

Checkliste

Checkliste für eine Grillparty

Bereitstellen

- Grill: funktionstüchtig und sauber?
- Eimer Wasser zum Löschen
- Streichhölzer oder Feuerzeug
- Grillkohle und Grillanzünder
- Grillbesteck
- Besteck
- Geschirr und Gläser (eventuell Einweggeschirr)
- Sitzgelegenheiten
- Lampions, Fackeln oder Windlichter
- Zitronella-Kerzen gegen Mücken

Essen

- Würstchen
- Steaks
- Koteletts
- Hähnchen
- Hähnchenschenkel
- Putenschnitzel
- Putenbrust
- Spieße
- Brot
- Ketchup, Senf
- Salat, Gemüse
- Dips, Saucen, Marinaden, Salz, Pfeffer

Getränke kalt stellen

- Bier
- Wasser
- Limo, Cola
- Säfte

Zum Abdecken, Grillen und Säubern

- Frischhaltefolie, Alufolie
- Küchenrolle
- Müllbeutel
- Grillschalen

Außerdem noch dran denken:

Grillparty auf dem Balkon oder im Garten

- Nachbarn informieren oder einladen!

Grillparty im Park

- Grillplatz reservieren oder sich früh auf den Weg machen!
- Ausreichend Mülltüten mitnehmen
- Kühltaschen oder -boxen für Essen und Getränke

Grillen außerhalb von markierten Grillplätzen

- Ggf. Wegweiser anbringen

Im Wald ist das Grillen generell verboten!

Wer's trotzdem tut, muss mit saftigen Bußgeldern rechnen!

Viel Spaß beim Grillen!

Anmachtipps rund ums Grillen

www.alleine-grillen-ist-doof.de

Rezeptfotos der Seiten 10, 11, 12, 13, 22 und 23 von Weber®,
Rezeptfotos der Seiten 16, 17 und 19 von FREUNDIN/Schwarzwald

CMA Centrale Marketing-Gesellschaft der deutschen Agrarwirtschaft mbH
Koblenzer Straße 148 · 53177 Bonn · www.cma.de

8424



QS – Ihr Prüfsystem
für Lebensmittel



Das Beste am Sommer? Klar, Grillen mit Freunden

Ob zu Hause auf Balkonien oder im Stadtpark

Der Grill ist an und schon wird eine Party daraus. Ohne Dresscode und Cocktailschirmchen, sondern so, wie man gerade ist. Auch wenn viele Leute zusammenkommen, muss beim Grillen die Vorbereitung nicht in Stress ausarten. Denn jeder kann etwas mitbringen: einen Grill, Grillfleisch, kühle Getränke. Und

schon kann es losgehen. Salate, Brot und Saucen dürfen bei einer Grillparty auch nicht fehlen.

So haben alle Spaß und keiner muss bei schönem Sommerwetter lange in der Küche stehen!



Grillpartner gesucht?

Alle Freunde sind verreist, die Nachbarn spießig – trotzdem Lust auf heiße Kohlen und saftige Steaks? Kein Problem!



www.alleine-grillen-ist-doof.de



Unter **www.alleine-grillen-ist-doof.de** können Sie sich per Mausklick zu Grillpartys mit Gleichgesinnten verabreden. Hier finden Würstchenfreunde, unternehmungslustige Steakfans und einsame Bratwurstschnecken Gleichgesinnte in ihrer Region oder inserieren selbst.

So geht's: einfach einloggen und über die vielfältige Suchfunktion die passenden Grillpartner finden.



Das Fleisch: der Star auf dem Grill



Grundsätzlich gilt: Jedes Fleisch kann gegrillt werden. Marmorierte Stücke – also das gut durchwachsene Fleisch – sind besonders saftig.

Genießer schwören auf Steaks. Am edelsten sind Filet-, Rib-Eye- und Hüft-Steaks vom **Rind**.

Der Deutschen liebstes Grillfleisch stammt vom **Schwein**. Nackenkoteletts und die klassischen Koteletts sind die Favoriten. Heiß geliebt werden auch Holzfällersteaks. Von Spareribs schwärmen die Fingerfood-Freunde. Zart und fein sind Schmetterlingssteaks und Schweinefilet-Medaillons.

Das magere **Kalbfleisch** sollte zum Grillen mit Speck umhüllt oder gut mit Öl eingepinselt werden. Für das große Grill-Event ist die Kalbshaxe perfekt.

Bitte nicht grillen!

Gepökelte Fleisch- und Wurstwaren wie Fleischwurst, Schinkenspeck oder Kasseler gehören nicht auf den Rost.



Geflügel bietet tausendundeine Möglichkeit zum Grillen: Chicken-Wings als kleine Knabberei zwischendurch, zarte Hähnchen- oder Putenbrust mit kurzer Garzeit für besonders Eilige und Teilstücke von der Ente für Gourmets, die immer auf der Suche nach etwas Besonderem sind.

Lamm hat noch viel mehr zu bieten als die kleinen, beliebten Lammkoteletts: Aus der Keule werden Steaks geschnitten und aus dem Filet lassen sich butterzarte Spießchen zubereiten.

