Gewürzen. Sie bringen ihre ganz eigenen Säuren und Aromen mit und sorgen für neuen Schwung beim Grillen und Barbecue.





**Petromax**

# Lexington-Sauce mit Lammkeulen

**Z**uerst die Lexington Sauce vorbereiten. Dafür alle Zutaten in einem kleinen Topf mischen und aufkochen lassen. Köcheln lassen, bis die Sauce etwas eingedickt ist. Die Hitze reduzieren und die Sauce warmhalten. Die Lammhaxen von der Silberhaut befreien und dann rundherum mit dem Rub würzen. Den Grill zum indirekten Grillen einrichten und auf 120 °C vorheizen.

Die Haxen für ca. 2 Stunden in den Grill geben, den Deckel schließen und das Fleisch alle 30 Minuten mit dem Wasser-/Apfelessig-Gemisch besprühen. Sobald es eine Kerntemperatur von 61 °C erreicht hat, jede Haxe mit einer dünnen Schicht der Lexington Sauce bepinseln. Den Deckel wieder schließen und die Glasur für 15 Minuten karamellisieren lassen. Die Lammhaxen sind fertig gegart, wenn die Kerntemperatur zwischen 63 °C und 65 °C liegt.

Der Rest der Sauce kann als Dip verwendet werden, als Beilage passt sehr gut Kartoffelsalat.

## ZUTATEN

(für 4 Personen):

- 4 Lammhaxen
- 1 Sprühflasche, gefüllt mit 50 % Wasser und 50 % Apfelessig

## Für die Lexington-Sauce:

- 1 Tasse Apfelessig
- ¼ Tasse Ketchup



## Rezept: Rohan Hennebert

- ¼ Tasse Worcestershire Sauce
- ½ Tasse light brown sugar, alternativ Muscovado Zucker
- 1 TL Chiliflocken
- 1 TL schwarzer Pfeffer, gemahlen

## Für den Rub :

- 2 EL Paprika edelsüß
- ¼ Tasse Salz
- ¼ Tasse light brown sugar, alternativ Muscovado Zucker
- ¼ Tasse Kräuter der Provence oder italienische Mischung
- ¼ Tasse Knoblauchpulver
- 1 EL schwarzer Pfeffer, gemahlen



## PLANCHA GRILLEN

Die Grillplatte aus Edelstahl verwandelt den Petromax Gastisch in eine Plancha-Station. Saftige Burger Patties, Speck und Spiegelei brutzeln neben Burger Buns und Grillgemüse fettarm auf unterschiedlichen Temperaturzonen.



[www.petromax.de](http://www.petromax.de)





Basic-Sauce selbst gemixt:

## SIGNATURE-BBQ-SAUCE

### ZUBEREITUNG:

Zwiebeln und Knoblauch schälen und in feine Würfel hacken. Senf, Ketchup, Ahornsirup, Essig, Chipotle-Sauce, Limettensaft und Worcestershire-Sauce miteinander vermischen. Nun alle trockenen Zutaten miteinander vermengen. Jetzt einen Topf über mittlerer Hitze heiß werden lassen, Öl hineingeben und Zwiebeln sowie Knoblauch glasig dünsten. Als nächstes die trockenen Zutaten in den Topf geben und für 1–2 Minuten mitrösten damit sich die Aromen entfalten. Dabei darauf achten, dass der Zucker nicht verbrennt. Als letztes die flüssigen Zutaten in den Topf geben und die Sauce ca. 20 Minuten zur gewünschten Konsistenz einköcheln lassen. Wenn die Sauce zu dick ist einfach mit ein wenig Essig oder Cola verdünnen. Zum Schluss die kalte Butter unterziehen, um der Sauce noch den letzten Kick und Glanz zu verleihen.

### ZUTATEN:

- 1 Zwiebel
- 4 kleine Knoblauchzehen
- 120 ml US-Senf
- 450 ml Ketchup
- 60 ml Ahornsirup
- 120 ml Apfelessig
- 1 TL Chipotle-Sauce
- 60 ml Limettensaft
- 80 ml Worcestershire-Sauce
- 2 TL Chilipulver
- 1 TL schwarzer Pfeffer
- 2 TL Salz
- 120 g brauner Zucker
- 3 TL Pflanzenöl
- 50 g kalte Butter

Sauces ready to use:

### THE BARBECUE SAUCE

The Barbecue Sauce basiert auf Pflaumen anstatt – wie herkömmlich – auf Tomaten und hat eine eigene Fan-Gemeinde. Es gibt sie als klassische Variante in „rauchig-süß“ sowie als „Chili“ oder „Cola“.

### BLUES HOG – ORIGINAL BBQ SAUCE

Die Blues Hog setzt auf natürliche Zutaten. Der süße aber dennoch würzige Geschmack passt zu sämtlichen Fleischsorten, egal ob am Grill oder in der Küche.

### STUBB'S ORIGINAL BAR-B-Q SAUCE

Diese Barbecue-Sauce macht nicht nur Ribs zur Delikatesse, sondern auch Steaks, Bratwürste oder Burger. Leckere, scharfe BBQ-Sauce auf Tomatenbasis, abgeschmeckt mit einem Schuss Essig und Sirup.







Basic-Glaze selbst gemixt:

## Thick BBQ-Glaze

### ZUBEREITUNG:

Zuerst die Senfkörner ohne Zusatz von Öl kurz rösten, bis sie anfangen zu duften. Alle weiteren Zutaten bis auf die Chilis in einem Topf erhitzen und circa 30 Minuten bei mittlerer Hitze einkochen lassen. Chilis hinzugeben und die Glaze kurz vor dem Servieren auf das Gargut auftragen. Die gerösteten Senfkörner ganz zum Schluss über die fertigen Ribs streuen.

### ZUTATEN:

- 450 ml Orangensaft, frisch gepresst
- 5 EL Honig
- 60 ml Soja-Sauce
- 3 EL Worcestershire-Sauce
- 2 EL Senfkörner
- 2 EL Orangen zesten
- 2 TL gehackte Chipotle-Chilischoten (geräucherte Jalapeños)

Glazes ready to use:

### JACK DANIEL'S SWEET GLAZE

Diese Glaze erhält mithilfe des gleichnamigen Whiskys ihr Aroma. Die Sauce eignet sich nicht nur als Glasur von Ribs, sondern auch als Dip zu Fleisch, Fisch, Gemüse und gebackenen Kartoffeln.

### TRAEGER SWEET & HEAT SAUCE

Hier wird süße Melasse mit Aprikosen kombiniert und mit einer angenehmen Schärfe verfeinert. Passt besonders gut zu Schweine-Ribs, ob als Marinade, zum Moppen oder als Glasur.

### STONEWALL KITCHEN BABY BACK RIB SAUCE

Herzhaftes Tomatenmark und feiner Dijonsenf mischen sich mit der angenehm fruchtigen Note von naturreinem Maracuja- und Orangensaft und der zarten Süße von Melasse. Zusätzlich unterstützt der leichte Hickory-Rauch das typische 'Barbecue-Flair' der Sauce.





# Perfekt für BBQ-Sauce und feine Marinade: **WURZELPETER KRÄUTERLIKÖR**



Die Erfolgsgeschichte von Wurzpeter Berlin beginnt im Jahr 1935, als Paul Pöschke in Berlin-Wedding die ersten Flaschen seines halbbitteren Kräuterlikörs abfüllt. In der DDR zählte er zum absoluten Kult-Likör und hält diesen Status auch nach dem Fall der Mauer. Bis heute wird Wurzpeter nach geheimer Original-Rezeptur aus ausgewählten Kräutern und Gewürzen hergestellt; darunter Wermutkraut, Bitterorange und Enzianwurzel. Ob nach dem Essen oder bei einer Party: Wurzpeter schmeckt am besten in Gemeinschaft mit guten Freunden.

Für alle, die mal was Besonderes auf dem Grill wollen, denen aber die passende Idee fehlt – probiert doch mal den Klassiker in Verbindung mit der Wurzpeter BBQ-Sauce von „element BBQ“ aus. Geschmacklich was anderes und doch nicht zu dominant. Wir meinen, diese Sauce hebt unter anderem die klassischen Ribs auf das nächste Level.

Wenn es etwas ausgefallener und in Richtung asiatisch gehen soll, ist das Lachsfilet mariniert mit Wurzpeter-Marinade genau das richtige. Der marinierte Lachs mit dem Kräuterlikör harmonisiert hervorragend mit Koriander und Limette – das bringt das gewisse Etwas auf den Teller. Auf den ersten Blick wirkt das Rezept etwas aufwendig, aber das ist es nicht. Probiert es aus! Die Marinade eignet sich super zum Marinieren von Fisch und Gemüse. Die herbe, aber auch frische Note des Wurzpeter Kräuterlikörs wird durch Koriander und Limette wunderbar ergänzt und ergibt eine ganz besonderes Geschmackserlebnis.

## Wurzpeter BBQ-Sauce

Rezept ergibt ca. 300 ml

### Zutaten für die BBQ-Sauce:

- ½ rote Zwiebel
- 200 ml Wurzpeter Kräuterlikör
- 200 ml passierte Tomaten
- 2 EL brauner Zucker
- 1 EL rauchiger BBQ-Rub
- 1 TL Salz
- 1 EL Worcestersauce

### Zubereitung:

1. Zwiebel fein würfeln und in einem kleinen Topf glasig braten.
2. 2 EL braunen Zucker auf die glasigen Zwiebeln streuen und bei mittlerer Hitze flüssig werden lassen. Sobald der Zucker beginnt zu karamellisieren, mit 200 ml Wurzpeter ablöschen und auf ca. 50 % einkochen.
3. 200 ml passierte Tomaten, 1 EL BBQ-Rub, 1 TL Salz, 1 EL Worcestersauce zufügen und nochmals 15 min köcheln lassen.
4. Zum Schluss alles mit einem Stabmixer zu einer homogenen Sauce mixen und abkühlen lassen.





# Lachsfilet mariniert mit Wurzelpeter-Marinade

serviert an Wok-Gemüse, Wachteleiern  
und asiatisch gebratenem Reis

## Zutaten Lachsfilet mit Wurzelpeter-Marinade:

- 2 Lachsfilets
- 1 Limette
- 150 ml Wurzelpeter Kräuterlikör
- 2 EL Sojasauce
- 2 EL Olivenöl
- 1–2 Knoblauchzehen
- 1–2 EL gehackter Koriander (frisch)
- ½ TL Pfeffer



## Zutaten Asia-Reis:

- (1 Teil) kleine Tasse Jasminreis
- (2 Teile) Wasser
- 2 TL Salz
- 2 Eier
- 4 EL Pflanzenöl
- 3 EL Sojasauce
- Frischer Koriander zum Anrichten
- 4 Wachteleier

## Zutaten Wok-Gemüse:

- 1 kleine Zucchini
- 1 rote Paprika
- 1 daumengroßes Stück Ingwer
- ½ rote Zwiebel
- etwas Sesamöl
- 1 Knoblauchzehe

*Rezepte von element BBQ:  
Janina und Matthias sind  
zwei Hobbyköche und  
immer auf der Suche nach  
interessanten BBQ-Ideen.  
Da sie diese Leidenschaft  
gerne mit anderen teilen,  
findet ihr alle ihre Rezepte  
auf [www.element-bbq.de](http://www.element-bbq.de)  
und auf Instagram unter:  
[@element\\_bbq](https://www.instagram.com/element_bbq)*



## Zubereitung Lachsfilet mit Wurzelpeter-Marinade:

1. Marinade aus allen Zutaten mischen und zusammen mit dünnen Limettenscheiben (2 dünne Scheiben pro Stück Filet) in einem Beutel für 4 h im Kühlschrank marinieren.
2. Zum Servieren das Lachsfilet auf der Grillplatte oder in der Pfanne scharf von beiden Seiten mit etwas Olivenöl anbraten und anschließend 5 min bei schwacher Hitze und geschlossenem Deckel gar ziehen lassen.
3. Mit frischem Koriander und dünnen Limettenscheiben anrichten.

## Zubereitung Asia-Reis:

1. 1 Teil Jasminreis und 2 Teile Wasser mit 1 TL Salz kurz aufkochen und dann bei schwacher Hitze und geschlossenem Deckel für 15–18 min ziehen lassen. Am besten bereitet ihr den Reis ein Tag vorher zu, er muss trocken und abgekühlt sein.
2. Wachteleier anbraten und zur Seite stellen.
3. Das Öl in dem Wok erhitzen und die Eier darin braten, wenn die Eier stocken, den Reis unterheben und scharf anbraten. Sojasauce und Salz zugeben und untermischen. Sobald der Reis eine schöne Röstung hat, kann er mit frischem Koriander und den Wachteleiern angerichtet werden.

## Zubereitung Wok-Gemüse:

1. Das Gemüse waschen, schälen und in mundgerechte Stücke schneiden.
2. Den Wok erhitzen und Sesamöl hinzufügen.
3. Knoblauch und Ingwer kleinhacken und anbraten, bis sie duften.
4. Das Gemüse hinzufügen und unter ständigem Rühren etwa 3–5 Minuten braten, bis es knusprig und dennoch bissfest ist.
5. Sojasauce nach Geschmack hinzufügen und gut vermischen.
6. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Weitere Infos & Rezepte unter [www.wurzelpeter.berlin](http://www.wurzelpeter.berlin)  
Folge uns auch auf Instagram [@wurzelpeter.berlin](https://www.instagram.com/wurzelpeter.berlin)

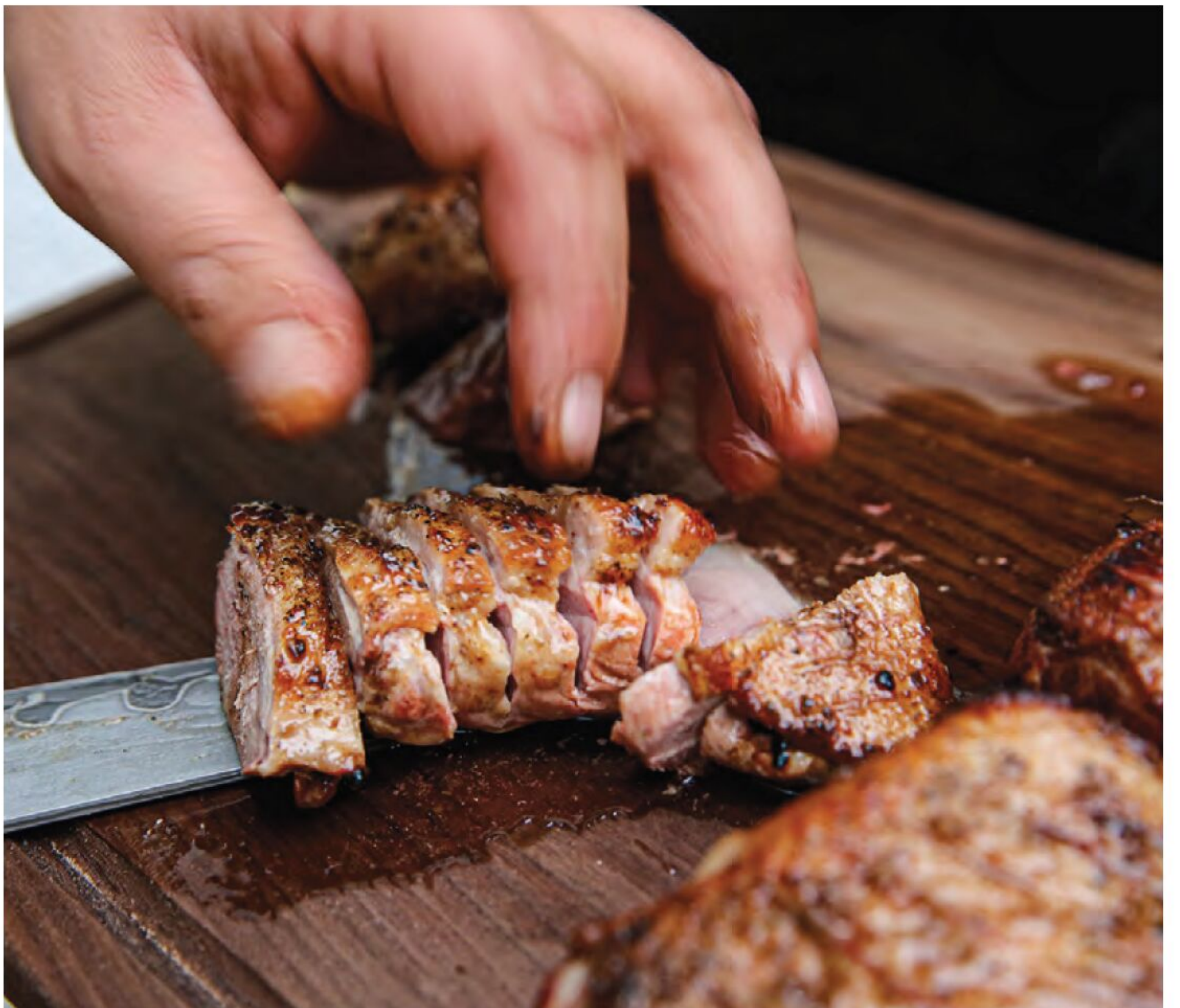








„Fleisch ist mein Gemüse“ ist nicht nur so eine Redensart für Karl-Heinz Drews aka Kalle, sondern echte Passion. Als gelernter Koch und Metzgermeister ist er leidenschaftlich in der internationalen BBQ-Szene unterwegs, unter anderem auch mit den „Barbecue Kings“ auf DMAX. international zu sehen.



## Entenbrust auf Planchagemüse „Asia“

**Die Zubereitung:** Entenbrustfilet auf der Hautseite mit einem scharfen Messer rautenförmig einschneiden und mit Salz würzen.

Karotten und Shiitake-Pilze in feine Streifen schneiden, den Strunk vom Bimi entfernen und die Stängel längs halbieren.

Das Entenbrustfilet auf der Hautseite bei 220 °C grillen, bis die Hautseite schön knusprig ist. Anschließend für ca. 20 Minuten bei 100 °C indirekter Hitze ruhen lassen. Währenddessen die Karotten und Shiitake-Pilze in geröstetem Sesamöl auf der Plancha anbraten und danach den Bimi sowie die Zuckerschoten dazugeben und mit anschwitzen. Anschließend alles mit Soja- und Hoisinsauce ablöschen und mit Salz und Pfeffer nach Geschmack würzen. Dann die Sojasprossen hinzufügen und mit dem Gemüse auf der Plancha durchziehen lassen, so dass sie noch ein bisschen bissfest bleiben. Die Entenbrustfilets tranchieren und mit dem Planchagemüse auf 4 Tellern anrichten und mit Clear Spring Nori Chips garnieren.

### ZUTATEN (für 4 Personen):

- 600 g Entenbrustfilet
- 200 g Zuckerschoten
- 200 g Karotten
- 200 g Bimi (Kreuzung aus Brokkoli und Kai-lan)
- 200 g Shiitake-Pilze
- 100 g Sojasprossen
- 1 Packung Clear Spring Nori Chips
- Sojasauce
- Hoisinsauce
- geröstetes Sesamöl
- Salz
- Pfeffer

## -Entensauce-

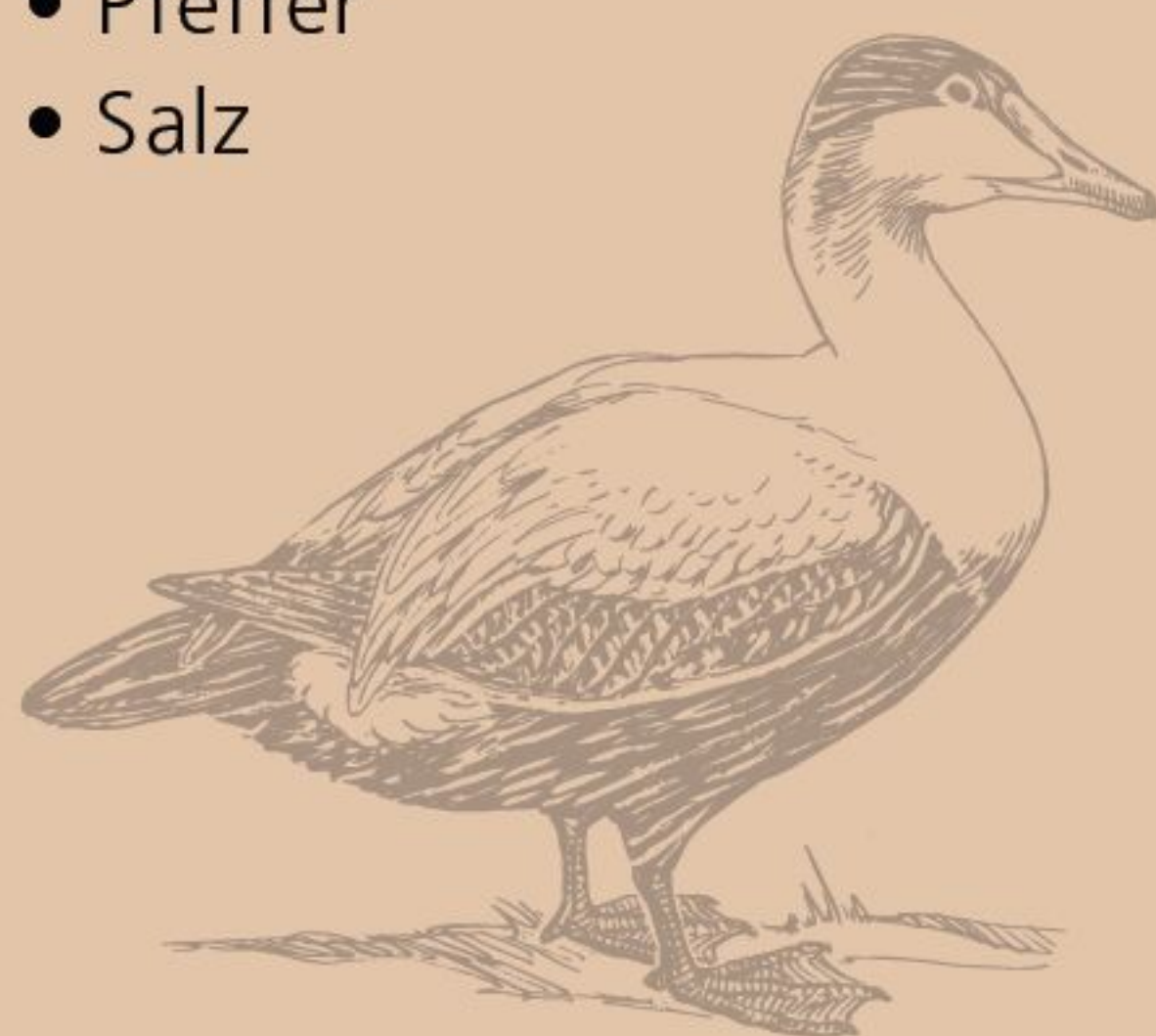
Das Gemüse putzen, Zwiebeln schälen und grob würfeln oder in Scheiben teilen. Butterschmalz in einem großen Schmortopf erhitzen und das Gemüse anrösten.

Das Tomatenmark unter das Gemüse rühren, anschließend mit Rotwein ablöschen. Lorbeerblätter, Wacholderbeeren und Entenfond dazugeben und alles bei mittlerer Hitze für etwa 1 ½ Stunden köcheln lassen, bei Bedarf noch Rotwein nachgießen.

Die Sauce durch ein feines Sieb gießen und die Zutaten auffangen, dann zurück in den Topf geben und um ca. ein Drittel einreduzieren. Zum Schluss mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### ZUTATEN (für 4 Personen):

- 1 Bund Suppengemüse
- 2 Zwiebeln
- 400 ml Entenfond
- 1 Glas Rotwein
- 2 EL Tomatenmark
- Lorbeerblätter
- Wacholderbeeren
- Butterschmalz
- Pfeffer
- Salz







# Blueberry & Rooibos BBQ-Sauce

**Passt zu allem  
Gegrillten**

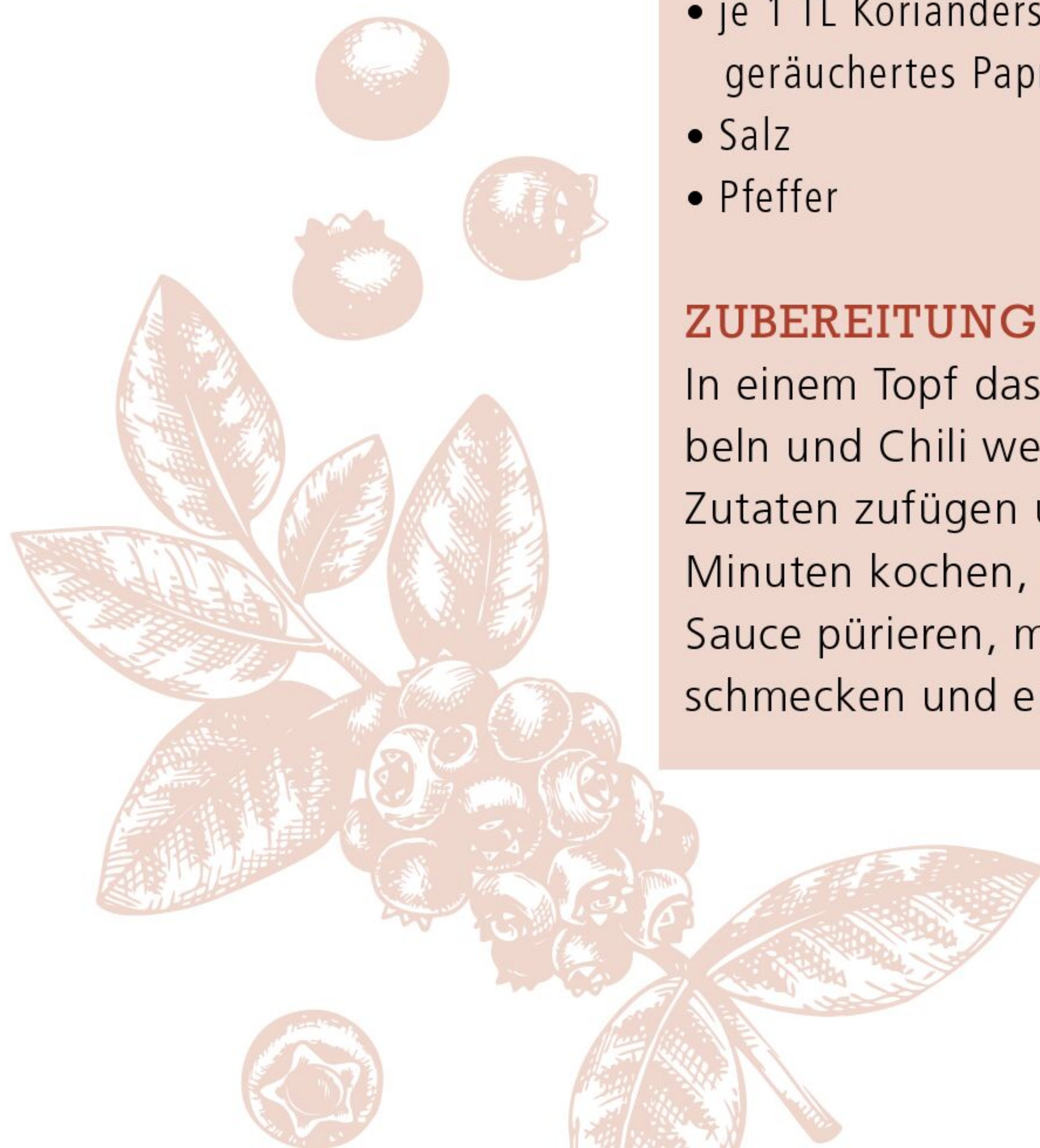


## ZUTATEN:

- 2 TL Pflanzenöl
- 2 Tassen sehr starken Rooibostee
- ¼ Tasse Zwiebeln, gehackt
- ¼ Tasse frische Chilischoten, entkernt und gehackt
- ¼ Tasse Ketchup
- ¼ Tasse Reiswein oder Apfelessig
- 3 EL brauner Zucker
- 3 EL Dijonessig
- 1 TL Tabasco
- 2 Tassen Blaubeeren
- je 1 TL Koriandersamen, Kurkuma, Zimt, geräuchertes Paprikapulver
- Salz
- Pfeffer

## ZUBEREITUNG:

In einem Topf das Öl erhitzen und Zwiebeln und Chili weichkochen. Alle übrigen Zutaten zufügen und alles für weitere 10 Minuten kochen, bis die Sauce eindickt. Sauce pürieren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und erkalten lassen.







