

Grillen

heiß geliebtes Sommervergnügen

Endlich Sommer! Schnell den Grill aufstellen, die Kohlen anfächeln und los geht's. Für jeden Grillfan sein Lieblingsrezept: Lammkoteletts mit Thymian, Sherry-Hühnchenbrust, Fischspießchen mit Zucchini oder mal vegetarisch Aubergintaler mit Feta.



- > **Zubehör:** Grundausrüstung fürs Grillen
- > **Gesundes Grillen:** Wissenswertes vom Brennmaterial bis zum Grillgut
- > **Zusatzrezepte:** Marinaden, Beilagen und Saucen

Buch Shopping AG 2167 WG: 0147740016 \0004\
Postfach 3. 8957 Spreitenbach
3-7742-4905-9 01 Faktur 3 SFr inkl. MWST 1
BZ 1051 322 582229 23.05.03 12.40

HEISCH A: GRILLEN
Gräfe u. Unzer



www.gu-online.de

G|U

GU KUCHENRATGEBER

Grillen

heiß geliebtes Sommervergnügen



ANNETTE HEISCH



MIT DEN 10 GU-ERFOLGSTIPP

- > Viele Würzmischungen und Marinaden
- > Richtig grillen leicht gemacht

G|U

GU KUCHENRATGEBER

HEISCH | Grillen

GU

Die Theorie

- 4 Grillgeräte und Zubehör
- 6 Gesunder Grillgenuss
- 7 Grillen auf dem Holzkohlegrill
- 8 Marinieren und Würzen
- 10 Saucen, Dips & Co.
- 12 Beilagen-Klassiker



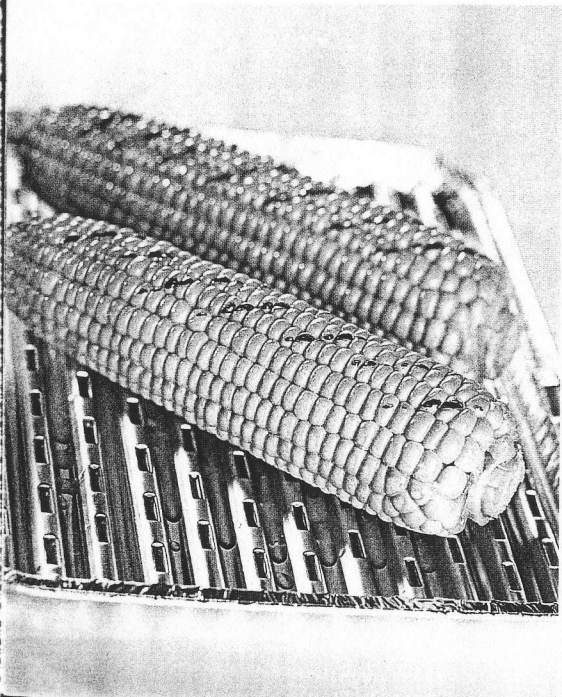
Extra

- 58 Grillparty-Ideen
- 60 Register
- 62 Impressum
- 64 10 GU-Erfolgstipps mit der Geling-Garantie fürs Grillvergnügen

➤ GU Serviceseiten

Die Rezepte

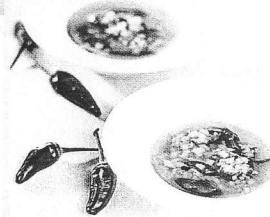
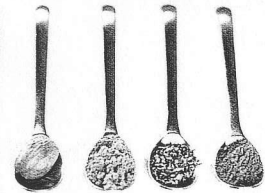
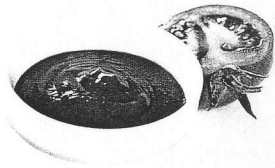
- 14 Würziges mit Schwein, Rind und Lamm – von Klassikern bis zu neuen Ideen
- 24 Leichtes mit Geflügel – innen zart und außen kross
- 32 Feines mit Fisch – nicht nur für Feinschmecker
- 42 Vegetarische Köstlichkeiten – Hauptsache Gemüse
- 50 Abwechslung mit Spießen – an die Spieße, fertig, los!



Sommerzeit – Grillsaison

Genießen Sie die Leichtigkeit des Kochens im Freien mit neuen Rezeptideen: Bodenständiges mit Fleisch, Feines mit Fisch oder Raffiniertes mit Gemüse. Würzige Marinaden und schnell gerührte Saucen bringen Abwechslung ins alltägliche Einerlei. Das Brutzeln auf dem Rost macht allen Spaß, denn die Vorbereitungen halten sich in Grenzen, jeder hilft gerne mit und alle freuen sich schon auf das gemeinsame Essvergnügen. Es ist so einfach, sich ein Stückchen mediterranes Lebensgefühl oder einen Hauch von Exotik in den heimischen Garten zu zaubern. Grillen Sie mit!

Marinieren und Würzen



Die Basiszutaten

- neutrales hitzefestes Öl wie Maiskeimöl, Sonnenblumenöl oder Erdnussöl und ein mildes Olivenöl
- Kräuter, frisch oder getrocknet: Thymian, Rosmarin, Oregano
- Gewürze: schwarzer Pfeffer, Cayenepfeffer, Paprikapulver (edelsüß, rosenschärf), Chilipulver
- Würzsaucen: Ketchup, Chilisauce, Tabasco, Worcestersauce
- Senf, Honig, Zitronen, Tomatenmark, Knoblauch

Barbecuesauce

Für 4 Portionen:
150 ml Ketchup
1 EL Rotweinessig
3 TL Worcestersauce
1 TL Honig
1 TL mittelscharfer Senf
1 TL edelsüßes Paprikapulver
1 TL Chilipulver
Salz | Pfeffer
Alle Zutaten gründlich zu einer Sauce verrühren.

Passt zu: Rind- und Schweinefleisch, Geflügel. Die Sauce eignet sich zum Marinieren und Dippen.

