

# Grillgenuss

mit Rommelsbacher

Schmackhafte Grillrezepte vom Elektrogrill



ROMMELSBACHER

# Editorial

Im Jahr 1928 machte Dipl. Ing. Gustav Rommelsbacher aus seiner Passion für die Technik eine Profession und gründete das inzwischen von der dritten Generation geleitete deutsche Familienunternehmen ROMMELSBACHER.

Die Entwicklung innovativer Elektrogeräte aus dem Bereich Kochen/Backen/Grillen steht seitdem im Fokus unserer Firmenphilosophie. Als Spezialist für elektrische Einzel- und Doppelkochtafeln präsentiert ROMMELSBACHER inzwischen ein weltweit einzigartiges „Made in Germany“ Kochtafelsortiment: von der kleinsten Automatic-Kochplatte der Welt bis zur Hightech-Induktionskochtafel in Edelstahl.

Das Programm wurde im Laufe der Jahre kontinuierlich um attraktive Produktgruppen, internationale Trends und Highlights erweitert. Auch für diese Geräte gilt der hohe Anspruch an Qualität, Design und Sicherheit. Dies und ein kundenorientiertes Mitarbeiter-Team, zuverlässiger Service, schnelle Lieferfähigkeit und das flexible Reagieren auf Kundenwünsche sind Gründe, dass wir uns seit Jahrzehnten sehr erfolgreich gegen die Konkurrenz aus Asien behaupten und die Marke ROMMELSBACHER weltweit große Beliebtheit erfährt.

Mit interessanten Neuheiten und der Erschließung innovativer Kochbereiche wie z.B. „Fun-Cooking“, „gesunde Küche“, „ökonomische Haltbarmachung“ wird ROMMELSBACHER auch in Zukunft weltweit einen festen Platz im Bereich der gepflegten Gastlichkeit innehaben.

**Herausgeber**  
ROMMELSBACHER ElektroHausgeräte GmbH  
91550 Dinkelsbühl  
[www.rommelsbacher.de](http://www.rommelsbacher.de)

**Verlag**  
FIRE&FOOD Verlag GmbH  
88250 Weingarten  
[www.fire-food.com](http://www.fire-food.com)



# Grillen oder Barbecue? Am liebsten beides!

Die Unterscheidung dieser beiden Garmethoden ist ganz einfach:



**Grillen** Beim Grillen gart man das Grillgut mit großer Hitze (ab 160 °C) schnell und mit relativ kurzem Abstand über der Hitzequelle. Daher spricht man auch vom direkten Grillen. Die hohe Temperatur sorgt mit Hilfe entsprechender Grillroste oder -platten (beispielsweise aus Alu-Druckguss) für ein ausgeprägtes Branding und das typische Grillaroma. Diese Methode eignet sich bestens für kleinere, höchstens handbreit zugeschnittene Fleischstücke sowie Fisch-, Gemüse- oder Obstspieße. Die Garzeit beträgt bis zu 30 Minuten, während dieser Zeit wird das Grillgut nur wenig gewendet.

Auf diese Art lassen sich auch Bratenstücke anbraten, die anschließend bei niedrigen bis mittleren Temperaturen fertig garen. Weitere Varianten des direkten Grillens sind Teppanyaki sowie Plancha – hierbei werden auf einer glatten Fläche (meistens aus Alu-Druckguss, Glas, Glaskeramik oder Edelstahl gefertigt) auch empfindlichere Lebensmittel trotz hoher Gartemperatur schonend zubereitet – und das Spießgrillen, bei dem größeres Gargut über, je nach Bauweise des Grillgeräts, (teilweise) auch vor der Hitzequelle langsam rotiert.



**Barbecue** bezeichnet das langsame und sanfte Garen bei gemäßigter Hitze (90 bis 160 °C). Hierbei gart das Grillgut hauptsächlich durch Strahlungswärme und muss nicht gewendet werden. Voraussetzung dafür ist ein Grill, der sich mit einem Deckel bzw. einer Haube schließen lässt. Nur so kann die Wärme der Heizquelle reflektiert werden, so dass der Grill in seiner Funktionsweise einem Umluftbackofen ähnelt. Das Gargut kommt also nicht nur einseitig mit der Wärme in Kontakt sondern rundherum von allen Seiten. Diese Methode ist perfekt für größere Bratenstücke sowie fettarmes Fleisch, hitzeempfindlichen Fisch und Gemüse. Die Lebensmittel sind nach dem Garprozess zart und saftig.

# Ein starkes Team



## BBQ 2012/E

Design Tischgrill

*Gourmet Deluxe*

Die neue Dimension des Grillens

– edle und exklusive Qualität aus Deutschland

- zwei getrennt steuerbare Grillbereiche:
  - geriffelter Bereich für typisches Grillmuster
  - glatte Teppanyaki Fläche für Fleisch, Fisch, Gemüse etc.
- massive, abnehmbare Alu-Druckguss-Grillplatte
- leistungsstarke, integrierte Heizelemente für optimale Temperaturverteilung und schnelles Aufheizen
- elektronische Steuerung über leichtgängige Kurzhubtasten
- LED-Anzeigen
- 10 wählbare Temperaturstufen
- separater Ein/Ausschalter, herausnehmbare Steuereinheit
- automatische Abschaltung für mehr Sicherheit
- hochwertige 3-Lagen Antihafbeschichtung QuanTanium® für beste Grillergebnisse und superleichte Reinigung