# PAPRIKASAUCE

## aus dem Dutch Oven



Der Österreicher Joachim Krainer ist mehrfacher Grillstaatsmeister und hat mit seinem Grillteam 2015 in Schweden den Weltmeistertitel in der Kategorie Homeland Cooking errungen. Beruflich ist er als Küchenchef im Schöckllandhof anzutreffen, wo er auch regelmäßig Grillkurse anbietet.

[www.schoeckllandhof.at](http://www.schoeckllandhof.at)

### ZUBEREITUNG

>> Das Öl im Dutch Oven erhitzen, das Gemüse zufügen und rundherum gut anbraten. Mit Weißweinessig ablöschen und mit Rauchsatz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Eine  $\frac{3}{4}$  Stunde schmoren lassen, wenn Flüssigkeit fehlt, etwas Weißwein oder Wasser aufgießen. In den letzten 10 Minuten die Kräuter zufügen. Im Topf fein pürieren und in saubere Gläser füllen.

### ZUTATEN

- 8 rote Paprikaschoten, geputzt, geviertelt und entkernt
- 3 große Zwiebeln, in grobe Stücke geschnitten
- 4 Knoblauchzehen, in Scheiben geschnitten
- 1-2 frische Peperoni (je nach persönlichem Schärfegeschmack), gehackt
- 100 ml Rapsöl
- 200 ml Weißweinessig
- Rauchsatz
- Pfeffer
- 2 TL Zucker
- frische Kräuter (z. B. Rosmarin, Basilikum, Oregano, Thymian), fein gehackt
- etwas Weißwein oder Wasser, falls weitere Flüssigkeit gebraucht wird





Carolina Mustard Sauce:

# GOLDENE ZEITEN

**In South Carolina sind die Menschen regelrecht verrückt nach der Carolina Mustard Sauce, die hier auch Carolina Gold Sauce genannt wird. Ihren Namen verdankt die Sauce der goldgelben Farbe der Hauptzutat: Senf! Tauchen wir ein in die Geschichte dieser Sauce und gucken uns an, wofür man sie verwenden und wie man sie selbst herstellen kann.**

Eine gute Idee hat oft mehrere Väter – und das ist auch bei dieser berühmten Senfsauce so. Es kursieren unterschiedliche Geschichten über ihre Erfindung, doch sie alle haben einen gemeinsamen Nenner. Es waren Auswanderer aus dem alten Europa, die es im 18. Jahrhundert nach Amerika zog und die ihre Senfliebe mit im Gepäck hatten. Ob nun deutschen oder französischen Ursprungs – man denke nur an den berühmten Dijon-Senf – lässt sich heute nicht mehr eindeutig festlegen. Viel interessanter ist die Frage, wer dafür gesorgt hat, dass die Sauce überall in South Carolina bekannt wurde. Alles begann wohl mit Joseph (Joe) Bessinger. Dieser Bauer



## Barbecue-sauce

Wenn es eine Würze gibt, die wohl bei jedem Grillmeister und jeder Grillmeisterin im Kühlschrank zu finden ist, dann ist es die rote BBQ-Sauce auf der Basis von Tomaten, Zwiebeln und weiteren Ergänzungen. Variierend im Schärfegrad, aber ansonsten passend für jede und jeden. Doch es muss nicht immer Rot sein. Wer sich auf Entdeckungsreise in den Süden der Vereinigten Staaten begibt, trifft selbstverständlich auf rote BBQ-Saucen – aber auch auf solche, die auf Essig, Mayonnaise oder eben Senf basieren. Letztere wollen wir dieses Mal ins Rampenlicht rücken: die Carolina Mustard Sauce.

mit elf Kindern wurde 1891 in Orangeburg County geboren. Er bereitete für seine große Familie regelmäßig ganze Schweine zu, die er auf traditionelle Art im Erdloch garte und währenddessen immer mal wieder mit einer selbstgemachten Senfsauce bestrich. Laut Überlieferung erfand er 1933 das Originalrezept dieser goldgelben Sauce mit süßem Touch, die das Zeug hatte, ein echter Klassiker zu werden. 1939 beschloss Joe, beruflich nochmals neu anzufangen. Er verkaufte eine Kuh und verwendete den Erlös, um in Holly Hill im Bundesstaat South Carolina ein Café zu eröffnen. Fünf seiner Söhne – Joe David, Melvin, Robert, Thomas und



Maurice – lernten bei ihm von der Pike auf, Schweinefleisch über Hickory-Holz zuzubereiten und dieses mit der geheimnisvollen BBQ-Sauce auf der Basis von süßem Senf geschmacklich zu veredeln. Diese Jungs sowie weitere vier Geschwister eröffneten alle mit der Zeit eigene Barbecue-Restaurants. Auf diese Weise verteilten sie ihre jeweils eigene Version der South Carolina Mustard Sauce durch den ganzen Bundesstaat, sodass diese von Charleston bis zur Hauptstadt Columbia populär wurde.

### Mach es selbst

Die South Carolina Mustard Sauce bekommt ihre Süße durch den Honig, sie ist etwas säuerlich durch den Apfelessig und natürlich schön würzig wegen des Senfs, der Chilischoten oder der Spritzer Tabasco. Die Grundzutaten sind daher einfach. In South Carolina wird die Sauce für Spareribs, Pulled Pork oder einen gesmokten Schinken verwendet. Aber diese Senfsauce passt auch gut zu gegrilltem Hähnchen. Mittlerweile lässt sich die South Carolina Mustard Sauce im europäischen Lebensmittelhandel entdecken. Aber die goldene Barbecue Sauce ist ganz einfach selbst herzustellen. Die Zutaten habt ihr wahrscheinlich schon zu Hause – und das Basisrezept kommt von FIRE&FOOD.



Joe Bessinger



## CAROLINA MUSTARD SAUCE

### ZUTATEN

#### (Für 1 Glas):

- 150 g mittelscharfer Senf
- 4 EL Honig
- 1 EL brauner Zucker
- 50 ml Apfelessig (Weißweinessig funktioniert auch)
- 2 TL Worcestersauce
- 1 TL Tabasco (oder Sriracha)

### ZUBEREITUNG:

Alle Zutaten in einen Topf geben und vorsichtig erhitzen, bis der Zucker aufgelöst und alles gut vermischt ist. Anschließend für eine halbe Stunde sanft köcheln (Achtung: nicht kochen!) lassen. In ein sauberes Glas oder – falls vorhanden – Senftöpfchen abfüllen und bis zur Verwendung kühl stellen. Soll die Sauce über einen langen Zeitraum aufbewahrt werden, ist es ratsam, sie in ein sterilisiertes Glas abzufüllen.



# In aller Munde: Ketchup

Für die einen ist zumindest ein Essen mit Pommes oder gegrilltem Fleisch und Wurst ohne die dicke rote Sauce schier undenkbar, die anderen sehen im Ketchup eher die Wurzel allen Fastfood-Übels. Egal, zu welcher Fraktion man sich am ehesten zählen möchte: Fakt ist, dass die handelsüblichen Ketchups durch die Bank mit einem hohem Zuckeranteil „protzen“. Ungefähr ein Viertel vom Ketchup ist Zucker – oder anders ausgedrückt: In einer Halbliterflasche können bis zu 40 Stück Würfelzucker enthalten sein und damit enthält Ketchup mehr Zucker als Cola. Auch wenn man seine Pommes normaler Weise nicht gleich mit einer halben Flasche Ketchup ertränkt, sollte man die Zuckermenge nicht außer Acht lassen. Dass manche Hersteller

versuchen, mit Zuckeraustauschstoffen die „leeren“ Kalorien zu reduzieren, macht die Sache auch nicht unbedingt besser. Denn die häufig verwendeten Austauschstoffe wie Sorbit, Isomalt, Mannit und Xylit sind nicht unumstritten und können – zumindest bei empfindlichen Menschen – Verdauungsstörungen verursachen.

Eine Alternative kann sein, Ketchup selbst herzustellen. Gerade in den Sommermonaten, wenn aromatische Tomaten in Hülle und Fülle zur Verfügung stehen, ist Ketchup schnell gemacht und richtig eingekocht mindestens sechs Monate haltbar. Da der klassische Geschmack gerade aus dem Wechselspiel „süß“ (gleich Zucker) und „sauer“ (gleich Essig) resultiert, ist auch der Zuckergehalt beim selbstgemachten

Ketchup nicht unbedingt gering. Allerdings hat man hierbei die Zugabe von Industriezucker selbst in der Hand und kann die erforderliche Süße z. B. mit Äpfeln und Honig variieren.

Übrigens kommt der Ketchup ursprünglich nicht aus Amerika sondern aus China. Dort wurde eine Sauce namens Ketsiap schon im 16. Jahrhundert erwähnt und traditionell zu Fisch und Geflügel gereicht. Englische Seefahrer brachten die Sauce nach Europa und Amerika, allerdings gab es zum heute bekannten Ketchup geschmacklich große Unterschiede. Den Grundstein für die beliebte rote Sauce legte 1876 der deutsche Auswanderer Henry John Heinz in Amerika – und die „Folgen“ sind bis heute in fast jedem Supermarkt der Welt zuhause.

## Tomatenketchup klassisch

**ZUTATEN** (für 3-4 Flaschen à 750 ml):

2 kg vollreife Tomaten, Stielansatz entfernt und in kleine Stücke geschnitten  
5 Äpfel, süß und mürbe, in kleine Würfel geschnitten  
400 g Zwiebeln, in kleine Würfel geschnitten  
1 EL Meersalz, 2 TL Pfeffer  
½ TL Zimt  
2 Msp. gemahlene Nelken  
2 Msp. Chilipulver  
4 Msp. Paprikapulver  
1 Lorbeerblatt  
70 g Honig  
120 ml Apfelessig  
1 EL Olivenöl

**ZUBEREITUNG:**

Das Olivenöl erhitzen und die Zwiebelwürfel darin anschwitzen. Tomatenstücke, Äpfel und das Lorbeerblatt zufügen und alles etwa 30 Minuten köcheln lassen. Anschließend das Lorbeerblatt entfernen, die Masse durch ein feines Sieb streichen und bei mittlerer Hitze zu einer dicken Paste einkochen. Dabei häufig umrühren, damit nichts anbrennt.

Jetzt Gewürze, Honig und Apfelessig zufügen und alles noch einmal kräftig aufkochen. Den fertigen Ketchup in die warmen, sterilisierten Flaschen füllen und diese verschließen.

Dieser Ketchup lässt sich auch gut für die scharf-fruchtige Habanero-Mango-Sauce verwenden!







## Habanero-Mango-Sauce

### ZUTATEN (für 4 Gläser à 400 ml):

Fruchtfleisch von 4 reifen Mangos, in Würfel geschnitten  
 1 Zwiebel, fein gehackt  
 2 Möhren, klein geschnitten  
 1 Habanero, entkernt und klein geschnitten (am besten mit Handschuhen arbeiten)  
 2 EL Erdnussöl  
 Saft von 2 Orangen  
 100 ml weißer Balsamico-Essig  
 125 ml Ketchup  
 100 ml Wasser  
 50 g Zucker  
 Salz

### ZUBEREITUNG:

Öl im Topf erhitzen und die klein geschnittenen Mangos, Möhren und Zwiebel unter Rühren anschwitzen, bis die Zwiebelstücke glasig sind.

Alle weiteren Zutaten zufügen und bei mittlerer Hitze circa 1 Stunde köcheln lassen. Wird die Sauce zu dickflüssig, noch mehr Wasser dazugeben.

Anschließend durch ein Sieb passieren und noch heiß in sterilisierte Flaschen abfüllen. Hält sich mehrere Wochen im Kühlschrank.



## Elmar's FIRE&FOOD Premium Lederschürze

**NEU:**  
 Beste Premium-  
 Qualität bis ins  
 kleinste Detail!



Die rustikale und stilvolle Premium Lederschürze für spektakuläre und sichere BBQ-Events. Schütze dich gegen Funkenflug und Fette während des Grillens!

- Hergestellt aus umwelt- und gesundheitsfreundlich gegerbtem Antikleder (Nappaleder)
- Farbe Anthrazit mit Kreuzberiemung
- Riemen und Schnallen individuell anpassbar
- Hohe Qualität für langlebigen Grilleinsatz
- Made in Germany by Feuermeister: genäht, genietet und designt am Niederrhein
- Charakteristischer Lederduft & einzigartige Haptik
- In 3 unterschiedlichen Größen erhältlich

Mehr Infos & bestellen auf [www.fire-food.com](http://www.fire-food.com)



# Softe Teamplayer

## Gaumenschmeichelnde Cremes – schnell gemacht



Frank's Red-Dip



Toskana-Dip



Blue Cheese-Dip



Lust auf softig-cremige Dips? Ob Toskana-, Blue Cheese- oder Frank's Red-Dip: Sie alle eint, dass sich die benötigten Zutaten oftmals schon im häuslichen Kühlschrank finden lassen. Wer mag, kann sie auch mit einem Schuss Wein, Cognac oder Whisky verfeinern.





# CHICKEN DRUMSTICKS mit BBQ-DIPS

Die Drumsticks rundherum trockentupfen. Für die Mop-Sauce Tomatenpüree, Zuckerrübensirup, Worcestersauce, Passionsfruchtpüree, Chipotle und Aprikosenmarmelade in den Mixer geben und zu einer homogenen Masse verrühren. Die Drumsticks kurz und kräftig angrillen, anschließend in einer Wanne in die indirekte Grillzone legen und bei 110 °C weitergaren. Mit der Mop-Sauce bestreichen, dies alle 10 Minuten wiederholen. Die Drumsticks sind fertig gegart, wenn sie eine Kerntemperatur von 72 °C erreicht haben (das dauert etwa 30 Minuten). Zum knusprigen Abschluss noch einmal kurz die Grilltemperatur erhöhen.

## IN DER ZWISCHENZEIT DIE DIPS ZUBEREITEN:

**Toskana:** Getrocknete Tomaten, Basilikum und Knoblauch fein hacken. Die eine Hälfte im Food-Prozessor oder Mixer zusammen mit dem Frischkäse fein pürieren. Die andere Hälfte anschließend unterziehen.

**Blue Cheese:** Milch und Sahne zusammen erhitzen und den Gorgonzola in kleinen Würfeln zugeben und schmelzen lassen. Mit Muskat abschmecken. Ist der Dip zu dünnflüssig, mit in Wasser aufgelöster Speisestärke andicken.

**Frank's Red:** Die Universalsauce aller Kanadier mit etwas Crème fraîche mischen.

Dips zusammen mit den Drumsticks servieren.

## ZUTATEN:

- 2 ½ kg Hähnchen-Unterkeulen
- 400 g Tomatenpüree
- 50 g Zuckerrübensirup
- 2 Spritzer Worcestersauce
- 40 g Passionsfruchtpüree
- 1 Chipotle, geräuchert
- 70 g Aprikosenmarmelade

## Für den Toskana-Dip:

- 30 g getrocknete Tomaten in Öl
- 20 g frische Basilikumblätter
- 1/8 Knoblauchzehe
- 250 g Frischkäse

## Für den Blue Cheese-Dip:

- 150 g Gorgonzola
- je 100 ml Milch und Sahne
- 1 Prise Muskat

## Für den Frank's Red-Dip:

- 25 ml Frank's Red Hot Sauce (oder Hot Sauce nach Wahl)
- 100 g Crème fraîche



**Freddy Boetzelen:** „Chicken Drumsticks sind in der nordamerikanischen Küche ein Klassiker. Hier versuchen wir das Ganze mit einem wunderbaren Aprikosen-Mop noch ein wenig zu verfeinern. Dazu drei passend ausgesuchte Dips, die relativ einfach in der Zubereitung sind. Toskana, Franks Hot Sauce und Gorgonzola.“



**SPINAT-  
SALSA**

**SÜSSE  
CHILI-  
SALSA**

# DELICIOSA SALSA!

Rezepte: Mona Leone

**ZITRUS-  
SALSA**





#### Zutaten:

- 2 EL Pinienkerne
- 1 EL Kapern
- 1 in Salz eingelegte Sardelle
- 3 grüne Oliven, entsteint
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Bund glatte Petersilie
- 50 g frischer Baby-Spinat
- 50 g altes Weißbrot
- ½ Tasse Olivenöl
- Rotweinessig
- Salz & Pfeffer

## SPINAT-SALSA

★ Diese grüne Salsa ähnelt einem Pesto, das als Hauptbestandteil mit Basilikum gemacht wird. Diese Variante ist jedoch farb-intensiver und schmeckt natürlich auch anders, passt vor allem gut zu Schweinefleisch oder Huhn. Falls nur ungesalzene Sardellen zu finden sind, muss eben Salz zugefügt werden, genauso wie bei den Pinienkernen, die alternativ durch Pistazienkerne ersetzt werden können. Das Weißbrot zuerst mit dem Essigüberträufeln und mit etwas Salz und Pfeffer durchziehen lassen. Dann alle Zutaten in ein hohes Gefäß geben und pürieren – fertig!

★ Mit einem Pürierstab Paprika, Chili, Ingwer und Knoblauch zerkleinern. In einen breiten Topf oder Pfanne geben und die restlichen Zutaten ebenfalls zufügen. Aufkochen lassen und den Schaum, der dabei entsteht, abschöpfen. Anschließend 40-50 Minuten köcheln lassen, immer wieder umrühren nicht vergessen, bis sich eine flüssigere, marmeladenähnliche Konsistenz ergibt. In sterilisierte Gläser füllen, gut verschließen und komplett auskühlen lassen. Gleich selbstgemachter Marmelade hält sich unsere Chili-Salsa verschlossen 3 Monate im Vorratsschrank. Angebrochen im Kühlschrank aufbewahren. Passt zu Schweinefleisch aber auch zu anderen Fleischsorten. Wegen des hohen Zuckergehalts beim Plancha-Grillen je nach Fleischdicke erst relativ spät zugeben, sonst ist das Fleisch noch nicht servierfertig und die Chili-Salsa schon schwarz.

#### Zutaten:

- 1 rote Paprika, entkernt und grob zerteilt
- 1 ½ rote Chilischoten, grob zerkleinert
- 1 cm frischen Ingwer, geschält und grob zerkleinert
- 1 Knoblauchzehe
- 50 g Kirschtomaten (etwa 8 Stück)
- 80 g Zucker
- 30 ml Rotweinessig



## SÜSSE CHILI-SALSA



#### Zutaten:


- 100 g Apfel, geschält, entkernt & zerkleinert
- 100 g frische Ananas, zerkleinert
- Ingwer
- 1 EL Lemon Curd
- Weißweinessig
- Salz

## ZITRUS-SALSA

★ In einem Topf den Apfel gleich nach dem Schälen andünsten, damit er gar nicht erst oxidiert. In ein hohes Gefäß die Ananas, den Ingwer (eine Scheibe etwa in der Größe eines 20-Cent-Geldstücks) und den Lemon Curd geben (Lemon Curd gibt es bei uns unter eben diesem Namen zu kaufen, doch wer keines findet, gibt einfach diese Zutaten zu: Saft und Schale von ½ Zitrone, 2 EL feiner Zucker und 1 TL Butter). Dazu kommen ein Schuss Weißweinessig und eine Prise Salz, das genügt, denn der Unterton dieser Sauce ist grundsätzlich süß, was sehr gut zu Schweinefleisch passt. Trotzdem natürlich das Abschmecken und Pürieren nicht vergessen.

**Tipp:** Variieren Sie mit roter Peperoni!





Kaum ein natürliches Lebensmittel lässt sich so einfach und variantenreich in ein schmackhaftes Gericht verwandeln, wie Kartoffeln. Ob als Beilage oder Hauptgericht: Im Schnitt kommen fast 25 Kilogramm Speisefrischkartoffeln bei jedem von uns jährlich auf den Teller. Hauptsächlich als Salz-, Pell- oder Bratkartoffeln – oder, gerade wenn eine Portion Soul Food gefragt ist, als knusprig heiße Pommes frites. Gebacken im heißen Fett machen sie Groß und Klein im Handumdrehen glücklich.

Die knusprig-köstliche Grillbeilage:

# Alle lieben Pommes

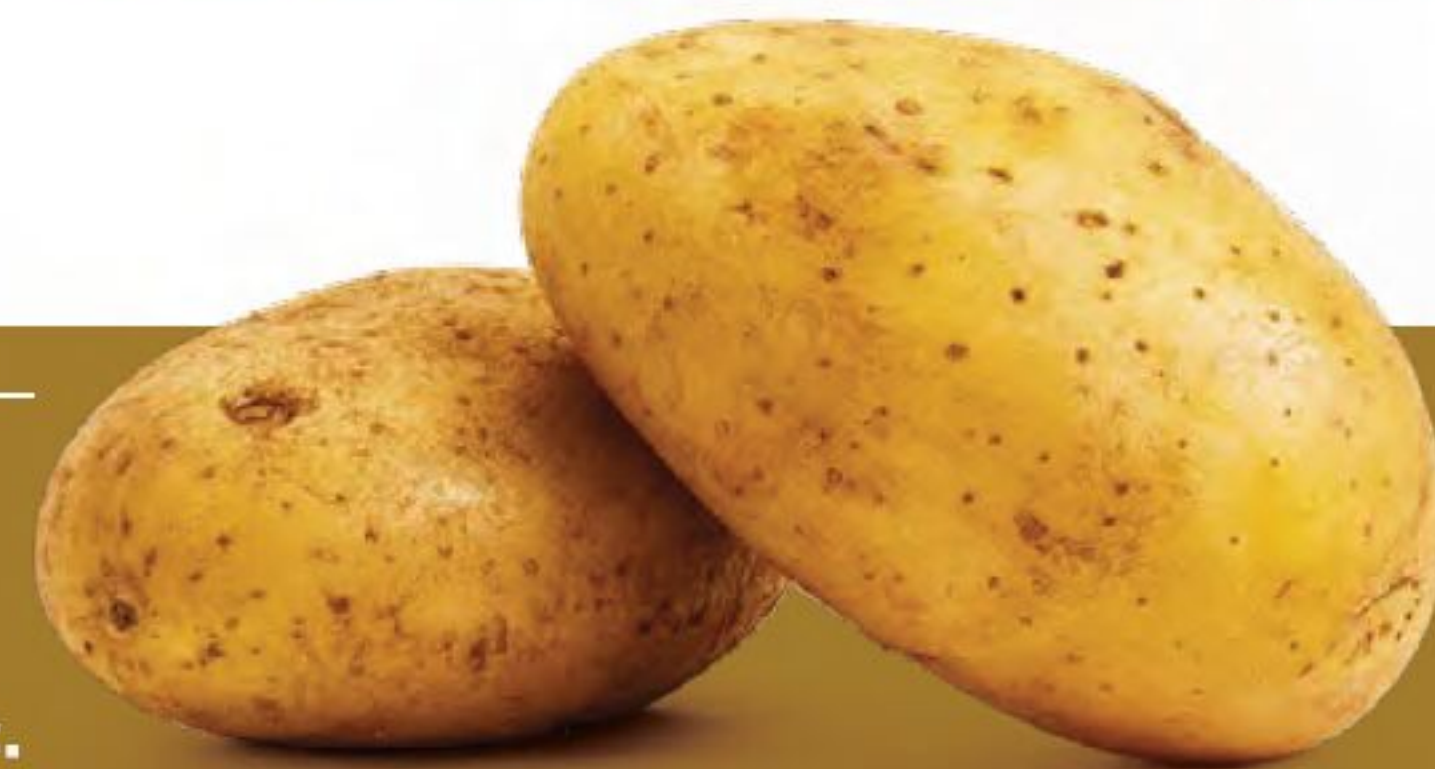
von Stephanie Prenzler

Kartoffeln gibt es in verschiedenen Größen, Formen, Farben und Geschmäckern. Im Supermarkt oder am Gemüsestand auf dem Markt bekommt man meistens die regional üblichen Sorten zu kaufen – doch diese sind für Pommes frites genau richtig. Wer trotzdem etwas Abwechslung mag, findet bei manchen Bauern vor Ort, ausgewählten Gemüsehändlern oder im Internet auch alte, fast vergessenen Kartoffelsorten oder ausländische Raritäten, für die man sonst verreisen müsste. Manche bieten auch „Kartoffel-Abos“ an (z. B. [www.kartoffel-post.de](http://www.kartoffel-post.de)) Wer also von den tollen Knollen nicht genug bekommen kann, findet mittlerweile genügend Material für kulinarische Experimente – sie sind aber nicht unbedingt essenziell, um perfekte Pommes frites herzustellen.

