

Die leichte Küche



**BBQ-Grillrezepte**

vom Fernsehkoch  
Makus Haxter

## Garnelen – Spieße

### Vorbereitungszeit:

15 – 20 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 TI 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, die Spieße auf die Grillfläche legen und je nach Größe der Garnelen von beiden Seiten 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.

## Lachssteak mit Mango – Joghurtsauce

### Vorbereitungszeit:

10- 20 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, die Lachssteaks auf die Grillfläche legen und die Lachssteaks von beiden Seiten 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.

## Kräuter – Muscheln

### Vorbereitungszeit

1 Stunde

### 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 Wasser abschrecken. Die Muscheln mit den Karotten- und Zucchini-Bändern 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.

## Gegrilltes Gemüse Mediterran

### Vorbereitungszeit :

20 Minuten

### 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 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.

## Gegrillter Fenchel

Vorbereitungszeit  
30 Minuten

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.

## Tofu mit Pilzen

Vorbereitungszeit:  
30 – 40 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, Tofu auf die Grillfläche legen und von beiden Seiten 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 Grillfläche des vorgeheizten Grills grillen. Zu Tofu servieren.

## Mini - Hamburger

### Vorbereitungszeit

30 Minuten

### 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

## Teriyaki von der Ente

mit gebratenen Sobanudeln

### Zubereitungszeit :

Ca. 60 Minuten

### 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
- Sechuan 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 Wenden 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.

## Oriental style Steak

### Vorbereitungszeit:

15-20 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, Steaks auf die Grillfläche legen. Je nach Belieben fertig grillen.



#### 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

### 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, die Medaillons auf die Grillfläche legen und 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.

## Tandoori – Hähnchen

Vorbereitungszeit  
30 Minuten

### 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

## Lamm – Kebabs

Vorbereitungszeit  
30 – 40 Minuten

### 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.

## Hähnchenbrust mit Kokoskruste

### Vorbereitungszeit

1,5 Stunden

### 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.

## Gegrillte Ananas

### Vorbereitungszeit:

10 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 heraus schneiden. Die Ananas längs halbieren und dann vierteln. Den Strunk längs herausschneiden. Die Ananas in Längsstreifen mit mindestens 2 cm Dicke schneiden. Den Grill vorheizen, die Ananas auf die Grillfläche legen und nach Belieben grillen. 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.



# French – Toast

## Vorbereitungszeit

30 Minuten

## 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.