

Silke Haun

# MÄDCHEN GRILLEN *anders*

FRÄULEIN  
GLÜCKLICH'S  
BESTE GRILL-  
REZEPTE









Silke Haun

# MÄDCHEN GRILLEN *anders*

FRÄULEIN GLÜCKLICH'S  
BESTE GRILLREZEPTE





## **INHALT**

[Genuss unter freiem Himmel!](#)

[So geht nichts schief: Wichtige Tipps und Tricks fürs Grillen](#)

## **AUFSTRICHE, SOSSEN UND CHUTNEYS**

[Butter-Variationen](#)

[Chili-Limetten-Butter](#)

[Salbei-Butter](#)

[Rosmarin-Butter](#)

[Gewürzsalze](#)

[Chutneys](#)

[Zwiebel-Chutney](#)

[Marillen-Chutney](#)

[Paprika-Tomaten-Chutney](#)

[Selbst gemachtes Ketchup](#)

[Selbst gemachte Mayonnaise](#)

[Selbst gemachte BBQ-Soße](#)

## **SALATE**

[Spargel-Erdbeer-Salat](#)

[Bunter Nudelsalat](#)

[Kartoffelsalat mit Bohnen und Linsen](#)

[Blumiger Sommersalat im Melonenboot](#)

## **BROTE**

[Tomaten-Kräuter-Brot](#)

[Mediterranes Weißbrot](#)

[Bruschetta-Variationen](#)

[Tomaten-Bruschetta](#)

[Lachs-Bruschetta](#)

[Feta-Rucola-Bruschetta mit Walnüssen](#)

[Avocado-Bruschetta](#)

[Fladenbrot](#)

[Fladenbrothäppchen mit Kichererbsenmus](#)

[Gefüllte Fladenbrote](#)

[Fladenbrot mit Zucchini-Gyros](#)

[Fladenbrot mit Falafel-Füllung](#)

[Flammkuchen mit Pfifferlingen, Frühlingszwiebeln und Speck](#)

## **Beilagen**

[Gegrillte Paprika](#)

[Marinierte Paprika](#)

[Gefüllte Pilze mit Schinken und Bergkäse](#)

[Kräuterseitlinge mit Rucola-Parmesan-Panade](#)

[Gefüllte Zucchini mit zweierlei Käse und Speck](#)

[Paprika mit Frischkäse-Chili-Füllung](#)

[Glasierter Chicorée](#)

[Fescher Fenchel](#)

[Maiskolben mit Tiroler Speck](#)

[Tomaten mit Mozzarella-Basilikum-Füllung](#)

[Zwiebelblumen](#)

[Gegrillte Avocados mit Sauerrahm](#)

[Polentaschnitten](#)

[Süßkartoffel-Pommes](#)

[Süßkartoffeln mit Serrano-Schinken und Ahornsirup](#)

[Marinierter Grillkäse](#)

## BURGER, FLEISCH UND FISCH

[DIY-Burger für echte Mädchen](#)

[Grillkäse-Melonen-Schinken-Burger](#)

[Veggie-Burger](#)

[Hot-Dog mal anders](#)

[Das perfekte Steak](#)

[Scharfe Henne](#)

[Zitronengras-Hühnerspieße mit Mango-Limetten-Dip](#)

[Beschwipste Hühnerkeulen](#)

[Forelle im Mangoldmantel](#)

[Bachsibling mit Kartoffelchips](#)

[Lachs auf Zedernholz](#)

## NACHSPEISEN

[Beerencrumble](#)

[Gegrillte Ananas](#)

[Ananas-Kokosmilch-Eis](#)

[Gefüllte Bananen](#)

[Pfirsiche mit Marshmallow-Füllung](#)

[Heiße Obstplatte](#)

## GETRÄNKE

[Melonen-Bowle](#)

[Kräuter-Limonade](#)

[Himbeer-Minz-Eistee](#)

[Piña Colada](#)

[Weißbierbowle mit Himbeeren](#)

[Cocktail mit Ingwersirup und Wodka](#)

*Genuss*  
**UNTER FREIEM  
HIMMEL!**



**Ich liebe die Grillsaison!** Und das bedeutet für mich nicht, nur ein Stück Fleisch auf den Grill zu werfen. Nein, nein, denn ihr wisst ja: Mädchen grillen anders! Für mich heißt das, dass ich meine Küche ins Freie verlege. Mit allem, was dazugehört. Und vor allem, wenn wir Gäste haben. Reichlich gesundes Gemüse, gutes Fleisch von glücklichen Tieren, verschiedene Salate und selbst gemachte Soßen kommen dann auf den Tisch. Und was wäre so ein gemütliches Beisammensein ohne die passenden Getränke und einen süßen Abschluss?

Ich wünsche euch wundervolle Nachmittage und Abende und viel Freude mit meinen besten Grillrezepten.

Eure Silke



MÄDCHEN  
GRILLEN  
*anders*

## **SO GEHT NICHTS SCHIEF:**

### ***Wichtige Tipps und Tricks fürs Grillen***

Denkt immer daran: Vorbereitung ist alles und entscheidet über den Erfolg eurer Grillfeier. Mit folgenden Tipps und Tricks werdet ihr in der kommenden Grillsaison durchstarten:



### **WER PASST ZU MIR?**

Die Anschaffung eines neuen Grills sollte gut überlegt sein, denn schließlich geht man über lange Zeit einen gemeinsamen Weg. Und wie im wahren Leben fällt auch diese Entscheidung nicht leicht. Hier stellt sich nicht nur die Frage, ob groß oder klein, dick oder dünn, blond oder braun. Nein, es geht auch um die inneren Werte.

**Zur Auswahl stehen zunächst Gas- oder Holzkohlegrill.**

Ich persönlich habe mich für einen Gasgrill entschieden. Ohne viel Aufwand ist mein Grill allzeit bereit, ich drehe die Gasflasche auf und los geht's. So steht einem täglichen oder spontanen Grillen nichts im Wege, mein Nachbar wird nicht von Rauchschwaden umgeben und muss nicht die Wäsche vom Balkon holen.

Die Vorteile eines Holzkohlegrills liegen auf der Hand. Sie geben einem ein wenig

Lagerfeuerromantik, Wildwest-Feeling inklusive. Wenn nun noch ein Pferd um die Ecke getrabt käme ... Ihr wisst schon, was ich meine.

**Tatsache ist, einen Gewinner im Gas-/Kohlegrill-Vergleich gibt es nicht!**

Die nächste wichtige Wahl liegt in der Ausstattung des Grills. Ob ein preisgünstiges oder exklusiveres Modell unseren Grillweg begleitet, entscheidet jeder für sich selbst. Für mich persönlich jedoch war von Bedeutung, dass mein neuer Partner einen Deckel hat und seine Temperatur von mir bestimmt werden kann.

## WAS PASST ZU MIR?



Grillgut muss gewendet werden. Auch hier kann ich nur aus eigener Erfahrung sprechen: Eine Grillzange mit langem Griff, ein Wender, eine Grillgabel sowie Grillhandschuhe sind eine gute Investition. Handlichkeit und Funktionalität stehen im Vordergrund. Ein perfekt ausgestattetes Grillmädchen hat für den Fall der Fälle auch eine Grillpfanne, einen Pinsel zum Einstreichen von Fleisch sowie Spieße aus Holz oder Metall auf Vorrat. Und natürlich eine Drahtbürste für die Reinigung des Rosts.

## VORBEREITUNG IST ALLES!



Nichts ist schlimmer, als voller Freude seine Gäste zu begrüßen und kurz darauf festzustellen, dass kein Brennstoff mehr im Haus ist. Ich spreche aus Erfahrung! Habt also immer den Gas- oder Kohlevorrat im Auge.

## SICHERHEIT GEHT VOR!



Es ist wichtig, dass der Grill auf einem ebenen, festen und hitzeunempfindlichen Untergrund steht. Und ich erzähle euch nichts Neues, wenn ich sage: Haltet Kinder und Haustiere fern vom Grill.

Wir Mädchen sollten außerdem auf unsere Kleidung achten. Leicht entflammbare Stoffe gehören nicht an den Grill. Auch eine Schürze tut eurer Schönheit keinen Abbruch und schützt unsere Lieblingskleider noch dazu vor möglichen Fettspritzern.

## LOS GEHT'S!



Einen Gasgrill auf Temperatur zu bringen, ist keine Zauberei. Bereits nach ca. 10 Minuten ist er einsatzbereit. Eine richtige Holzkohleglut jedoch erfordert Zeit und Geduld. Ein Anzündkamin leistet hierbei gute Dienste. Erst wenn die Kohle ascheweiss ist, hat die Holzkohle ihre Temperatur erreicht. Das kann schon mal bis zu 45 Minuten dauern.

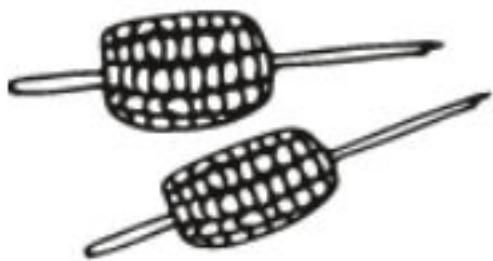
Bevor wir starten können, müssen zuerst die Fett- und Schmutzreste der letzten Grillparty beseitigt werden. Mit einer Drahtbürste wird der heiße Rost geschrubbt, bis sich keine Rückstände mehr darauf befinden. Jetzt regulieren wir die Hitze wie im Rezept angegeben, fetten den Grillrost mit einem Trennspray oder einem mit Öl benetzten Pinsel ein – und der Grillspaß kann beginnen.

## AUF DIE ZUTATEN KOMMT'S AN!



Ein Gericht wird nur so gut wie die Qualität der Zutaten. Sucht euch einen Metzger eures Vertrauens. Lasst euch über die Herkunft und die Qualität des Fleisches beraten und greift auf Erzeugnisse artgerechter Tierhaltung zurück. Gut fürs Gewissen und den Geschmack! Das Gleiche gilt für Obst und Gemüse. Wenn möglich ist saisonale Bio-Ware wässrigen, im Glashaus hochgezogenen Produkten vorzuziehen.

## SO KANN NICHTS SCHIEFGEHEN!



Fleisch und Fisch müssen vor dem Grillen auf Zimmertemperatur gebracht werden. Schneidet das Fleisch nie zu dünn, weil es sonst zu leicht austrocknen kann. Beim Grillen gilt: Habt Geduld! Wendet das Fleisch erst, wenn es sich von selbst vom Rost löst. Ziehen und Zerren haben keinen Erfolg!

Kommt Gemüse auf den Grill, solltet ihr darauf achten, dass es nicht zu feucht ist. Wenn's mal schnell gehen soll, kann man Gemüsesorten mit einer langen Garzeit, wie Kartoffeln oder Maiskolben, vorkochen und nur noch auf dem Rost fertig grillen. Gemüse braucht generell meist länger als Fisch oder Fleisch und sollte darum früher auf den Grill gelegt und nicht zu dick geschnitten werden.

Achtet außerdem darauf, dass euer Grill nie zu voll belegt ist. Sonst könnt ihr das Grillgut nicht gut wenden und es passiert schnell, dass es zusammenklebt.

