

Servicezeit: Essen & Trinken vom 2. Juni 2006

Redaktion Rainer Nohn

**Essen und Trinken draußen –
Die besten Tipps für Picknick und Grillfest:**

Das A und O: die Fleischqualität	Seite	2
Sepie und Sardinen	Seite	2
Würzöle und Grillsaucen	Seite	3
Grillkartoffeln auf neue Art	Seite	5
Ofenschlupfer im Einmachglas	Seite	6
Das Picknick	Seite	6

URL: <http://www.wdr.de/tv/service/essentrinken/inhalt/20060602/>

**Essen und Trinken draußen –
Die besten Tipps für Picknick und Grillfest**

Von Martina Meuth und Bernd Neuner-Duttenhofer

Bei schönem Wetter hält es niemanden drinnen, alle wollen in die Sonne, so lange wie möglich an der Luft sein. Also raus auf den Balkon, die Terrasse, zum Picknickplatz, im Wald, am Bach oder im Stadtpark auf der grünen Wiese! Kochen und Essen draußen ist in.

Wer keine Lust oder Zeit hat, sich selbst darum zu kümmern, der ruft heutzutage statt des Pizza-Dienstes den Grillfest-Caterer und kriegt zusammen mit den Würsten und Steaks oftmals sogar den bereits vorgeglühten Grill an den Ort des Geschehens geliefert. Wir finden jedoch: Es ist ja eigentlich ein Gutteil des Vergnügens, alles zusammenzutragen, was man sich an diesem sonnigen Tag einverleiben will.

Vom Bratrost zum Supergrill

Unter den Grills ist das Angebot ja geradezu unüberschaubar. Es gibt welche, die kaum etwas kosten oder gleich gar nichts (weil sie das Werbegeschenk zum Bierkasten sind) und edle Prunkstücke für weit über 1.000 Euro. Es bleibt also dem persönlichen Geschmack (und Geldbeutel) überlassen, was man sich anschafft und wie luxuriös man sich ausstattet.

Beachten Sie hierzu auch folgenden Beitrag:

- **Grills unter 50 Euro: Welcher brutzelt am besten?**
Servicezeit: Geld vom 14. Juli 2005
www.wdr.de/tv/service/geld/inhalt/20050714/b_1.phtml

Sogar wenn man zum Picknick ins Grüne fährt, braucht man nicht auf einen Grill zu verzichten (abgesehen davon, dass es ja überall fabelhafte Grillplätze gibt, die man getrost benutzen kann. Dabei versteht es sich hoffentlich von selbst, dass man diese wieder so verlässt, wie man sich wünscht, sie vorzufinden).

Ein Tipp für unterwegs: Aus einem Bratrost (dem aus dem Backofen) und ein paar Steinen lässt sich mühelos und im Handumdrehen ein Grill selbst bauen: Einfach ein paar Steine im Kreis aufsetzen, in der Mitte das Feuer entfachen, darüber den Rost legen.

Wichtig ist nur: Immer dafür sorgen, dass die Holzkohle genügend Zug bekommt, damit sich eine schöne Glut entwickeln kann. Bevor das Grillgut auf den Rost kommt, werden die Stäbe eingeölt.

Die Rezepte

Das A und O: die Fleischqualität

Koteletts und Schnitzel – es ist ein Unterschied, ob man nur auf den Preis oder auf die Qualität achtet. Wir haben es ausprobiert – Fleisch beim guten Metzger eingekauft, von einem garantiert glücklichen Schwäbisch-Hällischen Schwein, mit festem Fleisch und kernigem Fett. Und daneben Koteletts aus dem Billigmarkt, die sofort über der Gluthitze zusammenschrumpelten.

Natürlich ist das Kotelett von einem gut gehaltenen Tier ein bisschen teurer – wenn aber vom billigen aus der Massentierhaltung kaum mehr die Hälfte übrig bleibt, weil es über der Glut verdampft ist ... welches war dann seinen Preis wert?

Die Fleischscheiben und Koteletts nicht zu dünn schneiden lassen, 1,5 bis 2, sogar 3 Zentimeter stark – so bleiben sie nach dem Grillen saftiger. Und bitte gleich stark, damit sie gleichmäßig durchgaren.

Fett immer erst nach dem Grillen wegschneiden, damit sich das Stück nicht wölbt, ein paar Mal einschneiden, dabei aber bitte nicht ins Fleisch!

