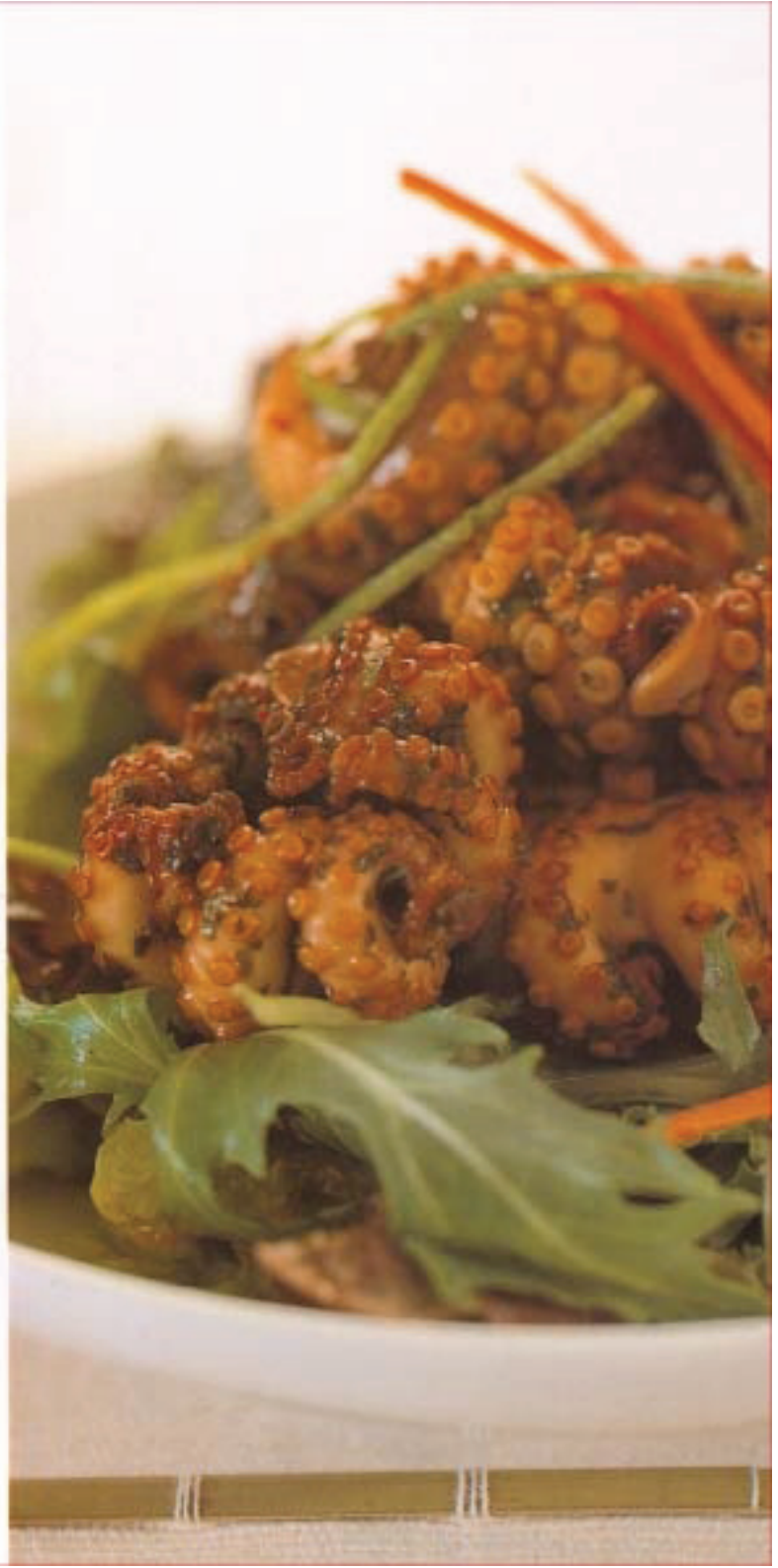
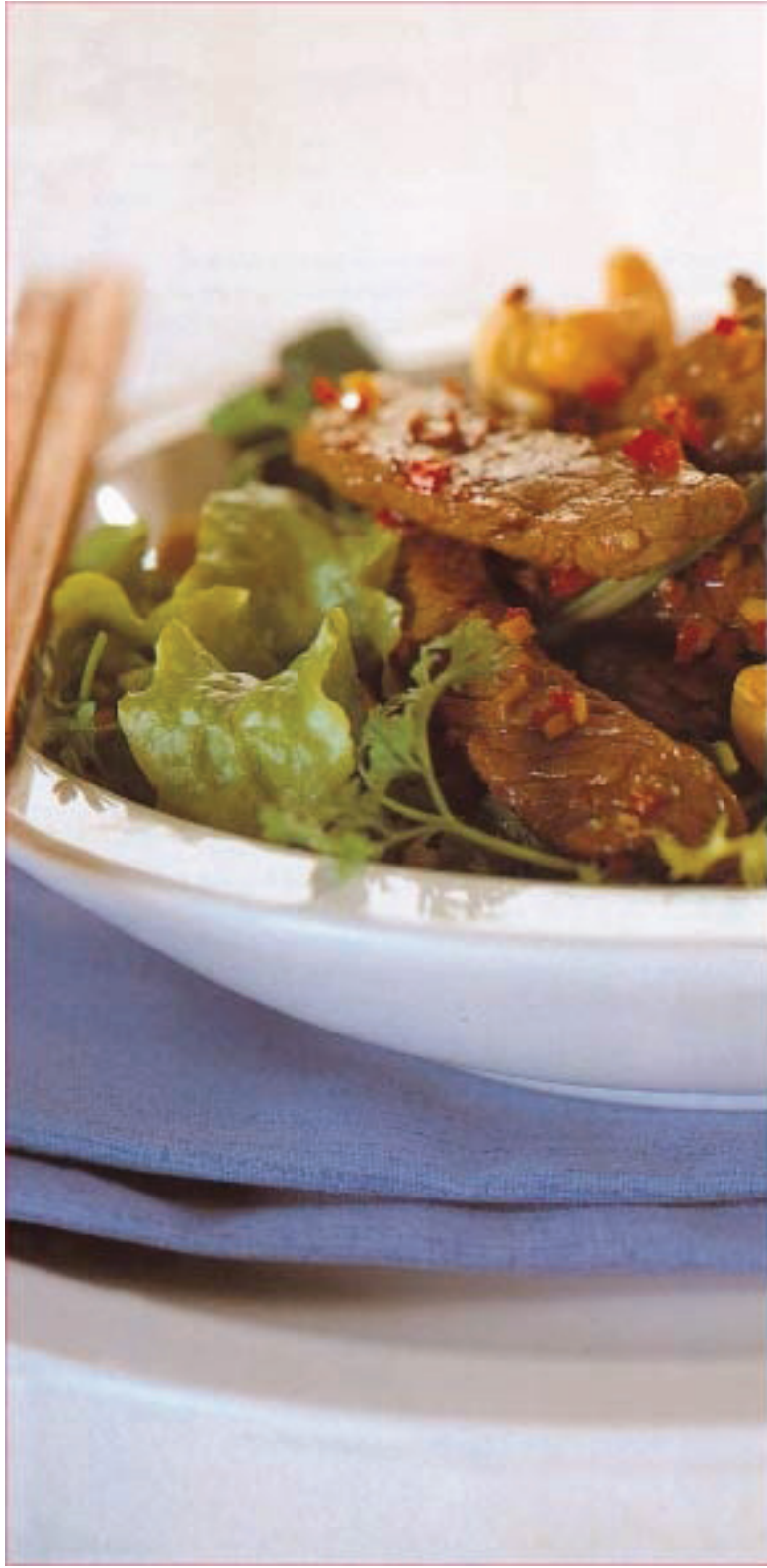