## Fest oder mehlig?

Die handelsüblichen Kartoffeln unterscheiden sich stark in ihren Koch- und Verarbeitungseigenschaften und werden daher in die Sorten festkochend, vorwiegend festkochend und mehlig kochend eingeteilt. Ausschlaggebend für diese Klassifizierung ist der Stärkegehalt. Den höchsten Anteil haben mehlig kochende Sorten und wer bei aller Kartoffelliebe auf einen möglichst niedrigen Glykämischen Index (GI) achten möchte, wählt am besten festkochende Kartoffeln. Die daraus hergestellten Pommes frites besitzen dann einen eher cremigen Kern. Verwendet man eine mehligere Kartoffelsorte, erhält das Innere eine etwas fluffigere Konsistenz. In welche Kategorie eine Kartoffel gehört, kann je nach Witterung, Lage und Anbaugebiet auch variieren. So zählt beispielsweise die „Agria“ zu den typisch deutschen „Pommeskartoffeln“, aufgrund der genannten Kriterien wird sie aber mal als festkochend bis zu leicht mehlig beschrieben. Aus welcher Sorte sich die perfekten Pommes frites herstellen lassen, wird zwar gerne heiß diskutiert, ist aber in erster Linie eine Geschmackssache und wenn man direkt beim Bauern oder

auf dem Markt einkauft, lohnt es sich oft auch, nach einer Empfehlung zu fragen. Wer auf der Suche nach Rezepten für selbstgemachte Pommes frites ist, wird feststellen, dass hier von mehlig bis vorwiegend festkochend jede Sorte bei den Zutaten genannt wird, letztere jedoch sehr häufig. Doch das liegt auch daran, dass diese – zumindest in Deutschland – von den Privathaushalten am stärksten nachgefragt werden und somit weit verbreitet sind. Nur etwa zehn Prozent der nachgefragten Kartoffeln zählen zu den mehligsten Sorten.



## Kartoffel-Steckbrief:

Festkochende Kartoffeln besitzen eine feste, feinkörnige Konsistenz. Die Schale platzt beim Kochen nicht auf, sie behalten ihre feste Struktur und zeigen eine glatte, feuchte Schnittfläche. Sie eignen sich vor allen Dingen für alle Speisen, bei denen dünne, feste Kartoffelscheiben gefragt sind. (Gratins, Bratkartoffeln, Kartoffelsalat) Vorwiegend festkochende Kartoffeln besitzen eine Schale, die beim Kochen leicht aufplatzt. Sie sind mäßig feucht und feinkörnig und daher gut geeignet als Beilage für Gerichte mit Soße und Dip, Aufläufe, Suppen, Salz-, Pell- oder Bratkartoffeln. Mehlig kochende Kartoffeln besitzen den höchsten Stärkegehalt. Sie sind trocken und grobkörnig, beim Kochen platzt die Schale stark auf. Die „Mehligsten“ sind ideal zum Zerstampfen, Pürieren und Zerkleinern, also für Kartoffelpüree, Suppen, Eintöpfe, Klöße und Knödel, Reibekuchen (Puffer), Kroketten und auch zum Backen im Ofen.





## Unwiderstehlich lecker: Selbstgemachte Pommes frites gepaart mit internationalen Saucen-Klassikern

**Wie schon erwähnt – „perfekte Pommes“ sind nicht einzigartig, sondern so verschieden, wie die Kartoffelsorten, aus denen sich die Kartoffelstäbchen schnitzen lassen. Doch die meisten mögen sie knusprig-zart und im Inneren cremig-saftig. Wir zeigen Schritt für Schritt, wie aus einer einfachen Kartoffel ein unwiderstehliches Genusserlebnis wird.**

### **Grundzutaten:**

- 1 kg Kartoffeln (nach Wahl oder z. B. Bintje, Frieslander, Nicola, Agria)
- kaltes Wasser
- Salz
- 2–3 Liter hoch erhitzbares Pflanzenöl (wahlweise auch Kokos- oder Erdnussöl, Butterschmalz, Rinder(nieren)- oder Wagyu-Fett oder eine Mischung aus Pflanzenöl und Rinder-, Wagyu-, Butter- oder auch Schweineschmalz; Mischverhältnis 2:1)

### **Zum Vorgaren:**

- 2 Liter Wasser zum Blanchieren
- 100 ml weißer Essig
- 10 g Salz

### **Fürs Backen im Grill oder Backofen:**

pro Blech

- 1 EL Öl
- Salz
- Paprikapulver edelsüß
- Cayennepfeffer, Pfeffer
- sonstige Kräuter und Gewürze nach Wunsch
- Trennspray oder Backpapier

## **Wer hat's erfunden?**

Einen ersten Hinweis tragen die Kartoffelstäbchen schon im Namen, als „Pommes de terre frites“ stammt der aus dem Französischen. Doch lange Zeit stritten sich Franzosen und Belgier darüber, wer sich als Erfinder der Kunst der „gebackenen Erdäpfel“ rühmen darf. Führen die Franzosen das Braten von Kartoffelstäbchen auf die Zeit der französischen Revolution zurück, brachte die Entdeckung einer Notiz des Belgiers Joseph Gérard von 1781 Aufschluss darüber, dass bereits im 17. Jahrhundert Einwohner von Namur, Dinant und Huy, in Fischform geschnittene Kartoffeln frittierten. War in den Wintermonaten die Maas zugefroren, gestaltete sich das Angeln schwierig. Die frittierten Kartoffelscheiben wurden ein schmackhafter, und durch die Kaloriendichte sehr nahrhafter, Ersatz – und schlussendlich die Nationalspeise des Königreichs. Von hier aus traten sie ihren Siegeszug in die Welt an und viele Pommes-Fans bekommen leuchtende Augen, wenn sie an die belgische Variante nur denken. Dabei kommen diese frittierten Kartoffelstäbchen ohne großes Chichi aus, ihr Geschmacksgeheimnis bezieht sich einerseits auf das doppelte Frittieren – und auf die Verwendung von Rinder- oder auch Pferdefett. So braucht es eigentlich nur noch ein wenig Salz, um die Aromen zu unterstützen. Doch auch ein wenig Paprikapulver und unterschiedliche Saucen sowie ein dicker Klecks belgischer Mayonnaise, deren kräftiger Geschmack gerne auch durch die beherzte Zugabe von Senf gepimpt wird, gehen als stilecht durch. Mayonnaise gehört auch in den Niederlanden unbedingt dazu, wobei hier auch feine Zwiebelwürfel das Geschmackserlebnis bereichern.

### **Schritt I:**

Um möglichst gleichgroße und damit gleichmäßig garende Pommes frites schneiden zu können, empfiehlt es sich, mittelgroße bis große Kartoffeln auszuwählen. Unabhängig davon, zu welcher Sorte sie gehören, werden sie zuerst gewaschen und geschält und danach in die gewünschte Pommesform gebracht. Die Dicke sollte zwischen sieben und zehn Millimeter variieren, die Länge zwischen 60 und 100 Millimeter. Je größer und dicker die Kartoffelstäbchen sind, desto weniger Acrylamid bildet sich. Anschließend die Kartoffelstäbchen für 30 Minuten in kaltem Wasser wässern, das Wasser während der Zeit ein- oder zweimal wechseln. Dadurch wird die äußere Stärke gelöst, sodass die Pommes während des weiteren Herstellprozesses nicht zusammenkleben und schön knusprig werden. Danach auf einem Küchenhandtuch verteilen, so dass die einzelnen Stäbchen nicht aneinanderstoßen und gut trocknen lassen. Da leistet auch ein Föhn auf der kühlfsten Stufe gute Dienste. Je besser die Kartoffeln getrocknet sind, desto weniger spritzt später das Fett.

### **--> Wenn es schnell gehen muss: Weiter zu Schritt II**

### **--> Sonst geht es hier weiter:**

Zum Blanchieren das Wasser zusammen mit Essig und Salz aufkochen und die Kartoffelstifte für 10 Minuten blanchieren. Dieser Prozess hilft den Kartoffeln, beim Frittieren in Form zu bleiben, gleichmäßiger zu garen und knusprig zu werden. Danach auf einem Küchenhandtuch ausdampfen lassen und gut abtrocknen. Anschließend für mindestens 1 Stunde einfrieren, man kann die Pommes auch gut einen Tag im Voraus zubereiten und über Nacht in der Tiefkühltruhe lassen. Durch das Einfrieren wird den Pommes nochmals Feuchtigkeit entzogen, was beim späteren Frittieren für ein besseres Ergebnis sorgt.





Schritt II:

## Variante 1: Fritteuse

Die klassische Art und Weise, Pommes frites herzustellen, ist das Backen in heißem Fett in einer Fritteuse oder in einem Topf, Wok oder Pfanne. Die Fritteuse hat den Vorteil, dass sich die Gartemperatur präzise einstellen lässt, im Topf, Wok oder in der Pfanne behilft man sich zur Temperaturkontrolle am besten mit einem Fettthermometer. Alternativ hält man den Stiel eines Holzlöffels ins Fett. Steigen sofort Blasen auf, kann mit dem Frittieren begonnen werden. Für ein möglichst knuspriges Ergebnis werden die Pommes in zwei Durchgängen frittiert:

### 1. Durchgang:

Das Öl im Dutch Oven oder in der Fritteuse auf 140 °C erhitzen und die Kartoffelstifte portionsweise für 3 Minuten vorfrittieren – wer sich das Blanchieren gespart hat, frittiert die Pommes für 6 Minuten. Dabei darauf achten, dass die Portionen so klein sind, dass die Öltemperatur nicht stark absinkt, da sich die Kartoffeln sonst zu sehr mit Fett vollsaugen. Auf einem Küchentuch entfetten und 30 Minuten abkühlen lassen, erst danach ein zweites Mal frittieren.

### 2. Durchgang:

Das Öl im Dutch Oven oder in der Fritteuse auf 180 °C vorheizen und die Pommes portionsweise bis zum gewünschten Bräunungsgrad frittieren. Auf einem Küchentuch entfetten, danach salzen bzw. würzen und sofort servieren.

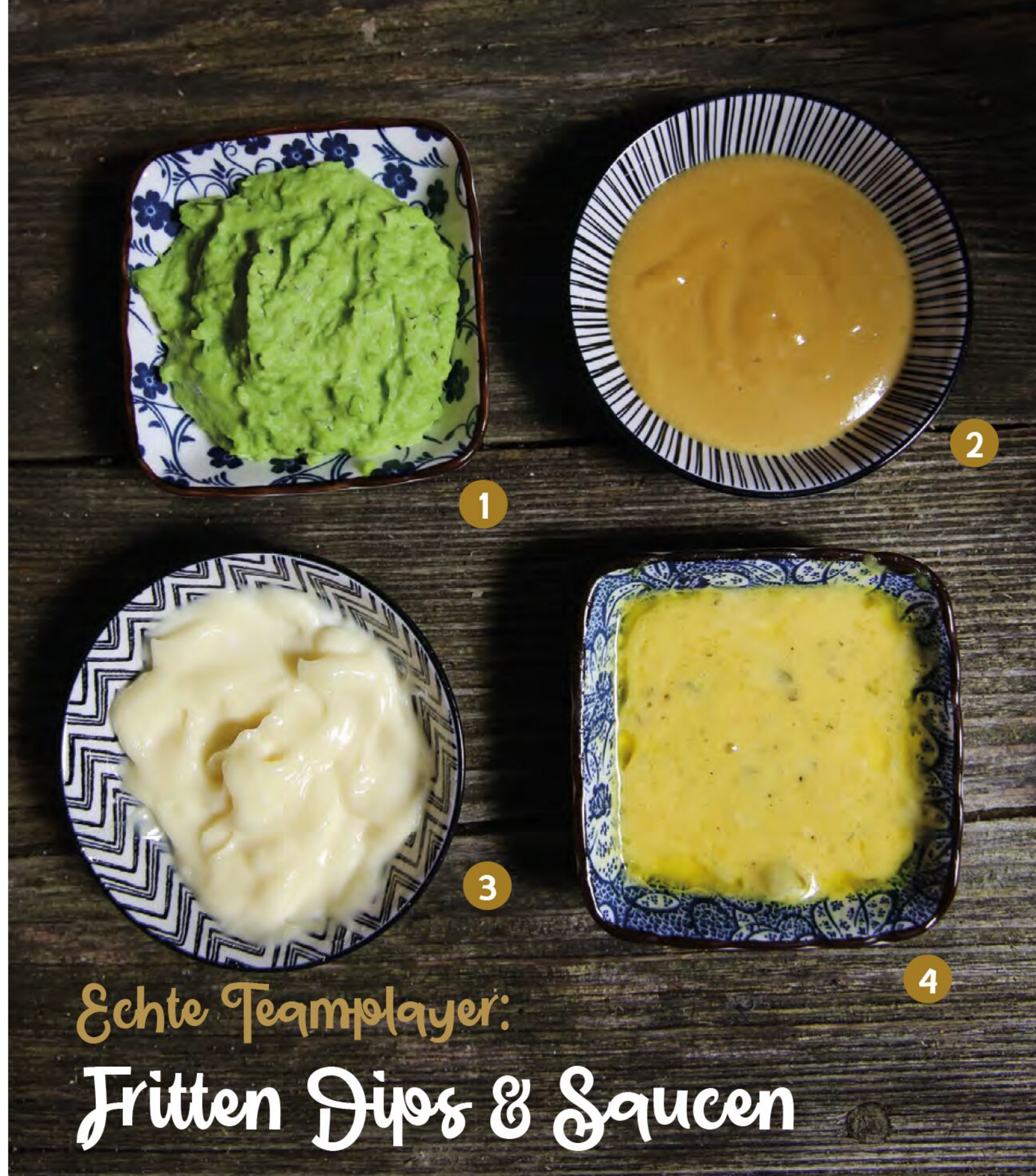
**TIPP:** Wer noch ein wenig Zeit übrig hat, friert die Kartoffelstäbchen nochmals für 1 Stunde ein, bevor der zweite Frittiervorgang erfolgt. Man kann sie so auch wunderbar für einen längeren Zeitraum einfrieren und portionsweise nach Bedarf weiterverwenden. Sie werden dann gefroren im zweiten Durchgang fertig frittiert.

## Variante 2: Grill oder Backofen

Wer eine fettärmere Variante der beliebten Grillbeilage bevorzugt, bäckt die Kartoffelstäbchen mit nur wenig Öl im Grill oder Backofen. Dafür Öl und Gewürze in einer Schüssel verrühren und die Kartoffelstäbchen darin wälzen. Backblech oder feuerfeste Grillschale mit Trennfett einsprühen oder mit Backpapier belegen und die Kartoffelstäbchen darauf verteilen. Dabei darauf achten, dass sie möglichst einzeln mit etwas Abstand neben- und nicht aufeinander liegen. Den Grill zum indirekten Grillen vorbereiten und auf ca. 200 °C vorheizen (alternativ den Backofen verwenden). Für etwa 15–20 Minuten goldbraun backen, dabei mehrmals wenden. Auf Küchenpapier kurz abtropfen lassen und sofort servieren.







## Echte Teamplayer: Fritten Dips & Saucen

### 3 Mayonnaise (Grundrezept)

#### Zutaten:

- 2 frische Eier
- 1 TL Dijonsenf
- 100 ml Sonnenblumenöl
- ½ Becher Sahne
- etwas Zitronensaft
- Salz und Pfeffer

#### Zubereitung:

Mayonnaise zu rühren ist eine einfache Sache und schnell gemacht, wichtig sind nur ein Pürierstab oder ein Mixer und wirklich frische Eier.

Die Eier mit dem Senf in den Mixer geben, dann langsam, bei laufendem Motor das Öl dazugeben, dann die Sahne. Anschließend mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Bis zum Servieren kühl stellen.

### 4 Joppie Sauce

Der Legende nach hat diese Sauce ihren Ursprung in einer Snackbar im niederländischen Glanerburg, einem Ort östlich von Enschede und nahe der Grenze zu Deutschland. Es ist eine cremige Mayonnaise mit frischen Zwiebeln und einer kräftigen Curryausrichtung.

#### Zutaten:

- 2 frische Eigelb
- 150 g Pflanzenöl
- 1 EL mittelscharfer Senf
- 1 EL Weißweinessig
- 1 TL Curry, mittelscharf
- 3 TL Zucker
- 1 EL Curryketchup

#### Zum Unterheben:

- 1 Zwiebel, möglichst sehr fein gehackt oder gerieben
- 1 saure Gurke, in kleine Stücke geschnitten
- 1 TL Liebstöckel, gerebelt oder fein gemahlen
- ggf. Salz und Pfeffer

#### Zubereitung:

Die Zutaten in der angegebenen Reihenfolge in ein schmales, hohes Gefäß geben. Den Stabmixer bis zum Boden hinabsenken, anschalten und ganz langsam nach oben ziehen, sodass eine cremige Emulsion entsteht. Erst danach die weiteren Zutaten unterheben und ggf. mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### 1 Very british:

## Erbsen-Dip

#### Zutaten:

- 600 g TK Erbsen
- 1–2 EL Butter
- einige Blätter frische Minze, gehackt
- 1 Prise Zucker
- 1 Schuss Weißweinessig
- Salz und Pfeffer
- 2 EL Joghurt

#### Zubereitung:

Die Butter in einem Topf zum Schmelzen bringen. Die Erbsen 1 Minute in Salzwasser blanchieren und abschrecken und zusammen mit der Minze und 1 Prise Zucker in die erwärmte Butter geben. Deckel auf den Topf setzen und bei geringer Hitze knapp 10 Minuten dünsten. Zusammen mit dem Essig und der Joghurt in ein hohes Gefäß geben und pürieren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### 2 Sauce saté heisse Erdnussauce

#### Zutaten:

- 100 g Erdnussbutter
- 150 ml Hühnerfond
- 1 EL Honig
- 2 EL Currypulver
- 2 Knoblauchzehen, fein gehackt
- Chilipulver oder Cayennepfeffer zum Abschmecken

#### Zubereitung:

Die Erdnussbutter mit der Hühnerbrühe in einen Topf geben und mit einem Schneebesen kräftig verrühren. Die weiteren Zutaten zufügen und alles bei mittlerer Hitze zum Köcheln bringen und etwas eindicken lassen. Zum Servieren heiß über die Pommes geben.





Rezept: Marc Neugebauer

# Fische lieben Senf

## Müritz-Hecht mit geschmortem Chicorée-Gurken-Gemüse und Senf-Dip

### ★ ZUBEREITUNG:



Für die Senfsauce den Joghurt mit 2-4 EL Senf sowie Abrieb und Saft einer Zitrone verrühren, mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken und zur Seite stellen.

Für den Chicorée eine Grill- oder Eisenpfanne auf dem Grill erhitzen und etwas Olivenöl hinzugeben. Eine Prise Zucker zufügen und den Chicorée mit der Schnittfläche nach unten in die Pfanne legen. Von beiden Seiten anbraten, bis er leicht Farbe bekommt. Nun mit Portwein ablöschen und etwas einkochen lassen. Jetzt frische Kräuter nach Wahl, Honig und Balsamico zugeben, mit 150 ml vom Fond aufgießen und den Grilldeckel für etwa 5 Minuten schließen. Sobald die Flüssigkeit eingekocht ist und der Chicorée weich gegart, diesen herausnehmen, 2-3 Würfel kalte Butter in den Fond geben und mit dem Schneebesen aufmontieren (kräftig rühren, somit entsteht eine Bindung). Den Fond wieder über den Chicorée geben und abgedeckt zur Seite stellen.

Die Pfanne auswischen und mit etwas Öl wieder erhitzen. Darin die Zwiebelringe mit den Senfkörnern leicht anschwitzen, die Gurken und 1 EL Senf einrühren. Mit dem restlichen Fond angießen, Dill, Saft und Abrieb der Zitrone hineingeben und die Gurken ca. 3-5 Minuten garen, so dass diese noch knackig sind. Ebenfalls warmhalten.

Den Hecht auf der Hautseite leicht mehlieren, die Fleischseite mit Zitronensaft und Salz würzen und direkt bei mittlerer Hitze auf der Haut angrillen. Entweder lässt man den Fisch während der gesamten Grillzeit auf der Haut liegen und schließt den Deckel oder man wendet ihn ein- bis zweimal. Der Fisch sollte eine schöne knackige Haut haben und in der Mitte noch saftig sein, dies erreichen wir mit einer Kerntemperatur von 50-60 °C, je nach Belieben.

Den Chicorée mit etwas Fond auf dem Teller mittig anrichten, die Gurken und den Hecht daraufsetzen und kleine Kleckse Senf-Dip drum herum verteilen.



### ZUTATEN:

- 1 Hechtfilet mit Haut, in 4-6 Stücke portioniert
- 1 Zitrone
- Salz, Pfeffer
- 2-3 Würfel kalte Butter
- 1 kleine rote Zwiebel, in Ringen
- 1 EL Senfkörner
- 1 Salatgurke, entkernt und in Halbmonde geschnitten
- 1 EL Senf
- frischer Dill, gehackt
- 1 Zitrone

### Für das Chicorée-Gurken-Gemüse:

- je 2 gelbe und rote Chicorée, halbiert
- Olivenöl
- 1 Prise Zucker
- ca. 150 ml weißer Portwein
- Zitronenthymian
- 2 EL Honig
- 1 guter Schuss weißer Balsamico
- 200 ml Geflügel- oder Gemüsefond

### Für den Senf-Dip:

- 250 g griechischer Joghurt
- ca. 2-4 EL Senf (wahlweise auch körniger Senf)
- 1 Zitrone
- Salz, Pfeffer, Zucker







## ZUBEREITUNG:

Den Grill für indirektes Grillen vorbereiten und auf ca. 150 °C einregeln. Das Fleisch rundherum mit Salz und Pfeffer würzen und indirekt grillen, bis eine Kerntemperatur von etwa 53 °C erreicht ist. Den Rettich schälen, in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden und für 15 Minuten ebenfalls indirekt grillen. In der Zwischenzeit für den Sour Cream-Dip Knoblauch und Lauchzwiebeln kleinhacken. Mit der Sauren Sahne vermischen und mit Zitronenzesten und Salz abschmecken.

Vor dem Servieren den Nussdeckel noch einmal über direkter Hitze angrillen. Das Fleisch in 2 cm dicke Scheiben aufschneiden und auf dem Rettich anrichten. Den Dip darüber verteilen und mit etwas Kresse garnieren.

## ZUTATEN

### (Für 4 Personen):

- 1 Nussdeckel vom Rind
- 1 großer weißer Rettich
- 1 Schälchen Kresse
- Salz
- Pfeffer

### Für den Sour Cream-Dip:

- 200 g Saure Sahne
- Zesten von 1 Bio-Zitrone
- 2 Lauchzwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- Salz



# SOUR CREAM-DIP

## – klassisch für Grillkartoffeln und mit gegrilltem Rettich ein Hit

Rezept: Elmar Fetscher



*Nussdeckel vom Rind  
(Cap of Round) auf gegrilltem  
Rettich mit Sour Cream-Dip*





# Echte Butter statt Chemiehaarkasten: Sauce Hollandaise

Über Sauce Hollandaise scheiden sich die Geister. Während für manche die Spargelzeit ohne diese schwere goldgelbe Sauce einfach undenkbar ist, verteufeln andere sie als altbackenen Dickmacher - oder greifen zum Fertigprodukt. Letzteres enthält oftmals pflanzliche Öle oder Fette statt Butter, jede Menge Wasser und eine Vielzahl an Zusatzstoffen wie Konservierungs- und Verdickungsmittel sowie Geschmacksverstärker. Dabei überzeugt eine frisch zubereitete Sauce Hollandaise nicht nur durch ihre hochwertigen Zutaten wie Butter, Eigelb, Zitronensaft, Weißwein und -essig sowie Gewürzen. Auch geschmacklich kann das Fertigprodukt selten mithalten. Klassisch wird Sauce Hollandaise warm zu Huhn, Fisch, Eiergerichten und Gemüse gereicht. Doch Varianten sind selbstverständlich erlaubt!





## Chris Sandford:

Chris Sandford: „'Vegetarisch' ist einfach ein Wort für die Herausforderung, die sich ergibt, wenn man ein Gericht zubereiten soll, das ohne Fleisch und Fisch anspruchsvoll im Kaugedruck ist, d. h. uns taktil im Gaumen befriedigt. Dieses Rezept ist so eines mit Texturen, Gerüchen und Geschmacksnoten von Dekadenz. Aber keine Angst, wenn es leicht kompliziert erscheint, darin liegt ja auch die Herausforderung. Außerdem können Bestandteile immer weggelassen, hinzugefügt oder ersetzt werden, ganz wie es der eigenen Geschmackspalette beliebt. Hin wie her ist hier die gute Gelegenheit, den Faktor Zeit in ‚Kreieren‘ und ‚Essen‘ eines ‚mal-etwas-anderen‘ Plancha-Gerichts umzuwandeln.“

## ZUTATEN (für 4-6 Tacos):

- 500 g Polenta
- wenige Safranstränge, in 100 ml Wasser eingeweicht
- 1 Eierbecher Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- 300 g Blauschimmelkäse (z. B. Saint Agur)
- 1 Avocado, aus der Schale gelöst, in Stücke geschnitten, mit Zitronensaft beträufelt
- frisch gepresster Blutorangensaft zum Ablöschen
- 1 Tomate, gewürfelt
- etwas Olivenöl

Für die Blutorangen-Sauce Hollandaise:

- 2 Eigelb
- 2 EL Blutorangensaft
- 150 g Butter, geschmolzen

Für die Taco-Füllung:

- 1 Bund grüner Spargel,



# Blutorangen-Sauce Hollandaise für vegetarische Tacos



Aus Polenta und Safran-Wasser einen Teig kneten. Keine Sorge, wenn der Teig etwas trocken erscheint, mit dem Öl wird er geschmeidiger. Je nach Körnung der Polenta kann aber tatsächlich noch etwas mehr Wasser nötig sein, um einen Teig herzustellen, der sich kneten und zu Bällen formen lässt. Die Bälle für 15 – 30 Minuten ruhen lassen. Dann zwischen Backpapier legen und ausrollen. Bis zur Verwendung im Papier lassen.

