

SILBERHERZEN

Knuspersalat

GRÜNZEUG & KOHLENHYDRATE VEREINT IM BROTSALAT:
DIE PANZANELLA – IDEALE BEILAGE ZUM GRILLEN



Schafskäse mit Paprika

Herzhafte Dipps

ALS GRILLSOÛSE ODER ZUM TUNKEN



Gegrillter Caprese



Pfirsich
vom Grill

LECKER GEGRILLTE NACHSPEISEN

Rezepte
zum Grillen

Thunfisch
mal anders
SPIESSE MIT ERDNUSS
ODER GEBACKEN

Mehr Rezepte



Panzanella (Brotsalat)

Zutaten:

½ Baguette
 300 – 400 g bunte Kirschtomaten
 1 kleine Paprika (Farbe egal)
 1/2 Bund Frühlingszwiebeln
 4 Knoblauchzehen
 30 - 50 g Kapern
 Olivenöl
 weißer Balsamessig
 10 Blätter Basilikum
 10 Blätter Petersilie
 Salz
 Schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen

Zubereitung

1. Das Brot zerpfückt Ihr mit den Händen und entfernt großzügig das weiche Innere, sodass nur mundgerechte Stücke der Kruste mit etwas weißem Innenleben übrig bleiben.
2. Aus vier Esslöffeln Olivenöl, zwei Esslöffeln weißem Balsamico, Salz und Pfeffer rührt Ihr eine Vinaigrette und stellt sie bereit.
3. Nachdem Ihr die bunten Tomaten halbiert halbt, schneidet Ihr die Frühlingszwiebeln in Ringe – dabei großzügig den oberen, grünen Teil verwenden. Die Paprika wascht und putz Ihr und schneidet sie in Streifen. Tomaten, Paprika und Zwiebeln lasst Ihr zusammen mit den Kapern in der Vinaigrette marinieren, während Ihr das Brot vorbereitet.
4. Den Knoblauch schält Ihr, teilt die Zehen in der Mitte und gebt sie mit etwas Olivenöl und dem Brot in eine heiße Wokpfanne. Das Brot röstet Ihr nun unter Rühren oder Schwenken rundum goldbraun. Wenn die Farbe stimmt, nehmt Ihr die Pfanne zügig vom Herd und stellt sie beiseite.
5. Zuletzt, unmittelbar vor dem Servieren, schneidet Ihr die gewaschenen Kräuter in feine, dünne Streifen und gebt sie zusammen mit dem gerösteten Brot (Knoblauch aussortieren) in den Salat und rührt alles gut durch. Eventuell mit Pfeffer und Salz nachwürzen. Fertig ist die perfekte Grillbeilage aus frischem Gemüse und Brot.



Gegrillter Caprese

Zutaten:

1 Baguette
2 Tomaten
125 g Mozzarella
Olivenöl
Aceteo Balsamico
Basilikum

Zubereitung:

1. Das Baguette schneidet Ihr in zwei Zentimeter dicke Scheiben, pinselt diese mit Olivenöl ein, streut etwas Meersalz darüber und legt sie ganz kurz auf den offenen Grill, bis das Olivenöl eingezogen ist, das Brot ganz leicht kross wird und maximal eine hell goldene Farbe bekommen hat.
 2. Den Mozzarella gießt Ihr ab und schneidet ihn in etwa fünf bis zehn Millimeter dicke Scheiben. Die Tomaten schneidet Ihr quer zur Wuchsrichtung in gleich dicke Scheiben.
 3. Auf die heißen Brotscheiben legt Ihr je eine Scheibe Tomate und darauf je eine Scheibe Mozzarella. Die belegten Brotscheiben grillt Ihr indirekt (im Bereich ohne Flammen bzw. Glut) bei geschlossenem Deckel ca. fünf Minuten.
 4. Wenn der Käse über den Brotrand läuft, sind die Capresebrote fertig. Vor dem Servieren Salzen und Pfeffern und mit etwas Balsamico und Basilikum dekorieren.
- Fertig.



