



**Steba**  
GERMANY

鉄板焼  
Die leichte Küche

**asiatische**

Rezeptideen

**für den Teppanyaki-  
Plattengrill**

vom Fernsehkoch Markus Haxter

## Inhaltsverzeichnis

Teppanyaki – Rezepte .....	3
Gewürze und Zutaten .....	4
Grillen auf der Teppanyaki Grillplatte .....	5
Teriyaki – Basis – Sauce .....	6
Yakitori – Sauce .....	6
Marinade für Entenbrust .....	7
Rindfleisch – Marinade .....	7
Miso – Dip für Rindfleisch .....	7
Yakitori .....	8
Yakiniku .....	9
Torino Teriyaki .....	10
Shoga Yaki .....	11
Buri Teriyaki .....	12
Sakana .....	13
Teppan Yaki Mix am Tisch: .....	14
Tipp für alle Japan- Teppanyaki- Gerichte .....	15
Teriyaki von der Ente .....	16
Gegrilltes Gemüse Mediterran .....	17
Gegrillte Süß – Kartoffeln .....	18
Gegrillter Fenchel .....	19
Mini – Hamburger .....	20
Hähnchenbrust mit Kokoskruste .....	21
French – Toast .....	22
Lamm – Kebabs .....	23
Kräuter – Muscheln .....	24
Shrimps – Barbecue .....	25
Tandoori – Hähnchen .....	26
Rinderfilet mit Rosmarinbrätlingen .....	27
Marinaden .....	28

## Teppanyaki – Rezepte

Die Küche der Japaner ist eine besondere Küche. Sie ist eine ganz andere, als die der übrigen Völker Asiens. Es wird viel Wert auf die Einfachheit und Natürlichkeit der Speisen gelegt. Sie ist nicht erwähnenswert weil ihre Gerichte besonders raffiniert gewürzt oder besonders üppig wären, sondern weil die Hauptzutaten im Vordergrund liegen. Der Gaumen wird dazu erzogen diese in möglichst unveränderter und natürlicher Form anzunehmen und schätzen zu lernen. Besonders viel Wert legt man auf Frische, Qualität und die Sorgfalt mit der kleine Mengen kunstvoll kombiniert und angerichtet werden. Aussehen, Duft und Geschmack wird einem dadurch sehr bewusst. Ein weiterer Vorteil der japanischen Küche ist ihre leichte Verdaulichkeit und ihre Fettarmut. Sie bürgt für eine cholesterinarme und gesunde Ernährung. Durch eine kurze Garzeit werden Lebensmittel schonend gegart und die Vitamine bleiben besonders gut erhalten.

### Begriffserklärung für japanisches Grillen:

Yaki	Grill bzw. grillen
Niku	Fleisch
Kushiyaki	gegrillter Spieß mit Fleisch
Yakitori – Spieß	in der Regel gegrilltes Geflügel (kann aber auch mit Fleisch zubereitet werden)
Teriyaki	Fisch oder Fleisch glänzend gegrillt, mariniert und zusammen mit der Sauce braten – dadurch reduziert sich die Sauce.
Teppanyaki	Speisen von der Grillplatte (Ursprung: Eisenplatte). Fisch, Fleisch und Gemüse werden mit wenig Öl gegrillt, Saucen werden separat zum Dippen gereicht.
Yakiniku	gegrilltes dünn geschnittenes Fleisch wird am Tisch gegrillt ohne vorher zu würzen. Nach dem Grillen wird es in Special Yakiniku Saucen gedippt. Yakiniku Saucen gibt es in vier Geschmacksrichtungen von Kikkoman Süß, Zwiebel, Knoblauch und Senf.
Sumiyaki	Ursprung des Grillens (Grillen auf Holzkohle)

## Gewürze und Zutaten

(Sind in allen Asia-Geschäften zu bekommen)

### Sojasauce

Sojasauce wird in der Regel nicht zum Würzen der Speisen angesehen sondern zum veredeln Sie wird seit Jahrhunderten natürlich traditionell aus Sojabohnen, Weizen, Wasser und Salz gebraut. Danach muss sie ca. 6 Monate reifen. Gute Sojasaucen haben ihren Preis und enthalten keine anderen Zusatzstoffe wie oben genannt.

Die gängigste ist die Kikkoman Soja Sauce. Aber auch in Biogeschäften gibt es zusätzliche Angebote.

### Shoju

Japanische Soja Sauce ist eine süße Soja Sauce .

### Tonkatsu – Sauce

Eine Grillsauce, hergestellt aus Tomaten und Äpfel, japanischer Soja Sauce und Senf Wird gerne zu gegrilltem Schweinefleisch serviert

### Sake

Reiswein , der mit unterschiedlichem Alkohol – Gehalt angeboten wird. Zum Kochen oder Trinken . Wird erwärmt aber auch gekühlt getrunken. Je hochwertiger der Sake wird er meist gekühlt getrunken.

### Mirin

Milde Variante des Sakes , aber hohen mit Zuckeranteil. Verleiht Grillgerichten eine schönen Glanz.

### Miso

Eine dicke Paste und wird aus Sojabohnen, Weizen und Reis hergestellt. Es gibt viele Varianten z.B. hell und dunkel. Man verwendet Sie für Suppen, Marinaden und Dipps.

### Wasabi

Grüner Meerrettich als Paste , extrem scharf und mit Vorsicht zu genießen. Erhältlich im Asia-Geschäft als Paste in einer Tube oder als Pulver welches mit Wasser oder Sake zu einer Masse verrührt wird. Sie kann je nach Konsistenz auch dekorativ geformt werden.

### Shichimi Togarishi

Ist ein pfefferiges Gewürz, das man über viele japanische Gerichte streuen kann.

## Grillen auf der Teppanyaki Grillplatte

Beim Zubereiten von japanischen Grillgerichten verwendet man die glatte Seite der Grillplatte. Diese nutzt man damit die Marinaden und Aromen beim grillen reduzieren und sich beim mehrmaligen wenden des Grillgutes mit dem sich bildenden Geschmack umhüllen. In der Regel verwendet man in der japanischen Küche kein Salz so wie wir es beim Grillen verwenden. Der Geschmack kommt ausschließlich durch die sich bildenden Röststoffe und den bestimmten Saucen die entweder beim Marinieren oder beim Grillen zugegeben werden. Beim Grillen mit Marinaden oder "abglänzen " mit Saucen sollte die Grillfläche mit Hilfe eines Kunststoff – oder Holzschaber oder Küchenpapier mit Hilfe von wenig Wasser gelegentlich gereinigt werden .