Kein Grillfest ohne Würstchen

In Deutschland gibt es mindestens 50 verschiedene Bratwürste. Neben den Klassikern wie Thüringer oder Nürnberger (bei Kindern ganz besonders beliebt) kommen immer mehr Spezialitäten hinzu, bei denen das Fleisch mit besonderen Kräutern oder anderen Zutaten wie Käse verfeinert wird.

QS – Ihr Prüfsystem für Lebensmittel

Bevor ein Lebensmittel in Ihrem Einkaufskorb landet, ist es schon durch zahlreiche Hände gegangen. Jedes Stück dieses Weges lässt sich dank des QS-Prüfsystems nachvollziehen – vom Feld bis hin zur Ladentheke. Experten aus der Praxis arbeiten täglich mit einem mehrstufigen Prüfsystem und überwachen die Einhaltung der QS-Richtlinien für Sie.

Wie erkenne ich QS-Produkte?

QS-Produkte sind ganz einfach zu erkennen: Achten Sie beim Einkauf auf das blaue QS-Prüfzeichen. Denn nur Lebensmittel, deren Herstellung durch QS begleitet wurde, dürfen das QS-Prüfzeichen tragen.



QS – Ihr Prüfsystem für Lebensmittel

Fleisch deutscher Herkunft garantiert kurze Wege vom Erzeuger bis zum Verbraucher. Deshalb vertrauen laut einer Umfrage der CMA rund zwei Drittel der Bundesbürger auf Fleisch aus Deutschland. Im Zweifelsfalle: Achten Sie aufs Etikett oder fragen Sie das Verkaufspersonal!

Grillfleisch liebt Marinaden

Der besondere Pfiff: Marinaden

Mit Marinaden geben Sie Fleisch eine eigene Note. Generell ist Öl die Basis der Marinade. Rapsöl eignet sich dafür besonders gut, denn es kann hoch erhitzt werden. Weil es außerdem keinen starken Eigengeschmack hat, kommen die Aromen von Kräutern und Gewürzen voll zur Geltung. Bei der Zubereitung der Marinade ist Fantasie gefragt: Knoblauch, Zwiebeln und Senf machen die Marinade würzig. Frische Kräuter wie Rosmarin, Thymian oder Pfefferminze runden den Geschmack individuell ab. Ein Spritzer Saures wie Essig oder Zitronensaft oder ein kleiner Schuss Bier geben eine besondere Note. Nur Salz gehört nicht in eine Fleischmarinade, denn es entzieht dem Grillgut Saft.



Rosmarin-Knoblauch-Marinade

Für ca. 750 g Lamm- oder Rindfleisch
2 Zweige Rosmarin, 100 ml Rapsöl, 2 EL Rotweinessig,
2 gehackte Knoblauchzehen, ein paar zerstoßene
Pfefferkörner

Rosmarin waschen und trockentupfen, Nadeln von den Zweigen abstreifen. Knoblauchzehen schälen und hacken. Alle Zutaten in einen Mörser geben und verreiben. Das Grillfleisch in ein flaches Gefäß legen und die Marinade darübergießen. Nach einer halben Stunde einmal wenden.

Honig-Ingwer-Marinade

Für ca. 750 g Schwein oder Geflügel
Frisch geriebener Ingwer, 2 gehackte Knoblauchzehen,
2 EL Honig, 2 EL Sojasauce, 3 EL Rapsöl, 2 EL Weißweinessig,
1 EL Sherry

Ingwerknolle schälen und etwa eine Daumnagelgröße fein reiben oder in kleine Stücke schneiden. Knoblauchzehen schälen und hacken. Mit den übrigen Zutaten verrühren. Das Grillfleisch in ein flaches Gefäß legen und die Marinade darübergießen. Nach einer halben Stunde einmal wenden.

Sparerib-Marinade „Texas Style“

Für ca. 750 g Spareribs
100 ml Rapsöl, Pfeffer, Paprika edelsüß, Curry, 2 EL Honig

Zutaten mischen und abschmecken. Marinade großzügig über die Rippchen verteilen und bis zu einem Tag darin marinieren.

Das kleine Kräuter-Einmaleins

Diese Kräuter peppen Fleisch und sommerliche Beilagen auf.

Basilikum: würzig, kräftig, leicht bitter, intensiver Duft. Zu Kalb-, Rind-, Lamm- und Hackfleisch-Gerichten. Schnelle Beilage: Tomaten- und Mozzarellascheiben mit Basilikumblättern. **Dill:** riecht leicht nach Anis, angenehm süß. Dill ist das Kraut Nr. 1 zu Gurkensalat. **Majoran:** schmeckt intensiv, leicht pfeffrig und bitter. Würzt Schweinefleisch und Lamm. **Melisse/Zitronenmelisse:** herrlich erfrischend, intensiv nach Zitrone duftend. Für Salate, Kräuterquark und Kräuterbutter. **Minze:** frisch und mentholartig. Würzt Lamm- und Hackfleisch. **Petersilie:** sehr würzig. Zu Tomaten, Kartoffeln, Quark und für alle Salate. **Rosmarin:** sehr herb, leicht bitter. Würzt Rind-, Schweine-, Lammfleisch und Geflügel. **Salbei:** je nach Sorte und Alter der Pflanze mild bis streng und bitter. Würzt Kalb-, Schweine-, Lammfleisch, Geflügel, Saltimbocca und Salbeibutter. **Schnittlauch:** zwiebelig, scharf, würzig. Passt gut zu Gurken- und Tomatensalat sowie zu Kräuterquark. **Thymian:** sehr intensiv, würzt getrocknet noch stärker. Würzt Fleisch, Geflügel, Grillöl, Würstchen.