- integrierter Fettablauf für gesundes, fettarmes Grillen
- entnehmbare Fettauffangschale
- integrierte Kabelaufwicklung
- Grillfläche: 45 x 30 cm

Inklusive:

- abnehmbarer Spritz-/Windschutz
- Reinigungsschaber

| Stufe | °C  |
|-------|-----|
| 1     | 80  |
| 2     | 95  |
| 3     | 110 |
| 4     | 135 |
| 5     | 150 |
| 6     | 165 |
| 7     | 180 |
| 8     | 195 |
| 9     | 210 |
| 10    | 225 |

Temperaturstufen



## BBQ 2002

Tischgrill

*Gourmet*

Grillen bei vollem Geschmack

– mit zuschaltbarer Turbo-Grillzone

- massive, abnehmbare Alu-Druckguss-Grillplatte mit integrierten Heizelementen
- zuschaltbare Turbo-Grillzone zum schnellen, scharfen Anbraten
- stufenlose Temperaturregelung
- optimale Flächennutzung:
  - geriffelter Bereich für typisches Grillmuster
  - glatte Teppanyaki Fläche für Fleisch, Fisch, Gemüse etc.
- hochwertige 3-Lagen Antihafbeschichtung QuanTanium® für beste Grillergebnisse und superleichte Reinigung
- integrierter Fettablauf für gesundes, fettarmes Grillen
- entnehmbare Fettauffangschale
- Kontrolllampe
- wärmeisolierte Griffe für sichere Bedienung
- Grillfläche: 50 x 25 cm

Inklusive:

- abnehmbarer Spritz-/Windschutz
- Reinigungsschaber



| Stufe | ohne HotZone (°C) |       | mit HotZone (°C) |       |
|-------|-------------------|-------|------------------|-------|
|       | Riffel            | Glatt | Riffel           | Glatt |
| 1     | 75                | 75    | 180              | 80    |
| 2     | 100               | 105   | 195              | 100   |
| 3     | 130               | 135   | 215              | 130   |
| 4     | 155               | 160   | 235              | 150   |
| 5     | 170               | 175   | 250              | 175   |
| 6     | 185               | 190   | 260              | 200   |

Temperaturstufen






**BBQ 2004/5**

Barbecue Grill

*Gourmet Plus*
*Für das besondere Grillerlebnis – alles gelingt perfekt*


- zwei unterschiedliche Anwendungen:
  - direktes Grillen bei offenem Deckel
  - indirektes Grillen bei geschlossenem Deckel
- klappbarer, leicht abnehmbarer Scharnier-Deckel mit Temperaturanzeige
- stufenlose Temperaturregelung über abnehmbaren Regler
- massive, abnehmbare Alu-Druckguss-Grillplatte
- Grillplatte mit integriertem Heizelement, geriffelte und glatte Grillzonen
- hochwertige 3-Lagen Antihaftbeschichtung für leichte Reinigung
- integrierter Fettablauf für gesundes, fettarmes Grillen
- entnehmbare Fettauffangschale
- Kontrolllampe
- massive Stand-Säule mit Ablagebord und Haken
- Grillfläche: 40 cm Ø

Inklusive:

- Reinigungsschaber

| Temperaturstufen | Stufe | °C  |
|------------------|-------|-----|
|                  | 2     | 60  |
|                  | 4     | 100 |
|                  | 6     | 140 |
|                  | 8     | 180 |
|                  | 10    | 220 |

**NEU**

 Leistungsstark, standsicher und  
ideal für Steaks und Filets




# Einfach anschalten und losgrillen

*Elektrogrills stehen hoch im Kurs und sind die beliebteste Alternative zum herkömmlichen Holzkohlegrill. Das ist kein Wunder – komfortabler und schneller kann man Fleisch, Fisch, Gemüse oder Obst nicht mit köstlichen Grillaromen veredeln. Man braucht nur eine Steckdose in der Nähe und schon kann das Grillvergnügen starten. Ganz spontan, einfach nach Lust und Laune.*

Manchmal genügt ein laues Lüftchen am Sommerabend, um plötzlich die Grilllust anzufachen.

Oder aus den Resten im Kühlschrank lässt sich zwar kein ganzes Menü zaubern, aber für ein paar leckere, bunte Grillspieße reichen sie allemal. Es gibt viele Gründe, Appetit aufs Grillen zu bekommen – zu schade, wenn man dann erst die Grillkohle samt -anzünder suchen muss oder feststellt, dass die Gasflasche fast leer ist und man nicht rechtzeitig für Ersatz gesorgt hat. Der Elektrogrill ist da die clevere Wahl. Sobald er mit der Stromquelle verbunden und eingeschaltet ist, kann es nach kurzer Aufwärmzeit losgehen. Ein großer Vorteil gegenüber Holzkohlegrills, bei denen auch das lange Warten auf das Durchglühen der Kohle zum Programm gehört. Ohne Feuer und Rauchentwicklung werden so ganz nebenbei (und oft auch hausordnungskonform) die Geruchsnerven

der Nachbarn geschont. Und wenn die Grillparty mit Freunden wettertechnisch ins Abseits zu geraten droht, wandert die Gästeschar samt Grill einfach nach drinnen und der Spaß geht weiter.

Die moderne Generation von Elektrogrills hat sich in den letzten Jahren sehr verändert. Sie überzeugen mit hochwertigen Materialien und neuester Technik für eine effiziente Leistung. So lässt sich bei den meisten Geräten die Temperatur elektronisch und somit präzise regeln, was für perfekte Grillergebnisse sorgt. Sinnvolle Ergänzungen aus dem Zubehörbereich bieten für jeden Geschmack das passende Equipment. Ob indirektes Grillen nach Barbecueart oder asiatisch im Teppanyaki-Style – Abwechslung ist Trumpf. Auch die anschließende Reinigung ist dank robuster Antihaftbeschichtungen super einfach.





