

BERICHT
BEATE SOURANIS
DIABETESBERATERIN DDG

ABBILDUNGEN
GU VERLAG
4T WERBEAGENTUR

Leckere Ideen für die Grillsaison

Die Abende werden wieder wärmer und wir freuen uns darauf, mit Familie oder Freunden gemütlich zusammen zu sitzen und zu grillen. Lesen Sie in unserem Beitrag über gesunden Grillgenuss, leckere Saucen, Dips und Grillideen.

Mit dem richtigen Zubehör fängt es an

Grillbesteck > Damit Sie sich beim Wenden von Fleisch, Fisch oder Gemüse nicht die Finger verbrennen, sollten Gabel und Zange lange, hitzeisolierte Griffe haben.

Spieße > Wenn Sie Holzspieße verwenden, sollten Sie sie vorher wässern. Metallspieße müssen vor dem Grillen eingeölt werden.

Fischgitter > Wenn Sie öfter ganze Fische grillen, lohnt sich die Anschaffung eines Fischgitters. Damit können Sie den Fisch leicht wenden, ohne dass er zerfällt.

Handschuhe > Ihre Hände müssen gut geschützt sein, wenn Sie in der Glut schüren oder heiße Spieße umdrehen. Wählen Sie Handschuhe aus feuerhemmendem Material.

Grillbürste > Spezielle Bürsten mit harten Borsten erleichtern das Säubern des Grillrosts.

Gesunder Grillgenuss

Vermeiden Sie jede Rauchentwicklung, denn dabei können gesundheitsschädliche Stoffe entstehen wie zum Beispiel das krebserregende Benzopyren. Rauch entsteht immer dann, wenn Fett auf die Kohlen tropft.



Sherry-Marinade

- 1 EL trockener Sherry
- 2 TL Aceto Balsamico
- 3 EL Olivenöl
- 1/2 TL Oregano

Alle Zutaten miteinander verrühren.
Passt zu Geflügel und Schweinefleisch.

Garen mit Alugrillschalen

Alugrillschalen sind ideal für tropfendes und hitzeempfindliches Grillgut. Das tropfende Fett oder die Marinade sammeln sich in der Schale und gelangen somit nicht auf die Kohlen. Als positiver Nebeneffekt bleibt der Rost sauber. Wichtig ist, dass Sie die Schalen vorher mit Öl einfetten, damit das Grillgut nicht festklebt. Da die Schalen Hitze abhalten, sollten Sie eine längere Grillzeit einplanen. Für intensiveren Geschmack empfiehlt es sich, das Grillgut zuerst auf der Schale zu garen. Anschließend, sobald nichts mehr tropft, kurz auf den eingeölkten Rost legen.

Garen im Alupäckchen

Garen im Alupäckchen ist eine schonende Methode für Gemüse oder zarten Fisch. Verpacken Sie das Gargut so in Alufolie, dass nichts heraustropft. Geben Sie die glänzende Seite nach innen, denn so wird die Hitze nach innen reflektiert.

Beachten Sie, dass Gepökelttes zum Grillen ungeeignet ist. Kassler, Schinkenspeck, Leberkäse, Fleisch- und Bockwurst haben auf dem Grill nichts zu suchen. Bei starker Hitze können sich nämlich aus dem im Pökelsalz enthaltenen Nitrit Krebs erregende Nitrosamine bilden.



Zitronenmarinade

- 2 EL Zitronensaft
- 1 Msp. abgeriebene Zitronenschale
- 1 EL Orangensaft
- 3 EL Öl
- Nach Belieben 1/2 TL grob zerstoßenen Fenchelsamen

Alles miteinander verrühren.
Passt zu Fisch.

Alle Rezeptideen für 4 Portionen

Beilagen-Klassiker



Kartoffelsalat mit Radieschen

Pro Portion 3,2 BE

1 kg fest kochende Kartoffeln

Salz, Pfeffer

1 TL Senf

5 EL Essig

5 EL Öl

225 ml heiße Gemüsebrühe

1 Bund Radieschen

4 Frühlingszwiebeln

2 EL Schnittlauchröllchen

Kartoffeln waschen und in der Schale garen. Salz, Pfeffer, Senf, Essig und Öl verquirlen. Kartoffeln abgießen, heiß schälen und in dünne Scheiben schneiden. Brühe und Salatsauce untermischen und 30 Minuten ziehen lassen. Radieschen putzen, waschen und in Scheiben schneiden. Zwiebeln putzen, waschen und fein zerkleinern. Alle Zutaten darunter mischen.