Keine Panik vor der Blutorangen-Sauce Hollandaise: Hier lohnt sich der Einsatz, und hat man sie erst gemeistert, ist sie bei nächster Gelegenheit eindrucksvoll aus dem Handgelenk geschüttelt! Eine feu-

erfeste Form auf die heiße Plancha stellen, Eigelb und Blutorangensaft hineingeben, laufend rühren, bis die Mischung anfängt zu garen (d. h. leicht andickt, wie man es vom Wasserbad her kennt). Schüssel von der Plancha nehmen, da sie sonst zu heiß wird. Nun langsam die geschmolzene Butter einrühren, bis sich eine Mayonaisseartige Konsistenz ergibt. Die Emulsion mit Salz abschmecken. Zur Seite stellen bzw. für den späteren Gebrauch warmhalten. Die ausgerollten Fladen vorsichtig mithilfe des Backpapiers auf die heiße Plancha legen. Beidseitig garen, d. h. ebenso vorsichtig wenden.

Den Spargel mit etwas Olivenöl



anrösten. In Bewegung halten. Wenn gar, aber noch gut knackig, die Avocadostücke dazugeben und für etwas Würze kurz danach den Käse. Die drei Bestandteile vorsichtig, aber gut vermischen und dabei großzügig mit Blutorangensaft ablöschen.

Nun die Tacos mit etwas Blutorangen-Sauce Hollandaise bestreichen und die Füllung gleichmäßig verteilen. Die Tomatenwürfel dazufügen, mit ein wenig Orangensaft beträufeln.

Servieren und viel Spaß mit diesem leckeren Snack erleben, der außer dekadenter Textur viel Geschmack bietet.







# PRESA mit SAUCE HOLLANDAISE, gegrilltem Spargel und Feldsalat



## SAUCE HOLLANDAISE

### ZUTATEN:

- 120 g Butter
- 3 Eigelb
- 3 EL Weißwein
- Salz
- Pfeffer
- Zitronensaft

### ZUBEREITUNG:

Die Butter zerlassen und lauwarm abkühlen lassen. Eigelb und 1 EL Wasser in einer Metallschüssel kräftig mit den Quirlen eines Handrührers aufschlagen und dann den Weißwein unter Rühren zugeben. Über einem heißem Wasserbad so lange weiter schlagen, bis eine cremige Sauce entsteht. Vom Herd nehmen und die Butter erst tropfenweise, dann in dünnem Strahl unterrühren. Mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft abschmecken.

### ZUTATEN:

- 1 kg Presa (Nackenkern)
- 1 kg Spargel
- 300 g Feldsalat
- 100 g Heidelbeeren
- 2–3 bunte Tomaten
- 1 Schalotte, fein gewürfelt
- Zitronensaft
- Apfelsaft
- Senf
- Honig
- Essig
- Öl
- feines Meersalz & Pfeffer
- Chiliflocken
- Majoran
- Sauce Hollandaise (siehe Rezept)

### ZUBEREITUNG:

Grill mit 2 Zonen zum direkten sowie indirekten Grillen einrichten. Salat waschen und trockenschleudern. In einer Schüssel eine Vinaigrette aus Schalottenwürfeln, etwas Senf, Honig, Apfelsaft, Essig, Salz und Pfeffer herstellen, zum Schluss noch das Öl hinzufügen. Die unteren Enden des Spargels 2 cm abschneiden und den Spargel schälen. Evtl. den Spargel vor dem Grillen für ca. 3 Minuten mit etwas Salz und Zucker blanchieren. Fleisch mit feinem Meersalz würzen und für 10 Minuten einziehen lassen. Ggf. Hollandaise zubereiten bzw. erwärmen. Nun das Fleisch von beiden Seiten auf der direkten Grillzone scharf angrillen und anschließend in der indirekten Grillzone bis zu einer KT von 62 °C garziehen lassen. Fleisch herunternehmen und 5 Minuten ruhen lassen. In der Zwischenzeit den Spargel kurz scharf angrillen und mit ein wenig Zucker und Zitronensaft abschmecken. Feldsalat, Heidelbeeren und bunte Tomaten zur Vinaigrette geben. Fleisch gegen die Faser tranchieren und alles zusammen anrichten. Zum Schluss etwas Majoran und Chiliflocken über das Fleisch rieseln lassen.





# Egg-Benedict Burger mit Limetten-Hollandaise

Rezept: Maze Seibold

## ZUBEREITUNG:

Zuerst das Ei pochieren. Dafür in einem kleinen Topf Wasser mit 1 EL Essig zum Sieden bringen, das Ei soll später vollständig vom Wasser bedeckt sein. Das Ei in eine Tasse aufschlagen. Nun das siedende Wasser mit einem Löffel kräftig umrühren, sodass in der Mitte ein Strudel entsteht. Das Ei aus der Tasse zügig in die Mitte des Strudels gleiten lassen. Der Wasserstrudel bewirkt, dass sich das Eiweiß um das Eigelb legt. Das Ei ca. 3 Minuten simmern lassen und dann mit einer Schaumkelle aus dem Wasser holen. In einer Schale mit kaltem Wasser abschrecken und anschließend auf einem Küchentuch abtropfen lassen.

Für die Limetten-Hollandaise die Eier trennen, das Eigelb mit dem Saft der Limette in ein Gefäß geben und mit einem Pürierstab mixen. Nach und nach die Butter und das Olivenöl während des Mixens

zufügen, die Hollandaise hochziehen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Hackfleisch mit Salz, Pfeffer und Knoblauchgranulat würzen und zu einem Patty formen. Grill auf Temperatur bringen und eine Griddle (Gussplatte) auflegen. Toastbrötchen aufschneiden und die Schnittflächen mit Butter bestreichen. Patty auf der Griddle auf einer Seite braten, nach ca. 2 bis 3 Minuten wenden, mit dem Cheddar-Käse belegen und für weitere 2 bis 3 Minuten grillen. Die Brötchen auf der gebutterten Seite sowie den Kochschinken ebenfalls auf der Griddle braten. Brötchenhälften mit Mayonnaise und Chilisauce bestreichen. Auf die untere Hälfte Salat, Patty, Schinken setzen und etwas Limetten-Hollandaise darüber träufeln. Das pochierte Ei darauf platzieren und mit dem Brötchendeckel abschließen.

## ZUTATEN (PRO BURGER):

- 1 Ei
- 130 g Rinderhackfleisch
- 2 Scheiben Kochschinken
- 2 Scheiben Cheddar-Käse
- 1 Toastbrötchen
- etwas Butter (zum Anbraten der Toastbrötchen)
- etwas Salat (z. B. Feldsalat)
- Mayonnaise
- Sriracha-Sauce (Chilisauce)
- 1 EL weißer Essig (für das pochierte Ei)
- Salz, Pfeffer und Knoblauchgranulat nach Geschmack

## Für die Limetten-Hollandaise:

- 3 Eier (nur das Eigelb)
- 1 Limette
- 6 EL geschmolzene Butter
- 4 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer





Rezept von  
Giuseppe Messina

#### ZUTATEN (FÜR 4–6 PERSONEN):

- 400 g Schweinelende
- 6 Scheiben Iberico-Schinken
- Abrieb von ½ Bio-Zitrone
- 1 TL körniger Senf
- 1 Stängel Lavendelblüten
- 4 cl Sherry
- etwas Rosmarin, fein geschnitten
- 2 EL Rapsöl
- 1 l iSi-Flasche
- ½ l iSi-Flasche
- 2 iSi-Sahnekapseln

#### Für die Sauce Hollandaise:

- 60 ml reduzierter Geflügelfond
- 60 ml Weißwein
- Saft und Abrieb von ½ Bio-Zitrone
- 10 ml Essig
- 4 Pfefferkörner
- 1 Lorbeerblatt, zerrissen
- 2–3 Stängel Petersilie
- 2 Korianderkörner, zerstoßen
- 1 Msp. Xanthan (optional)
- Salz
- Pfeffer
- Muskat
- 250 g Butter
- 4 Eigelb
- 1 Volle

#### Für die Bratkartoffeln:

- 250 g Kartoffeln, junge Drillinge, vorgekocht und in Scheiben geschnitten
- 1 mittelgroße Zwiebel, in Streifen geschnitten
- Salz
- Pfeffer
- Muskat
- 10–20 g Butter

# ISI-PEASY SAUCE HOLLANDAISE

mit Schweinelende in Iberico-Schinken und Bratkartoffeln



#### ZUBEREITUNG:

Die Schweinelende in 6 Medaillons und diese auf die Breite der Schinkenscheiben zuschneiden.

Für die Marinade den Sherry in einem Topf kurz aufkochen und den Alkohol verdampfen lassen. Topf von der Hitze nehmen und alle weiteren geschmacksgebenden Zutaten zugeben. Abkühlen lassen. Anschließend die Marinade in die 1-Liter-iSi-Flasche füllen und die Sahnekapsel aufschrauben. Für 1–1 ½ Stunden im Kühlschrank kaltstellen.

Die Schweinelendenstücke wie beim Saltimbocca in den Iberico-Schinken wickeln. Auf der Plancha oder dem Grillrost rundherum grillen.

Für die Bratkartoffeln die Kartoffeln auf der Plancha oder in einer Pfanne auf dem Grill braten. Wenn die Kartoffeln von einer Seite braun sind, die Zwiebeln zugeben und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Zum Schluss die Butter zugeben.

Für die Sauce Hollandaise in einer kleinen Sauteuse Fond, Wein, Essig, Zitronensaft und -abrieb, Pfefferkörner, Lorbeerblatt, Petersilie und Koriander erwärmen, anschließend alles in ein hohes Gefäß abpassieren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und optional für einen besseren Stand 1 Messerspitze Xanthan zugeben.

Die Butter in der Sauteuse schmelzen. Eigelbe und Ei mit dem Pürierstab einmischen. Die geschmolzene Butter bei 40–45 °C wie bei einer Mayonnaise langsam in das hohe Gefäß einfließen lassen und einmischen. Dann alles durch Trichter und Sieb in die ½-Liter-iSi-Flasche füllen. Verschließen, 1 iSi-Sahnekapsel aufschrauben und zehnmal schütteln.

Im Wasserbad oder im Ofen bei 60–62 °C warmstellen. Medaillons mit Bratkartoffeln und Sauce Hollandaise anrichten.

Mit dem iSi Gourmet Whip wird nicht nur Sahne perfekt aufgeschäumt, auch Saucen erhalten den perfekten Schliff in „Espuma-Qualität“. Mehr auf: <https://kurzelinks.de/bwd6>





GUTES  
KAUFEN,  
GUTES  
TUN



# DIE **BOX** FÜR DEN BBQ-KICK

HOL DIR JETZT DIE ULTIMATIVE vom FASS-BBQ BOX  
MIT UNSEREN 7 BBQ-HIGHLIGHTS IN EINEM UNSERER ÜBER  
180 GESCHÄFTE IN DEUTSCHLAND,  
ÖSTERREICH UND DER SCHWEIZ!



KOMM IN EINES UNSERER  
vom FASS-GESCHÄFTE UND HOL  
DIR UNSERE BBQ-BROSCHÜRE MIT  
TOLLEN GUTSCHEINEN, REZEPTEN  
VON BBQ-BLOGGERN UND PROFI-  
TIPPS VON FIRE&FOOD!



[www.vomfass.de](http://www.vomfass.de)



# Butter, Rahm & hochwertiges Pflanzenöl:

**DIE ZARTSCHMELZENDE ALLIANZ  
DES GUTEN GESCHMACKS**



Kräuter entfalten im Zusammenspiel mit hochwertigen Fetten und Ölen ihre Aromenvielfalt. Apicius, ein römischer Gourmet aus dem ersten Jahrhundert, vermischte Petersilie, Rosmarin, Salbei, Minze und Basilikum mit Knoblauch, Olivenöl und Essig zu einer kräftigen Vinaigrette, die er Fischsauce nannte. Eine Variante des italienischen Pesto lässt sich im Mittelalter verorten. Kräuter sollen den Eigengeschmack der Speisen verstärken, aber nicht überlagern.





„Sir Grillalot“ – unter diesem Pseudonym ist Traeger-Ambassador Thomas Madel aus Günzburg auf seinem Instagram- und Facebook-Kanal zu finden.

Die Zubereitung eines Roastbeefs ist der Klassiker, wenn es um Rindfleisch geht. Der Rückenmuskel ist durch seine sehr feinfaserige Struktur äußerst beliebt. Die Briten haben ihm schon 1731 mit der patriotischen Ballade „The Roast Beef of Old England“ ein Denkmal gesetzt. FIRE&FOOD hat „Sir Grillalot“ gebeten, ein winterlich inspiriertes Roastbeef-Rezept mit passender Steakbutter zu kreieren.

# Feine Bourbon- Butter

## ZUM RÜCKWÄRTS GEGRILLTEN RUMPSTEAK



### ZUTATEN

- 2 Rumpsteaks (je 500 g)
- Lieblings-Steak-Rub (oder nur Salz und Pfeffer, hier: Coffee Rub von Traeger)
- Salzflocken

Für die Bourbon-Butter:

- 250 g Butter, Raumtemperatur
- 2 cl Bourbon
- 1 Schalotte, fein gewürfelt
- 1 EL Petersilie, fein gehackt
- 2 TL Worcestersauce
- 1 TL Dijon-Senf
- 1 TL Salz

Für die Bourbon-Butter alle Zutaten gut miteinander vermischen, die Butter auf ein Stück Frischhaltefolie geben, einwickeln und zu einem Bonbon formen. Die Butter am besten schon am Vortag vorbereiten und über Nacht im Kühlschrank auskühlen lassen.

Den Fettdeckel der Steaks an 3 bis 4 Stellen so tief einschneiden, dass die darunterliegende Sehne durchtrennt wird. Mit Salz einreiben, anschließend mit dem Lieblings-Rub oder Salz und Pfeffer würzen. Den Grill auf 120 °C einstellen (falls vorhanden, könnt ihr eine Gussplatte mit auf den Grill stellen und mit aufheizen).

Die Steaks auf den Grill legen und bis zu einer Kerntemperatur von 50 °C langsam garen. Dann vom Grill nehmen, diesen auf 230 °C einstellen und die Steaks in Butcher Paper wickeln. Butcher Paper hält die Wärme und die Feuchtigkeit drin, lässt aber den Dampf durch. Dadurch wird das Fleisch warmgehalten, gart aber nicht sonderlich weiter.

Wenn der Grill 230 °C erreicht hat, Fleisch auswickeln und auf dem Rost (oder der Gussplatte) von beiden Seiten ca. 3 Minuten grillen, um eine schöne Kruste zu erhalten. Dann die Steaks herunternehmen, eine Scheibe Bourbon-Butter darauflegen, anschneiden und schmecken lassen.







# Bärlauch

Frühlingsbotschafter mit Bärenkräften

Von Stephanie Prenzler

**Wenn der Wald kräftig nach frischem Bärlauch riecht, ist der Frühling da. Der Bärlauch (*Allium ursinum*), im Volksmund auch Waldknoblauch genannt, wächst in krautreichen, schattigen und nährstoffreichen Laub- und Mischwäldern, Auwäldern, Parkanlagen und Nutzgärten. Wo er sich einmal angesiedelt hat, lässt er anderen Frühjahrspflanzen nur wenig bis gar keinen Raum. Im Frühjahr treiben aus kleinen Zwiebeln meist zwei saftig grüne, lanzettförmige Blätter, die schon die Germanen und Kelten als Heilmittel schätzten. Seit gut zwanzig Jahren erlebt das Wildgemüse eine bemerkenswerte Renaissance und verfeinert Salate, Suppen, Soßen, Dips sowie Gemüse- und Fleischgerichte.**

Sobald der Frühling beginnt, schauen die ersten Blattspitzen des Bärlauchs aus dem Boden. Doch die Saison ist relativ kurz und geht nur bis Mai/Juni. Er bildet blühende Teppiche – und läutet damit das Ende der Bärlauch-Saison ein. Mit Ausbruch der Blütenknospen verlieren die Blätter schnell ihren charakteristischen Geschmack, der bitter und unangenehm wird. Ab dieser Zeit sollte Bärlauch nicht mehr verwendet werden, giftig oder ungenießbar werden die Blätter jedoch nicht.

Das aromatische Wildgemüse wird aufgrund seines feinen Knoblauchgeschmacks auch Waldknoblauch oder Wilder Knoblauch genannt, und tatsächlich gehört Bärlauch zu den Liliengewächsen und ist damit verwandt mit Knoblauch, Lauch und Schnittlauch. Im Gegensatz zum Knoblauch verursacht Bärlauch keine unangenehmen Gerüche, nachdem man ihn zubereitet und gegessen hat.

Neben den Germanen und den Kelten nutzten schon die Römer Bärlauch als Heilmittel. Er soll wahre „Bärenkräfte“ entfalten – der Überlieferung nach fressen Bären nach ihrer Winterruhe zuerst

Bärlauch, um ihre durch den langen Schlaf aufgebrauchten Kraftreserven zu regenerieren. Die Pflanze wurde zudem schon damals als magen- und blutreinigendes Mittel geschätzt. Aus den Aufzeichnungen des italienischen Arztes und Botanikers Pietro Andrea Gregorio Mattioli (1501–1577) ist entnommen, dass der Bärlauch gegen „böse, giftige Nebel und schädliche Lüfte“ hilft. Heute achtet man das Wildgemüse ebenfalls für seine wertvollen Inhaltsstoffe. Wie Knoblauch enthält Bärlauch die schwefelhaltige Aminosäure Alliin, die für den charakteristischen Geruch verantwortlich ist, antibiotische Eigenschaften besitzt und als heilsam für Atemwege und Blutgefäße gilt. Die scharfen Senfölglycoside fördern zudem die Verdauung und regen den Stoffwechsel an. Der Vitamin-C-Gehalt beträgt laut Bundeslebensmittelschlüssel 150 Milligramm je 100 Gramm – also gut dreimal mehr, als in Zitronen steckt. Ferner sind Kalium, Magnesium und Eisen als wichtige Inhaltsstoffe zu nennen.

Bärlauch bekommt man mittlerweile in den Gemüseabteilungen der Supermärkte und auf dem Wochenmarkt. Auch im Topf auf dem



**TIPP:** Bärlauch nur bis zur Blütezeit sammeln, danach verflüchtigt sich der Geschmack und die Konsistenz wird härter.



Balkon oder der Fensterbank sowie im Gartenbeet gedeiht die Pflanze gut. Man kann ihn zudem für den Eigenbedarf im Wald sammeln – allerdings sollte man sich vorher über eventuelle örtliche Verbote informieren. Generell darf der Bärlauch nicht unbegrenzt gepflückt oder gar ausgegraben werden. Beim selber Sammeln der Bärlauchblätter ist außerdem zu beachten, dass es zwei giftige Doppelgänger gibt – das Maiglöckchen (*Convallaria majalis*) und die Herbstzeitlose (*Colchicum autumnale*). Die Blätter dieser beiden Pflanzen sehen dem Bärlauch zum Verwechseln ähnlich, können jedoch schwere Vergiftungen auslösen. Die langjährige Dokumentation in den Giftinformationszentren der Länder und im BfR (Bundesinstitut für Risikobewertung) zeigt, dass durch Verwechslungen immer wieder Vergiftungen mit teilweise schwerwiegenden Folgen auftreten. Besonders in den Monaten April und Mai häufen sich in Deutschland, aber auch zum Beispiel in Österreich, der Schweiz und Kroatien die Vergiftungsfälle. Um Bärlauch von giftigen Doppelgängern zu unterscheiden, reicht es in der Regel, ein grünes Laubblatt zwischen den Fingern zu zerreiben. Tritt dann nicht der für Bärlauch typische knoblauchartige Geruch auf, sollte man das Kraut lieber stehen lassen und die Hände sofort gründlich reinigen. Aber die Geruchsprüfung hat ihre Tücken. Wenn nämlich der Lauchgeruch von einem vorangegangenen Test noch an den Händen haftet, kann dies zu einem falschen Ergebnis verleiten. Bärlauch-Sammler sollten also die Pflanze mit all ihren Merkmalen gut kennen, um sie sicher von den giftigen Gegenstücken zu unterscheiden.

Ob im Wald gesammelt oder im Garten gepflückt – in der heimischen Küche sollte man die Blätter gründlich waschen, am besten mit heißem Wasser und anschließend manuellen Abreiben. An den Blättern können kleine Insekten sitzen und sogar Eier des gefährlichen Fuchsbandwurms. Daher ist eine sorgfältige Reinigung unerlässlich – gerade, wenn man den Bärlauch nicht erhitzen, sondern aromastark im Pesto oder in der Bärlauch- oder Kräuterbutter einsetzen will. Wenn der Bärlauch dann sein feines Aroma über die schön gedeckte Tafel verströmt, heißen wir den Frühling endgültig willkommen.



## Bärlauch-Chimichurri

### Zutaten:

- je 1 Bund Bärlauch und Petersilie (Menge zu gleichen Teilen)
- mildes Olivenöl
- Abrieb und Saft von 1 Bio-Limette
- Salz und Chili nach Belieben

Wie bei einem Pesto alle Zutaten mixen und dabei langsam das Öl hinzufügen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Mit Salz und Chili abschmecken.



### Zutaten:

- 250 g Butter (Zimmertemperatur)
- 1 Schalotte
- 1 Bund Bärlauch, grob geschnitten
- 2 cl Olivenöl
- Salz
- Sambal Oelek
- etwas Mehl

## Bärlauch-Grillbutter

Die Schalotte schälen und fein würfeln. Im nächsten Schritt die Würfelchen mehlieren und in der Pfanne mit etwas Öl auslassen. Leicht knusprig braten. Die Butter in einen Mixtopf geben und mit dem Bärlauch aufschlagen, bis sie weiß und „fluffig“ wird, währenddessen auch das Olivenöl zufügen. (Sollte die Butter noch etwas kühl sein, macht die Ölzugabe diese etwas weicher.) Anschließend mit einem Spatel die Zwiebeln unterrühren und nach eigenem Gusto mit den Gewürzen abschmecken.

**BBQ-Tipp:** Die Butter schmeckt hervorragend zu weißem oder grünem Spargel. Genauso genial sind gegrilltes Baguette oder gebratene Gnocchi mit Parmesan und der aufgeschäumten Butter.



# GERÄUCHERTES CHIMICHURRI

MIT LAMM-RIBS UND SÜSSKARTOFFEL-  
LAUCHPÜREE

Schon im Voraus zuzubereiten:  
Rauchige Chimichurri







Adrian Peller vom SWAT BBQ Team ([www.swatbbq.de](http://www.swatbbq.de)) hat das köstliche Lammfleisch-Rezept für FIRE&FOOD kreiert

Das geräucherte Chimichurri wenn möglich ein paar Tage vor dem Grillen zubereiten. Dafür den Grill zum indirekten Grillen bei 100 °C vorbereiten und die Lauchzwiebeln, den Lauch, die zuvor halbierte Knoblauchknolle und die Paprika für ca. 2 Stunden mit Kirschholz räuchern. Anschließend die Petersilie zusammen mit den Pistazien in einem Mixer grob zerkleinern. Das Gemüse vom Grill nehmen und mit etwas Olivenöl ebenfalls in den Mixer geben. Mixen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist, mit Salz, Pfeffer, Zucker, Zitronensaft und den geräucherten Jalapeños abschmecken.

Für die Lamm-Ribs etwas von dem Rosmarin, Thymian, Basilikum und Currykraut fein hacken und mit dem Olivenöl vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und die Ribs von beiden Seiten damit einreiben. Über Nacht im Kühlschrank marinieren.

Den Grill für indirektes Grillen bei 120 – 130 °C vorbereiten. Die Silberhaut von den Lamm-Ribs abziehen. Sobald die Grilltemperatur erreicht ist, etwas von den Kirsch-Räucherchips oder -pellets in den Grill geben, die Kräuter unten am Stängel abschneiden und auf dem Grillrost als „Bett“ ausbreiten. Die Ribs mit der Fleischseite auf das Kräuterbett legen

und für 2 Stunden im Kirschrauch garen. Anschließend Butcher Paper oder Aluminiumfolie ausbreiten und die Ribs inklusive der Kräuter darin einpacken. Die Päckchen für 1 – 2 Stunden wieder zurück auf den Grill geben, wobei man nach einer Stunde schauen sollte, ob sich das Lammfleisch etwas vom Knochen zurückgezogen hat. Die Ribs einfach solange auf dem Grill lassen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist, da in diesem Punkt die Geschmäcker auseinandergehen.

Für das Süßkartoffel-Lauchpüree die Süßkartoffeln, die mehligkochenden Kartoffeln und den Lauch in einem Topf weich garen und mit einem Stampfer zerkleinern. Die erwärmte Milch zugießen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Die Butter unterrühren und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

Alle Komponenten zusammen servieren.

