

Die besten Spiesse der

EVERYBODY'S DARLING

Hühnerleiter

Für 4 Personen

900 g Poulet Ailerons

ca. 24 Stück

4 lange frische Rosmarinzwige

MARINADE:

2-3 Knoblauchzehen

1 Limette

4 EL Olivenöl

1-2 TL Geflügel-Würzmischung

1 Die Ailerons mit Haushaltspapier trocken tupfen. Bei den Rosmarinzwigen die Spitzen abschneiden. Für die Garnitur beiseite legen. Nadeln von den Zweigen abstreifen und diese unten mit einem Messer zuspitzen und evtl. leicht entrinden. Je 5-6 Ailerons auf die Rosmarinzwige stecken (wenn nötig mit einem Holzstäbchen vorlocken).

2 Für die Marinade ca. 2 EL Rosmarinnadeln und Knoblauch fein hacken. Limette heiss waschen, trocknen und

die Schale dazureiben, Saft auspressen. Alles mit dem Öl verrühren. Ailerons mit der Marinade bestreichen. 1-2 Stunden zugedeckt im Kühlschrank marinieren lassen. Ca. 30 Minuten vor dem Grillieren herausnehmen.

3 Hühnerleiter aus der Marinade nehmen. Marinade gut abstreifen und weggießen. Mit der Geflügel-Würzmischung würzen. 15-20 Minuten grillieren, dabei 2-3 Mal wenden. Anschliessend bei kleinster Hitze kurz nachziehen lassen. Spiesse mit Rosmarinzwieglein garnieren.

Hinweis: Bei marinierten Geflügelstücken die abgestreifte Marinade weggießen und das Marinadengeschirr abwaschen (Salmonellengefahr).

Zubereitungszeit ca. 40 Minuten
+ 1-2 Stunden Marinierzeit

Pro Person ca. 41 g Eiweiss,
28 g Fett, 7 g Kohlenhydrate,
1850 kJ/440 kcal

IT'S HOT

Feurige Hackfleisch-Peperoncini

Für 4 Personen

600 g gehacktes Schweinefleisch

3 EL Paniermehl hell

1 kleine Zwiebel

1 Knoblauchzehe

2-3 EL glattblättrige Petersilie

1 EL Senf mild *Le Bouquet*

einige Tropfen Tabasco

einige Tropfen Zitronensaft

1 TL Grilladen Gewürzmischung

1 TL Salz

12 dünne lange Peperoncini rot oder grün, ca. 300 g

SAUCE :

1 Becher Crème fraîche 200 g

wenig Zitronensaft

Salz

glattblättrige Petersilie

für die Garnitur

1 Fleisch und Paniermehl mischen. Zwiebel, Knoblauch und Petersilie sehr fein hacken. Alle Zutaten bis und mit Salz mit dem Fleisch so lange verkneten, bis die Masse gut zusammenhält.

2 Die Fleischmasse in 12 Portionen teilen. Peperoncini waschen, gut trocknen. Fleischmasse um die Peperoncini geben, gut andrücken und dabei die Schoten oben und unten je 1-2 cm heraus schauen lassen. 10-15 Minuten unter mehrmaligem Wenden grillieren. Vor dem Servieren Crème fraîche mit Zitronensaft und Salz aromatisieren und mit Petersilie garnieren.

Varianten:

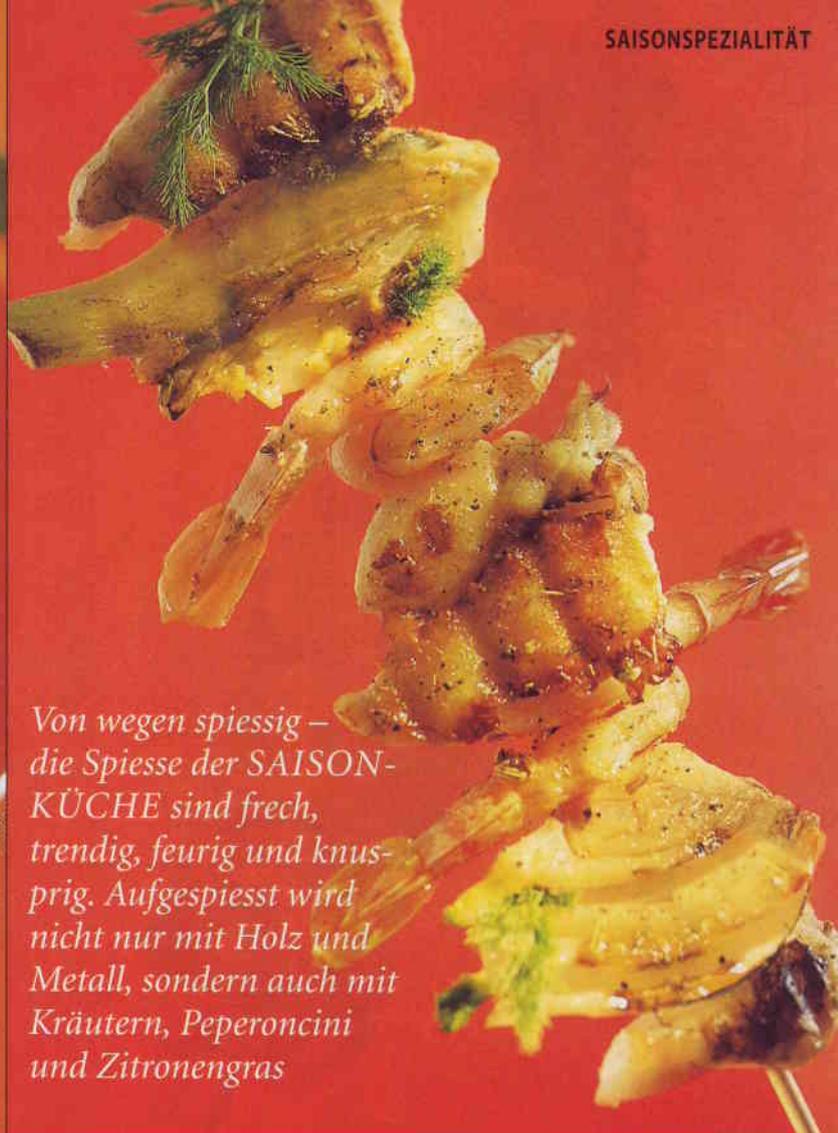
Milder wirds, wenn Sie statt Peperoncini 2-3 cm breite Peperonistreifen verwenden, noch schärfer, wenn Sie das Hackfleisch um Chilischoten wickeln. Crème fraîche durch Hot Ketchup oder Sauce & Dip Mexicaine ersetzen.

Zubereitungszeit ca. 40 Minuten

Pro Person ca. 38 g Eiweiss,
56 g Fett, 13 g Kohlenhydrate,
2950 kJ/700 kcal



Saison



Von wegen spiessig – die Spiesse der SAISON-KÜCHE sind frisch, trendig, feurig und knusprig. Aufgespiesst wird nicht nur mit Holz und Metall, sondern auch mit Kräutern, Peperoncini und Zitronengras

FÜR FEINSCHMECKER

Thunfisch-Spiess

Für 2 Personen

400 g roter Thunfisch am Stück
einige Zitronenmelisseblätter
4 dünne Stängel Zitronengras

MARINADE:
wenig Ingwer
1–2 Knoblauchzehen
1 EL Zitronensaft
2–3 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer aus der Mühle

1 Thunfisch in 3–5 mm dünne Scheiben schneiden. Thunfischstreifen 3-fach falten. Abwechslungsweise Thunfisch und Zitronenmelisse von oben auf die Zitronengrasstängel stecken. Dabei die Zitronengrasenden zu einer Spitze zusammendrücken.

2 Für die Marinade den Ingwer schälen und fein reiben. Knoblauch pressen. Mit Zitronensaft und Olivenöl verrühren. Spiesse ringsum damit bestreichen. 3–5 Minuten grillieren. Einmal wenden, dabei 1–2 Mal mit der restlichen Marinade bestreichen. Der Thunfisch darf im Innern des Spiesses noch leicht rosa sein. Mit Salz und Pfeffer würzen, servieren.

Dazu passen Olivenbrot, evtl. kurz grilliert, und Zitronenschnittchen zum Beträufeln.

