

Vorwort 4

Einleitung: Den idealen Grill auszuwählen, erscheint den meisten Otto-Normal-Grillern als einfache Aufgabe: Groß soll er sein, einen Grillrost aus Edelstahl haben – und nicht viel Geld kosten. Tatsächlich ist viel mehr zu beachten. Auch Zubehör gibt es jede Menge – nicht alles ist zwingend nötig, doch vieles ganz schön praktisch. 6

01 Steaks: Das perfekte Steak ist innen saftig und hat außen eine schöne Kruste. Neben der Fleischqualität entscheidet vor allem die richtige Technik am Grill über das Geschmackserlebnis. Und mit etwas Fingergefühl lässt sich der Gargrad eines Steaks sogar ohne Temperaturmessgerät zuverlässig bestimmen. 30

02 Burger: Saftiges Fleisch, knackiger Salat, würzige Sauce: Der Burger vereint alles in einem Biss! Das klassischerweise aus Hackfleisch bestehende Patty bildet dabei das Herzstück, während ein weiches Brötchen alles zusammenhält. Mit der richtigen Grilltechnik lassen sich auch gewagte Kreationen zaubern. 84

03 Wurst & Dogs: Den Deutschen liebstes Grillgut ist die Wurst. Sie perfekt zu grillen, ist gar nicht so einfach, denn ihr Darm platzt in aller Regel ab 160 °C. Mit etwas Geduld und dem richtigen Know-how lässt sich das verhindern – und die Wurst wird zum vollendeten Genuss. 118

04 BBQs: Das Motto eines BBQ lautet „low and slow“, was nichts anderes bedeutet als langsames Garen bei niedrigen Temperaturen. Zum einen wird das Grillgut schonend gegart und gerät somit zart und saftig. In der Regel kommen noch Raucharomen dazu, die im Smoker und Pelletgrill besonders gut gelingen. 140

05 Geflügel: Geflügel lässt sich sowohl im Ganzen als auch in Teilen grillen. Vor allem seine kross gegrillte Haut ist für Kenner ein echtes Geschmackserlebnis. Geflügelfleisch ist verhältnismäßig mager und hat einen hohen Eiweißanteil, deshalb gilt es einiges zu beachten, damit es auf dem Grill schön saftig bleibt. 164

06 Fisch & Meeresfrüchte: Fisch und Meeresfrüchte benötigen auf dem Grill besondere Zuwendung. Nicht nur, dass sie im Handumdrehen gar sind – sie besitzen ein deutlich schwächeres Bindegewebe als Fleisch, sodass das Drehen und Wenden auf dem Rost nicht ganz einfach ist. Doch keine Sorge: Mit unseren Tipps schaffen Sie das. 186

07 Vegetarisch & vegan: Mit Tofu, Tempeh und Seitan sowie Gemüse und Obst können Umweltbewusste der fleischlastigen Tristesse auf dem Grill eine Menge entgegensetzen. Das Beste: Gewürzt, mariniert oder geräuchert und vor allem perfekt gegrillt, werden aus vermeintlichen „Ersatzprodukten“ wahre Leckerbissen. **212**

09 Saucen, Rubs & Würzmittel: Richtiges Würzen ist eine Kunst. Die gute Nachricht: Sie lässt sich erlernen. Schon mit ein wenig Wissen über Aromen und ihre Wirkung lässt sich jedes Grillgut verfeinern. Übrigens ist Geschmack letztlich eine Kombination aus Sinneseindrücken, bei der auch Geruch, Temperatur und Aussehen eine Rolle spielen. **266**

08 Bits & Bobs: Leckere Kleinigkeiten regen den Appetit an und steigern die Vorfreude auf das folgende Essen. Bits & Bobs sollten weder kleckern noch zu fettig sein, sich außerdem schnell vorbereiten lassen und Gästen den größtmöglichen Eindruck machen. Voilà – hier kommen unsere Vorschläge! **240**

10 Sweets: „Das Beste kommt zum Schluss“ – wer die Redewendung ernst nimmt, serviert auch zum Nachtsch kunstvoll arrangierte Kreationen. Dabei kann der Grill eine wichtige Rolle übernehmen. Während sich Desserts aus Früchten schnell und einfach zaubern lassen, erfordert die Feinbäckerei eine gewisse Routine. **292**

Service	310
Register	312
Rezeptregister	318

➔ Erklärung der Rezept-Symbole

Bei jedem Rezept wird mit den folgenden Symbolen angegeben, um welchen Schwierigkeitsgrad es sich handelt:

● ○ ○ **Einsteiger**

● ● ○ **Fachmann**

● ● ● **Profi**

Und mit welchem Grilltyp das Rezept am besten funktioniert verdeutlichen die extra für dieses Buch entwickelten Grill-Symbole:



Kugelgrill



Gasgrill



Grillplatte



Keramikgrill



Smoker

Manchmal führen mehrere Wege zum Ziel, so auch beim Grillen. Deswegen ist der vorgeschlagene Grill immer nur eine Empfehlung. Mit Holzkohle-, Gas- und Keramikgrill lassen sich dieselben Rezepte realisieren, hier kommt es eher auf die eigenen Vorlieben an und natürlich, welches Grillgerät man bereits besitzt. Auch wer keine Plancha sein Eigen nennt, kann die so gekennzeichneten Rezepte mit einer Grillplatte oder -pfanne am heimischen Grill umsetzen.