Würzmischungen

Jeweils für 8 Portionen:
Karibisch: 1/2 TL gemahlener Piment, 1 EL Thymian, 1/4 TL geriebene Muskatnuss, 1/4 TL Zimt

Indisch: 1/2 TL gemahlener Kreuzkümmel, 1/4 TL gemahlener Koriander, 4 Msp. gemahlene Nelken, 1/4 TL Zimtpulver, 1/2 TL Currypulver

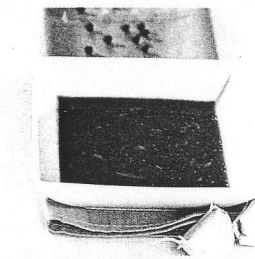
Mediterran: je 1 TL Thymian und Oregano, 1/2 TL Rosmarin

Scharfe Ingwer-Marinade

Für 4 Portionen:
1 Stück frischer Ingwer (etwa walnussgroß)
1 rote Chilischote
4 zerstoßene Pimentkörner
2 EL Limetten- oder Zitronensaft
6 EL Erdnussöl

Ingwer schälen und fein hacken. Chilischote putzen, waschen, trockenreiben und in Ringe schneiden. Alle Zutaten verrühren.

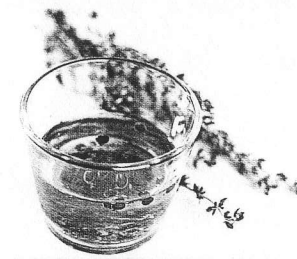
Passt zu: Geflügel, Schweinefleisch, Fisch



Rotweinmarinade

Für 4 Portionen:
1 durchgepresste Knoblauchzehe, 100 ml Rotwein, 4 EL Olivenöl und 1 EL Tomatenmark miteinander verrühren, mit schwarzem Pfeffer abschmecken.

Passt zu: Rind- und Lammfleisch



Thymianöl

Für 4 Portionen:
1 TL getrockneter Thymian, 1 TL Zitronensaft, 5 EL Olivenöl und nach Belieben 1/2 TL rosa Pfefferkörner miteinander verrühren.

Passt zu: Lamm, Geflügel



Zitronenmarinade

Für 4 Portionen:
2 EL Zitronensaft, 1 Msp. abgeriebene Zitronenschale, 1 EL Orangensaft, 3 EL Maiskeimöl und nach Belieben 1/2 TL grob zerstoßene Fenchelsamen verrühren.

Passt zu: Fisch



Sherry-Marinade

Für 4 Portionen:
1 EL trockener Sherry, 2 TL Aceto balsamico, 3 EL Olivenöl und 1/2 TL getrockneter Oregano miteinander verrühren.

Passt zu: Geflügel, Schweinefleisch



Rum-Marinade

Für 4 Portionen:
1 durchgepresste Knoblauchzehe, 5 EL Öl, 2 EL brauner Rum, 1/2 TL Chilipulver, 1/4 TL zerstoßener schwarzer Pfeffer und 2 Msp. Zimtpulver miteinander verrühren.

Passt zu: Steaks

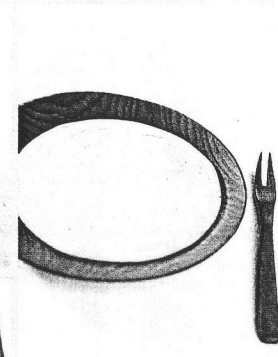
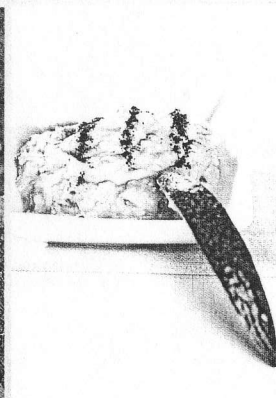


Asiatische Marinade

Für 4 Portionen:
3 EL Sojasauce, 3 EL Geflügelbrühe, 1 EL dunkles Sesamöl, 1/2 TL geriebener frischer Ingwer, 1 durchgepresste Knoblauchzehe, 1 TL Zitronensaft und 1 TL Honig miteinander verrühren.

Passt zu: Schweinefleisch

Saucen, Dips und Co.



Fertigsaucen

Praktisch für den Vorrat, für spontane Grillfeste und für alle, die wenig Zeit haben. Auswahl gibt es im Supermarkt und Feinkosthandel: Ketchup (klassisch, mit Curry, scharf), Cocktailsauce, Knoblauchsauce, Chilisauce, Ajvar (Paprika-Relish). Asialäden und Orientshops bieten außerdem: Satésauce und diverse Chutneys.

Tipp: Fertigsaucen zusätzlich mit frischen Kräutern aufpeppen.

Erdnuss-Sauce

100 g geröstete gesalzene Erdnüsse
40 g feste Kokoscreme
2 EL Öl
je 3 fein gehackte Schalotten und Knoblauchzehen
2 TL Rohrzucker
1/4 l Geflügelbrühe
1 EL Zitronensaft
1 TL Sambal oelek

Nüsse mahlen, Kokoscreme würfeln, Öl erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch glasig werden lassen. Alle Zutaten dazugeben und 3 Min. köcheln.

Passt zu: Geflügel, Schweinefleisch, Fisch

Avocadodip

2 reife Avocados
2 EL Zitronensaft
2 gehackte Frühlingszwiebeln
1 durchgepresste Knoblauchzehe
2 EL saure Sahne
Salz | Pfeffer
4 Msp. Cayennepfeffer

Avocados längs halbieren. Steine entfernen. Fruchtfleisch herausheben, mit einer Gabel zerdrücken und mit Zitronensaft mischen. Restliche Zutaten unterrühren.

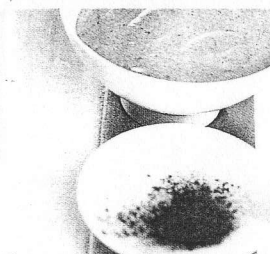
Passt zu: Rindersteaks, Geflügel

Aioli

2 frische Eigelbe
1/2 TL Senf
Salz
1/4 l mildes Olivenöl oder Sonnenblumenöl
3 Knoblauchzehen
1/2 TL Zitronensaft
Pfeffer, frisch gemahlen

Eigelbe, Senf und Salz cremig rühren. Öl zuerst tropfenweise, dann in dünnem Strahl unterschlagen. Mit durchgepresstem Knoblauch, Zitronensaft und Pfeffer würzen.

Passt zu: Fisch, Gemüse



Cocktailsauce

100 g Mayonnaise, 50 g saure Sahne, 1/2 TL edelsüßes Paprikapulver, Salz, Pfeffer, 4 EL Ketchup, 3 Msp. Cayennepfeffer, 1 TL Zitronensaft und 1 EL Orangenlikör oder -saft miteinander verrühren.