Zubereitungszeit ca. 25 Minuten

Pro Person ca. 45 g Eiweiss,
49 g Fett, 4 g Kohlenhydrate,
2650 kJ/630 kcal

Tipp

Tortillas oder Taco Shells kurz auf dem Grill erwärmen, die Fischspiesse darauf legen und die Fenchel-Joghurtsauce darüber träufeln.

DELIKAT

Fisch-Fenchel-Spiess

Für 4 Personen

200 g Pangasiusfilet
200 g Krevetten gekocht Tail on,
aufgetaut
100 g Tintenfischchen
1 Fenchel ca. 250 g
Salz
Holz- oder Metallspießchen

MARINADE:
1–2 EL Fenchelsamen
1 TL Pfefferbouquet
1 EL Pastis nach Belieben
2 EL Weisswein
4 EL Olivenöl
Salz
Fenchelgrün für die Garnitur

1 Pangasiusfilet in Stücke schneiden. Mit den Krevetten und Tintenfischchen in eine Schüssel geben. Fenchel in Stücke schneiden. In siedendem Salzwasser blanchieren, abgiessen und kalt abschrecken. Fenchel zum Fisch geben.

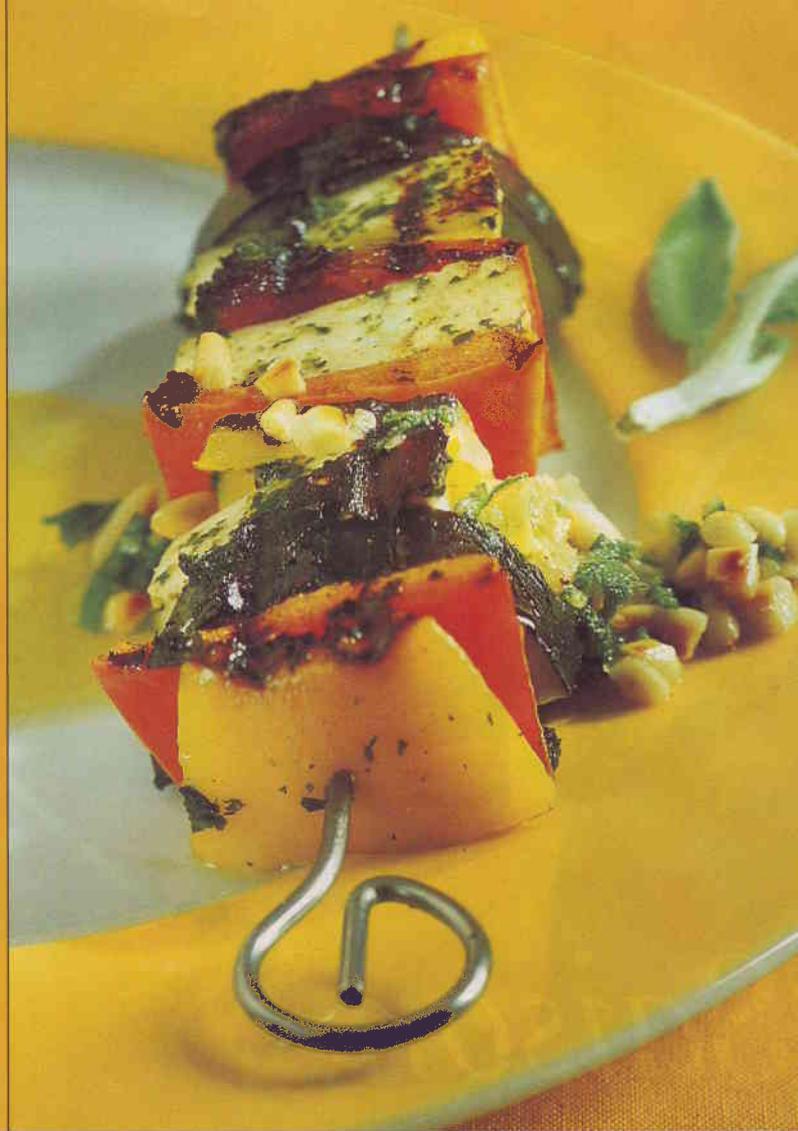
2 Für die Marinade Fenchelsamen und Pfefferkörner mit einem Pflannenboden zerquetschen oder im Mörser grob zerstoßen. Mit den restlichen Zutaten bis und mit Olivenöl verrühren. Marinade über Fisch und Fenchel giessen, gut mischen. Ca. 1 Stunde zugedeckt im Kühlschrank marinieren lassen.