Wird Pfeffer verwendet, ist damit übrigens immer frisch gemahlener gemeint.

Anzünden leicht gemacht

Kennen Sie das? Sie haben Lust aufs Grillen und die Kohle zündet nicht! Bevor sich jetzt ein Drama abspielt und Ihnen die Laune vermiest, lesen Sie die folgenden Hinweise zu Anzündhilfen und ihrer Verwendung.

// Holz, Holzkohle und Briketts aus Holzkohle oder Braunkohle sind Brennstoffe, die nicht leicht entzündlich sind. Für eine saubere Verbrennung über einen längeren Zeitraum müssen sie stark erhitzt werden. Außerdem ist eine optimale Luftzufuhr erforderlich, weil der Verbrennungsprozess Sauerstoff benötigt. Es gibt unterschiedliche Hilfsmittel und Vorgehensweisen beim Anfeuern eines Grills. Grillanzünder werden in Deutschland nach DIN EN 1860 und mit einer Registrier-Nummer nach DIN CERTCO zertifiziert. Achten Sie beim Einkauf darauf.

TEMPERATUR DER HOLZKOHLE

Wer kein geeignetes Messgerät zur Hand hat, schätzt die Temperatur. Hierzu gibt es mehrere Vergleichsmethoden. Man hält beispielsweise eine Hand etwa zehn Zentimeter flach über den Grillrost und zählt die Sekunden, bis man die Hand aufgrund zu großer Hitze wieder wegnehmen muss. Wenden Sie diese Methode erst an, wenn es keine Stichflammen mehr gibt.

HAND ÜBER DEM ROST IN SEK.	UNGEFÄHRE TEMP.	HITZE	AUSSEHEN DER HOLZKOHLE
2-3	> 250 °C	stark	
6-8	140 °C - 180 °C	mittel	
12-14	100 °C - 140 °C	gering	



ANZÜNDKAMIN

Ein Anzündkamin besteht aus einem nach unten und oben offenen Metallzylinder, in den drei bis vier Zentimeter oberhalb des unteren Endes ein Lochblech eingelassen ist. Auf dieses Blech wird Kohle gegeben und von unten oder oben mit einer Anzündhilfe entzündet. Der Kamineffekt bewirkt ein einfaches, zuverlässiges und relativ schnelles Entzünden des Brennstoffs.

ELEKTRISCHE GRILLANZÜNDER

Elektrische Anzündhilfen erzeugen innerhalb kurzer Zeit eine gleichmäßige Glut. Sie bestehen entweder aus einer Heizschlange, die unter den Brennstoff gelegt wird und diesen entzündet oder ähneln vom Prinzip her einer Heißluftpistole. Letztere passen optimal zu Keramikgrills. Sie sind emissionsfrei und beeinträchtigen den Geschmack des Grillgutes nicht.

Anzündhilfen auf einen Blick

Die meisten Zünder machen genau das, was sie sollen: Sie beschleunigen den Zündvorgang. Hier eine Übersicht über die wesentlichen Merkmale.



ÖKOLOGISCHE ANZÜNDER	PAPIER, EIERKARTONS	PARAFFIN	FLÜSSIGE ANZÜNDER	GELARTIGE ANZÜNDER
Bei Anzündern aus Holzfasern greifen Sie zu Produkten aus nachwachsenden heimischen Rohstoffen. Deren Fasern sollten aus nachhaltiger Waldwirtschaft stammen und das FSC-Zertifikat für verantwortungsvolle Forstwirtschaft tragen. Getränkt sind die bräunlichen Würfel meist mit hochwertigen natürlichen Wachsen oder Ölen. Öko-Anzündern punkten mit gutem Zündverhalten, verbrennen rückstands- und rußfrei und sind geschmacksneutral.	Papier besitzt ein gutes Zündverhalten, allerdings einen zu geringen Brennwert, um die Holzkohle zu entzünden. Hinzu kommt: Papierrückstände können leicht durch Luftzug aufgewirbelt werden und verteilen sich auf dem Grillgut sowie in der Umgebung.	Anzündwürfel sind gängige Zündhilfen für Kamin- und Kohlefeuer auf der Basis von Paraffin. Sie haben ein gutes Zündverhalten, sorgen beim Zündvorgang allerdings meist für starker Geruchsbelastigung. Je nach Hersteller empfiehlt es sich, bei der Verwendung Handschuhe zu tragen, damit die Hände geruchsfrei bleiben.	Sie haben ein gutes Zündverhalten, dürfen allerdings auf keinen Fall in ein bereits brennendes Feuer oder die Glut gespritzt werden. Es droht eine Stichflamme!	Pastöse Anzündern auf der Basis von hochwertigem N-Paraffin lassen sich aufgrund ihrer Konsistenz sparsam dosieren und besonders sicher entzünden. Sie besitzen ein gutes Zündverhalten.

