

BRILLIEREN BEIM GRILLIEREN

Rezepte für Balkon, Garten und Grillplatz

IMPRESSUM

Herausgeber: Verlag SAISON-KÜCHE
Projektleitung: Ernst Herzog (MGB)
Produktion/Text: Kathrin Fritz
Konzept: Flavia Zarro Grunder
Rezepte: Stefan Kölsch
Fotos: Grünert/Küng (Food), Claudia Linsi
Gestaltung: Regina Kriewall
Korrektorat: Samuel Brügger
Druck: PMC, Oetwil am See.
Nachdruck – auch auszugsweise –
nur mit schriftlicher Genehmigung
des Verlags.
Zürich, Juni 2004

MIGROS



**MITTWOCH, 14 UHR:
GROSSES PICKNICK AM
BADESEE.**



INHALT

Seite	Tipps zum Grillieren
4	Sicherheit
6	Feuern: einheizen und auflegen
18	Garzeiten: jedem Stück seine Zeit
20	Fleischauswahl: gut gewählt ist gut grilliert
	Rezepte
8	Würstchen mit Teufelssauce
10	Burger
12	Currywurst
14	Salsiccia mit Polenta
16	Speck mit Barbecuesauce
22	Entrecôte mit Portwein-Zwiebel-Marmelade
24	Schweinssteak mit Kräuterbutter
26	Kalbshohrückensteak mit Aprikosen
28	Grillspiesse mit Sweet & Sour Sauce
30	Partyfilets mit Roquefortsauce
32	Pouletstücke mit Mango-Basilikum-Sauce
34	Fisch in der Folie
36	Lammvariationen mit Gurkenraita
38	Schweinsbraten mit Senf-Gemüse-Sauce
	Beilagen
40	Baked Potatoes mit Sauerrahm
40	Brotsalat
40	Kartoffelsalat
41	Folienbrot mit Tomatenbutter
41	Reissalat
41	Grilliertes Gemüse
	Marinaden, Saucen, Butter
8	Teufelssauce
12	Currysauce
14	Pesto
16	Barbecuesauce
22	Portwein-Zwiebel-Marmelade
24	Kräuterbutter
26	Kichererbsen-Limetten-Salsa
28	Sweet & Sour Sauce
30	Roquefortsauce
32	Mango-Basilikum-Sauce
36	Gurkenraita
38	Senf-Gemüse-Sauce

PROFITIPPS

Die Luft ist mild, das Wetter wird halten, also nichts wie raus zum Grillieren. Das Spiel mit dem Feuer birgt aber auch Risiken. Wenn Sie jedoch ein paar einfache Vorsichtsregeln beachten, können Sie eigentlich nur noch brillieren.

Sicher grillieren

Versichern Sie sich, dass der Grill fest auf einer ebenen Unterlage steht.

Lassen Sie das Feuer niemals unbeaufsichtigt brennen. Kinder und Tiere sollten sich nicht in unmittelbarer Nähe des Grills aufhalten.

Giessen Sie entflammare Flüssigkeiten, auch Alkohol, nie direkt in die offenen Flammen.

Schützen Sie sich vor Verbrennungen mit einer feuerfesten Schürze, mit Grillhandschuhen und langem Grillierbesteck. Geschieht trotz aller Vorsichtsmaßnahmen einmal ein Missgeschick, kühlen Sie Verbrennungen sofort mit kaltem Wasser oder Eis.

Ersticken Sie nach dem Grillieren das Feuer, z. B. mit Sand. Und last but not least: Denken Sie auch an Ihre Nachbarn, platzieren Sie den Grill so, dass eventueller Rauch nicht stört. Wir wünschen Ihnen viel Vergnügen beim Ausprobieren unserer Rezepte. Die Grillzeiten sind für einen Kugelgrill mit Deckel berechnet.



MITTWOCH, 16 UHR:

«ENDLICH - DIE WÜRSTE

SIND FERTIG!»

EINHEIZEN UND AUFLEGEN

Anfeuern

Im Handel sind verschiedene Anzündhilfen wie Petroleum, Anzündwürfel oder Holzwollewickel erhältlich. Wichtig: Benutzen Sie diese nur, um das Feuer zu entfachen. Brennt es einmal, fachen Sie die Glut mit einem Blasebalg an.

Grillieren unterwegs

Unterwegs laden Feuerstellen zum Grillieren ein. Geeignetes Brennmaterial liefert der Wald. Für eine schöne Glut gilt: gut geschichtet ist halb gefeuert. Zuunterst stopft man zusammengeknülltes Zeitungspapier, darüber schichtet man Reisig und Äste. Erst wenn die Flammen schön lodern, werden dickere Hölzer aufgelegt.

Grillieren zu Hause

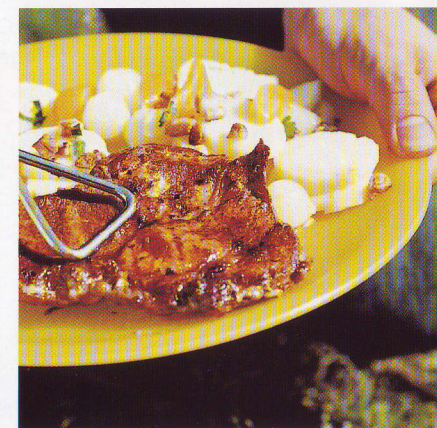
Der einfache Holzkohlegrill, der praktische Kugelgrill mit Deckel oder der Gasgrill mit Lavastein für professionelles Grillieren – von den vielen im Handel angebotenen Grillmodellen entspricht bestimmt auch eines Ihren Bedürfnissen. Am besten wählen Sie dieses nach Ihren Essgewohnheiten aus. Für Würste oder Steaks genügt ein Holzkohlegrill. Wer gerne ein grösseres Fleischstück brät, feuert mit Vorteil auf einem Grill mit Deckel. Dieser sorgt für gleichmässige Hitze und schnelleres Garen.



MITTWOCH, 17 UHR:

ZWEITER GANG MIT

FLEISCH UND FISCH.



Grillierzeit: 6–8 Minuten

WÜRSTCHEN MIT TEUFELSSAUCE

SNACK FÜR 4–6 PERSONEN

TEUFELSSAUCE

4–6 Peperoncini
nach Belieben

1 Knoblauchzehe

6 EL Chiliketchup

4 EL Tomatenpüree

2 EL Melasse oder Honig

2 EL Sojasauce

1 Becher Blanc battu 200 g

Salz, Pfeffer aus der Mühle

Tabasco nach Belieben

Peperoncini halbieren, entkernen und mit Knoblauch fein hacken. Zusammen mit den restlichen Zutaten bis und mit Blanc battu verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Tabasco pikant abschmecken.