## GUT ZU WISSEN!



Beim Grillen unterscheidet man zwischen zwei grundlegenden Methoden, die auch in diesem Buch Anwendung finden.

**1. Direktes Grillen:** Hier liegt das Grillgut direkt auf der Hitzequelle, also auf dem Rost oder in einer Grillpfanne.

**2. Indirektes Grillen:** Bei dieser Methode wird die Umluftheit zur Hilfe genommen. Das Grillgut ist weiter von der Hitzequelle entfernt und gart so deutlich langsamer. Dies gilt sowohl für die Glut beim Holzkohlegrill als auch das Gas beim Gasgrill. Die heiße Luft soll unter dem geschlossenen Deckel zirkulieren und so zum Beispiel dem Fleisch einen ganz besonderen Geschmack verleihen. Als Faustregel kann man sagen: Alles, was länger als 30 Minuten braucht, um gar zu werden, sollte indirekt gegrillt werden. Viele Grills besitzen gesonderte Einstellungen für direkte oder indirekte Hitze. Je nach Grillmodell kann die Hitze individuell reguliert werden, oder es gibt unterschiedliche Ebenen, auf denen das Grillgut gegart werden kann.

Wenn du einen Grill hast, der keine indirekte Grillfunktion vorweisen kann: nicht verzagen! Es gibt einfache Möglichkeiten, sich seine eigene indirekte Hitze zu erzeugen. Ich verwende dazu ein Stück Alufolie und einen weiteren, kleineren Grillrost. Die Folie wird auf den Rost gelegt und der kleinere Rost daraufgestellt. Wichtig für einen gelingenden Garvorgang ist aber in jedem Fall ein Deckel, der geschlossen werden kann.







## AUFSTRICHE, SOSEN UND CHUTNEYS

Natürlich kann man heute in allen Supermärkten und Feinkostläden verschiedenste Arten von Aufstrichen, Soßen und Gewürzen kaufen. Aber selbst gemacht schmeckt's doch gleich viel besser, vor allem weil man weiß, was drin ist.



## BUTTER-VARIATIONEN

Butter ist ein wahrer Alleskönner. Nicht nur dem Brot, sondern auch Fleisch und Gemüse gibt sie den richtigen Geschmack.

### ZUTATEN

---

250 g Butter, zimmerwarm

Salz aus der Mühle

#### CHILI-LIMETTEN-BUTTER

1 kleiner roter Chili

Saft und Abrieb von 1 Limette

#### SALBEI-BUTTER

2 EL Salbeiblätter, klein geschnitten

#### ROSMARIN-BUTTER

2 EL Rosmarin, klein geschnitten

### ZUBEREITUNG

---

Die Butter mehrere Minuten schaumig schlagen, kräftig mit Salz

abschmecken und die Masse dritteln.

## *Chili-Limetten-Butter*

Den Chili fein hacken und mit dem Saft und dem Abrieb der Limette unter 1/3 der Butter rühren.

## *Salbei-Butter*

Die geschnittenen Salbeiblätter unter 1/3 der Butter rühren.

## *Rosmarin-Butter*

Den geschnittenen Rosmarin unter 1/3 der Butter rühren.

### TIPP

Je nach Geschmack kann man verschiedenste Kräuter verwenden.

Die Butter eignet sich sehr gut zum Einfrieren.



## **GEWÜRZSALZE**

Die Herstellung verschiedener Kräutersalze ist ganz einfach, macht Spaß und ist äußerst praktisch. So kann jeder Guest sein Gericht nach Belieben nachwürzen.

### **ZUTATEN**

---

#### **GRUNDREZEPT**

- 1 EL Fleur de Sel
- 1 EL frische Kräuter, gehackt

#### **ROSMARIN-LIMETTEN-SALZ**

- 1 EL Fleur de Sel
- 1 EL Rosmarin, gehackt
- Zesten von 1/2 Limette, gehackt

#### **KORIANDERSAMEN-SALZ**

- 1 EL Fleur de Sel
- 1 TL Koriandersamen, gestoßen
- 1/2 TL Chiliflocken, zerkleinert

#### **DILL-SALZ**

- 1 EL Fleur de Sel
- 1 EL Dill, gehackt
- 1 TL Meerrettich, gerieben

## ZUBEREITUNG

---

Für alle Mischungen gilt: Die Kräuter waschen, gut trocknen, klein schneiden und mit dem Salz vermischen. Verschiedene Salze einfach in kleinen Schälchen zu den Speisen reichen. Ein gutes Salz ist dabei die Grundlage!

## TIPP

Übrig gebliebenes Salz flach auf einen Teller geben, 1–2 Tage trocknen lassen und luftdicht aufbewahren.



## CHUTNEYS

Chutneys sind die perfekten Begleiter zu jeder Art von Fleisch. In sterilen Gefäßen und im Kühlschrank gelagert, halten sich Chutneys mehrere Wochen.

JE CA.



ML

# Zwiebel-Chutney

## ZUTATEN

---

1 kg rote Zwiebeln

1 EL Olivenöl

100 ml Rotwein

100 ml Balsamico-Essig

200 g Zucker

Salz und Pfeffer aus der Mühle

1. Die Zwiebeln schälen, in Würfel schneiden und in Öl andünsten. Den Wein, den Essig und den Zucker hinzugeben und ca. 1 Stunde einkochen lassen.
2. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und zimmerwarm servieren.

# *Marillen-Chutney*

## **ZUTATEN**

---

600 g Marillen

250 g Schalotten

3 Knoblauchzehen

1–2 rote, scharfe Chilis

4 EL Olivenöl

1 EL Ingwer, fein gehackt

150 ml Apfelessig

100 g Zucker

Pfeffer und Salz aus der Mühle

1. Die Marillen waschen, entkernen und würfeln.
2. Schalotten schälen, in Würfel schneiden und den Knoblauch sowie die Chilis klein schneiden.
3. Olivenöl in einem Topf leicht erhitzen. Marillen, Schalotten, Knoblauch, Chili und Ingwer darin anschwitzen. Mit dem Essig ablöschen, den Zucker dazugeben und das Chutney ohne Deckel ca. 1 Stunde lang bei mittlerer Hitze unter mehrmaligem Rühren einkochen lassen.
4. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und zimmerwarm servieren.

# Paprika-Tomaten-Chutney

## ZUTATEN

---

400 g Tomaten

2 rote Paprika

2 Zwiebeln

1 roter Chili

100 ml Weißweinessig

100 g brauner Zucker

1/4 TL Nelken, gemahlen

Salz und Pfeffer aus der Mühle

1. Die Tomaten blanchieren, abschrecken und häuten. Die Paprika waschen und entkernen.
2. Tomaten, Paprika und Zwiebeln in kleine Würfel schneiden und den Chili fein hacken.
3. Alle geschnittenen Zutaten mit dem Essig, dem Zucker und den Nelken ca. 1 Stunde einkochen lassen, bis die Mischung eingedickt ist. Gelegentlich umrühren.
4. Abschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken und zimmerwarm servieren.

ZWIEBEL-CHUTNEY



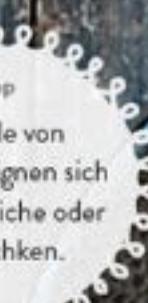
PAPRIKA-TOMATEN-CHUTNEY



MARILLEN-CHUTNEY

TIPP

Anstelle von  
Marillen eignen sich  
auch Pfirsiche oder  
Zwetschken.



# SELBST GEMACHTES KETCHUP

## ZUTATEN

---

1 1/2 kg reife Tomaten  
1 kleiner roter Chili  
1 EL Ingwer, gehackt  
80 g Zucker  
150 ml weißer Balsamico-Essig  
1/4 TL Paprikapulver edelsüß  
1/4 EL Meersalz

1. Tomaten waschen, vierteln, den Strunk herausschneiden und in einen großen Topf geben.
2. Chili waschen, längs aufschneiden, entkernen und fein hacken.
3. Chili und Ingwer zu den Tomaten geben, aufkochen und bei schwacher Hitze 30 Minuten köcheln lassen. Gelegentlich umrühren.
4. Das Tomatenpüree durch ein Sieb streichen und zurück in den Topf geben. Zucker, Essig und Gewürze dazugeben, gut verrühren und ohne Deckel ca. 45 Minuten einkochen lassen.
5. Das heiße Ketchup in sterile Flaschen oder Gläser geben und sofort fest verschließen. So hält sich das Ketchup im Kühlschrank gelagert mehrere Wochen.

# SELBST GEMACHTE MAYONNAISE

## ZUTATEN

---

100 ml Milch, zimmerwarm

1 TL Senf

1 EL Zitronensaft

75 ml Erdnussöl

75 ml Olivenöl

Salz, weißer Pfeffer

1. Milch, Senf und Zitronensaft in ein hohes Rührgefäß geben und mit einem Stabmixer schaumig aufschlagen.
2. Nach und nach langsam das Öl zugeben und die Masse so lange mixen, bis sie cremig ist.
3. Abschließend salzen und pfeffern.
4. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und zimmerwarm servieren.

# SELBST GEMACHTE BBQ-SOSSE

## ZUTATEN

---

1 Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
3 EL Erdnussöl  
3 EL Balsamico-Essig  
30 ml Honig  
100 ml Ketchup (selbst gemacht → oben)  
Salz und Pfeffer aus der Mühle

1. Die Zwiebel sowie den Knoblauch schälen und grob zerkleinern.
2. Das Öl in eine Pfanne geben und auf mittlere Temperatur erhitzen.  
Knoblauch und Zwiebeln hinzugeben und weichdünsten.
3. Mit dem Essig ablöschen, Honig und Ketchup einröhren und die Soße einige Minuten einreduzieren.
4. Die Soße pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

TIPP

Pimp your Mayo:  
Durch Zugabe ver-  
schiedener Gewürze oder  
Kräuter verleiht man  
der Mayonnaise einen  
eigenen Geschmack!



BBQ-SOSSE



TIPP

Hot and Spicy wird's,  
wenn man der Soße  
noch 1-2 kleine, scharfe  
Chilis hinzufügt.



MAYONNAISE



KETCHUP



TIPP

Je mehr Öl verwendet  
wird, desto fester wird  
die Mayonnaise.





## SALATE

Es muss nicht immer der klassische Nudelsalat nach Omas Rezept sein.  
Ein paar frische Zutaten – und schon hat man den Sommer auf dem  
Tisch.

# SPARGEL-ERDBEER-SALAT

Für mich sind im Frühsommer Erdbeeren die neuen Tomaten. Sie passen zu Spargel genauso gut wie zu Rucola oder ersetzen die Tomaten im klassischen Insalata Caprese.