# Gesund Grillen und Barbecuen

Grillen zählt generell zu den gesündesten und bekömmlichsten Zubereitungsarten von Lebensmitteln. Verantwortlich dafür sind die kürzeren Garzeiten und der sparsamere Einsatz von Ölen und Fetten im Vergleich zum klassischen Braten oder Schmoren. Das wirkt sich einerseits positiv auf die wertvollen Inhaltsstoffe wie Vitamine, Spurenelemente sowie Mineralstoffe der Lebensmittel aus und hilft gleichzeitig beim Kalorien sparen. Die beim Grillen entstehenden Röstaromen geben dem Grillgut einen köstlichen Geschmack und helfen so, den Kochsalzverbrauch auf ein gesundes Maß zu reduzieren – das liegt lt. DGE (Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V.) für Jugendliche und Erwachsene bei sechs Gramm pro Tag. Wer beim Grillen außerdem die Formel „vergolden statt verkohlen“ beachtet, schützt sich vor der Aufnahme gesundheitsschädigender Stoffe, die sich immer bilden können, wenn Fett oder Stärke verbrennen bzw. über einen längeren Zeitraum hohen Temperaturen ausgesetzt sind – ob in der Pfanne, im Backofen, in der Fritteuse oder eben auf dem Grill.

Zu den unliebsamen Stoffen beim Grillen gehören:

**HAA** (heterozyklische aromatische Amine), die sich vor allem in der dunklen bis schwarzen Kruste von Fleisch, Fisch und Wurst bilden.

**PAK** (polyzyklische aromatische Kohlenwasserstoffe zu denen auch das Benzpyren zählt) entsteht, wenn organisches Material unvollständig verbrennt. Beim Grillen kann das passieren, wenn Fett ungehindert auf die Glut bzw. beim Elektrogrill auf die Heizschlange tropft.

**Nitrosamine** entstehen, wenn gepökelt Fleisch wie Kasseler, Speck, Leberkäse, Bock- und Fleischwürste bei starker Hitze gegrillt werden und die beim Pökeln verwendeten Nitritpökelsalze mit Aminen aus dem Fleisch reagieren.

**Acrylamid** entsteht, sobald stärkehaltige Lebensmittel wie beispielsweise Kartoffeln, Maiskolben, Grillgemüse, Brot oder Obstdesserts gegrillt oder geröstet werden und dadurch über einen längeren Zeitraum hohen Temperaturen ausgesetzt sind.

Bei der Zubereitung nach Barbecue-Methode sind diese Gefahren schon von Grund auf stark reduziert, da hierbei gar nicht erst über längere Zeit mit hohen Temperaturen gegart wird. Und wer sein Grillgut vorher mit frischen Kräutern wie Rosmarin, Salbei, Oregano oder Thymian mariniert und zusammen mit Senf oder Saucen auf Tomatenbasis sowie Salaten aus frischem Gemüse mit Zwiebeln und Knoblauch serviert, versorgt seine Gäste auf diese Weise mit ganz vielen Antioxidantien, die als natürliche Radikalfänger schädliche Stoffe unwirksam machen können. In diesem Sinne: Guten Appetit!



# Lachssteak

## ZUTATEN (für 4 Personen):

4 Lachssteaks mit jeweils ca. 200 g  
etwas Rapsöl  
Salz

### Gemüsebeilage in Alufolie:

2 Paprika, gewürfelt  
8 Cocktailtomaten, halbiert  
8 kleinere Champignons, geviertelt  
80 g Feta, gewürfelt  
1 EL Butter  
Salz und Pfeffer  
Gewürzmischung, Kräuter der Provence



## ZUBEREITUNG:

Das vorbereitete Gemüse und den gewürfelten Fetakäse auf vier Portionen aufteilen und jeweils mit etwas Butter in einen aus Alufolie geformten Beutel geben, mit der Gewürzmischung bestreuen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die vier Alubeutel fest schließen, den Grill auf Stufe 2 vorheizen und die Gemüsebeutel ca. 30 Minuten garen. Gleich nach dem Auflegen der Gemüsebeutel wird der Lachs vorbereitet. Dazu werden die Anschnitte mit etwas Öl bestrichen und mit Salz bestreut, den Grill auf Stufe 4 vorheizen und die Lachssteaks auf beiden Seiten jeweils ca. 12 Minuten grillen.





# Schweine Ribs



## ZUTATEN (für 2 Personen):

4 Reihen Ribs (ideal Babybackribs)  
100 ml Apfelsaft

### Dry Rub (Gewürzmischung):

2 EL Meersalz  
2 EL brauner Zucker  
1 TL Zwiebelpulver  
1/2 TL Knoblauchpulver  
1/2 TL Nelkenpulver  
1/2 TL schwarzer Pfeffer, gemahlen

### Glasur:

1 Tasse Tomaten Ketchup  
1/2 Tasse Honig  
1 EL Zitronensaft  
1 EL Essig  
1 EL Worcestershire Sauce

## ZUBEREITUNG:

Die Silberhaut an den Ribs entfernen. Die Zutaten für den Dry Rub mischen, die Ribs damit bestreuen, jeweils zwei Reihen mit Frischhaltefolie einwickeln und für mindestens 4 Stunden in den Kühlschrank geben. Den Grill auf Stufe 4 aufheizen und die Ribs auf beiden Seiten ca. 15 Minuten anrösten. Danach jeweils 2 Reihen in Alufolie packen und etwas Apfelsaft dazu geben. Die Pakete bei geschlossenem Deckel auf Stufe 5 barbecuen (die Ribs nicht über 130 °C erhitzen, ein zusätzlicher Rost oder ein passendes Gitter verwenden, damit die Pakete einen Abstand von ca. 1 cm von der Heizplatte haben). Nach ca. 2 Stunden können die Ribs aus der Folie genommen werden. Mit der Glasur bestreichen und für ca. 1/2 Stunde auf Stufe 4 bei geschlossenem Deckel fertig grillen.



