

**EGAL OB AUS
SEE, FLUSS ODER
MEER: FRISCHER
FISCH BRINGT
FRISCHEN WIND
AUF DEN GRILL**

Fisch ahoi!

Beim Fischkauf sollten Sie vor allem auf seine Herkunft achten: Da die Überfischung der Gewässer ein ökologisches Problem darstellt, stammen die meisten angebotenen Fische aus Zuchten. Siegel wie Bio-Suisse garantieren die Herkunft aus Biozuchten. Hier gelten strenge Anforderungen bezüglich der Haltung, der Fütterung (keine Hormone, kein vorbeugender Medikamenteneinsatz) und des Transports. Bei Fisch aus Wildfang hilft Ihnen das MSC-Siegel – damit wird der Erhalt der Bestände sichergestellt und eine Überfischung oder Beeinträchtigung des Ökosystems verhindert.

VON DER THEKE AUF DEN TELLER

Heute gibt's Fisch! Wer Thunfisch, Dorsch und Co. marinieren möchte, sollte die Einlegezeit auf maximal zwei Stunden beschränken – danach weicht der Fisch auf! Absolute Grillieranfänger sind mit festfleischigen Fischen wie Lachs auf der sicheren Seite. Wenn Sie ganze Fische grillieren, hilft ein Fischrost, in den der Fisch geklemmt wird, beim Wenden. Liegt der Fisch solo auf dem Rost, sollte er während der ganzen Grillierzeit nur einmal gewendet werden, so minimieren Sie das Risiko, dass er kleben bleibt und zerfällt. Eine einfache Fischidee sind Alupäckchen, die Sie mit Fischfilet, Kräutern und Gemüse nach Belieben füllen, verschliessen und grillieren. ■

Tip: Crevetten schälen und den Darm entfernen

1. Brechen Sie die Schale kurz vor dem Schwanz mit zwei Fingern auf.
2. Lösen Sie Schale und Beine vom Fleisch.
3. Schlitzten Sie mit einem scharfen Messer am Rücken entlang.
4. Ziehen Sie nun den schwarzen Darm heraus.

Seafood-Spiesse mit Chermoula



Für 4 Personen
Zubereitungszeit: 30 Min.

Zutaten: je etwas Minze und Koriander, 3 Knoblauchzehen, 2 Biozitrone, 1 TL Paprikapulver, 4–5 EL Olivenöl, Pfeffer aus der Mühle, 12 geschälte Biocrevetten, 12 Jakobsnüsse, Salz

Zubereitung:

Für die Chermoula Minze und Koriander waschen, hacken. Knoblauch schälen, 1 Zitrone auspressen. Knoblauch mit Paprikapulver fein zerstoßen, mit Kräutern, Zitronensaft und Öl mischen und pfeffern. Crevetten und Jakobsnüsse waschen und trocken tupfen. In eine Schale legen und mit der Chermoula vermengen. Abdecken, über Nacht im Kühlschrank marinieren. Die zweite Zitrone in schmale Spalten schneiden. Abwechselnd Garnelen und Jakobsnüsse auf 8 Spiesse stecken, zusammen mit der Zitrone ca. 5 Min grillieren. Den Grill anheizen und die Spiesse unter gelegentlichem Wenden ca. 5 Minuten grillieren. Die Zitronenscheiben dazu auf den Grill legen. Jeweils 2 Spiesse mit Zitrone servieren.



KLEINE FISCHKUNDE

- **FORELLEN** erkennt man an ihrem leicht gestreckten und seitlich abgeflachten Körper, der mit vielen Schuppen besetzt ist. Wie alle Süswasserfische enthalten Forellen weniger Omega-3-Fettsäuren, dafür viel hochwertiges Eiweiss.
- **DORSCH** oder Kabeljau ist einer der wichtigsten Speisefische. Getrocknet und gesalzen ist er als Bacalao wichtiger Bestandteil vieler traditioneller Küchen.
- **PANGASIU**S erobert seit einigen Jahren die Herzen von Fischfans. Er hat kaum Gräten, sein Fleisch ist fettarm.
- **LACHSE** lieben kalte, sauerstoffreiche Gewässer. Ihr Fleisch ist fest und schmackhaft – perfekt zum Grillieren!