## ZUTATEN

---

500 g Spargel

Saft von 1/2 Zitrone

1 TL Salz

1 TL Zucker

125 g Mozzarella (Abtropfgewicht)

250 g Erdbeeren

## DRESSING

Saft von 1/2 Zitrone

2 EL Olivenöl

1/2 TL Senf

2 EL Balsamico-Essig

Salz und Pfeffer aus der Mühle

*optional: Basilikum-Salz (Grundrezept [S. 17](#))*

einige Blätter Basilikum

## ZUBEREITUNG

---

1. Den Spargel mit dem Zitronensaft, dem Salz und dem Zucker in einem Topf mit Wasser bissfest garen, mit kaltem Wasser abschrecken und in mundgerechte Stücke schneiden. Den Mozzarella und die Erdbeeren zerkleinern und mit dem Spargel in eine Schüssel geben.
2. Für das Dressing den Zitronensaft mit dem Öl, dem Senf und dem Balsamico-Essig verrühren und kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Spargel, Erdbeeren und Mozzarella mit dem Dressing vermengen und mit Basilikum anrichten.

### TIPP

Erdbeeren sind doch nicht dein Ding?

Dann einfach die Erdbeeren  
1:1 gegen Tomaten tauschen.



# BUNTER NUDELSALAT

## ZUTATEN

---

500 g Tomaten

150 g schwarze Oliven ohne Kern

1 kleiner Zucchini

Salz

500 g kleine Nudeln

## DRESSING

2 Knoblauchzehen

10 g Ingwer

1/2 TL grobes Meersalz

3 EL Schnittlauch, geschnitten

1 EL Basilikum, geschnitten

50 ml Olivenöl

25 ml Weißweinessig

Salz und Pfeffer aus der Mühle

## ZUBEREITUNG

---

1. Die Tomaten, die Oliven und den Zucchini in Stücke schneiden, in ein Sieb geben, kräftig salzen und etwa 15 Minuten abtropfen lassen. Das Salz entzieht dem Gemüse überschüssiges Wasser.
2. Die Nudeln bissfest kochen, kalt abschrecken und beiseite stellen.
3. Knoblauch und Ingwer zerkleinern und mit dem grobem Meersalz im Mörser zu einer Paste reiben. Alternativ können Knoblauch und Ingwer auch sehr klein geschnitten werden.
4. Die Paste mit dem Schnittlauch und dem Basilikum vermengen und mit Öl und Weißweinessig zu einem Dressing verrühren.
5. Die Nudeln und das Dressing gründlich miteinander vermischen, das Gemüse unterheben und abschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken.



# KARTOFFELSALAT MIT BOHNEN UND LINSEN

Auch Kartoffelsalat kann anders!

## ZUTATEN

---

100 g Mungbohnen

100 g Belugalinsen

1 kg Kartoffeln

2 EL Öl

100 ml Weißwein

200 ml Gemüsesuppe

500 g Tomaten

Salz

## DRESSING

1/2 Bund Petersilie

100 ml Olivenöl

1 gehäufter TL Dijon-Senf

50 ml Weißweinessig

Salz und Pfeffer aus der Mühle

## ZUBEREITUNG

---

1. Mungbohnen waschen und 24 Stunden in einer Schale mit Wasser einweichen.
2. Am nächsten Tag die Bohnen und die Linsen getrennt voneinander bissfest garen, abschütten und kalt abschrecken.
3. Kartoffeln schälen, in kleine Würfel schneiden und eine hohe Pfanne mit Öl erhitzen. Die Kartoffelwürfel darin anschwitzen, mit Weißwein ablöschen und den Wein einreduzieren lassen.
4. Die Gemüsesuppe hinzufügen und unter ständigem Rühren ca. 30–40 Minuten bei mittlerer Hitze bissfest garen. Anschließend gut auskühlen lassen.
5. Tomaten waschen, entkernen und das Tomatenfleisch würfeln. Die Würfel in ein Sieb geben, salzen und somit die Flüssigkeit entziehen.
6. Die Petersilie waschen und fein hacken.
7. Öl, Senf und Weißweinessig mischen, salzen und pfeffern und die gehackte Petersilie untermischen.
8. Dressing mit den Kartoffeln vermengen und Linsen, Bohnen sowie die Tomatenstücke vorsichtig unterheben.
9. Abschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken.



# **BLUMIGER SOMMERSALAT IM MELONENBOOT**

... im schönsten Teller ever serviert!

## **ZUTATEN**

---

1 Honigmelone

200 g Salat nach Wahl

## DRESSING

50 ml Olivenöl

25 ml Apfelessig

2 TL Himbeersirup ([S. 135](#))

1/2 TL Dijon-Senf

Saft von 1 kleinen Limette

Salz und Pfeffer aus der Mühle

essbare Blüten zum Dekorieren

## **ZUBEREITUNG**

---

1. Die Melone längs halbieren, entkernen, das Fruchtfleisch mit einem

Kugelausstecher herausstechen und zur Seite stellen.

2. Den Salat waschen, in mundgerechte Stücke zupfen und mit den Melonenstücken vermengen.
3. Für das Dressing Öl, Apfelessig, Himbeersirup, Senf und den Saft der Limette verrühren und salzen und pfeffern. Das Dressing vorsichtig mit dem Melonensalat vermengen und in die Melonenhälften füllen.
4. Mit frischen, essbaren Blüten dekorieren.

#### TIPP

Für den Salat eignet sich z.B. Rucola, Babyspinat, Löwenzahn oder Radicchio.







BROTE

# TOMATEN-KRÄUTER-BROT

## ZUTATEN

---

500 g Mehl (universal)

250 ml Wasser, lauwarm

1/2 Würfel Germ

1 EL Zucker

1/2 EL Salz

200 g getrocknete, in Öl eingelegte Tomaten

1 EL Oregano, gehackt

1 EL Basilikum, gehackt

1 EL Thymian, gehackt

1 EL Rosmarin, gehackt

## ZUBEREITUNG

---

1. Das Mehl gehäuft auf eine Arbeitsplatte geben und eine Mulde in die Mitte drücken.
2. Das Wasser hineinfüllen und den Germ reinbröseln.
3. Zucker und Salz hinzugeben und mit einem Holzlöffel gründlich verrühren, mehr und mehr Mehl von den Seitenrändern dazunehmen,

bis das Mehl vollständig mit der Flüssigkeit vermischt ist.

4. Den Teig ca. 10 Minuten kneten, bis er geschmeidig ist.
5. Den Teig in eine Schüssel geben und abgedeckt 1 Stunde an einem warmen Ort ruhen lassen.
6. Die Tomaten zerkleinern und mit den frischen Kräutern in den aufgegangenen Teig einkneten.
7. Die Masse halbieren, zwei längliche Brotlaibe formen, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und weitere 30 Minuten abgedeckt gehen lassen.
8. Den Ofen auf 190 °C Ober- und Unterhitze vorheizen und die Brote ca. 30 Minuten backen.

#### TIPP

Klopft man mit den Fingern auf die Unterseite des Brotlaibs und es erklingt ein hohles Geräusch, ist das Brot fertig gebacken.



# MEDITERRANES WEISSBROT

## ZUTATEN

---

500 g Mehl (universal)

7 g Trockengerm

1 EL Salz

1 EL Rosmarin, klein geschnitten

1 EL Zitronenthymian, klein geschnitten

350 ml Wasser

## ZUBEREITUNG

---

1. Den Ofen auf 225 °C Ober- und Unterhitze vorheizen und eine feuerfeste, mit Wasser gefüllte Schale auf den Boden des Ofens stellen.
2. Das Mehl mit dem Germ, dem Salz und den Kräutern gründlich vermengen. Das Wasser nach und nach hinzufügen und die Masse ca. 10 Minuten zu einem geschmeidigen Teig kneten.
3. Aus dem Teig einen Laib formen, leicht bemehlen, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech setzen und ca. 30–40 Minuten backen.

## TIPP

Klopft man mit den Fingern auf die Unterseite des Brotlaibs und es erklingt ein hohles Geräusch, ist das Brot fertig gebacken. Dieses Brot eignet sich perfekt für Bruschetta ([S. 39](#)). Oder aber man reicht einfach unsere köstliche Rosmarin-Butter ([S. 15](#)) dazu.



## BRUSCHETTA-VARIATIONEN

# *Tomaten-Bruschetta*

## ZUTATEN

---

3 große Tomaten

Salz aus der Mühle

*optional: Basilikum-Salz (S. 17)*

1 EL Olivenöl

1 EL Balsamico-Essig

1 EL Basilikum, gehackt

Pfeffer aus der Mühle

1 Weißbrot (S. 36)

2 Knoblauchzehen

einige Blätter Basilikum

## ZUBEREITUNG

---

1. Den Grill für direktes Grillen auf hohe Hitze vorheizen.
2. Die Tomaten in kleine Würfel schneiden, kräftig salzen, in ein Sieb geben und abtropfen lassen. Das Salz entzieht den Tomaten die Flüssigkeit.
3. Die Würfel mit Öl, Essig und Basilikum vermengen und mit Pfeffer

abschmecken.

4. Das Brot in fingerdicke Scheiben schneiden, beidseitig auf dem Grill anrösten und den geschälten Knoblauch auf das Brot reiben.
5. Abschließend die Tomaten auf dem Brot anrichten und mit Basilikum garnieren.

TOMATEN-BRUSCHETTA



# Lachs-Bruschetta

## ZUTATEN

---

1/2 Salatgurke

200 g Frischkäse

Pfeffer aus der Mühle

1 Weißbrot ([S. 36](#))

75 g geräucherter Lachs

1 EL Meerrettich, gerieben

1 Schälchen Kresse

*optional:* Dill-Salz ([S. 17](#))

## ZUBEREITUNG

---

1. Den Grill für direktes Grillen auf hohe Hitze vorheizen.
2. Die Gurke schälen und anschließend einige Streifen der Gurke mit dem Schäler abschälen und beiseitestellen. Den Rest der Gurke längs vierteln, das wässrige Gehäuse mit einem Löffel entfernen und die Gurke in kleine Stücke schneiden. Diese Stücke mit dem Frischkäse in einem Mixer zu einer Creme pürieren und pfeffern.
3. Das Brot in fingerdicke Scheiben schneiden und beidseitig auf dem

- Grill anrösten.
4. Den Lachs in kleine Streifen zupfen, das Brot mit der Creme bestreichen und mit den Gurken- und Lachsstreifen belegen. Den Meerrettich über die Bruschette geben und abschließend mit Kresse und nach Belieben mit Dill-Salz bestreuen.



# Feta-Rucola-Bruschetta mit Walnüssen

## ZUTATEN

---

200 g Feta

100 g Rucola

150 g Crème fraîche

1 Knoblauchzehe

50 g Walnüsse

1 Weißbrot ([S. 36](#))

## ZUBEREITUNG

---

1. Den Grill für direktes Grillen bei hoher Hitze vorheizen.
2. 150 g Feta abtrennen und mit 50 g Rucola, der Crème fraîche und einer Knoblauchzehe pürieren. Den restlichen Feta zerkrümeln und die Walnüsse mit einem Messer in kleine Stücke hacken.
3. Das Brot in fingerdicke Scheiben schneiden und auf dem Grill beidseitig anrösten.
4. Die Rucola-Feta-Creme auf dem Brot verteilen und mit den übrigen Rucolablättern und dem Feta belegen. Abschließend die gehackten

Walnüsse über die Brote streuen.