# Duett vom Würzhähnchen am Spieß

## ZUTATEN (für 6 Personen):

6 Hähnchenbrustfilets ohne Haut  
etwas Rapsöl  
6 Spieße

Dry Rub Rot (Gewürzmischung):  
gehackter Chili, Paprika scharf und  
edelsüß, Knoblauchpulver, Meersalz,  
Zimt, brauner Zucker

Dry Rub Grün (Gewürzmischung):  
Ital. Kräuter, Petersilie, Limettenschale  
gerieben, Meersalz, Pfeffer, Piment

## ZUBEREITUNG:

Aus den Gewürzen zwei Gewürzmischungen (Dry Rub) erstellen. Die Hähnchenbrüste jeweils in ca. 2 cm starke Streifen schneiden und etwas einölen. Eine Hälfte der Streifen mit dem roten, die andere mit dem grünen Dry Rub würzen und abwechselnd auf einen Spieß stecken. Den Grill auf Stufe 3 vorheizen, die Spieße auflegen und ca. 40 Minuten grillen. Mehrmals wenden.





# Schweinefilet Toscana

## ZUTATEN (für 4 Personen):

- 800 g Schweinefilet
- 2 EL Pesto
- 2 EL getrocknete Tomaten, gewürfelt
- 2 EL grüne Oliven, gewürfelt
- 200 g Frühstücksspeck
- 25 g Katenschinken
- Salz und Pfeffer

## ZUBEREITUNG:

Filet aufschneiden, flach auslegen und innen mit dem Pesto bestreichen. Die gewürfelten Zutaten (Tomaten, Oliven und Katenschinken) gleichmäßig darauf verteilen. Den Frühstücksspeck auslegen, zuerst das Filet einrollen, dann mit dem Speck umwickeln. Das Filetstück von außen nach innen mit Garn abbinden. Die Enden des Filets eventuell mit Zahnstochern fixieren.

Den Braten auf dem vorgeheizten Grill auf Stufe 10 ca. 15 Minuten ringsum anrösten, danach auf Stufe 8 schalten (ca. 160 °C), den Braten auf ein zusätzliches Gitter legen und bei geschlossenem Deckel 30 Minuten barbecuen, bis eine Kerntemperatur von 70 °C erreicht ist. Nach dem Barbecuen den Braten noch ca. 5 Minuten auf dem ausgeschalteten Grill ruhen lassen, das Fleisch in Tranchen aufschneiden und servieren. Als Beilage empfehlen wir Polenta vom Grill!



# Entenbrust mit Aprikosen



## ZUTATEN (für 4 Personen):

- 4 Entenbrüste
- 120 g getrocknete Aprikosen, gehackt
- 2 Schalotten, in dünne Ringe geschnitten
- 2 EL Akazienhonig
- 1 TL Sesamöl
- 2 TL Fünf-Gewürze-Pulver
- 4 Frühlingszwiebeln zum Garnieren
- Zahnstocher

## ZUBEREITUNG:

Den Grill auf hohe Temperatur anheizen. Eine Tasche in die fleischige Seite jeder Entenbrust schneiden. Aprikosen und Schalotten in die Taschen füllen und diese mit Zahnstochern verschließen.

Honig und Sesamöl verrühren und die Entenbrüste damit rundum bestreichen. Anschließend das Fünf-Gewürze-Pulver darüber streuen. Für die Garnierung die Frühlingszwiebeln putzen. Jeden Stängel mehrfach längs einschneiden und in eine Schüssel mit Eiswasser geben bis sich die Streifen aufröhlen. Anschließend beiseite stellen. Die Entenbrüste bei mittlerer Hitze von jeder Seite 6 bis 8 Minuten grillen. Die Zahnstocher entfernen, die Brüste auf einer großen Servierplatte anrichten, mit Frühlingszwiebelnquasten garnieren und sofort servieren. Garmethode: direktes Grillen, hohe Hitze, Garzeit: 8 Minuten von jeder Seite





# Fisch-Curry-Spieße

## ZUTATEN (für 6 Personen):

300 g Dorschfilet  
Saft einer Zitrone  
Salz  
1 großer Apfel  
1 größere Banane  
3 EL Sojasauce  
3 EL Sherry  
frisch gemahlener  
weißer Pfeffer  
1/2 TL Curry

## ZUBEREITUNG:

Das Dorschfilet kalt abspülen, trockentupfen und mit Zitronensaft beträufeln. Zugedeckt ziehen lassen, dann in gleichmäßige Würfel schneiden und salzen. Für die Marinade Sojasauce, Sherry und die Gewürze verrühren. Die Fischwürfel darin etwa 1 Stunde lang abgedeckt marinieren. Inzwischen den Apfel schälen (mit Schale hält er besser am Spieß), achteln, die Bananen schälen, in etwa 3 cm dicke Scheiben schneiden und mit Zitronensaft beträufeln.