WÜRSTE

1 Schale Merguez

1 Packung Mini Cervelas

1 Packung Quintett

1 Packung Chily Snack

Vor dem Grillieren die Würste temperieren (s. S. 20). Aus der Verpackung nehmen und trockentupfen. Nach Belieben einschneiden.

GRILLIEREN

Bei mittlerer Glut auf dem Grill oder in einer Alugrillschale ca. 6–8 Minuten unter gelegentlichem Wenden grillieren. Mit Sauce servieren.

DAS PASST DAZU

- Folienbrot mit Tomatenbutter, s. S. 41
- Tortilla Chips
- knuspriges Parisette
- Gemügestifte, z. B. Gurken, Karotten, Stangensellerie, Zucchini

WEITERE FLEISCHSORTEN

- Schweinscopollatas
- Kalbscopollatas mit Speck

MIGROS



Grillierzeit: 6–8 Minuten

BURGER

FÜR 4 PERSONEN

BURGER

1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
2 Zweige Majoran
2 TL Tomatenpüree
4 EL Paniermehl
2 TL Paprikapulver edelsüss
300 g Gehacktes «dreierlei»
Salz, Pfeffer aus der Mühle

Zwiebel, Knoblauch und Majoran hacken. Mit den restlichen Zutaten bis und mit Hackfleisch gut vermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mit feuchten Händen aus der Masse 4 flache Burger formen.

ZUM FERTIGSTELLEN

1 Tomate
1 Zwiebel
¼ Eisbergsalat
4 Sesam-Buns
Ketchup nach Belieben

Tomate in Scheiben, Zwiebel in Ringe schneiden. Salatblätter in mundgerechte Stücke zupfen.

GRILLIEREN

Burger bei mittlerer Glut oder in einer beschichteten Grillpfanne bei mittlerer Hitze beidseitig 6–8 Minuten grillieren. Kurz vor Ende der Garzeit Buns daneben goldgelb rösten. Vom Grill nehmen. Mit Burgern, Salat, Tomate und Zwiebelringen füllen. Nach Belieben mit Ketchup servieren.

DAS PASST DAZU

- Reissalat, s. S. 41
- Blattsalat, z.B. mit Zwiebeln und Sbrinz
- Pommes frites, in der Alugrillschale gebacken
- Pommes Chips

WEITERE FLEISCHSORTEN

- Rindshackfleisch
- Lammhackfleisch
- Poulethackfleisch

MIGROS



Grillierzeit: 6–8 Minuten

CURRYWURST

FÜR 6–8 PERSONEN

CURRYSAUCE

- 2 Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Erdnussöl
- 2 EL Tomatenpüree
- 2–3 EL Currypulver mild
- 4 EL Weinessig rot
- 250 g Ketchup
- 2 dl Wasser
- Salz, Pfeffer aus der Mühle

Zwiebeln und Knoblauch hacken. Im Öl bei mittlerer Hitze 4–5 Minuten dünsten. Tomatenpüree und Curry dazugeben. Kurz mitdünsten. Mit Essig ablöschen. Ketchup und Wasser dazugeben. Bei kleiner Hitze 10 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Warm servieren.

WÜRSTE

- 4 Kalbsbratwürste
- 4 Schüblige
- Currypulver zum Bestäuben

Vor dem Grillieren die Würste temperieren (s. S. 20). Aus der Verpackung nehmen und trockentupfen. Würste mit dem Küchenmesser leicht einschneiden.

GRILLIEREN

Bei mittlerer Glut auf dem Grill oder in einer Alugrillschale 6–8 Minuten unter gelegentlichem Wenden grillieren. Zum Servieren in Rädchen schneiden. Mit Currysauce übergiessen. Mit Curry bestäuben.

DAS PASST DAZU

- Kartoffelsalat, s. S. 40
- gewürzte Kartoffelschnitze, in der Alugrillschale gebacken
- Bürli
- Gurkensalat mit Kräutern

WEITERE FLEISCHSORTEN

- Cervelas
- Schweinsbratwürste
- oder eine der vielen anderen Würste aus dem grossen Sortiment der Migros

MIGROS



Grillierzeit: 6–8 Minuten

SALSICCIA MIT POLENTA UND PESTO

FÜR 4 PERSONEN

PESTO

- 2 Bund Basilikum
- 40 g Pinienkerne
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Prise Salz
- 60 g Parmesan gerieben
- 1 dl Olivenöl

Basilikumblätter von den Stängeln zupfen. Mit Pinienkernen, Knoblauch und Salz im Cutter zu einem feinen Püree verarbeiten. In eine Schüssel geben und mit Parmesan vermischen. Öl in einem dünnen Faden darunter rühren. Vor dem Servieren 30 Minuten ziehen lassen.

SALSICCE

- 8 Holzspiesse
- 4 Packungen Polenta & Salsiccia
- Olivenöl zum Bepinseln

Holzspiesse in kaltem Wasser einweichen. Vor dem Grillieren die Würste temperieren (s.S.20). Aus der Verpackung nehmen und trocken tupfen. Würste mit je 2 Spiessen fixieren. Polenta beidseitig mit wenig Öl bepinseln.

GRILLIEREN

Salsicce bei mittlerer Glut auf dem Grill oder in einer Alugrillschale 6–8 Minuten unter gelegentlichem Wenden grillieren. Polenta daneben auf dem Rost beidseitig je ca. 2 Minuten grillieren.

DAS PASST DAZU

- Grilliertes Gemüse, s. S. 41
- grüner Blattsalat
- Tomaten-Mozzarella-Salat
- Ciabatta oder italienisches Weissbrot

WEITERE FLEISCHSORTEN

- Grillschnecke
- Grillfestival

MIGROS



Grillierzeit: 6–8 Minuten

SPECK MIT BARBECUESAUCE

FÜR 4 PERSONEN

SAUCE

1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
2 EL Erdnussöl
6 EL Tomatenpüree
0,5 dl Weissig rot
2 dl Bier z.B. Pils
100 g Ketchup
4 EL Melasse oder
Rohrzucker
2 EL Senf scharf
1–2 EL Worcestershire Sauce
Tabasco nach Belieben

Zwiebel und Knoblauch hacken. Alles bei mittlerer Hitze in Öl goldbraun dünsten. Tomatenpüree dazugeben und kurz mitdünsten. Mit Essig und Bier ablöschen. 10 Minuten köcheln lassen. Ketchup, Melasse und Senf dazugeben. Aufkochen. Mit Worcestershire Sauce und Tabasco abschmecken. Auskühlen lassen.

