

Die leichte Küche

Rezeptideen

**vom Fernsehkoch
Markus Haxter**

Fisch

Garnelen – Spieße.....	2
Thunfischsteak mit Tomaten - Limettensalsa	3
Salsa	3
Gegrillter Seeteufel mit Dill und Lemonendressing.....	4
Lachssteak mit Mango – Joghurtsauce	5
Gegrillte Rotbrassen (Dorade)	6

Fleisch

Chili Hamburger mit Frühlingszwiebeln und Cole Slaw	7
Cole Slaw	7
Tandoori Puter- Hamburger mit Champignon	8
Oriental style Steak	9
Balsamico – Schweinefilet mit Orangen	10
Marinierter gekochter Schinken mit Apfel- und Zimtsauce	11
Gebackene Kartoffeln.....	11

Obst und Gemüse

Sandwich mit Parmaschinken, Tomaten und Salbei	12
Mediterranes Gemüse mit Pesto	13
Pesto	13
Gegrillte Ananas	14
Tofu mit Pilzen	15
Gemischte Pilze	15

und dann gibt es noch ...

Gegrillte Maiskolben	16
French Toast	17
Mango – Relish	18
Guacamole	19
Salsa Verde	20
Teriyaki – Gewürzmischung	21
Rum – Gewürzmischung	22
West – Indies – Gewürzmischung	23

Garnelen – Spieße

Vorbereitungszeit:
15 – 20 Minuten

Grill / Garzeit:
5 – 8 Minuten

Zutaten für 4 Personen:

- 150 g Ananas in Stücken (aus der Dose) oder frische Ananas in Stücke geschnitten
- 800 g große, geschälte Riesengarnelenschwänze
- 3 – 4 EL neutrales Pflanzenöl (Rapsöl)
- 3 EL Sojasauce
- 3 EL brauner Rum
- 1 EL Zucker
- 1 TL frischer Ingwer fein gerieben
- 1 rote Paprikaschote (150 g), in etwa 3 cm große Stücke geschnitten

außerdem Holz- oder Metallspieße

Salz und schwarzen Pfeffer aus der Mühle, nach Geschmack

Zubereitung:

Die Ananasstücke abgießen, abtropfen lassen, den Saft auffangen. Die Garnelen am Rücken entlang mit einem Messer leicht einritzen, dann den Darm der Garnele mit der Messerspitze aus dem Rücken ziehen. Öl, Sojasauce, Rum, 5 EL des Ananassaftes, Zucker, Ingwer, Salz und Pfeffer verrühren und über die Garnelen gießen. Zugedeckt etwa 45 Minuten kalt stellen. Die Garnelen aus der Marinade nehmen und abtropfen lassen. Abwechselnd mit den Paprika – und Ananasstücken auf Holz- oder Metallspieße stecken. Den Grill vorheizen bis die grüne Lampe ausgeht, die Spieße auf die untere Grillfläche legen und den Grill schließen. Je nach Größe der Garnelen auf höchster Stufe 5 – 8 Minuten grillen.



Tipp:

Mehrmals beim Grillen mit der Marinade bepinseln. Spieße lassen sich auf diese Weise auch sehr gut mit Putenbrust zubereiten. Mit Reis oder gemischtem Salat servieren.

Thunfischsteak mit Tomaten - Limettensalsa

Vorbereitungszeit:
25 – 30 Minuten

Grill / Garzeit:
Klein: 3 – 5 Minuten, Normal: 5 – 8 Minuten

Zutaten für 4 Personen:

- 8 kleine je 80g oder 4 große Thunfischsteaks je 160 g
- 2 – 3 EL Pflanzenöl (Raps – oder Olivenöl)
- 1 -2 EL Zitronensaft
- 2 TL geriebene Limettenschale
- ½ TL Sambal-Olek oder eine frische Chili
- ½ TL frisch geriebenen Ingwer
- 1 EL Rapsöl

Zubereitung:

Alle Zutaten in einer Schüssel miteinander verrühren und mit Salz und Pfeffer aus der Mühle abschmecken. Die Thunfischsteaks ½ Stunde darin marinieren. Den Grill vorheizen bis die grüne Lampe ausgeht, die Thunfischsteaks auf die untere Grillfläche legen und den Grill schließen. 80 g Steaks auf höchster Stufe 2 – 3 Minuten grillen und auf kleinster Stufe ca. 2-3 Minuten ziehen lassen. 160 g Steaks auf höchster Stufe 5-6 Minuten grillen und auch nach Belieben 2-3 Minuten bei reduzierter Temperatur ziehen lassen. Achtung Thunfisch kann leicht trocken werden wenn er über die Garzeit hinaus gegrillt wird.