Bio Crevettenspiessli
in Currymarinade, Coop Naturaplan, aus Zucht, Vietnam, in Selbstbedienung, per 100 g **6.20**, erhältlich in grösseren Coop Supermärkten

Bio Lachsfilet
mit Haut, Coop Naturaplan, in Selbstbedienung, ca. 260 g, per 100 g **4.50**, erhältlich in grösseren Coop Supermärkten



Forellen mit Kräutern

Für 4 Personen
Zubereitungszeit: 25 Min.

Zutaten: 4 Forellen, ausgenommen und geschuppt, 1 Biozitrone, 2 Knoblauchzehen, 8 Stängel Thymian, 8 Stängel Oregano, 4 Zweige Rosmarin, 4 Scheiben Frühstücksspeck, 2–3 EL Olivenöl, Meersalz, Pfeffer

Zubereitung:

Forellen abspülen und trocken tupfen. Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden. Zitrone in dünne Scheiben schneiden. Knoblauch, Zitronenscheiben und die Kräuter in die Bauchhöhle füllen. Die Forellen jeweils mit einer Scheibe Speck umwickeln und mit Küchengarn festbinden. Mit Öl bepinseln, salzen, pfeffern. Jeweils in ein Fischgrillgitter legen und auf dem Grill unter gelegentlichem Wenden ca. 15 Minuten goldbraun grillieren. Vor dem Servieren das Küchengarn, nach Belieben auch die Gewürze und Zitronenscheiben entfernen. Dazu nach Wunsch Kräuterbutter reichen.

Fisch im Salzmantel

Besonders saftig bleiben ganze Fische (etwa Biowolfsbarsch), wenn sie in einer Kruste aus 2 kg grobem Salz, etwas Wasser und 2 Eiweiss bei 200 °C indirekt grilliert werden. Dazu muss der Fisch komplett mit Salz umhüllt sein; am besten geht das in einer Aluschale.



Dézaley Lavaux AOC Grand Cru Bernard Bovy

Herkunft: Schweiz/Lavaux
Rebsorte: Chasselas Blütenduftbukett, im Auftakt mild, gute Komplexität, etwas mineralisch, körperreich, charaktervoll und vollmundig. Kraft- und gehaltvoll. 70 cl **18.90** (10 cl = 2.70)

Erhältlich in grösseren Coop Supermärkten oder unter www.coopathome.ch



Bio Forelle
Coop Naturaplan, per 100 g zum aktuellen Tagespreis, erhältlich in grösseren Coop Supermärkten

Gemüsespieße mit Champignons

Für 4 Personen
Zubereitungszeit: 30 Min.
Grillzeit: 10 Min.

Zutaten: 1 gelbe Peperoni,
1 rote Peperoni, 2 Zucchetti,
3 kleine weiße Zwiebeln,
150 g kleine Champignons,
1 1/2 EL getrocknete
Kräuter, 4 EL Olivenöl, Salz,
Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

Gemüse waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. Öl mit Pfeffer, Salz und den Kräutern verrühren. Das Gemüse abwechselnd auf gewässerte Spieße stecken und mit dem Öl bepinseln. Auf dem heissen Grill von allen Seiten ca. 10 Minuten grillieren.



Wunschlos glücklich!

Gemüse, Brot, Tofu und Käse: Wer Vegetarisches auf den Rost legt, bekommt jede Menge Abwechslung. Und fürs Auge ist die bunte Vielfalt auch grandios!

Selbst die ganz grossen Sterneköche stellen die unterschiedlichsten Gemüsesorten mittlerweile ins Rampenlicht ihrer Kochkunst – und auch wir schwärmen von den ursprünglichen Aromen von Wurzelgemüse und entdecken die Vielfalt der heimischen Gemüsegärten neu.

