

REZEPT

Gegrilltes Lamm mit Chimichurri

Für 4 Personen
Zubereitungszeit: 20 min
Garen ca.: 12 min
Wartezeit ca.: 2 h 10 min
Schwierigkeitsgrad: leicht

Zutaten:

Für das Chimichurri:

1 Zwiebel
4 Knoblauchzehen
3 - 4 Stängel Koriandergrün
2 Stängel Petersilie
1 rote Chilischote
3 EL Weinessig
5 EL Olivenöl
2 EL Zitronensaft
Salz
Pfeffer
400 g Lammfilet, oder ausgelöstes Karree
Öl, zum Einreiben

Zubereitung:

1. Für das Chimichurri die Zwiebel und den Knoblauch schälen und sehr fein hacken. Das Koriandergrün und die Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken. Die Chili putzen, waschen und ebenfalls sehr fein hacken. Alles mit den Kräutern mischen, mit dem Essig und Öl gut verrühren und mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Etwa 2 Stunden ziehen lassen.

2. Das Fleisch waschen und trocken tupfen. Mit Pfeffer und Öl einreiben. Einen Grill anheizen. Das Fleisch auf dem heißen Grill von beiden Seiten je ca. 6-7 Minuten braten, dabei immer wieder wenden. Vom Grill nehmen, salzen, mit Chimichurri bestreichen, in Folie einschlagen und ca. 10 Minuten ruhen lassen, dann erst aufschneiden und servieren.



REZEPT

Verschiedene Marinaden: Senf- und Zitronenmarinade (vegetarisch)

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: 30 min

Schwierigkeitsgrad: leicht

FÜR DIE SENFMARINADE

1 Knoblauchzehe

2 EL mittelscharfer Senf

4 EL Zitronensaft

Meersalz

weißer Pfeffer

Zucker

4 EL Olivenöl

Für die Senfmarinade den Knoblauch schälen und sehr fein hacken. Mit dem Senf und dem Zitronensaft verrühren, mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen und das Öl unterquirlen. In ein Glas geben und das vorbereitete Grillgut (z. B. Schweinesteaks) damit dünn bestreichen. Den Rest dazu servieren.

FÜR DIE ZITRONENMARINADE

1 Bio-Zitrone

75 g Joghurt

Meersalz

weißer Pfeffer

Zucker

1 Zweig Rosmarin

3 Zweige Zitronen-Thymian

4 EL Olivenöl

Für die Zitronenmarinade die Zitrone heiß waschen, trocken tupfen, die Schale fein abreiben und den Saft auspressen. Alles mit Joghurt verrühren und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. In ein Glas geben. Die Kräuter waschen, trocken schütteln, die Blätter und Nadeln abzupfen und grob hacken. Mit dem Öl mischen und auf die Zitronensauce geben. Unterrühren und das vorbereitete Grillgut (z. B. Fisch) damit dünn bestreichen. Den Rest dazu servieren.

FÜR DIE CHILIMARINADE

1 Knoblauchzehe

2 - 3 rote Chilischoten

1 kleine rote Spitzpaprika

1 Stück Zitronengras

100 ml Sonnenblumenöl

Für die Chilimarinade den Knoblauch schälen und hacken. Die Chili- und Spitzpaprikaschoten waschen, putzen und in sehr kleine Stücke schneiden. Das Zitronengras putzen, waschen und sehr fein hacken. Alles in einen Mörser geben und mittelfein zerreiben. In ein Glas geben, das Öl hinzufügen und unterrühren. Das vorbereitete Grillgut (z. B. Rindersteak, Garnelenspieße) mit der Marinade dünn bestreichen. Den Rest dazu servieren.

FÜR DIE ROTWEINMARINADE

60 g schwarze Oliven, entsteint

1 weiße Zwiebel

1 - 2 Knoblauchzehen

100 ml Sonnenblumenöl

1 Msp. fein abgeriebene Bio-Zitronenschale

Salz

Pfeffer

150 ml Rotwein

1 EL gehackte Gartenkräuter, z. B. Rosmarin,

Thymian, Petersilie

Zucker

Für die Rotweimarinade die Oliven fein hacken. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und hacken. In 2 EL heißem Öl glasig dünsten. Die Zitronenschale und Oliven untermischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Mit dem Wein ablöschen und ca. 2 Minuten leise köcheln lassen, dann die Kräuter untermischen und mit Salz und Zucker abschmecken. In ein Glas geben, das restliche Öl hinzufügen und unterrühren. Das vorbereitete Grillgut (z. B. Hirsch- oder Rindersteak) damit dünn bestreichen. Den Rest dazu servieren.



REZEPT

Verschiedene Gewürzbutter

Für 4 Personen; jeweils
Zubereitungszeit: 25 min
Garzeit ca.: 5 min
Kühlzeit jeweils ca.: 2 h
Schwierigkeitsgrad: leicht

FÜR DIE CHILI-INGWER-BUTTER

1/2 - 1 grüne Chilischote
2 cm Ingwer
100 g weiche Butter
Salz
Pfeffer, aus der Mühle

Für die Chili-Ingwer-Butter die Chilischote waschen, putzen und fein würfeln. Den Ingwer schälen und fein reiben. Die Butter mit dem Handrührgerät cremig rühren und die Chiliwürfel und den Ingwer unterrühren. Die Butter mit Salz und Pfeffer würzen, abschmecken, zu einer Rolle formen, in Pergamentpapier einwickeln (wie ein Bonbon) und für ca. 2 Stunden kühl stellen. Zum Servieren in Scheiben schneiden.