Salsa

Zutaten:

- 4 reife Tomaten
- Saft von einer Limette
- 1 TL frisch gehackten Koriander oder Schnittlauch
- 1 EL Balsamico-Essig

Salz und Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

Die Tomaten in kochendem Wasser kurz (10 sec.) Abbrühen und direkt in kaltem Wasser abschrecken. Mit einem kleinem Messer die Haut von den Tomaten abziehen, halbieren und vierteln und die Kerne von dem Fruchtfleisch entfernen. Nur das feste Fruchtfleisch in Würfel schneiden, mit den restlichen Zutaten vermischen und mit Salz und Pfeffer aus der Mühle abschmecken.



Tipp:

Wir empfehlen die Salsa mit geröstetem Vollkornbrot und saisonalem Salat (mit Keimen und Sprossen) zu servieren.

Gegrillter Seeteufel mit Dill und Lemonendressing

Vorbereitungszeit:

15 -20 Minuten

Grill / Garzeit:


6 -8 Minuten

Zutaten für 4 Personen:

- ca. 1 kg Seeteufelfilet ohne Haut und Knochen oder anderer fest fleischiger Fisch
 - ca 275 ml Apfelsaft
 - Saft 1 Limette
 - 1 TL Dijon-Senf
 - 2 TL feingehackten, frischen Dill
 - 1 TL eingelegte, grüne Pfefferkörner
 - 2 EL Creme fraiche
- Salz und Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

Seeteufel in 4 Medaillons schneiden, mit Salz und Pfeffer aus der Mühle würzen und mit Hilfe eines Backpinsels mit Öl leicht einstreichen. Den Grill vorheizen bis die grüne Lampe ausgeht, die Medaillons auf die untere Grillfläche legen und den Grill schließen. Auf höchster Stufe 2 – 3 Minuten grillen. Auf kleinster Stufe ca. 5 Minuten ziehen lassen. Apfelsaft mit Senf aufkochen, reduzieren. Mit den Gewürzen abschmecken. Zum Schluß Creme fraiche , Limettensaft und den gehackten Dill hinzugeben. Nach Belieben mit wenig Stärkepolver binden.

 **Tipp:** Sehr gut passt gedämpfter Brokkoli, Spargel oder Zuckerschoten dazu. Als Beilage empfehlen wir eine Reismischung aus Wild- und Basmatireis.



Lachssteak mit Mango – Joghurtsauce

Vorbereitungszeit:

10- 20 Minuten

Grill / Garzeit:


8-10 Minuten

Zutaten für 4 Personen:

- 4 Lachssteaks a. 120 g.
 - 350 ml. mageren Joghurt
 - 1 – 2 EL Mango-Chutney
 - 1 TL milden Curry
 - ½ TL Sambal-Olek oder eine kleine Chili
 - 1 TL frisch gehackten Koriander
 - Saft eine ½ Zitrone
- Salz und Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

Die Lachssteaks mit Salz und Pfeffer aus der Mühle würzen. Den Grill vorheizen bis die grüne Lampe ausgeht, die Lachssteaks auf die untere Grillfläche legen, den Grill schließen und die Lachssteaks 8 – 10 Minuten grillen. Während dessen den Joghurt in einer Schüssel mit Mango-Chutney und dem Curry verrühren dann mit den restlichen Zutaten abschmecken. Die Lachssteaks mit der Mango – Joghurtsauce servieren.

 **Tipp:** Dazu empfehlen wir Basmatireis und gedämpftes saisonales Gemüse.


Gegrillte Rotbrassen (Dorade)

Vorbereitungszeit:
15 – 20 Minuten

Grill / Garzeit:
8 – 10 Minuten

Zutaten:
2 x ca. 350 -400 g. Rotbrassen
1 Bund Petersilie (oder Kräuter nach Wahl)
1 Zitrone
½ TL Salz
½ TL Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:
Fische ausnehmen, von den Schuppen säubern und gründlich in kaltem Wasser waschen. Salzen und pfeffern und mit Öl bestreichen. Den Grill vorheizen bis die grüne Lampe ausgeht, die Fische mit geringem Abstand zueinander auf die untere Grillfläche legen und den Grill schließen. Ca. 8 – 10 Minuten grillen. Auf einer Servierplatte anrichten, mit fein gehackter Petersilie bestreuen und mit Zitronenvierteln garnieren

 **Tipp:**
Anstelle von Doraden können Forellen und andere ganze Fische verwendet werden. Sie können auch mit unterschiedlichen Kräutern und Gewürzen wie Knoblauch und Zitrone abgeschmeckt werden.