Alle Gerichte werden nach belieben mit Zutaten wie:

### Gari

Eingelegter Süß-saurer Ingwer den es in Naturfarbe hell gibt. oder eingefärbt rötlich

### Wasabi

Kunstvoll geformt als Kügelchen oder als streichfähige Paste

### Gohan

Ungesalzener japanischer im Reiskocher gegarter Reis.

### Miso Paste

Verdünnt mit Wasser oder Sake

### Tonkatsu Sauce

Unverdünnt serviert zu herzhaften Fleischgerichten

### Japanischer Senf

Gibt es fertig im Asia-Geschäft und wird unverdünnt serviert zu herzhaften Fleischgerichten.

### Tofu

Der Fleischersatz der Vegetarier. Heller Sojabohnenquark. Ist in fest bis weichen Blöcken erhältlich. Tofu besitzt wenig Eigengeschmack und wird deshalb in vielen Geschmacksrichtungen ob geräuchert oder mit Algen angeboten. Tofu wird mit wenig Öl auf der Teppanyaki – Grillplatte hellbraun gegrillt und beliebig mit Gemüse und Würzsaucen kombiniert. Hier eignet sich Yakiniku-Süß sehr gut.

## Teriyaki – Basis – Sauce

### Zutaten:

100 ml Sake ( oder trockenen Sherry )  
100 ml Mirin  
100 ml Soja Sauce  
2 El Zucker (oder brauner Zucker)

### Zubereitung:

Alle Zutaten miteinander in einem Topf vermischen und unter rühren aufkochen.  
Auf ca. 2/3 reduzieren. Diese Sauce verwendet man zum marinieren oder zusätzlich zum bestreichen beim grillen. Teriyaki-Sauce ist im Asia-Geschäft auch als fertige Sauce erhältlich. Teriyaki-Sauce kann man bei sehr magerem Fleisch oder Fisch mit 1bis 2 El Sojaöl mischen.

Es gibt einige Abwandlungen der Teriyaki-Sauce

1. Mit Zusatz von Zitronensaft 1-2 El für Fischgerichte
2. Mit Zusatz von Ingwer in Form von sehr fein gehackt oder sogar nur den Saft von ausgedrücktem frischen Ingwer für Fleischgerichte
3. Mit Zusatz von 1-2 feingehackte Knoblauchzehen und 1 Msp. Sambal-Oleik oder feingehackte Chili für gewürzte Speisen

Der Unterschied zwischen den beiden Saucen ist grundsätzlich:

Teriyaki Sauce wird beim grillen verwendet und dabei wird die Sauce auf der Teppanyaki – Grillplatte eingekocht (reduziert) und das zu grillende "glänzend gegrillt"...

Ausserdem eignet sie sich zum marinieren, weil sie nicht so kräftig und dickflüssig ist wie die Yakitori-Sauce. Sie wird eigentlich nur zum bestreichen kurz vor Ende der Garzeit verwendet. Das Gargut wird umhüllt mit der Sauce und nicht mehr reduziert.

## Yakitori – Sauce

### Zutaten:

100 ml. Sake (oder trockenen Sherry )  
100 ml. Mirin  
150 ml. Sojasauce  
3 El. brauner Zucker ( Palmzucker )

### Zubereitung :

Alle Zutaten miteinander in einem Topf vermischen und unter rühren aufkochen.  
Solange kochen bis der Alkohol verkocht ist und auf ca. 2/3 reduzieren. Diese Sauce verwendet man zum bestreichen beim grillen. Dieser Yakitori-Sauce kann man bei sehr magerem Fleisch – Geflügel 1bis 2 El Sojaöl beimischen.



#### Tipp:

Japanisches Fleisch zum grillen ist immer mit natürlichem eingelager-tem Fett ( Kobe Beef ) Zum besseren verarbeiten sollte unserer Sauce je nach Fleischart 1-2 El Sojaöl oder neutrales Pflanzenöl beigemischt werden.

## Marinade für Entenbrust

### Zutaten:

100 ml. Sojasauce  
100 ml. Pflaumenwein  
20 ml. Sesamöl  
1-2 Tl flüssiger Honig  
gemahlener Szechuan-Pfeffer oder Orangen-Pfeffer

### Zubereitung:

Alle Zutaten miteinander in einem Topf vermischen und unter rühren aufkochen.  
Solange kochen bis der Alkohol verkocht ist.  
Diese Sauce verwendet man zum bestreichen beim Grillen.  
Dieser Sauce kann zum Marinieren von Geflügel und Entenbrust verwendet werden.  
Aber auch zum bestreichen nach dem Grillen.

## Rindfleisch – Marinade

### Zutaten:

60 ml. Sojasauce  
40 ml. Sesamöl  
50 ml. Sake  
1 – 2 Messerspitzen five Spices (Gewürzmischung)

### Zubereitung:

Alle Zutaten miteinander vermischen. Diese Sauce verwendet man ausschließlich zum Marinieren von Rindfleisch oder Lammfleisch. Auch hier können würzende Zutaten nach belieben beigefügt werden ( Siehe Abwandlungen Teriyaki ) .

## Miso – Dip für Rindfleisch

### Zutaten:

1 Tl fein gehackter Ingwer  
1 El Miso Paste  
4 El Sake ( oder trockenen Sherry ) oder trockenen Weißwein  
3 El Reissessig  
3 El Sojaöl  
1-2 El flüssigen Honig

### Zubereitung:

Alle Zutaten miteinander vermischen und die Miso-Paste mit einem Schneebesen auflösen. Damit sich alles besser vermischt, kann sie auch erwärmt werden. Diese Sauce verwendet man ausschließlich zum Dippen von dunklem Fleisch wie Rindfleisch oder Lammfleisch. Auch hier können würzende Zutaten nach belieben beigefügt werden

# Yakitori

## Japanischer Hähnchenspieß

Hier verwendet der Japaner Hähnchenkeulenfleisch lieber als Hähnchenbrust. Hähnchenkeulenfleisch ist nach dem Grillen saftiger.