Aufpassen, dass das Fett nicht in die Glut tropft, sonst können sich gefährliche Benzpyrene bilden, die sich mit dem Rauch auf das Fleisch setzen. Erst salzen, wenn das Fleisch auf dem Teller liegt.

Besonders gerne mögen wir Schweinsbratwürste, und zwar die groben, weil die einfach besser schmecken. Würste müssen vor dem Grillen angestochen werden. Sehr gut geht das mit den Zinken vom Pellkartoffelhalter. Einfach einige Male rundum in die Wursthaut stechen. Die Würstchen nicht ins Zentrum der Hitze legen.

Sepie und Sardinen

Beide sind ideal zum Grillen, weil sie nicht viel Arbeit machen und super schmecken! Vielleicht muss man dieses Meeresgetier vorbestellen, weil der Fischhändler es nicht vorrätig hat.

Manchmal findet man ganz gute Qualität in der Tiefkühltruhe. **Tipp:** Immer mit genügend Zeit auftauen, am besten im Kühlschrank. Weil dann die Eiskristalle langsam schmelzen und nicht die empfindlichen Fasern des Fischfleisches zerreißen.

Zur Zubereitung der Meeresfrüchte beachten Sie auch die Sendung:

- **Frutti di Mare – Vorgeschmack auf die Ferien**
Servicezeit: Essen & Trinken vom 19. Mai 2006
www.wdr.de/tv/service/essentrinken/inhalt/20060519/index.phtml

Die **Sepie** (Tintenfisch) werden nur gewaschen – sie sind ohnehin meist schon ausgenommen, man braucht eventuell nur noch die Augen unterhalb der Fangarme wegzuschneiden.

Gut ist es, wenn man den Körper mit einem spitzen Messer an der Außenseite kreuzweise einritz, wie einen Schweinebraten. Ein Trick von den Chinesen und den Thai: So kann die Grillhitze gleichmäßig eindringen, und es entsteht zugleich ein hübsches Muster – „pineapplecut“ sagen die Amerikaner dazu, „Ananasschnitt“, weil das Fleisch dann aufspringt und so ähnlich wie eine Ananas aussieht.

Die Sepie ganz lassen, wenn sie nicht größer als die Handfläche (einer Frau!) sind, größere einmal durchschneiden.

Zuerst eine Minute mit der Innenseite nach unten auf den Grill legen, dann wenden – jetzt Würzöl in die Höhlung träufeln und auch noch reichlich gehackten Knoblauch sowie frisch gehackte Petersilie hinzugeben, nach einer weiteren Minute ist der Leckerbissen fertig!

Dann gibt es die länglicheren und dünnfleischigeren **Kalmare**, in denen meist noch die Innereien und eine durchsichtige Chitinplatte stecken. Sie sind fast immer noch von ihrer dünnen lila Haut überzogen, die sich aber leicht abziehen lässt.

Die Kalmare ausnehmen und den Beutel gut auswaschen. Den Tentakel von Auge und Mund befreien und das saubere Stück wieder in den Beutel stecken und so auf den Grill legen.

Die bereits gereinigten Körper, so genannte Tuben, gibt es manchmal tiefgekühlt – sie machen gar keine Mühe mehr und schmecken prima.

Der klassische Grillfisch ist die **Makrele**, die einfach ausgewaschen und mit etwas Petersilie oder Thymian gefüllt und mit Öl getränkt wird. Am sichersten ist das Grillen auf einem speziellen Grillrost für Fische. Auch von außen mit Knoblauchöl einpinseln.

Sardinen werden gewaschen und gut abgetrocknet. Bis zum Grillen baden sie im Würzöl, dem Zitronenscheiben und Lorbeerblätter hinzugefügt wurden. Schließlich werden sie zwischen ein Grillgitter geklemmt. So kann man sie auf den Grillrost legen und mit einer Bewegung wenden – immer wieder, bis sie gar sind.

Tipp: Außerdem legen wir Brotscheiben auf den Grill und beträufeln sie nach dem Rösten mit Knoblauchöl – fabelhafte, schnelle Crostini. Diese schmecken auch gut mit unseren **Grillsaucen** bestrichen!

Würzöle und Grillsaucen

Eine pffiffige Sauce reißt alles heraus, selbst, wenn man nur Würstchen oder ein Steak auf den Grill legen will. Und sie ist schnell gemacht.

Zum Mitnehmen für ein Picknick werden sie in Schraubgläser gefüllt. In der Kühltasche bleiben sie frisch.