# Avocado-Bruschetta

## ZUTATEN

---

2 Avocados

Saft von 1 Zitrone

200 g Sauerrahm

Salz und Pfeffer aus der Mühle

1 Weißbrot ([S. 36](#))

1 Schälchen Kresse

## ZUBEREITUNG

---

1. Die Avocados in kleine Würfel schneiden und mit dem Zitronensaft beträufeln. Die Würfel vorsichtig mit dem Sauerrahm vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
2. Den Grill auf hohe Hitze vorheizen.
3. Das Brot in fingerdicke Scheiben schneiden, beidseitig auf dem Grill anrösten, danach mit der Avocadomasse belegen und mit Kresse garnieren.

AVOCADO-BRUSCHETTA



# FLADENBROT

## ZUTATEN

---

500 g glattes Mehl

1 TL Backpulver

1 TL Salz

180 g Joghurt

125 ml Wasser

1 Knoblauchzehe

1 Eigelb

125 ml Olivenöl

einige Blätter frische Kräuter nach Wahl

## ZUBEREITUNG

---

1. 250 g Mehl, Backpulver, Salz und 60 g Joghurt zu einem Vorteig vermengen und 125 ml Wasser nach und nach einrühren. Den Teig abgedeckt 1 Stunde ruhen lassen.
2. Knoblauch pressen, mit dem Eigelb und dem restlichen Joghurt vermischen. Die Masse mit dem Vorteig vermengen und das Öl langsam einröhren. Die übrigen 250 g Mehl dazugeben und den Teig

so lange mit den Händen kneten, bis er geschmeidig ist.

3. Den Teig ca. 5 mm dick ausrollen und 15 etwa 10 cm große Kreise ausstechen. Nach Belieben mit Kräutern belegen. Die Brote bis zur Verwendung mit einem feuchten Tuch abdecken.
4. Den Grill auf mittlere Hitze vorheizen und die Fladen beidseitig ca. 3 Minuten grillen, bis sie Blasen werfen.

#### TIPP

Mit verschiedenen Kräutersalzen ([S. 17](#)) servieren!



# FLADENBROTHÄPPCHEN MIT KICHERERBSEN MUS

## ZUTATEN

---

125 g getrocknete Kichererbsen  
50 g Sesampaste (Tahin)  
1 EL Zitronensaft  
1 Knoblauchzehe, zerdrückt  
ca. 20–50 ml Olivenöl  
Salz aus der Mühle  
Grundteig ([S. 44](#))  
einige Stängel Koriander und Thymian

## ZUBEREITUNG

---

1. Für das Mus die getrockneten Kichererbsen nach Herstellerangabe über Nacht einweichen. Flüssigkeit abschütten, die Kichererbsen ca. 2 Stunden weichkochen und anschließend pürieren. Das Mus mit der Sesampaste, dem Zitronensaft und dem Knoblauch gründlich verrühren und nach und nach Olivenöl hinzufügen, bis eine cremige Masse entsteht. Das Mus mit Salz abschmecken und bis zur Verwendung kalt stellen.

2. Den Teig nach dem Grundrezept zubereiten und etwa 30 ca. 5 cm große Kreise ausschneiden. Den Grill für direktes Grillen auf mittlere Hitze vorheizen und die Fladen beidseitig ca. 3 Minuten grillen, bis sie Blasen werfen.
3. Das Mus in eine Spritztüte mit Sterntülle füllen und auf die kleinen Fladenbrote spritzen. Abschließend die Häppchen mit den frischen Kräutern garnieren.

#### TIPP

Wenn's mal schnell gehen soll, verwende ich einfach Kichererbsen aus dem Glas!



## GEFÜLLTE FLADENBROTE

# *Fladenbrot mit Zucchini-Gyros*

## **ZUTATEN**

---

1–2 Zucchini (ca. 400 g)

Grundteig ([S. 44](#))

300 g Tomaten

Salz aus der Mühle

## **JOGHURTSOSSE**

150 g Joghurt

1 Knoblauchzehe, gehackt

1 EL Basilikum, gehackt

1 kleiner roter Chili, gehackt

1 Spritzer Zitronensaft

Salz und Pfeffer aus der Mühle

*optional: Koriandersamen-Salz ([S. 17](#))*

## **ZUBEREITUNG**

---

1. Die Zucchini waschen und in ca. 0,5 cm breite Streifen schneiden.
2. Brotteig nach Grundrezept zubereiten und zu 4 runden, flachen

Fladenbroten formen.

3. Tomaten waschen, vierteln und den Kern und den Strunk entfernen.  
Das Tomatenfleisch würfeln und in ein Sieb geben. Kräftig salzen und ca. 15 Minuten die Flüssigkeit entziehen lassen.
4. Für die Soße den Joghurt mit allen Zutaten verrühren.
5. Den Grill auf mittlere Hitze vorheizen und die Fladenbrote von beiden Seiten grillen, bis der Teig Blasen wirft. Die Fladenbrote halbieren und einschneiden.
6. Die Zucchinistreifen ebenfalls grillen und gemeinsam mit den Tomaten und der Joghurtsoße in die Fladenbrote füllen.

Früdenbrot mit Zucchini-Gyros



# *Fladenbrot mit Falafel-Füllung*

## ZUTATEN

---

### FALAFEL

100 g getrocknete Kichererbsen  
100 g weiße Bohnen aus der Dose  
1 Spritzer Zitronensaft  
2 Stiele Petersilie  
2 Stiele Koriander  
1 kleine Zwiebel  
2 Knoblauchzehen  
1/2 TL Kreuzkümmel  
1/2 TL Koriandersamen  
1 Msp. Backpulver  
Salz und Pfeffer aus der Mühle

Grundteig ([S. 44](#))

### FÜLLUNG

3 Frühlingszwiebeln  
1 Salatherz  
2 kleine rote Paprika, gegrillt ([S. 56](#))

1 EL Olivenöl

Salz und Pfeffer aus der Mühle

## DRESSING

150 g Joghurt

2 EL Sesampaste (Tahin)

2 EL Olivenöl

Saft von 1/2 Zitrone

1 TL Minze, gehackt

*optional: Koriandersamen-Salz (S. 17)*

## ZUBEREITUNG

---

1. Die Kichererbsen heiß waschen und in einem mit reichlich Wasser gefüllten Topf ca. 12 Stunden einweichen lassen. Wenn möglich das Wasser ein bis zwei Mal wechseln.
2. Am nächsten Tag die Kichererbsen nochmals waschen, ca. 1 Stunde weichkochen und mit den Bohnen und dem Zitronensaft pürieren.
3. Petersilie und Koriander waschen, trocknen und die Blätter grob hacken.
4. Die Zwiebel und die Knoblauchzehen schälen und zerkleinern.
5. Kreuzkümmel und Koriandersamen zerstoßen, mit den restlichen Zutaten zu dem Kichererbsenpüree geben, kräftig salzen und pfeffern

und nochmals pürieren.

6. Den Grill auf mittlere Hitze vorheizen.
7. Aus dem Brotteig 4 runde, flache Fladenbrote formen und von beiden Seiten grillen, bis der Teig Blasen wirft.
8. Aus dem Kichererbsenpüree ca. 30 kleine Kugeln formen und diese leicht flach zu Tälern drücken.
9. Die Falafeln von beiden Seiten grillen, bis sie goldbraun sind.
10. Für das Dressing den Joghurt mit der Sesampaste, Olivenöl, Zitronensaft und der Minze verrühren. Nach Belieben Koriandersamen-Salz zugeben.
11. Für die Füllung die Frühlingszwiebeln waschen und in feine Ringe schneiden. Den Salat waschen, trocknen und in feine Streifen schneiden. Den gebrillten Paprika in Streifen schneiden und mit Olivenöl sowie Salz und Pfeffer vermengen.
12. Die Fladenbrote zunächst halbieren, die Hälften einschneiden und mit je 3 bis 4 Falafeln, Salat, Frühlingszwiebeln, Paprika und Dressing füllen.



# FLAMMKUCHEN MIT PFIFFERLINGEN, FRÜHLINGSZWIEBELN UND SPECK

## ZUTATEN

---

### FLAMMKUCHEN

250 g Mehl (glatt)  
1/2 TL Salz  
1/2 TL Pfeffer  
1 Prise Muskat  
150 ml Wasser, lauwarm

### BELAG

150 g Sauerrahm  
1 EL Milch  
Salz und Pfeffer aus der Mühle  
50 g Speck  
2–3 Frühlingszwiebeln  
100 g Pfifferlinge  
Petersilie

## ZUBEREITUNG

---

1. Für den Flammkuchenteig das Mehl, Salz, Pfeffer, Muskat und lauwarmes Wasser vermengen. Ca. 10 Minuten gut kneten und 2–3 Stunden ruhen lassen.
2. Anschließend den Teig halbieren und beide Hälften auf einer bemehlten Arbeitsfläche etwa 3 mm dick ausrollen.
3. Sauerrahm mit Milch verrühren, salzen und pfeffern.
4. Den Speck in dünne Streifen und die Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden. Je nach Größe die Pfifferlinge halbieren
5. Den ausgerollten Teig auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen, mit der Creme bestreichen und mit Speck, Frühlingszwiebeln und Pfifferlingen belegen.
6. Den Grill auf mittlere Hitze vorheizen, den Flammkuchen backen und mit der Petersilie garnieren.

### TIPP

Für die vegetarische Variante den Speck durch Gegrillte Paprika ([S. 56](#)) ersetzen.







## ***Beilagen***

Natürlich ist die Zubereitung von Grillgemüse aufwendiger, als nur ein Stück Fleisch auf den Grill zu legen. Aber sind wir uns ehrlich: Beilagen sind die neuen Hauptspeisen – und das nicht nur für Vegetarier. Denn wenn diese Begleiter mal nicht satt machen ...

# GEGRILLTE PAPRIKA

## ZUTATEN

---

4 rote Paprika

## ZUBEREITUNG

---

Den Grill auf hohe Hitze vorheizen. Die Paprika im Ganzen auf den Grill legen und rundherum schwarz angrillen, bis die Paprikahaut Blasen wirft. Das Gemüse vom Grill nehmen und abkühlen lassen. Die Haut und das Korngehäuse lassen sich nun einfach entfernen.

## MARINIERTER PAPRIKA

### ZUTATEN

---

Gegrillte Paprika (siehe oben)

1 Knoblauchzehe

Olivöl

3 EL Petersilie, geschnitten

2 EL Kresse

Salz und Pfeffer aus der Mühle

### ZUBEREITUNG

---

1. Das Paprikafleisch mit den Händen in Streifen reißen und auf einem Teller anrichten.
2. Knoblauch schälen und in feine Streifen schneiden. Olivenöl, Petersilie, Knoblauch und Kresse über die Paprika geben und abschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken.



MARINIERTER PAPRIKA

# GEFÜLLTE PILZE MIT SCHINKEN UND BERGKÄSE

Beim gut sortierten Gemüsehändler erhält man mittlerweile riesige Champignons, die sich perfekt zum Füllen eignen.

## ZUTATEN

---

8 große Champignons  
5 Scheiben Rohschinken  
150 g milder Bergkäse  
3 Frühlingszwiebeln  
100 g Frischkäse  
Salz und Pfeffer aus der Mühle  
1 EL Parmesan, gerieben

## ZUBEREITUNG

---

1. Die Pilze trocken reinigen und die Stiele entfernen.
2. Stiele, Schinken, Bergkäse und Frühlingszwiebeln in kleine Stücke schneiden und mit dem Frischkäse vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und die Pilzköpfe mit der Masse füllen. Bis zur Verwendung kühl stellen.