## ZUTATEN:

- 2 Leitern Lamm-Ribs (wenn möglich, mit viel Fleischaufgabe bestellen)
- 100 ml Olivenöl
- frische Kräuter für das Kräuterbett und die Marinade (z.B. Rosmarin, Basilikum, Thymian und Currykraut)
- Salz
- Pfeffer

## Für das Süßkartoffel-Lauchpüree:

- 1 große Süßkartoffel
- 400 g mehligkochende Kartoffeln
- 1 Stange Lauch
- ca. 100 ml Milch (abhängig von der Konsistenz, die gewünscht wird)
- 2 EL Butter
- Salz
- Pfeffer
- Muskat

## Für das geräucherte Chimichurri:

- 1 Bund glatte Petersilie
- 1 frische Knoblauchknolle
- 1 Bund Lauchzwiebeln
- 1 Stange Lauch
- 4 rote Spitzpaprika
- 1-2 TL geräucherte Jalapeños, je nach Vorliebe
- 4 EL Zucker
- Olivenöl
- 200 g Pistazienkerne
- 50 ml Zitronensaft
- Salz
- Pfeffer

- Kirsch-Räucherchips oder -pellets





# Wurzel mit Pep: MEERRETTICH

Von Stephanie Prenzler

**Meerrettich gehört weltweit zu den schärfsten Gewürzen. Der kulinarische Umgang mit ihm kann – zumindest während der Zubereitung – sehr tränenreich sein, aber sein köstlicher Genuss ist jede Träne wert!**

Sein Name führt in die Irre, denn der Meerrettich gehört nicht in die große Familie der Rettiche. Er stammt botanisch gesehen aus der gleichen Familie wie die Rübe, der Kohl oder der Senf. Sein botanischer Name ist *Armoracia rusticana*. Im 9. Jahrhundert brachten Kaufleute die scharfe Wurzel aus Westasien nach Europa, und europäische Einwanderer brachten sie schließlich bis in die USA. In Österreich, Slowakei, Südtirol und Tschechien spricht man von Kren(n) oder auch Kreen, was aus der Slowakei kommt und so viel wie „weinen“ bedeutet – und diesen Zusammenhang kann jeder nachvollziehen, der schon mal frischen Meerrettich probiert oder auch nur gerieben hat. Ätherische Senföle sorgen dafür, dass einem dabei die Tränen in die Augen steigen und die Nase zu laufen beginnt. Meerrettich ist ein ausgesprochen gesundes Lebensmittel. Die mehrjährige Pflanze erreicht eine Höhe von bis zu 60 Zentimetern und bildet lange, dicke und bräunlich-gelbe Wurzeln. Diese sind reich an Vitamin C, Eisen, Zink und Kalium und enthalten außerdem viele Ballaststoffe sowie Vitamin B1 und B2. Die ätherischen Öle wirken laut der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) potenziell antibakteriell und können vor Viren und Bakterien schützen. Möglicherweise können sie zudem einen positiven Einfluss auf das Immunsystem

haben und das Risiko für bestimmte Krebsarten senken. Aufgrund dieser ihm zugeschriebenen gesunden Eigenschaften ist Meerrettich bereits seit Jahrhunderten als Gewürz- und Heilpflanze bekannt und geschätzt. Drei Wochen lang jeden Tag etwa einen Teelöffel frisch geriebenen Meerrettich beispielsweise mit Quark, Frischkäse, Eierspeisen, Karotten- und Selleriesalat oder zu gegrilltem, geräuchertem oder gekochtem Rindfleisch sowie Fisch gegessen, gibt dem Immunsystem einen ordentlichen Kick und kann Infektionen vorbeugen. Aber auch typische winterliche Eintöpfe oder die norddeutschen Grünkohlgerichte bekommen mit frischem Meerrettich die besondere geschmackliche Note und wer seine Chutneys und Barbecue-Saucen verfeinern will, ist mit dem Griff zur scharfen Wurzel gut beraten. Man sollte sie nur nicht lange mitkochen, sondern warmen Gerichten erst ganz zum Schluss zufügen. Äußerlich angewendet kann Meerrettich laut alten Hausrezepten bei Rheuma, Gicht, Ischias- oder sonstigen Nervenschmerzen zur Linderung verhelfen. Dafür wird die geraspelte Wurzel zwischen zwei Baumwolltücher und dann auf die schmerzende Stelle gelegt. Katholische und russisch-orthodoxe Christen kennen den Brauch, Scheiben vom Meerrettich zum traditionellen Osterfrühstück zu reichen. Als Sinnbild für die Bitterkeit des Lebens und für die Überwindung der Leiden Christi. In der jüdischen Glaubenslehre werden beim Pessach-Fest bittere Kräuter und Meerrettich in Erinnerung an die Sklaverei der Vorväter in Ägypten gereicht. Trotz aller Traditionen ist es erstaunlich, dass es die Wurzel in nur



Gebündeltes Pflanzengut fürs Folgejahr





wenigen Küchen Europas geschafft hat, sich als fester Bestandteil zu behaupten. Allen voran spielt sie unter der Bezeichnung Kren eine fürstliche Rolle in der österreichischen Küche, wo er gerne mit Äpfeln kombiniert wird. Daneben ist der Meerrettich nur in Deutschland, im Elsass, in Skandinavien und in Russland bekannt. Norweger, Schweden und Dänen schätzen ihre Pepperotsås, eine süßsaure Sauce aus Meerrettich (hier Pfefferwurzeln genannt), Zucker, Essig und Rahm, zu pochiertem Fisch. Da die Wurzel Stoffe enthält, die die Schilddrüsenfunktion beeinflussen, ist die Komposition mit jodhaltigem Fisch ausgesprochen sinnvoll.

### Anbau, Ernte, Saison

In Deutschland wird Meerrettich im großen Stil im bayerischen Mittel- und Oberfranken, im Badischen und im Spreewald angebaut, versehen mit der EU-weiten geschützten Herkunftsangabe. In diesen ländlich geprägten und teils strukturschwachen Gebieten schafft der Anbau und die Verwertung von Meerrettich wichtige Arbeitsplätze. Beim Meerrettich-Anbau ist noch viel Handarbeit gefragt und nicht von ungefähr besagt eine alte Bauernweisheit: „Ein Acker mit Kren will seinen Herrn jeden Tag sehn!“. Ab Ende Februar werden die Stecklinge, gewonnen aus den Wurzelstücken der Vorjahresernte, zum Pflanzen vorbereitet. Im April werden sie in die vorbereiteten Ackerfurchen gesetzt, am besten mit dem Kopf in Richtung Osten zur aufgehenden Morgensonne. Im Mai folgt dann das Freilegen der Wurzeln bis zur Hälfte, um die Kopftriebe bis auf den stärksten zu entfernen. Im August werden erneut zwei Drittel des Meerrettichs im Erdreich freigelegt und seitliche Nebentriebe abgeschabt, damit die im Boden vorhandenen Nährstoffe der eigentlichen Wurzel vorbehalten bleiben. Nur die unteren Triebe dürfen weiterwachsen, sie bilden die Stecklinge für das nächste Jahr.

Die Ernte beginnt im Oktober, dann ist das Wachstum der Wurzel abgeschlossen und die Blätter beginnen zu verwelken. Da Meerrettich sich gut lagern lässt, ist das Gemüse bis ins Frühjahr in guter Qualität erhältlich. Gekauft wird er am besten als ganze Wurzel, so trocknet sie nicht aus und ist auch zu Hause länger haltbar. Im Gemüsefach des Kühlschranks lässt sie sich etwa vier bis sechs Wochen lagern und sollte in dieser Zeit auch verarbeitet werden, um so wenig wie möglich von seinem Geschmack und seinen gesunden Eigenschaften zu verlieren. Alternativ lässt sich frischer Meerrettich auch geschält und luftdicht verpackt einfrieren oder in Essig aufbewahren. Wer sich im eigenen Garten mit dem Anbau versucht, kann den frisch geernteten Kren mit Sand oder Erde bedeckt im kühlen Keller lagern. Zeigen die Wurzeln eingetrocknete Stellen, ist das Einlegen in kaltes Wasser hilfreich. Um die frische Wurzel in der Küche zu verwenden, wird sie zuerst gesäubert und geschält, anschließend gerieben oder geraspelt und eventuell mit Zitronensaft beträufelt, damit der Meerrettich schön weiß bleibt und zu vielen leckeren kulinarischen Genüssen anregt.



Die geernteten Meerrettich-Wurzeln werden sortiert

Copyright: Spreewaldverein e.V.



Bei der Kren-Ernte

Copyright Schamel Meerrettich GmbH & Co. KG



Ein Krenacker in Bayern

Copyright Schamel Meerrettich GmbH & Co. KG





Rezept:  
Joost van Manen



# Alabama White Sauce auf Lamm-Burger



Das Fleisch fein hacken oder wolfen und zum Patty formen.

Minzblätter und Essiggurke fein hacken und mit der Sourcream verrühren.

Die Zutaten für die Alabama White Sauce verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zuckerschoten und Radieschen in feine Streifen schneiden und mit Essig, Öl, Salz, Pfeffer und etwas Zucker zu einem Salat verarbeiten und abschmecken.

Das Öl zum Frittieren in einem Topf oder in der Fritteuse auf 180 °C erhitzen. Die Zwiebeln mehlieren und goldbraun frittieren. Achtung: sie dunkeln auch nach dem Frittieren noch etwas nach. Aus den Kapern vorsichtig das Wasser drücken und trocken tupfen, dann ebenfalls bei 180 °C frittieren, bis das Blubbern nachlässt. Beides auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Das Patty bis zur gewünschten Garstufe über direkter Hitze auf dem Rost oder auf der Grillplatte grillen. Burger Bun aufschneiden und die Schnittflächen auf dem Grill toasten. Die untere Hälfte des Buns mit der Alabama White Sauce bestreichen. Dann etwas vom Zuckerschoten-Radieschen-Salat darauf verteilen. Darauf die Tomatenscheiben legen und dann den Patty aufsetzen. Einen großen Klecks von der Sourcream darauf verteilen und mit den frittierten Zwiebeln und Kapern abschließen.



## ZUTATEN (pro Patty):

- 200 g Lammrücken
- ein paar frische Minzblätter
- 1 kleine Essiggurke
- 1–2 EL Sourcream (Fertigprodukt oder selbstgemacht)
- ein paar Zuckerschoten
- 3 Radieschen
- Essig
- Öl
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- 1 Burger Bun
- 1 Tomate, in dünne Scheiben geschnitten
- 50 g Zwiebeln, in 1–2 mm dünne Ringe geschnitten
- etwas Mehl
- 1 EL eingelegte Kapern
- Öl zum Frittieren

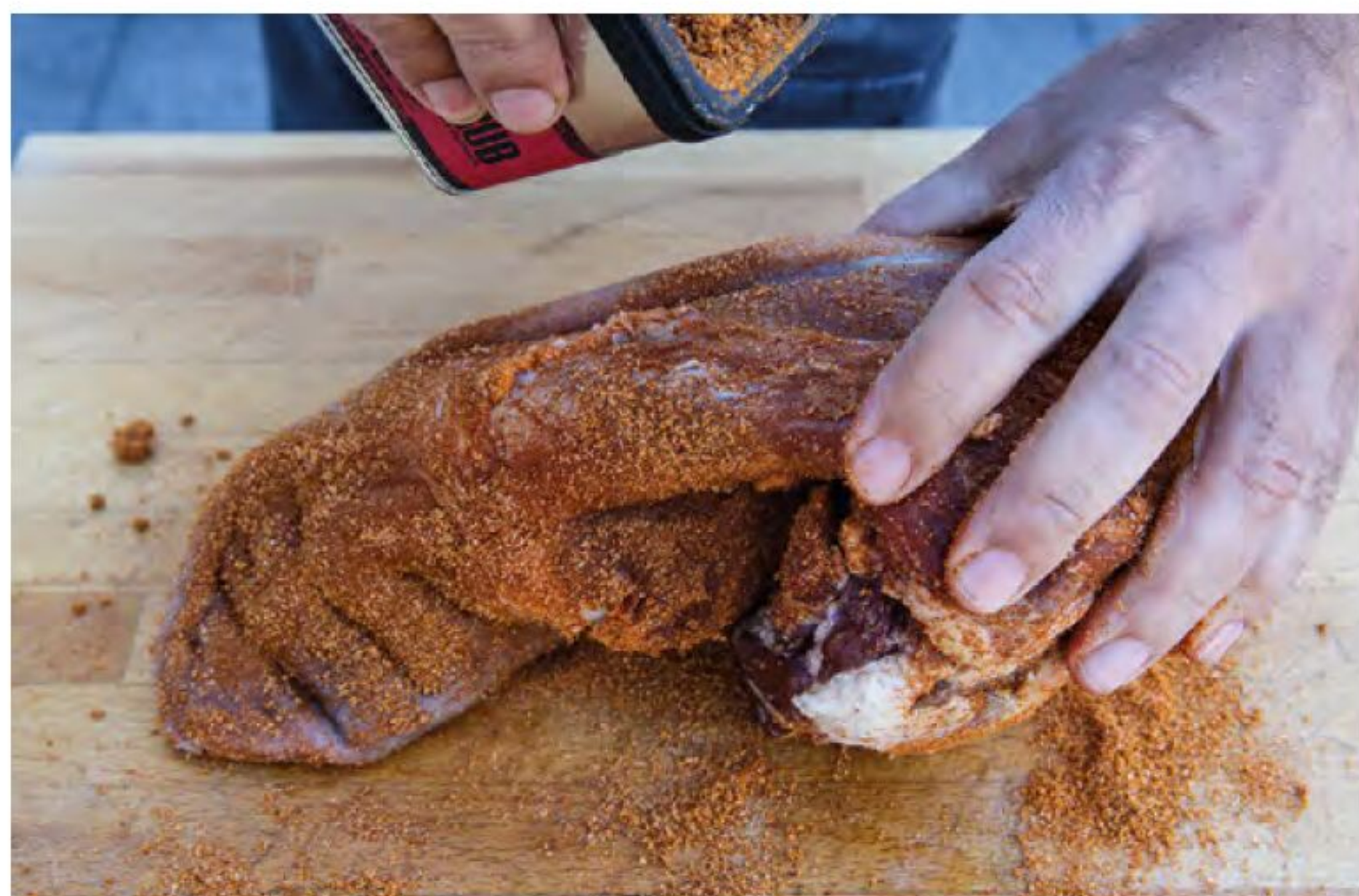
## Für die Alabama White Sauce:

- 100 g Mayonnaise
- 2 TL Zitronensaft
- 2 TL Apfelessig
- 2 TL brauner Zucker
- 2 TL Apfelsaft
- 1 TL Paprika, geräuchert
- 1 EL Meerrettich, scharf





# Meerrettichrahm mit Rinderzunge aus dem Rauch auf geröstetem Bauernbrot



## ZUTATEN:

- 1 Rinderzunge  
(ca. 1000–1200 g)
- BBQ-Rub nach Wahl
- 1 frisches Bauernbrot,  
in dickere Scheiben  
geschnitten
- 200 g Schmand
- 3 EL Vollmilch
- 3 EL Meerrettich, frisch  
gerieben
- frischer Dill, gehackt
- Saft von ½ Zitrone
- 1 Msp mildes Chilipulver
- Pfeffer
- Salz
- Zucker
- 1 Handvoll Räucherchips

Rezept:  
Elmar Fetscher



## ZUBEREITUNG:

Grill mit Deckel oder Smoker zum indirekten Grillen über ca. 8 Stunden vorbereiten (bei Kugelgrills z. B. mit Hilfe eines Mignon-Rings) und auf 130 °C einpegeln. Mit einem scharfen Messer die Zungenhaut einritzen, dabei nicht in das Fleisch schneiden. Rundherum mit dem BBQ-Rub einreiben, anschließend auf dem Grillrost platzieren. In der ersten Stunde die Räucherchips zugeben und die Rinderzunge so lange bei 130 °C garen, bis sie eine Kerntemperatur von 92 °C erreicht hat. Anschließend die Zunge mit dem Messer von der Haut befreien. In einer Schüssel Schmand, Milch, etwas frischen Dill und Meerrettich verrühren. Mit Zitronensaft, Chilipulver, Pfeffer, Salz und Zucker abschmecken. Die Brotscheiben von beiden Seiten anrösten, die Rinderzunge in dünne Scheiben aufschneiden. Die Brote zuerst mit der Meerrettichcreme dick bestreichen und darauf die Zungenscheiben platzieren.





# Fruchtige Marinaden und Dressings

Fruchtige Aromen passen zu ganz unterschiedlichem Grillgut und bringen eine extra Portion Frische und Farbe ins Spiel. Auch in Salatdressings sorgen sie für Abwechslung und bieten Blattsalaten sowie Klassikern wie Nudel- oder Kartoffelsalat eine großartige Verwandlung.



## GRILLING ME SOFTLY – MARINADEN AUF FRUCHTSAFTBASIS

Fruchtsaft und Fruchtnektar eignen sich hervorragend für Grillmarinaden, da ihre Säure das Fleisch im Saft das Fleisch schön zart und saftig macht. Für den maximalen Grillgenuss gilt es, die richtige Aromakombination zu finden. „Food-Pairing“ heißt das Stichwort. Hier geht es um Aromapaare, die sich gegenseitig ideal ergänzen und durch ihre Kombination ein harmonisches Ganzes ergeben – auch wenn die Zutaten das auf den ersten Blick nicht vermuten lassen. Fruchtsäfte und -nektare können beim Food-Pairing mit ihrer Sorten- und Geschmacksvielfalt punkten. Zu dunklem Fleisch (Rindfleisch oder Wild) passen zum Beispiel Johannisbeer- oder Sauerkirschsaft oder -nektar. Als aromatische Begleiter eignen sich Rosmarin und Thymian. Zu Geflügelfleisch passen Apfel- und Orangensaft, letzterer lässt sich gut mit Pfeffer, Chili oder Thymian kombinieren. Zu Apfelsaft passen Minze, Pfeffer oder Senf als aromatische Begleiter.



### Fruchtsaft und Fruchtnektar – was ist eigentlich der Unterschied?

Ein Fruchtsaft besteht aus nichts anderem als dem Saft der gepressten Früchte – also immer 100 Prozent Frucht. Die Fruchtsaftverordnung erlaubt es nicht, Zucker beziehungsweise Farb- oder Konservierungsstoffe zuzusetzen. Ein Fruchtnektar dagegen enthält je nach Fruchtart mindestens 25 bis 50 Prozent Frucht. In der Regel werden die Obstsorten zu Nektar verarbeitet, die entweder pur zu sauer schmecken (z. B. Johannisbeere oder Sauerkirsche) oder zu dickflüssig (z. B. Mango oder Banane) wären. Hier ist die Zugabe von Wasser und ggf. Zucker oder Honig erlaubt.



### *Johannisbeer-Marinade für Rind- und Lammfleisch*

Thymianblätter und Rosmarinnadeln von den Zweigen zupfen und grob hacken. Zusammen mit allen übrigen Zutaten (bis auf das Fleisch) verrühren und mit Sojasauce und Pfeffer abschmecken. Das Fleisch parieren und für 3–4 Stunden marinieren. Fleisch aus der Marinade nehmen und bis zum gewünschten Garpunkt grillen.

#### **ZUTATEN (für 4 Portionen):**

- 800 g Rindersteak (z. B. Rib Eye, Skirt, Flank etc.) alternativ, Lammracks
- 300 ml Johannisbeersaft oder -nektar
- 4 EL Sherry-Essig
- Saft von je 1 Limette und 1 Orange
- 1 frische rote Chili, entkernt und in feine Streifen geschnitten
- Sojasauce
- grober Pfeffer
- 6 Zweige Thymian
- 2 Zweige Rosmarin
- 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
- 1 kleine Zwiebel, in Scheiben geschnitten



### *Apfelsaft-Marinade für Geflügelfleisch*

Minze waschen und fein schneiden. Knoblauch schälen und hacken. Aus Apfelsaft, Knoblauch, Salz, Pfeffer, Minze und Rapsöl die Marinade herstellen. Putenschnitzel abspülen, trockentupfen, Fett und Sehnen abschneiden und in die Marinade legen. Mindestens 2–3 Stunden marinieren. Putenschnitzel aus der Marinade nehmen und abtropfen lassen. Dann von beiden Seiten grillen.

#### **ZUTATEN (für 4 Portionen):**

- 4 Putenschnitzel je 160 g
- 6 EL naturtrüber Apfelsaft
- 2 Knoblauchzehen
- Salz
- grober Pfeffer
- 4 Zweige Minze
- 2 EL Rapsöl





## FRUCHTIGE DIPS ZU GRILLKÄSE, GEMÜSE UND CO

Eine Abwechslung zur fertigen Grill- und BBQ-Sauce sind selbstgemachte Dips. Auf Fruchtsaftbasis sind sie bunt, lecker und abwechslungsreich. Je nach Geschmack lassen sie sich mit weiteren Zutaten in Richtung fruchtig, feurig, exotisch, süß oder scharf aufpeppen. Das Beste dabei: Diese Dips passen nicht nur zu Fleisch oder Fisch, sondern auch wunderbar zu Grillgemüse und Grillkäse. So harmoniert Käse zum Beispiel hervorragend mit Quitte. Mit einem selbstgemachten Quitten-Chutney zum Grillkäse kann man nicht nur bei den Vegetariern punkten.



### *Pikanter Papaya-Dip für Grillgemüse*

Alle Zutaten in einen Topf geben und unter Rühren einmal kräftig aufkochen. Abkühlen lassen und kalt zu gegrilltem Gemüse oder Fisch und Meeresfrüchten servieren.

#### **ZUTATEN:**

- 1 Papaya, geschält, entkernt und in kleine Stücke geschnitten
- 2 rote Chilischoten, entkernt und in feine Streifen geschnitten
- 2 Knoblauchzehen, fein gehackt
- ½ TL Fleur de Sel
- 1 Msp. Ingwerpulver
- 1 Msp. Kurkumapulver
- 4 EL Orangensaft



### *Apfel-Quitten-Chutney mit Ingwer und Zitronengras*

Chilis in dünne Scheiben schneiden, entkernen. Ingwer schälen und in sehr dünne Scheiben schneiden. Zitronengras klein schneiden und zusammen mit Apfel- und Quittensaft aufkochen, 10 Minuten ziehen lassen, dann durch ein feines Sieb passieren. Würzsud mit Gelierzucker, Essig, Pfefferschoten und Ingwer 3 Minuten sprudelnd kochen, dabei abschäumen. Dann in eine Schüssel oder mehrere Gläser (mit Twist-Off-Deckel) umfüllen und mindestens 4 Stunden fest werden lassen. TIPP: Chutney schon einige Tage vorher produzieren, damit die Aromen Zeit haben, sich optimal miteinander zu verbinden.

#### **ZUTATEN (für 2 Gläser à 200 g):**

- 2 rote Chilischoten
- 15 g frischer Ingwer
- 1 kleines Bund Zitronengras
- je 200 ml klarer Apfel- und Quittensaft
- 150 g Gelierzucker 3:1
- 55 ml Apfelessig



Copyright: Verband der deutschen Fruchtsaft-Industrie e. V.



## Peach'n Pepper Grilling Sauce

Pfirsiche, Schalotte und Knoblauch fein würfeln. Das Öl in einen Topf geben, Schalottenwürfel darin andünsten und dann Knoblauch und Pfirsich zufügen, mit dem Pfirsichsaft ablöschen. Alle übrigen Zutaten zufügen, mit Chilisauce, Salz und Worcestershiresauce abschmecken und das Ganze für etwa 30 Minuten sanft köcheln lassen.

Anschließend pürieren und abkühlen lassen, ggf. noch einmal abschmecken. Kalt servieren.

### ZUTATEN:

- 3 Pfirsiche
- 1 Schalotte
- 1 TL Öl zum Braten
- 100 ml Pfirsichsaft oder -nektar
- 100 g Tomatenketchup
- 1 Knoblauchzehe
- ½ TL geräucherter Paprika
- einige Tropfen Hot Chilisauce (Menge nach Geschmack)
- Salz
- Worcestershiresauce



Copyright: Verband der deutschen Fruchtsaft-Industrie e. V.

### ZUTATEN:

Für den Salat:

- 100 g Quinoa (bunt)
- 200 g Wildblattsalat
- 1 Pfirsich
- ½ rote Zwiebel
- 1 Bio-Zitrone
- 2 EL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- 2 St. Burrata (à 100 g)

Für die Reduktion:

- 2 EL Honig
- 4 EL Apfelsaft, naturtrüb
- 3 EL dunkler Balsamicoessig
- Salz
- Pfeffer

## FRUCHTIG FRISCHES SALATVERGNÜGEN

Nichts gegen die Klassiker Kartoffel- und Nudelsalat. Doch gerade an heißen Tagen sollte der Beilagensalat nicht zu schwer sein und mit bunten, frischen Zutaten für Abwechslung sorgen. Ein frisches Dressing darf hier natürlich nicht fehlen. Fruchtsäfte und -nektare sorgen im Salatdressing für einen fruchtigen Kick und bringen ein harmonisches Verhältnis von Süße und Säure ins Spiel. Ob Orangensaft, Apfelsaft oder Johannisbeernektar – gemeinsam mit frischen Kräutern und Gewürzen geben sie dem Dressing ganz eigene Geschmacksnuancen und dazu oft eine hübsche Farbe.



### Quinoa-Wildblattsalat mit Grillpfirsich, Burrata und Apfelsaft-Reduktion

Quinoa nach Packungsanweisung kochen. Salat waschen und trockenschleudern. Pfirsich waschen, abtrocknen, in gleichmäßige Keile schneiden und anschließend auf dem Grill oder in einer Grillpfanne ohne Fett für ca. 3 Minuten grillen. Zwiebel schälen und in feine Streifen schneiden.

Quinoa abgießen und zusammen mit Salat, Pfirsichspalten und roter Zwiebel in eine Schüssel geben und vermengen. Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, Schale mit einer feinen Reibe abreiben. Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Zitronensaft, Zitronenabrieb und Olivenöl in eine Schüssel geben, mit dem Schneebesen verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Reduktion Honig, Apfelsaft und Balsamicoessig in einen Topf geben und für ca. 2 Minuten auf mittlerer Hitze köcheln lassen. Danach mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Salat mit Zitronendressing vermengen, Burrata abtropfen lassen und auf den Salat setzen, mit der Reduktion garnieren und servieren.





# Marinade Japanese Style:

## *Marinierter Lachs mit frittiertem Paprika*

Rezept: Elmar Fetscher

### ZUTATEN

(Für 4 Personen):

- 4 Lachsfilets mit Haut
- 200 ml Sake
- 300 ml Mirin
- 300 g Miso (fermentierte Sojabohnenpaste, wir haben das dunkle Miso verwendet)
- 150 ml Sojasauce
- 1 Bio-Limette, in Scheiben geschnitten
- 200 g Bratpaprika (Pimientos de Padron)
- Sonnenblumenöl
- bei Bedarf Bonitoflocken (stilecht, - aber optional, da sie bei uns nicht überall erhältlich sind)
- Chilifäden

焼肉

Zuerst die Marinade zubereiten. Dafür Sake und Mirin in einem Topf erhitzen und aufkochen lassen. Dann der Reihe nach Miso, Sojasauce und die Limettescheiben untermischen. In dieser Marinade die Lachsfilets 20 Minuten ziehen lassen.