Tipp: Fleisch bekommt eine besonders würzige Note, wenn die Glut mit Kräutern (zum Beispiel Rosmarin oder Thymian) aromatisiert wird. Die Kräuter dazu vorher in Wasser einweichen, dann verbrennen sie nicht so schnell.

Ein Grill für alle Fälle

Grilltypen

Ein Klassiker: der Holzkohlen-Grill

Einen einfachen Holzkohlen-Grill gibt es an jeder Tankstelle für 5 bis 10 €. Wer länger Freude an seinem Grill haben will, sollte auf einen verstellbaren Grillrost und eine gute Verarbeitung sowie auf die TÜV-GS-Prüfung nach DIN-EN-1860-1 achten.

Im Trend: der Kugelgrill

Ein Kugelgrill ist besonders schick. Darüber hinaus hat er einen echten Vorteil: Das Grillen mit Deckel verkürzt die Garzeit um bis zu ein Drittel. Besonders praktisch bei größeren Geräten: eine Rollvorrichtung.

Für Ungeduldige: der Gasgrill

Der Gasgrill ist zwar relativ teuer in der Anschaffung, aber wer häufig grillt, wird seine Vorzüge schnell zu schätzen wissen: Mit einem einzigen Knopfdruck ist er innerhalb weniger Minuten einsatzbereit und so einfach zu bedienen wie ein Küchenherd.

So klappt's auch mit den Nachbarn: der Elektrogrill

Gerade wer nur einen kleinen Balkon hat, sollte überlegen, ob er sich nicht einen Elektrogrill zulegt. Da man kein offenes Feuer benutzt, kann auch kein Nachbar etwas dagegen haben. Allerdings leidet darunter ein wenig die Grillromantik.

Picknickgrillen ist in

Praktisch und ohne Werkzeug in kurzer Zeit aufgebaut sind Koffergrillgeräte. Ein weiterer Vorteil: Überschüssiges Fett tropft nicht in die Glut.

Jetzt geht's los

Das Wichtigste vorweg: Hände weg vom Spiritus

Viele Grillunfälle ereignen sich Jahr für Jahr, weil mit Spiritus, Benzin oder anderen „Brandbeschleunigern“ der Grill angezündet wird. Sicher, schnell und sparsam sind DIN-EN-1860-3-geprüfte Sicherheitszündwürfel oder ein Zündgelkonzentrat. Sie sind außerdem geruchsneutral und hinterlassen keine gesundheitsschädlichen Rückstände.

Holzkohle oder Holzkohle-Briketts

Briketts brennen länger als Holzkohle, brauchen aber mehr Vorglühzeit. Für beides gilt: erst losgrillen, wenn sich eine feine, hellgraue Ascheschicht auf den Kohlen gebildet hat. Das dauert ca. 25 bis 30 Minuten. Achten Sie hier ebenfalls auf eine Prüfung nach DIN-EN-1860-2.

Gut belüftet brennt es besser

Gute Glut braucht Luft und Geduld. Öffnen Sie vor dem Entzünden der Kohle alle Belüftungsschlitze. Falls nötig, gibt es praktische Hilfsmittel wie z. B. einen Blasebalg.

Bitte Abstand halten

Damit die Steaks nicht verkoken, die Frikadellen aber „durch“ sind, ist ein verstellbarer Grillrost ideal. Um den richtigen Abstand zwischen Rost und Glut herauszufinden, hilft die Faustregel: Ist

es eine Faustbreit über dem Grillrost so heiß, dass man seine Hand nicht zwei Sekunden darüberhalten kann, den Grillrost eine Stufe höher schieben!

Grillen mit Fingerspitzengefühl

Die Garzeiten von Koteletts, Steaks oder Rippchen hängen von so vielen Faktoren ab, dass Grillprofis sich nur auf ihr Fingerspitzengefühl verlassen: Je länger Fleisch gegart wird, desto fester ist es. Fühlt es sich sehr weich an, ist es innen noch roh. Gibt es auf Druck federnd nach, ist es rosa oder halb durchgegart. Durchgebraten fühlt es sich fest an. Nur Amateure schneiden oder stechen ins Fleisch, um den Garzustand zu prüfen: Dadurch tritt Fleischsaft aus und das Fleisch wird zäh! Einzige Ausnahme bildet Geflügel: Hier sollte der Grillmeister durch eine Schnittprobe testen, ob es durch und durch gar ist. Tritt beim Anschneiden rötlicher Bratensaft aus, muss die Garzeit verlängert werden. Bräunlicher Bratensaft zeigt, dass das Geflügel serviert werden kann.



Für Fingerfood-Freunde

Klassische Hamburger

Für 4 Personen

Für die Hamburger:

650 g Rinderhackfleisch, 2 gehackte Knoblauchzehen, 1/2 gehackte Zwiebel, 1 EL Worcestershire-Sauce, Salz, Pfeffer aus der Mühle, evtl. 200 g Schmelzkäsescheiben, 4 Hamburger-Brötchen

Außerdem:

Zwiebelscheiben, Tomatenscheiben, Salatstreifen, Mayonnaise, Senf, Ketchup

1. In einer großen Schüssel das Hackfleisch mit Knoblauch, Zwiebel, Worcestershire-Sauce, viel Salz und Pfeffer gründlich vermischen. Aus dieser Masse 4 Burger formen.

