

SUSANNE BODENSTEINER

GRILLEN

Raffiniertes vom Rost

KÜCHENRATGEBER

G|U



Mit kostenloser App zum
Sammeln Ihrer Lieblingsrezepte



DIE GU-QUALITÄTS- GARANTIE

Wir möchten Ihnen mit den Informationen und Anregungen in diesem Buch das Leben erleichtern und Sie inspirieren. Neues auszuprobieren. Bei jedem unserer Bücher achten wir auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt, Optik und Ausstattung. Alle Rezepte und Informationen werden von unseren Autoren gewissenhaft erstellt und von unseren Redakteuren sorgfältig ausgewählt und mehrfach geprüft. Deshalb bieten wir Ihnen eine 100%ige Qualitätsgarantie.

Darauf können Sie sich verlassen:

Wir legen Wert darauf, dass unsere Kochbücher zuverlässig und inspirierend zugleich sind.

Wir garantieren:

- dreifach getestete Rezepte
- sicheres Gelingen durch Schritt-für-Schritt-Anleitungen und viele nützliche Tipps
- eine authentische Rezept-Fotografie

Wir möchten für Sie immer besser werden:

Sollten wir mit diesem Buch Ihre Erwartungen nicht erfüllen, lassen Sie es uns bitte wissen! Nehmen Sie einfach Kontakt zu unserem Leserservice auf. Sie erhalten von uns kostenlos einen Ratgeber zum gleichen oder ähnlichen Thema. Die Kontaktdaten unseres Leserservice finden Sie am Ende dieses Buches.

GRÄFE UND UNZER VERLAG

Der erste Ratgeberverlag – seit 1722.

INHALT

TIPPS UND EXTRAS

Umschlagklappe vorne:
Grill-Basics

- 4 Heiße Favoriten
- 6 Schnelle Kleinigkeiten
- 7 Schnelle Begleiter
- 64 Sommerleichte Salate

Umschlagklappe hinten:
Zündende Ideen
Perfekt gegrillt

8 FLEISCH & GEFLÜGEL

- 10 Steak mit Tomaten-Pfirsich-Salsa
- 12 Ochsenkotelett mit Chimichurri
- 14 Steak mit Schalotten und Shiitake
- 15 Bunte Karibik-Spieße
- 16 Schweinenacken mit Dunkelbier-Zwiebeln
- 18 Spareribs
- 20 Lammburger im Fladenbrot
- 22 Lammchops in Thymian-Marinade
- 23 Putenspieße mit Tomaten und Oliven
- 24 Entenbrustfilet in Asia-Marinade
- 26 Hähnchen oriental

28 FISCH & MEERESFRÜCHTE

- 30 Lachskotelett in Pastis mit Tapenade
- 32 Garnelen, Zucchini und Thai-Gremolata
- 33 Zander im Pancettamantel
- 34 Kräuter-Saibling aus der Folie
- 36 Thunfischsteak mit Vanille-Butter
- 38 Steinbeißer mit Grilltomate
- 40 Fisch-Frikadellen mit Koriander
- 42 Gefüllte Kalamari
- 44 Wolfsbarsch mit Fenchel

46 GEMÜSE, KÄSE & TOFU

- 48 Grillgemüse mit Tomatenconfit
- 50 Brotspieße mit Halloumi und Senf-Öl
- 51 Gemüsespieße mit Tempeh
- 52 Kartoffelspieße mit Radieserl-Topfen
- 53 Gefüllte Portobellopilze
- 54 Quesadillas mit Ziegenkäse
- 56 Mais mit bunter Pfefferbutter
- 57 Tofu-Spieße mit Physalis
- 58 Mini-Focaccia vom Grill
- 59 Limetten-Gurken-Joghurt
- 59 Rouille

- 60 Register
- 62 Impressum

 Das grüne Blatt bei den Rezepten heißt fleischloser Genuss:
Mit diesem Symbol sind alle vegetarischen Gerichte gekennzeichnet.



SNELLE KLEINIGKEITEN

Grillkäse und Würstchen lassen sich »einfach so« auf den Grill werfen. Es gibt aber auch noch andere Ideen fürs unkomplizierte Grillvergnügen.



1 Ananas schälen, den Strunk ausstechen und die Ananas in fingerdicke Ringe schneiden. Ganz dünn mit flüssigem Honig bepinseln und von jeder Seite kurz bei starker Hitze grillen. Mit zerkrümelten Kokoschips bestreut servieren.