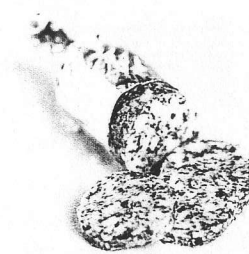
Passt zu: Geflügel, Garnelen



Olivenbutter

75 g schwarze gehackte Oliven, 100 g weiche Butter, Salz, Pfeffer, 2 Msp. abgeriebene Zitronenschale und 2 durchgepresste Knoblauchzehen vermischen. In Folie zur Rolle formen und kühl stellen.

Passt zu: Lamm



Kräuterbutter

100 g weiche Butter, 1 Msp. abgeriebene Zitronenschale mit 1 1/2 EL frischen gehackten Kräutern vermischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. In Folie zur Rolle formen und kühl stellen.

Passt zu: Rind- und Schweinsteaks, Fisch



Tunfisch-Dip

1 Dose abgetropfter Tunfisch, 200 g Crème fraîche, 2 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer, 1 TL Senf und 2 EL Zitronensaft pürieren, dann 2 EL Kapern dazugeben.

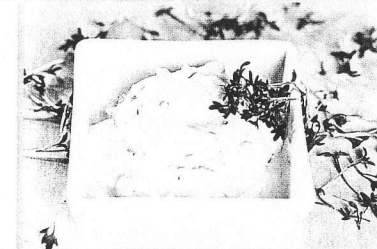
Passt zu: Geflügel, Gemüse



Grüne Sauce

3 EL gehackte Petersilie, 1 EL gehackter Rucola, 1 gehackte Knoblauchzehe, 6 EL Olivenöl, 2 EL saure Sahne, Salz, Pfeffer und 1 EL Zitronensaft vermischen.

Passt zu: Steaks, Geflügel und Gemüse

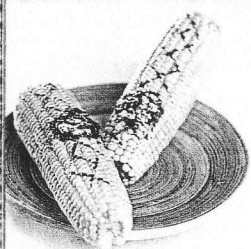


Meerrettich-Kresse-Sauce

1 Beet Kresse, 200 g Schmand, Salz, Pfeffer, 3 TL Meerrettich (Glas) und 1/2 TL Zitronensaft mischen.

Passt zu: Fisch

Beilagen-Klassiker



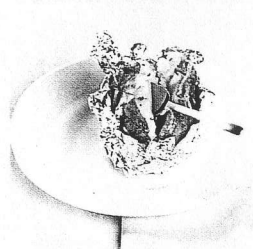
Gegrillte Maiskolben

Für 4 Portionen:
4 Zuckermaiskolben
Salz | Pfeffer
2 EL Maiskeimöl

1 | Die Maiskolben waschen, trockentupfen und in ungesalzenem Wasser zugedeckt 15 Min. vorgaren. Mais abtropfen lassen und trockentupfen.

2 | Mais rundum mit Salz und Pfeffer einreiben und mit dem Öl bestreichen. Die Kolben 10 Min. grillen, ab und zu wenden.

Passt zu: Steaks, Geflügel
Variante: Die rohen Kolben mit 70 g weicher Butter oder Kräuterbutter bestreichen und in Alufolie eingewickelt etwa 40 Min. grillen, dabei öfters wenden. Salzen und pfeffern.



Grillkartoffeln

Für 4 Portionen:
4 mittelgroße vorwiegend fest kochende Kartoffeln (à etwa 200 g)
Salz | Pfeffer
Öl für die Folie

1 | Kartoffeln waschen. Mit einer Gabel mehrmals rundum einstechen. 4 Stücke Alufolie mit Öl bestreichen und die Kartoffeln damit einwickeln.

2 | Die Kartoffeln 50 Min. auf dem Rost grillen, dabei öfters wenden. Kartoffeln auswickeln, kreuzweise einschneiden und am besten direkt aus der Schale löffeln. Salzen und pfeffern.

Passt zu: Steaks, Fisch
Variante: Die eingewickelten Kartoffeln direkt in der Glut garen, das dauert etwa 35 Min.



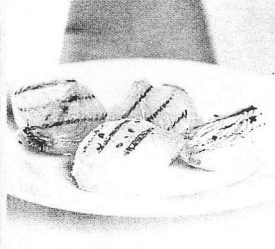
Knofi-Brot

Für 4–6 Portionen:
2 Knoblauchzehen
100 g weiche Kräuterbutter (aus dem Kühlregal oder nach dem Rezept von S.11)
1 großes Baguette

1 | Den Knoblauch schälen und durch die Presse drücken. Knoblauch unter die Kräuterbutter rühren.

2 | Das Baguette etwa alle 2 cm einschneiden, dabei aber nicht durchschneiden. Die Kräuterbutter in die Einschnitte streichen. Das Brot in Alufolie wickeln und 10 Min. grillen. Gelegentlich wenden.

Passt zu: Fleisch, Fisch, Gemüse



Gegrillte Zwiebeln

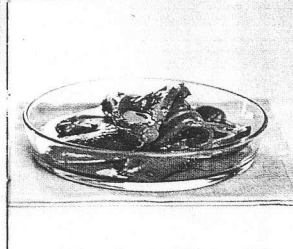
Für 4 Portionen:
8 Zwiebeln à 50 g
150 ml Gemüsebrühe
3 EL Zitronensaft
4 1/2 EL Olivenöl
Salz | Pfeffer
2 TL Zucker

1 | Zwiebeln schälen. Gemüsebrühe erhitzen und die Zwiebeln darin zugedeckt bei schwacher Hitze 20 Min. vorgaren. Zitronensaft, Öl, Salz und Pfeffer verquirlen.

2 | Die Zwiebeln abtropfen lassen und halbieren. Mit 1 EL Marinade bestreichen und mit etwas Zucker bestreuen. Von jeder Seite 2 Min. auf dem Rost grillen, danach mit der restlichen Marinade beträufeln.