SPECK

3 Packungen Barbecue-Speck à ca. 200 g

Vor dem Grillieren den Speck aus der Verpackung nehmen und temperieren (s. S. 20).

GRILLIEREN

Bei mittlerer Glut in einer Alugrillschale 6–8 Minuten unter gelegentlichem Wenden grillieren. Nach Belieben tranchieren und mit Sauce servieren.

DAS PASST DAZU

- Baked Potatoes mit Sauerrahm, s. S. 40
- Taboulésalat mit Petersilie
- Nudelsalat mit Peperoncini
- grillierte Toastbrotstücken

WEITERE FLEISCHSORTEN

- Spareribs, Grillierzeit s. S. 18
- gerollte Schweinsbrust, Grillierzeit s. S. 18

MIGROS



JEDEM STÜCK SEINE ZEIT

Ungefähre Grillierzeiten

Auf dem Kugelgrill bei mittelstarker Glut oder Hitze:

6–8 Minuten

Hamburger
Pouletbrustschnitzel, 150 g
Lammkoteletts, 50–80 g
Fischfilets, 80–130 g
Würstchen

10–20 Minuten

Schweinssteak, 200 g
Schweinsbrust, gerollt, 200 g
Spiessli, 250 g
Kalbssteak, Nierstück, 200 g
Entrecôtes, 300 g
Gigotsteaks, 250 g
Schweinskotelettes, 250 g
Ganze Fische 400–500 g
Würste, gross

20–30 Minuten

Rindsfilets, 800 g
Coquelets

30–60 Minuten

Spareribs, 400 g
Roastbeef, 1,2 kg
Kalbsbraten (Schulter), 1 kg
Halbe Poulets, Pouletschenkel

80–100 Minuten

Schweinsbraten, 1 kg
Kalbshaxe, 1 kg
Lammgigot, 1 kg
Schweinsbrustspitz, 1kg



SONNTAG, 15 UHR: AUSFLUG INS GRÜNE. WURST, CHIPS UND MELONEN NICHT VERGESSEN.

GUT GEWÄHLT UND VORBEREITET

Fleischauswahl

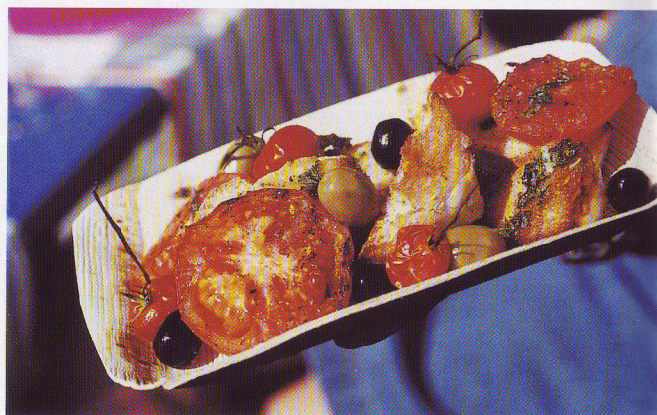
Verwenden Sie nur erstklassige Zutaten. Nicht jedes Fleischstück eignet sich zum Grillieren. Gutes Grillfleisch sollte saftig, zart und leicht durchzogen sein. Achten Sie bei der Zusammenstellung des Grillgutes auf die unterschiedlichen Grillierzeiten (s. S. 18).

Vorbereiten

Schneiden Sie das Fett nicht ganz weg. Es verhindert ein schnelles Austrocknen. Bepinseln Sie magere Stücke mit Öl. Marinieren Sie das Fleisch einige Stunden vorher, aber salzen Sie es nicht. Nehmen Sie das Grillgut aus dem Kühlschrank und lassen es Raumtemperatur annehmen.

Grillieren

Braten Sie dicke Steaks bei grosser Hitze an und grillieren Sie sie bei kleiner Hitze weiter. Je dünner ein Stück ist, desto kürzer ist die Garzeit. Dünne Stücke sollten bei grosser Hitze grilliert werden. Wenden Sie das Fleisch mit einer Grillzange und stechen Sie es nicht an. So geht kein Saft verloren. Lassen Sie grössere Fleischstücke nach dem Grillieren kurze Zeit zugedeckt ruhen. So verteilt sich der Saft gut und sie werden ganz zart.



**SAMSTAG, 17 UHR: EINLADUNG
ZUR GRILLPARTY. GUTE LAUNE
UND VIEL HUNGER MITBRINGEN!**



Grillierzeit: 3–8 Minuten

ENTRECÔTE MIT PORTWEIN-ZWIEBEL-MARMELADE

FÜR 4 PERSONEN

PORTWEIN-ZWIEBEL-MARMELADE

6–8 rote Zwiebeln ca. 500 g
2 EL Olivenöl
4 EL Rohrzucker
2 EL Rotweinessig
1 dl Portwein
1 dl Geflügelbouillon
4 EL Bitterorangemarmelade
Salz, Pfeffer aus der Mühle

Zwiebeln in Streifen schneiden. Mit Öl in einer weiten Pfanne goldbraun dünsten. Rohrzucker darüber streuen. Solange weiterdünsten, bis der Zucker etwas karamellisiert. Mit Essig und Portwein ablöschen. Einkochen, bis fast alle Flüssigkeit verdunstet ist. Bouillon dazugießen und auf die Hälfte einkochen. Vom Herd nehmen. Marmelade darunter rühren. Mit wenig Salz und Pfeffer abschmecken. Auskühlen lassen.

ENTRECÔTES

4 Rindsentrecôtes à ca. 180 g
Olivenöl zum Bepinseln
4 Zweige Thymian
Pfeffer aus der Mühle
1 Bio-Orange

Entrecôtes kalt abspülen und trockentupfen. Rundum mit Öl bepinseln. Thymian direkt darüber zupfen. Mit Pfeffer bestreuen. Orange in Scheiben schneiden und darauf verteilen. Zugedeckt mindestens 2 Stunden im Kühlschrank marinieren. Vor dem Grillieren temperieren (s. S. 20).