2. Die Burger bei mittlerer Hitze 12–16 Minuten gut durchgrillen, dabei einmal wenden. Für Cheeseburger während der letzten 2–3 Minuten Käsescheiben auf die Burger legen. Die Brötchen aufschneiden und für 1–2 Minuten mit der Schnittfläche nach unten auf dem Rost toasten.

3. Zum Servieren je 1 Burger auf 1 Brötchenhälfte legen, nach Geschmack belegen und die zweite Brötchenhälfte auflegen.

Tipp:

Als besondere Beilage: knusprig gebrillte Kartoffelecken.



Spießchen mit scharfem Tomatenrelish

Für 4 Personen

Für die Spieße:

Holzspießchen, 2 rote Chilischoten, 1 EL Rapsöl, 1 gehackte Zwiebel, 1 gehackte Knoblauchzehe, 3 EL helle Sojasauce, 1 EL Zucker, Saft von 1 Limette, 150 g Hähnchenbrustfilet ohne Haut, 150 g Lendensteak, 150 g Schweinefilet

Tomatenrelish:

250 ml passierte Tomaten, Chilipulver, Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle und Zucker zum Abschmecken

1. Die Holzspieße 30 Minuten in kaltem Wasser einweichen. Die Chilischoten entkernen und fein würfeln. Das Öl erhitzen und darin Zwiebel, Knoblauch und Chili dünsten. Sojasauce, Zucker und Limettensaft unterrühren, abkühlen lassen.

2. Die Filets und das Steak in jeweils 6–8 lange Streifen schneiden. Das Fleisch mit der Marinade übergießen und 1 Stunde darin ziehen lassen.

3. Das Fleisch aus der Marinade nehmen, je 1 Streifen auf einen Holzspieß fädeln und kühl stellen. Die Marinade erhitzen, pas-

sierte Tomaten unterrühren und ca. 10 Minuten einkochen. Mit Chilipulver und Zucker abschmecken.

4. Den Grillrost mit etwas Öl bestreichen, die Spießchen ca. 4–5 Minuten grillen. Mit dem abgekühlten Tomatenrelish servieren.



Von Barbecue bis Buffalo-Ribs

Mexikanisches Barbecue

Für 4 Personen

1 1/2 Zwiebeln, 175 ml Zitronensaft (von ca. 6 Zitronen), 150 ml Gemüsesaft, 1 EL frische, gehackte Petersilie, 2 gehackte Knoblauchzehen, Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle, 675 g Rumpsteak, 2 rote Paprikaschoten, 1 EL Rapsöl, 12 Weizentortillas (20 cm Durchmesser)

1. 1/2 Zwiebel hacken, mit Zitronensaft, Gemüsesaft, Petersilie und Knoblauch gut vermischen. Das Fleisch pfeffern, auf eine nichtmetallische Platte legen und mit der Marinade übergießen. 3–4 Stunden im Kühlschrank marinieren.

2. Währenddessen Paprika putzen und in Streifen, Zwiebel in feine Scheiben schneiden, auf ein 45 cm breites Stück Alufolie legen. Mit dem Rapsöl beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Enden der Folie zusammenschlagen und ein lockeres Paket formen.

3. Das Fleisch aus der Marinade nehmen und bei mittlerer Hitze bis zum gewünschten Grad grillen:

rare 10–15 Minuten,
medium 15–19
Minuten.



Nach der Hälfte der Grillzeit mit der Marinade bestreichen und wenden. Das Gemüse mit dem Fleisch auf den Rost legen und in 12–14 Minuten bissfest grillen.

4. Das Steak vom Grill nehmen, 5 Minuten ruhen lassen und in dünne Scheiben schneiden. Die Tortillas in Alufolie schlagen und 5 Minuten auf dem Grill erhitzen, dabei einmal wenden.

5. Das Fleisch mit Paprika und Zwiebeln in die Tortillas wickeln und servieren.

Tipp:

Die Tortillas mit Tomatensalsa und Guacamole (Avocado-Dip) servieren.

Buffalo-Ribs mit Blauschimmelkäse-Dressing

Für 4 Personen

Für die Buffalo-Ribs:

50 ml Apfelessig, 50 ml Rapsöl, 50 ml Worcestershire-Sauce, 2–3 EL Chilisaucen, 1 EL Zucker, 1,5 kg Schweinerippe am Stück

Für das Blauschimmelkäse-Dressing:

50 g Blauschimmelkäse, 50 ml Mayonnaise, 50 ml saure Sahne, 1 gehackte Knoblauchzehe, 1/2 TL Worcestershire-Sauce, evtl. 1–2 EL Milch, Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle

1. Für die Marinade den Essig mit dem Rapsöl, der Worcestershire-Sauce, der Chilisaucen nach gewünschter Schärfe und dem Zucker gut verrühren. Die Schweinerippe auf einen tiefen Teller legen, mit der Marinade begießen und darin wenden. Zugedeckt im Kühlschrank 4 Stunden oder über Nacht marinieren, dabei hin und her wenden.

