

Grillrezepte

Schweinefiletspieße mit Paprika und Apfelsauce

aus „Im Job und unterwegs“ – Knauer-Verlag – ISBN 3-426-66786-X



Für 2 Personen

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Marinierzeit: ca. 30 Minuten

Pro Portion:

240 kcal • 7,0 g Fett • 18,0 g KH

26,3 % kcal aus Fett



Zutaten

250 g Schweinefilet
6 Salbeiblätter
1 Knoblauchzehe
1 Prise Meersalz
2 EL Calvados (oder Apfelsaft)
2 kleine säuerliche Äpfel
6 kleine Schalotten
Salz
125 ml Gemüsebrühe
Pfeffer, Zucker

Zubereitung

1. Das Fleisch in dünne Scheiben schneiden. Salbeiblätter abreiben und hacken. Knoblauch abziehen, zerdrücken und mit Salbei, Meersalz und 1 EL Calvados verrühren. Fleisch untermischen und 30 Minuten im Kühlschrank marinieren.
2. Die Äpfel schälen, vierteln, entkernen und jedes Viertel in drei Spalten schneiden. Apfelspalten kurz in kaltes Salzwasser tauchen und abtropfen lassen. Schalotten abziehen und abwechselnd mit den Fleischstücken und Apfelspalten auf 4 Schaschlikspieße stecken. Die fertigen Spieße mit dem restlichen Calvados bestreichen.
3. Die Spieße auf dem Grill von jeder Seite ca. 3-4 Minuten grillen.

Grillrezepte

Fisch Kebap



Für 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

Pro Portion:
266 kcal • 5 g Fett • 6 g KH
17 % kcal aus Fett

Zutaten

1000 g Seelachsfilet
Saft von 2 Zitronen
Salz, Pfeffer
8 kleine Tomaten
8 kleine Zwiebeln
1 EL Öl
2 EL Sherry
1 EL Sojasoße

Zubereitung

4. Den Fisch mit dem Saft von 1 1/2 Zitronen beträufeln, und 10 Minuten ziehen lassen.
5. Das Fischfilet quer zur Faser in ca. 1 cm breite Streifen schneiden, salzen, zusammenrollen und abwechselnd mit den Zwiebeln und Tomaten auf 4 Spieße stecken.
6. Das Öl mit dem Sherry, der Sojasoße, dem restlichem Zitronensaft, Salz und Pfeffer verrühren.
7. Zwischen Glut und Grillrost ein Stück Alufolie legen.
8. Die Fischspieße auf den heißen Rost legen, unter ständigem Wenden etwa 10 Minuten grillen, dabei immer wieder mit der Ölmischung bestreichen. Kurz vor Ende der Grillzeit Alufolie entfernen, damit die Spieße bräunen.

Grillrezepte

Tomaten Dip



Für 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten

Pro Portion:

19,25 kcal • 0,2 g Fett • 3,5 g KH

9,3% kcal aus Fett

Zutaten

1 kleine Zwiebel
3 EL Gemüsebrühe
250 g stückige Tomaten
Salz, Zucker
Chilipulver

Zubereitung

1. Die Zwiebel schälen, fein hacken und in der Gemüsebrühe andünsten.
2. Die Tomaten zugeben und ca. 5 Minuten einkochen.
3. Mit Salz, Zucker und Chili würzen.

Grillrezepte

Zucchini-Apfel-Aufstrich



Für 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

Pro Portion:
171 kcal • 5,1 g Fett • 6,7 g KH
26,9 % kcal aus Fett



Zutaten

1 mittelgroßer Apfel
1 kleine Zwiebel
200 g Joghurt, 1,5% F.
Curry, Salz, Pfeffer
1-2 EL Zitronensaft

Zubereitung

1. Apfel waschen, schälen und fein raspeln.
2. Die Zwiebel schälen, fein hacken.
3. Beides mit dem Joghurt verrühren, mit Curry, Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Grillrezepte

Thousand Islands Dip



Für 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten

Pro Portion:

51,75 kcal • 0,75 g Fett • 5 g KH

13% kcal aus Fett

Zutaten

150 g Joghurt, 1,5% F.
100 g Magerquark
1 TL Senf
1 EL Aceto balsamico
Pfeffer und Salz
2 EL Tomatenketchup
1 kleine Gewürzgurke, feingewürfelt
1/4 rote Paprikaschote, feingewürfelt

Zubereitung

1. Joghurt und Magerquark miteinander cremig rühren.
2. Senf, Balsamico und Tomatenketchup unterrühren.
3. Gewürzgurke und Paprika unterheben.
4. Den Dip mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Grillrezepte