GRILLIEREN

Entrecôtes bei starker Glut beidseitig je ca. 1 Minute grillieren. Etwas weiter von der Glut entfernt nach Belieben fertig grillieren. 2–3 Minuten = saignant (blutig), 4–5 = medium, 5–7 = bien cuit (durch). Kurz vor dem Servieren die Orangenscheiben grillieren. Entrecôtes mit Orangenscheiben und Zwiebelmarmelade servieren.

DAS PASST DAZU

- Folienbrot mit Kräuter-Tomaten-Butter, s. S. 41
- grillierte Apfelscheiben
- Karotten-Orangen-Salat
- grillierte Pilze

WEITERE FLEISCHSORTEN

- Kalbssteaks
- Schweinssteaks vom Nierstück
- Schweinshalssteaks

MIGROS



Grillierzeit: 10–12 Minuten

SCHWEINSSTEAK MIT KRÄUTERBUTTER

FÜR 4 PERSONEN

KRÄUTERBUTTER

250 g Butter weich

1 Prise Salz

40 Kräuter z.B. Petersilie,
Kerbel, Estragon, Basilikum

1 Schalotte

1 Knoblauchzehe

4 kantabrische Sardellen-
filets

1 EL Senf scharf

Cognac nach Belieben

Butter und Salz mit dem Handrührgerät schaumig schlagen (ca. 5 Minuten). Kräuter von den Stängeln zupfen. Mit Schalotte, Knoblauch und Sardellen im Cutter fein hacken. Alles mit Senf unter die Butter mischen. Nach Belieben mit wenig Cognac parfümieren. Butter in einem Streifen auf Backpapier geben. Papier umschlagen und mit einer Messerkante die Butter zu einer Rolle zusammenschieben. Kühl stellen.

SCHWEINSSTEAKS

4 Schweinssteaks vom
Nierstück, à ca. 150 g

2 EL Erdnussöl

2 EL Sherry trocken

1 EL Sojasauce

1 Knoblauchzehe

Pfeffer aus der Mühle

Steaks kalt abspülen und trockentupfen. Öl, Sherry und Sojasauce verrühren. Knoblauch direkt dazupressen. Alles über das Fleisch giessen. Mit reichlich Pfeffer bestreuen. Zugedeckt mindestens 2 Stunden marinieren. Fleisch ab und zu in der Marinade wenden. Vor dem Grillieren Steaks temperieren (s. S. 20).

GRILLIEREN

Steaks aus der Marinade heben. Abtropfen. Bei mittlerer Glut beidseitig je 5–6 Minuten grillieren. Mit in Scheiben geschnittener Kräuterbutter servieren.

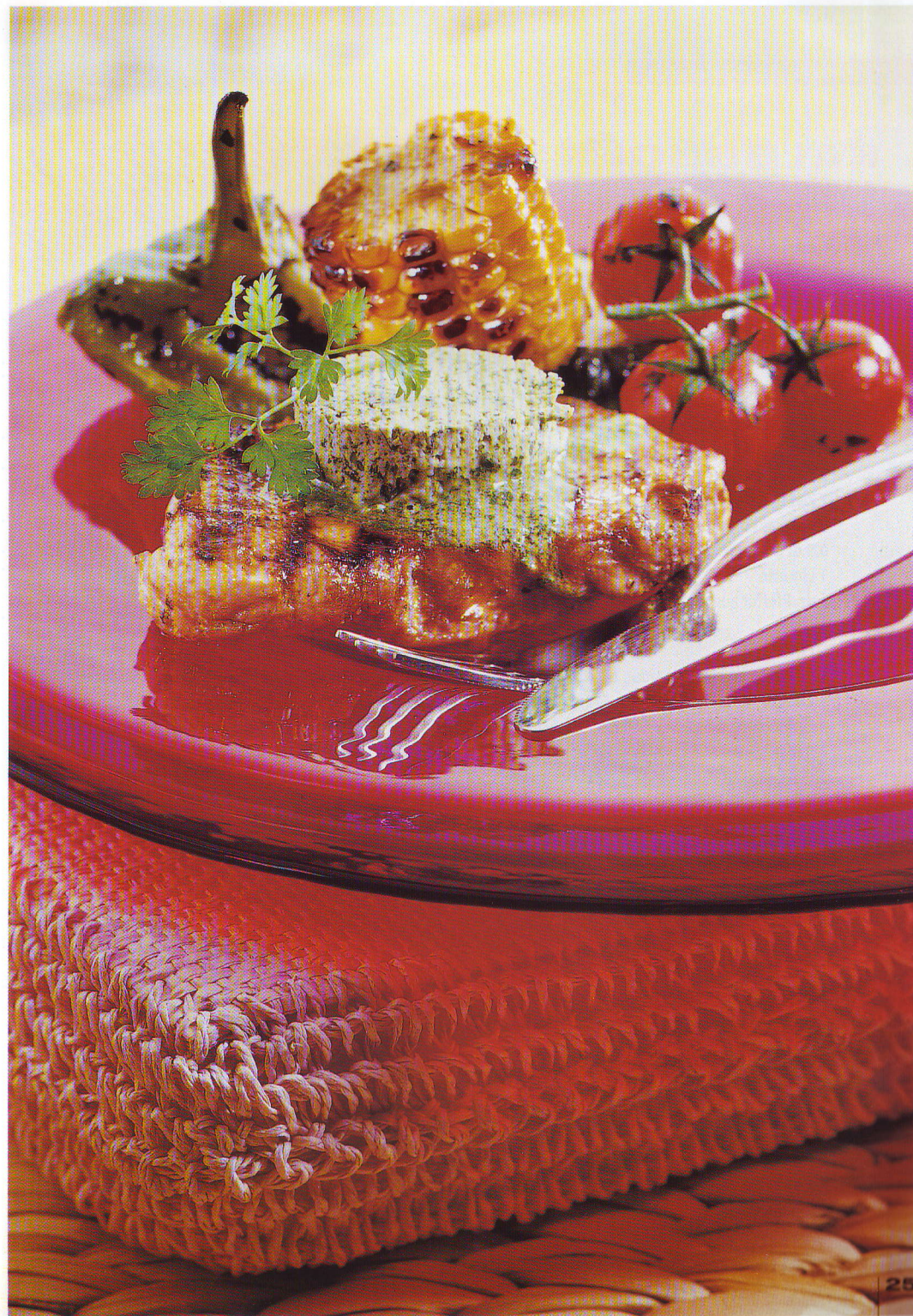
DAS PASST DAZU

- grilliertes Gemüse, s. S. 41
- Kartoffelgratin, in der Alugrillschale gebacken
- grillierte Griessschnitten
- Apfel-Sellerie-Salat