Gegrillter Weißkohl

Zutaten:

1 kleiner Weißkohl
Olivenöl
Salz
Schwarzer Pfeffer aus der Mühle
Schaschlikspieße

Zubereitung:

1. Ihr kauft einen kleinen Weißkohl, entfernt die äußeren Blätter, halbiert ihn und schneidet den Strung heraus. Anschließend schneidet Ihr die Hälften in zwei bis drei Zentimeter dicke Scheiben und steckt sie so auf einen Schaschlikspieß, dass alle Teile des Kohls aufgespießt sind. Dann pinselt Ihr die Kohlspalten mit Olivenöl ein und bestreut sie von beiden Seiten mit Salz.

2. Nun könnt Ihr sie zum übrigen Grillgut auf den Grill legen und in einer gemäßigten Zone (ohne Kohle oder Gasflamme) garen lassen. Wenn Ihr mit geschlossenem Deckel grillt, braucht Ihr den Kohl nicht einmal zu wenden, ansonsten solltet Ihr das gelegentlich tun, damit er gleichmäßig gart. Wenn die Kohlspalten schön weich sind, könnt Ihr sie mit etwas Salz und frisch gemahlenem Pfeffer würzen und als Beilage zum Grillfleisch auf den Teller legen.



Thunfisch-Orangen-Küchlein

Zutaten:

400 g Thunfisch
 3 Eigelb
 3 Hände voll geriebenem Parmesan
 1 gehäufte EL Pinienkerne
 1/2 Zitrone
 1 Orange
 1/2 Knoblauchzehe gepresst o. fein gehackt
 1 TL Honig
 Pfeffer aus der Mühle
 1/2 TL Salz

Zubereitung:

1. Nachdem Ihr den Thunfisch gewaschen und fein gewürfelt habt (ca. 0,5 cm), verrührt Ihr das Hack mit dem Eigelb, zwei Handvoll Parmesan (eine brauchen wir später), dem Knoblauch, den gehackten Pinienkernen, Pfeffer und Salz. Zum Schluss gebt Ihr den Saft einer halben Zitrone hinzu und rührt ihn gut unter.
 2. Jetzt nehmt Ihr Ofenförmchen und pinselt diese mit Öl aus, legt eine Orangenscheibe ohne Schale auf den Boden, verteilt die Fischmasse darauf und streicht sie glatt. Den restlichen Parmesan verteilt Ihr darauf und krönt das Ganze mit einer Viertel Orangenscheibe.
 3. Die fertigen Rohlinge könnt Ihr nun im geschlossenen Grill bei 150° C zwanzig Minuten garen und bräunen lassen. Wenn die Farbe stimmt, passt auch der Rest, denn die Säure im Zitronensaft hat den Thunfisch bereits gegart
- Tipp:** Dazu passt sehr gut ein einfacher bunter Salat und ein trockener Weißwein, z.B. ein Pinot Grigio aus dem Veneto.



Thunfisch-Erdnuss-Spieße

Zutaten:

200 g Thunfisch in 3–4 cm großen Würfeln
 1/2 Dose Kokosmilch
 1 kleine scharfe rote Peperoni, fein gehackt
 Knoblauchzehe, gepresst oder fein gehackt
 2 Limetten, Schalenabrieb und Saft von der einen und die andere in Scheiben
 2 Hände voll geschälter Erdnüsse
 Saft einer 1/2 Zitrone
 Ingwer (Fingerglied-groß, fein gehackt)
 3 gestrichene EL brauner Rohrzucker
 1 TL Curry
 1/2 TL Kreuzkümmel, gemahlen
 1 TL Salz
 1/2 TL Pfeffer, schwarz, aus der Mühle
 3 EL Sojasoße

Zubereitung:

1. Alle Zutaten (außer Limettenscheiben und Thunfisch) gebt Ihr in den Mixer und zerkleinert alles gründlich. Mit Zucker, Salz, Sojasoße und Zitronensaft könnt Ihr die Marinade nach Eurem Geschmack tunen.