Die Fischwürfel aus der Marinade nehmen, abtropfen lassen und abwechselnd mit den anderen Zutaten auf die Spieße stecken. Auf den vorgeheizten Grillrost legen und von jeder Seite etwa 6 bis 8 Minuten grillen.



# Gefüllte Fetazucchini



## ZUTATEN (für 4 Personen):

1/2 kg Zucchini  
3-4 Minzezweige  
1 EL Olivenöl  
100 g Feta  
Salz und Pfeffer



## ZUBEREITUNG:

Die Zucchini in Scheiben schneiden, kleinere Zucchini längs halbieren, Minzezweige klein zerhacken. Die Zucchini mit Öl einstreichen und leicht salzen. Die geschnittenen Fetastreifen auf die Zucchini legen, nochmals Öl darauf geben, die Minze darauf verteilen und nach Geschmack pfeffern.

Bei Verwendung eines Grills mit Deckel, bei geschlossenem Deckel ca. 25 Minuten barbecuen.

Bei einem Grillsystem ohne Deckel die einzelnen Portionen in Alufolie fest einschlagen und für ca. 30 Minuten auf dem Grill garen.





# Gefüllte Riesen-Champignons

## ZUTATEN (für 4 Personen):

8 Champignons  
6 getrocknete Tomaten, in Öl eingelegt  
1 Schalotte, klein gehackt  
1 Chilischote, klein gehackt  
Zitronenthymian, einige Blätter  
6 EL Pecorino, grob gerieben  
Salz, Pfeffer, Olivend

## ZUBEREITUNG:

Champignons putzen und die Stiele herausdrehen. Tomaten fein würfeln und mit der Schalotte, dem Chili und Thymian vermengen, mit Salz und Pfeffer würzen. Masse in die Champignons füllen und mit Käse bestreuen. Von außen mit Öl einpinseln und bei mittlerer Hitze indirekt grillen, bis die Champignons schrumpelig sind und der Käse schön verlaufen ist.



**10**  
JAHRE  
FIRE&FOOD  
★★★

Das Rommelsbacher-Grillspecial „Grillgenuss“ wurde in Zusammenarbeit mit dem Grillmagazin FIRE&FOOD entwickelt. Mehr FIRE&FOOD Grillrezepte gibt es auch im Kiosk oder im Abo.

*Das Jahresabo*  
(4 Ausgaben)  
*für nur 18,- Euro*

**Lesen. Grillen. Genießen.**  
Entdecke die Welt des Barbecues.

Jetzt ganz einfach abonnieren – per Post, Telefon oder online unter:

[www.fire-food.com](http://www.fire-food.com) oder Abo-Hotline: +49 (0) 9 31 / 41 70 400

Österreich/Int. (24 Euro) • Schweiz (38 SFR)



Rezept Grillteam Chili Münden e.V.

## Gegrillte Banane

### ZUTATEN

(für 4 Personen):

4 (wirklich) reife Bananen  
Brausepulver  
(Waldmeistergeschmack)

### ZUBEREITUNG:

Die Bananen in der Schale unter mehrmaligem Wenden so lange grillen bis die Schale schwarz wird und aufzuplatzen beginnt. Anschließend die Bananen vom Grill nehmen und die Schalen vorsichtig entfernen. Früchte in ca. 1 cm breite Scheiben schneiden und auf Tellern anrichten. Vor dem Servieren mit dem Brausepulver bestreuen.

**TIPP:** Zur gegrillten Banane passt auch eine Zitronen-Crème-fraîche-Erdbeersosse.





## Tarte Tatin mit Pfirsichen

### **ZUTATEN (für 4-6 Personen):**

1 Packung TK-Blätterteig (runde Form)  
12 EL Puderzucker  
Wasser  
1 kg Pfirsiche oder Nektarinen  
120 g Butter

### **ZUBEREITUNG:**

Blätterteig auftauen lassen. Zum Enthäuten der Pfirsiche einen Topf mit Wasser aufkochen. Die Pfirsiche in das Wasser tauchen und wieder herausheben. Jetzt kann man die Haut einfach mit einem scharfen Messer vom Fruchtfleisch abziehen. Zum Entkernen den Pfirsich waagrecht einschneiden und beide Hälften sanft in den Handflächen gegeneinander drehen. So löst sich vorsichtig das Fleisch vom Kern und man kann diesen ohne große Schäden aus der Frucht herauslösen. Doch auch einfaches Halbieren, Vierteln oder Achteln holt den Kern aus dem Pfirsich, wenn man es vorsichtig macht.

Den Grill anheizen, auf der Grillplatte (glatte Fläche des Rostes) etwas Puderzucker verteilen und mit etwas Wasser anfeuchten. Die Pfirsiche gleichmäßig auf der Zuckermasse verteilen. 100 g Butter zerlassen und gleichmäßig über die Früchte gießen. Die Früchte immer wieder wenden, damit sie sich mit der entstehenden Karamellmasse vollsaugen. Sollte die Grillfläche für die ganze Portion Pfirsiche zu klein sein, grillen Sie die Pfirsiche in kleinen Portionen nacheinander. Wenn sie halb gar sind, die Früchte auf einem Backblech (für den Grill geeignet) gleichmäßig verteilen. Das Obst mit einem Pfannenwender leicht anheben, die restliche Butter darunter schieben und mit dem restlichen Puderzucker bestreuen.