Tipp: Statt Kühlaggregaten gefrorene Wasserflaschen (Plastik) nehmen, sie halten alles kühl, und wenn sie dann langsam geschmolzen sind, trinkt man sie einfach aus!

Würzöl

Damit geben Sie ganz normalen Schnitzeln und Koteletts Ihre persönliche Note. Die Fleischscheiben vor dem Grillen in dem würzigen Öl wenden oder ruhig sogar eine Weile darin baden lassen. Man kann auch Gemüse oder Salate damit würzen, Crostini damit beträufeln und auch sonst in der Küche bei allem Möglichen zum Würzen verwenden, kurz: Unser Würzöl ist ein Universalexir.

Zutaten für ½ Liter:

1 EL Pfefferkörner
1 TL Pimentkörner
1-2 getrocknete Chilischoten
2-3 Kardamomkapseln
1 TL Senfsaat
1 TL Fenchelsamen
je 2 Thymian- und Rosmarinzweige
½ l Öl

Die Kardamomkapseln aufhacken, damit die würzigen Samen freigegeben werden, und zusammen mit den restlichen Gewürzkörnern und Chilischoten in einer trockenen Pfanne anrösten, bis sie duften.

In eine Flasche (oder ein entsprechend großes Schraubglas) füllen. Die Kräuter hinzufügen. Mit Öl (Olivenöl, Sonnenblumenöl oder Erdnussöl) auffüllen und mindestens einen Tag durchziehen lassen, ruhig auch ein paar Tage mehr.

Zum längeren Aufbewahren die Kräuter jedoch aus dem Öl entfernen – sie könnten seine Haltbarkeit beeinträchtigen. Die Gewürze dürfen ruhig drinbleiben. Keinen Knoblauch hinzugeben!

Knoblauchöl

Ganz einfach frischen Knoblauch pressen und mit Öl vermischen. Ist nicht allzu lange haltbar, darum immer frisch zubereiten und auf das Grillgut aufpinseln.

Grüne Koriandersauce

Ein Rezept aus Gran Canaria: exotisch duftend, nach Koriandergrün und Kreuzkümmel – das verrät den arabischen Einfluss auf dieser Mittelmeerinsel.

Zutaten für sechs Personen:

3 große Knoblauchzehen
½ TL Salz
1 gestrichener TL gemahlener Kreuzkümmel
1-2 grüne Chilischoten (die größeren türkischen, die ja meist nicht sehr scharf sind, zudem nach Belieben mit 1-2 kleinen Thaichilis für Schärfe sorgen)
2 Hand voll Korianderblätter
circa 100 ml Olivenöl
1-2 EL Sherryessig
Pfeffer
eventuell 1 Rispe grüne Pfefferbeeren
Petersilienblätter

Knoblauch, Salz und Kreuzkümmel im Mixer pürieren, ein bis zwei grüne Chilischoten hinzu (mit oder ohne Kerne, ganz nach Verträglichkeit) sowie das von den Stielen gezupfte Koriandergrün (wem es pur zu stark ist, kann auch Petersilie nehmen oder damit mischen), schließlich Olivenöl hinzuzuließen lassen.

Die leuchtend grüne, duftende Sauce mit Sherryessig würzen, viel Pfeffer! Übrigens: Am aromatischsten ist ganz frischer Knoblauch. Die Knolle sollte leicht rosafarbene Häutchen haben. Solche mit rein weißen oder gar grünlichen Schalen schmecken meist nicht so besonders.

Tipp: Super schmeckt es, wenn man frische grüne Pfefferbeeren mitmixt – dann ist die Schärfe besonders fruchtig und frisch!

Roter Tomatensofrito

Die klassische, würzige Sauce aus Italien, die man auch gut als Aufstrich für Crostini verwenden kann.

Zutaten für sechs Personen:

4-5 getrocknete Tomaten
2 Schalotten
6 EL Olivenöl
4 Knoblauchzehen
2 reife Fleischtomaten (oder 3-4 EL Tomatenpüree aus dem Glas oder Tetrapack)
Salz
Pfeffer
1 Prise Zucker
½ TL Oregano
ein paar Basilikumblätter

Die Tomaten mit kochendem Wasser fingerhoch bedecken und einweichen. Unterdessen die Schalotten fein würfeln und in ein bis zwei Esslöffeln Öl andünsten. Den gehackten Knoblauch hinzufügen. Auch das gewürfelte Tomatenfleisch (Tomaten vorher häuten und den Stielansatz ausschneiden) sowie die gewürfelten getrockneten Tomaten.