Chili Hamburger mit Frühlingszwiebeln und Cole Slaw

Vorbereitungszeit:
20 – 30 Minuten

Grill / Garzeit:
6 – 8 Minuten


Zutaten für 4 Personen:
600 g Rinderhackfleisch
1 – 2 kleine Zwiebeln in feine Würfel geschnitten
2 Stangen Frühlingszwiebeln (Zwiebellauch) in feine Ringe geschnitten
1 – 1 ½ TL Sambal Olek (oder fein gehackte frische Chilis) nach Geschmack
100 ml Tomatensaft
1 – 2 rohe Eier
Salz, Pfeffer aus der Mühle nach Geschmack

Zubereitung:
Hackfleisch mit Tomatensaft den Eiern, dem Sambal Olek, Salz und Pfeffer gut vermischen. Die fein geschnittenen Zwiebelwürfel und die Frühlingszwiebelringe gut unterkneten. Hamburger flach formen. Es können auch kleine Hamburger à 60 – 70g geformt werden oder große Hamburger mit ca, 150 g Gewicht. Den Grill vorheizen bis die grüne Lampe ausgeht, die Hamburger auf die untere Grillfläche legen und den Grill schließen.
Die großen Hamburger 6 – 8 Minuten grillen, die kleinen Hamburger 4 – 6 Minuten grillen.

Cole Slaw

Zutaten für 4 Personen:
500 g Weißkohl in feine Streifen geraspelt
5-6 El Salatmayonnaise (oder halb durch Joghurt ersetzen)
Saft einer Zitrone
1 – 2 El Meerrettich fein gerieben oder aus dem Glas
Prise Zucker, Salz, Pfeffer aus der Mühle nach Geschmack

Zubereitung:
Mayonnaise mit den Gewürzen und dem Zitronensaft abschmecken. Die Mayonnaise löffelweise nach und nach unter die Weißkohlstreifen rühren. 1-2 Stunden durchziehen lassen. Bei Bedarf nochmals abschmecken

 **Tipp:**
Zur Lockerung des Hackfleisches kann auch 2-3 El Paniermehl zugegeben werden.
Um einen mexikanischen Geschmack zu bekommen 1-2 TL frisch gehackten Koriander zugeben.
Beim Anrichten zwei Scheiben gegrillten Speck dazu geben.
Mit Cole Slaw und Hamburgerbrötchen servieren.

Tandoori Puter- Hamburger mit Champignon

Vorbereitungszeit:
20 Minuten

Grill / Garzeit:
8-10 Minuten

Zutaten für 4 Personen:

- 600 g Puterbrust, feingehackt
 - 1 rote Zwiebel feingehackt
 - 200 g kleine Champignons, in feine Würfel geschnitten
 - 1 TL Tandoori-Pulver (Asien – Shop ; Pulver oder Paste)
 - 1 Frühlingszwiebel, oder 1 – 2 EL Schnittlauch in feine Ringe geschnitten
 - 2 Knoblauchzehen fein gehackt
 - 1 TL frisch gehackten oder getrockneten Oregano oder Majoran
 - 3 – 4 EL Paniermehl
 - 1 Ei
 - 1 TL Rapsöl
- Salz und Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

Champignonwürfel in heißem Rapsöl kurz anschwitzen und mit dem Hackfleisch und den Gewürzen gut vermischen. Ei und Paniermehl unterkneten. Das Hackfleisch in flache, gleich große, 150 g. schwere Hamburger formen. Den Grill vorheizen bis die grüne Lampe ausgeht, die Hamburger auf die untere Grillfläche legen und den Grill schließen. Kleine Burger benötigen ca. 3-4 Minuten bei voller Leistung und große ca. die doppelte Zeit.