2. Füllt alles in eine Schüssel und gebt einen kleinen Rest als Grillsoße in eine zweite Schale. Die Thunfischstücke und die Limettenscheiben gebt Ihr in die Marinade und lasst das Ganze über Nacht ziehen. Über Nacht wird aus der Marinade eine träge Paste.

3. Zum Grillen nehmt Ihr den Fisch aus der Marinade und steckt Ihn auf Spieße – dabei soll unbedingt Soße am Fisch haften bleiben. Jetzt lasst Ihr die Spieße auf dem gut vorgeheizten Grill von jeder Seite fünf Minuten bräunen. Die abtropfende Soße qualmt ein wenig – aber das gehört dazu.

Zubereitungszeit Marinade: 20 Minuten

Marinierzeit: 12 Stunden

Grillzeit: 10 Minuten mit Deckel (5 Minuten von jeder Seite)



Knoblauch-Limetten-Schmand

Zutaten:

1 Becher Schmand
1 Limette
1 kleine Knoblauchzehe
3 Esslöffel Olivenöl
Meersalz
Schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

Als erstes wäscht Ihr die Zitrone unter heißem Wasser und reibt anschließend einen Teelöffel voll von der Schale ab. Dann verrührt Ihr in einer kleinen Schüssel den Schmand mit einem halben Teelöffel Limettenabrieb, dem Saft der Limette und zwei Esslöffeln Olivenöl. Dorthinein presst Ihr die kleine (oder halbe) Knoblauchzehe und verrührt alles zu einem gleichmäßig cremigen Dipp. Zu guter Letzt schmeckt Ihr mit Salz und Pfeffer ab und schon ist die herrlich frische Grillsoße fertig, die auch sehr gut nur mit Brot oder Ofenkartoffeln schmeckt.

Tipp: Die Limette könnt Ihr auch durch eine halbe Zitrone ersetzen und bekommt dadurch eine ganz andere Note. Auch mit feingehackter Minze zusätzlich bekommt Ihr eine köstliche Variation.



Erdbeer-Chili-Ingwer-Chutney

Zutaten:

500g Erdbeeren
 200 g brauner Zucker
 1 Biozitron
 1 rote Zwiebel, mittelgroß
 1 TL Ingwer, feingehackt
 ½ Chilischote fein gehackt
 1 Zimtstange
 1 TL Anissamen
 8 Pfefferkörner (schwarz)
 3 EL weißer Balsamico
 1 EL Olivenöl
 ½ TL Speisestärke
 Meersalz aus der Mühle

Zubereitung:

1. Die Zwiebel würfelt Ihr grob dann putzt und viertelt Ihr die Erdbeeren und Hackt den Ingwer fein. Danach wäscht Ihr die Biozitron mit heißem Wasser, reibt die Hälfte der Schale ab, presst den Saft aus und mörsert den Pfeffer und die Anissamen grob.

2. Die gehackten Zwiebeln, die gehackte Chilihälfte und den Ingwer schwitzt Ihr nun bei mittlerer Hitze in einer Wokpfanne mit dem Olivenöl an, gebt den Zucker hinzu und löscht das Ganze mit dem weißen Balsamico ab. Den Zitronenabrieb, die Hälfte der Erdbeeren und die gemörsterten Anissamen und Pfefferkörner gebt Ihr hinzu und lasst die Flüssigkeit ca. 10 Minuten reduzieren.

3. Die Speisestärke verrührt Ihr mit einem ½ Esslöffel kaltem Wasser und verrührt sie gut mit dem Chutney. Zuletzt schmeckt Ihr mit Zitronensaft, Salz und braunem Zucker ab, rührt die restlichen Erdbeeren unter und nehmt die Pfanne vom Herd. Fertig!

Tipp: Lauwarm schmeckt das Chutney am besten. Und es passt zu Fleisch genauso gut, wie zu Fisch, Pasta oder Gemüse.