Rommelsbacher
Elektro-Hausgeräte GmbH



FG 2200/S



REZEPTE

Chili-Beef-Salat mit Cashew-Kernen

Zutaten für 4 Personen:

500g Rump-, Sirloin- oder Filet-Steak
v. Rind
3 milde rote Chilischoten, gehackt
2 Eßlöffel Soja-Soße
1 Teelöffel gehackten Ingwer
1/2 Teelöffel gehackten Knoblauch
grüne Salatsorten nach Wahl
1/2 Tasse gehackte Cashew-Nüsse
Soja-Soße zum Abschmecken

- Zubereitungszeit: 10 Minuten

1. Das Steak in dünne Streifen schneiden und Chili, Soja-Soße, Ingwer und Knoblauch hinzufügen, Fleisch darin 20 Minuten marinieren lassen.
2. Den Salat waschen und in einer Schüssel anrichten, die Fleischstreifen portionsweise 1-2 Minuten lang auf beiden Seiten braten, zuletzt Sojasoße und Cashew-Nüsse darübergeben.

Tintenfisch in Koriander- Chili-Marinade

Zutaten für 4 Personen:

8 kleine Tintenfische, geputzt und
halbiert
für die Marinade:
3 Eßlöffel gehackten Koriander
1/4 Tasse Zitronensaft
2 rote Chili-Schoten, gehackt
2 Eßlöffel Soja-Soße
2 Stiele Zitronenmelisse, fein gehackt
2 Teelöffel gehackten Ingwer

- Zubereitungszeit: 10 Minuten

1. Für die Marinade Koriander, Zitronensaft, Chili-Schoten, Soja-Soße, Zitronenmelisse und Ingwer vermengen. Den Tintenfisch in die Mischung legen und 1 Stunde marinieren lassen.
2. Den Tintenfisch aus der Marinade nehmen, abtropfen lassen und auf den sehr gut vorgeheizten Grill legen, 30-60 Sekunden von beiden Seiten braten bzw. bis der Tintenfisch gar ist. Dazu grünen Salat servieren.

Thailändische Hähnchenbrust mit Koriander

Zutaten für 4 Personen:

4 Hähnchenbrust-Filets
3 Eßlöffel Koriander, gehackt
1 Eßlöffel Zitronensaft
2 Eßlöffel süße Chili-Soße
1 Teelöffel gemahlenen Kümmel
Chili-Sauce zum Abschmecken

- Zubereitungszeit: 10 Minuten

1. Die Hähnchen-Filets längs halbieren. In einer flachen Schüssel Marinade aus Koriander, Zitronensaft, Chili-Soße und Kümmel herstellen, die Hähnchenfilets dazugeben und 20 Minuten marinieren lassen.
2. Anschließend die Hähnchen-Filets auf dem erhitzten Grill 2-3 Minuten von beiden Seiten garen bzw. zart durchbraten.
Dazu Reis und Chili-Soße reichen.