- Den Grill auf niedrige Hitze vorheizen. Die Champignons auf den Rost legen, den Deckel des Grills schließen und die Pilze so lange garen, bis die Füllung geschmolzen ist. Vor dem Servieren mit Parmesan garnieren.



**TIPP**

Für Vegetarier einfach den Schinken durch getrocknete Tomaten ersetzen.



# KRÄUTERSEITLINGE MIT RUCOLA-PARMESAN-PANADE

## ZUTATEN

---

100 ml Erdnussöl

50 g Rucola

100 g Parmesan

Saft von 1 Limette

Salz und Pfeffer aus der Mühle

400 g Kräuterseitlinge

## ZUBEREITUNG

---

1. Das Öl mit dem Rucola und dem Parmesan fein pürieren, mit dem Saft der Limette und Salz und Pfeffer abschmecken.
2. Die Pilze in längliche, ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden und beidseitig mit der Panade bestreichen.
3. Den Grill auf mittlere Hitze vorheizen und die Kräuterseitlinge von beiden Seiten grillen.
4. Die restliche Panade zu den gebrillten Pilzen reichen.

TIPP

Anstelle der Kräuterseitlinge kann man auch Steinpilze verwenden.



# GEFÜLLTE ZUCCHINI MIT ZWEIERLEI KÄSE UND SPECK

## ZUTATEN

---

3 kleine Zucchini

100 g Blauschimmelkäse

100 g Hüttenkäse

100 g Speckwürfel

Salz und Pfeffer aus der Mühle

3 EL Petersilie, gehackt

## ZUBEREITUNG

---

1. Die Zucchini waschen und längs halbieren. Mithilfe eines Löffels das Innere der Zucchini ausschaben.
2. Den Blauschimmelkäse grob zerkleinern und mit dem Hüttenkäse und den Speckwürfeln vermischen.
3. Die Füllung mit Salz und Pfeffer würzen und die Petersilie untermengen.
4. Die Zucchini-Hälften mit der Mischung füllen.
5. Den Grill auf mittlere Hitze vorheizen, die Zucchini-Hälften auf den

Rost legen, den Deckel des Grills schließen und die Zucchini so lange garen, bis die Füllung geschmolzen ist.



Für die vegetarische Version einfach den Speck gegen frische gewürfelte Tomaten austauschen.



# PAPRIKA MIT FRISCHKÄSE-CHILI-FÜLLUNG

Damit kann man sogar einem waschechten Spanier eine Riesenfreude machen.

## ZUTATEN

---

400 g Frischkäse  
2 TL Chiliflocken  
Salz und Pfeffer aus der Mühle  
500 g kleine grüne Paprika (Pimientos)

## ZUBEREITUNG

---

1. Den Frischkäse mit den Chiliflocken verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und die Creme in einen Spritzbeutel füllen.
2. Die Paprika waschen, den Deckel abschneiden, das Kerngehäuse entfernen und mithilfe des Spritzbeutels die Creme einfüllen.
3. Den Grill auf mittlere Hitze vorheizen und die gefüllten Paprikas rundherum grillen, bis die Creme geschmolzen ist.

Bei uns im Haus herrscht eine tolle Nachbarschaft und wir haben einen

Gemeinschaftsteller. Der wandert von Stock zu Stock, und mittlerweile weiß keiner mehr, wem er gehört. Beim ersten Paprika-Grill-Versuch ließ ich den Teller mit einigen gefüllten Pimientos in den zweiten Stock wandern. Dort wohnt nämlich ein netter junger Spanier. Hättet ihr nur dieses Strahlen in seinem Gesicht sehen können, als er verstanden hat, was ich ihm da bringe. Ein bisschen Heimat schadet wohl niemandem. Und hättet ihr nur die Begeisterung gehört, als er die Tür geschlossen und seinem Hund die Neuigkeit mitgeteilt hat. Mein Grinsen hätte nicht größer sein können!



# GLASIERTER CHICORÉE

## ZUTATEN

---

5 kleine Chicorée

6 EL Balsamico-Essig

3 EL Honig

1/2 TL Chiliflocken

Pfeffer und Salz aus der Mühle

## ZUBEREITUNG

---

1. Den Chicorée halbieren. Essig, Honig und Chiliflocken verrühren und die Marinade mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Chicorée bis zur Verwendung mit der Schnittseite nach unten in die Marinade legen.
2. Den Grill auf mittlere Hitze vorheizen und die Chicorée-Hälften zunächst mit der Rückseite auf den Rost legen und die restliche Marinade auf die Hälftenträufeln. Anschließend auf der Schnittfläche fertig grillen.

TIPP

Radicchioherzen lassen sich auf die gleiche Weise zubereiten.



## FESCHER FENCHEL

Wer glaubt, dass Fenchel nur nach Babytee schmeckt, irrt gewaltig! Und dennoch, in dieser Form tut er unserem Magen gut und ist der perfekte Grill-Begleiter.

### ZUTATEN

---

2 Stk. Fenchel mit Grün

50 ml Erdnussöl

25 ml Balsamico-Essig

Salz und Pfeffer aus der Mühle

1 TL Chiliflocken

### ZUBEREITUNG

---

1. Das Grün der Fenchel abschneiden und beiseite stellen. Großzügig den Stumpf entfernen, die einzelnen Blätterschichten voneinander trennen und halbieren.
2. Das Grün säubern, fein hacken und mit dem Öl und dem Essig vermengen. Anschließend mit Salz, Pfeffer und den Chiliflocken würzen.

3. Die Fenchelscheiben mit der Essig-Öl-Mischung in eine Schüssel geben, gut miteinander vermengen und ca. 1 Stunde ziehen lassen.
4. Den Grill auf mittlere Hitze vorheizen und die Fenchelscheiben in einer Grillpfanne bei geschlossenem Deckel schmoren lassen.



**TIPP**

1 EL gehacktes Grün beiseite stellen und zu Kräutersalz ([S. 17](#)) verarbeiten.



# MAISKOLBEN MIT TIROLER SPECK

## ZUTATEN

---

4 Maiskolben (mit Blättern)

8 Scheiben Tiroler Speck

Chili-Limetten-Butter ([S. 15](#))

Pfeffer aus der Mühle

*optional: Rosmarin-Limetten-Salz ([S. 17](#))*

## ZUBEREITUNG

---

1. Die Blätter der Maiskolben vorsichtig zurückziehen und den Bart entfernen. Zwischen Mais und Blätter je zwei Scheiben Speck geben und die Blätter wieder um den Kolben legen.
2. Den Grill auf mittlere Hitze vorheizen und den Mais unter ständigem Wenden ca. 20 Minuten grillen.
3. Die Maiskolben mit der Chili-Limetten-Butter bestreichen, pfeffern, nach Belieben salzen und servieren.



# TOMATEN MIT MOZZARELLA-BASILIKUM-FÜLLUNG

## ZUTATEN

---

8 große Rispettomaten

16 kleine Mozzarellakugeln

16 in Öl eingelegte Tomaten-scheiben

4 EL Basilikum, gehackt

1 EL Balsamico-Essig

Salz und Pfeffer aus der Mühle

*optional: Basilikum-Salz ([S. 17](#))*

## ZUBEREITUNG

---

1. Die Tomaten waschen, den Deckel abschneiden und mit einem Löffel das Innere der Tomate entfernen.
2. Den Mozzarella und die eingelegten Tomaten in kleine Stücke schneiden, mit dem Basilikum und dem Balsamico-Essig vermengen und die Füllung mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Die Tomaten mit der Masse füllen und bis zur Verwendung kühl stellen.
4. Den Grill auf mittlere Hitze vorheizen, die Tomaten auf den Rost

legen, den Deckel des Grills schließen und die Tomaten ca. 10 Minuten garen.





# ZWIEBELBLUMEN

## ZUTATEN

---

6 große Gemüsezwiebeln in der Schale

6 TL Butter

6 EL Balsamico-Essig

6 TL Honig

Salz und Pfeffer aus der Mühle

## ZUBEREITUNG

---

1. Die Zwiebeln oben kreuzweise bis ca. zur Mitte einschneiden und leicht auseinanderdrücken. Jede Zwiebel mit 1 TL Butter, 1 EL Balsamico-Essig und 1 TL Honig füllen sowie salzen und pfeffern. Die Zwiebeln einzeln locker in Alufolie packen, sodass die Öffnung der Folie oben ist.
2. Den Grill auf mittlere Temperatur vorheizen und die Zwiebeln ca. 20 Minuten bei geschlossenem Deckel schmoren, bis sie weich sind.

Deckel drauf!





# GEGRILLTE AVOCADOS MIT SAUERRAHM

## ZUTATEN

---

2 feste Avocados

Saft von 2 Limetten

Salz und Pfeffer aus der Mühle

*optional: Koriandersamen-Salz ([S. 17](#))*

200 g Sauerrahm

1 TL Chiliflocken

1 EL Parmesan, gerieben

## ZUBEREITUNG

---

1. Den Grill auf mittlere Temperatur vorheizen.
2. Die Avocados halbieren, den Kern entfernen, das Fruchtfleisch vorsichtig mit einem Löffel aus der Schale lösen und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Die Scheiben mit dem Limettensaft beträufeln, pfeffern und salzen und beidseitig kurz angrillen.
3. Die Avocadoscheiben mit dem Sauerrahm, den Chiliflocken und dem Parmesan anrichten.

## TIPP

Wirklich feste Avocados verwenden. Wenn die Früchte zu weich sind, lassen sie sich nicht mehr grillen.



# POLENTASCHNITTEN

## ZUTATEN

---

600 ml Gemüsesuppe

150 g Polenta

2 TL Rosmarin, gehackt

verschiedenes Gemüse (z.B. Frühlingszwiebeln, Tomaten, Paprika ...)

2 EL Parmesan, gerieben

Salz und Pfeffer aus der Mühle

## ZUBEREITUNG

---

1. Die Gemüsesuppe aufkochen, die Polenta und den Rosmarin einrühren und abgedeckt 10–15 Minuten kochen, bis die Masse dickflüssig wird. Zwischendurch immer wieder umrühren. Die Polenta auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech streichen und erkalten lassen.
2. Die abgekühlte Polenta in gleichmäßige Rechtecke schneiden. Das Gemüse putzen.
3. Den Grill auf hohe Hitze vorheizen. Die Polentaschnitten und das Gemüse kurz beidseitig auf dem Rost grillen. Die gebrillte Polenta mit

dem Gemüse auf einer Platte anrichten, mit Parmesan bestreuen, salzen, pfeffern und servieren.



# SÜSSKARTOFFEL-POMMES

## ZUTATEN

---

Süßkartoffeln

Erdnussöl

Salz und Pfeffer aus der Mühle

## ZUBEREITUNG

---

1. Die Süßkartoffeln schälen, in etwa  $1 \times 1$  cm dicke Stifte schneiden und in eine hohe Schüssel mit Deckel geben. Pro Kartoffel 1 EL Öl hinzugeben, salzen und pfeffern, die Schüssel mit dem Deckel schließen und kräftig schütteln.
2. Den Grill auf mittlere Hitze vorheizen, die mit Öl benetzten Süßkartoffelstifte auf den Rost legen und von allen Seiten grillen.