2 Gemüse-Käse-Päckchen Für 1 Päckchen ½ Stange Lauch, 1 kleinen Zucchini oder ½ Paprikaschote putzen, waschen und klein schneiden. Auf ein großes Stück Alufolie häufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. 50 g Gorgonzola, Mozzarella, Feta- oder Ziegenkäse würfeln und 2–3 geviertelte Cocktailtomaten darüberstreuen. Mit Salz, Pfeffer, 1 gehackten Knoblauchzehe und 1 EL frisch gehackten Kräutern würzen, mit Olivenöl beträufeln. Folie verschließen und die Päckchen bei mittlerer Hitze auf dem heißen Rost 10–12 Min. grillen.

3 Süßkartoffeln waschen, gründlich abbürsten, trocken tupfen und in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Die Scheiben rundum gut mit Öl bepinseln und auf dem Grill bei schwacher bis mittlerer Hitze in 15–20 Min. weich braten. Mit Meersalz, Chilipulver und frischem Thymian bestreut servieren.

4 Früchte-Päckchen Für 1 Päckchen 100 g gemischtes Obst (z. B. Pflaume, Birne, Beeren und/oder Aprikose) waschen, putzen und klein schneiden. Früchte mischen und auf ein großes Stück Alufolie häufeln. Mit 1 TL Zitronensaft oder Limoncello beträufeln und mit 1–2 TL Puderzucker bestäuben. Päckchen verschließen und bei mittlerer Hitze auf dem heißen Rost ca. 15 Min. garen. Päckchen öffnen und mit 1 Kugel Vanilleeis servieren.

SNELLE BEGLEITER

Nur noch 15 Minuten bis zum Angrillen? Zeit genug, um noch schnell einen Salat, einen Dip oder eine Sauce zu machen!

1 Schnittlauch-Zitronen-Dip (für 4 Portionen)

200 g Crème fraîche, 100 g Joghurt, je 1 TL Bio-Zitronenschale und -saft, grob gemahlener Pfeffer und 3 EL Schnittlauchröllchen verrühren. Nach Belieben noch 1 hart gekochtes, fein gewürfeltes Ei unterrühren. Dip mit Salz und Pfeffer würzen.

2 Minze-Avocado-Creme (für 4 Portionen)

2 weiche Avocados halbieren, Steine entfernen. Fruchtfleisch herauslöfeln, mit 2 EL Frischkäse und je 1 EL Zitronensaft und Olivenöl pürieren. Blättchen von 2–3 Stängeln Minze hacken und unterrühren. Creme mit Chilipulver, Salz, Zitronensaft, Pfeffer und Zucker würzen, nach Belieben mit Sonnenblumenkernen bestreuen.

3 Teriyakisauce 50 ml Sojasauce, 50 ml Mirin-Reiswein (ersatzweise Sherry), 1 EL braunen Zucker, 1 TL geriebenen Ingwer und 100 ml ungesalzener Gemüsefond aufkochen und alles auf ca. 6 EL einköcheln lassen, bis die Sauce sämig-klebrig ist. Auch super als Marinade.

4 Bunter Salat (für 4 Portionen)

125 g (1 Päckchen) Mini-Mozzarellakugeln halbieren. 150 g Datteltomaten waschen und halbieren. 1 kleinen Zucchini waschen, längs vierteln, in Scheiben schneiden. 1 gelbe Paprikaschote und 3 Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in feine Ringe schneiden. Salat mit einer Vinaigrette aus 1 EL Balsamico bianco, 1 TL Dijonsenf, 1 Prise braunem Zucker und 2 EL Olivenöl anmachen. 1 kleine Handvoll grob geschnittene Basilikumblätter untermischen, alles mit Salz und Pfeffer würzen.



OCHSENKOTELETT MIT CHIMICHURRI

Beim rosa gebratenen Ochsenskotelett werden nicht nur Cowboys schwach.
Die würzige Chimichurri-Sauce macht für mich den Genuss perfekt.

Für die Chimichurri:

- 1 dickes Bund glatte Petersilie
- 2–3 Zweige Thymian
- 1 rote Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 2–3 gelbe oder rote Chilischoten
- 100 ml Sonnenblumenöl
- knapp 40 ml Weißweinessig
- 1 TL Rohrzucker
- Salz

Für das Ochsenskotelett:

- 2 Ochsenskoteletts mit Knochen (à ca. 600 g, ca. 3 cm dick)
- 4 EL Sonnenblumen- oder Olivenöl
- grob gemahlener Pfeffer
- Salz
- Öl zum Bepinseln

Für echte Kerle

- Für 4 Personen |
- 25 Min. Vorbereitung |
- 2 Std. Ruhen |
- mind. 8 Min. Grillen
- Pro Portion ca. 635 kcal,
- 54 g EW, 45 g F, 4 g KH

1 Für die Chimichurri Kräuter waschen und trocken schütteln. Die Blätter sehr fein hacken. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Chilis waschen. 1 Schote mit den Kernen in hauchfeine Ringe schneiden oder hobeln und beiseitestellen. Restliche Schote(n) putzen, entkernen, halbieren und sehr fein würfeln.