Bild:

Chili-Beef-Salat mit Cashew-Kernen (links)

Tintenfisch in Koriander-Chili-Marinade (rechts)



Lammkotelettes in grüner Curry-Soße

Zutaten für 4 Personen:

12 Lammkotelettes, zurecht-geschnitten

Curry-Marinade:

1 Eßlöffel thailändische grüne Curry-Paste

3 Eßlöffel Kokosnuß-Creme

1 Eßlöffel Koriander, gehackt

- Zubereitungszeit: 5 Minuten

1. Für die Marinade Curry-Paste, Kokos-Creme und Koriander mischen. Die Marinade mit einem Löffel über die Kotelettes verteilen und mindestens 20 Minuten ziehen lassen.

2. Die Kotelettes auf den heißen Grill legen und jede Seite 2 Minuten lang braten oder je nach Belieben garen. Dazu Reis und Gemüse reichen.

Würzige Chili-Garnelen

Zutaten für 4 Personen:

16 grüne (rahe) mittelgroße Garnelen

1 kleine rote Chili-Schote, gehackt

2 Teelöffel Meersalz

1/2 Teelöffel schwarzen Pfeffer

- Zubereitungszeit: 8 Minuten

1. Die Garnelenköpfe entfernen, die Schwänze intakt lassen.
2. Chili, Salz und Pfeffer vermengen, die Garnelen damit einreiben und auf den Grill legen. Die Garnelen 3-4 Minuten braten bzw. bis sie die Farbe gewechselt haben und gar sind. Reichen Sie dazu gedämpftes Gemüse und gekochten Reis.

Anmerkung:

Essen Sie die Garnelen mit den Fingern, da das Garnelen-Fleisch dann durch das Schälen den Geschmack der Panade annimmt. Falls Sie mögen, können Sie die knusprigen, gewürzten Garnelen-Schalen verzehren.

Fischfilet in Kräuter-Schalotten-Kruste

Zutaten für 4 Personen:

8 feste weiße Fischfilets à 60 g

für die Kruste:

1 Eßlöffel gehackte Minze

1 Eßlöffel gehackten Koriander

2 Schalotten, fein gehackt

1 Teelöffel Öl

schwarzer Pfeffer, gemahlen

Limonenviertel zum Anrichten

- Zubereitungszeit: 12 Minuten

1. Für die Kräuter-Schalotten-Kruste Minze, Koriander, Schalotten, Öl und Pfeffer vermengen. Das Fischfilet mit einer Seite fest in die Panade drücken.

2. Den Grill vorheizen, den Fisch auf der panierten Seite anbraten und 4-5 Minuten von beiden Seiten auf dem Grill garen lassen bzw. bis der Fisch gar ist. Als Beilage Reis oder grünen Salat sowie Limonenviertel reichen.



Soja-Rinderspieß mit Limonen

Zutaten für 4 Personen:

500 g Rump-, Sirloin- oder Filet-Steak v. Rind
1 Zucchini
2 Teelöffel fein geriebene Limonenschale
1/2 Tasse Soja-Soße
2 Teelöffel geriebenen Ingwer
2 Teelöffel Sesam-Öl

- Zubereitungszeit: 10 Minuten

1. Das Fleisch in Streifen, die Zucchini in Scheiben schneiden und abwechselnd auf die Spieße stecken. Die Limonenschalen, Soja-Soße und Ingwer mit dem Sesam-Öl vermischen. Spieße in eine flache Schale geben und die Marinade darübergießen, 10-15 Minuten marinieren lassen.
2. Die Spieße aus der Marinade nehmen und auf den heißen Grill legen, 3-4 Minuten von allen Seiten anbraten oder je nach gewünschtem Gargrad rösten.
Dazu Reis und Gemüse reichen.

“Hoisin“-Hühnchen mit Nudeln

Zutaten für 4 Personen:

4 Hühnchenbrust-Filets
2 Eßlöffel Soja-Soße
1 1/2 Eßlöffel Hoisin-Soße
3 Tassen Hühner-Fond
1 rote od. grüne Chili-Schote, gehackt
500 g frische Hokkien Nudeln, in warmem Wasser gespült
8 Schalotten, halbiert

- Zubereitungszeit: 20 Minuten

1. Das Hühnchen in Streifen schneiden, in einer Schale Soja- und Hoisin-Soße vermengen und das Fleisch darin marinieren lassen. Den Hühner-Fond und die gehackte Chilischote in einen Kochtopf geben und zum Kochen bringen.
2. Das Hühnchen aus der Marinade nehmen und zusammen mit den Schalotten auf den heißen Grill legen. Von beiden Seiten ca. 2-3 Minuten braten bzw. bis die Filets gar sind.
3. Während das Hühnchen brät, die Nudeln in die Hühner-Fond / Chili-Mischung geben und 1 Minute köcheln lassen. Die Nudeln zusammen mit dem Fond in Servierschalen geben und die Hühnchenfilets und Schalotten darauflegen. Dazu kleine Schüsseln mit Hoisin-Soße reichen.

Hühnchenspieße mit Zitronen-Honig-Soße

Zutaten für 4 Personen:

500 g Hühnchenbrust-Filets
2 Eßlöffel Zitronensaft
2 Eßlöffel Honig
2 Teelöffel Sesamkörner
1 Teelöffel geriebenen Ingwer

- Zubereitungszeit: 8 Minuten

1. Die Filets in dünne Streifen schneiden und auf die Spieße stecken. Den Zitronensaft zusammen mit Honig, Sesamkörnern und Ingwer vermengen.
2. Die Spieße auf den Grill legen und 3-4 Minuten von beiden Seiten braten bzw. bis das Fleisch gar ist.