Passt zu: Steaks und Geflügel

Beilagen-Klassiker



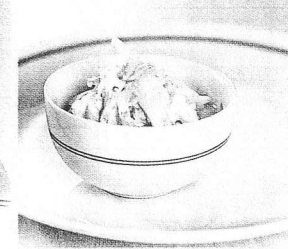
Gegrillte Paprikaschoten

Für 4 Portionen:
4 rote Paprikaschoten
Salz | Pfeffer
1 EL Aceto balsamico
3 EL Olivenöl

1 | Paprika waschen und trockentupfen. Die ganzen Schoten 15 Min. grillen, bis die Haut dunkel wird und Blasen wirft, zwischendurch drehen. Schoten 10 Min. mit einem feuchten Küchentuch bedecken.

2 | Salz, Pfeffer, Aceto balsamico und Öl verrühren. Paprika enthäuten, halbieren, entkernen und in breite Streifen schneiden. Mit der Marinade beträufeln. Lauwarm oder kalt servieren.

Passt zu: Geflügel, Fisch



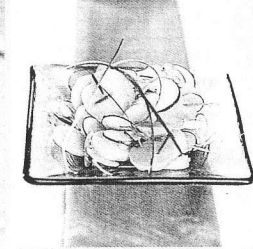
Tzatziki

Für 4–6 Portionen:
500 g Sahnejoghurt
1 EL Zitronensaft
1 EL Olivenöl
1 Salatgurke
2 Knoblauchzehen
Salz | Pfeffer

1 | Den Joghurt cremig rühren. Zitronensaft und Öl unterrühren. Die Gurke schälen, längs halbieren und die Kerne entfernen. Das Fruchtfleisch grob raspeln.

2 | Knoblauch schälen, durch die Presse drücken und unter den Joghurt rühren. Die Gurken untermischen. Mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken.

Passt zu: Fleischspießen, Gemüse
Variante: Statt Sahnejoghurt 350 g Vollmilchjoghurt und 150 g Crème fraîche verwenden.

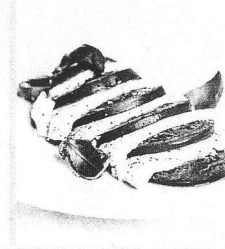


Kartoffelsalat mit Radieschen

Für 4 Portionen:
1 kg fest kochende Kartoffeln
Salz | Pfeffer
1 TL Senf | 5 EL Essig
5 EL Öl
225 ml heiße Gemüsebrühe
1 Bund Radieschen
4 Frühlingszwiebeln
2 EL Schnittlauchröllchen

1 | Kartoffeln waschen und in der Schale garen. Salz, Pfeffer, Senf, Essig und Öl verquirlen. Kartoffeln abgießen, noch heiß schälen und in dünne Scheiben schneiden. Brühe und Salatsauce untermischen. 30 Min. ziehen lassen.

2 | Radieschen waschen, putzen und in Scheiben schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und fein zerkleinern. Alle Zutaten mischen.



Feta-Tomaten

Für 4 Portionen:
4 Tomaten
200 g Feta | Kräutersalz
2 TL Olivenöl
4 kleine Zweige Basilikum
Öl für die Alufolie

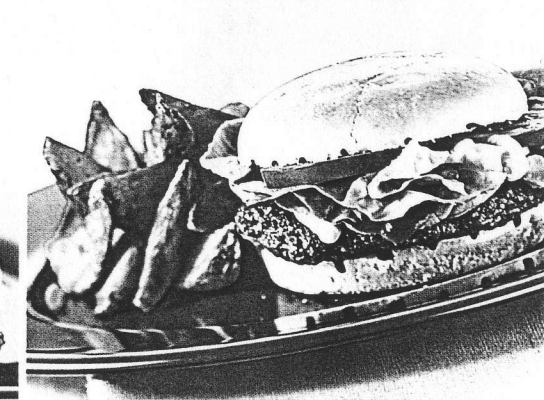
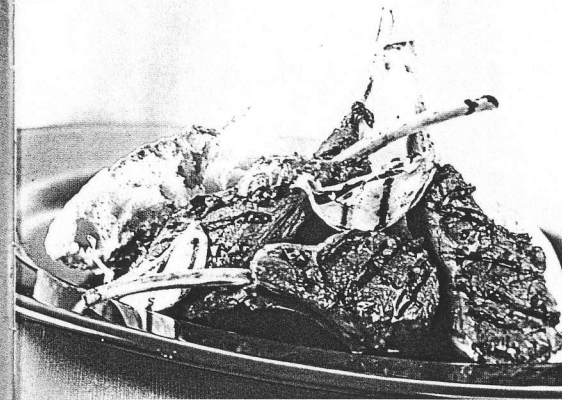
1 | Tomaten waschen und trockenreiben, jeweils in etwa 6 Scheiben schneiden. Feta quer 20 Scheiben schneiden 4 Stücke Alufolie fetten Tomaten und Feta abwechselnd darauf schichten. Mit Kräutersalz würzen.

2 | Die Folie zu Päckchen verschließen und 10 Min. grillen, zwischendurch wenden. Päckchen öffnen. Mit Olivenöl betfein und mit Basilikumblättchen bestreuen. **Passt zu:** Grillkartoffel, Steaks.

Würziges mit Schwein, Rind und Lamm

Wenn an warmen Sommerabenden das Aroma von gebrutzelttem Fleisch, Thymian, Rosmarin und Knoblauch in der Luft liegt, dann weiß jeder: Die nächste Grillparty kann nicht weit sein. Glücklicher, wer an solchen Tagen zum Grillabend eingeladen ist. Wer als Gastgeber selbst am Grill steht, findet hier neben den beliebten Klassikern auch viele neue Ideen.

- | | |
|---------------------------------------|---|
| 15 Lammkoteletts mit Thymian | 18 Rinderfiletsteaks mit Chimichurrisauce |
| 15 Hamburger | 20 Schweinefilet mit Pesto |
| 16 Schweinekoteletts mit Biermarinade | 22 Rosmarin-Lammchops mit Olivenbutter |
| 16 Spareribs mit Barbecuesauce | 22 Pikante Schweinesteaks |
| 18 Pfeffer-Rumpsteaks mit Avocadodip | |



Blitzrezepte

Lammkoteletts mit Thymian

FÜR 4 PERSONEN

- 2 Knoblauchzehen | 12 Lammstielkoteletts à 110 g | Salz | Pfeffer, frisch gemahlen | Thymianöl (S. 9)

1 | Knoblauch schälen und längs halbieren. Koteletts waschen, trockentupfen und auf beiden Seiten mit Knoblauch einreiben, salzen und pfeffern.

