

Lecker vom Grill

Sommer, Sonne, laue Nächte: Jetzt ist es Zeit für zündende Barbecue-Ideen. Die Vorbereitungen gehen schnell, der Spaß kann lange dauern.



Marinierte Gemüsespieße



30 Min.

Foto: Reformhaus/C.P. Fischer

1. Zucchini, Aubergine, Frühlingszwiebeln, Tomaten waschen und putzen. Die Zucchini in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Die Aubergine würfeln. Von den Frühlingszwiebeln das dunkle Grün abschneiden, die Zwiebeln längs halbieren. Champignons putzen.
2. Tofu in mundgerechte Würfel schneiden und abwechselnd mit dem Gemüse und den Pilzen auf 8 lange Spieße stecken. Die Spieße in eine Schale legen.
3. Rosmarin- und Thymianzweige waschen, trockenschütteln und

die Nadeln bzw. Blättchen abzupfen. Knoblauch schälen und fein würfeln. Die Kräuter und den Knoblauch mit Zitronensaft und Olivenöl mischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4. Marinade über die Tofuspieße gießen und zugedeckt mindestens 30 Minuten ziehen lassen. Dabei die Gemüsespieße zwischendurch umdrehen.

5. Gemüsespieße abtropfen lassen und auf dem vorgeheizten Grill ca. 10 Minuten rundherum braten.

Zutaten für 4 Portionen

- 1 kleine Zucchini
- 1 kleine Aubergine
- 8 kleine Frühlingszwiebeln
- 16 Cocktailtomaten
- 16 Champignons
- 150 g fester Tofu (Reformhaus)
- 2 Zweige Rosmarin
- 2 Zweige Thymian
- 2 Knoblauchzehen
- 2 EL Zitronensaft
- 6 EL kaltgepresstes Olivenöl
- Meersalz
- weißer Pfeffer

Pro Portion: 1014 kJ/242 kcal

Feta-Frikadellen vom Grill

45 Min.



Foto: CMA/Deutsches Rapsöl

Lecker gefüllt

Zutaten für 4 Portionen

- 2 Knoblauchzehen
- 1 kleine Zwiebel
- 3 EL Rapsöl
- 1/2 Bund Thymian
- 100 g Kräuterquark (20 %)
- 650 g Rinderhackfleisch
- Salz
- Pfeffer
- 100 g Feta-Käse
- 2–3 Stiele Basilikum
- 1/4 Bund Schnittlauch
- 4 große Tomaten
- 150 g Zucchini
- 4 EL kaltgepresstes Rapsöl
- Alufolie

1. Knoblauch und Zwiebel schälen, fein hacken und in 1 EL Rapsöl goldgelb dünsten. Den Thymian waschen und trockenschütteln. Die Thymianblättchen abzupfen und zur Zwiebelmischung geben. Kräuterquark und Hackfleisch unterkneten und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken.

2. Den Feta würfeln. Aus der Hackmasse 8 Frikadellen formen. Je 1 Fetawürfel in die Mitte der Frikadellen drücken. Frikadellen auf leicht eingeölte Alufolie setzen und auf dem vorgeheizten Grill 12–15 Minuten grillen, zwischendurch wenden.

3. Basilikum und Schnittlauch waschen und trockenschütteln. Die Basilikumblättchen hacken, den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Die Kräuter mit 2 EL Rapsöl verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen.

4. Die Tomaten und Zucchini putzen und waschen. Tomaten mehrfach ein- aber nicht durchschneiden. Zucchini in dünne Scheiben schneiden. Die Kräutermischung in die Tomateneinschnitte träufeln, Zucchinis Scheiben hineinstecken.

5. 4 Stücke Alufolie mit restlichem Rapsöl einstreichen, Tomaten darauf setzen, die Folie verschließen und ca. 15 Minuten grillen.

... mit Mozzarella

Wer die Feta-Frikadellen gern mediterran verfeinern möchte, gibt kurz vor Ende der Grillzeit 1 Klecks Tomatenketchup auf jedes Hacksteak und belegt jede Frikadelle mit einer Tomaten- und einer Mozzarellascheibe. Dann kurz weitergrillen, bis der Käse geschmolzen ist.

Pro Portion: 2591 kJ/619 kcal

Schnitzel mit Tomatenpüree

25 Min.

1. Für die Marinade Rotwein und Öl mischen. Knoblauchzehen schälen und in feine Scheiben schneiden. 1 TL Zitronensaft, Rosmarin, Salz und Pfeffer mit Rotwein-Öl und den Knoblauchscheiben mischen.