Als Beilage gedünsteten Reis in einer Schüssel anrichten, die Spieße darauflegen und die Zitronen-Honig-Soße darübergießen. Dazu gedünstetes Gemüse reichen.

Bild:
“Hoisin“-Hühnchen mit Nudeln



Würzige Schweine-Schälrippchen

Zutaten für 4 Personen:

500 g Schweine-Schälrippchen

3 Eßlöffel Chili-Soße

1 Eßlöffel Austernsoße

3 Eßlöffel Soja-Soße

1 Eßlöffel Zitronensaft

1 Eßlöffel gehackten Ingwer

- Zubereitungszeit: 5 Minuten

1. Das überschüssige Fett von den Schälrippchen entfernen. Aus Chili, Austern-, Soja-Soße, Zitronensaft und Ingwer Marinade herstellen und über die Rippchen gießen, anschließend mindestens 30 Minuten marinieren lassen.

2. Die Rippchen auf den vorgeheizten Grill legen und 4 Minuten lang von allen Seiten garen lassen bzw. so lange braten bis sie knusprig sind. Als Beilage gekochten Reis reichen.

Schweinefilet in Pflaumen-Chili-Soße

Zutaten für 4 Personen:

500 g Schweinefilet

für die Pflaumen-Chili-Soße:

1/2 Tasse Pflaumen-Soße

3 Eßlöffel milde Chili-Soße

1 Eßlöffel Hoisin-Soße

2 Eßlöffel klein gehackten Ingwer

1 Teelöffel zerstoßenen Knoblauch

- Zubereitungszeit: 10 Minuten

1. Das Schweinefilet in 2 cm dicke Medaillons schneiden.

2. Für die Marinade Pflaumen-Soße, Chili, Hoisin-Soße, Ingwer und Knoblauch vermischen, über die Medaillons geben und das Ganze mindestens 20 Minuten marinieren lassen.

3. Die marinierten Filets auf den Grill legen und 1-2 Minuten von allen Seiten braten bzw. bis das Fleisch gar ist. Die Medaillons auf Nudeln und Salat anrichten.

Scharfe Ingwer-Garnelen

Zutaten für 4 Personen:

1 kg geschälte Garnelen ("King Prawns") mit Schwanz

2 Knoblauchzehen, zerrieben

1/4 Tasse Soja-Soße

1/4 Tasse trockenen Weißwein

1 Eßlöffel fein gehackten Ingwer

350 ml süße Thai-Chili-Fertigsoße

Holzspießchen, in Wasser eingeweicht

- Zubereitungszeit: 14 Minuten

1. Die Garnelen auf die Holzspießchen stecken, ca. 4 Stück pro Spieß. Die restlichen Zutaten gut vermengen, über die Garnelen geben und mindestens 30 Minuten marinieren lassen.

2. Die Spieße auf den heißen Grill legen und 3-4 Minuten garen lassen bzw. bis die Garnelen pink und zart sind. Als Beilagen Reis und Salat reichen.

Bild:
Würzige Schweine-Schälrippchen



Gebratenes Obst mit Limonensaft

Zutaten für 4 Personen:

*2 Nashi-Früchte, bzw. Birnen oder
grüne Äpfel*

1 Eßlöffel Limonensaft

10 Tasse braunen Zucker

- Zubereitungszeit: 4 Minuten

1. Die Früchte in 6-8 Scheiben schneiden. Jede Scheibe mit Limonensaft bepinseln, mit Zucker bestreuen und auf dem Grill ca. 2-3 Minuten von beiden Seiten braten bzw. bis die Scheiben gold-braun sind. Dazu ein Sorbett nach Wahl reichen.

In Zucker gegrillte Bananen

Zutaten für 4 Personen:

3 Bananen

3 Eßlöffel Zitronensaft

10 Tasse braunen Zucker

- Zubereitungszeit: 2 Minuten

1. Die Bananen schälen und längs halbieren, mit Zitronensaft bepinseln und mit braunem Zucker panieren.
2. Die Bananen auf den Grill legen und 1 Minute von allen Seiten grillen, bis die Früchte gold-braun sind. Zusammen mit Cocos-Eiscreme servieren.

Bild:

Gebratenes Obst mit Limonensaft



Soja-Fischfilet mit Wasabi-Gurken-Salat

Zutaten für 4 Personen:

8 feste weiße Fischfilets à 60 g

2 Eßlöffel Soja-Soße

Für den Wasabi-Gurken-Salat:

2 Gurken

1/4 Teelöffel Wasabi-Paste

1 Eßlöffel weißen Essig

1 1/2 Teelöffel Zucker

- Zubereitungszeit: 14 Minuten

1. Für den Salat die Gurken mit einem scharfen Gemüse-Schäler in feine Streifen schneiden.
2. Dann die Wasabi-Paste, Essig und Zucker mit den Gurken vermengen und 10 Minuten marinieren lassen.
3. Die Fischstücke mit Soja-Soße bepinseln, auf den heißen Grill legen und 3-4 Minuten von beiden Seiten braten bzw. bis der Fisch gar ist. Die Filets auf dem Wasabi-Gurken-Salat anrichten und gemahlenen Pfeffer darübergeben. Dazu kleine Schüsseln mit gedünstem Reis servieren.