## Yakitori Gourmet

Hähnchenkeulenfleisch ausgelöst, ohne Haut, Sehnen und Knorpel. Wird in gleichmäßige kleine Stücke geschnitten und auf Bambusspieße gesteckt. Pro Spieß verwendet man je nach Größe 4 - 5 Fleischstücke.

## Yakitori Ananas

Hähnchenkeulenfleisch ausgelöst, ohne Haut, Sehnen und Knorpel. Wird in gleichmäßige kleine Stücke geschnitten und auf Bambusspieße gesteckt. Pro Spieß verwendet man je nach Größe 2-3 Fleischstücke und 2-3 Ananasstücke von frischer Ananas

## Yakitori Zwiebel

Hähnchenkeulenfleisch ausgelöst, ohne Haut, Sehnen und Knorpel. Wird in gleichmäßige kleine Stücke geschnitten und auf Bambusspieße gesteckt. Pro Spieß verwendet man je nach Größe 2-3 Fleischstücke und 2-3 Stücke rote Zwiebel. Eine weitere Variante ist abwechselnd Hähnchenkeulenfleisch mit Stücke von Frühlingzwiebel aufzuspießen.

## Yakitori mit Geflügelleber

Geflügelleber ohne Haut und Sehnen wird in gleichmäßige kleine Stücke geschnitten und auf Bambusspieße gesteckt. Pro Spieß verwendet man je nach Größe 4-5 Leberstückchen. Auch eine weitere Variante ist abwechselnd Geflügelleber mit Stücke von Frühlingzwiebel aufzuspießen.

## Zubereitungszeit:

Ca. 20 Minuten.

## Garzeit:

Von jeder Seite ca. 3 - 4 Minuten.

Grilleinstellung / Stufe :

Auf Stufe 4 Vorheizen und je nach belieben auf Stufe 3 reduzieren.

## Zutaten für 4 Personen:

0,8 kg ausgelöstes Hähnchenkeulenfleisch ( ca. 50 % Knochenanteil )

## Zubereitung:

Pro Person sollten vier Spieße serviert werden (16 insgesamt) Pro Spieß werden ca. 50g Hähnchenfleisch verwendet und abwechselnd mit den zusätzlichen Zutaten auf Bambusspieße aufgespießt. Sie werden auf dem Grill von beiden Seiten gegrillt und mit Yakitori Sauce mit eingestrichen



### Tipp:

An Stelle von Hähnchenkeulenfleisch kann neben Hähnchenbrustfilet auch Entenbrust oder Straußenfleisch verwendet werden. Hähnchenbrust wird aber beim Grillen schnell trocken, Hähnchenkeulenfleisch bleibt dagegen saftig.

# Yakiniku

Gegrilltes dünn geschnittenes Fleisch wird natur am Tisch gegrillt ohne es zu würzen. Grilleinstellung / Stufe: Auf Stufe 5 Vorheizen und je nach belieben auf Stufe 4 reduzieren.

Nach dem Grillen wird sie in Spezial Yakiniku-Saucen gedippt. Es gibt viele Yakiniku-Restaurants in Japan. Yakiniku-Saucen gibt es in vier Geschmacksrichtungen: Süß, Zwiebel, Knoblauch und Senf von Kikkoman.

Hier einige köstliche Varianten mit:

## Yakitori Spieße

können auch so zubereitet werden. Hier empfiehlt es sich mindestens zwei Saucen zu servieren. Besonders eignen sich hier Süß und Zwiebel aber auch nach Geschmack.

## Yakiniku mit Rindfleisch

Bei diesem Gericht am besten sehr gut abgehangenes zartes Fleisch verwenden wie z.B. Rinderfilet, Roastbeef oder Hüftsteak. In dünne Scheiben schneiden. Dies geht selbstverständlich nur mit einem sehr scharfe Messer. Ein kleiner Tipp am Rande - frieren Sie das Fleisch kurz an, dann lässt es sich einfacher dünn schneiden. Es muss aber zur Weiterverarbeitung gut abtropfen und sollte mit Küchencrepe trocken abgetupft sein. Zum Dippen mit Yakiniku Süß, Senf

## Yakiniku mit Entenbrustscheiben

Wird zubereitet wie oben beschrieben und auch hier eignen sich besonders diese beiden Saucen.

## Yakiniku mit Tofuscheiben

Tofu wird in 0,5 cm Scheiben geschnitten und von beiden Seiten hellbraun gegrillt.

Er kann mit wenig Sojaöl mit Hilfe eines Pinsels eingestrichen werden

Zum Dippen oder bestreichen Yakiniku Süß

## Yakiniku vom Fisch oder Garnelen

Fisch in ca .50 g Stücke gut abgetupft mit ein wenig Sojaöl von beiden Seiten hellbraun grillen. Auch Garnelen (optimale Größe 16/20) werden ohne Schale gut abgetrocknet mit wenig Sojaöl von beiden Seiten wenige Minuten gegrillt.

Zum Dippen oder bestreichen Yakiniku Zwiebel oder Knoblauch besonders bei den Garnelen

## Torino Teriyaki

Gegrilltes Hühnerfleisch mit pikanter Sauce und Gemüse

**Zubereitungszeit :**  
20 Minuten

**Garzeit :**  
2 -3 Minuten pro Seite  
**Grilleinstellung / Stufe :**  
Auf Stufe 4 Vorheizen und je nach belieben auf Stufe 3 reduzieren.

**Zutaten :**  
4 Hähnchenbrustfilets in Scheiben  
2 rote Paprika in 1 cm breite Streifen  
1-2 Zucchini schräg in Scheiben geschnitten  
2 rote Zwiebeln geschält und in 0,5 cm Scheiben geschnitten  
8 frische Shiitake – Pilze

**Zubereitung :**  
Verwenden Sie hier die von Ihnen hergestellte Teriyaki-Sauce (oder fertige Sauce) und Schmecken Sie beliebig pikant ab. Alle Zutaten werden auf der leicht geölten flachen Teppanyaki Platte beliebig mit einander kombiniert und gegrillt. Vor dem Servieren mit wenig Teriyaki Sauce bestreichen. Auf japanische Art servieren mit gekochtem Reis, eingelegtem Ingwer und Rettich und Wasabi wer mag.