DIE NÄHE MACHT'S

Wer selbst kein Fleisch isst oder Vegetarier zu Gast hat, ergänzt das Grillmenü um köstlichen Grillkäse mit Zitronensauce, befüllt Gemüse wie grosse Pilze oder Auberginen mit Mozzarella oder Feta und lässt sich von der Vielseitigkeit von Tofu inspirieren. Letzterer ist dank seiner Geschmacksneutralität in Verbindung mit Marinaden und Würzmischungen (siehe Seite 42) köstlichstes Grilliergut! ■

Grillierte Auberginen

Für 4 Personen
Zubereitungszeit: 10 Min.

Zutaten: 2 Auberginen, 2 EL Zitronensaft, 2 EL Olivenöl, Meersalz, 1 TL Sesamsamen, 1 EL Honig, 2 EL Balsamico

Zubereitung:

Auberginen waschen, putzen und längs halbieren. Die Schnittflächen rautenförmig einschneiden. Zitronensaft mit Öl verrühren und damit die Schnittflächen bestreichen. Mit Salz würzen und mit der Schnittfläche nach unten auf den Grill legen. Etwa 10 Minuten goldbraun grillieren, wenden und ca. 15 weitere Minuten weich grillieren. Sesam mit Honig und Balsamico verrühren, zum Schluss auf die Auberginen träufeln und servieren.



Bio Grillbrot
Coop Naturaplan, 450 g,
3.95 (100 g = -.88)



Gemüse

Zucchetti im Offenverkauf, Zuckermais (nicht Bio), Auberginen, Schweiz, alles per kg zum aktuellen Tagespreis

Tipp: Kartoffeln

Kartoffeln lassen sich toll füllen, zum Beispiel mit Ricotta, Mascarpone oder Gemüse. Dazu grosse, mehligkochende Kartoffeln in Alufolie etwa eine Stunde grillieren. Dann einen Deckel abschneiden, Kartoffel vorsichtig aushöhlen und die Kartoffelmasse mit den Zutaten und frischen Kräutern nach Belieben mischen und einfüllen. Etwas Käse darüberstreuen, 20 Minuten fertig grillieren.

Gefüllte Pilze mit Feta

Für 4 Personen
Zubereitungszeit: 25 Min.

Zutaten: 8 grosse Pilze (z.B. Champignons), 1 Schalotte, 1 Knoblauchzehe, 6 Tomaten, 4 EL Olivenöl, 2-3 EL Weissbrotpbrösel, 1 TL getrockneter Oregano, Salz, Pfeffer, 80 g Feta

Zubereitung:

Pilze putzen. Stiele herausdrehen und fein würfeln. Pilze aushöhlen. Schalotte und Knoblauch schälen und fein würfeln. Tomaten überbrühen, abschrecken, häuten, vierteln, entkernen und klein würfeln. Die gewürfelten Pilzstiele mit dem Knoblauch und der Schalotte in 2 EL heissem Öl 2-3 Minuten anschwitzen. Tomaten dazugeben und ca. 5 Minuten einköcheln lassen, Brösel und Oregano untermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Pilzkappen mit dem restlichen Öl bepinseln und füllen. Auf den heissen Grill legen und bei geschlossenem Deckel 10-15 Minuten grillieren. Während der letzten 2-3 Minuten mit dem zerbröckelten Feta bestreuen.



Brot

mit Avocado

Für 4 Personen
Zubereitungszeit: 15 Min.

Zutaten: 4 Scheiben Brot, 2 Avocados, 1 EL Olivenöl, 200 g Feta, Salz, Pfeffer, 1/2 Zitrone

Zubereitung:

Brotscheiben auf

dem Grill rösten. Avocados schälen, halbieren, entkernen und die Schnittflächen mit Öl bepinseln. Auf dem Grill 2-3 Minuten grillieren. Brotscheiben vom Grill nehmen und darauf den zerbröckelten Feta verteilen. Jeweils eine Avocadohälfte darauflegen, mit einer Gabel leicht zerdrücken, salzen, pfeffern und mit dem Zitronensaft beträufelt servieren.