WEITERE FLEISCHSORTEN

- Rindsentrecôtes
- Lammnierstück
- Kalbssteaks

MIGROS



Grillierzeit: 16–20 Minuten

KALBSHOHRÜCKENSTEAK MIT APRIKOSEN

FÜR 4 PERSONEN

KICHERERBSEN- LIMETTEN-SALSA

1 Dose Kichererbsen 250 g
2 Fleischtomaten
2 rote Zwiebeln
2 Frühlingszwiebeln
2 Zweige Pfefferminze
2 Zweige Koriander
0,5 dl Olivenöl
1 Limette
Salz, Pfeffer aus der Mühle

Kichererbsen kalt abspülen. Abtropfen lassen. Tomaten vierteln, entkernen und würfeln. Zwiebeln hacken, Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden. Minze und Koriander hacken. Alles mit Öl in eine Schüssel geben. Limette heiss abspülen, trockenreiben. Schale direkt fein dazureiben. Saft auspressen und dazugießen. Gut mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

HOHRÜCKENSTEAKS

1 EL Pfefferkörner schwarz
1 Zweig Rosmarin
3 EL Olivenöl
0,5 dl Weisswein trocken
2–3 Aprikosen frisch
4 Kalbshohrückensteaks
à ca. 300–350 g
1–2 EL Meersalz körnig
Olivenöl zum Bepinseln

Pfefferkörner zerstoßen. Rosmarinnadeln vom Stängel zupfen. Alles mit Öl und Wein zu einer Marinade mischen. Aprikosen halbieren, entkernen und in dünne Schnitze schneiden. Steaks kalt abspülen, trockentupfen. Mit einem kleinen Messer seitlich 4–5 tiefe Taschen einstechen. Aprikosenschnitze in die Taschen füllen. In der Marinade wenden. Mindestens 4 Stunden im Kühlschrank marinieren.

GRILLIEREN

Marinade von den Steaks streifen. Steaks mit Meersalz einreiben. Mit Öl bepinseln. Bei mittlerer Glut beidseits je 8–10 Minuten grillieren. Nach Belieben tranchieren. Mit Salsa servieren.

DAS PASST DAZU

- Brotsalat, s. S. 40
- Couscous mit Rucola
- Fenchelsalat
- grillierte Bananen

WEITERE FLEISCHSORTEN

- Rindshohrücken
- Schweinssteaks
- Lammhüftli

MIGROS



Grillierzeit: 10–12 Minuten

GRILLSPIESSE MIT SWEET & SOUR SAUCE

FÜR 6–8 SPIESSE

SWEET AND SOUR SAUCE

400 g Ananas frisch
2 EL Erdnussöl
1 Knoblauchzehe
2 EL Tomatenpüree
2 dl Sweet & Sour Sauce
2 EL Rohrzucker
1 EL Rotweinessig
2 dl Wasser
Salz, Pfeffer aus der Mühle

Ananas in kleine Würfel schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Ananaswürfel darin anbraten. Knoblauch direkt dazupressen. Tomatenpüree dazugeben. Beides kurz mitbraten. Restliche Zutaten dazugeben. Bei schwacher Hitze 5 Minuten köcheln. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Warm oder kalt servieren.

GRILLSPIESSE

2 cm Ingwer frisch
1 Knoblauchzehe
4 EL Erdnussöl
2 EL Sweet Mango Chutney
2 EL Zitronensaft
600 g gemischtes Gemüse
z.B. Stangensellerie, junger
Knoblauch, Peperoni
600 g Rindshohrücken in
Würfel geschnitten, à ca. 50 g
Salz, Pfeffer aus der Mühle

Ingwer und Knoblauch fein reiben. Mit Öl, Chutney und Zitronensaft zu einer Marinade mischen. Gemüse in mundgerechte Stücke schneiden. Gemüse und Fleisch nach Belieben auf Spiesse stecken. Mit Marinade bepinseln. 2 Stunden im Kühlschrank marinieren. Vor dem Grillieren Fleisch temperieren (s. S. 20).

GRILLIEREN

Spiesse mit Salz und Pfeffer würzen. Bei mittlerer Glut 10–12 Minuten grillieren. Nach ca. 5 Minuten wenden. Mit Sauce servieren.

DAS PASST DAZU

- Folienbrot mit Tomatenbutter, s. S. 41
- grillierte Ananasscheiben
- Glasnudelsalat
- Sojasprossensalat

WEITERE FLEISCHSORTEN

- Lammierstück, in Würfel geschnitten
- Kalbshohrücken, in Würfel geschnitten
- Schweinshals, in Würfel geschnitten

MIGROS



Grillierzeit: 12–16 Minuten

SCHWEINSFILETMEDAILLONS MIT ROQUEFORTSAUCE

FÜR 4–6 PERSONEN

SAUCE

200 g Roquefort

1 Becher Blanc battu 200 g

1 dl Sauermilch

4 Zweige Petersilie

Worcestershire Sauce

nach Belieben

Salz, Pfeffer aus der Mühle

Roquefort mit einer Gabel zerdrücken. Mit Blanc battu und Sauermilch zu einer sämigen Sauce rühren. Petersilie hacken und dazugeben. Mit Worcestershire Sauce, Salz und Pfeffer abschmecken.

SCHWEINSFILETS

4–6 Holzspiesse ca. 16 cm

12 Schweinsfiletmedaillons

à ca. 60 g

12 Tranchen Speck

geräuchert

2 EL Meersalz körnig

Olivenöl zum Bepinseln

schwarzer Pfeffer zerstoßen

Spiesse in kaltem Wasser einweichen. Medaillons kalt abspülen, trockentupfen. Mit Speck umwickeln. Je 2–3 Medaillons auf die Spiesse stecken. Beidseits mit Salz einreiben und mit Öl bepinseln. Mit Pfeffer bestreuen.

GRILLIEREN

Bei mittlerer Glut beidseitig je 6–8 Minuten grillieren. Mit Sauce servieren.