Avocado-Limetten-Dipp

Zutaten:

Eine reife Avocado
1 Limette
5 EL Olivenöl
1 TL Thymianblättchen
2 TL kaltes Wasser
½ TL Salz
Schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

1. Als erstes reibt Ihr die Hälfte der heiß gewaschenen Limettenschale ab und presst den Limettensaft aus. Anschließend hackt Ihr die Thymianblättchen sehr fein.
2. In ein schlankes Rührgefäß füllt Ihr nun das Olivenöl, den Limettensaft, das Salz, etwas frisch gemahlenen Pfeffer, den Thymian und das Wasser. Dann halbiert Ihr die Avocado und entnehmt mit einem Löffel das Fruchtfleisch, das Ihr ebenfalls in das Rührgefäß gebt. Mit dem Pürierstab zerkleinert und verrührt ihr alles zu einer gleichmäßigen Paste. Wenn die Masse zu zäh ist, gebt Ihr kaltes Wasser und Olivenöl hinzu und rührt es gut unter.
3. Zum Schluss mit Salz Pfeffer und eventuell weiterem Limettensaft abschmecken und fertig ist die Avocado-Limetten-Creme.

Tipp: Die Creme eignet sich als Dipp für Brot, gegrilltes Gemüse und Geflügel, Ihr könnt ihn aber auch weiter verdünnen und als Basis für eine Salatsoße verwenden.



Portobellos mit Ziegenkäse

Zutaten für 2 Personen:

4 Riesenchampignons/Portobellos
 1 Schalotte
 150 g Ziegenfrischkäse
 2 EL getrocknete Cranberrys
 Oregano (getrocknet u. gerebelt)
 Eine kleine Knoblauchzehe
 Olivenöl
 Pfeffer
 Salz

Zubereitung:

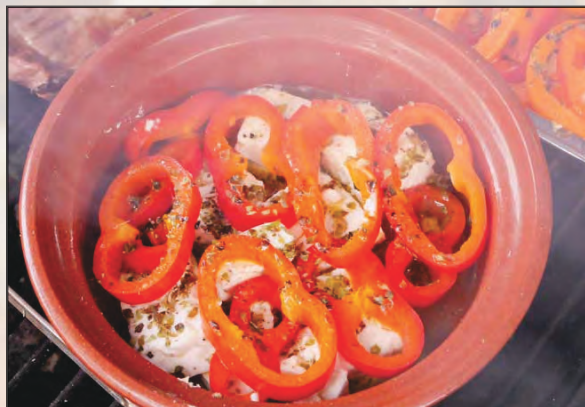
1. Die Champignons höhlt Ihr mit einem kleinen scharfen Löffel oder einem Kugelausstecher aus und hackt das Ausgeräumte mit einem scharfen Messer schön klein. Die Schalotte schält Ihr und hackt sie ebenfalls sehr klein. Die Cranberrys hackt Ihr nur grob in kleine Stücke.

2. Auf den Grillrost legt Ihr nun Backpapier (mit Alufolie darunter) und darauf die ausgehöhlten Champignonschirme. Lasst sie zehn bis fünfzehn Minuten bei 150° C und geschlossenem Deckel vorgaren, während Ihr die Füllung vorbereitet. Behaltet die Pilze im Blick, damit sie Euch nicht vertrocknen oder verschmoren.

3. Während dessen bratet Ihr die gehackte Pilzmasse in einer Wokpfanne in zwei Esslöffeln Olivenöl an, gebt die gehackte Schalotte hinzu, presst die Knoblauchzehe hinein und würzt das Ganze mit Oregano, frisch gemahlenem Pfeffer und Salz. Bei mittlerer Hitze lasst Ihr die Farce einige Minuten schmoren, während Ihr gelegentlich umrührt. Wenn die Zwiebeln glasig sind, schaltet Ihr den Herd aus, gebt den Ziegenkäse in die noch heiße Pfanne und verrührt alles bis Ihr eine schöne, gleichmäßige Masse habt.