Einen kleinen Schuss Einweichwasser angießen, mit Salz, Pfeffer, Zucker und Oregano würzen. Zehn Minuten leise köcheln. Schließlich mit dem Mixstab glatt pürieren, dabei die Basilikumblätter mitmixen und auch das restliche Öl hinzuzuließen lassen.

Falls nötig, mit einem weiteren Schuss Einweichwasser auf die gewünschte Konsistenz bringen. Die Sauce sollte streichfähig sein, nicht zu flüssig. Kräftig abschmecken!

Gelbe Safranmayonnaise

Mit Safran wird die ohnehin ja appetitlich gelbe Sauce noch intensiver gelb gefärbt – der Safran gibt obendrein ein wunderbares Parfum, das gut zu Gegrilltem passt. Damit die Mayonnaise garantiert gelingt, ist es gut, wenn man die Eier rechtzeitig aus dem Kühlschrank holt, damit alle Zutaten gleiche, nämlich Zimmertemperatur haben.

Zutaten für sechs Personen:

2 Eigelbe
2-3 Knoblauchzehen
1 TL Dijonsenf
1 Döschen Safran
2 EL heißes Wasser
circa 150 ml Öl
Zitronensaft
Salz
1 Prise Zucker
1 Schuss Worcestershiresauce
wenig Cayennepfeffer

Eigelbe mit dem Mixstab schaumig schlagen, Safran mit dem zum Vorquellen verwendeten heißen Wasser dazugießen, grob zerkleinerten Knoblauch und Senf hinzufügen. Dabei soll der Knoblauch fein püriert werden. Salz, Cayennepfeffer sowie einige Tropfen Worcestershiresauce hinzugeben und schließlich langsam Öl hinzuließen lassen, so lange, bis die Sauce dick und voluminös ist. Mit Zitronensaft und einer Prise Zucker abschmecken.

Tipp: Welches Öl Sie dafür nehmen, ist natürlich Geschmackssache – entweder aromatisches Olivenöl, in diesem Fall aber ein eher mildes wählen, aus Ligurien etwa. Oder das eher neutrale Raps-, Sonnenblumen- oder Sojaöl.

Senfsauce

Zutaten für sechs Personen:

100 ml Senf
2 Knoblauchzehen
1 TL klein gewürfelte rote und grüne Chilischote
Schnittlauch
Petersilie
grüne Pfefferbeeren und je nach Belieben: Borretsch, Rauke, Minze, Zitronenmelisse, Ysop, Estragon, Dill, Liebstöckel, Basilikum oder Koriandergrün

Den Senf in eine Schüssel geben, die gepressten Knoblauchzehen und die Pfefferbeeren hinzugeben. Die Kräuter und die Chilischoten ganz fein schneiden und gut untermischen. Keine mediterranen Kräuter nehmen, wie etwa Rosmarin, Thymian oder Salbei!

Links:

- **Familienserie: Fit mit dem WDR – Folge 8:
Erfolgskontrolle und Tipps, wie man gesund grillt**
Servicezeit: Gesundheit vom 29. Mai 2006
www.wdr.de/tv/service/gesundheits/inhalt/20060529/b_6.phtml
- **Kochen mit Aromaölen**
Servicezeit: Kostprobe vom 11. Juli 2005
www.wdr.de/tv/service/kostprobe/inhalt/20050711/b_4.phtml

Grillkartoffeln auf neue Art

Die guten, altbekannten Folienkartoffeln schmecken prima, aber sie stellen hungrige Grillgäste mächtig auf die Probe: Es dauert, bis sie endlich gar sind. Schneller geht es, wenn man die Kartoffeln in Scheiben oder Schnitze schneidet – und dann lässt man sie statt auf dem Rost auf dem Backblech garen: Schon nach 10 bis 15 Minuten kann man zu essen anfangen.

Zutaten pro Person:

1 große Kartoffel
Öl (zum Beispiel **Würzöl** oder Olivenöl)
Pfeffer
grobes Salz

Die Kartoffeln sauber schrubben, damit man die Schale mitessen kann. In fingerdicke Scheiben schneiden, auf dem mit Öl eingepinselten Blech oder der Grillplatte ausbreiten, pfeffern und über der Glut langsam auf beiden Seiten schön knusprig rösten lassen. Gesalzen wird erst zum Schluss, dann bleiben die Scheiben schön knusprig.