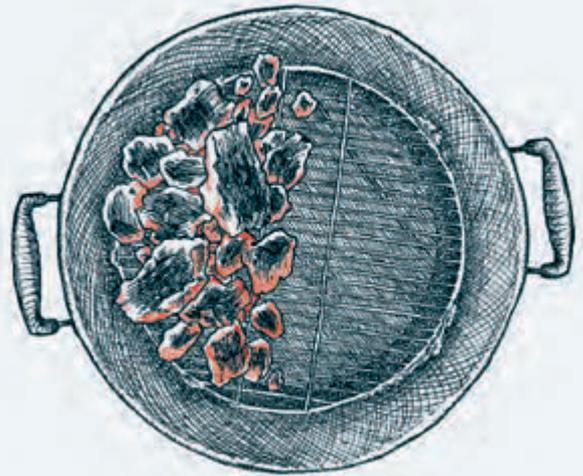
CHEMISCHE GRILLANZÜNDER

Andere Hilfen funktionieren auf chemischer Basis. Es gibt zum einen Flüssigkeiten zum Tränken des Brennstoffs – genauer gesagt gelartige, dickflüssige Substanzen, die in der Regel aus Kerosin, Petroleum oder N-Paraffin bestehen. Variante zwei sind feste Anzündern, zum Beispiel aus Holzwachs oder Holzfasern. Beide sind leicht entzündlich und brennen lange genug, um den eigentlichen Brennstoff anzuzünden. Beim Einsatz eines chemischen Grillanzünders ist eine zusätzliche Belüftung notwendig, zum Beispiel mithilfe eines Blasebalgs. Achtung: Chemische Grillanzündern können den Geschmack des Grillguts beeinträchtigen. Legen Sie deshalb das Grillgut erst auf den Grill, wenn die Anzündern vollständig abgebrannt sind.

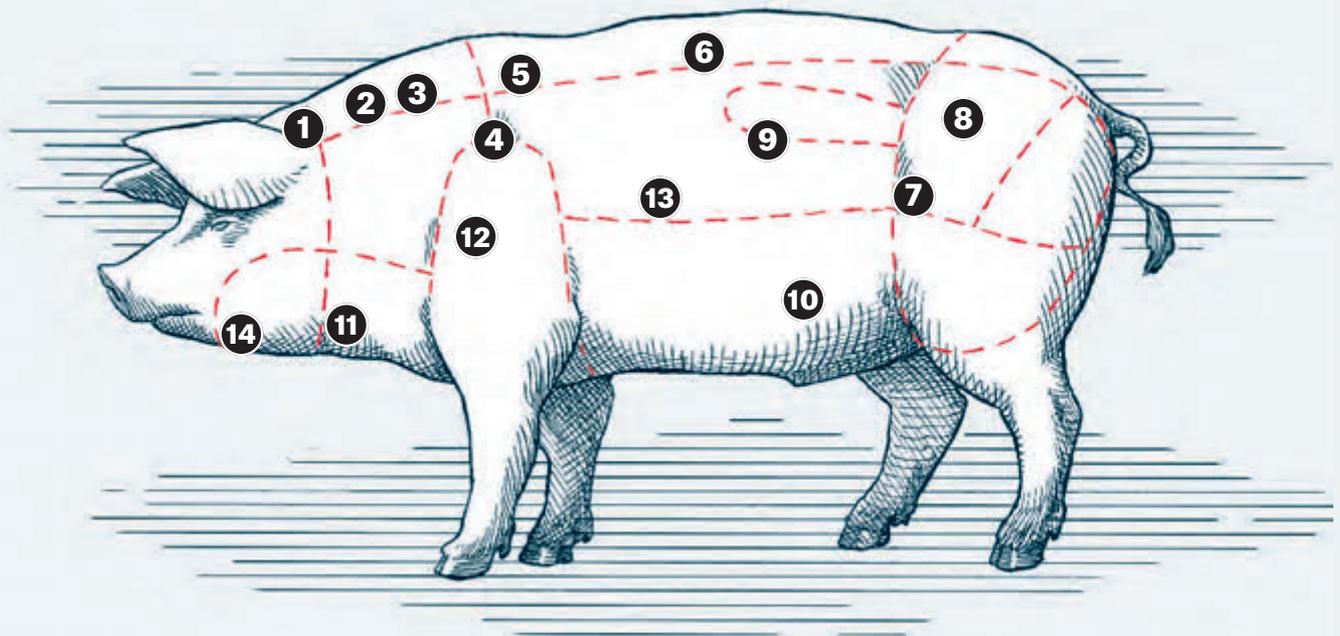
GRILLEN IN ZWEI ZONEN

Vielen Zubereitungsarten erfordern unterschiedliche Temperaturen. Teilen Sie deshalb die Grillfläche stets in eine direkte und eine indirekte Zone. Bei Holzkohle-

grills platzieren Sie die angezündete Kohle auf einer Hälfte und lassen die andere frei. Bei Gasgrills zünden Sie die Brenner nur auf einer Seite an. So lässt sich beispielsweise Grillgut, das zu schnell bräunt, ohne dass sich der Kern erwärmt, in die indirekte Zone schieben.