Gebratener Thunfisch mit Zucchini

Zutaten für 4 Personen:

8 Thunfischfilets à 45 g

Öl

schwarzer Pfeffer aus der Mühle

2 Zucchini

24 Koriander-Zweige

2 Eßlöffel Limonensaft

2 Eßlöffel Soja-Soße

- Zubereitungszeit: 10 Minuten

1. Den Thunfisch mit Öl bepinseln und mit Pfeffer würzen. Die Zucchini mit einem scharfen Gemüse-Schäler in Scheiben schneiden. Die Koriander-Zweigchen auf den Thunfisch legen und ein paar Scheiben Zucchini um den Thunfisch wickeln.
2. Den Fisch ca. 1-2 Minuten von beiden Seiten auf dem Grill braten bzw. bis der gewünschte Gargrad erreicht ist.
3. Den Limonensaft mit der Soja-Soße vermengen und in kleinen Schalen als Dip-Soße reichen. Dazu passen gedünsteter Reis und eingelegter Ingwer.

Hühnchen in Sesamkruste

Zutaten für 4 Personen:

4 Hühnchenbrust-Filets

1 Eiweiß

1/2 Tasse Sesamkörner

Öl

für die Dip-Soße:

2 Eßlöffel Hoisin-Soße

2 Eßlöffel Soja-Soße

1 Eßlöffel süße Chili-Soße

- Zubereitungszeit: 5 Minuten

1. Die Hühnchen-Filets in dünne Scheiben schneiden, das Fleisch leicht mit Eiweiß bepinseln und in den Sesamkörnern wenden.
2. Mit einem Pinsel etwas Öl auf dem Grill verteilen und die Hühnchenteile darauf legen. Anschließend 3-4 Min. von allen Seiten grillen bzw. bis das Fleisch gar ist.
Für die Dip-Soße: Hoisin-, Soja- und Chili-Soße verrühren und zusammen mit Reis oder Nudeln zum Hühnchen servieren.

*Bild:
Soja-Fischfilet mit Wasabi-Gurken-Salat*



Soja-Ingwer-Tofu

Zutaten für 4 Personen:

500 g Tofu

1/3 Tasse Soja-Soße

2 Eßl. klein geschnittenen Ingwer

1 Eßl. Sesam-Öl

2 Eßl. klein geschnittenen Koriander

2 Teelöffel braunen Zucker

1 rote Chili-Schote, klein geschnitten

gedünsteten Spargel zum Anrichten

- Zubereitungszeit: 6 Minuten

1. Tofu in 2 cm dicke Scheiben schneiden, in eine Schale geben und mit Soja-Soße, Ingwer, Sesam-Öl, Koriander, Zucker und Chili übergießen. Das Ganze mindestens 20 Minuten marinieren lassen.

2. Tofu auf dem vorgeheizten Grill 3-4 Minuten von allen Seiten braten, bis es gold-braun ist. Als Beilage Reis und gedünsteten Spargel reichen.

Bild:

Rindersteak "Tepan Yaki" mit Schalotten

Rindersteak "Tepan Yaki" mit Schalotten

Zutaten für 4 Personen:

500 g Filet, Sirloin- oder Rumpsteak von Rind

24 Schalotten, geschnitten

für die Dip-Soße:

1/2 Tasse Soja-Soße

1 Eßlöffel Limonensaft

1/3 Tasse trockener Weißwein oder Sake

2 Eßlöffel Honig

1 Eßlöffel Sesamkörner

- Zubereitungszeit: 12 Minuten

1. Für die Dip-Soße die Soja-Soße, den Limonensaft, Wein oder Sake, Honig und Sesamkörner vermengen und in einem Topf zum Kochen bringen. 4 Minuten bei schwacher Hitze köcheln lassen, anschließend von der Platte nehmen und abkühlen lassen. Die Soße in 4 Dip-Schälchen füllen.

2. Das Rindfleisch in dünne Scheiben schneiden und auf einer Platte zusammen mit den Schalotten anrichten. Das Fleisch oder die Schalotten in die Dip-Soße eintauchen und auf den vorgeheizten Grill legen, 1 Minute braten lassen bzw. bis es gut angebraten ist. Als Beilage gekochten Reis in Schüsseln anrichten.

Knusprige Nudel-Gemüse-Bündel

Zutaten für 4 Personen:

150 g Zuckerschoten, geputzt

2 Karotten, geschält und

dünn geschnitten

2 Zucchini, in Scheiben geschnitten

24 Schalotten geputzt und halbiert

2 rote Paprika, in Streifen geschnitten

350 g gekochte Eiernudeln

Für die Chili-Dip-Soße:

1/2 Tasse süße Chili-Soße

2 Eßlöffel Limonen-Saft

1 Eßlöffel Soja-Soße

- Zubereitungszeit: 14 Minuten

1. Die übrigen Gemüsesorten auf Länge der Zuckerschoten zurechtschneiden. Das Gemüse in einen Topf mit kochendem Wasser geben und 10 Sekunden darin blanchieren, anschließend auf Küchenpapier abtropfen lassen.

2. Kleine Gemüsebündel formen und die gekochten Nudeln fest herumwickeln. Die Bündel auf den gefetteten, vorgeheizten Grill legen und 4 Minuten von allen Seiten braten bzw. bis die Nudeln knusprig sind. Aus süßem Chili, Limonen-Saft und Soja-Soße eine Dip-Soße herstellen und zu den Gemüsebündeln servieren.



Teriyaki-Platte

Zutaten für 4 Personen:

12 junge Maiskolben

1 rote Paprika, in dicke Streifen geschnitten

24 Zuckerschoten, geputzt

2 Zucchini, in Scheiben geschnitten

12 Champignon-Köpfe

12 dünne Kürbisscheiben

350 ml Teriyaki- Sauce

- Zubereitungszeit: 5 Minuten

1. Das Gemüse auf einer Servier-Platte anrichten. Die Teriyaki-Sauce auf 4 kleine Dip-Schälchen verteilen. Den Funtasia Grill auf starker Hitze vorheizen.

