



MARCO SEIFRIED

Überraschende Ideen für deinen
KONTAKTGRILL

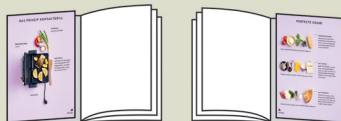


G|U

INHALT

Öffnen Sie die Klappen dieses Buches.
Dort finden Sie die wichtigsten Infos zum Thema auf einen Blick!

DAS PRINZIP:
KONTAKTGRILL



DIE PERFEKTE
KOMBI

Immer griffbereit:
SO GEHT'S:
KONTAKTGRILL



Immer griffbereit:
SO GEHT'S:
BURRITOS WICKELN

GU
CLOU

Wussten Sie schon, dass ...?
Entdecken Sie bei einigen ausgewählten Rezepten ganz besondere Tipps mit verblüffendem Insiderwissen. Aha-Momente garantiert!



Mit diesem Symbol sind alle vegetarischen Gerichte gekennzeichnet.



Sammeln Ihrer Lieblingsrezepte mit der »GU Kochen Plus«-App (siehe S. 64)

REZEPTKAPITEL



06 ALLES VEGGIE!



22 MIT FLEISCH &
FISCH



36 OHNE BROT -
VOM ROST



50 SÜSSES

04 DER AUTOR
05 BLITZREZEPT: BLITZ-SANDWICH
12 COVERREZEPT
60 REGISTER, ABKÜRZUNGSVERZEICHNIS
62 IMPRESSUM, LESERSERVICE, GARANTIE



Für 2 Personen • 30 Min. Zubereitung • 13 Min. Grillen •
Pro Portion ca. 650 kcal, 23 g E, 38 g F, 52 g KH

AUBERGINEN-TAPENADE-PANINI

SOMMER-REZEPT

FÜR DIE AUBERGINEN-PANINI

1 kleine Aubergine (ca. 200 g)
Salz
1 Knoblauchzehe
2 EL Olivenöl
100 g Manchego
1 Tomate (ca. 90 g)
2 Panini (à ca. 100 g)

FÜR DIE TAPENADE

1 Zweig Rosmarin
1 Zweig Thymian
1 Knoblauchzehe
60 g grüne Oliven (entsteint)
1 EL Öl
Salz, Pfeffer

TAUSCH-TIPP

Die grünen Oliven lassen sich durch schwarze ersetzen. Achten Sie bei den dunklen Exemplaren darauf, dass sie nicht mit den Farbstabilisatoren Eissengluconat (E579) und Eisenlactat (E585) eingefärbt sind.

AUBERGINEN-PANINI: Die Aubergine putzen, waschen und längs in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Die Scheiben von beiden Seiten mit Salz bestreuen und zugedeckt 10 Min. Wasser ziehen lassen. Den Knoblauch schälen, durch eine Knoblauchpresse drücken und mit Öl verrühren. Den Käse in Scheiben schneiden. Die Tomate waschen, trocken tupfen, in Scheiben schneiden, dabei Stielansätze entfernen.

TAPENADE: Rosmarin und Thymian waschen, trocken schüteln und die Nadeln bzw. Blättchen abstreifen. Knoblauch schälen. Die Oliven mit Rosmarin, Thymian, Knoblauch und Öl im Blitzhacker fein zerkleinern. Mit Salz und Pfeffer würzen.

FERTIGSTELLEN: Kontaktgrill auf mittlerer Stufe vorheizen. Die Auberginenscheiben mit Küchenpapier trocken tupfen und von beiden Seiten mit Knoblauchöl bestreichen. Auberginen auf der unteren Grillfläche verteilen. Grill schließen. Auberginen 4–5 Min. grillen, herausnehmen.

Die Brote waagrecht durchschneiden und auf den Schnittseiten mit Olivenpaste bestreichen. Untere Hälften mit Käse, Tomate und Aubergine belegen. Obere Hälften auflegen. Panini auf der unteren Grillfläche verteilen. Kontaktgrill schließen und Brote 6–8 Min. grillen. Übrige gegrillte Auberginen nach Belieben mit gewürfelten übrigen Tomaten dazuservieren.