**Tipp :**  
An Stelle von Hähnchenbrustfilet kann auch Entenbrustfilet verwendet werden Dazu trinkt man Sake sowohl gekühlt als auch warm. Aber auch japanischer grüner Tee eignet sich gut. Aber ein kühles Bier geht auch.

## Shoga Yaki

Gegrilltes Schweinefleisch mit Ingwersauce und Gemüse

**Zubereitungszeit :**  
30 Minuten

**Garzeit :**  
Fleisch pro Seite 2 -3 Minuten  
Pak Choi je nach Größe 4 – 5 Minuten.

**Grilleinstellung / Stufe :**  
Auf Stufe 4 Vorheizen und je nach belieben auf Stufe 3 reduzieren.

**Zutaten :**  
500 g Schweinerücken in dünne Scheiben schneiden  
4-6 kleine Pak Choi gewaschen, halbiert und längs geviertelt  
150 g Soja Sprossen  
8 Scheiben blanchierte Lotuswurzelscheiben

**Zubereitung :**  
Verwenden Sie hier die von Ihnen hergestellte Teriyaki-Sauce (oder fertige Sauce) und Schmecken Sie beliebig pikant ab. Besonders gut eignet sich hier 1 bis 2 El feingehackten frischen Ingwer beim Grillen mit zu verwenden. Alle Zutaten werden auf der leicht geölten flachen Teppanyaki Platte beliebig mit einander kombiniert und gegrillt. Vor dem Servieren mit wenig Teriyaki-Sauce bestreichen. Auf japanische Art servieren mit gekochtem Reis, eingelegtem Ingwer und Rettich und Wasabi wer mag.



**Tipp:**  
Mit Tonkatsu Sauce servieren

## Buri Teriyaki

King Fisch oder Yellow Fin Tunfisch

Zubereitungszeit :  
20 Minuten

Garzeit :  
2 -3 Minuten pro Seite  
Grilleinstellung / Stufe :  
Auf Stufe 5 Vorheizen und je nach belieben auf Stufe 3 - 4 reduzieren.

Zutaten für 4 Personen :

600 g Tunfisch oder King Fisch Filet, in ca. 0,5 cm kleine Scheiben  
1-2 El frisch gehackten Koriander  
1-2 Tl japanischer gerösteter Sesam

Zubereitung :

Verwenden Sie hier die von Ihnen hergestellte Teriyaki-Sauce (oder fertige Sauce) und schmecken Sie beliebig pikant ab, wichtig jedoch ist der Zitronensaft. Besonders gut eignet sich hier 1 bis 2 El feingehackten frischen Koriander beim grillen mit zu verwenden. Alle Zutaten werden auf der leicht geölten flachen Teppanyaki Platte gegrillt. Vor dem Servieren mit wenig Teriyaki-Sauce bestreichen und mit geröstetem Sesam bestreuen Auf japanische Art servieren mit gekochtem Reis, eingelegtem Ingwer und Rettich und Wasabi wer mag.



**Tip**

Mit gekochtem Reis oder gemischten saisonalen Salat servieren.

## Sakana

Japanischer gemischter Seafood Grill

Hier verwendet man neben Fisch wie bei Buri Teriyaki (King Fisch oder Yellow Fin Tunfisch) auch geschälte Garnelen ( Size 16 / 20), ausgelöster Hummer roh in Scheiben ( Lobster ) und natürlich Muscheln jeglicher Art wie z.B. Jakobsmuscheln.

Zubereitungszeit :  
40 Minuten

Garzeit :  
Ca. 2 - 3 Minuten  
Grilleinstellung / Stufe :  
Auf Stufe 5 Vorheizen und je nach belieben auf Stufe 3 - 4 reduzieren.

Zutaten für 4 Personen :

300 g Tunfisch oder King Fisch Filet, in dünne Scheiben  
4-8 Garnelen, geschält  
4-8 geputzte Jakobsmuscheln  
150 g Sojasprossen  
12 Stangen geschälten grünen Spargel, geschält ( 2/3 im unteren Teil )

Zubereitung :

Alle Zutaten werden auf der leicht geölten flachen Teppanyaki Platte gegrillt. Vor dem Servieren mit wenig Teriyaki-Sauce mit Zitronensaft bestreichen. Gemüse nach Bedarf grillen. Spargel auf gewünschte Länge schneiden. Bei diesem Gericht kann auf Teriyaki-Sauce verzichtet werden. Man gießt nur wenig hochwertige Sojasauce ( Kikkoman ) dazu. Auf japanische Art serviert mit gekochtem Reis, eingelegtem Ingwer und Rettich, Wasabi und japanischen Senf.



**Tip:**

Mit japanischen Reis servieren und eingelegtem Ingwer.

## Teppan Yaki Mix am Tisch:

**Zubereitungszeit :**  
50-60 Minuten

**Grilleinstellung / Stufe :**  
Auf Stufe 5 Vorheizen und je nach belieben auf Stufe 3-4 reduzieren.

**Garzeit :**  
3 – 9 Minuten je Seite

### Zutaten für 4 Personen:

300 g	Hüftsteak in dünne Scheiben ( ca.30 bis 40 g )
300 g	Lammrückenfilet in dünne Scheiben. ( ca.30 bis 40 g )
1-2 Stück	Auberginen in Scheiben 0,5 cm je nach Größe halbiert
1-2 Stück	Zucchini in Scheiben 0,5 cm je nach Größe halbiert
8 Stück	Shiitake Pilze, Stiel entfernt
4 Stück	Frühlingszwiebeln in 3 cm Stücke geschnitten
150-200 g	Bambussprossen frisch oder aus der Konserve
2-3 El	Soja – Erdnuss – oder Pflanzenöl
1 El	gerösteter Sesam

### Zubereitung :

Verwenden Sie hier die von Ihnen hergestellte Teriyaki-Sauce (oder fertige Sauce) und schmecken Sie beliebig ab. Wenn alle Gäste sitzen werden die Zutaten werden auf der leicht geölten flachen Teppanyaki Platte beliebig mit einander kombiniert und gegrillt.