Den Blätterteig ausrollen, auf die Pfirsichmasse geben und auf dem geschlossenen Grill bei 200 °C ca. 15 Minuten goldbraun grillen. Die Tarte mit Hilfe eines Tellers umdrehen, so dass sich der Blätterteig unten befindet.

# Gegrillter Schweinebauch

Rezept Ngoc-Anh Doan

## ZUTATEN (für 6 Personen):

6 Schweinebauchscheiben  
50 g weißen Sesam

### Marinade:

1 Zitronengrasstängel, fein gehackt  
3 Knoblauchzehen, fein gehackt  
2 Frühlingszwiebeln (weiße Teile  
fein gehackt)  
1 TL Zucker  
2 TL Fischsoße  
1 TL Senf  
Prise Pfeffer



## ZUBEREITUNG:

Marinade über die Schweinebauchscheiben gießen und abgedeckt im Kühlschrank 2 Stunden durchziehen lassen. Zum Schluss den weißen Sesam untermischen. Cross angrillen.





Rezept [Barbecuecompany.de](http://Barbecuecompany.de)

# Rindernacken am Stück

## ZUTATEN (für 4 Personen):

Rindernacken (alternativ Entrecote)  
das Fleisch muss gut gereift sein!

### Marinade:

4 EL Öl  
etwas Pfeffer  
1/2 TL Knoblauchpulver  
4 TL Paprikapulver (Edelsüß)  
1/2 TL Currypulver

## ZUBEREITUNG:

Den Rindernacken mit Rollbratenschnur binden. Das Fleisch mit der Marinade würzen. Das kann schon einen Tag vorher geschehen. Immer wieder mit der Marinade bepinseln. Bei großer Hitze direkt angrillen und dann

bei kleiner Hitze indirekt langsam auf eine Kerntemperatur von 70 °C garziehen lassen. Je nachdem, wie gar oder blutig man das Fleisch mag, kann man mit der Kerntemperatur „spielen“. Das Fleisch aus dem Grill nehmen und mit Salz und Pfeffer nachwürzen. Mindestens 10 Minuten am Rande des Grills ruhen lassen, bevor man das Fleisch anschneidet. In maximal 5 mm dicke Scheiben aufschneiden. Der Feinschmecker genießt das Fleisch „pur“ ohne Beigabe von Saucen. Der gute Eigengeschmack des Fleisches ist entscheidend und entsteht aus einer Harmonie zwischen Fleisch und eingelagerten Fettpölsterchen (Marmorierung).



# Grillheringe im Speck



## ZUTATEN (für 4 Personen):

4 Grüne Heringe aus Norwegen  
1 Zitrone  
etwas Salz  
etwas Öl  
4 EL Senf  
200 g Frühstücksspeck  
1/2 Bund Petersilie

## ZUBEREITUNG:

Heringe waschen, trocken tupfen und mit dem Saft der Zitrone beträufeln. Jetzt die Heringe mit etwas Öl bestreichen, damit die empfindliche Haut beim Grillen nicht am Rost kleben bleibt. Die Bauchhöhle großzügig mit Senf bestreichen und die Petersilie einlegen. Heringe noch etwas salzen und mit Frühstücksspeck umwickeln. Den Grill vorheizen, die Grillplatte einfetten, Heringe auf den Grill legen und von beiden Seiten ca. 8 Minuten grillen.





# Hirschsteaks Jägermeister

## ZUTATEN (für 4 Personen):

- 4 Hirschsteaks à 200 g
- 4 EL Olivenöl
- 1 Glas eingelegte, grüne Pfefferkörner
- 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
- 1 EL Petersilie, fein gehackt
- 1 EL Thymian, fein gehackt

## ZUBEREITUNG:

Pfefferkörner gut abtropfen lassen und im Mörser zerreiben. Mit dem Knoblauch, den Gewürzen und dem Olivenöl vermischen. Steaks mit dem Würzöl von beiden Seiten einpinseln und abgedeckt mindestens 2 Stunden, besser über Nacht ziehen lassen.

Grill auf mittlere Temperatur vorheizen, Steaks salzen und pfeffern und je nach Stärke und gewünschtem Garpunkt etwa 3 bis 4 Minuten von jeder Seite direkt grillen.

# GutGlut's EM Spieße



## ZUTATEN (für 6 Personen):

600 g Hackfleisch  
(300 g Rinderhack / 300 g  
Wildhack z.B. Wildschwein/Reh)  
4 EL Semmelbrösel  
2 Eier  
200 g Sahne  
1 Bund Petersilie  
100 g Champignons

Marinade:  
100 ml Sahne  
6 cl Licor 43

## ZUBEREITUNG:

Aus Hackfleisch, Bröseln, Ei, Sahne und gehackter Petersilie eine homogene, feste Masse herstellen. Sollte sie zu klebrig sein, Brösel hinzugeben – sollte sie zu fest sein, etwas mehr Sahne dazu. Dann fein gehackte Champignons unterheben und zu kleinen Bällchen formen. Marinade aus Sahne und Likör herstellen und Bällchen mindestens 1 Stunde einlegen. Die Bällchen auf einen Metallspieß aufziehen. Wenn man Holzspieße verwendet, sollten diese vorher eine halbe Stunde in lauwarmes Wasser gelegt werden, damit die Enden nicht verbrennen. Die Spieße auf dem Rost von allen Seiten heiß angrillen, so dass eine schöne Kruste entsteht. Danach die Spieße bei niedriger Temperatur noch ca. 25 Minuten garen lassen.