Tipp: Auf einer solchen Grillplatte (die man übrigens auch auf einem Gaskocher erhitzen kann – gut für alle, die auf ihrem Balkon den Nachbarn nicht mit Holzkohlegeruch stören wollen) kann man neben den Kartoffeln auch anderes Gemüse braten. Zum Beispiel Zwiebeln (wunderbar: in dünne Speckscheiben gewickelt), halbierte Knoblauchknollen, Tomaten oder Paprikahälften.

Ofenschlupfer im Einmachglas

Wie die **Würzöle und Grillsaucen** wird auch dieses Dessert zu Hause, in der Küche, vorbereitet, und es übersteht den Transport ohne jeden Schaden. Denn der Ofenschlupfer ist in seinem Einmachglas wie eingeweckt – so machen ihm nicht einmal heißeste Tage etwas aus.

Für sechs Personen (3-6 Einmachgläser à 200 oder 400 g Inhalt):

circa 150 g möglichst trockenes Weißbrot (oder englischer Fruchtekuchen, auch Mandelkekse wie Cantuccini sind geeignet)
je 100 g getrocknete Aprikosen, Rosinen, Feigen
75 g Pinienkerne oder Pistazien
Butter für die Form
3 Eier
¼ l Milch (oder halb Milch, halb Sahne)
2-3 EL Zucker

Das Weißbrot oder den Fruchtekuchen in sehr dünne Scheiben schneiden (Kekse zerkrümeln). Die Trockenfrüchte sehr klein würfeln. Abwechselnd Brot, Kuchen oder Kekse mit den Trockenfrüchten und Pinienkernen in dick ausgebutterte Einmachgläser füllen. Schließlich Eier, Milch und Zucker verquirlen und behutsam die Gläser damit auffüllen, bis alles gut durchtränkt ist. Die Gläser verschließen und eine Zeit lang stehen lassen.

Die Ofenschlupfer bei 180 Grad Celsius im Backofen etwa 20 bis 25 Minuten backen, bis das Ei gestockt ist. Unbedingt etwas auskühlen lassen, bevor man das Glas öffnet.

Man kann das Dessert direkt aus dem Glas löffeln, wenn man für jeden ein Portionsglas gefüllt hat. Sonst auf Teller verteilen. Dazu gibt es frisches Obst, es passt auch eine (mitgebrachte) Himbeer- oder eine andere Obstsauce wunderbar dazu. Natürlich kann es auch eine Vanillesauce sein.

Das Picknick

Man muss natürlich zuvor an alles denken, damit später nicht das Wichtigste fehlt. Ein Picknickkorb ist praktisch. Wir finden es besser, ihn sich selbst einzurichten – ein solcher ist in der Regel nicht nur billiger als ein gekaufter, sondern individueller, eben auf die eigenen Bedürfnisse zugeschnitten.

Wir sind stolz auf unser selbst gemachtes Modell: ein ausreichend großer Deckelklappkorb, dem wir an den Seiten und in die Deckelklappen stabile Gummibänder eingezogen haben, hinter denen Teller, Besteck und alle anderen nötigen Utensilien festgeklemmt sind, damit sie den Transport auch unbeschadet überstehen und nicht alles durcheinander purzelt.

Außerdem braucht man natürlich Servietten, Tischdecke, auch das Geschirrtuch (sogar Spülmittel tragen wir in einem kleinen Fläschchen mit, um notfalls im Hotelzimmerwaschbecken

alles für das Picknick am nächsten Tag wieder säubern zu können), und die Müllbeutel dürfen nicht fehlen – und richtige Gläser, weil wir nicht gern aus Plastikbechern trinken.

Immer haben wir auch eine Salatschüssel dabei und alles, was man für einen **Salat** braucht: gewaschene, geputzte Salatblätter und Kräuter (bleiben in einer Plastiktüte frisch), Gurke, Tomate, Paprika. Außerdem für die Marinade: Essig, Olivenöl, die Pfeffermühle – und es steht alsbald einem prachtvollen Picknick nichts mehr im Wege.

Die Tomaten für einen Salat werden natürlich erst vor Ort geschnitten und angemacht, damit sie nicht während des Transports zusammenfallen: Schneidebrettchen, Messer, Schüssel – alles Nötige ist ja im Korb dabei.

© WDR Köln 2006