FÜR DIE TOMATEN-OLIVEN-BUTTER:

2 EL getrocknete Tomaten, in Öl
1 EL schwarze Oliven, entsteint
100 g weiche Butter
3 TL Tomatenmark
Salz
Pfeffer, aus der Mühle
Chiliflocken

Für die Tomaten-Oliven-Butter die getrockneten Tomaten abtropfen lassen und sehr klein schneiden. Die Oliven sehr fein hacken. Die Butter mit dem Handrührgerät cremig rühren und die Tomaten mit dem Tomatenmark und den Oliven unterrühren. Die Butter mit Salz, Pfeffer und Chiliflocken würzen, abschmecken, zu einer Rolle formen, in Pergamentpapier einwickeln (wie ein Bonbon) und für ca. 2 Stunden kühl stellen. Zum Servieren in Scheiben schneiden.

FÜR DIE KORIANDER-KRÄUTERBUTTER:

1 Handvoll Koriandergrün
100 g weiche Butter
Salz
Pfeffer, aus der Mühle
Chilipulver
1 TL Korianderpulver

Für die Koriander-Kräuterbutter das Koriandergrün abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen sehr fein hacken. Die Butter mit dem Handrührgerät cremig rühren und das Koriandergrün unterrühren. Die Butter mit Salz, Pfeffer, Chili- und Korianderpulver würzen, abschmecken, zu einer Rolle formen, in Pergamentpapier einwickeln (wie ein Bonbon) und für ca. 2 Stunden kühl stellen. Zum Servieren in Scheiben schneiden.

FÜR DIE ZITRONEN-ZWIEBEL-BUTTER:

1 kleine Zwiebel
1 TL Butter
1 unbehandelte Zitrone
100 g weiche Butter
Salz
Pfeffer, aus der Mühle
Piment d'Espelette

Für die Zitronen-Zwiebel-Butter die Zwiebel schälen und sehr fein würfeln. In einer Pfanne die Butter erhitzen und die Zwiebelwürfel darin goldgelb anschwitzen, beiseite stellen und abkühlen lassen. Die Zitrone heiß waschen, trocken tupfen und die Schale fein abreiben. Die Zitrone halbieren und auspressen. Die weiche Butter mit der Zwiebelmischung und der Zitronenschale verrühren und mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und Piment d'Espelette würzen. Die Butter abschmecken, zu einer Rolle formen, in Pergamentpapier einwickeln (wie ein Bonbon) und für ca. 2 Stunden kühl stellen. Zum Servieren in Scheiben schneiden.





Foto: StockFood

REZEPT

Gegrillte Regenbogenforellen

(Für 4 Personen)
Zubereitungszeit: 15 min
Grillen ca.: 20 min
Schwierigkeitsgrad: leicht

Zutaten:

2 große Regenbogenforellen, à ca. 500 g
1/2 unbehandelte Zitrone
4 Frühlingszwiebeln, nur das Weiß und Hellgrün
2 Knoblauchzehen
2 EL Kapern
Salz
Pfeffer, aus der Mühle
1 - 2 EL Olivenöl

Zubereitung:

Die Forellen gründlich abbrausen und trocken tupfen. Die Zitrone in feine Scheiben schneiden. Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen, längs halbieren und in 4-5 cm lange Stücke schneiden. Den Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden. Die Forellen auf jeder Seite jeweils 3-4 Mal leicht einschneiden und innen mit Salz und Pfeffer würzen. Mit den vorbereiteten Zutaten füllen und in ein Fischgrillgitter legen. Gut verschließen und die Haut der Forellen mit dem Öl rundherum bepinseln. Auf dem heißen Grill unter regelmäßigem Wenden 15-20 Minuten garen. Lässt sich die Rückenflosse leicht herausziehen, ist der Fisch gar. Aus dem Gitter nehmen, auf eine Platte legen und servieren.



Foto: StockFood

REZEPT

Gegrillter Tomatenburger vegetarisch

(Für 4 Personen)
Zubereitungszeit: 15 min
Garzeit ca.: 20 min
Schwierigkeitsgrad: leicht

Zutaten:

4 große Tomaten
4 rote Zwiebeln
1/2 dicke gelbe Zucchini, (ersatzweise grün)
160 g Halloumi
5 - 6 EL Olivenöl
Salz
Pfeffer, aus der Mühle

Zubereitung:

Einen Grill vorheizen.
Die Tomaten waschen und waagrecht jeweils in 3-4 dicke Scheiben schneiden. Die Zwiebeln schälen und jeweils 2 dicke Scheiben etwa im Durchmesser der Tomatenscheiben heraustrennen (restliche Zwiebeln anderweitig verwenden). Die Zucchini waschen und in Scheiben schneiden. Den Käse ebenfalls in 4 Scheiben schneiden und rund, im Durchmesser der anderen Scheiben, ausstechen.
Die Tomaten, Zwiebel-, Zucchini- und Käsescheiben mit dem Olivenöl bestreichen, mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Alu-Grillschale auf dem Grill 5-10 Minuten vorgaren. Dann so zusammensetzen, dass ein "Burger" entsteht und dabei die Böden und Deckel der Tomaten als "Burgerbrötchen" verwenden. Mit kleinen Ästen oder nach Belieben auch mit Bambuspickern feststecken und auf dem Grill 5-10 Minuten fertig garen.