# Lammhüfte



Rezept Grillteam GutGlut

## ZUTATEN (für 4 Personen):

4 Lammhälften à 200 g, 4 EL Rotisseur-Senf, 4 EL Rübenkraut (Zuckerrübensirup oder Melasse), Paprikapulver (edelsüß), Salz & Pfeffer

## ZUBEREITUNG:

Die Hüfte von Sehnen und Häuten befreien und trocken tupfen, nun mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. In das Fleisch jeweils 1 EL Rotisseur-Senf einmassieren und mit 1 EL warmen Rübenkraut beträufeln. Das Fleisch am besten über Nacht im Kühlschrank marinieren.

Das Fleisch 2 Stunden vor dem Grillen aus dem Kühlschrank nehmen, damit es Zimmertemperatur annimmt. Die Hüftstücke von jeder Seite ca. 3 Minuten bei direkter Hitze heiß angrillen. Dadurch schließen sich die Poren und das Fleisch verliert später nicht zu viel Saft. Danach indirekt weiter grillen und je nach Geschmack „medium“ (Kerntemperatur 62 °C) oder „durch“ grillen.

Je nach Grill und Temperatur beträgt die gesamte Grillzeit 16 bis 22 Minuten. Fleisch nach dem Grillen noch 5 Minuten ruhen lassen, damit sich der Saft gleichmäßig verteilen kann. Mit einem scharfen Messer in dünne Scheiben schneiden und heiß servieren. Für ein besonderes Aroma eine Schale Rotwein mit in den geschlossenen Grill stellen.

**TIPP:** Spieß nach dem Grillen etwas zur Seite drehen, damit das gesammelte Fett, das sich während des Grillens in der Zwiebelmuschel gebildet hat, abfließen kann. Achtung heiß! Kommt bei Gästen gut als kleiner Appetitanreger vor dem Hauptgericht an.

# Mündener Mettmuscheln (Gefüllte Zwiebelschale)

Rezept Grillteam Chili Münden e.V.



## ZUTATEN (für 6 Personen):

1 große Gemüsezwiebel  
(ca. 15 bis 25 Zwiebelviertel)  
streichbare Schwartenwurst,  
Zwiebelwurst oder Thüringer Mett

## ZUBEREITUNG:

Gemüsezwiebel schälen, halbieren, die einzelnen Zwiebellagen abnehmen und alle einzelnen Lagen noch einmal halbieren. Jedes Zwiebelviertel mit Schwarten- oder Zwiebelwurst oder dem Mett bestreichen und auf einen Holzspieß stecken.

Alle gefüllten Zwiebelviertel ca. 8 bis 12 Minuten bei mittlerer Temperatur direkt grillen, bis der gewünschte Bräunungsgrad erreicht ist.





Rezept [Barbecuecompany.de](http://Barbecuecompany.de)

# Süße Pfefferspießchen vom Rinderfilet

## ZUTATEN (für 4 Personen):

5 mm dicke, 15 cm lange Rinderfiletstreifen (hier eignet sich die Spitze sehr gut)  
Erdbeermarmelade  
grüner Pfeffer, zerstoßen  
Sojasoße

## ZUBEREITUNG:

Das Fleisch mit einer Marinade aus Erdbeermarmelade, reichlich grünem Pfeffer und etwas Sojasoße marinieren. Mindestens 1 Stunde ziehen lassen und danach auf Flaggenspieße „wickeln“.

Die Spieße auf mittlerer Hitze bis zum gewünschten Bräunungsgrad direkt grillen. Wer den süßen, aber pfeffrigen Geschmack mag, kann die Spieße mit der Marinade nachpinseln.

# Kaninchenrücken am Spieß



## ZUTATEN (für 6 Personen):

ca. 1 kg Kaninchenrücken  
flache Metallspieße  
braune Butter

### Gewürzrub:

1/2 TL Rosmarin  
1/2 TL Piment gemahlen  
1/2 TL Thymian  
1/2 TL Oregano  
1 TL Meersalz, 1/2 TL Pfeffer geschrotet,  
1/2 zerriebenes Lorbeerblatt

## ZUBEREITUNG:

Kaninchenrücken in ca. 40 g schwere Stücke schneiden. Die Würfel mit dem Gewürzrub gut vermengen und auf flache Metallspieße stecken. Die flachen Metallspieße verhindern ein Drehen des Grillgutes beim Wenden. Die Spieße sehr dünn mit der gebräunten Butter bestreichen und bei direkter Hitze auf den Grill legen. Von allen Seiten heiß angrillen aber dabei aufpassen, dass das Gewürz nicht verbrennt. Nach dem heißen Angrillen bei niedriger Temperatur weiter grillen, ab und zu mit der gebräunten Butter bepinseln. Die Grillzeit beträgt ca. 16 Minuten. Vor dem Servieren nochmals mit der Butter bestreichen, damit die Spieße einen schönen Glanz erhalten.





# Variation Hawaiittoast



## ZUTATEN (für 4 Personen):

4 Scheiben Toastbrot  
4 dünne Rindersteaks  
Olivenöl  
Kräuterbutter  
Salz, Pfeffer  
4 Scheiben Ananas  
4 Scheiben Käse (z. B. Scheibletten)  
Schnittlauch

## ZUBEREITUNG:

Den Grill anheizen und die Toastbrotsscheiben auf dem Grillrost ca. 1-2 Minuten grillen, bis sie goldbraun und Grillstreifen entstanden sind. Die Rindersteaks mit Olivenöl einstreichen, mit Salz und Pfeffer würzen und direkt ca. 1 Minuten auf jeder Seite grillen.