Tipp:

Hausgemachte Hamburger sind sehr lecker und einfach zuzubereiten. Neben Puterbrust kann auch Hähnchen- oder Straußenfleisch verwendet werden. Außerdem kann man das Fleisch in kleine 50 g. Hamburger, oder als Cevapcici formen.
Achtung Geflügel Burger sollten durchgegrillt werden , dass heißt auf mindestens 85 – 90 °C erhitzen.



Oriental style Steak

Vorbereitungszeit:
15-20 Minuten

Grill / Garzeit:
4- 8 Minuten

Zutaten für 4 Personen:

- 4 x 190g Hüftsteak oder Rumpsteak

Marinade:

- 2 EL trockenen Rotwein
- 4 EL Sojasauce
- Saft 1 Limette
- 1 – 2 Knoblauchzehen feingehackt
- ½ TL Sambal-Olek, oder eine kleine Chili, feingehackt
- 1 TL fein geriebenen Ingwer
- frisch gemahlene Pfeffer aus der Mühle
- 1 Prise Nelkenpulver

Zubereitung:

Alle Zutaten für die Marinade mischen. Fleisch in Marinade wenden und für mindestens 30 Minuten darin marinieren. Den Grill vorheizen bis die grüne Lampe ausgeht, Steaks auf die untere Grillfläche legen und den Grill schließen. Je nach Belieben 3 – 4 Minuten englisch, 4 – 5 Minuten medium oder 6 – 7 Minuten durch grillen. Fleisch kann auch kurz 1-2 Minuten angegrillt werden und bei reduzierter Temperatur ca 5 Minuten ruhen . Dieses Garverfahren eignet sich besonders für sehr zartes Fleisch.



Tipp:

Außer Hüftsteaks kann auch Filet oder Lammrückenfilet verwendet werden. Als Gemüsebeilage empfehlen wir gegrillten Pak-Choi und Reis mit gehackten Frühlingszwiebeln.

Balsamico – Schweinefilet mit Orangen

Vorbereitungszeit:
15-20 Minuten

Grill / Garzeit:
4-6 Minuten

Zutaten für 4 Personen:

600 g. magere Schweinefilets
2 Orangen
1 rote Paprika in feine Würfel geschnitten
2 EL Balsamico Essig
1 Tomate in feine Würfel geschnitten
2 – 3 Stiele Basilikum
Salz und Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

Das Fett und die Haut mit einem scharfen Messer vom Filet abschneiden, in gleichmäßige Medaillons schneiden und in eine Schüssel legen. Mit dem Saft einer Orange begießen. Den Balsamico sowie den fein geschnittenen Basilikum hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer aus der Mühle würzen und ca. ½ Stunde marinieren. Den Grill vorheizen bis die grüne Lampe ausgeht, die Medaillons auf die untere Grillfläche legen und den Grill schließen, ca. 5 Minuten grillen. Die zweite Orange filetieren und in einer Pfanne mit roter Paprika und ein wenig gehacktem Basilikum anschwanken, mit Salz und Pfeffer aus der Mühle würzen, und beim Anrichten über das Filet geben.



Tipp:
An Stelle von Filet kann auch magerer Schweinerücken verwendet werden.
Dazu empfehlen wir Ofen- oder Süsskartoffeln mit Joghurt-Dip zu servieren.

Joghurt-Dip:

250 g. mageren Joghurt, Salz und Pfeffer aus der Mühle, 1 Prise Zucker und nach Belieben gehackte Kräuter hinzugeben.



Marinierter gekochter Schinken mit Apfel- und Zimtsauce

Vorbereitungszeit:
10 Minuten

Grill / Garzeit:
4-5 Minuten

Zutaten für 4 Personen:

4 x gekochte Schinkenscheiben a 80 g.
300 ml. Apfelsaft
2 TL Rohrzucker
1 TL frisch gehackte oder getrocknete Kräuter (Kerbel, Majoran, Schnittlauch)
1 Messerspitze gemahlener Zimt oder 1 Zimtstange
1 TL geriebene Orangenschale
1 EL Weizenpuder (Mondamin)
Salz und Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

Apfelsaft mit dem Zucker, den Kräutern und dem gemahlener Zimt verrühren. Die geriebene Orangenschale hinzugeben und die gekochten Schinkenscheiben darin für ca. ½ Stunde marinieren. Den Grill vorheizen bis die grüne Lampe ausgeht. Den gekochten Schinken aus der Flüssigkeit herausnehmen und gut abtropfen lassen. Den gekochten Schinken auf die untere Grillfläche legen, den Grill schließen und 4 – 5 Minuten grillen.