# SÜSSKARTOFFELN MIT SERRANO-SCHINKEN UND AHORNSIRUP

## ZUTATEN

---

3 Süßkartoffeln

Erdnussöl

12 Scheiben Serrano-Schinken

Ahornsirup

## ZUBEREITUNG

---

1. Die Süßkartoffeln schälen und längs in 4 etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden.
2. Den Grill auf mittlere Hitze vorheizen, die Kartoffelscheiben mit Öl bestreichen und auf den Grill legen. Beidseitig grillen, bis die Kartoffeln gar sind.
3. Die Scheiben mit dem Schinken belegen und mit etwas Ahornsirup beträufeln.



# MARINIERTER GRILLKÄSE

## ZUTATEN

---

1 Zweig Rosmarin

1 Knoblauchzehe

100 ml Olivenöl

Saft und Abrieb von 1 Zitrone

Abrieb von 1 Limette

4 Stk. Grillkäse

*optional: Rosmarin-Limetten-Salz ([S. 17](#))*

## ZUBEREITUNG

---

1. Rosmarin und Knoblauch grob zerkleinern, mit dem Olivenöl und dem Saft der Zitrone vermengen, den Abrieb der Limette und der Zitrone unterrühren und den Grillkäse 24 Stunden darin marinieren.
2. Den Grill auf mittlere Hitze vorheizen und den Käse beidseitig angrillen. Nach Belieben Rosmarin-Limetten-Salz darüberstreuen.







## BURGER, FLEISCH UND FISCH

Auch wenn wir Mädchen vielfach schon von Salaten und Beilagen satt werden könnten, so macht sich doch auch eine Hauptspeise ganz gut auf dem Teller. Und ein wahrer Profi zaubert mehr als nur ein Bratwürstchen vom Grill.

## DIY-BURGER FÜR ECHTE MÄDCHEN

Burger mag jeder. Doch sind wir uns nicht immer einig, was einen richtigen, guten Burger ausmacht. Um schlechtem Karma vorzubeugen, gibt es bei uns den Do-it-Yourself-Burger. So entscheidet jede für sich, was bei ihr außer einem guten Fleischlaibchen zwischen die Brötchen kommt.



### ZUTATEN

---

#### BURGER-BRÖTCHEN

100 ml Wasser, lauwarm

2 EL Milch

1 EL Zucker

1/2 Würfel frischer Germ

250 g glattes Mehl

1 Ei

40 g Butter, weich

1/2 TL Salz

#### ZUM BESTREICHEN UND BESTREUEN

1 EL Milch und 1 EL Wasser

(schwarzer) Sesam

#### FLEISCHLAIBCHEN

1 kleine Zwiebel

1 EL Worcestersoße

1/2 TL Cayennepfeffer

1 EL Dijon-Senf

1/2 EL süßer Senf

500 g Rindsfaschiertes

Salz aus der Mühle

#### ZUBEREITUNG

---

#### BURGER-BRÖTCHEN

1. Das lauwarme Wasser, die Milch sowie den Zucker in eine große Rührschüssel geben, den Germ hineinbröseln und die Mischung ca. 5 Minuten ruhen lassen.

2. Anschließend Mehl, Ei, Butter sowie das Salz hinzugeben und mit dem Knethaken der Küchenmaschine oder mit den Händen einen geschmeidigen Teig kneten. Bei Bedarf etwas Wasser hinzufügen.
3. Die Schüssel abdecken und den Teig an einem warmen Ort ca. 1 Stunde gehen lassen.
4. Den Teig zu 6 gleich großen Brötchen formen und erneut 1 Stunde abgedeckt ruhen lassen.
5. Den Ofen auf 200 °C Ober- und Unterhitze vorheizen.
6. Wasser und Milch verrühren, die Brötchen damit einpinseln, mit Sesam bestreuen und ca. 16–20 Minuten backen, bis die Oberfläche goldbraun ist.

## FLEISCHLAIBCHEN

1. Die Zwiebel schälen und fein hacken. Zwiebelwürfel gemeinsam mit der Worcestersoße, dem Cayennepfeffer, dem Senf und dem Rindsfaschierten in einer Schüssel vermischen.
2. Die Masse leicht salzen und gründlich mit den Händen verkneten.
3. 6 gleich große Laibchen formen, die der Größe der Brötchen entsprechen.
4. Den Grill auf hohe Hitze vorheizen und die Fleischlaibchen von beiden Seiten scharf angrillen. Die Hitze reduzieren und die Laibchen bis zum gewünschten Garpunkt weitergrillen.
5. Die Brötchen halbieren und gemeinsam mit den Fleischlaibchen

servieren.

## ZUM BELEGEN

Für den Belag eignet sich so ziemlich alles, was ihr hier im Buch findet. Besonders gut: Chutneys ([S. 19](#)), Ketchup (selbst gemacht → [S. 20](#)), BBQ-Soße (selbst gemacht → [S. 20](#)), Mayonnaise (selbst gemacht → [S. 20](#)), Gegrillte Paprika ([S. 56](#)), Fescher Fenchel ([S. 68](#)) oder frisches Gemüse sowie Essiggurken und verschiedene Salate. In Schälchen auf den Tisch gestellt, hat jede die Möglichkeit, ihren eigenen Burger zu kreieren.



# GRILLKÄSE-MELONEN-SCHINKEN-BURGER



## ZUTATEN

---

- 1 grüner milder Chili
- 1 kleiner scharfer roter Chili
- 1 kleines Stück Ingwer
- 2 EL Weißweinessig
- 8 EL Honig
- Saft von 2 Limetten
- 1/2 Honigmelone
- 4 Brötchen nach Wahl
- 4 Stk. Grillkäse
- 8 Scheiben Rohschinken

## ZUBEREITUNG

---

1. Die Chilis und den Ingwer fein zerkleinern und mit Weißweinessig, Honig und dem Saft der Limetten vermischen.
2. Die Flüssigkeit aufkochen und ca. 2 Minuten einköcheln lassen.
3. Die Melone schälen und in ca. 1 cm breite Scheiben schneiden.
4. Den Grill auf mittlere Hitze vorheizen.
5. Die Brötchen halbieren, beide Hälften mit je 1 TL der Marinade beträufeln und kurz anrösten.
6. Den Grillkäse beidseitig mit der Marinade bestreichen und mit der Melone gemeinsam von beiden Seiten grillen.
7. Zum Anrichten die Brötchen mit zwei Scheiben Schinken, dem Käse und der Melone belegen und den Rest der Marinade als Soße dazureichen.



## VEGGIE-BURGER

BÄHM!!! Das war der erste Eindruck, den dieser hübsche Burger bei mir machte. Und auch auf den zweiten Blick muss ich sagen, ich bin ganz verliebt. Zu schade, dass ich keine Pastinake bin oder von mir aus auch ein Champignon. Dann könnte ich mich jetzt in die Mitte des Burgers kuscheln, umgeben von meinen Lieblingen Radicchio, getrockneten Tomaten und Avocado. Anstelle von Musik würde ich mich von Chiliflocken, Pfeffer und Salz berieseln lassen. Ein paar Pflänzchen nehme ich auch noch mit. So weit, so vegan. Aber mit etwas Sauerrahm und ein bisschen Parmesan würde ich mich noch wohler fühlen.



### ZUTATEN

---

1 große Pastinake

4–5 braune Champignons

1 EL Erdnussöl

Pfeffer und Salz aus der Mühle

Chiliflocken

1 Avocado  
Saft von 1 Zitrone  
1 EL Sauerrahm  
100 g getrocknete, in Öl eingelegte Tomaten  
einige Blätter Radicchio  
einige Blätter glatte Petersilie  
2 rustikale Brötchen (z.B. Ciabatta mit Oliven)  
etwas Kresse  
Parmesan

## ZUBEREITUNG

---

1. Die Pastinake schälen und in etwa 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. Die Champignons von Schmutz befreien und ebenfalls in dicke Scheiben schneiden.
2. In einer Schüssel Öl mit Pfeffer, Salz und einigen Chiliflocken (je nach Schärfe) vermischen, das Gemüse hinzufügen und mit der Ölmischung vermengen.
3. Den Grill auf mittlere Hitze vorheizen und anschließend das Gemüse in einer Grillpfanne grillen, bis es bissfest ist.
4. Die Avocado halbieren. Die eine Hälfte in dünne Scheiben schneiden und mit Zitronensaft beträufeln, die andere mit dem Sauerrahm und etwas Zitronensaft pürieren und kräftig mit Pfeffer

und Salz würzen.

5. Die Tomaten ebenfalls mit etwas Flüssigkeit aus dem Glas pürieren.
6. Nun die Radicchioblätter und die Petersilie waschen und trocken tupfen.
7. Die Brötchen halbieren, kurz auf dem Grill anrösten und mit der Avocado-Creme die untere Hälfte des Brötchens bestreichen.
8. Radicchio, Avocado sowie das Grillgemüse daraufschichten und abschließend das Tomatenpüree daraufgeben.
9. Mit der Kresse, einigen Chiliflocken, Parmesan sowie der Petersilie garnieren.



# HOT-DOG MAL ANDERS



## ZUTATEN

---

4 Würstchen (Chorizo)  
4 Brötchen  
1 Knoblauchzehe  
4 EL Mayonnaise (selbst gemacht → [S. 20](#))  
einige Blätter Rucola  
Gegrillte Paprika ([S. 56](#))

## ZUBEREITUNG

---

1. Den Grill auf mittlere Hitze vorheizen.
2. Die Würstchen längs halbieren und auf dem Rost grillen.
3. Die Brötchen aufschneiden, mit der Knoblauchzehe einreiben und kurz angrillen.

4. Anschließend mit Mayonnaise bestreichen und mit Rucola, Paprika und Würstchen belegen.

#### TIPP

Ich habe viele Würstchen für „Hot-Dog mal anders“ ausprobiert.

Mit Chorizo schmeckt's aber einfach am besten.



## DAS PERFEKTE STEAK

Diese Variante des perfekten Steaks eignet sich hervorragend als Appetitmacher für den Rest des Abends.

Aber natürlich schmeckt ein anständiges Stück Fleisch auch ohne Salat und ohne Tamtam. Eben einfach ein gutes Stück Fleisch, das keine vergessen wird!