**Alle Rezeptideen
für 4 Portionen**

Gegrillte Paprikaschoten

4 rote Paprikaschoten

Salz, Pfeffer

1 EL Aceto Balsamico

3 EL Olivenöl

Paprika waschen und trocken tupfen. Die ganzen Schoten 15 Minuten grillen, bis die Haut dunkel wird und Blasen bildet. Zwischendurch drehen. Schoten 10 Minuten mit einem feuchten Küchentuch bedecken. Salz, Pfeffer, Aceto Balsamico und Öl verrühren. Paprika enthäuten, halbieren, entkernen und in breite Streifen schneiden. Mit der Marinade beträufeln. Schmeckt lauwarm oder kalt und passt zu Geflügel oder Fisch.

Avocadodip

2 reife Avocados

2 EL Zitronensaft

2 gehackte Frühlingszwiebeln

1 durchgepresste Knoblauchzehe

2 EL saure Sahne

Salz, Pfeffer, 4 Msp. Cayennepfeffer

Avocados längs halbieren, die Steine entfernen. Fruchtfleisch herausheben, mit einer Gabel zerdrücken und mit Zitronensaft mischen. Restliche Zutaten unterrühren. Passt zu Rindersteaks und Geflügel.

Thunfischdip

1 Dose abgetropften Thunfisch

200 g Creme fraîche

2 EL Olivenöl

Salz, Pfeffer

1 TL Senf und 2 EL Zitronensaft

Alles pürieren, dann zwei Esslöffel Kapern dazugeben. Passt zu Geflügel und Gemüse.



Leichtes mit Fisch und Geflügel

Sherry Hähnchenbrust

Sherrymarinade

4 Hähnchenbrustfilets ohne Haut à ca. 150 g
Salz, Pfeffer

Marinade wie vorher beschrieben zubereiten. Die Filets waschen, trocken tupfen und etwas flach klopfen. Das Fleisch salzen, pfeffern und rundum mit der Marinade bestreichen. Kühl gestellt mindestens 15 Minuten ziehen lassen. Die Hähnchenbrust 10 Minuten grillen, zwischendurch wenden.

Pfeffer-Rump-Steak mit Avocadodip

Avocadodip

2 EL schwarzer Pfeffer
1 EL Pimentkörner
4 Rumpsteaks à 200g
2 EL Öl
Salz

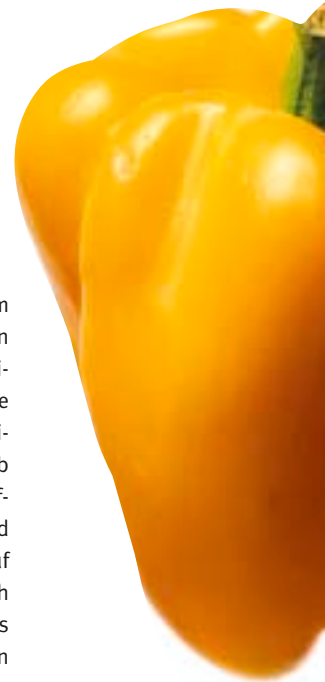
Den Avocadodip zubereiten. Pfeffer und Piment grob zerstoßen, auf einen Teller geben. Rumpsteaks waschen, trocken tupfen, in der Pfeffermischung wenden, dabei gut festdrücken. Die Steaks pro Seite 3 bis 6 Minuten grillen und dabei immer wieder mit Öl bestreichen. Die Steaks salzen und mit dem Avocadodip servieren.



Fischspießchen mit Zucchini

4 kleine Zucchini (400 g)
600 g Thunfischfilets
Zitronenmarinade
8 frische Lorbeerblätter
Salz, Pfeffer
4 lange Spieße
Öl für die Grillschalen

Die Zucchini waschen, trocken reiben und in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Die Fischfilets trocken tupfen und in knapp 3 cm große Würfel schneiden. Den Fisch und die Zucchini mit der Marinade mischen. Kühl gestellt und zugedeckt ca. 30 Minuten marinieren. Anschließend auf einem Sieb abtropfen lassen und dabei die Marinade auffangen. Fisch, Zucchini und Lorbeer abwechselnd auf die Spieße stecken. Spieße 10 Minuten auf die gefetteten Grillschalen legen, gelegentlich wenden, mit Marinade bestreichen. Zum Schluss 2 Minuten direkt auf dem Rost von allen Seiten knusprig grillen. Mit Salz und Pfeffer würzen.



Aus „Grillen, heiß geliebtes
Sommervergnügen“
Annette Heisch
GU ISBN 3-7742-4905-9
6,90 Euro