Während dessen den Apfelsaft erwärmen und um die Hälfte reduzieren, anschließend mit dem Weizenpuder (Mondamin) binden. Den gekochten Schinken auf einem Teller anrichten, mit der Sauce angießen und mit den gehackten Kräutern bestreuen.



Tipp:
Gekochter Schinken schmeckt sehr gut mit gegrillter Ananas, gedämpftem Gemüse oder gegrillten Kartoffeln.

Gebackene Kartoffeln.

Zutaten:

4 dicke, vorwiegend festkochende Kartoffeln
2 EL Rapsöl oder Olivenöl
Salz und Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

Kartoffeln mit der Schale waschen und in kochendem Salzwasser zu 80 % bissfest garen. Vorsichtig abgießen oder mit einer Schaumkelle aus dem Salzwasser herausnehmen. Gut abkühlen lassen, in kaltem Zustand in 2 cm dicke Scheiben schneiden. Das Öl in eine Schüssel geben und mit Salz und Pfeffer aus der Mühle würzen. Die Kartoffelscheiben in dem Öl kurz wenden, auf die untere Grillfläche des vorgeheizten Grills legen und den Grill schließen. Nach Belieben 5-8 Minuten knusprig braun garen. Vor dem Servieren mit Salz und Pfeffer nachwürzen.



Tipp:
Außer mit Salz und Pfeffer können die gebackenen Kartoffeln mit Paprika oder auch Curry gewürzt werden. Stellen Sie die gebackenen Kartoffeln doch einmal aus Süßkartoffeln her.

Sandwich mit Parmaschinken, Tomaten und Salbei

Vorbereitungszeit:

5-10 Minuten

Grill / Garzeit:

2-3 Minuten

Zutaten für 4 Personen:

- 8 Scheiben Vollkorntoast
 - 4 Scheiben mageren Parmaschinken
 - 8 Scheiben Tomaten
 - 8 Salbeiblätter
 - 30 g Diätmargarine
- Salz und Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

Alle Toastscheiben von einer Seite dünn mit der Diätmargarine bestreichen. 4 Toastscheiben mit der bestrichenen Seite auf einen Teller legen, mit Parmaschinken, Tomaten und Salbei belegen. Mit Salz und Pfeffer aus der Mühle nach Geschmack würzen. Mit den 4 restlichen Toastscheiben (die bestrichene Seite nach außen) die belegten Toastscheiben bedecken. Den Grill vorheizen bis die grüne Lampe ausgeht, und die Sandwiches 2 – 3 Minuten knusprig grillen.



Tipp:

Anstatt Salbei kann auch frischer Basilikum verwendet werden. Wir empfehlen das Sandwich mit Mozzarellascheiben oder einem anderen Käse Ihrer Wahl zusätzlich zu belegen.

Ein besonderer Genuss:

Anstelle von Toastbrot können Sie auch Blätterteig (tiefgekühlt) verwenden, der auf höchster Stufe ca. 5 Minuten knusprig braun gegrillt wird. Der Blätterteig muss vorher nicht zusätzlich mit Fett bestrichen werden.



Mediterranes Gemüse mit Pesto

Vorbereitungszeit:

15 – 20 Minuten

Grill / Garzeit:

5 Minuten

Zutaten für 4 Personen:

- 1-2 Zucchini, gewaschen
- 2-3 rote und gelbe Paprika, gewaschen
- 1 Aubergine
- 8 – 10 Champignon Köpfe geputzt
- je einige Zweige Rosmarin , Thymian
- 5-6 El Olivenöl
- 1 El Balsamico Essig
- 2-3 Knoblauchzehen fein gehackt

Salz Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

Zucchini und Auberginen in gleichmäßig dicke 1 cm Scheiben schneiden. Paprika halbieren und entkernen und in gleichmäßige nicht zu kleine Stücke schneiden. Champignons bei Bedarf halbieren ansonsten ganz lassen. Kräuter zupfen und hacken und mit dem Olivenöl und dem Essig verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen und den fein gehackten Knoblauch unterrühren. Das Gemüse in dem Kräuteröl wenden und ca. 30 Minuten marinieren. Gut abtropfen. Den Grill vorheizen bis die grüne Lampe ausgeht, das Gemüse auf die untere Grillfläche legen und den Grill schließen. Je nach Belieben 4-5 Minuten hellbraun grillen. Mit Salz und Pfeffer aus der Mühle würzen.