DAS PASST DAZU

- grilliertes Gemüse, z. B. Mais, s. S. 41
- Bohnensalat
- Melonenschnitze
- Eisbergsalat

WEITERE FLEISCHSORTEN

- Kalbsfilet
- Rindsfilet

MIGROS



Grillierzeit: 20–25 Minuten

POULETSTÜCKE MIT MANGO-BASILIKUM-SAUCE

FÜR 4 PERSONEN

MANGO-BASILIKUM- SAUCE

- 2 EL Sesamsamen
- 1 Mango
- 1 Schalotte
- 1 EL Sesamöl
- 1 EL Currypulver mild
- 1 Bund Basilikum
- 4 EL Mayonnaise
- 1 Becher Joghurt 180 g
- Salz, Pfeffer aus der Mühle

Sesam in einer beschichteten Pfanne rösten. Beiseite stellen. Mango schälen, entkernen und in Würfelchen schneiden. Schalotte hacken und im Sesamöl 2–3 Minuten andünsten. Mangowürfel und Currypulver dazugeben. Kurz mitdünsten. Auskühlen lassen. Basilikum hacken. Mit Mayonnaise und Joghurt vermischen. Mango dazugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Vor dem Servieren mit Sesam bestreuen.

POULET

- 6 EL Sojasauce
- 4 EL Honig
- 4 EL Sherry
- 2 EL Geflügel-Gewürzmischung
- 4 Poulet Unterschenkel
- 4 Poulet Oberschenkel
- 4 Poulet Flügeli

Alle Zutaten bis und mit Gewürzmischung in ein weites Gefäss geben und zu einer Marinade verrühren. Alle Pouletstücke kalt abspülen. Trockentupfen und in der Marinade wenden. Zugedeckt 1 Stunde im Kühlschrank marinieren. Vor dem Grillieren Poulet temperieren (s. S. 20).

GRILLIEREN

Pouletstücke aus der Marinade heben und abtropfen lassen. Unter- und Oberschenkel 20–25 Minuten bei mittlerer Glut grillieren. Nach 10 Minuten die Flügeli dazulegen. Unter gelegentlichem Wenden fertig grillieren. Mit Sauce servieren.

DAS PASST DAZU

- Brotsalat, s. S. 40
- Erbsensalat mit Pfefferminze
- Zucchettigratin, in der Alugrillschale gebacken
- grillierte Mini-Patissons

WEITERE FLEISCHSORTEN

- Entenbrustfilets
- Pouletbrüstli
- Trutenmedaillons

MIGROS



Grillierzeit: 20–25 Minuten

FISCH IN DER FOLIE

FÜR 4 PERSONEN

FISCH

- 1 Bund Thymian
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Zitronensaft
- 6 EL Olivenöl
- 4 ganze Fische z.B. Dorade royale, à ca. 450 g, ausgenommen und geschuppt
- 2 Nostranogurken
- 16–20 Cherrytomaten am Zweig

ZUM FERTIGSTELLEN

- Alufolie
- Olivenöl zum Bepinseln
- Salz Pfeffer aus der Mühle
- 2 Bio-Zitronen

GRILLIEREN

Von 4 Zweigen Thymian die Blättchen mit Knoblauch fein hacken. Mit Zitronensaft und Öl zu einer Marinade verrühren. Fische innen und aussen kalt abspülen. Mit Küchenpapier trockentupfen. Mit einem scharfen Messer beidseits 5- bis 6-mal bis auf die Mittelgräte einschneiden. Innen und aussen mit Marinade bepinseln. Restlichen Thymian in die Bauchhöhle der Fische füllen. Beiseite stellen. Gurken schälen, entkernen und in Stücke schneiden.

Alufolie in 4 Stücke von ca. 30x50 cm schneiden. Mit reichlich Öl bepinseln. Gurken und Tomaten in der Grösse der Fische darauf verteilen. Fisch samt Marinade darauf geben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Alufolie beidseitig hochklappen und zu einem gut verschlossenen, aber lockeren Beutel formen. Bis zum Grillieren kühl stellen. Zitronen in Schnitze schneiden.

Bei starker Glut 5 Minuten angrillieren. Beutel an den Rand ziehen und 15–20 Minuten fertig grillieren. Mit Zitronenschnitzen servieren.