Über der Holzkohlegrut mit so viel Abstand grillen, dass die Marinade nicht verbrennt. Mehrmals wenden und mit der restlichen Marinade einpinseln.

Die Bratpaprika waschen und trockentup-

fen. Sonnenblumenöl in einen Topf geben, so dass der Boden etwa 4 cm hoch mit Öl bedeckt ist. Das Öl ist heiß genug, wenn beim Eintauchen des Stiels eines Holzkochlöffels leichte Blasen aufsteigen. Portionsweise für 2–3 Minuten frittieren – sie sind fertig, wenn sich auf der Haut Blasen bilden. Herausnehmen und auf einem Küchenpapier abtrocknen lassen. Mit Chilifäden (und evtl. Bonitoflocken) garnieren und zum Lachs reichen.





# GO FOR GREEN

**GRÜNZEUG HAT WIEDER SAISON:** Auch wenn der Frühling in diesem Jahr einige Anlaufschwierigkeiten hatte – endlich ist es warm und damit stehen alle Zeichen auf Grün. Blattsalate bilden beim Grillen die Basis für schmackhafte Beilagen und sind ohne großen Aufwand zubereitet. Entweder solo mit ausgefallenen Dressings oder kombiniert mit gegrilltem Gemüse sowie frischem Obst. Vielfalt ist hier Trumpf!



## SAISONKALENDER BLATTSALAT

MONAT	ERNTE VON
Januar	Winter-Radicchio, Feldsalat
Februar	Winter-Radicchio, Feldsalat
März	Postelein
April	Pflück-/Schnittsalat, Postelein
Mai	Kopfsalat, Pflück-/Schnittsalat, Rucola
Juni	Kopfsalat, Sommer-Radicchio, Romana, Rucola
Juli	Kopfsalat, Eissalat, Sommer-Radicchio, Romana, Chinakohl, Sommer-Endivie, Rucola, Eiskraut
August	Kopfsalat, Eissalat, Romana, Chinakohl, Sommer-Endivie, Rucola, Eiskraut
September	Eissalat, Winter-Radicchio, Romana, Chinakohl, Herbst-Endivie, Zuckerhut, Rucola, Eiskraut
Oktober	Winter-Radicchio, Romana, Chinakohl, Herbst-Endivie, Zuckerhut, Rucola, Postelein
November	Winter-Radicchio, Chinakohl, Herbst-Endivie, Zuckerhut, Feldsalat, Postelein, Rucola, Postelein
Dezember	Winter-Radicchio, Feldsalat, Postelein

Nach langen Wintermonaten freut man sich, wenn endlich wieder die ersten Salate aus heimischem Freilandanbau im Gemüseladen oder auf dem Wochenmarkt zu finden sind. Auch der Eigenanbau im Garten, auf der Terrasse oder dem Balkon ist wieder möglich. Hier kann man ab Ende April/Anfang Mai mit der Ernte der ersten schnellwachsenden Pflück- oder Schnittsalate beginnen. Dazu gehören überwiegend Salatsorten, die keine Kopfbildung aufweisen oder Kopfsalatsorten, die blattweise im Frühstadium geschnitten werden, wie beispielsweise Eichblatt oder Lollo Rosso. Rucola und junger Spinat ergänzen das Blattsalatangebot im Frühjahr. Um ständig mit frischen Salaten versorgt zu sein, sollte man einen satzweisen Anbau verfolgen: Dabei sät oder pflanzt man in zeitlichen Abständen von etwa zehn bis 14 Tagen kleinere Mengen auf die Beete. Damit vermeidet man plötzliche „Salatschwemmen“, denen oft salatlose Perioden folgen.

### Kalt trifft warm

Dass die Lust auf Grün mit der Zunahme von Sonnenstrahlen steigt, liegt auch daran, dass unsere Körperzellen jetzt regelrecht nach frisch verfügbaren Vitaminen und Mineralstoffen lechzen. Gepaart mit leckerem Fisch, Steak und/oder Gemüse vom Grill und einem Dressing mit überraschenden Geschmacksnuancen, braucht es nicht viel Aufwand und Vorbereitungszeit, um den Zellen eine Frischekur zu gönnen. Durch die Verwendung eines Pflanzenöls im Dressing ist für die richtige Basis gesorgt, damit die wichtigen Inhaltsstoffe vom Körper optimal verstoffwechselt werden können.



# GESCHÜTTELT UND GERÜHRT: FRISCHE DRESSINGS FÜR FRISCHE SALATE

Die Zubereitung von Blattsalaten ist unkompliziert. Sowohl beim Kopfsalat als auch bei Schnittsalaten, wie etwa dem Eichblatt oder dem Lollo Rosso, sollten die äußeren Blätter entfernt werden, beim Kopfsalat wird ebenfalls der Strunk entfernt. Gewaschen werden die Salate nur kurz, um so viele Vitamine wie möglich zu erhalten. Ein leckeres Dressing darf bei keinem Salat fehlen, denn es verleiht ihm zusätzlichen Geschmack und Substanz. Hier kommen ein paar frische fruchtig-würzige Dressing-Ideen für Blattsalate, Grillgemüse & Co.

## GURKEN-WASABI-DRESSING

passend für Blattsalate, Grillgemüse, gegrillten/geräucherten Lachs und Thunfisch

### Zutaten:

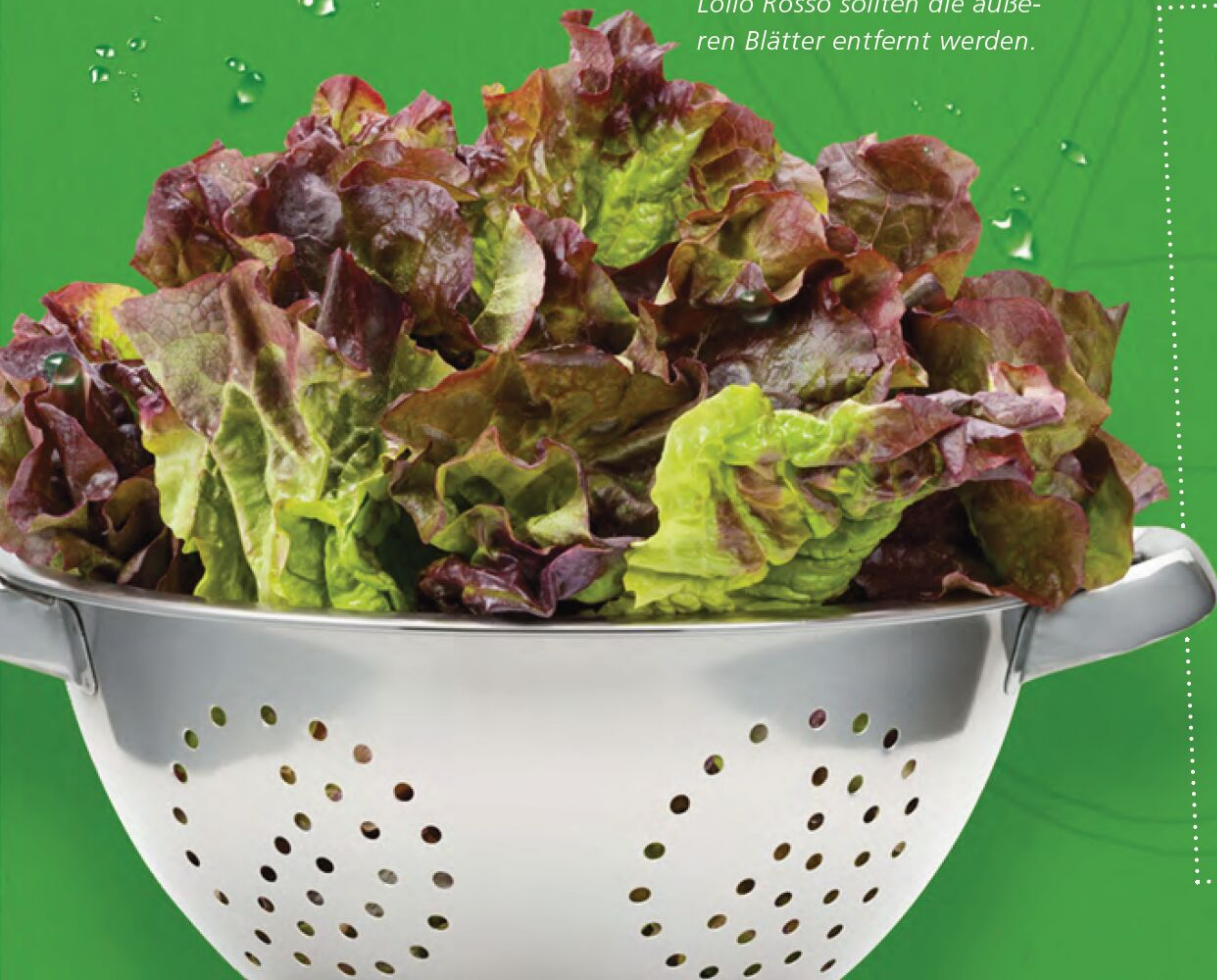
- 200 g Vollmilchjoghurt
- 3 EL weißer Balsamico
- 2 TL Wasabipaste
- 2 EL Sonnenblumenöl
- 1 Bund Petersilie
- ½ Salatgurke
- Salz und weißer Pfeffer
- Honig

### Zubereitung:

Joghurt, Balsamico, Öl und Wasabipaste verrühren, mit Salz, Pfeffer und Honig pikant abschmecken. Petersilie fein hacken, Gurke schälen und entkernen, das Fruchtfleisch fein würfeln. Anschließend mit der Joghurt-Wasabi-Sauce vermischen.



*Bei Schnittsalaten wie dem Lollo Rosso sollten die äußeren Blätter entfernt werden.*



## ERDBEER-MINZE-DRESSING

passend für Blattsalate, gegrillten Spargel

### Zutaten:

- 100 g frische Erdbeeren
- 1 EL Himbeeressig
- 2 EL Olivenöl
- 1 Handvoll frische Minze
- Mark einer Vanilleschote
- 1 TL Akazienhonig
- Salz und Pfeffer

### Zubereitung:

Alle Zutaten in ein hohes Gefäß geben und mit dem Pürierstab zu einem cremigen Dressing pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



## MANGO-APFEL-DRESSING

passend für Blattsalate, gegrillte Meeresfrüchte

### Zutaten:

- 1 Mango
- 1 Apfel
- Saft von 1 Limette
- 50–100 ml Apfelsaft
- 4 EL Olivenöl
- 1 EL helle Sojasauce
- 1 TL Cayennepfeffer
- 1 Bund Schnittlauch
- 1 Bund Koriander
- Salz und Pfeffer

### Zubereitung:

Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Kern lösen und in kleine Stücke schneiden. Zusammen mit Limettensaft, Olivenöl, Sojasauce, und Cayennepfeffer pürieren. Nach und nach den Apfelsaft zugeben, dabei darauf achten, dass das Dressing nicht zu dünnflüssig wird. Apfel ebenfalls schälen, vom Kerngehäuse befreien und fein würfeln. Kräuter waschen und fein hacken und alles mit dem Mangodressing verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



## GRÜNES BUTTERMILCH-HIMBEER-DRESSING

passend für Blattsalate, Grillkartoffeln

### Zutaten:

- 100 g junger Spinat
- 10 frische Himbeeren
- 100 ml Buttermilch
- 100 g Crème fraîche
- 1 EL Himbeer-Balsamessig
- 1 EL Haselnussöl
- 1 TL Honig
- Salz und weißer Pfeffer

### Zubereitung:

Den Spinat mit der Buttermilch pürieren. Crème fraîche, Himbeer-Balsamessig, Haselnussöl und Honig unterrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Himbeeren hacken und unterheben.





# Chutneys & Relishes

Rezepte:  
Marion Fetscher

Pikante Chutneys und Relishes begleiten nicht nur indische Curry-Gerichte, sie sind auch eine schnell gemachte und schmackhafte Abwechslung zu Fertigprodukten wie Ketchup, Senf oder Barbecuesaucen. Daher passen sie hervorragend zu gegrilltem Fleisch und Gemüse, verfeinern herzhafte Eintöpfe aus dem Dutch Oven oder mit Käse überbackene Aufläufe und Gratin. Auch als selbstgemachtes Mitbringsel zur nächsten Grillparty sind sie willkommen.

## UNTERSCHIED CHUTNEY UND RELISH:

Beide Leckereien stammen aus Indien, sie unterscheiden sich vor allem in der Konsistenz. Ein Chutney ist homogener, marmeladenartiger als ein Relish, das zumeist stückiger bleibt und häufig auch etwas säuerlicher und schärfer schmeckt.





## Tomaten-Lavendel-Konfitüre

### ZUTATEN (für ca. 5 Gläser à 200 ml):

1 kg reife Tomaten, enthäutet und entkernt  
500 g Gelierzucker 2 plus 1  
Saft von 2 Zitronen  
4 Zweige frischen Lavendel oder 3 Teelöffel getrockneter Lavendel  
1 Lorbeerblatt  
1 Prise Salz

### ZUBEREITUNG:

Alle Zutaten in einen Topf geben und zum Kochen bringen. Bei geringer Hitze etwa 1 Stunde lang köcheln lassen und dabei häufig umrühren bis die Tomaten zerfallen sind und die Masse anfängt zu gelieren. Anschließend die Lavendelzweige und das Lorbeerblatt herausnehmen und die Konfitüre noch heiß in warme und sterilisierte (Twist-Off-) Gläser füllen, abkühlen lassen.



## Johannisbeer-Rotwein-Chutney

Es müssen nicht immer Preiselbeeren sein, hier kommt ein fruchtig-süßer Kontrast für Wildgerichte:

### ZUTATEN (für 4 Gläser à 200 ml):

400 g Johannisbeeren, ohne Stiele gewogen  
150 g rote Zwiebeln, gewürfelt  
1 rote Chilischote, von den Kernen befreit und in feine Scheiben geschnitten  
1 EL Honig  
80 ml trockener Rotwein  
50 ml Rotwein-Essig  
2 Lorbeerblätter  
1 Prise Zimt  
1 Prise Koriander  
1 Prise Salz  
100 g Gelierzucker 2:1

### ZUBEREITUNG:

Zwiebelwürfel und Chilistreifen zusammen mit Honig, Rotwein, Essig, Lorbeerblätter und Gewürzen in einem Topf zum Kochen bringen. Etwa 5 Minuten einkochen lassen und anschließend die Johannisbeeren und den Gelierzucker hinzufügen. Unter Rühren weitere 5 Minuten sprudelnd kochen und wenn nötig, den sich bildenden Schaum abschöpfen.

Eine Gelierprobe machen und das Chutney heiß in die vorbereiteten Gläser randvoll füllen und sofort verschließen.





# Pikantes Zwiebelrelish



**ZUTATEN** (für ca. 2 Gläser à 250 ml):  
 1 rote Zwiebel, gewürfelt  
 1 gelbe Zwiebel, gewürfelt  
 2 rote Chilischoten, von den Kernen befreit und in feine Streifen geschnitten  
 1 säuerlicher Kochapfel (z. B. Boskop, Jonagold), gewürfelt  
 2 getrocknete Tomaten, klein gehackt  
 50 g helle Rosinen  
 1 EL Olivenöl

100 ml Apfelessig  
 100 g Vollrohrzucker  
 1 Zimtstange  
 70 ml Noilly Prat  
 70 ml Apfelsaft  
 1 Prise Salz

**ZUBEREITUNG:**  
 Das Öl bei mittlerer Hitze erwärmen, Zwiebeln und Chilis zugeben und etwa 30 Minuten dünsten. Die übrigen

Zutaten hinzufügen und alles etwa 1 Stunde köcheln lassen, bis die Masse dicklich eingekocht ist. Die Zimtstange entfernen und noch heiß in die vorbereiteten Gläser füllen. Hält sich mehrere Wochen im Kühlschrank.

## Noilly Prat

Joseph Noilly und Claudius Prat sind die Väter dieses Wermuts, der aus Weißweinen der Rebsorten Clairette und Picpoul de Pinet besteht. Sie werden 12 Monate lang in Eichenfässern unter freiem Himmel ausgebaut. Durch die Zugabe von etwa 20 Kräutern und Gewürzen aus aller Welt erhält der Noilly Prat seinen charakteristischen würzig-herben Geschmack. Wird in der Küche hauptsächlich zum Ablöschen und zur Abrundung von feinen Soßen verwendet.



# Ananas-Ingwer-Relish

**ZUTATEN** (für ca. 5 Gläser à 220 ml):  
 1 frische Ananas, Fruchtfleisch in Würfel geschnitten  
 100 g Vollrohrzucker  
 200 ml Weißwein  
 100 ml weißen Balsamicoessig  
 100 g frischen Ingwer, fein geraspelt  
 Saft und Schale von 1 unbehandelten Limette  
 2 mittelgroße Zwiebeln, in kleine Würfel geschnitten  
 ½ TL Senfkörner, etwas angedrückt  
 8 Kardamomkapseln, kurz vor der Verarbeitung öffnen und die enthaltenen Samen im Mörser zermahlen  
 1-2 rote Chilischoten, entkernt und in feine Streifen geschnitten (Anzahl je nach Schärfewunsch und Geschmack)  
 100 g getrocknete Cranberries

**ZUBEREITUNG:**  
 Vollrohrzucker karamellisieren und mit dem Weißwein, Limettensaft sowie dem Balsamicoessig ablöschen. Ananas, Ingwer, Zwiebeln, Chilischoten, Gewürze dazugeben und alles 30 Minuten köcheln lassen. Anschließend die Cranberries zufügen und weitere 20-30 Minuten bei mittlerer Hitze einkochen. Die Mischung darf nicht zu flüssig sein. Noch heiß in warme, sterilisierte (Twist-Off-) Gläser füllen, abkühlen lassen und im Kühlschrank aufbewahren. Es sollte vor dem Gebrauch mindestens zwei Tage lang durchziehen können. Hält sich mehrere Wochen im Kühlschrank.

## Tipp

Um festzustellen, ob die Masse lange genug gekocht hat, ist eine Gelierprobe sinnvoll. Dafür kurz vor Ablauf der im Rezept angegebenen Kochzeit den Rührlöffel aus dem Kochtopf nehmen und über einer Untertasse o. Ä. abtropfen lassen. Werden die Tropfen fest, dann geliert auch das Chutney oder Relish später im Glas.





## Apfel-Tomaten- Pfefferminz-Chutney



**ZUTATEN** (für ca. 3 Gläser à 500 ml):  
 500 g säuerliche Äpfel, in feine Würfel geschnitten  
 500 g Tomaten, enthäutet, entkernt und in kleine Stücke geschnitten  
 2 Zwiebeln, fein gehackt  
 2 Knoblauchzehen, fein gehackt  
 1 Bund frische Pfefferminze, Blätter in feine

Streifen geschnitten  
 1 Bund frische Petersilie, klein gehackt  
 250 g Zucker  
 1 ½ TL Salz  
 Saft von 1 Orange  
 200 ml Apfelessig  
 200 ml Weißwein

### **ZUBEREITUNG:**

Alle Zutaten in einen großen Edelstahltopf geben und langsam zum Kochen bringen.

Etwa 1 Stunde unter gelegentlichem Rühren köcheln lassen, bis die Masse dick wird. In die vorbereiteten Gläser randvoll füllen und sofort verschließen.

# Und für welche BBQ-Themen interessierst du dich noch?



Alle Ausgaben der kultigen Bookazine-Reihe gibt's im Grillfachhandel und im FIRE&FOOD Shop auf [www.fire-food.com](http://www.fire-food.com)



# TEAMPLAYER CHUTNEY

Chutney kennen wir in vielen Varianten. Mango-Chutney ist natürlich ein echter Klassiker, aber es macht einfach Spaß, verschiedene Gemüse und Obstsorten zu kombinieren. Denkt an Zucchini, Karotte, Chicorée, Kürbis und natürlich Tomate. Für die süße Komponente im Chutney sind Äpfel oder Trockenfrüchte wie Rosinen oder Datteln gut geeignet. Chili, Knoblauch und Ingwer sorgen für eine gewisse Schärfe. Kräuter und Gewürze wie Koriander, Kreuzkümmel, Lorbeer, Kardamom sowie Nelken und natürlich Knoblauch und Paprika bringen ein Extra an Geschmack und Würze. In manchen Chutneys sind die verschiedenen Gemüse noch leicht zu erkennen, in anderen sind die Zutaten zum glatten Püree verarbeitet. Ob eher süß oder scharf – erlaubt ist, was gefällt, es gibt bei Chutneys keine Kombinationsregeln für die Zutaten.





## DIE GRUNDREGELN

Wer Chutney selbst zubereiten möchte, sollte folgendes Verhältnis einhalten: Pro Kilo Gemüse oder Obst verwendet man 5 Gramm Salz, 100 Gramm Zucker und 125 Milliliter Essig. Gemüse und Obst in Stücke schneiden, mit Essig und Zucker aufkochen und gewünschte Gewürze zugeben. Auf kleiner Flamme zwei bis drei Stunden köcheln lassen. Je länger das Chutney köcheln darf, desto kräftiger wird der Geschmack. Gut Ding braucht Weile!

Sobald das Chutney die gewünschte Dicke und den gewünschten Geschmack hat, füllt man es in saubere Marmeladengläser, verschließt diese und lässt sie abkühlen. Im Kühlschrank ist das Chutney mindestens eine Woche haltbar. Wurden die Gläser vorab richtig sterilisiert, kann es sogar monatelang aufbewahrt werden. Es empfiehlt sich, die Gläser vor der Verwendung genau zu untersuchen: Schließen sie luftdicht? Ist der Deckel in Ordnung oder hat er irgendwelche Verformungen und sollte deshalb vorsichtshalber aussortiert werden? Im nächsten Schritt wird sterilisiert: Wasser aufkochen und Marmeladengläser und Besteck mehrere Minuten lang heiß einlegen. Deckel (und die Dichtungsgummis, falls man kleine Weckgläser benutzt) lassen sich am besten separat in kochendem Wasser sterilisieren, in das zuvor ein Schuss Essig gegeben wurde.

## SÜSS UND SAUER

Zucker ist ein wichtiger Bestandteil, wenn man das Chutney lange aufbewahren möchte, er funktioniert wie ein Konservierungsmittel. Süßungsmittel sind also keine Alternative, da sie nicht diese konservierende Wirkung haben. Ihr solltet außerdem keinen Puderzucker für die Zubereitung und zum Eindicken verwenden. Lasst ruhig die Hitze ihre Arbeit tun. Ob das Chutney dick genug ist, lässt sich mit einem Kochlöffel testen. Dafür mit dem Löffel einfach eine Linie über den Pfannen- oder Topfboden ziehen. Bleibt ein „Pfad“ auf dem Boden sichtbar, ist die Konsistenz genau richtig.

Essig sorgt zusätzlich dafür, dass das Chutney länger haltbar ist. Wer gerne viele Gewürze verwenden will, nimmt am besten einen neutralen Essig wie beispielsweise Apfelessig. Weißweinessig verleiht einen leichten Geschmack, Rotweinessig ein volles Aroma. Ein Balsamico-Essig kann einem Tomaten-Chutney den richtigen Kick geben und sorgt gleichzeitig für einen italienischen Touch in dieser ursprünglich orientalischen Beilage.



# · GEMÜSE-CHUTNEY ·

### ZUTATEN:

- 4 große Tomaten
- 1 rote Spitzpaprika
- 1 rote Zwiebel
- 1 kleine Karotte
- 2 süß-saure Äpfel (z. B. Cox-Orange)
- 1 rote Chili
- 1 Stück Ingwer (ca. Daumenlänge)
- 1 Sternanis
- 2 Lorbeerblätter
- 150 ml Apfelessig
- 100 ml Ingwersirup
- 5 g Salz
- 1 EL Olivenöl

### ZUBEREITUNG:

Chutney selbst zu machen, ist das Einfachste, was es gibt. Das hier angegebene Obst und Gemüse ergibt zusammen etwa 1 kg. Zuerst alles in Stücke und Würfel schneiden. In einer gusseisernen Pfanne oder einem Topf einen Schuss Öl erhitzen. Zwiebeln und Ingwer weich dünsten, dabei darauf achten, dass die Zwiebeln nicht braun werden. Das würde sonst geschmacklich das fertige Chutney dominieren. Jetzt erst das Gemüse und dann das Obst und die übrigen Gewürze zufügen und kurz mitdünsten. Mit Essig und Ingwersirup ablöschen und die Hitze reduzieren, so dass alles nicht mehr kocht, sondern nur leicht köchelt. Einen Deckel auf die Pfanne oder den Topf auflegen und das Ganze für 2–3 Stunden köcheln lassen.

Die Gläser mit kochendem Wasser sterilisieren und bereitstellen. Wenn das Chutney die richtige Dicke erreicht hat, heiß in die Gläser abfüllen, mit den Deckeln verschließen und kopfüber abkühlen lassen. Das Chutney hält sich im Kühlschrank einige Wochen. Es passt zu selbstgebackenem Bauernbrot, kräftigem Käse und ist köstlich zu gegrilltem Hähnchen sowie Steaks.

### BBQ-TIP:

Für einen zusätzlichen BBQ-Touch kann das Gemüse gerne zuerst gegrillt werden. Danach weiter verfahren, wie beschrieben.





# Raffiniertes Mango-Chutney zu Summer Chickenbreast

Rezept:  
Marcel Speidel

## ZUBEREITUNG:

Für das Mango-Chutney die Mango schälen, 8 halbmondförmige Scheiben, ½ Zentimeter dick, vom Fruchtfleisch heraus schneiden und zur Seite legen. Die übrige Mango vom Kern lösen und in einen Topf geben. Die Hälfte der Kräuter und die Chilischoten grob zerkleinern, ebenfalls in den Topf zur Mango geben und auf den Grill setzen. Die Masse mit Weißwein auffüllen und köcheln lassen. Mit dem Stabmixer die eingekochte Masse vermischen und abkühlen lassen. Die Hähnchenbrüste mit Olivenöl einreiben, salzen und pfeffern. Den restlichen gehackten Koriander sowie die restliche gehackte Minze unter die Haut geben.