Stücke und Schnitte beim Schwein



1 Nacken- oder Kammsteak: Das beliebte Stück besteht aus mehreren Muskeln und ist gut durchgewachsen. Es verzeiht beim Grillen die eine oder andere Unachtsamkeit und bleibt meist trotzdem saftig. Wie man Nackensteaks und anderes Fleisch selbst mariniert, finden Sie auf Seite 271.

2 Presa, Schulterstück, Schulterschmelze: Der grobfaserige Muskelstrang sieht auf den ersten Blick aus wie ein Fächer. Sein spanischer Name „Presa“ bedeutet Staudamm, weil die einzelnen Fasern wie eine aus der Ferne betrachtete Stauwand aussehen. Er wird aus dem Schweinenacken der Länge nach ausgelöst und von der sehnigen Hülle befreit.

3 Pluma: Pluma ist die spanische Bezeichnung für den Stieldeckel eines federförmigen Muskels aus

dem Nacken. Sein eingelagertes Fett sorgt beim Grillen für ein saftiges Geschmackserlebnis. Selbst in Spanien kam er früher so gut wie nie auf den Grill.

4 Secreto, Geheimes Filet: Hinter der Schulter versteckt und nicht leicht zu erkennen befindet sich das Secreto, das Geheime Filet. Sein Fleisch ist schön zart und lässt sich sehr gut kurz grillen. Durch sein intramuskuläres Fett bleibt das Stück auch nach dem Grillen saftig und weich und hinterlässt einen intensiven Fleischgeschmack im Mund.

5 Rib Eye, Entrecôte: Diesen Cut gibt es nicht nur vom Rind. Aus der Hochrippe des Schweins lassen sich ebenfalls hervorragende Entrecôtes schneiden.

➔ Fettrand beim Fleisch einritzen

Zum Grillen und Braten bleibt der Fettrand am Fleischstück und wird mit einem scharfen Messer über Kreuz eingeritzt. Entfällt das Einritzen, wellt sich das Steak und bekommt eine unnatürliche Form. Auch wenn Sie kein Freund von Fetträndern sind, denken Sie daran – Fett ist der Geschmacksträger schlechthin. Abschneiden können Sie das Fett kurz vor dem Essen immer noch.

6 Schweinerückensteak, Schweinelachs, Lummerbraten,

Lomo: Der meist magere Teil des Schweinerückens wird als Steak pariert, entvliest (Entfernung von Membranen, Bindegewebe, Faszien) und ohne Kette angeboten. Für diesen Cut sind Schweinerassen mit guter Marmorierung Voraussetzung, damit das Fleisch beim Grillen nicht so schnell austrocknet. Damit das Fleisch aus dem Schweinerücken saftig bleibt, verwenden Sie es am besten mit Schwarte.

7 Hüftsteak:

Das Hüftsteak ist ein Teilstück aus dem Schinken. Es handelt sich dabei um zwei Muskeln, die durch ein Vlies getrennt sind. Nach der Trennung (siehe Seite 41) entstehen die „Dicke Hüfte“ und das „Hüftfilet“. Hüftsteaks sind meist sehr mager und haben fast keine Fetteinschlüsse.

8 Kachelfleisch, Deckelchen, Fledermaussteak: Das Kachelfleisch sitzt gut versteckt oberhalb des Hüftknochens (Schlossknochens). Sein kurzfaseriges Muskelfleisch ist sehr zart, die feine Fettmarmorierung macht es zudem sehr saftig. Ein Schwein liefert gerade einmal 150 bis 300 Gramm Kachelfleisch.

9 Filet, Tenderloin, Lende, Lungenbraten: Das Filet ist für viele das edelste Teilstück. Es stammt aus der inneren Lendenmuskulatur. Da der kurzfaserige Filetmuskel kaum beansprucht wird, ist sein Fleisch besonders zart, sehr mager und ohne großen Eigengeschmack. Es macht nur einen kleinen Teil der Gesamtmuskelmasse aus, daher der hohe Preis.

10 Flank: Das Flanksteak lässt sich aus der Hochrippe des Schweins schneiden. In Deutschland ist dieser Cut vom Schwein noch ein Geheimtipp.

➔ Richtig schneiden

Zum Schneiden von Steaks benötigen Sie ein scharfes Messer und ein rutschfestes Schneidebrett. Zerteilen Sie das Ausgangsstück mit dem Messer langsam und gleichmäßig quer zur Faser in einem 90-Grad-Winkel. Da der Verlauf der Fasern nicht immer eindeutig erkennbar ist, können Sie den Schnitt auch etwas schräg ansetzen. So werden die längs verlaufenden Fasern durchtrennt, und das Fleisch lässt sich später leichter kauen.



11 Schweinebauchsteak: Dieser Steak-Cut wird aus dem Bauch ausgelöst. Er ist stark durchwachsen, mit einer dicken Fettschicht überzogen und sollte daher eher indirekt gegrillt werden.

12 Schulte, Bug: Eine ganze Schulter hat etwa ein Gewicht von 6 bis 7 kg und eignet sich für das BBQ.

13 Kotelett: Neben dem klassischen Kotelett werden auch die Kotelettrippchen oder Baby Back Ribs aus diesem Stück geschnitten.

