

Inspirationen für den Grill

Teil 1: Der Sommer kann kommen! Jetzt ist fertig mit Eintopf, Fondue und Co. Jetzt heizen wir den Grill ein und probieren mal was ganz anderes aus: etwa Burger mit Feta-Herz oder grillierte Rüebl.

Feta-Burger mit Gurken-Dip

Zutaten

Für 4 Personen

2033 kJ/486 kcal/Person

- 100 g Halbweissbrot vom Vortag, zerzupft
- 1 dl Milch
- 600 g Hackfleisch (Rind und Schwein)
- 1 EL Tomatenpüree
- ½ EL Thymian, fein geschnitten
- 1 ½ TL Salz
- wenig Pfeffer
- 100 g Feta, zerbröckelt
- ½ Gurke, längs geviertelt, fein gehobelt
- 1 ½ EL Zitronensaft
- 2 EL Olivenöl
- ¼ TL Salz
- wenig Pfeffer

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 50 Min.

Grillieren: ca. 10 Min.

Zubereitung

Brot in Milch kurz einweichen, glatt rühren. Hackfleisch und alle Zutaten bis und mit Pfeffer beigegeben, gut kneten, bis sich die Zutaten zu einer kompakten Masse verbinden. Masse in 4 Portionen teilen, mit nassen Händen zu Kugeln formen. Mit dem Daumen in die rohen Burger eine Vertiefung drücken, Feta darin verteilen, verschliessen, etwas flach drücken.

Holzkohle-/Gas-/Elektrogrill: Burger bei geschlossenem Deckel über starker Glut/auf höchster Stufe (ca. 250 Grad) beidseitig je ca. 5 Min. grillieren.

Gurke, Zitronensaft und Öl mischen, würzen, zum Feta-Burger servieren.

Dazu passen: Salat und Chrustenkrantz-Brot.

[Dieses Rezept als PDF herunterladen](#)



Schweinskoteletts mit grillierten Rüebl

Zutaten

Für 4 Personen

2027 kJ/484 kcal/Person

- 3 EL Sonnenblumenöl
- 1 EL flüssiger Honig
- 2 EL Sesam
- 1 Knoblauchzehe, fein geschnitten
- 1 roter Peperoncino, entkernt, in feinen Streifen
- 1 Stängel Zitronengras, Inneres fein gehackt
- 4 Schweinskoteletts (je ca. 200 g)
- 1 TL Salz
- 400 g Rüebl, geschält
- 1 EL Sonnenblumenöl
- ¼ TL Salz
- 100 g Jogurt nature
- ¼ TL Salz
- wenig Pfeffer

Vor-/Zubereitungszeit: ca. 25 Min.

Grillieren: ca. 45 Min.

Zubereitung



Öl und alle Zutaten bis und mit Zitronengras verrühren. Koteletts damit bestreichen, zugedeckt ca. 1 Std. marinieren. Marinade abstreifen, beiseitestellen.

Rüebli mit Öl bestreichen, salzen.

Holzkohle-/Gas-/Elektrogrill: Rüebli über mittelstarker Glut/auf mittlerer Stufe (ca. 200 Grad) rundum ca. 35 Min. grillieren. Koteletts salzen, beidseitig je ca. 5 Min. mitgrillieren, mit beiseitegestellter Marinade bestreichen.

Jogurt würzen, zu den Koteletts servieren.

[Dieses Rezept als PDF herunterladen](#)

Foto: Oliver Roth, food-styling-bilder.com
Veröffentlicht: Freitag 25.04.2014, 15:11 Uhr