2. Die Gemüse-Sorten in die Teriyaki-Soße dippen und auf dem Grill zart bis knusprig garen lassen. Zusammen mit kleinen Schüsseln Reis oder Nudeln servieren.

Knoblauch Hühnchen “Tepan Yaki” mit Soja-Reis

Zutaten für 4 Personen:

4 Hühnchenbrust-Filets, geschnitten

2 Teelöffel zerdrückten Knoblauch

3 Eßlöffel Soja-Soße

1 Teel. schwarzen Pfeffer, gemahlen

1 rote Chili, klein gehackt

für den Soja-Reis:

1/2 Tasse Soja-Soße

1 Eßlöffel braunen Zucker

1 Eßlöffel geriebenen Ingwer

gekochten Reis

- Zubereitungszeit: 10 Minuten

1. Das Fleisch in einer Marinade aus Knoblauch, Soja, Pfeffer und Chili mindestens 20 Minuten ziehen lassen.

2. Für den Soja-Reis die Soja-Soße, Zucker und Ingwer bei starker Hitze in einem kleinen Topf zum Kochen bringen, 1 Minute kochen lassen. Die Hühnchenteile auf den Grill legen und 2-3 Minuten von allen Seiten anbraten lassen bzw. bis sie durchgebraten sind. Zum Servieren den Reis in Schüsseln anrichten und die Soja-Mischung darübergeben. Die gebratenen Hühnchenfilets darauflegen und servieren.

Bild:

Teriyaki-Platte



Basilikum-Gemüse-Grillplatte

Zutaten für 4 Personen:

4 Zucchini, geviertelt
2 rote Paprika, in Streifen geschnitten
2 gelbe Paprika, in Streifen geschnitten
4 kleine Auberginen, geviertelt
8 Pilze
für die Marinade:
3 Eßlöffel Olivenöl
2 Eßlöffel Zitronensaft
3 Eßlöffel gehacktes Basilikum
1/2 Teelöffel gepreßten Knoblauch

• Zubereitungszeit: 5 Minuten

1. Für die Marinade Olivenöl, Zitronensaft, Basilikum und Knoblauch vermengen.
2. Das Gemüse mit der Mischung bestreichen, mehrere Teile auf den heißen Grill legen und 3-4 Minuten von allen Seiten braten lassen bzw. bis das Gemüse gebräunt und gar ist. Dazu knuspriges Brot reichen.

Balsamico-Hähnchen mit Limonen

Zutaten für 4 Personen:

1/2 Tasse Balsamico Essig
2 Eßlöffel braunen Zucker
2 1/2 Eßlöffel Zitronensaft
1 Eßlöffel Olivenöl
4 halbierte Hähnchenbrust-Filets
2 Limonen, halbiert

• Zubereitungszeit: 5 Minuten

1. Für die Marinade Essig, Zucker, Limonensaft und Öl vermischen und das Hähnchen großzügig damit bestreichen.
2. Die Limonen und das Fleisch auf den Grill legen und die Hähnchenteile während des Grillvorgangs mit reichlich Marinade bestreichen. Das Ganze 4-5 Minuten auf dem Grill garen lassen bzw. bis die Hähnchenteile gar und die Limonen goldbraun sind. Dazu grünen Salat servieren und die Hähnchenteile mit dem ausgepreßten Saft der gegrillten Limonen beträufeln.

Thunfisch-Zuckerschoten-Spieße

Zutaten für 4 Personen:

550 g Thunfisch
24 Zuckerschoten
1 Eßlöffel Öl
schwarzen Pfeffer, gemahlen
Sesam-Körner
1/2 Tasse Mayonnaise
1 Eßlöffel gehackte Petersilie
1 Eßlöffel Limonensaft

• Zubereitungszeit: 10-14 Minuten

1. Den Thunfisch in dicke Streifen schneiden und zusammen mit den Zuckerschoten auf die Spieße stecken. Die Spieße leicht mit Öl bestreichen, anschließend mit Pfeffer und Sesamkörnern bestreuen.
2. Die Mayonnaise mit Petersilie und Limonensaft vermischen und in 4 Dip-Schälchen füllen. Die Spieße auf den heißen Grill legen und 2-3 Minuten lang von allen Seiten anbraten lassen bzw. bis der Thunfisch gar ist. Die Spieße mit der Dip-Soße servieren, dazu gekochten Reis oder Nudeln reichen.

*Bild:
Balsamico-Hähnchen mit Limonen*



Gegrilltes Bruschetta mit Kirschtomaten

Zutaten für 4 Personen:

8 Scheiben Krustenbrot

Olivöl

250 g Kirschtomaten, halbiert

16 Basilikumblätter

2 Knoblauchzehen, halbiert

schwarzen Pfeffer, gemahlen

- Zubereitungszeit: 10 Minuten

1. Das Brot leicht mit Öl bestreichen und auf den Grill legen, 3-4 Minuten von beiden Seiten rösten bis es goldbraun ist, anschließend vom Grill nehmen und warmhalten.
2. Die Kirschtomaten leicht mit Öl bestreichen und auf dem Grill 4-5 Minuten braten.
3. Zum Servieren das Brot mit Knoblauchzehen einreiben, die gegrillten Kirschtomaten darübergeben und das Ganze mit Basilikumblättern garnieren sowie mit schwarzem Pfeffer bestreuen.