Tipp:

Gemüse können auch auf einen Spieß gesteckt werden. Nach dem Grillen mit frisch geriebenem Parmesan bestreuen. Dazu Lammkoteletts oder Hähnchenbrust vom Grill servieren. Auch kleine Artischocken können so zubereitet werden.

Pesto

Zutaten für 4 Personen:

- 60 g geröstete Pinienkerne
 - 30 g Parmesan grob gehackt oder gerieben
 - 1-2 Knoblauchzehen geschält
 - einige Stiele Basilikum (Basilikum frisch gezupft)
 - 100 ml Olivenöl
- Salz und Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

Alle Zutaten in einem Mixer (Blender) fein pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Tipp:

Anstelle von Basilikum, Bärlauch verwenden.
Gemüse nach dem Grillen beim Anrichten mit einigen Tropfen Pesto beträufeln.

Gegrillte Ananas

Vorbereitungszeit:
10 Minuten

Grill / Garzeit:
4-6 Minuten

Zutaten für 4 Personen:
1 frische Ananas
1 EL Zucker
1 TL Zimt

Zubereitung:

Ananas mit einem scharfen Messer von oben und unten kurz unter der Schale abschneiden, damit sie auch beim weiteren Schälen gut steht. Dann weiter mit einem scharfen Messer die Schale von oben nach unten gleichmäßig abschälen, einmal wenden und von der anderen Seite nochmals das gleiche bis die Ananas geschält ist. Falls nötig mit einem kleinen Messer braune Flecken ausschneiden. Die Ananas längs halbieren und dann vierteln. Den Strunk längs ausschneiden. Die Ananas in Längsstreifen mit mindestens 2 cm Dicke schneiden. Den Grill vorheizen bis die grüne Lampe ausgeht, die Ananas auf die untere Grillfläche legen und den Grill schließen. Nach dem Grillen die Ananas mit Zucker und Zimt bestreuen.



Tipp:

Ananas kann anstelle von Zimt mit frisch gemahlenem schwarzem Pfeffer gewürzt werden. Mit Zimt eignet sie sich zu Vanille Eis und mit Pfeffer zu gegrillter Hähnchenbrust. Eine weitere Variante wäre es sie mit Speck zu umwickeln und ; oder sogar vorher noch mit einem Tomatenketchup mit Hilfe eines Pinsels dünn einzustreichen und dann in Speck zu rollen.



Tofu mit Pilzen

Vorbereitungszeit:
30 – 40 Minuten

Grill / Garzeit:
2-3 Minuten

Zutaten für 4 Personen:
4 gleich große Tofu Scheiben a 60 g.
2 EL Sojasauce
2 EL Austernsauce (erhältlich im Asia – Shop)
einige Tropfen Sesamöl
Salz und Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

Tofu in eine Schüssel legen und in den restlichen Zutaten 20 – 30 Minuten marinieren. Den Grill vorheizen bis die grüne Lampe ausgeht, Tofu auf die untere Grillfläche legen, den Grill schließen und 2 – 3 Minuten grillen.

Gemischte Pilze

Zutaten:
400 g Champignons, in 1cm dicke Scheiben geschnitten
1 – 2 Frühlingszwiebeln, in grobe Ringe geschnitten
½ EL Olivenöl
1 – 2 EL Sojasauce
Salz und Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

Die Champignonscheiben in der Sojasauce und den restlichen Zutaten marinieren und die Frühlingszwiebeln hinzugeben. Auf der unteren Grillfläche des vorgeheizten Grills 2 – 3 Minuten grillen. Zu Tofu servieren.

Gegrillte Maiskolben

Vorbereitungszeit:
20-30 Minuten

Grill / Garzeit:
10 Minuten

Zutaten für 4 Personen:

4 Stück vorgegarte Maiskolben

1-2 El Pflanzenöl

50 g flüssige Butter

Salz, Pfeffer aus der Mühle nach Geschmack

Etwas Zitronensaft

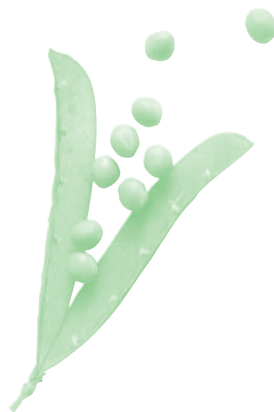
Zubereitung:

Maiskolben mit einem Pinsel mit wenig Pflanzenöl einstreichen und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Grill vorheizen bis die grüne Lampe ausgeht, die Maiskolben mit geringem Abstand zueinander auf die untere Grillfläche legen und den Grill schließen. Ca. 8 – 10 Minuten grillen. Auf einer Servierplatte anrichten und mit flüssiger Butter etwas Zitronensaft evtl noch mit Salz und Pfeffer nachwürzen.