2. Für das Dressing den Blauschimmelkäse grob zerkrümeln und in einer kleinen Schüssel mit Mayonnaise, saurer Sahne, Knoblauch und Worcestershire-Sauce vermischen. Sollte das Dressing zu dick sein, etwas Milch unterrühren. Mit Salz und

Pfeffer würzen und bis zur weiteren Verwendung im Kühlschrank aufbewahren.

3. Die Rippchen aus der Marinade nehmen. Die Marinade in einem kleinen Topf 1 Minute sprudelnd kochen lassen, beiseite stellen.

4. Bei mittlerer Hitze die Rippchen 30–35 Minuten grillen, bis das Fleisch zart ist. Während des Grillens gelegentlich mit der gekochten Marinade bestreichen. 5 Minuten ruhen lassen, in Portionsstücke schneiden und mit dem Blauschimmelkäse-Dressing servieren.



Von schön zart bis feurig scharf

GEGRILLTE PUTENSCHNITZEL MIT SCHAFSKÄSE

Für 4 Personen

8 frische Putenschnitzel, 3 EL Rotwein, 3 EL Rapsöl, 2–3 Knoblauchzehen, 1 Zitrone (unbehandelt), 1 TL Rosmarin (getrocknet), Salz, Pfeffer, 1 Zwiebel, 2 EL Rapsöl, 2 EL Tomatenmark, 100 g Schafskäse, 80 g Pinienkerne, Salz, Pfeffer, einige Liebstöckelblätter

1. Für die Marinade Rotwein und Rapsöl mischen. Knoblauch schälen und in feine Scheiben schneiden. 1 TL Zitronensaft, Rosmarin und Pfeffer mit Rotwein, Olivenöl und Knoblauch mischen.

2. Putenschnitzel waschen und in eine flache Schale legen. Mit der Marinade übergießen, mit Folie abdecken und mindestens 30 Minuten kalt stellen.

3. Zwiebel schälen und fein hacken. In feinem Rapsöl glasig dünsten. Mit Tomatenmark, zerkrümeltem Schafskäse und gehackten Pinienkernen mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

4. Putenschnitzel aus der Marinade nehmen und abtupfen. Auf den heißen Grill legen und zunächst ca. 5 Minuten von einer Seite braten. Dann wenden und leicht salzen.



5. Auf jedes Schnitzel 1 gehäuften EL der Schafskäsemischung geben. Nochmals 4 Minuten braten. Mit frischem Liebstöckel bestreuen.

HÄHNCHENSCHENKEL DIAVOLO

Für 4 Personen

1–2 scharfe rote Chilischoten, 4 Knoblauchzehen, 1 Bund Petersilie, Salz, Pfeffer, 4 frische Hähnchenschenkel, 2 EL Zitronensaft, 2 EL Rapsöl

1. Chilischoten der Länge nach halbieren, entkernen und gründlich waschen, anschließend fein hacken. Knoblauch schälen und zerdrücken, Petersilie waschen, trockenschütteln und fein hacken. Alles verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.

2. Hähnchenschenkel waschen, trockentupfen und die Haut vom Fleisch lösen. Chilipaste unter die Haut schieben. Haut evtl. mit einem Holzspießchen feststecken.

3. Zitronensaft, Rapsöl, Salz und Pfeffer verrühren, Hähnchenschenkel damit einreiben und 2 Stunden marinieren.

4. Hähnchenschenkel auf dem heißen Grill nicht zu nah an der Glut unter häufigem Wenden ca. 40 Minuten garen.

Tipp:

Dazu passt ein Salat aus gelben und roten Paprikaschoten mit Zucchini vierteln und Schnittlauchvinaigrette.



Feinschmecker aufgepasst

Rindersteaks mit Bohnensalat und Kresse-Dip

Für 4 Personen
4 Rindersteaks aus dem Filet, je ca. 200 g

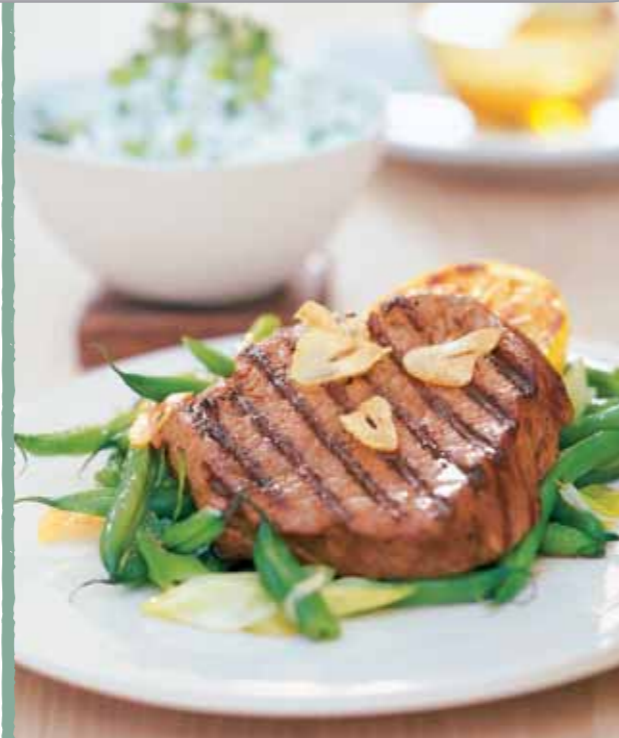
Bohnensalat:

400 g grüne Bohnen, 2 Knoblauchzehen, 2 Frühlingszwiebeln, 3 EL Rapsöl, 2 EL Rotweinessig, Salz, Pfeffer

Kresse-Dip:

100g Frischkäse, 2 EL Sahne, 2 Frühlingszwiebeln, 1 EL Zitronensaft, 1 Beet Gartenkresse, Salz, Pfeffer

1. Für den Bohnensalat grüne Bohnen in kochendem Salzwasser ca. 10 Minuten bissfest garen und abgießen.
2. Knoblauchzehen und Frühlingszwiebeln putzen und in feine Scheiben schneiden.
3. Rapsöl erhitzen, Knoblauch und Frühlingszwiebeln darin anbraten. Mit Essig ablöschen, salzen, pfeffern und die Bohnen unterrühren. Abkühlen und durchziehen lassen.
4. Für den Dip den Frischkäse mit Sahne und Zitronensaft glatt rühren. Frühlingszwiebeln waschen und in Ringe schneiden. Die



Kresse vom Beet schneiden und mit den Frühlingszwiebeln vorsichtig unter den Frischkäse heben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

5. Rindersteaks kräftig pfeffern und auf der Mitte des Grillrostes bei mittlerer Hitze 6–8 Minuten auf jeder Seite grillen.
6. Bohnensalat und Dip zu den Steaks servieren.

Marinierte Lammkoteletts mit Minze und Portwein

Für 4 Personen
8 doppelte Lammkoteletts, 2 Knoblauchzehen,
6 Stiele frische Minze, 2 EL kaltgepresstes Rapsöl,
50 ml Portwein, Salz, weißer Pfeffer aus der Mühle

1. Die Lammkoteletts mit kaltem Wasser abspülen, trockentupfen und in eine Schüssel legen.
2. Für die Marinade Knoblauchzehen schälen und grob hacken. Rapsöl und Portwein mit dem Knoblauch mischen, die Minze von den Stielen rupfen, klein schneiden und zugeben. Die Lammkoteletts mit der Marinade überziehen, die Schüssel mit Klarsichtfolie abdecken und alles im Kühlschrank 2 Stunden durchziehen lassen.
3. Koteletts aus der Marinade nehmen, Minze und Knoblauch abstreifen und die Koteletts auf den heißen Grillrost legen. Je nach Dicke 3–5 Minuten grillen, dann drehen und nochmals 3–5 Minuten weitergrillen. Zum Schluss salzen, pfeffern und mit Gurkensalat servieren.



Grill-Klassiker neu entdeckt

Bratwurst auf knackigem Salatbett mit Senf-Vinaigrette

Für 4 Personen

4 grobe Bratwürste, je 1 rote und gelbe Paprikaschote, 3 Lauchzwiebeln, 1 kleiner Kopf Radicchio, 2 Romanasalat-Herzen, 4 EL kaltgepresstes Rapsöl, 2 EL weißer Balsamessig, 2 TL süßer Senf, Salz, schwarzer und weißer Pfeffer aus der Mühle

1. Gemüse und Salat waschen, putzen und zerkleinern: die Paprikaschoten in Streifen und die Lauchzwiebeln in feine Ringe schneiden, Radicchio und Romanasalat in mundgerechte Stücke zerpfücken. Gut abtropfen lassen und in eine Schüssel geben.

2. Die Bratwürste bei mittlerer Hitze je nach Größe 6–18 Minuten grillen, dabei mehrmals wenden.

3. Inzwischen Öl, Essig, Senf, Salz und Pfeffer zu einer Marinade verrühren. Den Salat damit übergießen, gut durchmischen und anschließend auf einer Platte anrichten.

4. Die Würstchen vom Grill nehmen, auf das Salatbett geben und sofort servieren.



Marinierte Koteletts mit Kirsch-Chutney

Für 4 Personen

4 Schweinekoteletts

Für die Marinade:

4 Knoblauchzehen, Saft von 2 Orangen, 1 EL Honig, 2 EL Tomatenmark, 2 EL Sojasauce, schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Für das Kirsch-Chutney:

100 g rote Zwiebeln, 400 g Sauerkirschen, 3 EL Rapsöl, 2 EL Zucker, 100 ml Rotwein, 100 ml Kirschsaff, 300 ml Gemüsefond, Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle, 2 Zweige Rosmarin

1. Die Koteletts mit kaltem Wasser abspülen, trockentupfen und in eine Schüssel legen. Knoblauchzehen schälen und sehr fein würfeln. Mit Orangensaft, Honig, Tomatenmark und Sojasauce verrühren. Die Koteletts in eine flache Schale legen, mit der Marinade übergießen und 1 Stunde ziehen lassen.

2. Für das Chutney Zwiebeln pellen, halbieren und fein würfeln. Kirschen entsteinen, vierteln und beiseite stellen. In einem breiten Topf das Öl erhitzen, Zwiebeln darin bei mittlerer Hitze andünsten,

Zucker dazugeben und leicht karamellisieren. Kirschen, Rotwein und Kirschsaff dazu geben und offen 10 Minuten dünsten. Mit dem Gemüsefond auffüllen und weitere 10 Minuten dünsten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Rosmarinnadeln von den Zweigen zupfen, fein schneiden und unter das Chutney heben.