Oregano-Garnelen-Spieße mit Zitrone

Zutaten für 4 Personen:

16 mittelgroße Garnelen, roh

für die Marinade:

3 Eßlöffel Zitronensaft

1 Teelöffel Zitronenschale in Streifen

2 Teelöffel Oregano-Blätter

1/2 Teelöffel gepressten Knoblauch

1 kleine rote Chili-Schote ohne Kerne und zerkleinert

1 Teelöffel Öl

- Zubereitungszeit: 10 Minuten

1. Die Garnelenköpfe und die Schale entfernen, dabei die Schwänze intakt lassen. Die Garnelen einzeln auf kleine Spieße stecken.
2. Für die Marinade den Zitronensaft und die Zitronenschale vermischen, Oregano, Knoblauch, Chili und Öl hinzufügen. Das Ganze über die Garnelen verteilen und 5 Minuten ziehen lassen.
3. Die Garnelen aus der Marinade nehmen und auf dem heißen Grill 3-4 Minuten von allen Seiten garen lassen bzw. bis die Garnelen durchgebraten sind. Als Beilage gebratene Kartoffeln, grünen Salat und Limonenscheiben reichen.

Gegrilltes Lamm mit Senf-Joghurt-Soße

Zutaten für 4 Personen:

8 Lammfilets, zurechtgeschnitten

1 Eßlöffel Olivöl

schwarzen Pfeffer, gemahlen

2 Teelöffel Senfkörner

2 Knoblauchzehen, zerdrückt

250 ml dickflüssigen Joghurt

1 Gurke, geraspelt

1 Eßlöffel frisch gehackte Petersilie

- Zubereitungszeit: 6 Minuten

1. Von den Lammfilets die Sehnen entfernen. Das Lammfilet in eine flache Schale geben, leicht mit Olivenöl bestreichen und mit Pfeffer würzen.
2. Die Senfkörner, den Knoblauch, den Joghurt, die Gurke und die Petersilie in eine flache Schüssel geben und gut vermischen.
3. Das marinierte Lammfleisch auf die heiße Grillplatte legen und bis zum gewünschten Gargrad durchbraten. Anschließend vom Grill nehmen und einige Minuten stehenlassen, dann das Fleisch schneiden und zusammen mit der Joghurt-Soße servieren.

*Bild:
Gegrilltes Bruschetta mit Kirschtomaten*



Pesto-Steak

Zutaten für 4 Personen:

4 Lendensteaks vom Rind (Ribeye oder Sirloin)

2/3 Tasse Pesto-Soße (Fertigprodukt)

1 rote Paprika, geviertelt

2 Zucchini, halbiert

schwarzen Pfeffer, gemahlen

- Zubereitungszeit: 4 Minuten

1. Die Steaks von überschüssigem Fett befreien und beidseitig mit der Pesto-Soße marinieren, das Gemüse ebenfalls leicht damit bestreichen.

2. Die Steaks und das Gemüse auf den heißen Grill legen und 3-4 Minuten von allen Seiten braten, bis der gewünschte Gargrad erreicht ist.

Als Beilage Nudeln oder grünen Salat sowie knuspriges Brot reichen.

Gegrilltes Hähnchen mit Zitronenthymian

Zutaten für 4 Personen:

4 Hähnchenbrust-Filets

2 Teelöffel Olivenöl

2 Teelöffel Knoblauch, zerdrückt

2 Eßlöffel Zitronenthymian-Blätter

1 Teelöffel geriebene Zitronenschale

2 Eßlöffel Zitronensaft

schwarzen Pfeffer, gemahlen

Zitronenviertel

- Zubereitungszeit: 5 Minuten

1. Die Filets diagonal durchschneiden und in eine große flache Schale geben. Anschließend Öl, Knoblauch, Zitronenthymian, Zitronenschale und -saft sowie Pfeffer gut vermischen, über die Hähnchenfilets geben und 15 Minuten marinieren lassen.

2. Das Fleisch auf dem Grill 3-4 Minuten auf beiden Seiten braten, anschließend vom Grill nehmen und 2 Minuten ruhen. Zusammen mit Zitronenvierteln und grünem Salat servieren.

Balsamico-Lammkoteletts

Zutaten für 4 Personen:

1 kg (12) Lammkoteletts, zurecht-geschnitten

für die Marinade:

3 Eßlöffel frisch gehackte Minze

1/2 Tasse Tomaten und Senfkörner schwarzen Pfeffer, gemahlen

1/2 Tasse Balsamico-Essig

1/2 Tasse Rotwein

1/2 Tasse Soja-Soße

2 Knoblauchzehen, zerdrückt

2 Eßlöffel Honig

- Zubereitungszeit: 5 Minuten

1. Alle Zutaten für die Marinade vermengen, das Lammfleisch darin einlegen und mindestens 15 Minuten marinieren lassen.

2. Die Koteletts auf den heißen Grill legen, 2 Minuten von allen Seiten braten bzw. bis der gewünschte Gargrad erreicht ist. Als Beilage Kartoffelbrei reichen.

*Bild:
Pesto-Steak*



Lammsteaks in Rosmarin-Rotwein- Soße

Zutaten für 4 Personen:

8 (1 kg) Lammsteaks
2 Eßlöffel Rosmarinblätter
1/3 Tasse Rotwein
schwarzen Pfeffer, gemahlen
1/4 Teelöffel Knoblauch, zerdrückt

- Zubereitungszeit: 5 Minuten

1. Die Steaks in eine flache Schale geben. Rosmarin, Wein, Pfeffer und Knoblauch vermengen, über die Steaks geben und mindestens 20 Minuten marinieren lassen.
2. Die Steaks auf den heißen Grill legen und 3 Minuten von allen Seiten braten, bzw. bis der gewünschte Gargrad erreicht ist.
Als Beilage gedünstete grüne Bohnen reichen.