14 Backe: Dieses Stück wird häufig verwurstet, es ist von viel Bindegewebe durchzogen und reich an Fett. Bei niedrigen Temperaturen und langsam gegrillt, wird es zart und saftig.

Profi-Tipp: Sous-vidé-Garen

Aus der Gastronomie bekannt, erfordert diese Garmethode technisches Equipment, das nicht jeder zu Hause hat. Dennoch: Das Garen eines vakuumierten Steaks im Wasserbad, kombiniert mit extrem hohen Temperaturen auf dem Grill, führt zu unvergleichlich guten Ergebnissen.

Der französische Begriff Sous-vidé bedeutet „unter Vakuum“. Ziel dieser Garmethode ist, Aroma und Nährstoffe der gegarten Lebensmittel zu erhalten. Dafür werden diese mit oder ohne Aromaten (z. B. Gewürzen oder Kräutern) in Kunststoffbeuteln vakuumiert und in einem Wasserbad bei sehr niedrigen Temperaturen gegart, was etliche Stunden dauern kann. Als Erfinder gilt der französische Gourmetkoch George Pralus, der das Verfahren 1974 entwickelte. Es bietet einige Vorteile:

1. **Durch das genaue Temperieren** werden Fleisch, Fisch und auch Gemüse und Obst auf einen optimalen Garpunkt hin zubereitet.
2. **Da unter Vakuum die Oxidation** (Reaktion mit Sauerstoff) der Lebensmittel verhindert wird, bleiben die Aromen besser erhalten als bei anderen Zubereitungsarten.
3. **Die hitzeempfindlichen Bestandteile** bleiben weitestgehend erhalten, da sie keinen hohen Temperaturen ausgesetzt sind.

Gardauer von Steaks

Das rohe Steak muss Umgebungstemperatur haben, also vor dem Zubereiten rechtzeitig aus dem Kühlschrank nehmen.

DICKE DES STEAKS	MINDESTDAUER IM WASSERBAD
2 cm	45 Minuten
3 cm	1 Stunde 30 Minuten
4 cm	2 Stunden
5 cm	3 Stunden

PERFEKT KOMBINIERT

Mit der Sous-vidé-Methode lässt sich ein Steak schonend und optimal garen. Für schmackhafte Röstaromen und eine leckere Kruste landet es anschließend auf dem sehr heißen Grill. Diese Kombination führt zu nahezu perfekten Ergebnissen.

Wichtig ist, dass Sie beim Sous-vidé-Garen mit der Wassertemperatur 5 bis 8 °C unter der gewünschten Kerntemperatur des Steaks bleiben, da das Fleisch anschließend noch gegrillt werden soll. Keine Sorge: Eine etwas längere Verweildauer im Wasserbad hat letztlich keine negativen Auswirkungen. Die Temperatur ist so niedrig, dass wenige Minuten keine Rolle spielen.

SCHRITT FÜR SCHRITT ERKLÄRT

Zum Sous-vidé-Garen brauchen Sie idealerweise ein Vakuumiergerät, geeignete Folien oder Beutel, einen Dampfgarer oder Sous-vidé-Stab und ausreichend Zeit.

1. **Heizen Sie den Dampfgarer oder Stab** auf die gewünschte Kerntemperatur des Fleischstücks minus 5 bis 8 °C vor. Ein medium gegartes Steak hat beispielsweise 55 °C Kerntemperatur, das Gerät sollte also auf etwa 50 °C eingestellt werden.
2. **Würzen Sie das Steak** nach Geschmack und/oder geben Sie Kräuter (z. B. Rosmarin) in den Vakuumbeutel. Saugen Sie mit dem Vakuumiergerät die Luft aus dem Beutel und verschweißen Sie ihn. Wie das ohne Vakuumiergerät funktioniert, steht auf Seite 147.
3. **Geben Sie den Beutel** in das vorgeheizte Wasserbad und garen Sie ihn für die entsprechende Dauer (siehe Tabelle links).
4. **Nach Ende der Garzeit** nehmen Sie den Beutel aus dem Wasserbad und schneiden ihn auf. Nehmen Sie das Steak heraus und grillen Sie es bei über 250 °C von beiden Seiten 1 bis 3 Minuten.

Flat Iron Steaks aus dem Schaufelstück



1 „Flat Irons“ werden aus dem sogenannten Schaufelstück geschnitten. Dieses dazu auf ein Schneidebrett legen und die Sehne in der Mitte suchen.



2 Mit einem Messer vorsichtig zwischen Sehne und unterem Teil einschneiden. Den oberen Deckel anheben. Das Messer in einem flachen Winkel zur Sehne hin führen und an dieser entlangschneiden.



3 Das Stück mit der Sehne nach unten legen und das Fleischstück anheben. Das Messer in einem flachen Winkel zur Sehne hin führen und an dieser entlangschneiden.