3. Die Koteletts aus der Marinade nehmen und trockentupfen. Auf den gut vorgeheizten Grill legen und unter häufigem Wenden 20 Minuten garen. Kurz vor Grillende mit der Marinade bepinseln.



Ob mit Füllung oder am Spieß

GEFÜLLTE HÄHNCHENBRUSTFILETS

Für 4 Personen
 1 Zwiebel
 2–3 Stiele Thymian
 2–3 EL Senf
 Chilipulver
 4 frische Hähnchenbrustfilets mit Haut
 Salz, Pfeffer
 Rapsöl zum Einstreichen

1. Zwiebel schälen und fein hacken, Thymian waschen, trockenschütteln und die Blättchen abzupfen, beides mit Senf und Chilipulver mischen.
2. Hähnchenbrustfilets waschen, trockentupfen und in jedes eine Tasche schneiden. Senf-Zwiebel-Creme einfüllen.
3. Fleisch mit Holzspießchen verschließen, mit Salz und Pfeffer würzen und auf dem heißen, geölten Grillrost ca. 30 Minuten unter Wenden grillen.



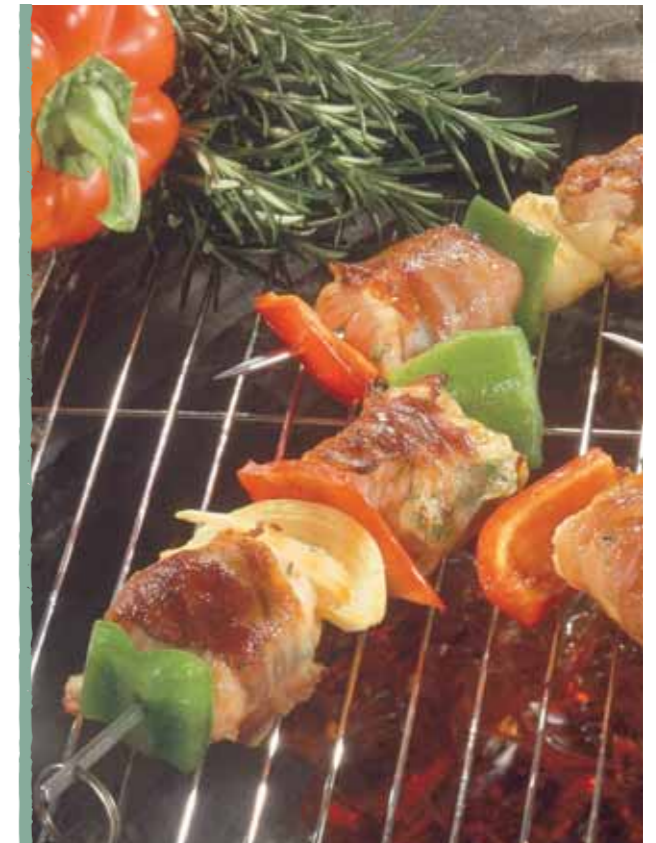
Tipp:

Mit Grillkartoffeln und Kräuterquark anrichten.

BUNTE PUTENROULADENSPIESSE

Für 4 Personen
 8 dünne Scheiben frische Putenfilets (ca. 800 g), Salz, Pfeffer, 1 Bund Petersilie, 75 g geriebener mittelalter Gouda, je 1/2 rote und grüne Paprikaschote, 1/2 Gemüsezwiebel, 16 dünne Scheiben Frühstücksspeck, feines Rapsöl zum Einstreichen

1. Putenfilets waschen, trockentupfen, mit Salz und Pfeffer würzen und der Länge nach halbieren.
2. Petersilie waschen, trockenschütteln und hacken, mit dem geriebenen Käse mischen.
3. Paprika waschen, putzen und in Würfel schneiden. Zwiebel schälen und in Spalten schneiden.
4. Putenfilets mit Käse-Petersilien-Mischung bestreuen, Filets aufrollen und mit je einer Speckscheibe quer umwickeln, so dass die offenen Seiten mit Speck verschlossen werden.
5. Rouladen mit Paprika und Zwiebeln im Wechsel auf Spieße stecken. Fertige Spieße einölen und auf dem heißen Grill unter Wenden ca. 20 Minuten grillen.



Das Beste am Grillen ist die Abwechslung

Neben Hühnersteaks, Würstchen, Spareribs und Chicken-Wings lassen sich auch Vorspeisen, Beilagen und sogar Desserts auf dem Grill brutzeln. So wird aus der Grillparty eine runde Sache.

Caprese vom Grill

Alufolie in Streifen (je 20 cm breit) zuschneiden, die Ränder hochklappen und zu Nestern formen. Kirschtomaten halbieren und in die Nester setzen. Mozzarella in Scheiben schneiden und auf die Nester verteilen. Salzen, pfeffern und mit Basilikumblättchen garnieren. Mit etwas kaltgepresstem Rapsöl beträufeln und auf dem heißen Grill ca. 10 Minuten garen.