Zuerst wird ein Viertel des Fleisches schnell von beiden Seiten kräftig angebraten und dann an den Rand geschoben. Mit knapp einem Viertel des Gemüses ebenso verfahren.

Bei Bedarf mit einem Pinsel oder Zerstäuber wenig Öl zugeben. Vor dem Servieren mit wenig Teriyaki-Sauce bestreichen. Mit geröstetem Sesam betreuen. Auf japanische Art servieren mit gekochtem Reis, eingelegtem Ingwer und Rettich und Wasabi. Auch Miso – Dip und, oder Tonkatsu – Sauce werden als Dipp – Saucen immer gerne dazu gereicht.



### Tipp

Mit japanischen Reis servieren und eingelegten Ingwer.

## Tipp für alle Japan- Teppanyaki- Gerichte

Vorweg eine Miso – Suppe mit Gemüsestreifen und Tofuwürfel servieren. Sie ist nicht nur eine leichte gesunde Vorspeise sondern sie regt den Geschmack an.

### Zutaten für 4 Personen:

1 l	Wasser
3 TL	Dashi Granulat
1	Karotte in feine Streifen geschnitten
2 Stangen	Frühlingslauch in Ringe geschnitten
100 g	Tofu in 0,5cm Würfel geschnitten und vorher kurz auf der Teppanyaki Platte mit wenig Farbe nehmen ( hellbraun ) grillen.
125 ml	Shoju
2 El	Mirin , Shichimi Togarishi.

### Zubereitung:

Wasser mit Dashi Granulat aufkochen, die Karottenstreifen zugeben und auf gewünschte Bissfestigkeit garen. Dann alle anderen Zutaten zugeben und kurz aufkochen. In vorgewärmte Suppentassen servieren und mit Shichimi Togarishi würzen.



## Teriyaki von der Ente

mit gebratenen Sobanudeln

**Zubereitungszeit :**

Ca. 60 Minuten

**Garzeit:**

Ca. 10 – 12 Minuten für die Ente

**Grilleinstellung / Stufe :**

Auf Stufe 5 Vorheizen und je nach belieben auf Stufe 4 reduzieren.

**Zutaten für 4 Personen:**

2 Stk. Barberie Entenbrust ( - ersatzweise Hähnchenbrust )  
100 g längs halbierten Maiskölbchen  
100 g geputzte und in Rauten geschnittene Kaiserschoten  
80 g Shiitake - Pilze  
100 g Karotten in Streifen geschnitten  
1 El Erdnußöl oder Pflanzenöl

**Marinade für Ente**

300 g Soba Nudeln  
Szechuan Pfeffer aus der Mühle ( ersatzweise schwarzer Pfeffer )

**Sauce:**

200 ml reduzierter Geflügelfond  
50 ml Marinade  
30 g kalte Butter ( zum Binden )  
20 g gehackte geröstete Erdnüsse

**Zubereitung :**

Die Brüste trocken tupfen und das Fett sauber abtrennen und in Streifen schneiden. Die Zutaten der Marinade mischen und die Entenbrüste 2-3 Std. marinieren. Anschließend mit Pfeffer würzen und mit wenig Öl einpinseln und von beiden Seiten auf dem Grill anbraten. Auf der Grillplatte mit mehrmaligem Wänden und reduzierter Temperatur ca. 7 - 8 Minuten weiter garen. Für die Sauce den reduzierten Geflügelfond mit der Marinade in einem kleinen Topf aufkochen und auf gewünschte Konzentration reduzieren. Unmittelbar vor dem Servieren mit den kalten Butterflocken binden. Vor dem Servieren mit den gehackten Erdnüssen bestreuen Die Sobanudeln ca. 5 Minuten kochen, kalt abschrecken und in heißem Fett in einer Pfanne oder Wok kurz anbraten und mit wenig Salz würzen. Das Gemüse nach der Garzeit nach und nach auf der Grillplatte garen. Die Entenbrüste einige Minuten ruhen lassen, das Fett in feine Streifen schneiden und knusprig grillen und auf die in Scheiben geschnittenen Entenbrust verteilen.

## Gegrilltes Gemüse Mediterran

**Vorbereitungszeit :**

20 Minuten

**Grill / Garzeit**

2 – 3 Minuten je Seite ( oder nach Belieben )

**Grilleinstellung / Stufe :**

Auf Stufe 5 Vorheizen und je nach belieben auf Stufe 4 reduzieren.

**Zutaten für 4 Personen**

2 rote Paprika  
2 Stück Zucchini (gelb und grün)  
1 Stück Aubergine  
1 kleine Schale Champignons  
Alter Balsamicoessig  
Salz und Pfeffer aus der Mühle

**Zubereitung**

Gemüse waschen und gut abtrocknen. Paprika halbieren, entkernen und in beliebig große Stücke schneiden, Zucchini schräg in Scheiben schneiden, Auberginen je nach dicke erst längs halbieren oder einfach in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. Champignons werden in der Regel nur mit einem Pinsel abgepinselt und nicht gewaschen, da sie sich sonst voll Wasser saugen. Das Gemüse in mediterraner Marinade ca. 1 Stunde marinieren, nach belieben auf der Grillplatte kombinieren und auf den vorgeheizten Grill ( geriffelter Seite ) von beiden Seiten ca. 3-4 Minuten hellbraun grillen. Kurz bevor die Gemüse fertig sind mit wenigen Tropfen oder mit Hilfe eines Essigzerstäubers alten Balsamico Essig beträufeln. Nach dem grillen mit Meersalz und Pfeffer aus der Mühle nach Geschmack würzen.



**Tipp:**

An Stelle von oben genanntem Gemüse kann man auch Gemüse nach eigener Wahl verwendet werden. Besonders sind zu empfehlen gegrillter Spargel (jedoch vorher 3-4 Minuten je nach Dicke der Stangen in leicht gesalzenem Wasser blanchieren). Grüner Spargel wird nur geschält und braucht nicht blanchiert werden. Austernpilze oder Artischocken sind auch ein Genuss für mediterranes marinieren.