Die Hühnerbrust und den Spargel auf die direkte Hitze legen, kross angrillen und danach für etwa 10 Minuten mit indirekter Hitze fertig garen. Der Spargel sollte noch etwas bissfest sein. Die beiseitegelegten Mangoscheiben auf den Tellern auffächern und den fertig gegrillten Spargel in 3 cm lange Stücke schneiden. Die Hähnchenbrust vom Grill in Slices schneiden und mit dem Spargel und dem Chutney anrichten.

## ZUTATEN:

- 4 Hähnchenbrustfilets mit Haut
- 1 Mango
- 200 g grüner Spargel
- 2 Chilischoten
- 1 Bund Koriander
- 1 Bund Minze
- 400 ml Weißwein
- Salz
- Pfeffer
- Olivenöl





# Fruchtig-frische Chutneys





# 1. Chilihead-Chutney (scharf!)

## Zutaten (Für 1 Glas à 400 ml):

40 frische, bunte Chilischoten, ohne Kerne fein gehackt  
2 frische Knoblauchknollen, fein gehackt  
2 Schalotten, fein gehackt  
2 TL Kurkuma, gemahlen  
2 TL Curry, gemahlen  
1 TL Zitronengras, gemahlen  
2 EL Kreuzkümmel, gemahlen  
20 g Ingwer, gerieben  
2 TL Steinsalz, 2 EL Rohrzucker  
250 ml Erdnussöl  
250 ml Weißweinessig

## Zubereitung:

Alle Zutaten bis auf Zucker und Essig in einem Topf anbraten, dabei häufig umrühren, damit nichts ansetzt.

Zucker und Essig dazugeben und etwa 15 Minuten kochen lassen. Sofort heiß in das vorbereitete Glas füllen. Hält sich im Kühlschrank etwa 12 Monate.



# 2. Fruchtiges Tomaten-Relish

## Zutaten (Für 3 Gläser à 400 ml):

1 kg Tomaten, gehäutet, entkernt und grob zerkleinert  
500 g Birnen oder Äpfel, geschält, entkernt und grob zerkleinert  
300 g Schalotten, fein gehackt  
5 Stangen Bleichsellerie mit Blättern, fein gehackt  
3 frische rote Chilischoten, ohne Kerne, fein gehackt  
1 EL Rosa Beeren  
1 EL Paprikapulver, edelsüß  
1 EL Dillspitzen  
¼ l Wasser  
600 ml Rotweinessig  
200 g Mascobado-Zucker (aromatisch, kräftiger Vollrohrzucker mit Karamellduft)  
1 EL Steinsalz

## Zubereitung:

Alle Zutaten bis auf Essig, Zucker und Salz in einen großen Kochtopf geben. Zum Kochen bringen, abschäumen und bei schwacher Hitze unter häufigem Rühren etwa 20 Minuten köcheln lassen, bis das Obst weich und dicklich wird.

Anschließend Essig, Zucker und Salz zufügen und weitere 1 ½ Stunden köcheln lassen, bis die Masse eingedickt ist. Dabei gelegentlich umrühren. Sofort in die vorbereiteten Gläser füllen.





## 3. Mediterranes Gemüse-Relish

### Zutaten (Für 2 Gläser à 400 ml):

300 g Tomaten, gehäutet und klein geschnitten, 200 g Auberginen, 200 g Zucchini, in kleine Würfel geschnitten  
2 weiße Zwiebeln, klein gehackt  
2 Knoblauchzehen, klein gehackt  
je 1 grüne und rote Peperoni, entkernt und in feine Streifen geschnitten  
10 getrocknete Tomaten, in kleine Würfel geschnitten  
100 ml trockenen Weißwein  
50 ml Apfelessig  
100 g Rohrzucker  
1 EL Tomatenmark  
½ TL Cayennepfeffer  
etwas Pfeffer und Salz  
2 TL Fleur de Sel  
1 TL Oregano  
einige gehackte Rosmarinnadeln



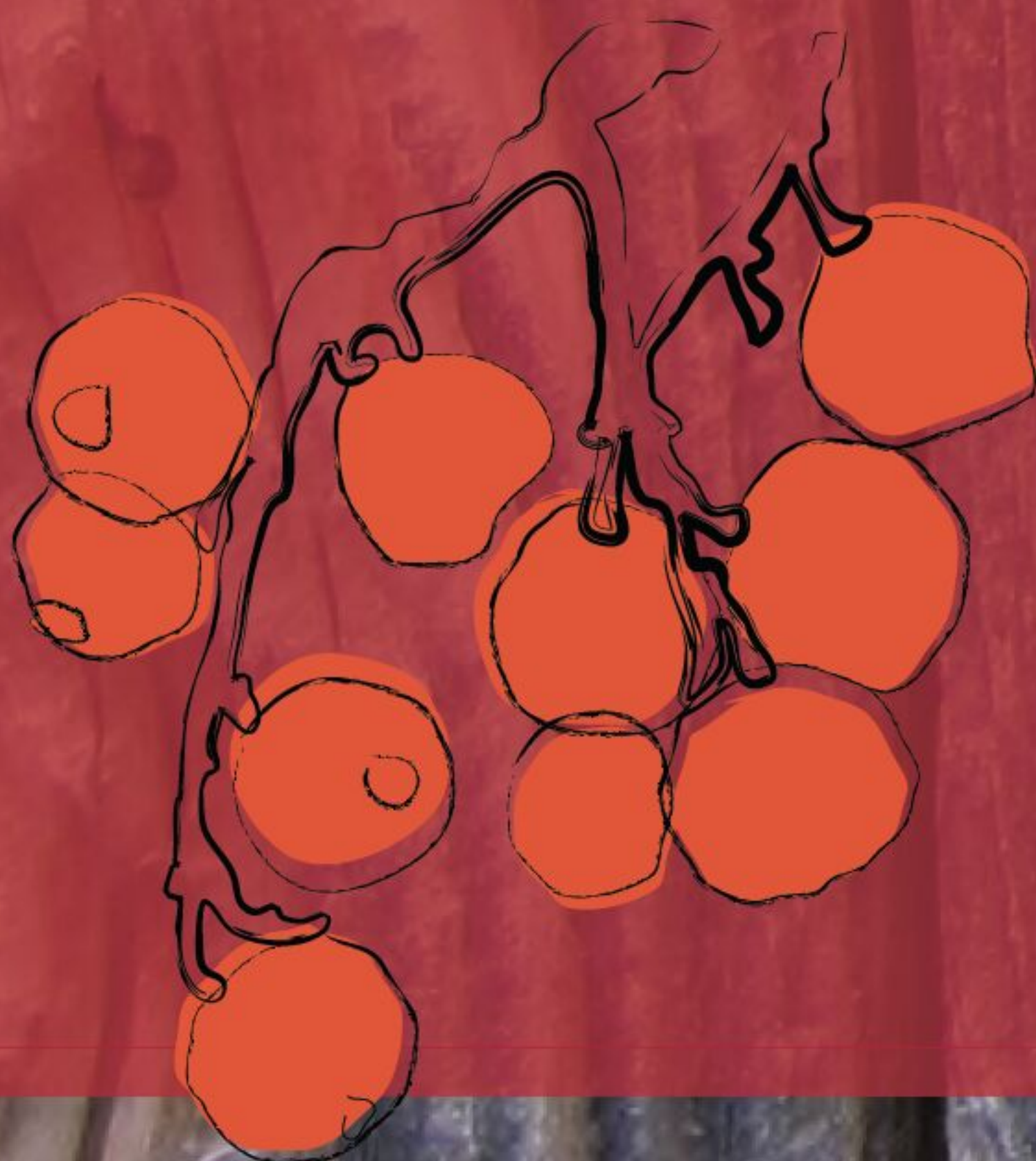
### Zubereitung:

Auberginen in 1 cm dicke Scheiben schneiden, von beiden Seiten leicht salzen und ca. 30 Minuten ruhen lassen. Anschließend die Scheiben mit kaltem Wasser abspülen und in Würfel schneiden. Gemüse mit allen Zutaten bis auf den Zucker und den Rosmarin in einen Topf geben und unter Rühren zum Kochen bringen. Nach 20 Minuten köcheln Zucker dazugeben und weitere 20 Minuten köcheln lassen und öfter umrühren. Jetzt den Rosmarin untermischen und noch weitere 5 Minuten auf dem Herd ziehen lassen. Relish heiß in saubere Gläser abfüllen und sofort verschließen. Im Kühlschrank einige Wochen haltbar.

## 4. Omas Johannisbeer-Apfel-Chutney

### Zutaten (Für 2 Gläser à 400 ml):

500 g rote Johannisbeeren, geputzt  
300 g Äpfel, in feine Würfel geschnitten  
200 g Staudensellerie, von den Fäden befreit und in feine Würfel geschnitten  
100 ml Apfelessig  
200 g Rohrzucker  
Saft 1 Zitrone  
1 TL Zimt  
2 TL Senfkörner  
1 TL Anis  
2 Zweige Minze  
1 Zweig Zitronenmelisse



### Zubereitung:

Senfkörner und Anis in einer heißen Pfanne ohne Öl anrösten und anschließend kurz mörsern. Blätter von Minze und Zitronenmelisse in feine Streifen schneiden. Gemeinsam mit allen übrigen Zutaten in einen Topf geben und unter Rühren zum Kochen bringen. In etwa 30 bis 40 Minuten dicklich einkochen lassen und noch heiß in die vorbereiteten Gläser geben und sofort verschließen. Hält sich im Kühlschrank bis zu 8 Wochen, angebrochene Gläser in vier Tagen aufbrauchen.



## 5. Orientalisches Feigen-Chutney

### Zutaten (Für 2 Gläser à 400 ml):

300 ml Rotweinessig  
100 g Rohrzucker  
1 TL Salz  
15 getrocknete Feigen, in Würfel geschnitten , 15  
getrocknete Datteln, in Würfel geschnitten  
400 ml kalter schwarzer Tee  
150 ml Orangensaft, frisch gepresst  
100 g Zwiebeln, gewürfelt  
40 g frischen Ingwer, gerieben  
2 TL Masalla  
1 TL rosa Beeren



### Zubereitung:

Die zerkleinerten Feigen in eine Schüssel geben und mit dem kalten Tee übergießen, die Datteln in einer anderen Schüssel mit dem Orangensaft übergießen. Beides über Nacht abgedeckt im Kühlschrank ziehen lassen. Am nächsten Tag Feigen und Datteln gut abtropfen lassen. Den Essig mit Zucker und Salz im Kochtopf verrühren, aufkochen und etwa 5 Minuten köcheln lassen. Anschließend Feigen, Datteln, Zwiebeln, Ingwer, Masalla und rosa Beeren dazugeben. Etwa 1 Stunde köcheln lassen, bis das Chutney dick wird. Sofort in die vorbereiteten Gläser füllen und vor dem ersten Gebrauch 2 Wochen ziehen lassen.

## 6. Pfirsich-Chutney Surprise

### Zutaten (Für 2 Gläser à 400 ml):

8 Pfirsiche, enthäutet und gewürfelt  
1 rote Paprikaschote, fein gewürfelt  
4 Schalotten, fein gehackt  
1 grüne Chilischote, in feine Streifen geschnitten  
Ingwer, 3 cm Stück, fein geraffelt  
100 g kandierte Ananas, fein gewürfelt  
200 g Rosinen  
Saft von 1 Zitrone  
100 ml Weinbergpfirsichlikör  
50 g Rohrzucker  
150 ml Weißweinessig  
1 TL Muskatnuss, gemahlen  
1 TL Salz  
1 TL Masalla

### Zubereitung:

Alle Zutaten in einen großen Topf geben, aufkochen lassen und bei mittlerer Hitze etwa 40 bis 50 Minuten köcheln lassen, gelegentlich umrühren. Wenn die Masse eindickt in saubere Gläser füllen und fest verschließen.

Hält sich im Kühlschrank 4 bis 6 Wochen.







# Pe's Chutneys - zum Selbermachen

Rezepte:  
Petra Melck

*Many thanks to Nick and Janet Charlton as well as Judith and Brian Maroni from Holmfirth, West Yorkshire, UK for their kindly support.*

## Pickling Spice



## Granny's Red Tomato Chutney

### ZUTATEN (für 6 Gläser):

3 kg Tomaten  
1 große Zwiebel  
300 g brauner Rohrzucker  
1 EL Paprikapulver  
1 EL Pickling Spice  
80 g Salz  
1 EL Pe's Chili Jam zum Schärfe  
300 ml Essig

### ZUBEREITUNG:

Tomaten und Zwiebeln in einem Topf zusammen kochen lassen, bis sie zu einem dicken Püree verkocht sind. Alle anderen Zutaten dazugeben und weiter kochen lassen, bis die Masse eingedickt ist.

### Für das Pickling Spice:

2 Zimtstangen, zerkleinert  
1 EL Senfsamen  
2 TL schwarze Pfefferkörner  
1 TL ganze Nelken  
1 TL Piment  
1 TL Wachholderbeeren  
1 TL Muskatnuss  
1 TL Dillsamen  
4 Lorbeerblätter  
1 TL Ingwerpulver

Hält sich in sterilisierte Gläser abgefüllt über einen langen Zeitraum.

Alle Zutaten mörsern und gut miteinander vermischen. Bleibt in einem dunklen, luftdichten Gefäß bis zu zwei Monate aromatisch.





## Green Bean Chutney

Passt zu Käse und Fleisch  
(ergibt 2,25 kg)

### ZUTATEN:

1,5 kg Brechbohnen, in Stücke geschnitten  
1,5 kg Zwiebeln, in Ringe geschnitten  
900 ml Malzessig  
675 g brauner Rohrzucker  
1 ½ TL Senfpulver

1 ½ TL Curcuma  
2 TL Speisestärke

### ZUBEREITUNG:

Zubereitung:

Die Bohnen waschen und im Salzwasser kochen, bis sie weich sind. Zwiebelringe in einer separaten Pfanne andünsten, bis sie ebenfalls weich sind. Anschließend beides abschütten und zusammen in eine Pfanne geben.

2 Esslöffel vom Essig zurückbehalten und den übrigen zusammen mit dem Zucker zum Gemüse geben. Alles 15 Minuten lang köcheln lassen. Senfpulver, Curcuma und Speisestärke mit den 2 Esslöffeln Essig zu einer Paste verrühren und auch zum Gemüse geben, das Ganze nochmal 15 Minuten kochen lassen. Anschließend noch heiß in die vorbereiteten Gläser abfüllen und diese gut verschließen.

## Onion Chutney

Passt zu Käse, Wurst und gebratenem Fleisch

### ZUTATEN (für 12 Personen):

450 g rote Zwiebeln  
3 EL Sonnenblumenöl  
500 ml Rotwein  
160 g brauner Rohrzucker  
1 Handvoll Rosinen  
etwas Salz und Pfeffer zum Abschmecken

### ZUBEREITUNG:

Das Öl in einem Topf erhitzen und die in Stücke geschnittenen Zwiebeln darin anbraten.

Dabei gut umrühren, damit sie gleichmäßig durchgaren. Sobald die Zwiebeln weich gegart und glasig sind, wird der Wein hinzugegeben. Anschließend den Zucker dazugeben und alles nochmal gut umrühren. Zugedeckt für 2 ½ bis 3 Stunden köcheln lassen, bis die ganze Flüssigkeit verkocht ist. Zwischendurch immer mal wieder umrühren. Anschließend Rosinen, Salz und Pfeffer dazugeben, alles gut durchrühren und in die vorbereiteten Gläser abfüllen.





# WÜRZIGE REISE UM DIE WELT

Gegrillt wird rund um den Globus - da wundert es nicht, dass jede Region mit ihrer eigenen Würzsauce aufwarten kann.







# INDISCHE MASALA DOSAS MIT KOKOS- CHUTNEY



Rezepte: Marion Fetscher

Die beiden Reissorten in einem Sieb waschen und in eine große Schüssel geben. Mit Wasser bedecken und für mindestens 5 Stunden oder über Nacht abgedeckt an einem warmen Ort einweichen lassen. Ebenso mit den Linsen und den Kichererbsen verfahren.

Am nächsten Tag erst die Linsen erst abgießen und dann zusammen mit den Bockshornkleesamen so lange pürieren bzw. mixen, bis sie eine seidige Konsistenz haben. Nun die Kichererbsen kräftig pürieren und dann den Reis, dabei etwas Wasser zugeben – beides sollte eine pastenartige Konsistenz bekommen. Danach alles gut vermischen und wieder über Nacht abgedeckt an einem warmen Ort stehen lassen. Der Teig sollte sich durch den Gärprozess am nächsten Morgen fast verdoppelt und einen leicht säuerlichen Geschmack haben. Nochmal gut durchmischen. Der fertige Teig kann bis zu drei Tage im Kühlschrank aufbewahrt werden.

Korianderblätter von den Stängeln zupfen und zusammen mit den Kokosraspeln, den Zwiebelwürfeln und dem Joghurt pürieren. Das Öl unterrühren und mit Salz und Chili abschmecken.

Die Grillplatte bzw. Plancha stark aufheizen. Sollte der Dosa-Teig zu dickflüssig sein, einfach etwas Wasser zufügen. Den Teig portionsweise mit Hilfe einer Kelle auf die Platte geben und in kreisförmigen Bewegungen dünn verstreichen. Nach 1 Minute ein kleines Butterstück auf den Teig geben und ebenfalls verstreichen. Eine weitere Minute backen, bis die untere Seite einen goldbraunen Farbton erreicht hat. Dann mit einem Spatel die Ränder vorsichtig lösen und wenden.

In einer Eisenpfanne etwas Kokosöl erhitzen und Zwiebel, Chili, Knoblauch sowie alle Gewürze zusammen darin anschwitzen. Die Tomatenstücke zugeben und weich garen. Die Kartoffeln ebenfalls zufügen, heiß werden lassen und anschließend beiseitestellen.

Nacheinander die Puffer backen und zusammen mit den Kartoffeln und dem Kokos-Chutney servieren.

## ZUTATEN (für 4 Personen):

### Für den Dosa Teig:

- 200 g Parboiled-Reis
- 50 g herkömmlicher Reis
- 50 g Urad Dal (indische Linsen)
- 50 g Chana Dal (geschälte, halbierte Kichererbsen)
- ½ TL Bockshornkleesamen
- Kokosöl zum Einfetten der Grillplatte
- Butter

### Für das Topping:

- 8 Pellkartoffeln, gepellt und in kleine Würfel geschnitten
- 2 Tomaten, gehäutet und in kleine Stücke geschnitten
- 1 Zwiebel, fein gewürfelt
- 1 frische Chilischote, fein gehackt
- 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
- 1 TL Senfsamen
- 1 TL Garam Masala
- 1 TL Kurkuma
- 8 Curryblätter
- Salz
- etwas Kokosöl

### Für das Kokos-Chutney:

- 120 g Kokosraspeln
- 250 g Vollmilchjoghurt
- ½ Bund Koriander
- 1 kleine Zwiebel, fein gewürfelt
- 4 TL Sesamöl
- Salz und Chilipulver zum Abschmecken







## Dips und Saucen

# इठ इत्तेलहटकेत inदीहन

In der indischen Küche spielen Brote aus Weizenvollkornmehl (Atta) in unterschiedlichen Variationen wie etwa als Chapati, Naan oder frittierte Puri eine wichtige Rolle. Sie werden als Beilage gereicht – oder zusammen mit Chutneys, Relishes, Dips und feurigen Saucen als appetitanregende Vorspeise. Die folgenden Dips und Saucen passen

nicht nur zu den Broten, sondern finden ihren Einsatz auch als indische Variante zur klassischen Barbecue-Sauce. Dabei besitzen Dips auf Joghurtbasis oftmals eine kühlende Eigenschaft, die den Geschmacksnerven hilft, sich zu neutralisieren, wenn die übrigen Gewürze ein zu scharfes Potpourri auf der Zunge hinterlassen haben.

### 1- Brinjal Bharta (Auberginenmus)

Die Auberginen mit etwas Öl einreiben und über offenem Feuer oder Holzkohle grillen. Sobald sie vollständig verkohlt sind, abkühlen lassen und die verbrannte Haut abziehen, dann das Fruchtfleisch grob hacken. In eine Schüssel geben und Zwiebel, Ingwer, Knoblauch, Chili und Schmand zufügen und alles zu einem cremigen Brei verrühren. Mit Salz und Senföl würzen und die gehackten Korianderblätter untermischen. Mit den Granatapfelkernen garnieren und bis zum Servieren im Kühlschrank lagern.

Rezepte: Manjit Singh

#### ZUTATEN:

- 500 g Auberginen
- 1 kleine Zwiebel, gehackt
- 1 EL Ingwer, fein gehackt
- 2 EL Knoblauch, fein gehackt
- ¼ Tasse Schmand
- 25 g Korianderblätter, grob gehackt
- 3 grüne Chilischoten, entkernt und gehackt
- Granatapfelkerne zum Garnieren
- Salz zum Abschmecken
- 50 ml Senföl

### 2- Erbsen-Minze-Hummus

Die Butter in einer beschichteten Pfanne schmelzen und Chilis sowie Kreuzkümmel begeben. Anschließend Erbsen und Minzblätter zufügen und bei mittlerer Hitze sautieren, bis die Erbsen weich sind, dann abkühlen lassen. Zusammen mit etwas Salz in die Küchenmaschine geben und zu einer feinen Paste pürieren. Nach und nach das Olivenöl unterrühren und bis zum Servieren im Kühlschrank lagern.

#### ZUTATEN:

- 1 Tasse frische grüne Erbsen
- ¼ Tasse frische Minzblätter
- 3 EL Butter
- 2 grüne Chilischoten, entkernt und gehackt
- 1 Prise Kreuzkümmel
- Salz zum Abschmecken
- 30 ml Olivenöl

Dips





### 3- Cucumber-Raita (Gurken-Dip)

Gurke schälen, halbieren und mit einem Teelöffel die Samen entfernen. Fein in eine Schüssel reiben, mit Salz bestreuen und 5 Minuten stehen lassen. Die sich bildende Flüssigkeit abgießen. Die übrigen Zutaten zufügen und alles gut verrühren. Bis zum Servieren im Kühlschrank aufbewahren.

#### ZUTATEN:

- ½ Gurke
- 200 ml griechischer Joghurt
- 1 TL Salz
- 1 TL Garam Masala
- 1 TL Kashmiri-Chilipulver

### 4- Channa Masala-Hummus

In einem Topf das Öl erhitzen, Lorbeerblätter und Kümmelsamen sowie gehackte Zwiebeln zufügen und hellbraun anschwitzen. Dann Ingwer, Knoblauch, Chilis, Kurkuma und Tomaten zufügen, alles mit Garam Masala bestreuen und so lange kochen lassen, bis sich das Öl von der übrigen Masse getrennt hat. Danach die Kichererbsen zugeben und anbraten, mit Salz und Channa Masala würzen. Mit der Gemüsebrühe aufgießen, den Topf mit dem Deckel schließen und die Kichererbsen weichkochen. Abkühlen lassen und in der Küchenmaschine zur Paste pürieren. Bis zum Servieren im Kühlschrank lagern.

#### ZUTATEN:

- 1 kg Kichererbsen, eingeweicht
- 2 Zwiebeln, gehackt
- 2 Tomaten, gehackt
- 2 EL Ingwer, fein gehackt
- 4 EL Knoblauch, fein gehackt
- 25 g Korianderblätter, grob gehackt
- 5 grüne Chilischoten, entkernt und gehackt
- 1 TL Kreuzkümmelsamen
- 3 Lorbeerblätter
- 2 g Garam Masala
- 1 TL Kurkumapulver
- 5 g Everest Channa Masala
- Salz zum Abschmecken
- 400 ml Gemüsebrühe
- 100 ml Sonnenblumen- oder Rapsöl zum Braten





## 1- Khattha Aam-Chutney

### ZUTATEN:

- 500 g grüne Mango
- 3–4 grüne Chilischoten, entkernt und gehackt
- 3–4 Knoblauchzehen
- 2 TL geröstetes Kümmelpulver
- 50 ml Senföl
- 1 Prise Zucker
- 1 Prise Steinsalz

Die Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Kern befreien und in kleine Würfel schneiden. Mit den übrigen Zutaten mischen und in der Küchenmaschine zu einer glatten Masse pürieren. Bis zum Servieren im Kühlschrank lagern.

## 2- Rote Beete-Relish

### ZUTATEN:

- 500 g Rote Bete, in der Schale im Ofen geröstet und vorgegart
- ½ Tasse Quark
- Saft von 1 Zitrone
- 1 TL geröstetes Kreuzkümmelpulver
- 1 TL Amchur (Mangopulver)
- 50 ml Olivenöl
- 1 TL Chaat Masala
- 1 Prise Zucker
- 1 Prise Steinsalz

Die Rote Bete pellen, vierteln und raspeln. Zusammen mit den übrigen Zutaten bis auf das Olivenöl mischen und in der Küchenmaschine grob pürieren. Zum Schluss das Olivenöl unterrühren und bis zum Servieren im Kühlschrank aufbewahren.

## 3- Minz-Chutney

### ZUTATEN:

- 1 ½ Tassen Minzblätter
- 1 Tasse Korianderblätter
- ½ Tasse Joghurt
- 1–2 grüne Chilischoten, entkernt und fein gehackt
- 3–4 Knoblauchzehen
- 1 Stück Ingwer
- Saft von 1 Zitrone
- 1 TL geröstetes Kreuzkümmelpulver
- 1 TL Amchur (Mangopulver)
- 1 TL Chaat Masala
- 1 Prise Steinsalz

Minzblätter, Korianderblätter, Ingwer, Knoblauch und Chilis in einen Mörser geben und zu einer glatten Paste mahlen. Evtl. ein wenig Wasser zufügen. Joghurt in eine Schüssel geben und Zitronensaft, geröstetes Kreuzkümmelpulver, Steinsalz, Amchur und Chaat Masala hinzufügen und unterrühren. Dann die Paste zugeben und alles glattrühren. Das Minz-Chutney hält sich in einem luftdichten Behälter bis zu einer Woche im Kühlschrank.