TEMPERATUR-GUIDE: SO GRILLIEREN SIE GEMÜSE IMMER RICHTIG!

Fast jede Gemüsesorte gart am besten über direkter mittlerer Hitze, also zwischen 175 und 230 °C. Bekommt es dunkle Stellen, sollte es gewendet werden. Grillgemüse und Garzeiten finden Sie hier:

Artischocke, ganz: 10-12 Min. vorgaren, halbieren und 4-6 Min. über direkter mittlerer Hitze

Aubergine, Scheiben: 8-10 Min. direkt über mittlerer Hitze

Kartoffeln, ganz: 45-60 Min. über indirekter mittlerer Hitze

Kartoffeln, Scheiben: 14-16 Min. über direkter mittlerer Hitze

Knoblauch, Knolle: 45-60 Min. über indirekter mittlerer Hitze

Maiskolben, ohne Blätter: 10-15 Min. über direkter mittlerer Hitze

Peperoni, ganz: 10-15 Min. über direkter mittlerer Hitze

Tomaten, ganz: 8-10 Min. über direkter mittlerer Hitze

Zucchini, Scheiben: 3-5 Min. über direkter mittlerer Hitze

Zwiebeln, halbiert: 35-40 Min. über indirekter mittlerer Hitze



Camembert mit Gemüse

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: 25 Min.

Zutaten: 2 Zucchini, 2 rote Zwiebeln, 4 Peperoni, gelb und rot, 2 Karotten, 4 Knoblauchzehen, 5–6 Stängel Thymian, 2–3 EL Olivenöl, Öl, Meersalz, Pfeffer, 4 Camemberts à ca. 120 g

Zubereitung:

Die Zucchini waschen, putzen und würfeln. Die Zwiebeln schälen und in Spalten schneiden. Die Peperoni waschen, halbieren, putzen und klein schneiden. Die Karotten schälen und klein würfeln. Den Knoblauch andrücken. Das gesamte Gemüse auf einer grossen Grillschale verteilen und mit dem Thymian bestreuen. Mit dem Öl beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Auf dem Grill unter gelegentlichem Wenden ca. 15 Minuten grillen. Den Camembert auf eine geölte Grillschale legen und auf dem Grill ca. 5 Minuten heiss werden lassen. Nach Belieben einschneiden, aufklappen und mit dem Gemüse angerichtet servieren.



Bio Feta
Coop Naturaplan,
180 g, 4.75
(100 g = 2.64)



Spargel
grün, extrafein, Packung
à 250 g zum aktuellen
Tagespreis



Halloumi
Grillkäse, 250 g,
5.95
(100 g = 2.38)



Alles Käse?!

Beim Grillieren von Käse muss man unterscheiden: Weichen Käse wie Gouda verwendet man beispielsweise zum Befüllen von Fleisch und Gemüse oder aber zum Überbacken. Festen Käse grilliert man idealerweise in einer Alufolie oder direkt auf dem Rost. Dafür eignet sich am besten der klassische zypriotische Halloumi. Aber auch Feta, Brie, Emmentaler oder reifere Mozzarellasorten aus Ziegen- oder Büffelmilch sind tolle Grillbegleiter!

Halloumi mit Rucola

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: 20 Min.

Zutaten: ca. 150 g Rucola, 4 EL Olivenöl, 3 EL weisser Balsamico, Zucker, Salz, 1 TL Sesam, 400 g Halloumi, 1/2 TL getrockneter Thymian, Pfeffer

Zubereitung:

Den Rucola waschen und trocken schleudern. 2 EL Öl, Essig, 1 Prise Zucker und etwas Salz mit Sesam zu einem Dressing verquirlen. Den Halloumi abtropfen lassen und in Scheiben schneiden. Das restliche Öl mit Thymian, Salz und Pfeffer verrühren. Halloumi damit einpinseln, auf dem heissen Grill ca. 7 Minuten grillieren. Mit Rucola und Dressing servieren.