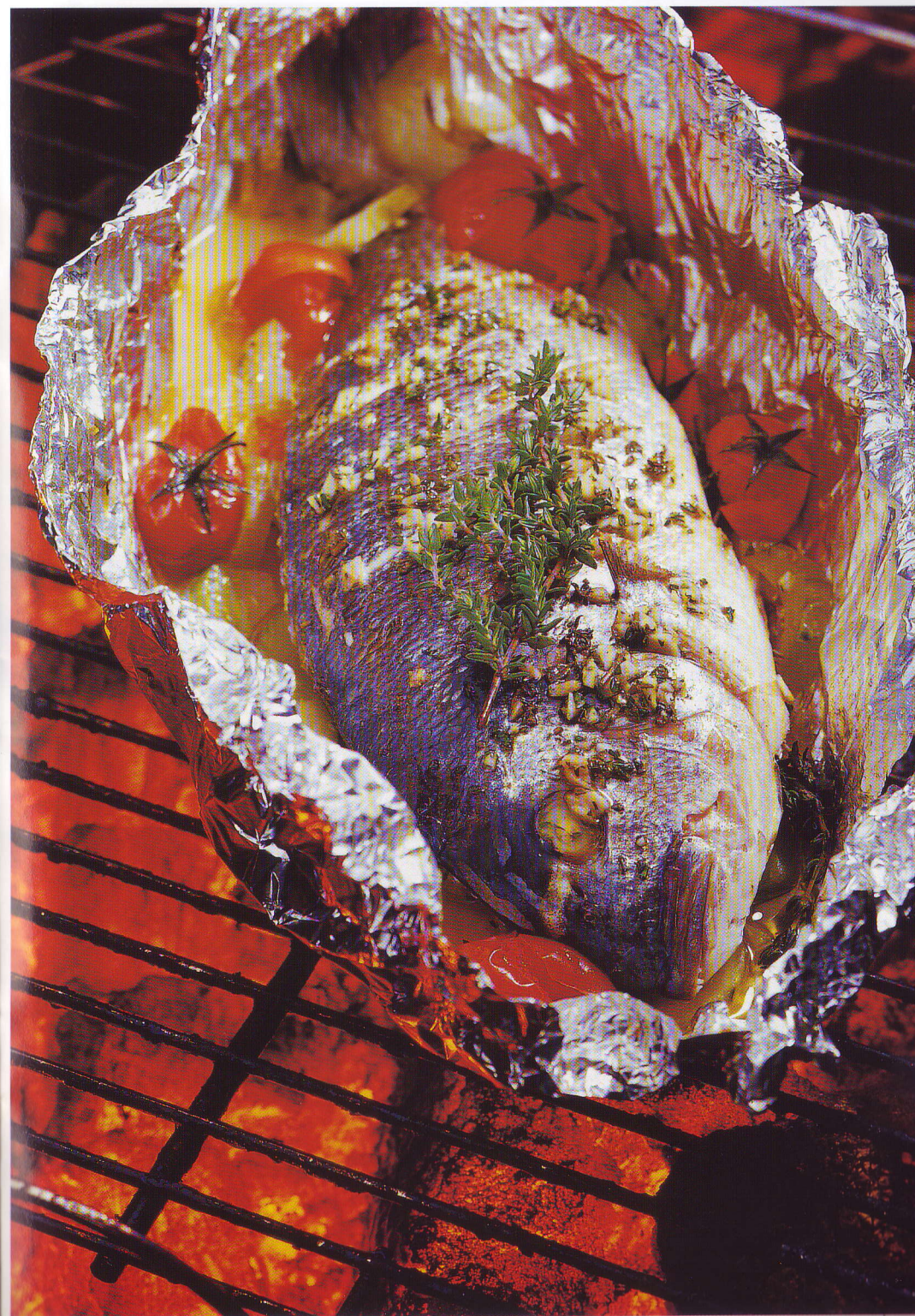
DAS PASST DAZU

- Reissalat, s. S. 41
- Baguette
- Kartoffelpiesse mit Kapern
- Tzatziki

WEITERE FISCHSORTEN

- Wolfsbarsch
- Bachforelle

MIGROS



Grillierzeit: 11–13 Minuten

LAMMVARIAATIONEN MIT GURKENRAITA

FÜR 4 PERSONEN

GURKENRAITA

- 2 Salatgurken
- 1 TL Salz
- 4 Zweige Pfefferminze
- 1 cm Ingwer frisch
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Becher Joghurt nature, à 180 g
- Zitronensaft zum Abschmecken

Gurken halbieren. Kerne mit einem Löffel herauskratzen. Gurken an der Bircherraffel reiben. Mit Salz mischen und in ein Sieb geben. 15 Minuten abtropfen lassen. Minzeblätter von den Stängeln zupfen. Zusammen mit Ingwer und Knoblauch fein hacken. Mit Joghurt in eine Schüssel geben. Gurken etwas ausdrücken und dazugeben. Nach Belieben mit Zitronensaft abschmecken.

LAMM

- 2 Lammgigotsteaks aufgetaut, à ca. 220 g
- 2 Lammnierstücke à ca. 150 g
- 4 Lammkoteletts à ca. 60 g
- 1 Bio-Orange
- 2 Zweige Rosmarin
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Olivenöl zum Bepinseln

Fleisch kalt abspülen und trockentupfen. Bei den Gigotsteaks und den Koteletts den Fettrand rundum mehrmals einschneiden. Alles in einen flachen Behälter legen. Orangenschale dünn über das Fleisch raffeln. Saft auspressen und darüber giessen. Rosmarinnadeln direkt dazuzupfen. Knoblauch darüber pressen. Unter mehrmaligem Wenden ca. 30 Minuten bei Zimmertemperatur marinieren.

GRILLIEREN

Fleisch aus der Marinade heben und trockentupfen. Rundum mit Öl bepseln. Gigotsteaks und Nierstücke bei mittlerer Glut 5 Minuten unter Wenden grillieren. Koteletts dazulegen und 6–8 Minuten fertig grillieren. Vor dem Servieren kurz ruhen lassen. Mit Raita servieren.

DAS PASST DAZU

- Baked Potatoes, s. S. 40
- Pittabrot
- Artischockensalat
- Eblysalat mit Gemüsewürfeln

WEITERE FLEISCHSORTEN

- Lammhüftli
- Lammracks

MIGROS



Grillierzeit: 70–80 Minuten

SCHWEINSHALSBRATEN MIT SENF-GEMÜSE-SAUCE

FÜR 4 PERSONEN

SENF-GEMÜSE-SAUCE

1 Karotte
2 Stangen Stangensellerie
2 Frühlingszwiebeln
1 rote Zwiebel
2 Becher Blanc battu 200 g
50 g Senf grobkörnig,
z.B. Moutarde du Roi
Zitronensaft nach Belieben
Salz, Pfeffer aus der Mühle

Karotte in feinste Würfel, Sellerie und Frühlingszwiebeln in feine Scheiben schneiden. Zwiebel hacken. Alles mit Blanc battu und Senf verrühren. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

SCHWEINSBRATEN

1 kg Schweinshals
4 Schalotten
6 Knoblauchzehen
2 dl Bier
2 Zweige Majoran
1 EL Kümmel
Olivenöl zum Bepinseln

Braten kalt abspülen und trockentupfen. Mit einem schmalen Messer quer 10–12 Taschen einschneiden. Schalotten und Knoblauch in die Taschen stecken. Restliche Zutaten in einer Schüssel mischen. Braten mindestens 3 Stunden darin marinieren.

GRILLIEREN

Braten aus der Marinade heben und trockentupfen. Mit Öl bepinseln. Mit Salz und Pfeffer würzen. Bei mittlerer Glut rundum 70–80 Minuten grillieren. Vor dem Servieren kurz ruhen lassen. Nach Belieben tranchieren und mit Sauce servieren.

DAS PASST DAZU

- Kartoffelsalat, s. S. 40
- grillierte Lauchstangen
- dunkles Brot
- Rettichsalat mit Kümmel

WEITERE FLEISCHSORTEN

- gerollte Kalbsbrust
- Rindshuftdeckel (Tafelspitz)

MIGROS



BEILAGEN

BAKED POTATOES MIT SAUERRAHM

BEILAGE FÜR 4 PERSONEN

8 Kartoffeln à ca. 150 g in Alufolie einwickeln. Ca. 30 Minuten bei starker Glut auf dem Grill oder in schon etwas ausgekühlte Kohlen legen. Dabei alle 5–10 Minuten wenden. 6 Zweige Petersilie hacken. Mit 2 Bechern Sauer-Halbrahm à 180 g vermischen. 1 Knoblauchzehe direkt dazupressen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Servieren die Kartoffeln samt Folie längs aufschneiden. Etwas aufdrücken und mit Sauerrahm servieren.