2 Zwiebel, Knoblauch und Chiliwürfel in 2 EL Sonnenblumenöl bei schwacher Hitze ca. 5 Min. andünsten, aber keinesfalls bräunen. Mischung etwas abkühlen lassen. Den Essig mit Zucker und 1 TL Salz verrühren, restliches Öl unterrühren. Kräuter und Zwiebel-Chili-Mischung dazugeben und alles sehr gut verrühren. Chimichurri mind. 2 Std. ruhen lassen, dann noch mal abschmecken.

3 Die Ochsenskoteletts 1 Std. vor Grillbeginn aus dem Kühlschrank nehmen, rundherum mit dem Öl bepseln, mit Pfeffer bestreuen und Zimmertemperatur annehmen lassen.

4 Den Grill vorheizen. Den Rost mit Öl einreiben. Koteletts darauf bei größter Hitze ca. 2 Min. grillen, dann wenden, salzen und erneut ca. 2 Min. grillen. Koteletts wieder wenden, salzen und ca. 2 Min. grillen. Erneut wenden und ca. 2 Min. grillen. Die Koteletts sind jetzt gerade »medium rare«, d. h., sie haben innen noch einen rohen Kern. Nach weiteren 2 Min. sind sie innen rosa. Wer sie stärker durchgebraten mag, grillt sie bei etwas reduzierter Hitze noch weitere 4 Min. Koteletts auf jeden Fall 5 Min. neben dem Grill oder auf einer Ruhezone auf dem Grill ziehen lassen. Dann in dünne Scheiben schneiden und mit Chimichurri und Chiliringen (für alle, die's besonders scharf mögen) genießen.



HÄHNCHEN ORIENTAL

Chicken-Wings oder Drum-Sticks? Hier liegt für jeden ein Lieblingsstück auf dem Grill. Die Hähnchenhaut wird beim Grillen knusprig, das Fleisch bleibt darunter schön saftig.



- 1 Bio-Zitrone
- 1 TL rosenscharfes Paprikapulver oder Piment d'Espelette
- je $\frac{1}{2}$ TL gemahlener Kreuzkümmel und Koriander
- 1–2 Knoblauchzehen
- $\frac{1}{4}$ TL frisch geriebener Ingwer
- 6 EL Olivenöl
- 1 EL Aprikosenkonfitüre
- Salz
- 4 größere ganze Hähnchenkeulen (siehe Tipp)
- 4 fleischige Hähnchenflügel (Chicken-Wings)
- Öl zum Bepinseln
- 1 große Grillschale oder 1 Stück Alufolie

Mit Aprikosenglasur

Für 4 Personen |
20 Min. Zubereitung |
mind. 2 Std. Marinieren |
mind. 35 Min. Grillen
Pro Portion ca. 460 kcal,
40 g EW, 32 g F, 2 g KH

1 Die Zitrone heiß waschen. Den Saft auspressen, 1 TL Schale abreiben. Gut 4 EL Zitronensaft und die Schale mit Paprikapulver, Kreuzkümmel und Koriander in einer großen Schüssel verrühren. Den Knoblauch schälen und dazupressen. Den Ingwer dazugeben. Das Olivenöl unterrühren. Für die Glasur gut 1 EL der Würzmischung in einem kleinen Schälchen mit Aprikosenkonfitüre und 1 TL Salz verrühren und fürs Grillen beiseitestellen.

2 Die Hähnchenteile waschen und trocken tupfen. Die Keulen am Gelenk teilen. Von den Hähnchenflügeln, falls nötig, die Spitzen abschneiden. Alle Teile in die große Schüssel geben und in der Marinade wälzen. Mind. 2 Std. im Kühlschrank marinieren.

3 Den Grill vorheizen. Die Grillschale oder Alufolie mit Öl bepinseln und auf den heißen Rost legen. Die Schenkelstücke darauflegen und bei mittlerer Hitze insgesamt ca. 30 Min. unter Wenden grillen, dabei nach ca. 5 Min. auch die Hähnchenflügel dazulegen und ca. 25 Min. mitgrillen.