2 | Koteletts mit 2 EL Thymianöl bestreichen und 8 Min. grillen, dabei immer wieder wenden und mit dem restlichen Thymianöl bestreichen.

Hamburger

FÜR 4 PERSONEN

- 500 g Hackfleisch (Rind oder gemischt) | Salz | Pfeffer | 4 Msp. Chilipulver | 2 TL Senf | 1 EL Öl | 4 Brötchen | 4 gewaschene Salatblätter | 4 Tomatenscheiben | Ketchup und Salatcreme nach Belieben

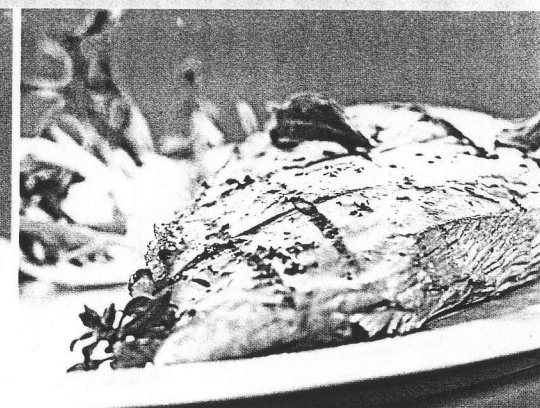
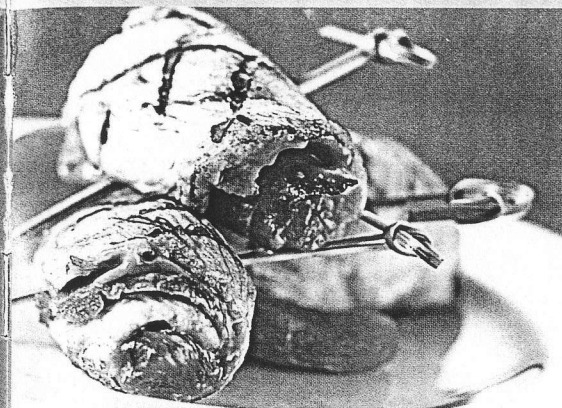
1 | Hackfleisch mit Salz, Pfeffer, Chilipulver und Senf verkneten. Aus der Masse 4 flache Hamburger formen, mit Öl bestreichen. Brötchen halbieren.

2 | Hamburger pro Seite 4 Min. grillen. Brötchenhälften auf der inneren Seite kurz rösten, dann mit Hamburger und den restlichen Zutaten füllen.

Leichtes mit Geflügel

Innen zart, außen kross – so schmecken Hähnchen und Co. weltweit am besten. Geflügel vom Grill ist in fast allen Ländern dieser Erde zu Hause, entsprechend vielfältig sind die Rezepte: ob Rosmarinhähnchen wie am Mittelmeer oder knusprige Chicken Wings mit Honigkruste wie in Amerika. So zaubern Sie Urlaubsstimmung, auch im heimischen Garten.

- | | |
|--------------------------------------|----------------------------------|
| 25 Putenröllchen mit Serranoschinken | 28 Chicken Wings mit Honigkruste |
| 25 Sherry-Hähnchenbrust | 28 Karibisches Hähnchen |
| 26 Rosmarinhähnchen vom Drehspieß | 30 Tandoorihähnchen |
| | 30 Glasierte Entenbrustfilets |



Blitzrezepte

Putenröllchen mit Serranoschinken

FÜR 4 PERSONEN

- 8 kleine dünne Putenschnitzel à 50 g Salz | Pfeffer | 2 TL Senf | 8 dünne Scheiben Serranoschinken | 8 getrocknete weiche Aprikosen | 1 EL Olivenöl | 8 Rouladennadeln

1 | Schnitzel trockentupfen und flach klopfen. Salzen und pfeffern. Eine Seite mit Senf bestreichen. Schinkenscheiben halbieren. Die Senfseite mit Schinken und Aprikose belegen.

2 | Schnitzel aufrollen, mit Rouladennadeln feststecken. Röllchen mit Öl bestreichen und 10 Min. grillen, ab und zu wenden.

Sherry-Hähnchenbrust

FÜR 4 PERSONEN

- Sherry-Marinade (S. 9) | 4 Hähnchenbrustfilets ohne Haut à etwa 150 g Salz | Pfeffer

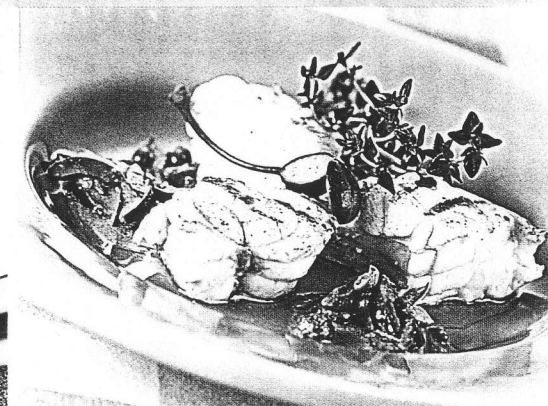
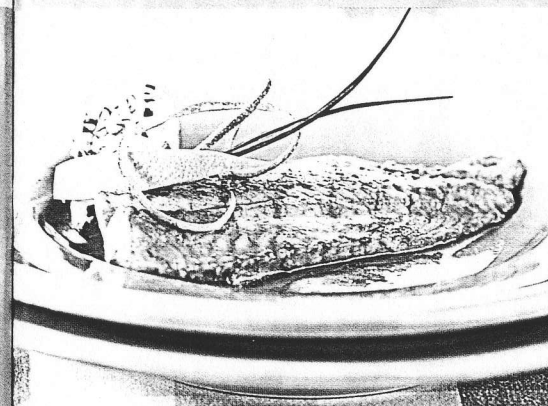
1 | Marinade zubereiten. Filets waschen, trockentupfen und etwas flach klopfen. Das Fleisch salzen und pfeffern und rundum mit der Marinade bestreichen. Kühl gestellt mindestens 15 Min. ziehen lassen.

2 | Die Hähnchenfilets 10 Min. grillen, zwischendurch wenden.