BROTSALAT

BEILAGE FÜR 4 PERSONEN

180 g Olivenbrot 2 cm gross würfeln. Auf einem mit Backpapier belegten Blech ca. 5 Minuten bei 180 °C rösten. 0,6 dl Wasser, 3 EL Gewürzessig, 2 Lorbeerblätter und 2 Nelken aufkochen. Auskühlen lassen. 1 rote Zwiebel in Streifen schneiden. 2 Stangen Stangensellerie, 100 g Oliven scheideln. 8 Cherrytomaten halbieren. 4 Zweige Basilikum hacken. Alles mit 0,6 dl Olivenöl mischen. 1 Knoblauchzehe dazupressen. Brotwürfel und Essigsud dazumischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



KARTOFFELSALAT

BEILAGE FÜR 4–6 PERSONEN

1 kg festkochende Kartoffeln in der Schale weich kochen. Leicht auskühlen lassen. Inzwischen 2 EL Senf, 4 EL Weissweinessig, 4 EL Rapsöl und 1–2 dl kalte Geflügelbouillon verrühren. Mit Salz und Pfeffer pikant würzen. 1 Zwiebel hacken und dazugeben. Kartoffeln schälen, in Scheiben schneiden, mit der Sauce mischen und ca. 1 Stunde zugedeckt ziehen lassen. Zum Servieren 1 Bund Schnittlauch mit der Schere direkt darüber schneiden.



FOLIENBROT MIT TOMATENBUTTER

BEILAGE FÜR 4 PERSONEN

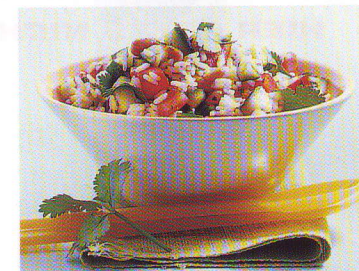
50 g getrocknete Tomaten in Öl, 1/2 Knoblauchzehe, 2 Cornichons, 20 g Rucola und 1 EL Zitronensaft im Cutter fein schneiden. 100 g weiche Butter dazugeben und cuttern, bis eine kompakte Masse entsteht. Mit Salz und Pfeffer würzen. 6 Ciabattine 5-mal ein-, aber nicht durchschneiden. Buttermasse in die Einschnitte verteilen. Leicht zusammendrücken. In Alufolie wickeln. Bei mittlerer Glut ca. 15–20 Minuten grillieren.



REISSALAT

BEILAGE FÜR 4 PERSONEN

200 g Langkornreis in 6 dl Salzwasser garen. Abgiessen, kalt abspülen, abtropfen lassen. 2 Tomaten und 1 Gurke vierteln, entkernen und fein würfeln. 1 Bund Koriander und 1 rote Zwiebel hacken. Alles zusammen mit 4 EL gesalzenen Erdnüssen, 3–4 EL Zitronensaft und 5–6 EL Olivenöl mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



GRILLIERTES GEMÜSE

BEILAGE FÜR 4 PERSONEN

4 Maiskolben, vorgekocht, 400 g Gemüse, z.B. Frühlingszwiebeln, Nostranogurken, Champignons, Peperoni, Zucchini oder Cherrytomaten in Stücke schneiden. 1 Bund Oregano hacken und mit 6–8 EL Olivenöl in eine weite Schüssel geben. 2 Knoblauchzehen direkt dazupressen. Gemüse dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Gut mischen. 10 Minuten marinieren. Bei mittlerer Glut 3–6 Minuten grillieren.



DIVERSE GRILLSPEZIALITÄTEN

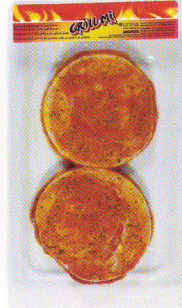
FLEISCH UND WURSTWAREN



Knoblauch Spiesse



Schweinshals-Steak



Schweinshalsmedaillons

HEUTE SCHON SCHWEIN

GEHABT?



Saltimbocca



Grillfestival



Chily Snack



Quintett

AUS DER MIGROS



Spareribs



Kebab Spiessli



Chorizo Crudo Spiessli



Merguez klein



Merguez roh maxi



Bocaditos Joselito



Grillschnecke paprika



Geflügelcipollata



Roastbratwurst

Die Produkte sind in grösseren Migrosfilialen, teils nur regional, erhältlich.

BEI DER MIGROS DREHT

FLEISCH UND WURSTWAREN



Holzkohle FSC
5 kg



Gärtnersalat
Beutel 250g



Holzkohlen-Grill
Weber Kugelgrill
«One Touch Silver» 47 cm



Senf
Kräutersenf, 100 g,



Cornichons Minis Athena
260 g



Grillsauce Barbecue
260 ml



Grillkartoffeln
3 Stück



Messer, Fleischbrett
diverse Modelle

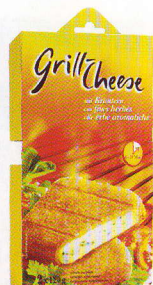


Paprika Chips
fettreduziert, 200 g

**ZWEIMAL SIEBEN SACHEN
ZUM GRILLIEREN**



Insektenräucherstäbe
diverse Duftvarianten
je 2 Stück



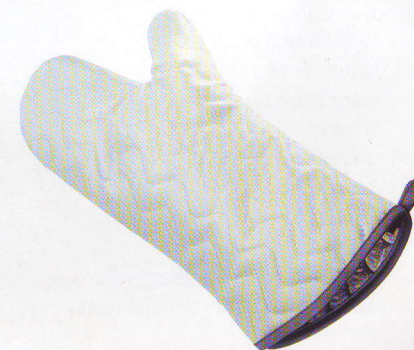
Grillcheese mit Kräutern
2x 120 g



Grill-Auflage-Schalen
aus Aluminium, 12 Stück



Melonencocktail
mit diversen Sorten, 300 g



Grillhandschuh
aus Glasfaser, nur in einer
Grösse erhältlich

Die Produkte sind in grösseren Migrosfilialen, teils nur regional, erhältlich.