Gegrillte Hähnchenbrust mit Tomaten-Radieschen-Dip

Für 2 Personen



Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Marinierzeit: ca. 30 Minuten

Pro Portion:

196 kcal • 4,1 g Fett • 5 g KH

18,7 % kcal aus Fett

Zutaten

½ Limette
1 Knoblauchzehe
1 TL Chiliöl
2 Hähnchenbrustfilets à 150 g
Salz
2 vollreife Tomaten
1 kleine rote Zwiebel
3-5 Radieschen
½ Bund Koriandergrün
1 grüne Chilischote
schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

1. Die Limette heiß waschen, abtrocknen, die Schale dünn abreiben und den Saft auspressen. Den Knoblauch schälen, durch die Presse drücken und mit der Limettenschale und der Hälfte des Safts mischen. Das Öl unterschlagen.
2. Die Hähnchenbrustfilets kalt abspülen, trockentupfen und leicht salzen. Mit der Limettenmarinade bestreichen und etwa 30 Minuten zugedeckt in den Kühlschrank stellen.
3. Die Tomaten waschen, vierteln, den Stielansatz und die Kerne entfernen. Das Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden und in einem Sieb abtropfen lassen.
4. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Die Radieschen waschen, putzen und klein würfeln. Das Koriandergrün waschen, trockentupfen, die Blätter von den Stielen zupfen und fein hacken.
5. Die Chilischote längs aufschlitzen, entkernen, waschen und fein würfeln. Mit Küchenhandschuhen arbeiten, sonst sofort danach die Hände waschen.
6. Die Tomaten mit Zwiebel, Knoblauch, Koriander, Chili und dem restlichen Limettensaft mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
7. Die Filets auf den Grillrost legen und unter gelegentlichem Wenden etwa 15-20 Minuten grillen. Mit der Salsa servieren.

Grillrezepte

Geflügelspieße mit Schinken



Für 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

Marinierzeit ca. 3 Stunden

Pro Portion:

231 kcal • 5,3 g Fett • 9,4 g KH

20,6 % kcal aus Fett

Zutaten

- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- abgeriebene Schale von 1 Zitrone
- 1 TL Pesto Rosso
- 1 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer
- 500 g Hähnchenbrustfilet
- 100 g Lachsschinken
- 2 Äpfel
- 8 Lorbeerblätter
- 1 Zitrone

Zubereitung

1. Die Zwiebel und die Knoblauchzehe abziehen, fein hacken, mit Zitronenschale, Pesto und Öl mischen. Die Hähnchenbrust in 4 cm große Würfel schneiden, in die Marinade legen und mindestens 3 Stunden abgedeckt kühl stellen. Zwischendurch wenden.
2. Die Zitrone und die Äpfel in Achtel schneiden. Die Apfelstücke mit etwas Zitronensaft beträufeln. Das Fleisch abtropfen lassen, die Marinade beiseite stellen. Jedes Fleischstück mit Schinken umwickeln und abwechselnd mit den Äpfeln, Lorbeerblättern und Zitronenachteln auf Metallspieße stecken.
3. Die Spieße mit Marinade bestreichen und 4-5 Minuten grillen. Wenden, nochmals mit Marinade bestreichen und weitere 4-5 Minuten grillen.

TIPP: Die Apfelstücke ebenfalls mit Schinken umwickeln.

Grillrezepte

Gegrillte Schweinerückensteaks mit Mango-Salsa

Für 4 Personen



Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten
Marinierzeit ca. 30 Minuten
Garzeit 8 Minuten

Pro Portion:
267 kcal • 6,3 g Fett • 17,3 g KH
21,2 % kcal aus Fett

Zutaten

4 Schweinerückensteaks (à 150 g)
1 kleine Chilischote
4 EL Tomatenketchup
1 TL Balsamicoessig
1 EL Sojasoße
Cayennepfeffer
1 TL brauner Zucker
Salz
1 reife Mango
1 rote Paprikaschote
1 rote Zwiebel
5 große Radieschen
1/2 Bund glatte Petersilie
1/2 Bund Schnittlauch
3 EL Chilisoße süß-sauer
1 EL Weißweinessig
Pfeffer aus der Mühle
4 Salatblätter