Die Toastscheiben mit Kräuterbutter bestreichen. Danach mit den Rindersteaks, den Ananasscheiben und dem Käse belegen und mit etwas klein geschnittenem Schnittlauch bestreuen. Nun werden die Toasts auf dem Grillrost ca. 5 Minuten (geschlossener Deckel) überbacken.



# Maiskolben mit Käse Dressing

## ZUTATEN (für 6 Personen):

6 Maiskolben mit Blättern

### Dressing:

150 g Blauschimmelkäse

100 g Naturjoghurt

150 g Hüttenkäse

Salz

Pfeffer

## ZUBEREITUNG:

Die Blätter der Maiskolben zurückziehen und das Heu entfernen. Die Strünke der Maiskolben großzügig abschneiden, die Maiskolben in Alufolie packen. Der Mais wird ca. 20 Minuten auf dem Grill gegart.

Den Blauschimmelkäse zerkleinern und mit dem Hüttenkäse sowie Naturjoghurt in einer Schüssel cremig verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Vor dem Servieren die Maiskolben aus der Alufolie nehmen und die Blätter entfernen. Mit dem Käse Dressing servieren



#### **ZUTATEN (für 4 Personen):**

1 Dose braune Bohnen  
1 EL Butter  
2 rote Zwiebel, fein gehackt  
1 TL braunen Zucker  
3 Knoblauchzehen, zerdrückt  
1 Kästchen Kresse, gehackt  
2 EL passierte Tomaten  
1 TL Cayennepfeffer  
100 g Haferflocken  
Einige Spritzer Tabasco Chipotle  
1/2 TL Salz

# Mexikanische Bohnenplätzchen

#### **ZUBEREITUNG:**

Bohnen abtropfen lassen und pürieren, Butter in einer Pfanne auslassen, Zwiebeln darin anschwitzen und mit Zucker bestreuen. Bohnenpüree, Knoblauch, passierte Tomaten und Haferflocken zugeben und mit Kresse, Cayennepfeffer und Chipotle würzen. Im Kühlschrank 1 Stunde ruhen lassen. Anschließend flache Plätzchen formen und auf der geölten Grillplatte von jeder Seite etwa 3 Minuten indirekt grillen.



**TIPP:** Füllung kann variiert werden, in dem man zur Grundfüllung je nach Geschmack und Fantasie Schafskäsewürfel, Thunfisch, Lachsstreifen, Forellenfilet, angebratenes Gehacktes, Parmesankäse, Würfel von gekochtem Schinken oder ähnliches zugibt.



Rezept Grillteam Chili Münden e.V.



## Tortilla Wrap Vegetarisch

### ZUTATEN

**(für 4-6 Personen):**

8 Tortilla-Wraps  
(Fladen aus Maismehl)  
1/2 Bund Lauchzwiebeln  
1/2 Dose Mais  
2 mittlere bis große Tomaten  
1 EL Thai Chilisauce  
etwas Salz  
Remouladensauce

### ZUBEREITUNG:

Tomaten vom Stielansatz befreien und in Würfel schneiden. Lauchzwiebeln klein schneiden. Beides zusammen mit der Chilisauce und dem Mais vermischen und mit Salz abschmecken. Die Tortilla Wraps mit der Remouladensauce dünn mit einem Esslöffelrücken bestreichen und 2 EL Füllung hinzugeben. Anschließend jeweils rechte und linke Seite eines Wraps ein wenig einschlagen und halbfest aufwickeln. Die offene Wickelseite nach unten auf die Grillfläche legen. Die Wraps bei niedriger bis mittlerer Temperatur für 5 bis 8 Minuten grillen. Hin und wieder wenden. Sobald sich ein Grillmuster deutlich abzeichnet, sind die Wraps fertig. Unbedingt darauf achten, dass die untere Wickelseite zuerst auf den Grill kommt. So kann sich der Wrap schließen.



# Zucchini

## mit Chermoulla Dressing



### ZUTATEN (für 4 Personen):

8 mittlere Zucchini

Oliveöl

1 TL Salz

Chermoulla Dressing:

1 kleine rote Zwiebel

2 Knoblauchzehen, kleingehackt

1 TL süßes Paprikapulver

1/2 TL mildes Chillipulver

1 TL gemahlener Kreuzkümmel

125 ml Oliveöl

2 EL Zitronensaft

1 Handvoll frisch geschnittene Petersilie

### ZUBEREITUNG:

Die Zucchini werden der Länge nach in ca. 1 cm starke Scheiben geschnitten, mit Oliveöl eingestrichen und leicht gesalzen. Danach werden sie für ca. 10-15 Minuten auf den vorgeheizten Grill gelegt. Für das Chermoulla Dressing kleingehackte rote Zwiebeln und Knoblauchzehen in eine kleine Schale geben, Oliveöl und Zitronensaft, Kreuzkümmel, Paprika- und Chillipulver dazugeben. Zum Schluss die Petersilie zufügen und unterrühren. Zum Servieren das Dressing über die Zucchini geben.

# FREUDE AM KOCHEN mit ROMMELSBACHER

GESUND KOCHEN UND KONSERVIEREN



GENIEßEN IN GESELLIGER RUNDE



KOCHEN UND BACKEN



KAFFEE & CO.



**ROMMELSBACHER**  
ElektroHausgeräte GmbH

Rudolf-Schmidt-Straße 18 • 91550 Dinkelsbühl  
Telefon 09851 5758-0 • Fax 09851 5758-59  
info@rommelsbacher.de • www.rommelsbacher.de