4 Sind beide „Flat Irons“ getrennt, entfernen Sie vorsichtig Haut- und Sehnenreste.

Côte de Bœuf mit Pilzragout

Der französische Schnitt heißt im deutschsprachigen Raum auch Ochsenkotelett. Lässt man den Knochen länger, hat man ein Tomahawk Steak.



4 PORTIONEN



20 MIN. VORBEREITEN
2 STD. MARINIEREN
40 MIN. GRILLEN



RÜCKWÄRTSGRILLEN

Für das Fleisch

1,6 kg Rinderkoteletts (ca. 4 cm dick)
2 Zweige Rosmarin
2 Zweige Thymian
2 TL Zitronensaft
4 EL Olivenöl
Salz, schwarzer Pfeffer

Für das Pilzragout

400 g gemischte Pilze
(z. B. braune Champignons, Pfifferlinge,
Austernpilze)
½ Knoblauchzehe
½ Zweig Rosmarin
50 ml Olivenöl
Abrieb und Saft von
2 ½ Bio-Orangen
Salz, schwarzer Pfeffer

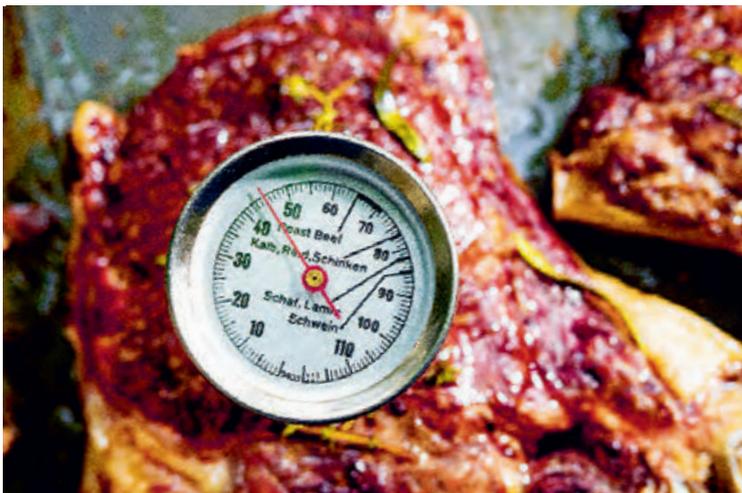
Außerdem

Vakuumbbeutel

Vakuümiergerät (Alternative Seite 147)

- 1 Das Fleisch mit Rosmarin, Thymian, Zitronensaft und 4 EL Olivenöl in einem Vakuumbbeutel bei Zimmertemperatur 1–2 Stunden marinieren.
- 2 Danach die Koteletts salzen. Den Grill auf 120 °C vorheizen. Die Koteletts ca. 30 Minuten indirekt grillen, bis eine Kerntemperatur von ca. 45 °C erreicht ist. Dann den Grill auf direktes Grillen bei hoher Temperatur vorbereiten. Die Koteletts auf dem Rost platzieren und nach ca. 2 Minuten um 45 Grad drehen. Mit der zweiten Fleischseite genauso verfahren.
- 3 Zum Servieren das Fleisch am Knochen entlang herausschneiden. Anschließend salzen, pfeffern und mit übrigem Olivenöl aus dem Vakuumbbeutel beträufeln.
- 4 Für das Pilzragout die Pilze putzen und harte Stiele abschneiden. Den Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden. Den Rosmarin abbrausen, trocken schütteln und die Nadeln abzupfen.
- 5 Das Olivenöl in einem Wok erhitzen, darin Knoblauch, Rosmarin und Pilze bei starker Hitze in 4–5 Minuten goldbraun braten. Die Pilze beiseitestellen, mit dem Orangenabrieb bestreuen und mit dem Orangensaft beträufeln. Das Ragout mit Salz und Pfeffer würzen und zum Fleisch servieren.

Pro Portion: 732 kcal — 49 g F — 6 g KH — 60 g E



Casanova-Burger

Anstelle von Austern lässt sich dieser Burger auch mit Miesmuscheln zubereiten. Hauptsache, sie sind frisch.



4 PORTIONEN



40 MIN. VORBEREITEN

20 MIN. GRILLEN



DIREKT

600g Rinderhackfleisch
 Salz, schwarzer Pfeffer
 200g grüner Spargel
 Olivenöl
 1 Knoblauchzehe
 Salz, schwarzer Pfeffer
 4 Austern
 1TL Zitronensaft
 2EL Dijon-Senf
 2EL Mayonnaise
 1TL Tomatenmark
 4 rote Burger Buns (siehe Seite 96)
 8 Scheiben Parmaschinken

- 1 Das Hackfleisch mit Salz und Pfeffer würzen und zu 4 Pattys à 150g formen. Den Spargel waschen und die Enden abschneiden. Die Stangen in 4cm große Stücke schneiden. Die Plancha auf mittlere Temperatur vorheizen. Etwas Olivenöl auf der Plancha erhitzen und die Spargelstücke darin 8–10 Minuten anrösten. Inzwischen den Knoblauch schälen, fein würfeln und zum Spargel geben. Mit Salz und Pfeffer würzen und den Spargel warm halten.
- 2 Den Grill auf hohe Temperatur vorheizen. Die Pattys auf beiden Seiten salzen und kurz direkt angrillen. Die Temperatur auf 140°C reduzieren und das Fleisch ca. 20 Minuten indirekt gar ziehen lassen.
- 3 Die Austern öffnen, aus der Schale nehmen und mit Zitronensaft beträufeln. Den Senf mit Mayonnaise und Tomatenmark zu einer Sauce verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.
- 4 Die Buns halbieren und die Innenseiten tosten. Anschließend mit der Sauce bestreichen und jeweils 2 Scheiben Schinken auflegen. Jeweils 1 Patty darauflegen und mit Spargel belegen. Die Austern auf der Plancha 20 Sekunden grillen und auf den Spargel legen. Die oberen Hälften der Buns darauflegen.