## Gegrillte Süß - Kartoffeln

### Vorbereitungszeit

Ca. 1 Stunde

### Grill / Garzeit

Ca. 10 bis 15 Minuten

### Grilleinstellung / Stufe :

Auf Stufe 5 Vorheizen und je nach belieben auf Stufe 4 reduzieren.

### Zutaten für 4 Personen

2 – 3 dicke Süßkartoffeln  
2 – 3 EL Pflanzenöl (z.B. Rapsöl)  
2 – 3 EL Rohrzucker  
Kokosflocken  
Salz und Pfeffer aus der Mühle

### Zubereitung

Süßkartoffeln mit der Schale ca. 15 Minuten in Salzwasser bissfest garen. Die Kartoffeln vorsichtig mit einer Schaumkelle aus dem Kochwasser herausnehmen und gut abkühlen lassen. Dann die Kartoffeln mit einem Messer pellen und in ca. 1,5 cm dicke Scheiben schneiden, und auf den vorgeheizten Grill ( geriffelter Seite ) von beiden Seiten hellbraun grillen. Dabei mit Hilfe eines Pinsels leicht mit Pflanzenöl einstreichen, damit sie auch schön knusprig werden. Wenn die Süßkartoffeln gar sind mit Rohrzucker bestreuen und leicht karamellisieren. Vor dem Servieren mit Salz und Pfeffer aus der Mühle würzen und mit Kokosflocken bestreuen.



#### Tipp:

Zu gegrillter Süßkartoffel serviert man kleine Putenschnitzelchen oder Scheiben von Hähnchenbrust. An Stelle von Süßkartoffeln verwenden Sie dicke Ofenkartoffeln und bestreichen Sie diese mit mediterraner Marinade vor und während dem Grillen. Dazu serviert man Lammkoteletts.

## Gegrillter Fenchel

### Vorbereitungszeit

30 Minuten

### Grill / Garzeit

3 – 5 Minuten je Seite (oder nach Belieben)

### Grilleinstellung / Stufe :

Auf Stufe 5 Vorheizen und je nach belieben auf Stufe 4 reduzieren.

### Zutaten für 4 Personen

2 – 3 Fenchelknollen  
Salz und Pfeffer aus der Mühle

### Zubereitung

Die Fenchelknollen putzen, halbieren und vierteln, in wenig und leicht gesalzenem Wasser ca. 5 Minuten blanchieren und abkühlen lassen. Mit Marinade 1, bei Zimmertemperatur 30 Minuten Marinieren. Die Fenchelknollen auf dem vorgeheiztem Grill nach belieben von beiden Seiten grillen.



#### Tipp:

Den Fenchel in dünne Scheiben schneiden, mit Sambuca oder Pernot beträufeln und roh grillen. Wir empfehlen den Fenchel zu Fisch oder Meeresfrüchten zu servieren. An Stelle von Fenchelknollen eignen sich auch sehr gut Artischockenböden.

## Mini - Hamburger

### Vorbereitungszeit

30 Minuten

### Grill / Garzeit

5 – 6 Minuten je Seite

### Grilleinstellung / Stufe :

Auf Stufe 5 Vorheizen und je nach belieben auf Stufe3 bis 4 reduzieren.

### Zutaten für 4 Personen

500 g. mageres Rindfleisch  
1 Frühlingszwiebel in feine Ringe geschnitten  
1 rote Paprika in feine Würfel geschnitten  
100 ml. Tomatensaft  
1 – 2 Eier  
1 – 2 EL Paniermehl  
Salz und Pfeffer aus der Mühle

### Zubereitung

Alle Zutaten miteinander vermischen und gut verkneten. Die Masse in ca. 10 flache Hamburger formen, und auf dem vorgeheizten Grill von beiden Seiten medium grillen.



#### Tipp

Wir empfehlen 1 TL frischen, klein gehackten Koriander und 1 TL eingelegte, grüne Pfefferkörner der Masse hinzuzufügen. Hackfleisch in Paprikaringe streichen.

### Wünschen Sie ihr Fleisch bei 2 cm dicke:

Durchgebraten : je Seite 5 – 6 Minuten bei 160 / 170 °C  
Medium gebraten : je Seite 3 – 4 Minuten bei 170 / 180 °C  
Englisch gebraten : je Seite 1,5 bis 3 Minuten bei 200 / 220 °C

### Grundsätzliches zum Fleisch :

Zum Grillen reifes (gut abgehangenes) Fleisch mit zarter Faser verwenden. Um eine möglichst schmackhafte Bratenkruste zu erhalten wird das Fleisch vor dem Braten gewürzt. Da Salz bekanntlich Feuchtigkeit anzieht, wird erst nach dem Grillen gesalzen.

Marinaden je nach belieben verwenden. In der Regel reichen 3-4 Stunden marinieren aus. Fleisch nie sofort aus der Kühlung verwenden sondern Fleisch temperieren lassen.

### Grundregel:

Druckprobe ( mit Daumendruck aufs Fleisch )- Je fester das Fleisch, desto fortgeschrittener ist der Garprozess – Kerntemperatur kann gemessen werden. Englisch, blutig – Fleisch fühlt sich weich an – Kerntemperatur 45 – 55 °C Medium. rosa blutig – Fleisch fühlt sich auf Druck federnd an – Kerntemperatur 60– 68°C Durchgebraten fühlt sich fest an – Kerntemperatur 75 – 82 °C

## Hähnchenbrust mit Kokoskruste

### Vorbereitungszeit

1,5 Stunden

### Grill / Garzeit

4 – 6 Minuten je Seite

### Grilleinstellung / Stufe :

Auf Stufe 4 Vorheizen und je nach belieben auf Stufe3 reduzieren.