Gefüllte Folienkartoffeln

Im Handumdrehen vorbereitet: 8 handtellergroße Kartoffeln waschen und mit einem scharfen Messer zu zwei Dritteln einschneiden und vorsichtig etwas auseinander drücken. Fertige Kräuter- oder Knoblauchbutter nehmen oder schnell selbst eine machen: Butter mit grobem Salz, Pfeffer und einer gehackten Knoblauchzehe vermischen und eine Hand voll gehackter Kräuter (z. B. Kerbel, Schnittlauch, Salbei oder Thymian)



dazugeben. Die Kräuterbutter großzügig in den Zwischenraum schmieren. Die Kartoffeln mit einer Gabel mehrmals einstechen und mit Alufolie umwickeln. In der Glut ca. 40 Minuten garen, dabei mehrmals wenden.

Gemüsespieße

Aus vielen Gemüsesorten lassen sich ruck, zuck bunte Grillspieße zaubern. Ganz besonders gut gelingen Spieße mit Tomaten, Lauchzwiebeln, Paprika, Zucchini, Champignons und Knoblauchzehen. Dafür das Gemüse möglichst in gleich große Stücke schneiden, damit alles gleichzeitig gar wird. Dann werden größere Kartoffelstücke, Zwiebeln oder Mais aufgesteckt; die fertig zugeschnittenen Teile vorher kurz in siedendem Wasser blanchieren.

Stockbrot

Für kleine und große Lagerfeuerromantiker 1 Päckchen Trockenhefe mit 500 g Mehl, 2 EL Öl, einer Tasse lauwarmem Wasser und einer Prise Salz mischen und zu einem geschmeidigen Teig kneten. In eine große Frischhalteschüssel mit Deckel geben und mit zum Grillen nehmen. Vor Ort 1 cm dicke Teigschnüre formen und spiralförmig um das saubere Ende eines Stockes wickeln. Das Stockbrot an die Glut des Feuers halten und schön drehen, sonst verbrennt es.

Tipp:

Natürlich gehören zum Grillen auch verschiedene Grillsaucen. Bevor Sie sich aber eine Batterie angebrochener Flaschen in den Kühlschrank stellen (und schlimmstenfalls kein Platz mehr zum Bierkühlen bleibt), variieren Sie doch einfach den guten alten Ketchup: mit Zwiebeln, Paprika edelsüß, sauren Gurken und Tomatenpaprika wird eine Zigeunersauce daraus. Mit Joghurt und etwas Sherry oder Weinbrand verwandelt sich der Ketchup in eine Cocktailsauce. Wer's extrascharf liebt, peppt Ketchup mit reichlich Chilipulver und einer Prise Curry auf.

Fruchtspieße

Spießen Sie doch einmal Ihr Lieblingsobst auf: Schneiden Sie die Früchte in gleich große Stücke und stecken Sie sie auf Schaschlikspieße aus Holz. Den Grillrost mit etwas Öl bestreichen und die Fruchtspieße von beiden Seiten ca. 3–4 Minuten grillen. Während des Grillens können Sie die Spieße noch mit einer Mischung aus Honig und Zitronensaft bestreichen.



Minz- und Honigäpfel

Für die Minzäpfel 4 kleine säuerliche Äpfel waschen, trockentupfen und mit einem Apfelsausstecher das Kerngehäuse entfernen. Eine Hand voll Minzblättchen fein hacken und mit 1 EL Butter und 2 EL Johannisbeergelee verrühren. Die Mischung in die Apfelhöhlungen füllen. Jeden Apfel in Alufolie einschlagen und 5–8 Minuten grillen.

Für die Honigäpfel 4 kleine säuerliche Äpfel waschen, trockentupfen und mit einem Apfelsausstecher das Kerngehäuse entfernen. Einen Beutel Vanillezucker mit 1 EL Honig und 1 EL Zitronensaft verrühren. Jeden Apfel auf ein Stück leicht gefettete Alufolie setzen und die Folie leicht andrücken. Die Honigmischung über die Äpfel träufeln. Die Folie über den Äpfeln zusammendrehen. Die Äpfel 8–10 Minuten rundherum grillen. Dazu passt: Vanilleeis!

Süße Sache: Grillobst

Äpfel waschen, trockentupfen, halbieren, das Kerngehäuse entfernen und bei mittlerer Hitze 15–20 Minuten indirekt grillen.

Erdbeeren 4–5 Minuten bei mittlerer Hitze indirekt grillen.

Pflaumen: Die Haut je nach Wunsch abschälen, halbieren, den Kern entfernen und mit der Schnittfläche nach unten bei mittlerer Hitze 8–10 Minuten direkt grillen.

Bowle „0 Promille“

Für Kinder und alle, die einen kühlen Kopf bewahren müssen: 150g Zucker über 1 kg geputzte Erdbeeren in eine Schüssel streuen. Mit etwas Apfelsaft begießen. Einige Stunden im Kühlschrank kalt stellen. Dann den restlichen Apfelsaft (insgesamt ca. 2 Liter), Saft von 2 Zitronen, 1 Liter gut gekühlten Johannisbeersaft und 1 Liter kaltes Mineralwasser zusammen mit dem Obstgemisch in ein Bowlengefäß geben; vorsichtig unterrühren.

Süße Fruchteiswürfel

In jedes Fach einer Eiswürfelform eine kleine Erdbeere geben, die Form mit Johannisbeersaft füllen und ins Eisfach stellen. Nach ein paar Stunden erhalten Sie Fruchteiswürfel, die hübsch aussehen und gut kühlen.