## 4- Süßes Dattel-Chutney

### ZUTATEN:

- 1 TL Kreuzkümmelsamen
- ½ TL Chiliflocken
- 400 ml Wasser
- 200 g Tamarindenmark
- 150 g Rohrzucker
- 200 g Soft-Datteln, entsteint und gehackt
- 1 Prise Steinsalz

Eine beschichtete Pfanne heiß werden lassen und Kreuzkümmelsamen sowie Chiliflocken hellbraun rösten. Das Wasser zugießen und das Tamarindenmark, den Zucker und die Datteln zufügen. Alles gut verrühren und sanft köchelnd eindicken lassen. Vom Herd nehmen, abkühlen lassen und anschließend mit Salz abschmecken. Bis zum Servieren im Kühlschrank lagern.

## 5- Joghurt-Sauce

### ZUTATEN:

- 300 ml Joghurt
- 3–4 rote Chilis, getrocknet
- 3–4 Knoblauchzehen, in Scheiben geschnitten
- 1 TL Kümmel
- 1 TL schwarze Senfkörner
- 1 Curryblatt
- 30 ml Erdnussöl
- 1 Prise Zucker
- 1 Prise Steinsalzpulver

Etwas Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Gewürze sowie das Curryblatt darin anrösten und abkühlen lassen. Joghurt in einer Schüssel glattrühren und die Gewürzmischung unterziehen. Mit Salz und Zucker abschmecken und das restliche Öl als oberste Schicht aufgießen. Bis zum Servieren im Kühlschrank lagern.



## Vorspeisen & Hauptgerichte

# हरिचणो तान्दूर तिका

Vegetarischer Spieß



*Hariyali Paneer Tikka ist ein vegetarisches Grillrezept aus dem Norden Indiens und wird gerne als Vorspeise serviert.*

Zuerst den Paneer-Frischkäse zubereiten. Dafür die Milch in einen großen Topf geben und unter Rühren langsam erhitzen. Kurz bevor die Milch richtig kocht, Blasen schlägt und im Topf aufsteigt, den Essig zufügen. Weiterkochen, bis die Milch gerinnt und Käsemasse ausflockt. Anschließend den Topf vom Herd nehmen und die Masse durch ein mit einem Tuch ausgelegtes Sieb gießen und abtropfen lassen. Die Käsemasse in dem Tuch eindrehen und mit einer Schüssel beschweren, evtl. für mehr Gewicht die Schüssel mit Wasser befüllen. Mindestens für 6 Stunden, am besten über Nacht, abtropfen lassen.

Am nächsten Tag den Paneer in gleichgroße Stücke (ca. 30 g pro Stück) schneiden und beiseitestellen. Für die Marinade alle Zutaten in eine hohe Schüssel geben und zur feinen Paste pürieren. Mit Garam Masala, Salz und Zitronensaft abschmecken. Langsam etwas Öl zufügen und wie bei einer Mayonnaise emulgieren.

Die Käsestücke in die Marinade geben und für mindestens 2–3 Stunden im Kühlschrank ruhen lassen. Danach abwechselnd mit Paprika und Zwiebelstücken auf Spieße ziehen und diese senkrecht in den vorgeheizten Tandoori setzen. Immer wieder drehen und mit Öl begießen, die Käsestücke sollen nicht austrocknen und nicht zu dunkel werden.

Mit gehackten Korianderblättern und etwas Chaat Masala garnieren, heiß servieren.



### ZUTATEN:

- einige rote und gelbe Paprikastücke
- einige Zwiebelstücke
- gehackte Korianderblätter und Chaat Masala zum Servieren

Für den Paneer-Frischkäse:

- 3 l frische Vollmilch
- 30 ml Essig
- Tuch zum Abseihen

Für die Hariyali Tikka-Marinade:

- 70 g Hung Curd (indischer Joghurt, alternativ griechischen Joghurt verwenden)
- 30 g Minzblätter
- 30 g Korianderblätter
- 3 grüne Chilischoten, entkernt und gehackt
- ½ EL Ingwer, fein gehackt
- 1 EL Knoblauch, fein gehackt
- 1 g Garam Masala
- Saft von 1 Zitrone
- Salz zum Abschmecken
- 50 ml Olivenöl





# ਵੇਰਵੇਵੇਰੀਏ ਚਰਲ ਹੁਪੇਨ

## 1- Classic Chicken Tikka

### ZUTATEN:

- 1 ½ kg Hähnchenschenkel ohne Knochen (ca. 12–14 Stück)
- Salz zum Abschmecken
- Chaat Masala zum Abschmecken
- 30 ml Senföl

Für die Tikka-Marinade:

- 1 Tasse Quark mit 1 EL frischer Sahne gemischt
- 1 EL Ingwer, gerieben
- 5 Knoblauchzehen, gepresst
- Saft von ½ Zitrone
- ½ TL Garam Masala
- ½ TL grüne Chilipaste
- 1 TL geröstetes Kreuzkümmelpulver
- 1 EL Kashmiri Red Chillipulver
- 1 TL Kasoori Methi-Pulver (getrocknete, gerebelte Bockshornklee-Blätter)

Das Hühnerfleisch in 50-Gramm-Würfel schneiden.

Quark mit Ingwer, Knoblauch, Zitronensaft, Garam Masala, Chilipaste, Kreuzkümmelpulver, Kashmiri und Kasoori Methi gut vermischen und das Hühnerfleisch damit einreiben. Abgedeckt für mindestens 4 Stunden im Kühlschrank ziehen lassen. Das Fleisch auf Spieße ziehen, einen Grill mit Deckel zum indirekten Grillen vorbereiten und auf 180 °C aufheizen. Die Hähnchenspieße grillen, dabei immer wieder wenden und mit dem Senföl bestreichen, damit sie nicht austrocknen. Anschließend mit Salz und Chaat Masala würzen und heiß servieren.

## 2- Peri-Peri Drumsticks

### ZUTATEN:

- 1 kg Hähnchenkeulen (ca. 8 – 9 Stück)

Für die Peri-Peri-Sauce:

- 9–12 frische rote Chilis
- 1 EL Knoblauch, gehackt
- Saft von 1 Zitrone
- Salz
- ½ TL Oregano
- ½ EL Paprikapulver (oder rotes Chilipulver aus Kashmir)
- 100 ml Olivenöl
- 50 ml Essig

Die Hähnchenkeulen unterhalb des Knorpels rundherum bis auf den Knochen einschneiden und dabei die Sehnen durchtrennen. Den unteren Teil des Knochens vom Fleisch befreien.

Einen Grill mit Deckel auf 180 °C aufheizen und zuerst die frischen Chilischoten auf einer Grillplatte 10 Minuten lang rundherum grillen. Diese anschließend abkühlen lassen und grob hacken. Zusammen mit Knoblauch, Salz, Oregano, Paprikapulver, Olivenöl und Essig in einen Topf geben und für 2–3 Minuten köcheln lassen. Danach die Masse abkühlen lassen und in der Küchenmaschine oder mit dem Pürierstab zu einer feinen Paste verarbeiten, mit dem Zitronensaft abschmecken. Die Peri-Peri-Sauce zusammen mit den Hähnchenschenkeln in einen Zip-Beutel geben und diese für mindestens 4 Stunden abgedeckt im Kühlschrank marinieren.

Die Hähnchenkeulen rundherum bei ca. 180 °C grillen.

## 3- Chicken Methi Tikka

### ZUTATEN:

- 1 ½ kg Hähnchenschenkel ohne Knochen (ca. 12–14 Stück)
- Öl zum Frittieren
- Salz zum Abschmecken
- 25 ml Senföl
- 1 Bund Bockshornklee-Blätter zum Garnieren (alternativ getrocknete, gerebelte Blätter verwenden)

Für die Methi Tikka-Marinade:

- 1 Tasse Quark mit 1 EL Sahne und 1 EL Cashewpaste vermischt
- 1 EL Ingwer, gerieben
- 5 Knoblauchzehen, gepresst
- Saft von ½ Zitrone
- ½ TL Garam Masala
- ½ TL grüne Chilipaste
- 1 TL Kasoori Methi

Das Hähnchenfleisch in 50-Gramm-Würfel schneiden.

Die Zutaten für die Methi Tikka-Marinade gut vermischen und das Hähnchenfleisch damit einreiben. Abgedeckt im Kühlschrank für mindestens 4 Stunden marinieren lassen.

Frische Bockshornklee-Blätter waschen und gut trocken tupfen. Das Öl in einem Topf heiß werden lassen und die Blätter darin frittieren, bis sie knusprig sind. Abkühlen lassen.

Das marinierte Hähnchenfleisch auf Spieße ziehen. Einen Grill mit Deckel zum indirekten Grillen vorbereiten und auf 180 °C aufheizen. Die Hähnchenspieße grillen, dabei immer wieder wenden und mit dem Senföl bestreichen, damit sie nicht austrocknen. Anschließend mit Salz und Chaat Masala würzen, mit den frittierten Blättern bestreuen und heiß servieren.



# tandoori chicken

## ZUTATEN:

- 1 kg Hähnchenkeulen ohne Haut (ca. 8 – 9 Stück)
- einige Korianderblätter, gehackt
- 1 süß-saure Gewürzgurke, in Scheiben geschnitten

Für die Marinade:

- 1 ½ Tassen Naturjoghurt
- 2 EL Rapsöl
- ½ Zwiebel, gehackt
- 1 ½ EL Zitronensaft
- 2 TL Ingwer, gerieben
- 5 Knoblauchzehen, gehackt
- 3 TL Garam Masala
- 1 TL Kurkumapulver
- 2 TL Kümmel
- 2 ½ TL Korianderpulver
- ½ TL Cayennepfeffer
- 2 TL geräuchertes Paprikapulver
- Salz
- Pfeffer

Alle Marinade-Zutaten in eine Küchenmaschine geben und pürieren. Die Hähnchenkeulen auf beiden Seiten in einem Abstand von etwa 2 cm bis auf den Knochen einschneiden. Zusammen mit der Marinade in einen Zip-Beutel geben und für mindestens 3 Stunden, am besten über Nacht, im Kühlschrank ruhen lassen.

Einen Grill mit Deckel auf 180 °C aufheizen und die Hähnchenkeulen rundherum grillen. Mit Gurkenscheiben und Korianderblättern garnieren und heiß servieren.





# WÜRZIGES AUS DER TOSKANA



## SALSA CRUILLA 1

Tomaten, Zwiebel und Paprikaschoten in kleine Würfel schneiden. Apfelessig und Olivenöl verrühren und zu dem kleingeschnittenen Gemüse geben. Gut vermengen und mit Salz, Pfeffer und Oregano nach Geschmack würzen.

### ZUTATEN:

- 3 Tomaten
- 1 weiße Zwiebel
- je 1 grüne und rote Paprika
- 1 EL Apfelessig
- 50 ml Olivenöl
- 1 Prise Salz
- Pfeffer
- getrockneter Oregano

## CHIMICHURRI 2

Petersilie und Knoblauch fein hacken und Oregano und Chilis zufügen. Rotweinessig und Olivenöl verrühren und ebenfalls zufügen. Mit Salz, Pfeffer und dem Zitronensaft abschmecken.

**Riccardos BBQ-Tipp:** „Diese Sauce mag es, vor dem Servieren ein wenig durchzuziehen. Daher empfiehlt es sich, sie einen Tag im Voraus zuzubereiten. Sie passt nicht nur zu gegrilltem Fleisch, sondern auch sehr gut zu gegrilltem Gemüse wie Paprika, Kartoffel, Aubergine oder Kürbis. Diese können entweder auf dem Grill oder direkt samt Schale in der Glut zubereitet werden. Dadurch verbrennen sie äußerlich und garen langsam bis zum Inneren. Sobald die Gemüse weich sind, wird das verbrannte Äußere entfernt und es entfaltet sich ein einzigartiger Geschmack.“

### ZUTATEN:

- 1 Bund (ca. 200 g) Petersilie
- 2 Knoblauchzehen
- 40 g getrockneter Oregano
- 5 g grob gemahlene getrocknete Chilis
- 3 EL Rotweinessig
- 200 ml Olivenöl extra vergine
- Salz
- Pfeffer
- Saft von 1 Zitrone







Der „Motorrad-Metzger“ Riccardo Ricci ist im Chianti auf einem Bauernhof aufgewachsen, auf dem seine Familie Wein und Olivenöl herstellt. Der Landstrich gilt als Wiege der traditionellen toskanischen Küche, deren Rezepte Riccardo durch seine Großmutter Lina kennenlernte. Doch seine wahre kulinarische Bestimmung entdeckte er im Alter von 20 Jahren, mit einem Arbeitsvertrag von Dario Cecchini in der Tasche.

# PANCIA PORCHETTATA

## DEL MOTOMACELLAIO 3



Zuerst den Rub herstellen, dafür Salbei, Rosmarin und Knoblauch fein hacken und mit Salz und Pfeffer vermischen.

Den Grill für indirektes Grillen bei ca. 140 °C vorbereiten. Den Schweinebauch mit dem Rub würzen, den Rinderbauch mit Salz und Pfeffer. Das Fleisch langsam für 7 bis 8 Stunden indirekt grillen.

Portionsweise aufschneiden und mit der Salsa Criolla und Chimichurri servieren.

### ZUTATEN:

- Schweinebauch, Mittelteil ohne Knochen, ca. 2 kg
- Rinderbauch mit ganzen Knochen, ca. 3 kg
- Salz
- Pfeffer

### Für den Rub:

- 100 g Salbei
- 80 g Rosmarin
- 2 frische Knoblauchzehen (alternativ 30 g Knoblauchgranulat)
- 50 g Salz
- 25 g Pfeffer



# Japanese Classics

Rezepte: Benji Bambach

**Saucen, die traditionell zu gegrilltem Fleisch als Dip gereicht werden:**



## Yakiniku-Sauce

### ZUTATEN:

- 8 EL Sake
- 8 EL Mirin (süßer Reiswein zum Kochen)
- 4 TL Zucker
- 2 TL Reisessig
- 12 EL Sojasauce
- 2 TL Miso (sehr salzige, fermentierte Sojabohnenpaste zum Würzen)
- 1 Apfel, gerieben
- 8 TL gerösteter Sesam

Sie wird nicht nur als Dip gereicht, sondern kann auch vorab als Marinade dienen. Da die Fleischstücke jedoch häufig sehr dünn geschnitten sind, reicht es zum Würzen völlig aus, sie kurz vor dem Grillen mit der Yakiniku-Sauce zu bepinseln.

### ZUBEREITUNG:

Alle Zutaten außer Apfel und Sesam in einen kleinen Topf geben und kurz aufkochen. Abkühlen lassen und dann den geriebenen Apfel und den gerösteten Sesam unterrühren.



## Ponzu-Sauce

### ZUTATEN:

- 150 ml Sojasauce
- 150 ml Dashi (eine aus Konbu oder Konbu und Katsubushi – Bonitoflocken – gewonnene Brühe, alternativ Dashinomoto – Instant Dashi – benutzen)
- 150 ml Yuzu-Saft (Japanische Zitrusfrucht mit sehr aromatischer Schale und saurem Saft)
- 2 EL Mirin (süßer Reiswein zum Kochen)
- etwas Rettich (Daikon – weißer Riesenrettich, mild im Geschmack), gerieben

### ZUBEREITUNG:

Die Flüssigkeiten in eine Schüssel geben und gut verrühren, zum Schluss den geriebenen Daikon-Rettich dazugeben.



## Gomadare (Sesam-Sauce)

### ZUTATEN:

- 150 ml Tahini (Sesampaste)
- 3 EL Sojasauce
- 2 EL Zucker
- 2 EL Reisweinessig
- 100 ml gekochtes Wasser
- 2 TL Miso (sehr salzige, fermentierte Sojabohnenpaste zum Würzen)
- 1 Knoblauchzehe, zerdrückt
- 1 TL Sesamöl
- 1 TL Salz

### ZUBEREITUNG:

Gekochtes Wasser mit Miso vermengen und abkühlen lassen. Restliche Zutaten untermischen.





## Traditionelle Zubereitungsmethoden:

### Yakiniku (Japanisches BBQ)

#### ZUBEREITUNG:

Wagyu-Zuschnitte und -Innereien gegen die Faser in dünne Scheiben bzw. mundgerechte Stücke schneiden und auf einer Servierplatte anrichten. Das Gemüse putzen, in mundgerechte Stücke oder Scheiben schneiden und ebenfalls auf einer Servierplatte anrichten.

In Japan wird der Yakiniku-Grill (mit Holzkohle oder Gas betrieben) in der Mitte des Tisches erhitzt. Dafür bieten sich die in Europa immer beliebter werdenden Feuerplatten an, aber natürlich lässt sich auch auf jedem anderen Grillgerät grillen. Traditionell sucht sich jeder Gast das Gemüse sowie die Fleischteile und Innereien nach seinem Geschmack aus und grillt diese selbst.

Mit Yakiniku-Sauce servieren.

#### ZUTATEN:

##### Fleisch:

- Empfohlene Wagyu-Zuschnitte: Chuck Rib, Flat Iron, Short Plate, Bavette, Bürgermeisterstück
- Empfohlene Wagyu-Innereien-Zuschnitte: Leber, Zunge, Pansen, Streifendarm

##### Gemüse:

- Sancho-Chilischoten
- grüner Spargel
- Karotten
- weiße Zwiebeln
- Yakiniku-Sauce



Shiina-San, Akira Nara, Benji Bambach, Byron Shannon

### Sukiyaki

Sukiyaki ist für japanische Verhältnisse ein recht modernes Rezept, da es sich erst mit der Einführung von Rindfleisch während der Meiji-Zeit entwickelte. Zusammen mit Wagyu-Fleisch erwartet einen hier eine ganz besondere Delikatesse. Man tunkt die Fleisch-, Tofu- und Gemüsestücke zum 'Garen in die warme Sauce. Diese wird traditionell gerne mit Chrysanthemenblättern gewürzt, die ein ganz eigenes, köstliches Aroma besitzen. Zum Sukiyaki wird Reis gereicht.

#### ZUBEREITUNG:

Das Wagyu-Rindfleisch gegen die Faser hauchdünn in 2 ½ bis 3 mm dünne Scheiben schneiden und auf einer Platte anrichten. Frühlingszwiebeln und Shiitake-Pilze putzen und in mundgerechte Stücke schneiden, zusammen mit dem gehobelten Chinakohl und den Tofuwürfeln auf einer separaten Platte anrichten.

Einen Nabemono (schwerer gusseiserner Topf) auf 80 °C vorheizen und so auf dem Grill platzieren, dass jeder Gast problemlos an ihn herankommt. Zutaten für die Sukiyaki-Sauce in den Topf geben und aufkochen lassen. Das Fleisch und Gemüse wird sanft in der Sukiyaki-Sauce gegart. Das Fleisch sollte gegessen werden, wenn es nur leicht angegart und immer noch glänzend ist. Mit geschlagenem rohen Ei und Saucen zum Tunken servieren.

#### ZUTATEN:

##### Fleisch:

- Empfohlene Wagyu-Zuschnitte: Chuck Eye Log, Ribeye

##### Gemüse:

- Frühlingszwiebeln, Shiitake-Pilze, gehobelter Chinakohl

##### Für die Sukiyaki-Sauce:

- 100 g Zucker
- 100 ml Sake
- 100 ml Sojasauce
- 300 ml Wasser

##### Zum Tunken:

- 2 Stück Tofu, in Würfel geschnitten
- pro Person 1 rohes Ei, verquirlt





# Shabu-Shabu

## ZUBEREITUNG:

Das Fleisch gegen die Faser in hauchdünne Scheiben von 2 mm aufschneiden und auf einer Platte anrichten. Das Gemüse putzen, in mundgerechte Stücke schneiden und auf einer separaten Platte anrichten.

Wasser in einem Nabemono (schwerer, gusseisener Topf) aufkochen und mit Instant-Dashi zur Brühe abschmecken. Hitze reduzieren, so dass die Brühe leicht köchelt. Dann als Erstes das Gemüse in den Topf geben und leicht vorkochen. Danach kann jeder Gast am Tisch die Fleischstücke sanft in der Brühe pochieren und anschließend in die Saucen tunken, um zu genießen.

## ZUTATEN:

Fleisch:

- Empfohlene Wagyu-Zuschnitte:  
Chuck Flap, Oberschale, Roastbeef

Gemüse:

- Frühlingszwiebeln, Karottenscheiben, braune Champignons oder andere Pilze der Saison, gehobelter Chinakohl

Für die Brühe:

- Wasser
- Instant-Dashi



Beim Shabu-Shabu werden dünne Fleischscheiben wie beim Fondue direkt am Tisch gegart und gegessen. Statt rohem Ei wird hier die Ponzo-Sauce zum Dippen gereicht.



**FORGED**  
UNIQUE HANDMADE  
KNIVES

Neugierig auf die gesamte Forged-Kollektion und die Verkaufsstellen?  
Besuchen Sie die Website oder scannen Sie den QR-Code.

[www.forgedoriginal.com](http://www.forgedoriginal.com) |    [forgedoriginal](https://www.instagram.com/forgedoriginal)



Forged Sebra | Japanischem 440C Stahl | Härte von 58 Rockwell | Die Klingenstärke beträgt 2 mm | Schleifwinkel von 18 Grad | Handgeschmiedet | 10 Jahre Garantie



# HOL' DIR FIRE&FOOD IM ABO!

Seit 20 Jahren ist FIRE&FOOD ein absolutes **Must-Have für ambitionierte Griller!** Jetzt Preisvorteil sichern und das BBQ Magazin im ABO 4x pro Jahr bequem nach Hause geschickt bekommen. Völlig risikofrei – keine Mindestlaufzeit und jederzeit kündbar!

Erhältlich als klassisches **Print-Abo (26,- €)** mit fast 20% Preisvorteil gegenüber Einzelkäufen, als **Digital-Abo (15,90 €)** im praktischen PDF-Format oder unser Tipp: als **Kombi-Abo (28,- €)**, das beide Lese-Formate in sich vereint!

Außerdem gibt's FIRE&FOOD auch als schönes **Geschenk-Abo (26,- €)**, das nach der 4. Ausgabe automatisch endet. Einfacher geht's nicht. Lesen, inspirieren, nachgrillen und genießen!



Hier gehts direkt  
zum Abo

Jetzt ganz einfach abonnieren  
per Post, online auf [www.fire-food.com](http://www.fire-food.com)  
oder per Abo-Hotline: +49 (0) 9 31 / 41 70 400



Aktuelle Informationen gibt es auch im Internet unter

[www.fire-food.com](http://www.fire-food.com)

## FIRE&FOOD Impressum

**Verlag >** FIRE&FOOD Verlag GmbH  
**Postanschrift >** Am Umspannwerk 10  
88255 Baidt  
Deutschland / Germany  
**Herausgeber >** FIRE&FOOD Verlag GmbH  
**Geschäftsführung >** Elmar Fetscher  
**Zentrale >** +49 (0) 7502 / 977940  
**E-Mail allgemein >** post@fire-food.com  
**E-Mail Redaktion >** redaktion@fire-food.com  
**E-Mail Anzeigen >** anzeigen@fire-food.com  
**FIRE&FOOD Online >** www.fire-food.com

**FIRE&FOOD >** Bastiaan Schlosser  
**Niederlande** FoodMediair  
Kapellenberglaan 10  
6891 AD Rozendaal  
Fon: ++31 (0) 26 844 59 93  
www.fire-food.nl  
bastiaan@fire-food.nl

**Chefredaktion >** Elmar Fetscher (ef@fire-food.com)  
**Redaktion  
Ressort:**  
**Life und Food >** Stephanie Prenzler (sp@fire-food.com)  
**BBQ und Grillen >** Frederik Boetzel  
Bastiaan Schlosser  
**Marketing >** Elmar Fetscher (ef@fire-food.com)  
**Art Direction >** Marion Fetscher (mf@fire-food.com)  
Leon Smeitink  
**Korrektorat >** Dominique Meppiel  
**Pressevertrieb**  
**Postanschrift >** IPS Pressevertrieb GmbH  
Nordendstraße 2  
64546 Mörfelden-Walldorf  
+49 (0) 225 / 88010  
www.ips-d.de  
**Telefon >**  
**Online >**

### FIRE&FOOD Abonnenten-Betreuung

**Postanschrift >** FIRE&FOOD Leserservice  
Postfach 9161  
97091 Würzburg  
Deutschland / Germany

**Leser-Hotline +49 (0) 931 / 4170400**  
fire-food@datam-services.de

**Handel  
Telefon >** +49 (0) 7502 / 977940  
Andreas Blümel (ab@fire-food.com)

**Shop >** FIRE&FOOD Sales GmbH  
hello@fire-food.shop

Alle Rechte vorbehalten.  
Die Zeitschrift und alle in ihr enthaltenen Beiträge und  
Abbildungen sind urheberrechtlich geschützt. Ein  
Nachdruck, auch auszugsweise, sowie jede Form der  
Verwertung ohne schriftliche Einwilligung des Verlages  
ist strafbar. Die Redaktion haftet nicht für unverlangt  
eingesandte Manuskripte und Fotos.  
Gültig ist die Anzeigenpreisliste 2023.

Werde Mitglied!



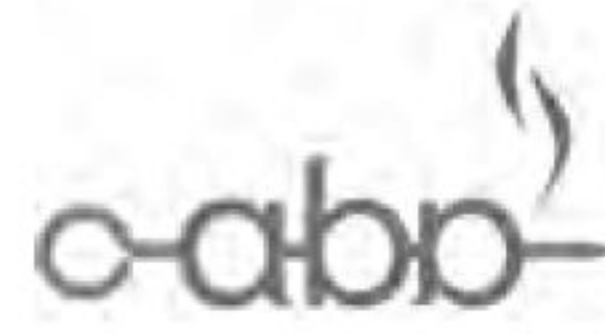
www.wbqa.com



www.gbaev.de



www.swissbarbecue.ch



www.aba-barbecue.at

Folge uns!






## DESIGN TRIFFT TECHNOLOGIE.

Jahrelanges Streben nach Perfektion in Qualität und Anwendung haben zur Entwicklung des Avantgarde geführt.

Hochwertigste Silikatkeramik mit satin-matter Glasur, Edelstahlbeschläge und Details wie Glasfaserdichtung und LED Licht im Griff zeugen von großer Erfahrung unserer Entwickler in Anwendung und Produktion.

AVANT  
GARDE

BY  MONOLITH



# DIE ESS-KLASSE UNTER DEN KAMADOS

 **MONOLITH**



 SCAN ME



[WWW.MONOLITH-GRILL.EU](http://WWW.MONOLITH-GRILL.EU)