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

3. Zwiebel schälen und fein hacken. In heißem Öl glasig dün-

ten. Mit Tomatenmark, zerkrümeltem Feta-Käse und den gehackten Pinienkernen mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

4. Putenschnitzel aus der Marinade nehmen und abtupfen. Auf den heißen Grill legen und zunächst ca. 5 Minuten von einer Seite braten. Dann wenden und leicht salzen. Auf jedes Schnitzel 1 gehäuften EL der Schafskäsemischung geben und nochmals 4 Minuten braten. Mit frischem Liebstöckel bestreuen.

Pro Portion: 2162 kJ/516 kcal

Zutaten für 4 Portionen

- 3 EL Rotwein
- 3 EL Öl
- 2–3 Knoblauchzehen
- 1 Zitrone, unbehandelt
- 1 TL Rosmarin, getrocknet
- Salz, Pfeffer
- 8 Putenschnitzel
- 1 Zwiebel
- 2 EL kaltgepresstes Rapsöl
- 2 EL Tomatenmark
- 100 g Feta-Käse
- 80 g geh. Pinienkerne
- einige Liebstöckelblätter

Mit Pfiff

Foto: CMA/Deutsches Geflügel



Würstchen im Ringelteig

Für 4–6 Portionen

1. 1 Beutel MONDAMIN Pizza-Teig mit 1/8 l (125 ml) lauwarmem Wasser, 2 EL Öl und 1 TL Röstzwiebeln verkneten. Aus dem Teig 4–6 Rollen formen.

2. 4–6 lange Grillwürstchen mit den Teigrollen umwickeln und mit Öl bestreichen.

3. Würstchen ca. 10 Minuten grillen, dabei öfter wenden und evtl. zwischendurch noch einmal mit Öl bestreichen.

Gut dazu: Fertige Grillsauce »Zigeuner« mit 2 EL Aprikosenkonfitüre verfeinern.



Foto: Mondamin

Einfach köstlich: In Rotwein marinierte Putenschnitzel und ein Topping aus Tomatenmark, Feta-Käse und Pinienkernen.

25 Min.

Gegrillte Lachsspieße

5. Die Holzspieße leicht einölen. Die Lachswürfel, Perlzwiebeln, Paprika und Gurke darauf stecken. Die Spieße in eine Aluschale legen und auf dem vorgeheizten Grill 6–8 Minuten grillen. Dabei mit dem Thymianöl einstreichen und immer wieder wenden. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Pro Stück: 1730 kJ/415 kcal

Süße Grill-Desserts

Ananas-Dessert

1 Dose Ananasscheiben in einem Sieb abgießen und gut abtropfen lassen. 8 Stücke Alufolie mit Pflanzencreme einstreichen, je 1 Ananasscheibe darauf legen und mit 2 EL Honig beträufeln. Alufolie oben verschließen und die Päckchen für ca. 10 Minuten am Rande des Grillrosts erhitzen.

Grill-Bananen

4 Bananen mit Schale waschen, trockentupfen, auf den Grill legen und von beiden Seiten grillen, bis die Schale dunkelbraun ist. An der Oberseite jeder Banane einen breiten Schalenstreifen lösen und das Fruchtfleisch mit 2 EL Honig und nach Belieben mit Orangenlikör beträufeln. Die Frucht direkt aus der Schale löffeln.

Genuss
für

Zutaten für 6 Spieße

600 g norwegisches Lachsfilet
4 EL Öl
Saft von 1/2 Zitrone
1/2 Bund Thymian
100 g Perlzwiebeln
1 grüne Paprikaschote
200 g Salatgurke
Öl für die Holzspieße
Salz
Pfeffer aus der Mühle
Alu-Grillschale

1. Das Lachsfilet in mundgerechte Würfel schneiden. 2 EL Öl mit dem Zitronensaft verrühren, über die Lachswürfel geben und zugedeckt ca. 20 Minuten im Kühlschrank ziehen lassen (marinieren).

2. Thymian unter kaltem Wasser abspülen und trockenschütteln. Die Blättchen von den Stielen zupfen und mit dem restlichen Öl verrühren.

3. Perlzwiebeln kurz in heißes Wasser geben (blanchieren), in einem Sieb abgießen, kalt abschrecken und die Schale abziehen.

4. Paprikaschote halbieren, die Kerne entfernen, waschen und in Stücke schneiden. Gurke schälen, entkernen und ebenfalls in Stücke schneiden.



Foto: Rama