KÖFTE IM FLADENBROT

AUS DER TÜRKEI

3 Stängel Petersilie
2 Knoblauchzehen
220 g Rinderhackfleisch
4 TL Tomatenmark
1 TL getrockneter Oregano
Salz, Pfeffer
1 rote Spitzpaprika (ca. 90 g)
3 EL Olivenöl
80 g Bio-Salatgurke
50 g Schafskäse (z. B. Feta)
50 g Joghurt
½ Fladenbrot (ca. 250 g)

1 Die Petersilie waschen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Die Hälfte der Petersilie hacken. Übrige Blätter beiseitelegen. Knoblauch schälen und durchpressen. Hackfleisch, gehackte Petersilie, ein Drittel des gepressten Knoblauchs, 1 TL Tomatenmark, Oregano, Salz und Pfeffer verkneten. Den Fleischteig mit angefeuchteten Händen zu 6 Röllchen formen. Paprika waschen, längs halbieren und weiße Trennwände und Kerne entfernen. Das Öl mit übrigem Knoblauch verrühren.

2 Kontaktgrill auf mittlerer Stufe vorheizen. Die Gurke waschen, trocken tupfen und klein schneiden. Schafskäse, Joghurt und 1 TL Knoblauchöl mit einer Gabel zu einer Creme zerdrücken. Mit Salz und Pfeffer würzen. Übriges Tomatenmark (3 TL) mit 1 TL Knoblauchöl mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Das halbe Brot quer halbieren, sodass zwei Viertel entstehen, und auf die untere Grillfläche legen. Grill schließen. Brot 5–7 Min. rösten, herausnehmen.

3 Paprika mit etwas Knoblauchöl bestreichen, auf die untere Grillfläche legen. Grill schließen. Paprika 4–6 Min. grillen, herausnehmen. Mit Salz und Pfeffer würzen, klein schneiden. Köfte mit übrigem Knoblauchöl bestreichen und auf die untere Grillfläche legen. Grill schließen und Köfte 6–8 Min. grillen. In die Bröte je waagrecht eine Tasche einschneiden. Untere Hälften erst mit Tomatenmark-Mix, dann mit Käsecreme bestreichen. Mit Paprika, Petersilienblättern, Gurke und Köfte füllen.

GU
CLOU

Der Schafskäse wird für dieses Rezept mit Joghurt und Würzöl zu einem Aufstrich verarbeitet. Der sorgt beim Genuss für eine angenehme Cremigkeit. Für die relativ geringe Menge Käsecreme reicht es, alles mit einer Gabel zu zerkleinern, bis die Käsestücke richtig fein zerdrückt sind.



SOUVLAKI MIT KRAUTSALAT

AUS GRIECHENLAND

FÜR DAS SOUVLAKI

- 1 Knoblauchzehe
- ½ Zwiebel
- 1 EL Zitronensaft
- 1 TL getrockneter Oregano
- 1 TL getrocknete Minze
- 2 EL Olivenöl
- 4 Minutensteaks aus dem Schweine-
rücken (à ca. 85 g)
- 4 Holz-Schaschlikspieße (ca. 20 cm)

FÜR DEN KRAUTSALAT

- ¼ Zwiebel
- ½ Knoblauchzehe
- 350 g Weißkohl
- Salz, 1 EL Öl
- 2 EL Zitronensaft
- 1 EL Weißweinessig
- Pfeffer

FÜR DAS ZAZIKI

- 1 Bio-Mini-Salatgurke (ca. 140 g)
- Salz
- ½ Knoblauchzehe
- ¼ Zwiebel
- 150 g griechischer Sahnejoghurt
- Pfeffer

SOUVLAKI: Holzspieße 1 Std. in Wasser einweichen. Knoblauch schälen, durchpressen. Zwiebel schälen, fein reiben und mit Zitronensaft, Knoblauch, Oregano, Minze und Öl mischen. Fleisch abtupfen und in je drei Stücke (ca. 4 cm breit) schneiden. Mit Marinade mischen und zugedeckt 1 Std. kalt stellen.

KRAUTSALAT: Zwiebel schälen und würfeln. Knoblauch schälen und durchpressen. Strunk und äußere Blätter des Kohls entfernen und Kohl in feine Streifen schneiden. Mit ca. ½ TL Salz mischen und kräftig durchkneten. Knoblauch, die Hälfte der Zwiebelwürfel, Öl, Zitronensaft und Essig untermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Krautsalat zugedeckt ca. 30 Min. ziehen lassen.