Feines mit Fisch

Nicht ganz alltäglich, aber kulinarisch höchst genussvoll ist Fisch vom Grill. Hier liegen Sie richtig, wenn Sie Ihren Gästen etwas Besonderes bieten wollen. Lachs oder Schwertfisch und Red Snapper vom Grill kommen auch bei verwöhnten Feinschmeckern gut an. Eines sollten Sie sich jedoch zu Herzen nehmen: Nur festfleischige Fische und Fischfilets eignen sich zum Grillen.

- | | |
|--------------------------------------|---|
| 33 Rotbarsch mit Limettenbutter | 38 Gegrillte Rotbarben |
| 33 Seeteufel mit Oliven-Kapern-Sauce | 38 Lachssteaks mit Papaya-Paprika-Salsa |
| 34 Red Snapper auf Hawaii-Art | 40 Tunfischsteaks mit feuriger Tomatensauce |
| 34 Gamelen mit Ingwer | 40 Schwertfisch mit Melonensalsa |
| 36 Gefüllte Kräuter-Forellen | |



Blitzrezepte

Rotbarsch mit Limettenbutter

FÜR 4 PERSONEN

- 100 g weiche Butter | Salz | Pfeffer, frisch gemahlen | 1/4 TL abgeriebene Limettenschale | 1/2 TL Limettensaft | 1 EL Schnittlauchröllchen | 4 Rotbarschfilets à 200 g | Öl für die Grillschalen

1 | Butter, Salz, Pfeffer und Limettenschale verrühren. 1 EL Butter beiseite stellen. Limettensaft und Schnittlauch unter die restliche Butter rühren. Zur Rolle formen und in Folie einwickeln und kühl stellen.

2 | Filets mit weicher Butter bestreichen. Auf den eingeölten Grillschalen pro Seite 6 Min. grillen. Limettenbutter dazu reichen.

Seeteufel mit Oliven-Kapern-Sauce

FÜR 4 PERSONEN

- 8 schwarze entsteinte Kalamata-Oliven | 1 EL abgetropfte Kapern | Salz | Pfeffer, frisch gemahlen | 2 Msp. geriebene Zitronenschale | 1/2 TL Dijon-Senf | 2 EL Zitronensaft | 5 EL Olivenöl | 4 Scheiben Seeteufel à etwa 150 g

1 | Oliven und Kapern hacken. Beides mit Salz, Pfeffer, Zitronenschale, Senf, Zitronensaft und 4 EL Öl verrühren.

2 | Fisch mit restlichem Öl bestreichen, auf dem Rost pro Seite etwa 4 Min. grillen. Seeteufel salzen, pfeffern und mit der Sauce servieren.

fruchtig
**Red Snapper
auf Hawaii-Art**

FÜR 4 PERSONEN

► 800 g Red-Snapper-Filets
mit Haut (ersatzweise
Kaiserbarsch- oder Rot-
barschfilets)

2 1/2 EL Limettensaft
2 EL Olivenöl
1 Schalotte
2 Knoblauchzehen
350 g Tomaten
2 EL Mangochutney
2 EL Weißweinessig
einige Spritzer Tabasco
Salz | Pfeffer, frisch
gemahlen

⌚ Zubereitung: 20 Min.
⌚ Marinieren: 30 Min.
⌚ Grillen: 8 Min.
► Pro Portion: ca. 285 kcal

1 | Fisch waschen und trockentupfen. 2 EL Limettensaft und das Öl verrühren, die Filets damit bestreichen. 30 Min. kühl gestellt ziehen lassen.

2 | Schalotte schälen und hacken. Knoblauch schälen und fein hacken. Tomaten

überbrühen, häuten und fein würfeln. Tomaten, Schalotte, Knoblauch, Mangochutney und Essig verrühren und erhitzen. Offen bei schwacher Hitze 10 Min. kochen lassen. Abkühlen lassen, mit Tabasco, Salz und restlichem Limettensaft abschmecken.

3 | Fischfilets trockentupfen und pro Seite 3–4 Min. grillen. Salzen und pfeffern. Die Filets mit der Tomaten-Mangosauce servieren.

► Beilage: Duftreis, Eisbergsalat

scharf | asiatisch
**Garnelen mit
Ingwer**

FÜR 4 PERSONEN

► 2 EL Zitronensaft
4 EL Öl
1 TL frisch geriebener
Ingwer
4 Msp. Cayennepfeffer
Salz
Pfeffer, frisch gemahlen
20 ungeschälte rohe
Riesengarnelen
(etwa 750 g)
1 Frühlingszwiebel