3 Grillgut aus der Marinade nehmen. Marinade gut abstreifen. Alles auf Spiesschen stecken und salzen. Ca. 5 Minuten grillieren, dabei 1–2 Mal wenden. Mit der restlichen Marinade bestreichen. Mit Fenchelgrün garnieren.

Dazu passt Fenchel-Joghurtsauce: Joghurt nature mit wenig gehacktem Fenchelgrün, 1 EL Pastis, Zitronenschale und -saft, Salz und Pfeffer mischen. Kalt zu den Spiessen servieren.

Zubereitungszeit ca. 40 Minuten
+ 1 Stunde Marinierzeit

Pro Person ca. 24 g Eiweiss,
13 g Fett, 5 g Kohlenhydrate,
1000 kJ/240 kcal



KNUSPRIG

Zucchini-Speck-Spiess

Für 4 Personen

2 kleine Zucchini ca. 350 g
300 g Bratspeck z.B. Swiss bacon
Holz- oder Metallspießchen
Pfeffer aus der Mühle

Zucchini längs in feine Streifen hobeln. Specktranchen um die Zucchettistreifen wickeln. Speck-Zucchettistreifen wellenförmig nicht zu satt auf die Spiesse stecken. Ca. 10 Minuten auf allen Seiten knusprig grillieren. Nach Belieben mit Pfeffer würzen.

Zubereitungszeit ca. 25 Minuten

Pro Person ca. 13 g Eiweiss,
 46 g Fett, 2 g Kohlenhydrate,
 1950 kJ/460 kcal

VEGETARISCH

Auberginen-Peperoni-Spiess

Für 4 Personen

1 Aubergine ca. 250 g
Salz
je 1 rote und gelbe Peperoni
 ca. 400 g
2 Stück Grill Cheese Knoblauch
 oder Barbecue 160 g
Holz- oder Metallspießchen

MARINADE:

2 EL Pesto aus dem Glas
1/2 EL Balsamico bianco
1-2 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer aus der Mühle

SAUCE:

4 EL Pinienkerne
2 EL helle Sultaninen
2-3 Salbeiblätter
3 EL Balsamico bianco
5 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer aus der Mühle

1 Aubergine halbieren, in ca. 1/2 cm dicke Scheiben schneiden. Mit wenig Salz bestreuen, auf Haushaltspapier legen und Wasser ziehen lassen. Peperoni in möglichst gleich grosse Streifen schneiden. Grill Cheese sechsteln. Auberginen gut trocken tupfen. Abwechslungsweise auf Spiesse stecken.

2 Für die Marinade alle Zutaten bis und mit Olivenöl verrühren. Spiesse damit ringsum bestreichen. Zugedeckt ca. 30 Minuten marinieren. Restliche Marinade gut abtropfen lassen. Spiesse ca. 15 Minuten grillieren, dabei 1-2 Mal wenden und mit der restlichen Marinade bestreichen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

3 Für die Sauce die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten. Pinienkerne und Sultaninen grob hacken. Salbeiblätter fein schneiden. Alles mit dem Balsamico und dem Olivenöl verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Spiesse auf Teller anrichten, mit der Sauce übergossen und heiss oder lauwarm servieren.

Dazu passen Bürlis.

Statt Grill Cheese Tofu, Pilze oder Cherrytomaten anstecken.

Zubereitungszeit ca. 30 Minuten
 + 30 Minuten Marinierzeit

Pro Person ca. 15 g Eiweiss,
 35 g Fett, 14 g Kohlenhydrate,
 1950 kJ/470 kcal

Grilltipp

Damit das Gemüse ganz weich wird, Spiesse mit einer Alu-Grillschale zudecken. Die Aluschale dient als Deckel, hält die Hitze zurück und hilft, das Gemüse ohne Vorzugaren in kurzer Zeit weich zu grillieren.