### Zutaten für 4 Personen

4 Hähnchenbrüste a 150 – 180 g.  
2 – 3 EL Pflanzenöl  
1 EL Pflanzenöl  
1 EL Zitronensaft  
1 MSP Sambal – Olek  
1 TL Honig  
150 g. Kokosflocken  
Salz und Pfeffer aus der Mühle

### Zubereitung

Die Hähnchenbrust in 1,5 cm dicke Scheiben schneiden. Aus dem Honig, Öl, Zitronensaft und Sambal – Olek eine Marinade herstellen und die Hähnchenbrüste ca. 1 Stunde darin marinieren. Anschliessend die Hähnchenbrust aus der Marinade nehmen, gut abtropfen lassen und von beiden Seiten in Kokosflocken wenden. Auf der leicht geölter und vorgeheizter Grillplatte von beiden Seiten hellbraun grillen.



#### Tipp

An Stelle von Hähnchenbrust kann auch weißes Fischfilet wie Kabeljau oder Rotbarsch verwendet werden. Ein leichtes Gericht für den Sommer serviert mit einem knackigen saisonalen Salat, und gegrillter Süß-Kartoffel. Kann auch auf Teppanyaki – Grillplatte zubereitet werden.

## French – Toast

Vorbereitungszeit  
30 Minuten

Grill / Garzeit  
4 – 5 Minuten je Seite

Grilleinstellung / Stufe :  
Auf Stufe 4 Vorheizen und je nach belieben auf Stufe 3 reduzieren.

Zutaten für 4 Personen  
8 Scheiben Vollkorntoast  
2 – 3 verquirlte Eier  
100 ml. Sahne  
100g. geriebenen Käse (Parmesan oder Gruyere)  
1 TL fein gehackte Kräuter nach belieben  
1 EL Pflanzenöl oder flüssige Butter  
Salz und Pfeffer aus der Mühle

**Zubereitung**  
Die Eier und die Sahne gut verquirlen und mit Salz und Pfeffer aus der Mühle würzen. Den geriebenen Käse und die Kräuter untermischen. Toastbrot diagonal halbieren und von beiden Seiten in die Eimasse tauchen. Auf der vorgeheizten und leicht eingefetten Grillplatte von beiden Seiten hellbraun grillen.



**Tipp**  
Der French – Toast kann auch süß mit Zimt und Zucker serviert werden. Hierfür verwendet man eine Ei – Sahnemischung und nach dem grillen mit Zucker und Zimt würzen. Dazu empfehlen wir gegrillte Apfelscheiben.

## Lamm – Kebabs

Vorbereitungszeit  
30 – 40 Minuten

Grill / Garzeit  
4 – 5 Minuten je Seite

Grilleinstellung / Stufe :  
Auf Stufe 5 Vorheizen und je nach belieben auf Stufe 4 reduzieren.

Zutaten für 4 Personen  
Ca. 1 kg Lammrückenfilet oder Lammkeule  
1 – 2 EL Olivenöl  
1 TL Garamasala Pulver oder Currypulver  
1 – 2 fein gehackte Knoblauchzehen  
Bambus- oder Holzspieße

**Zubereitung**  
Das Lammfleisch in gleich große Würfel schneiden und auf die Spieße stecken. Auf der vorgeheizten Grillplatte grillen.



**Tipp**  
Wir empfehlen das Lammfleisch mit Joghurt-Sauce zu servieren.

**Joghurt-Sauce:**  
250 g Joghurt,  
Saft von 1/2 Zitrone,  
1 Knoblauchzehe fein gehackt,  
1 TL frische fein gehackte Minze  
Salz und Pfeffer aus der Mühle.

## Kräuter – Muscheln

### Vorbereitungszeit

1 Stunde

### Grill / Garzeit

6 –8 Minuten

### Grilleinstellung / Stufe :

Auf Stufe 4 Vorheizen und je nach belieben auf Stufe 3 reduzieren.

### Zutaten für 4 Personen

Ca. 20 Jakobsmuscheln  
2 Zucchini  
2 mittelgroße Karotten  
2 EL Olivenöl  
2 TL Zitronensaft  
1 EL Weißwein  
1 – 2 TL fein gehackte Kräuter z.B. Zitronenthymian, Dill  
20 Zahnstocher

### Zubereitung

Die Muscheln putzen und mit Küchenpapier trocken tupfen. Aus dem Olivenöl, dem Zitronensaft, dem Weißwein und den Kräutern eine Marinade herstellen und die Muscheln ca. 30 Minuten darin marinieren. Die Zucchini und den geschälten Karotten mit einem Sparschäler in „Bänder“ schneiden. Das Gemüse in kochendem Salzwasser 1 – 2 Minuten blanchieren und in Kaltem Wassere abschrecken. Die Muscheln mit den Karotten- und Zucchiniibändern umwickeln und mit einem Zahnstocher fixieren. Die Muscheln auf der vorgeheizten Grillplatte von beiden Seiten grillen.



#### Tipp

An Stelle von Karotten-Zucchini-Mantel können die Muscheln auch mit mageren Speck oder Schinken umwickelt werden.

## Shrimps – Barbecue

### Vorbereitungszeit

1 Stunde

### Grill / Garzeit

3– 4 Minuten

### Grilleinstellung / Stufe :

Auf Stufe 4 Vorheizen und je nach belieben auf Stufe 3 reduzieren.

### Zutaten für 4 Personen

350 g. Garnelen (King-Prawns - 16 / 20 – küchenfertig)  
150 g. mageren Frühstücksspeck in dünne Scheiben  
1 – 2 Knoblauchzehen fein gehackt  
1 EL Zitronensaft  
1 EL Sojaöl  
1 EL Worcester-Sauce  
1 MSP Sambal-Olek oder Ceyenne-Pfeffer  
4 – 8 Bambus- oder Holzspieße

### Zubereitung

Die Garnelen mit kaltem Wasser abspülen und mit Küchenpapier trocken. Aus den restlichen Zutaten eine Marinade herstellen und die Garnelen ca. 30 Minuten marinieren. Die Schinkenscheiben um die abgetropften Garnelen wickeln und auf Spieße stecken. Auf der vorgeheizten Grillplatte von beiden Seiten ca. 4 – 5 Minuten grillen.



#### Tipp

Mit knackigen saisonalen Salat oder gebratenen Reis servieren. Wir empfehlen asiatische oder Barbecue-Marinade dazu.