1/2 Bund Koriandergrün
(ersatzweise glatte Petersilie)
100 g süßsaure Chilisauce

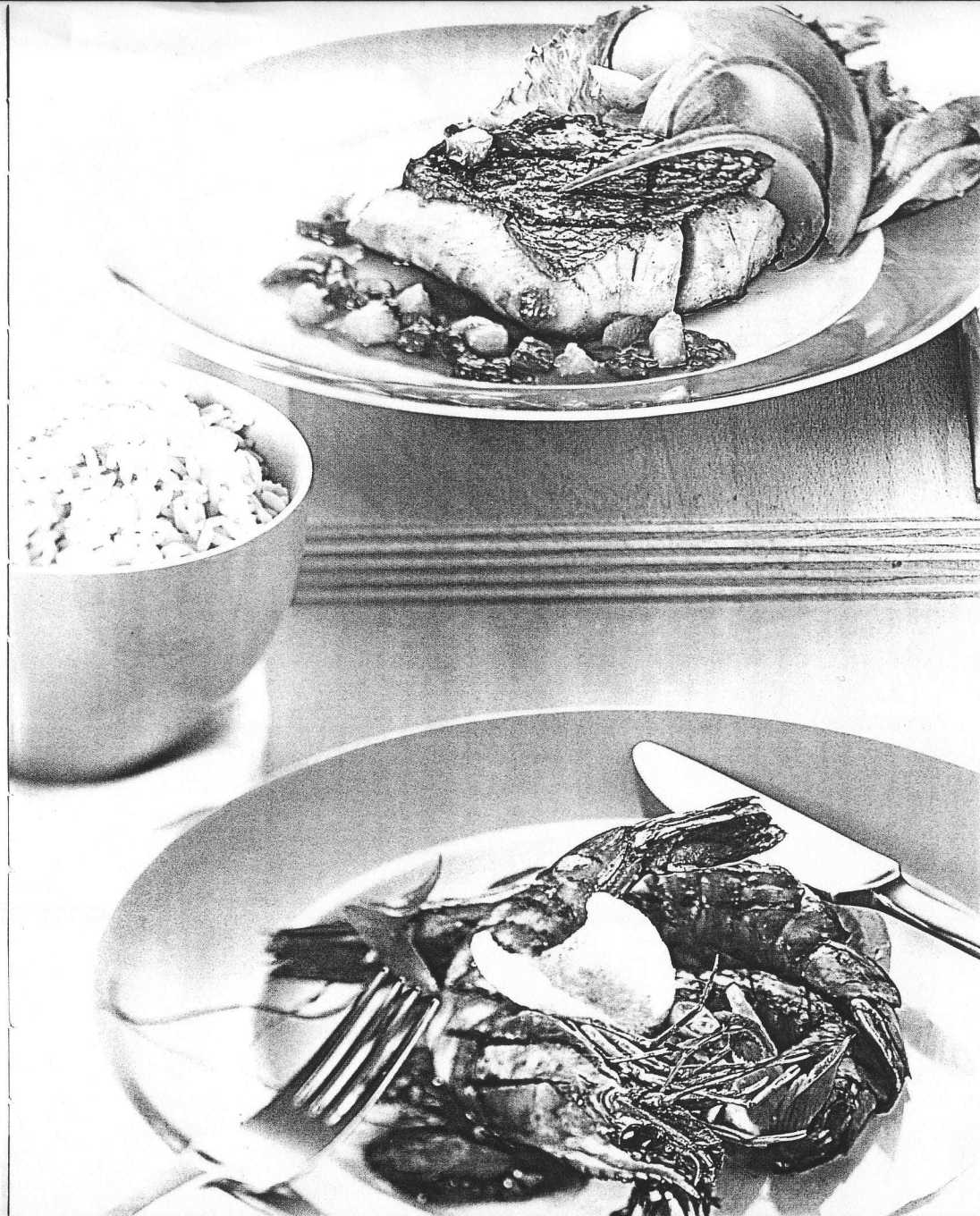
⌚ Zubereitung: 25 Min.
⌚ Marinieren: 1 Std.
⌚ Grillen: 6 Min.
► Pro Portion: ca. 190 kcal

1 | Zitronensaft und Öl verrühren. Mit Ingwer, Cayennepfeffer, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Garnelen bis auf die Schwanzflossen schälen, die Därme entfernen. Garnelen mit der Marinade bestreichen. 1 Std. kühl gestellt marinieren.

2 | Frühlingszwiebel putzen, waschen und fein zerkleinern. Koriandergrün waschen, trockenschütteln und fein hacken. Mit der Zwiebel unter die Chilisauce rühren.

3 | Die Garnelen pro Seite 3 Min. grillen. Mit der Chilisauce servieren.

► Beilage: Basmatireis,
Krupuk
► Getränk: halbtrockener
Weißwein



mediterran
gut vorzubereiten

Kartoffeln mit Scamorza und Tomate

FÜR 4 PERSONEN

➤ 8 mittelgroße vorwiegend fest kochende Kartoffeln

3 Tomaten

Salz | Pfeffer, frisch gemahlen

1 1/2 TL Oregano

250 g Scamorza (italienischer Räucherkäse, ersatzweise anderer Räucherkäse)

Öl für die Folie

16 Zahnstocher

⌚ Zubereitung: 30 Min.

⌚ Grillen: 15 Min.

➤ Pro Portion: ca. 240 kcal

1 | Kartoffeln waschen und in der Schale garen. Abkühlen lassen. Tomaten waschen, trockenreiben und in 16 Scheiben schneiden. Tomaten mit Salz, Pfeffer und Oregano bestreuen.

2 | Käse in 16 Scheiben schneiden, jede Scheibe quer halbieren. 8 Stücke Alufolie

ein fetten. Kartoffeln zweimal quer durchschneiden. Jede Kartoffel schichten: Kartoffelendstück, Käse, Tomate, Käse, Kartoffelmittelstück, Käse, Tomate, Käse, Kartoffelendstück. Von jeder Seite einen Zahnstocher hineinstecken, damit alles zusammenhält.

3 | Kartoffeln in Alufolie einwickeln. 15 Min. grillen, dabei einmal wenden.

➤ Beilage: Olivenbutter (Rezept, S. 11) oder Oliven

➤ Getränk: kräftiger Rotwein

orientalisch | preiswert Veggieburger

FÜR 4 PERSONEN

➤ 2 Dosen Kichererbsen (à 265 g Abtropfgewicht)

3 EL Sesamsamen

1 große Zwiebel

2 Knoblauchzehen

1 EL Senf

Salz | Pfeffer, frisch gemahlen

2 TL gemahlener Kreuzkümmel

4 Msp. Cayennepfeffer

50 g Semmelbrösel

2 EL Öl

⌚ Zubereitung: 25 Min.

⌚ Grillen: 8 Min.