ZAZIKI: Gurke waschen, trocken tupfen und quer halbieren. Eine Gurkenhälfte grob reiben. Gurkenraspel in ein Sieb geben, mit ½ TL Salz bestreuen und 5 Min. ziehen lassen. Knoblauch schälen und durchpressen. Zwiebel schälen und fein würfeln. Gurkenraspel gut ausdrücken. Mit Joghurt, Knoblauch und Zwiebeln verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

FERTIGSTELLEN: Den Kontaktgrill auf höchster Stufe vorheizen. Fleisch auf die Spieße stecken. Mit Küchenpapier abtupfen. Souvlaki auf die untere Grillfläche legen. Grill schließen, Souvlaki 1–2 Min. grillen. Salzen und pfeffern. Mit Salat und Zaziki anrichten. Übrige Gurke in Scheiben schneiden und Souvlaki damit garnieren.





Für 2 Personen • 35 Min. Zubereitung • 4 Std. 15 Min. Einfrieren • 3 Min. Grillen •
Pro Portion ca. 605 kcal, 5 g E, 14 g F, 108 g KH

GRILL-ANANAS MIT KOKOSEIS 🍍

VEGAN

1 Dose Kokosmilch (400 g)
1 reife Ananas (ca. 1,2 kg)
80 g Agavendicksaft
1 TL brauner Rum (ersatzweise
Zitronensaft)
1 TL abgeriebene Bio-Zitronen-
schale
2 EL Rapsöl
10 g gehackte Pistazien zum
Bestreuen

1 Die Kokosmilch ca. 15 Min. ins Tiefkühlfach stellen. Die Ananas vom Schopf befreien und den Stielansatz wegschneiden. Ananas schälen und quer halbieren. Von den Hälften insgesamt vier schöne große Scheiben (je 1,5–2 cm dick) abschneiden und jeweils den Strunk in der Mitte herausausschneiden. Die Ananasringe zugedeckt kalt stellen. Vom restlichen Ananasfruchtfleisch 200 g abwiegen und in Stücke schneiden.

2 Die Ananasstücke (ca. 200 g) in einen hohen Rührbecher geben. Den festen Teil der Kokosmilch entnehmen. 80 g davon abwiegen. Mit 60 g Agavendicksaft und Rum zu den Ananasstücken geben und alles pürieren. Übrige Kokosmilch anderweitig verwenden. Eismasse in einen flachen Behälter mit Deckel (ca. 15 × 15 cm) füllen und ca. 4 Std. zugedeckt einfrieren. Dabei alle 30–45 Min. mit einer Gabel gut durchrühren, besonders am Rand.

3 Bio-Zitronenschale mit Rapsöl verrühren. Kontaktgrill auf höchster Stufe vorheizen. Ananasscheiben rundherum mit Zitronenöl bestreichen. Ananasringe auf der unteren Grillfläche verteilen. Kontaktgrill schließen und Ananasringe 2–3 Min. grillen. Ananas mit übrigem Agavendicksaft (20 g) beträufeln. Vom Kokoseis Kugeln abstechen und mit den gegrillten Ananasscheiben auf Tellern anrichten. Mit Pistazien bestreuen.

KREATIVES INDOORGRILLEN



Mit wenig Aufwand kochen – das geht ganz leicht mit dem Kontaktgrill

Passend aufgestellt und clever kombiniert: Buchklappen aufblättern und das Wichtigste beim Kochen immer im Blick

Von Hot Dog über Teryaki-Lachs bis zur Schokobanane:
raffinierte Rezeptideen vom Grill



MIT KOSTENLOSER APP ZUM
SAMMELN IHRER LIEBLINGSREZEPTE



PEFC

PEFC/04-32-0025

PEFC-zertifiziert

Dieses Produkt
stammt aus
nachhaltig
bewirtschafteten
Wäldern und
kontrollierten Quellen
www.pefc.de

WG 455 Themenkochbücher
ISBN 978-3-8338-8664-5



€ 11,99 [D]

www.gu.de