## Tandoori – Hähnchen

Vorbereitungszeit  
30 Minuten

Grill / Garzeit  
4 – 6 Minuten je Seite

Grilleinstellung / Stufe :  
Auf Stufe 4 Vorheizen und je nach belieben auf Stufe 2-3 reduzieren.

Zutaten für 4 Personen  
4 – 5 Hähnchenbrüste  
2 EL Tandoori – Paste  
4 EL Joghurt  
1 – 2 EL Pflanzenöl  
Salz und Pfeffer aus der Mühle

### Zubereitung

Die Hähnchenbrüste von Haut und Sehnen befreien und in 1 – 1,5 cm dicke Scheiben schneiden. Die Tandoori – Paste mit dem Joghurt vermischen und mit Salz und Pfeffer aus der Mühle abschmecken. Anschließend die Hähnchenbrüste in der Marinade wenden und auf der leicht geölten und vorgeheizten Grillplatte von beiden Seiten hellbraun grillen.



**Tipp**  
Mit gegrilltem Gemüse oder frischen Salat servieren

## Rinderfilet mit Rosmarinbrätlingen

Vorbereitungszeit  
30 – 40 Minuten

Grill / Garzeit  
3-5 Minuten je Seite

Grilleinstellung / Stufe :  
Auf Stufe 5 Vorheizen und je nach belieben auf Stufe 4 reduzieren.

Zutaten für 4 Personen  
0,6 – 0,8 kg Rinderfilet gut abgehangen  
0,6 kg Brätlinge  
1 – 2 EL Olivenöl  
Meersalz, Pfeffer aus der Mühle  
Einige Zweige Rosmarin

### Zubereitung

Das Rinderfilet von Haut und Sehnen befreien und in ca. 50 g ( ca. 1 cm ) dick schneiden und mit Grillmarinade ( Tex – Mex oder Mediterrane Marinade ) für ca. 1 – 2 Stunden marinieren. In dieser Zeit Brätlinge in Salzwasser ca. 15 Minuten bissfest garen. Auf ein Sieb schütten und gut abtropfen und abkühlen lassen. Rinderfilet gut abtropfen und mit halbierten Brätlingen auf der vorgeheizten Grillplatte grillen. Bei Bedarf wenig Olivenöl dazugeben. Rosmarin zupfen und Nadeln zu Fleisch und Kartoffeln streuen. Mit Salz und Pfeffer aus der Mühle würzen.



**Tipp**  
Neben Rinderfilet kann auch Roastbeef oder Hüftsteaks verwendet werden. Auch Straußenfilet ist mal eine besondere Alternative. Zu den Brätlingen können auch halbierte Wiesen – Champignons gegeben werden.

## Marinaden

### 1.) Mediterrane – Marinade -für Fisch, Fleisch, Gemüse und Kartoffeln.

#### Zutaten

0,2 l. Olivenöl  
1 – 2 Knoblauchzehen fein gehackt  
1 TL Rosmarin  
1 TL Majoran  
Salz ( Meersalz ) und Pfeffer aus der Mühle

#### Zubereitung

Alle Zutaten miteinander vermischen und bis zur Verwendung im Kühlschrank aufbewahren.  
Haltbarkeit der Marinade ca. 14 Tage.

### 2.) Asiatische – Marinade -für Fisch und Fleisch.

#### Zutaten

0,2 l. Sojaöl  
1/2 TL Sambal-Olek  
1/2 TL grüne Currypaste  
1/2-1 TL Knoblauch fein gehackt  
1/2-1 TL Ingwer fein gehackt  
1-2 EL Thai – Fischsauce  
1 EL Austernsauce

#### Zubereitung

Alle Zutaten miteinander vermischen und bis zur Verwendung im Kühlschrank aufbewahren.  
Haltbarkeit der Marinade ca. 7- 10 Tage.

### 3.) Barbecue – Marinade -für herzhaftes Steaks.

#### Zutaten

0,2 EL Pflanzenöl  
2 – 3 EL Tomatenketchup  
1 – 2 EL Whisky  
1 – 2 Chipotle- oder Jalapeno-Chilis fein gehackt  
2 EL Savoury-Sauce  
Salz

#### Zubereitung

Alle Zutaten miteinander vermischen und bis zur Verwendung im Kühlschrank aufbewahren.  
Haltbarkeit der Marinade ca. 14 Tage.

### 4.) Tex Mex – Marinade -für herzhaftes Steaks.

#### Zutaten

0,2 l. Pflanzenöl  
2 – 3 Knoblauchzehen, fein gehackt  
1 MSP Koriander, gemahlen  
1 MSP Kreuzkümmel  
1 – 2 Chipotle- oder Jalapeno-Chilis, fein gehackt  
oder 1/2 TL Chilipulver

#### Zubereitung

Alle Zutaten miteinander vermischen und bis zur Verwendung im Kühlschrank aufbewahren.  
Haltbarkeit der Marinade ca. 7- 10 Tage.

### 5.) Aioli -für alle Grillgerichte geeignet.

#### Zutaten

0,1 l. Pflanzenöl  
0,1 l. Olivenöl  
2-3 Eigelbe  
1 TL Knoblauch, fein gehackt  
Saft 1/2 Zitrone  
Salz und Pfeffer aus der Mühle

#### Zubereitung

Beide Öle (temperiert) miteinander mischen und mit den aufgeschlagenen Eigelben zu einer Mayonnaise verrühren. Mit den Gewürzen abschmecken zur Verwendung im Kühlschrank aufbewahren. Haltbarkeit der Aioli ca. 2 – 3 Tage.

### 6.) Marsala – Marinade -für Fleisch und Geflügel.

#### Zutaten

1 TL Marsala Gewürzmischung  
1 TL Ingwerwurzel, fein gehackt  
1 – 2 Knoblauchzehen, fein gehackt  
1 MSP Sambal-Olek  
1/2 TL Salz  
2 – 3 EL Pflanzenöl

#### Zubereitung

Alle Zutaten miteinander vermischen und bis zur Verwendung im Kühlschrank aufbewahren.  
Haltbarkeit der Marinade ca. 7- 10 Tage.