### ZUTATEN

---

500 g Dry Aged Ribeye Steak

Salz und Pfeffer aus der Mühle

### DRESSING

2 Maracuja

50 ml Öl

25 ml Balsamico-Essig

Salz und Pfeffer aus der Mühle

50 g getrocknete Tomaten

100 g Rucola

1 Handvoll Granatapfelkerne

## ZUBEREITUNG

---

1. Den Grill auf hohe Hitze vorheizen.
2. Das Fleisch beidseitig scharf angrillen. Das Steak immer erst dann wenden, wenn es sich von selbst vom Rost löst.
3. Beim Gasgrill die Temperatur zurückschalten und das Fleisch indirekt mit geschlossenem Deckel weitergrillen, bis es eine Kerntemperatur von 54 °C (medium) erreicht hat. Hat der Grill keine eigene Ebene für indirektes Grillen, einfach eine Alufolie auf den Rost legen, einen kleinen Rost auf der Folie platzieren und das Fleisch so garen.
4. Bei einem Holzkohlegrill nach dem scharfen Anbraten die heiße Glut beiseiteschieben und das Fleisch bei geschlossenem Deckel fertiggaren.
5. Um die Kerntemperatur festzustellen, benötigt man ein Fleisch-Thermometer. Ansonsten ermittelt man den Garpunkt am besten mit dem „Stirn-Nase-Kinn-Test“. Drückt man mit dem Zeigefinger auf das Fleisch und vergleicht den Widerstand mit der Gesichtspartie, lässt sich der Garpunkt feststellen.  
**Rare:** Kinn (~ 45 °C) **Medium:** Nase (~ 54 °C) **Well done:** Stirn (~ 60 °C)
6. Genauso wichtig wie für uns das Challen ist, braucht das Steak ebenfalls ein bisschen Ruhe. Hierfür packen wir es in Backpapier und lassen es ca. 10 Minuten ruhen.

7. Abschließend das Steak mit Pfeffer und Salz aus der Mühle würzen.
8. Für unseren Appetizer schneiden wir das Steak in feine Streifen.
9. Die Maracuja halbieren, das Fruchtmakr herauslöppeln, mit dem Öl und dem Essig verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.
10. Die Tomaten in Würfel schneiden. Den Rucola und das Fleisch in kleine Schälchen geben, mit dem Dressing beträufeln und mit den Granatapfelkernen sowie den Tomaten garnieren.





# SCHARFE HENNE

## ZUTATEN

---

1 grüner milder Chili  
2 kleine scharfe rote Chilis  
2 EL Weißweinessig  
8 EL Honig  
3 EL Ketchup (selbst gemacht → [S. 20](#))  
Saft und Zesten von 1 Limette  
1 TL Ingwer, gehackt  
4 Hühnerkeulen

## ZUBEREITUNG

---

1. Die Chilis in feine Streifen schneiden.
2. Den Weißweinessig mit dem Honig, dem Ketchup und dem Saft und den Zesten der Limette verrühren und aufkochen.
3. Die Chilis sowie den Ingwer hinzugeben, zwei Minuten köcheln lassen, in eine Schüssel geben und die Hühnerschenkel mehrere Stunden darin einlegen.
4. Den Grill auf hohe Hitze vorheizen und die Hühnerkeulen

rundherum scharf angrillen. Den Deckel des Grills schließen, die Temperatur des Gasgrills auf mittlere Hitze reduzieren. Bei einem Kohlegrill die heiße Glut beiseiteschieben und das Fleisch fertig garen. Zwischendurch immer wieder mit der Marinade bestreichen.





# ZITRONENGRAS-HÜHNERSPIESSE MIT MANGO-LIMETTEN-DIP

Ich persönlich bin ein großer Asien-Fan und kaum, dass ich diese Spieße auf dem Teller habe und die Augen schließe, bin ich sofort ganz weit weg.

## ZUTATEN

---

### HÜHNERSPIESSE

- 400 g Hühnerbrüste
- 8–10 Stangen Zitronengras
- 1 EL Zitronensaft
- 1 EL Ingwer, gehackt
- 1 EL Chiliflocken
- 1 EL brauner Zucker
- 1 EL Koriandersamen, gestoßen
- 100 ml Weißwein

### MANGO-LIMETTEN-DIP

- 1 reife Mango
- 1 Limette
- 2 Frühlingszwiebeln

1 milder grüner Chili  
1 TL Chiliflocken  
Salz und Pfeffer aus der Mühle

## ZUBEREITUNG

---

### HÜHNERSPIESSE HÜHNERSPIESSE

1. Die Hühnerbrüste in ca. 1 cm breite Streifen schneiden.
2. Die äußeren Blätter des Zitronengrases entfernen und die Hühnerstreifen vorsichtig aufspießen.
3. Für die Marinade die restlichen Zutaten miteinander verrühren und die Spieße ca. 1 Stunde darin einlegen.

### MANGO-LIMETTEN-DIP

1. Die Mango halbieren, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden. Etwa 2/3 der Mango mit dem Saft der Limette fein pürieren.
2. Die Frühlingszwiebeln sowie die Chilischote zerkleinern, mit dem Mangopüree verrühren und die Chiliflocken hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und die restlichen Mangowürfel unterheben.
3. Den Grill auf mittlere Hitze vorheizen, die marinierten Spieße

beidseitig grillen und mit dem Mango-Limetten-Dip servieren.

### TIPP

Anstelle der Hühnerbrust kann man auch ein mageres Schweinefleisch verwenden.



# BESCHWIPSTE HÜHNERKEULEN

---

## ZUTATEN

---

100 ml Bier

100 ml Ketchup (selbst gemacht → [S. 20](#))

1 TL Koriandersamen

1 TL Chiliflocken

1/2 TL Zimt, gemahlen

1/2 TL Muskat

4 TL Paprikapulver

Salz und Pfeffer aus der Mühle

optional: Koriandersamen-Salz ([S. 17](#))

10 Hühnerkeulen

## ZUBEREITUNG

---

1. Bier und Ketchup miteinander verrühren.
2. Die Koriandersamen mörsern und mit den restlichen Gewürzen vermengen.
3. Die Hälfte der Gewürzmischung in einem Topf kurz anrösten, die Bier-Ketchup-Mischung hinzugeben und einkochen lassen, bis die

Soße leicht angedickt ist.

4. Mit der restlichen Gewürzmischung die Hühnerkeulen von allen Seiten einreiben.
5. Den Grill auf mittlere Hitze vorheizen.
6. Die Keulen scharf angrillen. Den Grill auf indirekte Hitze umstellen und die Keulen mit der Soße bestreichen. Den Deckel des Grills schließen und die Keulen gelegentlich wenden, bis das Fleisch gar ist.





# FORELLE IM MANGOLDMANTEL

## ZUTATEN

---

Forellenfilet

## PRO FILET

Salz und Pfeffer aus der Mühle

*optional: Thymian-Salz (S. 17)*

Chiliflocken

2 blanchierte Mangoldblätter

2 Scheiben Ingwer

2 Scheiben Zitrone

2 Zweige Zitronenthymian

## ZUBEREITUNG

---

1. Das Forellenfilet ggf. entgräten, salzen und pfeffern und mit Chiliflocken bestreuen.
2. Den Grill auf mittlere Hitze vorheizen.
3. Die Mangoldblätter übereinander auf den Grill legen. Das Fischfilet auf die eine Blatthälfte geben, mit Ingwer, Zitrone und

Zitronenthymianzweigen belegen und mit der anderen Blatthälfte bedecken.

4. Bis zum gewünschten Garpunkt grillen.

#### TIPP

Es eignen sich auch andere Blätter zum Umwickeln der Forellenfilets, zum Beispiel Rhabarber-, Wein- oder Kohlblätter.



# BACHSAIBLING MIT KARTOFFELCHIPS

## ZUTATEN

---

### KARTOFFELCHIPS

4 große Kartoffeln

2 EL Erdnussöl

Rosmarin-Limetten-Salz ([S. 17](#))

4 Bachsaiblingfilets

Salz und Pfeffer aus der Mühle

## ZUBEREITUNG

---

1. Kartoffeln gut waschen, in ca. 3 mm dicke Scheiben schneiden und 15–20 Minuten in eine mit Wasser gefüllte Schale legen.
2. Die Kartoffelscheiben gut abtrocknen und mit etwas Öl benetzen.
3. Den Grill auf mittlere Hitze vorheizen, die Kartoffelscheiben von beiden Seiten grillen und mit etwas Rosmarin-Limetten-Salz würzen.
4. Das Fischfilet ggf. entgräten, dritteln und mit Salz und Pfeffer würzen.
5. Den Bachsaibling mit der Haut nach unten auf den Rost legen und

- bis zum gewünschten Garpunkt grillen.
6. Das übrige Rosmarin-Limetten-Salz dazureichen.

#### TIPP

Zu den Kartoffelchips schmecken natürlich auch andere heimische Fische, wie etwa Forellen, hervorragend.



# LACHS AUF ZEDERNHOLZ

## ZUTATEN

---

1 Zedernholzbrett

1 Handvoll Kräuterzweige, gemischt (z.B. Rosmarin, Salbei, Zitronenthymian, Basilikum, Dill)

2 bis 4 Lachsfilets (Sushi-Qualität)

Saft von 1 Limette

Salz und Pfeffer aus der Mühle,

*optional: Dill-Salz ([S. 17](#))*

2 Zweige Thymian

## ZUBEREITUNG

---

1. Das Zedernholzbrett mehrere Stunden in Wasser einweichen.
2. Den Grill auf mittlere Hitze vorheizen.
3. Das eingeweichte Brett auf den Rost legen und den Deckel schließen. Das Brett wenden, sobald es anfängt zu rauchen.
4. Die Kräuter mit Wasser benetzen, auf das Brett geben und die Filets darauflegen. Ist der Fisch glasig gegart, mit dem Saft der Limette, Salz und Pfeffer und den Blättern des Thymians würzen und auf dem Brett

servieren.









## NACHSPEISEN

Kommt nach einem perfekten Abend auch noch der Nachtisch vom Grill,  
sind glückliche Gäste vorprogrammiert.

# BEERENCRUMBLE

## ZUTATEN

---

100 g Mehl

60 g Zucker

1 TL Vanillezucker

70 g Butter, kalt

250 g Beeren nach Wahl

Staubzucker zum Bestäuben

## ZUBEREITUNG

---

1. Das Mehl mit dem Zucker und dem Vanillezucker mischen. Die kalte Butter in kleine Würfel schneiden, zur Mehlmischung geben und mit den Händen zügig Streusel kneten.
2. Etwa die Hälfte der Streusel auf den Böden vier feuerfester Förmchen verteilen und andrücken. Die Beeren auf die Böden geben und die restlichen Streusel gleichmäßig darauf verteilen.
3. Den Grill auf mittlere Temperatur vorheizen und die Förmchen auf den Rost stellen. Den Deckel des Grills schließen und die Crumbles ca. 10–15 Minuten backen, bis die Beeren brutzeln und die Streusel

schön braun sind. Mit Staubzucker bestäuben und servieren.



**TIPP**

Die Streusel kann man gerne ein, zwei Tage abgedeckt im Kühlschrank lagern, sollte einem mal wieder das Wetter einen Strich durch die Grillrechnung machen.