Pro Portion: 889kcal — 51gF — 52gKH — 50gE



➔ Grünen Spargel vorbereiten

Grüner Spargel lässt sich einfacher vorbereiten als weißer. Es genügt, nur das untere Drittel der Stangen zu schälen. Damit er seine kräftig-grüne Farbe behält, den Spargel möglichst nicht zu lange und mit zu hoher Temperatur grillen. Damit er auch gar wird, die Stangen vor dem Grillen 1–2 Minuten blanchieren und danach in Eiswasser abschrecken.



Seehecht auf Glasnudelsalat

Das Rezept ist ideal für alle, die Fisch lieben und eine Leidenschaft für asiatische Aromen haben. Der Glasnudelsalat wird so auch in vielen Thai-Familien gegessen.



DIREKT

200 g Glasnudeln
1 Knoblauchzehe
1 rote Zwiebel
1 grüne Thai-Chilischote
30 g geröstete Erdnüsse
½ Bund Koriandergrün
10 g frisch gehackter Ingwer
2 EL Erdnussöl
50 ml Thai-Chili-Sauce
(siehe Seite 286)
½ TL geröstetes Sesamöl
1 EL Fischeauce
1 EL Limettensaft
600 g Seehecht mit Haut
Chilisalز
schwarzer Pfeffer