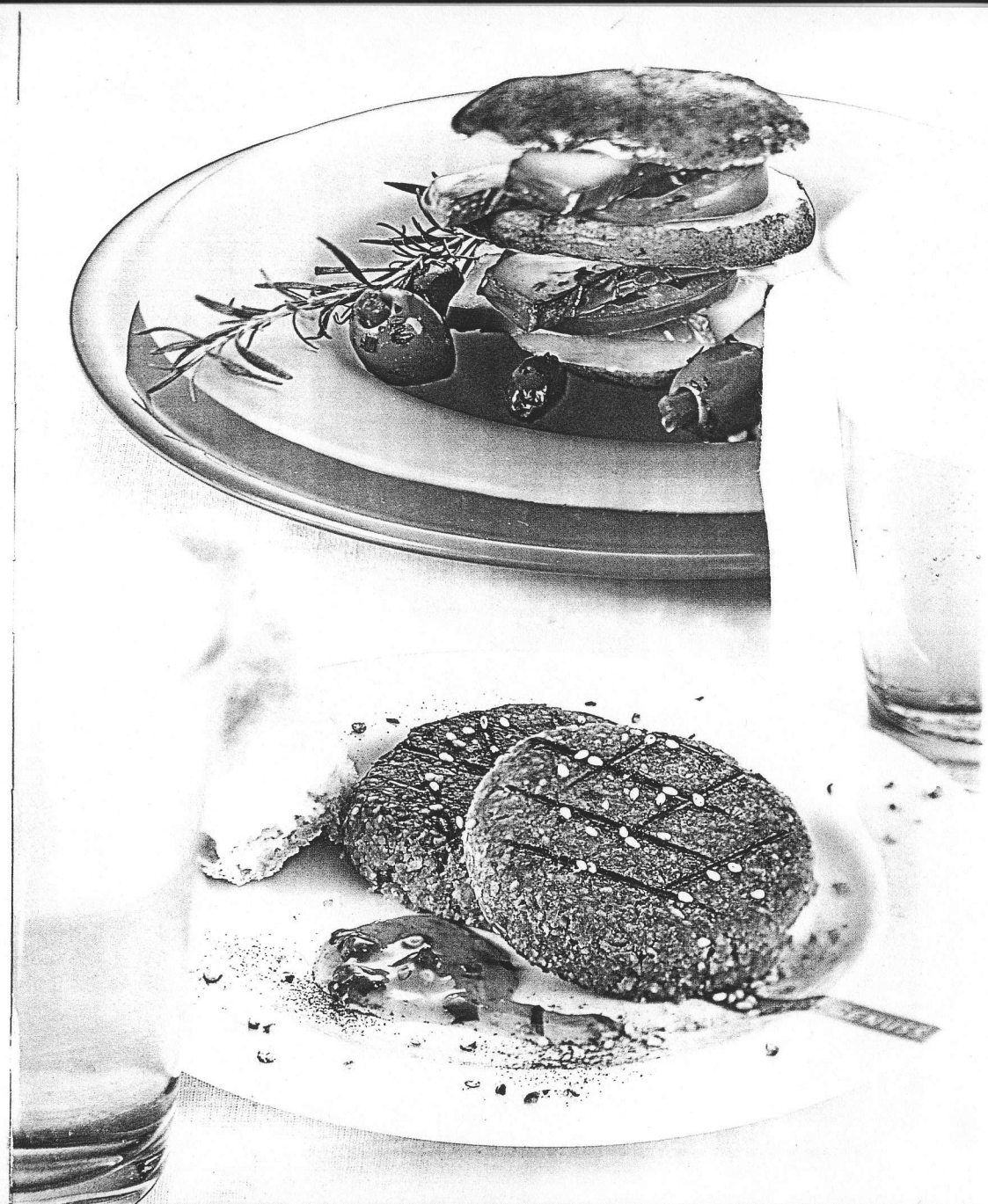
➤ Pro Portion: ca. 560 kcal

1 | Kichererbsen auf einem Sieb abtropfen lassen. Sesamsamen in der Pfanne trocken rösten. Zwiebel schälen und in Würfel schneiden. Knoblauch schälen und hacken.

2 | Kichererbsen, Sesam, Zwiebel und Knoblauch im Mixer pürieren. Mit Senf, Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel und Cayennepfeffer kräftig würzen. Semmelbrösel in die Masse einarbeiten.

3 | Aus der Masse 8 Burger formen und rundum mit Öl bestreichen. Die Veggieburger pro Seite etwa 4 Min. grillen.

➤ Beilage: Fladenbrot, Brötchen, Tzatziki (S. 13), Grüne Sauce (S. 11), Chilisauce



Spezialität aus Griechenland | herzhaft

Hackbällchen mit Paprika

FÜR 4 PERSONEN

➤ 1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

1 Bund Petersilie

100 g Feta

2 grüne Paprikaschoten

600 g gemischtes Hackfleisch

2 EL Magerquark

Salz | Pfeffer, frisch gemahlen

1/2 TL Senf

2 EL frisch geriebener Parmesan

1 EL Olivenöl

4 lange Spieße

⌚ Zubereitung: 35 Min.

⌚ Grillen: 15 Min.

➤ Pro Portion: ca. 520 kcal

1 | Zwiebel schälen und fein würfeln. Knoblauch schälen und fein hacken. Petersilie waschen, trockenschütteln und hacken. Den Feta in 24 kleine Würfel schneiden. Paprikaschoten waschen, halbieren und putzen. Jede Hälfte in 6 Stücke schneiden.

2 | Hackfleisch mit Quark, Salz, Pfeffer, Senf, Petersilie, Zwiebel, Knoblauch und Parmesan mischen. Jeden Fetawürfel mit Fleischmasse umhüllen, Bällchen formen.

3 | Bällchen und Paprikastücke abwechselnd auf die Spieße stecken, mit Öl bestreichen. Spieße 15 Min. grillen, dabei immer wieder wenden.

➤ Beilagen: Fladenbrot, Tzatziki (S. 13), Oliven

➤ Getränke: trockener Weißwein

orientalisch
gut vorzubereiten

Puten-Kebab

FÜR 4 PERSONEN

➤ 1/2 Zwiebel

1 unbehandelte Zitrone

1 TL getrockneter Thymian

1 TL getrockneter Oregano

1/4 TL Zimtpulver

1 TL Tomatenmark

8 EL Olivenöl

Salz | schwarzer Pfeffer

600 g Putenbrustfilet

2 kleine rote Zwiebeln

4 lange Spieße

⌚ Zubereitung: 25 Min.

⌚ Marinieren: 4 Std.

⌚ Grillen: 15 Min.

➤ Pro Portion: ca. 345 kcal

1 | Zwiebel sehr fein hacken. Zitronenschale abreiben, den Saft auspressen. Zwiebel, Thymian, Oregano, Zimt, Tomatenmark, Öl, Salz, Pfeffer, Zitronensaft und -schale verrühren.

2 | Putenbrust in Würfel schneiden, mit der Marinade mischen, 4 Std. marinieren.

3 | Rote Zwiebeln schälen und jeweils in 10 Spalten schneiden. Fleisch auf einem Sieb abtropfen lassen. Die Zwiebeln mit der abgetropften Marinade bestreichen. Fleisch und Zwiebeln abwechselnd auf Spieße stecken. 15 Min. grillen, dabei wenden.

➤ Beilage: Tzatziki (S. 13), Fladenbrot

TIPP Lamm-Variante
Statt Putenbrust
Lammfleisch aus der Keule nehmen.