Tipp:

Gegrillte Maiskolben können sie zu gegrilltem Fleisch servieren oder auch mal als vegetarische Komponente.



French Toast

Vorbereitungszeit:
5- 10 Minuten

Grill / Garzeit:
2-4 Minuten

Zutaten für 4 Personen:

8 Scheiben Vollkorntoast

4 -5 Eier

150 ml Sahne

½ Tl Zucker

1 Prise Salz

60 g flüssige Butter

1 Pinsel

Zubereitung:

Eier, Sahne mit Zucker und Salz mit einem Schneebesen gut verquirlen. Die Toastscheiben in die Eier – Sahnetunke kurz eintauchen. Den Grill vorheizen bis die grüne Lampe ausgeht, die Grillfläche mit Hilfe eines Pinsels mit flüssiger Butter einstreichen. Die Toastscheiben auf die untere Grillfläche legen und den Grill schließen. Je nach Belieben 2 – 4 Minuten grillen.



Tipp:

Mit Zimt bestreuen für ein besonderes Frühstück.

Den Zucker weglassen und nach dem Eintauchen in die Eier-Sahnetunke mit frisch geriebenem Parmesankäse bestreuen.

Mango – Relish

Vorbereitungszeit:

10 Minuten

Zutaten:

200 g. reife Mango in gleichmäßige Würfel geschnitten
 1 rote Chili, fein gehackt
 1 EL gehackten frischen oder getrockneten Koriander
 ½ EL Sherryessig
 je ½ TL fein gehackten Ingwer und Knoblauch
 Salz, Pfeffer, Zucker und Zitronensaft zum Abschmecken.

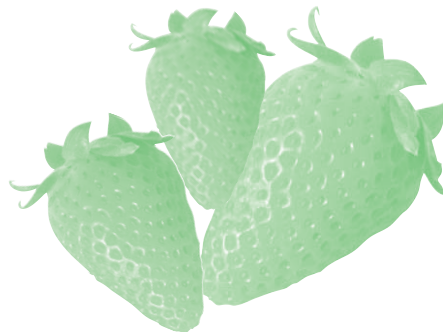
Zubereitung:

Ingwer und Knoblauch 1 TL Öl anschwitzen, Mango dazugeben und kurz durchschwenken. Mit dem Essig ablöschen und sofort kalt stellen. Danach mit den restlichen Zutaten abschmecken.



Tipp :

Am besten schmeckt ein Mango Relish wenn es für 24 Stunden im Kühlschrank durchziehen kann. Schmeckt zu allem herzhaften Gegrilltem.



Guacamole

Vorbereitungszeit:

10 Minuten

Zutaten für 4 Personen:

2 reife Avocados
 ½ kleine Zwiebel, fein gehackt
 2 kleine Knoblauchzehen, fein gehackt
 1 – 2 Frühlingszwiebeln, fein geschnitten
 2 Jalapeno – Chilies, entkernt und feingehackt
 1 – 2 Serano – Chilies oder Sambal-Olek
 2 – 3 EL Limonensaft
 1 ½ EL gehackter frischer Koriander
 Salz und Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

Avocados halbieren, mit einem Löffel das Fruchtfleisch herausnehmen und zerdrücken oder pürieren. Zwiebel, Knoblauch, Frühlingszwiebeln, Chilies und Koriander (oder auch Tomatenwürfel) unterheben und kalt stellen.



Tipp:

Kann auch mit etwas Bio Joghurt verfeinert werden. Zu gegrilltem Fleisch und Fisch servieren.