Zubereitung

1. Die Steaks abspülen und trocken tupfen. Die Chilischote der Länge nach halbieren, entkernen und fein hacken. Mit Küchenhandschuhen arbeiten, sonst sofort danach die Hände waschen.
2. Ketchup, Balsamessig und Sojasoße verrühren, die Chilischote zufügen und die Marinade mit Cayennepfeffer, Zucker und Salz kräftig abschmecken. Die Steaks mit der Marinade bestreichen und etwa 30 Minuten abgedeckt kühl stellen.
3. Für die Salsa die Mango schälen, rund um den Kern in Scheiben schneiden und die Mangoscheiben würfeln. Die Paprikaschote halbieren, Fruchtansatz, Kerne sowie weiße Häutchen entfernen, waschen. Die Zwiebel abziehen, die Radieschen putzen, abspülen und trocken tupfen.
4. Die Paprika, die Zwiebel und die Radieschen fein würfeln. Petersilie und Schnittlauch abspülen. Chili Soße mit dem Essig verrühren. Das kleingeschnittene Gemüse und die Mango unterheben.
5. Die Salsa mit Pfeffer abschmecken und auf Salatblättern zu den Steaks servieren.
6. Die Steaks auf dem eingeeölten Grillrost grillen.

Grillrezepte

Rinderhüftsteaks in feiner Grillmarinade



Für 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 5 Minuten plus Grillzeit
Marinierzeit mindestens 12 Stunden

Pro Portion:
276 kcal • 5,2 g Fett • 4,3 g KH
17 % kcal aus Fett

Zutaten

250 g Buttermilch
2 EL Gewürzketchup
2 EL helle Sojasauce
1/4 TL gemahlener Ingwer
1/2 TL Pfeffer
1/2 TL Salz
1 EL Grillgewürz
4 Rinderhüftsteaks à 200 g

Zubereitung

1. Aus den Zutaten eine Marinade herstellen.
2. Die Rinderhüftsteaks darin über Nacht einlegen.
3. Aus der Marinade nehmen, trockentupfen und auf dem heißen Grill von beiden Seiten grillen.

TIPP: Am zartesten wird das Fleisch, wenn man es bereits 2 Tage vor dem Grillen einlegt.

Grillrezepte

Schinkenbananen vom Grill

Für 4 Personen



Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

Pro Portion:
174 kcal • 2,2 g Fett • 26,9 g KH
11,4 % kcal aus Fett

Zutaten

4 Bananen
1 EL Zitronensaft
1 TL Paprikapulver
2 EL geriebener Käse (30% F.)
4 Scheiben gekochter Schinken ohne Fettrand (à 25 g)
500 g passierte Tomaten
Salz, Pfeffer
Petersilie

Außerdem:
Grill-Aluminiumschale

Zubereitung

1. Die Bananen schälen, mit Zitronensaft beträufeln, mit Paprika bestäuben und im Käse wälzen. Die Schinkenscheiben halbieren und jeweils zwei Streifen um eine Banane wickeln.
2. Auf einer Aluschale über dem Holzkohlegrill von jeder Seite etwa 3-5 Minuten grillen.
3. Die Tomaten mit Salz, Pfeffer, Zucker und Paprika abschmecken, über die angerichteten Bananen gießen und mit Petersilie garniert servieren.

Grillrezepte

Zucchini Kartoffeln



Für 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 60 Minuten

Pro Portion:
206 kcal • 5,25 g Fett • 21 g KH
23 % kcal aus Fett

Zutaten

500 g Kartoffeln
2 Zucchini
100 g Lachsschinken
1 TL Sonnenblumenöl
Salz, Pfeffer, Muskat
80 g Edamer, 30% F., gerieben
4 EL Petersilie, gehackt

Außerdem:
Aluminiumfolie
Öl zum Bestreichen

Zubereitung

1. Die Kartoffeln waschen, schälen und in dünne Scheiben schneiden. Zucchini waschen, trockentupfen und in Scheiben schneiden. Den Schinken in kleine Würfel schneiden.
2. 4 Stücke Aluminiumfolie auf der matten Seite dünn mit Öl bestreichen.
3. Die Kartoffelscheiben, die Zucchinischeiben und die Schinkenwürfel darauf verteilen, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Petersilie und Käse darüber streuen.
4. Die Folie locker zu einem Päckchen zusammenfalten, auf den heißen Grillrost legen und ca. 50 Min. grillen.

Grillrezepte

Fruchtige Aprikosensauce für Grill und Fondue



Für 12 Portionen

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten

Pro Portion:
35 kcal • 0,1 g Fett • 7,9 g KH
2,6% Fettkalorien

Zutaten

1 kleine Dose Aprikosen
250 ml passierte Tomaten
2 Knoblauchzehen
3 EL Balsamico
1 EL Curry
Salz, Pfeffer
Zucker

Zubereitung

1. Aprikosen abgießen und pürieren.
2. Knoblauch durchpressen, mit den passierten Tomaten zum Aprikosenpüree geben und unterrühren.
3. Mit Balsamico, Curry, Salz, Pfeffer und Zucker würzen und abschmecken.