Lachsfilet in Koriander-Kruste

Zutaten für 4 Personen:

4 x 125 g Lachsfilet ohne Haut
Gemüseöl
2 Eßlöffel gehackten Koriander
schwarzen Pfeffer, gemahlen
2 Limonen, halbiert
300 g gemischtes Gemüse, wie z.B.
Bohnen, Spargel, Zuckerschoten

- Zubereitungszeit: 5 Minuten

1. Den Lachs leicht mit Öl bestreichen, Koriander mit etwas Pfeffer mischen und den Fisch auf einer Seite in die Mischung drücken.
2. Den Lachs und die Limonen auf den heißen Grill geben und den Lachs 2-3 Minuten von allen Seiten braten bzw. bis der gewünschte Gargrad erreicht ist.
3. Während der Lachs brät, das Gemüse in kleinen Mengen auf dem Grill verteilen, 1 Minute garen lassen und gelegentlich wenden. Anschließend die Dämpfhaube 1 Minute lang auf das Gemüse setzen bis es gar ist.
Den Lachs mit den gegrillten Limonen beträufeln und zusammen mit dem Gemüse servieren.

*Bild:
Lachsfilet in Korianderkruste*



MARINADEN UND SOSSEN

Honig-Limonen-Marinade

6 Limonen
1/2 Tasse Sherry
2 Knoblauchzehen, zerdrückt
3 Eßlöffel süße thailändische Chili-Soße
1 Eßlöffel fein gehacktes Basilikum
1 Eßlöffel Honig

Alle Zutaten vermengen, gut verrühren und bis zum Verzehr in den Kühlschrank stellen. Ideale Marinade für Meeresfrüchte und Hühnchen.

Limonen-Ingwer-Marinade

1 Eßlöffel geriebene Limonenschale
1/3 Tasse Limonensaft
2 Eßlöffel Soja-Soße
1 Eßlöffel Austern-Soße
1/3 Tasse Weisswein
1/2 Teelöffel fein geschnittene Chili-Schote
1 Eßlöffel gehackten Ingwer

Alle Zutaten mischen, gut verrühren. Ideale Marinade zu Meeresfrüchten, Schweinefleisch und Hühnchen.

Leichte Teriyaki Marinade

1/3 Tasse trockenen Sherry oder trockenen Weißwein
1/3 Tasse leichte Soja-Soße
1 Eßlöffel braunen Zucker
1 Eßlöffel fein gehackten Ingwer
1/4 Tasse fein geschnittene Schalotten

Alle Zutaten in eine Schale geben und gut verrühren. Ideale Marinade für Meeresfrüchte, Hühnchen, Gemüse und Nudeln.

Rotwein-Soße

500 ml Rotwein
1/2 Tasse Johannisbeer-Gelee
1 Tasse Fleischbrühe
schwarzen Pfeffer aus der Mühle
2 Eßlöffel Soja-Soße
4 Eßlöffel fein gehackten Oregano

Alle Zutaten mischen und in einer kleinen Pfanne zum Kochen bringen. Die Hitze reduzieren und die Masse 5 Minuten auf kleiner Flamme köcheln lassen, anschließend kaltstellen. Wunderbar geeignet für Rind-/Schweinefleisch, Lamm und Hühnchen.

Bild:
Honig-Limonen-Marinade
Limonen-Ingwer-Marinade

Koriander-Pesto

1 Tasse Olivenöl Extra Vergine
1 Eßlöffel geriebene Zitronenschale
1/2 Teelöffel Chili, gehackt
2 Sträußchen Koriander
1 Tasse Basilikumblätter
1/2 Tasse Macadamia-Nüsse oder
Pinienkerne
3 Knoblauchzehen, gepreßt
3 Eßlöffel Zitronensaft
Salz & Pfeffer aus der Mühle nach Belieben
Olivenöl

Die Zutaten mit dem Mixer zu einer geschmeidigen Masse verarbeiten und in einen luftdichten Behälter füllen, mit etwas Olivenöl bedecken und kühlstellen.

Ideal für alle Fleischsorten. Aufgrund des intensiven Geschmacks jedoch nicht für Meeresfrüchte geeignet.

Soße süß-sauer

1/3 Tasse Tomatensauce
1 Knoblauchzehe
1/4 Tasse Fisch-Fond
2 Eßlöffel braunen Zucker
1/4 Tasse Gemüsebrühe
Saft von 3 gepreßten Limonen

Alle Zutaten zusammengeben, gut verrühren und die Masse kaltstellen. Ideale Dip-Soße zu Hühnchen, Schweinefleisch, Meeresfrüchten und Gemüse.

“Spice rub”

1/3 Tasse braunen Zucker
1 Teelöffel Salz
1 Teelöffel Piment
1 Teelöffel gemahlenen Koriander
1 Teelöffel Muskatnuß
1 Teelöffel Zimt
1/4 Teelöffel gemahlene Gewürznelken

Alle Zutaten mischen und kräftig verrühren. Diese Sauce paßt großartig zu Lachs, Hühnchen, Rind- und Schweinefleisch. Bitte vor dem Grillen 15 Minuten ziehen lassen.