4 PORTIONEN



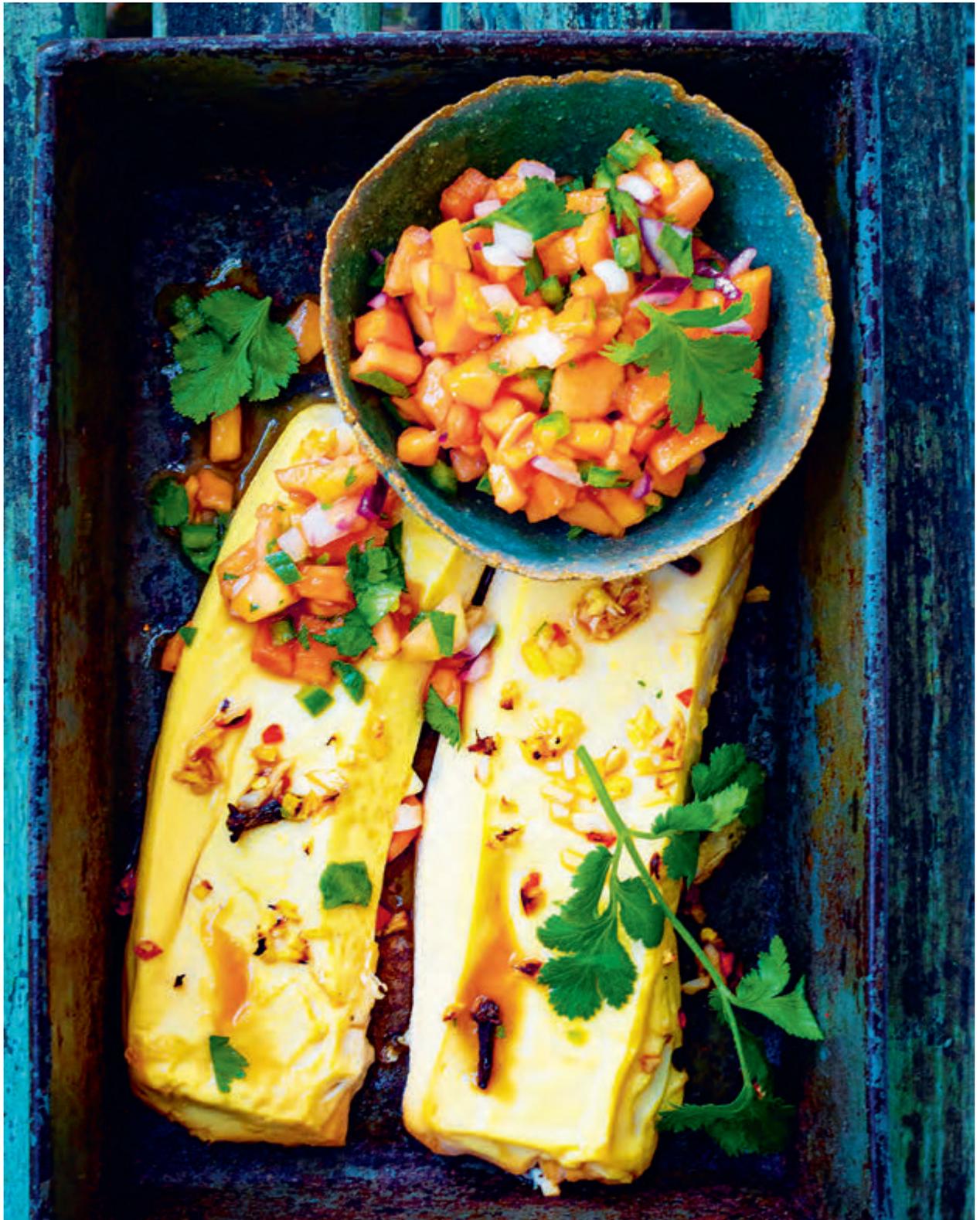
30 MIN. VORBEREITEN
13 MIN. GRILLEN

- 1 Die Glasnudeln in heißem Wasser 10 Minuten einweichen. Glasnudeln abgießen, abtropfen lassen, mit einer Schere etwas zerkleinern und in eine Schüssel geben.
- 2 Den Knoblauch schälen und hacken. Die Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden. Die Chilischote putzen, entkernen und in feine Ringe schneiden. Die Erdnüsse fein hacken. Das Koriandergrün abbrausen, trocken schütteln und die Blätter fein hacken. Alles mit Ingwer, Erdnussöl, Chilisauce und Sesamöl unter die Glasnudeln mischen. Den Salat mit Fischeauce und Limettensaft würzen.
- 3 Den Fisch waschen, trocken tupfen und in Stücke à 150 g filetieren. Eventuelle Gräten mit einer Pinzette entfernen. Den Grill auf 180°C vorheizen und den Fisch auf der Hautseite 6–8 Minuten direkt grillen. Die Temperatur auf 120°C reduzieren und den Fisch ca. 5 Minuten indirekt weitergrillen.
- 4 Den Fisch mit Chilisalز und Pfeffer würzen und mit der Haut nach oben auf dem Glasnudelsalat anrichten.

➔ Fischhaut separat grillen

Eine Delikatesse ist gegrillte Fischhaut. Diese dazu vom Fett befreien und in gleich große Stücke schneiden. Für 30 Minuten in eine schwache Salzlake legen. Einen Grillrost mit Backpapier auslegen, die Haut mit der Außenseite nach oben darauflegen. Mit einer Lage Backpapier abdecken und mit einer Form beschweren. Grill auf 80–100°C vorheizen und die Haut 30–40 Minuten indirekt grillen.

Pro Portion: 404 kcal — 9g F — 50g KH — 28g E



Marinierte Tofusteaks mit Papayasalsa

Auch wenn es nicht wirklich Steaks sind, der Rezeptname erzeugt doch einige Bilder im Kopf. Und ja: So kann Tofu sehr gut schmecken.



4 PORTIONEN



2 TAGE VORHER BEGINNEN!

12 STD. MARINIEREN

30 MIN. VORBEREITEN

30 MIN. GRILLEN



INDIREKT

Für die Marinade

- 1 rote Chilischote
- 1 walnussgroßes Stück Ingwer
- 1 Knoblauchzehe
- 5 Nelken
- 90 ml Weißwein
- 3 EL Limettensaft
- 800 g entwässerter Seidentofu
(siehe unten rechts)

Für die Papayasalsa

- 1 große Papaya (600 g)
- 1 rote Zwiebel
- 1 Jalapeño-Chilischote
- 2 EL gehacktes Koriandergrün
- Salz, schwarzer Pfeffer

- 1 Für die Marinade die Chilischote längs halbieren, entkernen und klein schneiden. Ingwer und Knoblauch schälen und fein würfeln. Die Nelken zerdrücken. Alles mit Weißwein und Limettensaft in einer großen Schüssel verrühren.
- 2 Den entwässerten Tofu in 8 Steaks schneiden, in die Marinade legen und im Kühlschrank über Nacht ziehen lassen.
- 3 Für die Salsa die Schale der Papaya entfernen und das Fruchtfleisch in Würfel schneiden. Die Zwiebel schälen. Die Jalapeño-Chilichote putzen und beides ebenfalls würfeln. Die vorbereiteten Zutaten und das Koriandergrün in eine Schüssel geben und die Hälfte der Marinade zugießen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
- 4 Den Grill auf 200°C vorheizen. Die Tofusteaks ca. 30 Minuten indirekt grillen. Die Steaks auf der Papayasalsa anrichten und servieren.

Seidentofu hat eine cremige Konsistenz und enthält viel Wasser. Deshalb muss er **vor dem Grillen entwässert** werden. Dafür den Tofu 1–2 Tage vor dem Gebrauch in ein sauberes Leinentuch wickeln (nicht drücken oder beschweren) und in den Kühlschrank stellen. Falls er dann immer noch sehr weich ist, den Tofu auf einer **Unterlage** grillen, zum Beispiel einem Salzstein. Den Tofu anschließend nicht mit einer Grillzange, sondern einem Grillwender wenden.

Pro Portion: 165 kcal — 7g F — 10g KH — 12g E