Salsa Verde

Vorbereitungszeit:

10 – 15 Minuten

Zutaten:

- 150 g. Petersilie
- 1 – 2 Knoblauchzehen
- 50 g. Gewürzgurken
- 20 g. Kapern
- 2 – 3 Schalotten oder Zwiebeln
- 1 Scheibe Weißbrot
- ½ TL Salz
- 2 – 3 Jalapeno – Chilies, entkernt und feingehackt
- 2 EL Balsamico Essig
- 200 ml. Olivenöl

Zubereitung:

Die Kräuter waschen, die Stiele entfernen und hacken. Den Knoblauch, Kapern und Schalotten ganz fein hacken. Die Gurken etwas gröber hacken. Alles mischen und mit Weißbrotbrösel binden



Tipp:

Alle Zutaten können auch mit Hilfe eines Mixers fein püriert werden, das erleichtert die Arbeit. Schmeckt zu allem herzhaften Gegrilltem.



Teriyaki – Gewürzmischung

Zutaten:

- 60 ml. Sojasauce
- 3 EL Sake oder Sherry dry
- 2 EL Öl
- 1 EL Zitronensaft
- 1 EL brauner Zucker
- 1 EL Ingwer, fein gehackt
- 1 – 2 Knoblauchzehen, fein gehackt
- ¼ TL Sambal Olek, oder fein gehackte Chilischoten

Zubereitung:

Alle Zutaten miteinander vermischen.

Rum – Gewürzmischung

Zutaten :

- 2 EL Knoblauch, fein gehackt
- 2 TL Ingwer, feingehackt
- 2 TL Piment, gemahlen
- ½ TL Zimt, gemahlen
- ½ TL Muskatnuß, gemahlen
- 2 TL Salz
- 3 Lorbeerblätter, zerrieben
- 2 TL Cayennepfeffer
- 100 ml. Limettensaft
- 1 mittelgroße Zwiebel, fein gehackt
- ca 150 ml Brauner Rum (nach Geschmack)
- ca 100g Rohrzucker (nach Geschmack)
- 4 EL Öl

Zubereitung

Das Fleisch für mindestens 2 Stunden in der Beize im Kühlschrank marinieren und während des Bratens öfter mit der Gewürzmischung bestreichen.



West – Indies – Gewürzmischung

Zutaten:

- 3 TL Currypulver, oder 2 TL Currypaste
- 3 TL Paprikapulver, edelsüß
- 1 ½ TL Kreuzkümmel, gemahlen
- ¾ TL Piment, gemahlen
- ½ TL Chilipulver
- 4 EL Öl

Zubereitung:

Alle Zutaten miteinander vermischen.



Garstufen für Rindfleisch (Filet, Hüft- und Rumpsteak)

	Fleischstärke	Heizstufe	Zeit	Reduzierte Heizstufe	Nachgrillzeit
Halbroh blutig-roh (rare)	3 cm	5-6	4-5 Min.	-	-
	4 cm	5-6	5-6 Min.	-	-
	5 cm	5-6	7-8 Min.	-	-
Halbgar vollroh (medium rare)	3 cm	5-6	5-6 Min.	-	-
	4 cm	5-6	7-8 Min.	-	-
	5 cm	5-6	9-10 Min.	-	-
Halbgar rosa-medium (medium)	3 cm	5-6	5-6 Min.	3-4	2-3 Min.
	4 cm	5-6	7-8 Min.	3-4	2-3 Min.
	5 cm	5-6	9-10 Min.	3-4	4-6 Min.
Vollgar saftig grau (well done)	3 cm	5-6	7-8 Min.	3-4	2-3 Min.
	4 cm	5-6	9-11 Min.	3-4	2-3 Min.
	5 cm	5-6	11-12 Min.	3-4	4-6 Min.

Lammfleisch und Kalbfleisch verhalten sich ähnlich und sollten je nach Qualität des Fleisches medium bis well done zubereitet werden.

Geflügel sollte in der Regel well done zubereitet werden mit der Ausnahme von Entenbrust. Diese ist wiederum nach Belieben medium bis durch zuzubereiten.

Bei Fisch ist es empfehlenswert in medium bis max. 70 – 80°C zu grillen.

Auch sehr zu empfehlen für besondere Steak-Liebhaber:

Fleisch bei Stufe 6 / 1-2 Min. anrösten (grillen, bräunen)

Fleisch bei Stufe 1-2 auf die gewünschte Kerntemperatur bringen. Kann mit einem Fleischthermometer nachgemessen werden – hier wird das Fleisch besonders schonend und zart gegart.

Stufe	ca. Temperatur
1	90 °C
2	115°C
3	135°C
4	155°C
5	175°C
6 = max.	200°C