# GEGRILLTE ANANAS

## ZUTATEN

---

3 EL Rosmarin, gehackt

100 ml Erdnussöl

Saft von 1 Zitrone

1 große Ananas

200 g brauner Zucker

Ananas-Kokosmilch-Eis ([S. 117](#))

## ZUBEREITUNG

---

1. Rosmarin mit dem Öl und der Zitrone vermengen. Die Ananas längs vierteln und in ca. 2 cm dicke Scheiben schneiden. Die Ananas in eine Schüssel geben, mit der Ölmischung gut vermengen, im braunen Zucker wälzen und zurück in die Schüssel legen. Der Zucker entzieht der Ananas Flüssigkeit.
2. Den Grill auf hohe Hitze vorheizen, die Ananasstücke in eine feuerfeste Grillpfanne geben und ca. 20 Minuten weichgaren. Immer wieder Ölmischung hinzugeben. Ist die Ananas gar, die Stücke kurz direkt auf dem Rost scharf angrillen. Mit Ananas-Kokosmilch-Eis



# **ANANAS-KOKOSMILCH-EIS**

## **ZUTATEN**

---

1 große Ananas

500 ml Kokosmilch

## **ZUBEREITUNG**

---

Ananas schälen, grob zerkleinern, gemeinsam mit der Kokosmilch pürieren und einfrieren. FERTIG!

Für den Fall der Fälle sicherheitshalber einen Teil der Creme in Eiswürfelbehälter füllen und einfrieren. Eignet sich wunderbar zum Zubereiten von Piña Colada ([S. 132](#)).

## **TIPP**

Das Eis lässt sich auch sehr gut mit Himbeeren anstelle von Ananas zubereiten.



# GEFÜLLTE BANANEN

## ZUTATEN

---

4 Bananen

60 g Zartbitter- oder Vollmilchschokolade

50 g Erdnüsse in der Schale

## KARAMELLSOSSE

50 ml Sahne

60 g Zucker

1 Prise Salz

1 EL Wasser

15 g Butter

## ZUBEREITUNG

---

1. Die ungeschälten Bananen längs einschneiden. Die Schokolade in kleine Stücke schneiden, die Erdnüsse schälen und gemeinsam mit den Schokostücken in die Banane drücken.
2. Für die Karamellsoße die Sahne erhitzen und beiseitestellen. Den Zucker zusammen mit dem Salz und dem Wasser unter ständigem

Rühren erhitzen. Sobald sich die Masse braun färbt, die Sahne und die Butter hinzugeben und gründlich verrühren.

3. Die Karamellsoße zunächst abkühlen lassen und dann in die gefüllten Bananen geben.
4. Den Grill auf mittlere Hitze vorheizen und die Bananen nach Möglichkeit stehend bei geschlossenem Deckel schmoren lassen, bis die Schale schwarz und die Schokolade geschmolzen ist.



Die Rillen des Grillrosts eignen sich gut, um die Bananen aufrecht stehen zu lassen. Oder aber man baut sich aus Alufolie kleine Ständer.



# PFIRSICHE MIT MARSHMALLOW-FÜLLUNG

## ZUTATEN

---

6 reife Pfirsiche

6 Marshmallows

Ahornsirup

## ZUBEREITUNG

---

1. Den Grill auf mittlere Hitze vorheizen.
2. Die Pfirsiche halbieren, den Kern entfernen und großzügig mit einem Löffel das Loch vergrößern, sodass  $\frac{1}{2}$  Marshmallow hineinpasst.
3. Die Pfirsiche von beiden Seiten grillen.
4. Jeweils  $\frac{1}{2}$  Marshmallow in die Pfirsiche legen, den Grilldeckel schließen und warten, bis die Marshmallows beginnen zu schmelzen.
5. Die gefüllten Hälften vom Grill nehmen, auf einer Platte servieren und mit Ahornsirup beträufeln.

Deckel drauf!





# HEISSE OBSTPLATTE

## ZUTATEN

---

700 g gemischtes Obst

30 ml Rum

70 ml Honig

Nadeln von 2 Zweigen Rosmarin

## ZUBEREITUNG

---

1. Das Obst, z.B. Pfirsiche, Marillen oder Ananas, waschen und in grobe Stücke schneiden.
2. Den Rum mit dem Honig gut verrühren, mit dem Obst und den Rosmarinnadeln in eine Schüssel geben und ca. 1/2 Stunde abgedeckt stehen lassen. Gelegentlich umrühren, sodass alle Früchte mit der Rum-Honig-Mischung benetzt sind.
3. Den Grill auf mittlere Hitze vorheizen.
4. Das Obst in einer Grillpfanne bei geschlossenem Deckel schmoren lassen. Ist das Obst gar, die Stücke kurz auf dem Rost grillen und servieren.

Deckel drauf!









## GETRÄNKE

Was wäre eine Grillparty ohne die passenden Getränke? Und klar, nix geht über eine kalte Flasche Bier, oder vielleicht doch?

# MELONEN-BOWLE

## ZUTATEN

---

- 1 mittelgroße Wassermelone (möglichst mit flachem Boden, sodass sie stehen kann)
- 3 EL Obstler
- 4 EL Holunderblütensirup
- 1 Flasche Prosecco
- 4 Zweige Rosmarin

## ZUBEREITUNG

---

1. Den Deckel der Wassermelone mit einem scharfen Messer abtrennen. Etwa die Hälfte des Fruchtfleisches mit einem Kugelausstecher ausstechen, in eine Schale geben, mit dem Obstler tränken und die Kugeln tiefkühlen. Den Rest der Melone großzügig aushöhlen.
2. Die Melone ebenfalls bis zur Verwendung einfrieren.
3. Zum Anrichten Holunderblütensirup in die ausgehöhlte Wassermelone geben, mit Prosecco aufgießen und die gefrorenen Wassermelonen-Kugeln sowie die Rosmarinzweige hinzugeben.



# KRÄUTER-LIMONADE

## ZUTATEN

---

6 Limetten

1 kleines Stück Ingwer

1 l Apfelsaft

40 g Zucker

3 Zweige Rosmarin

3 Zweige Zitronenthymian

3 Zweige Minze

1 l Mineralwasser

Eiswürfel zum Servieren

## ZUBEREITUNG

---

1. Die Limetten waschen und in Scheiben, den Ingwer in dünne Streifen schneiden.
2. Den Apfelsaft mit dem Zucker erhitzen, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Den Saft vom Herd nehmen, Kräuter, Ingwer sowie Limetten hinzufügen, 1 Stunde ziehen und abkühlen lassen.
3. Die abgekühlte Flüssigkeit durch ein Sieb geben, mit dem

Mineralwasser aufgießen und mit Eiswürfeln servieren.

### TIPP

Wer seine Limo etwas aufpeppen möchte, gibt pro Glas 4 cl Gin dazu.



# HIMBEER-MINZ-EISTEE

## ZUTATEN

---

2 Zitronen  
100 g Himbeeren  
100 g Brombeeren  
100 g Johannisbeeren  
1 Bund Minze  
2 l Wasser, kochend heiß  
150 ml Himbeersirup ([S. 135](#))  
Eiswürfel zum Servieren

## ZUBEREITUNG

---

1. Die Zitronen in Scheiben schneiden.
2. Eine Hälfte des Obsts tiefkühlen, die andere Hälfte sowie die Minze mit dem kochenden Wasser übergießen und ziehen lassen, bis die Flüssigkeit erkaltet ist.
3. Den Tee durch ein Sieb gießen, mit dem Himbeersirup verrühren und die restlichen kalten Früchte hinzugeben.
4. Den Eistee mit Eiswürfeln servieren.



# PIÑA COLADA

## ZUTATEN

---

1 Teil Ananassaft

2 Teile Kokosmilch

2 Teile weißer Rum

Eiswürfel

Ananas-Eiswürfel ([S. 117](#))

*optional: Ananasstücke*

## ZUBEREITUNG

---

1. Ananassaft, Kokosmilch, Rum und einige Eiswürfel in einem Cocktailshaker gut miteinander mixen.
2. Die Piña Colada in Gläser füllen und einige Ananas-Eiswürfel hinzugeben.
3. Nach Wunsch mit Ananasstücken dekorieren.



# WEISSBIERBOWLE MIT HIMBEEREN

Wer sagt denn, dass Weißbier nur was für Männer ist?

## ZUTATEN

---

### HIMBEERSIRUP

300 g Himbeeren

1 l Wasser

Saft von 1 Zitrone

500 g Zucker

### BOWLE

500 ml Weißwein

500 ml Weißbier

150 ml Himbeersirup

Himbeeren zum Servieren

## ZUBEREITUNG

---

1. Die Himbeeren zusammen mit dem Wasser und dem Saft der Zitrone in einen Topf geben. Die Flüssigkeit 30 Minuten bei

geschlossenem Deckel köcheln lassen. Anschließend den Saft durch ein Sieb gießen. Die Flüssigkeit auffangen und gemeinsam mit dem Zucker ohne Deckel köcheln lassen, bis die Flüssigkeit auf etwa die Hälfte einreduziert ist.

- 2.** Den Sirup in sterile Flaschen füllen und fest verschließen. So hält sich der Sirup mehrere Wochen.
- 3.** Weißwein, Weißbier und Himbeersirup mischen. Kalt und mit Himbeeren servieren. So einfach!



# COCKTAIL MIT INGWERSIRUP UND WODKA

Mein persönlicher Favorit!

## ZUTATEN

---

### INGWERSIRUP

300 g Ingwer

1 l Wasser

Saft von 2 Limetten

500 g Zucker

### COCKTAIL

3 Teile Wodka

3 Teile Limettensaft

2 Teile Ingwersirup

Eiswürfel

Mineralwasser

Limetten

## ZUBEREITUNG

---

1. Den Ingwer in feine Streifen schneiden und zusammen mit dem Wasser und dem Saft der Limetten in einen Topf geben.
2. Die Flüssigkeit 30 Minuten bei geschlossenem Deckel köcheln lassen. Anschließend den Saft durch ein Sieb gießen.
3. Die Flüssigkeit auffangen und gemeinsam mit dem Zucker ohne Deckel köcheln lassen, bis die Flüssigkeit auf etwa die Hälfte einreduziert ist.
4. Den Sirup in eine sterile Flasche füllen, verschließen und abkühlen lassen.
5. Wodka, Limettensaft und Ingwersirup gemeinsam mit einigen Eiswürfeln im Cocktailshaker gut miteinander vermengen.
6. Den Cocktail in Gläser füllen, mit Mineralwasser auffüllen und mit Limettenscheiben sowie Eiswürfeln servieren.









© 2017 by Löwenzahn in der Studienverlag Ges.m.b.H., Erlerstraße 10,  
A-6020 Innsbruck

E-Mail: [loewenzahn@studienverlag.at](mailto:loewenzahn@studienverlag.at)

Internet: [www.loewenzahn.at](http://www.loewenzahn.at)

Alle Rechte vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (Druck, Fotokopie, Mikrofilm oder in einem anderen Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Abhängig vom eingesetzten Lesegerät kann es zu unterschiedlichen Darstellungen des vom Verlag freigegebenen Textes kommen.

ISBN 978-3-7066-2847-1

Umschlag- und Buchgestaltung sowie grafische Umsetzung:

Johanna und Stefan Rasberger, [www.labsal.at](http://www.labsal.at)

Fotografien: Silke Haun

Illustrationen: Fotolia

Autorinnenfoto: Manfred Haun

Vielen Dank an die Firma Weber Grill. Ihr wisst, wie man Mädchen  
glücklich macht!

Dieses Kochbuch erhalten Sie auch in gedruckter Form mit hochwertiger  
Ausstattung in Ihrer Buchhandlung oder direkt unter  
[www.loewenzahn.at](http://www.loewenzahn.at).