4 Dann die Schenkel und Flügel mit der Konfitüre-Mischung bepinseln. Die Teile weitere 5–10 Min. grillen, bis das Fleisch durchgegart und die Haut schön dunkel und knusprig ist. (Garprobe: An einer dickeren Stelle mit einem Stäbchen in das Hähnchenfleisch einstechen. Es muss klarer Saft herauslaufen.)

TIPP

Sie können auch 1 ganzes Bauernhähnchen (1,2–1,4 kg) kaufen und vom Händler ohne den Hals in acht Stücke teilen lassen. So erhalten Sie 2 Schenkel, 2 Flügel und 4 Stücke Hähnchenfilet, die dank der schützenden Haut auf dem Grill nicht austrocknen. Diese Filetstücke brauchen etwa so lang wie die Schenkelstücke.

KRÄUTER-SAILBLING AUS DER FOLIE

Umhüllt von Folie gelingen auch solche empfindlichen Fische ganz wunderbar – und das auch noch in Rekordzeit!

- 1 dickes Bund gemischte Gartenkräuter (z. B. Dill, Kerbel, Schnittlauch und/oder Zitronenmelisse)
- 5 kleine milde Chilischoten
- ½ Bio-Zitrone
- 3–4 EL weiche Butter
- 4 kleine küchenfertige Saiblinge oder Forellen (à ca. 400 g)
- Salz | Pfeffer

Genuss aus der Region

Für 4 Personen |
20 Min. Vorbereitung |
mind. 10 Min. Grillen
Pro Portion ca. 280 kcal,
41 g EW, 13 g F, 0 g KH

1 Die Kräuter und Chilischoten waschen. Kräuter trocken schütteln. 1 Handvoll Kräuterblättchen abzupfen und mit ein paar Schnittlauchhalmen hacken. Die Zitronenhälfte heiß waschen und trocken reiben. Dann gut 1 TL von der Schale abreiben. Die Zitrone in dünne Scheiben schneiden und diese halbieren. 1 Chilischote putzen, entkernen, hacken und mit den gehackten Kräutern und der Zitronenschale mischen.

2 Vier große Stücke Alufolie bereitlegen und mit Butter bestreichen. Die Fische waschen und trocken tupfen. Fische auf jeder Seite 3- bis 4-mal schräg einschneiden, innen und außen salzen und pfeffern und mit der Hälfte der Chili-Kräuter einreiben. Fische auf die Alufolien legen. Die übrigen noch ganzen Kräuter mit den Zitronenstücken und je 1 ganze Chilischote in die Bauchhöhlen der Fische geben. Restliche Butter in Flöckchen darauf verteilen. Die Folien über den Fischen sehr gut verschließen.

3 Den Grill vorheizen. Die Fische bei mittlerer Hitze 5–7 Min. grillen, wenden und weitere 5–7 Min. grillen. Päckchen öffnen und Garprobe machen. (Die Rückenflosse muss sich leicht herausziehen lassen.) Dann die Fische mit den restlichen Chili-Kräutern bestreuen. Dazu passt ein Schnittlauch-Zitronen-Dip (siehe S. 7).

TIPP

Saiblinge oder Forellen aus unseren Seen haben ein zartes Fleisch und eine dünne Haut. Sie sollten deshalb nicht direkt auf dem heißen Rost liegen. Wer ein Fischgrillgitter hat, kann die Fische auch darin grillen. So bekommen sie eine schöne »Knusperhaut« und haften trotzdem nicht an.





DIE GRILLSAISON IST ERÖFFNET!

Die Glut glimmt, Fleisch und Gemüse brutzeln darüber – der Duft von Urlaub und unbeschwerten Sommertagen. Jetzt mit Familie und Freunden den lauen Abend genießen. Stundenlange Vorbereitungen können Sie vergessen: Diese Lieblingsrezepte bieten entspanntes Grillen für perfekten Genuss.

Gelingt garantiert: Jedes Rezept von GU dreifach geprüft

Alltagstauglich: Kurze Vorbereitung und großer Grillspaß

Für jeden Rost: Passend für Kohle-, Gas- und Elektrogrill



Mit kostenloser App zum
Sammeln Ihrer Lieblingsrezepte

WG 455 Themenkochbücher
ISBN 978-3-8338-3770-8



9 783833 837708



PEFC/04-32-0928

€ 7,99 [D]

€ 8,30 [A]

www.gu.de

G|U