4. Die Käse-Pilzmasse füllt Ihr nun in die vorgegarten Portobellos und drückt von oben einige Cranberry-Stücke hinein. Jetzt legt Ihr die Pilze wieder auf das Backpapier und bepinselt sie großzügig von außen mit Olivenöl. Bei 150° C und geschlossenem Deckel sind die gefüllten Portobellos nach 15 Minuten fertig, Ihr könnt aber je nach Bräunungsgrad selber entscheiden, ob Ihr sie länger grillen wollt.

Tipp: Diese gefüllten Champignons eignen sich gut als Beilage zu hellem Fleisch oder als Vorspeise auf einem leckeren Salatbett.



Schafskäse mit Paprika

Zutaten für 2 Portionen

250 g Schafskäse

1 spitze Paprika (rot oder orange)

Schwarzer Pfeffer u. Meersalz aus der Mühle

½ TL Oregano (getrocknet u. gerebelt)

1 EL Olivenöl

Eine kleine Ofenform (ca 15 cm)

Zubereitung:

1. In die Ofenform gebt Ihr die Hälfte des Olivenöls. Den Schafskäse schneidet Ihr in Würfel oder zerbröselt ihn zwischen den Fingern und gebt ihn ebenfalls in die Form. Die Paprika schneidet Ihr in Ringe und vermischt sie gut mit dem Schafskäse, so dass alles mit Öl benetzt ist. Zuletzt würzt Ihr die Käse-Paprika-Mischung mit Oregano, Pfeffer und Salz. Dann mengt Ihr alles erneut durch.

2. Jetzt könnt Ihr die Ofenform auf den Grillrost stellen und – am besten mit geschlossenem Deckel – mit dem übrigen Grillgut gemeinsam garen lassen. Nach fünfzehn bis zwanzig Minuten, wenn der Schafskäse anfängt zu zerlaufen und etwas Farbe bekommt, ist er fertig.

Tipp: Ihr könnt das Gericht direkt aus der Ofenform mit der Gabel essen und die Flüssigkeit mit Brot aufsaugen. Das schmeckt auch ohne irgendwelche weiteren Speisen herrlich nach Urlaub und Sommer.



Gegrillter Pfirsich

Zutaten:

2 feste aber reife Pfirsiche
2 EL Orangenlikör
1 EL Honig
1 Msp. Zimt
Schaschlikspieße

Zubereitung:

1. Den einen Pfirsich entkernt und häutet Ihr, schneidet das Fleisch in Stücke und gebt diese zusammen mit dem Orangenlikör, dem Honig und dem Zimt in ein schlankes Rührgefäß. Mit dem Pürierstab macht Ihr daraus einen leckeren fruchtigen Smoothie.

2. Den zweiten Pfirsich schneidet Ihr in Spalten und reiht diese auf Schaschlikspieße auf. Die fertigen Pfirsichspieße legt Ihr auf den Grill in einen Bereich ohne Glut bzw. Gasflamme und lasst sie dort bei 150 Grad ca. zehn Minuten bei geschlossenem Deckel indirekt grillen. Danach wendet Ihr sie und lasst sie noch einmal fünf Minuten von der anderen Seite grillen. Wenn die Pfirsiche Farbe bekommen, könnt Ihr sie vom Grill nehmen und die Spieße entfernen.

3. Zum Anrichten verteilt Ihr auf warmen Desserttellern einen dünnen Smoothie-Spiegel, auf den Ihr die Pfirsichspalten verteilt. Den Rest des Smoothies verteilt Ihr über die Pfirsiche und serviert die köstlich fruchtige Nachspeise solange sie noch warm ist.

Tipp: Neben die Pfirsichen könnt Ihr sehr gut eine Kugel Vanilleeis oder Frozen Joghurt (natur) platzieren.



Gegrillter Käsekuchen

Zutaten für 6 Küchlein:

350 g Magerquark
 3 Eier
 1 Eigelb
 1,5 EL Mehl
 1/2 Pck. Puddingpulver Vanille
 100 g Zucker
 1/2 Zitrone
 1/2 TL Zitronenabrieb
 100 g Schlagsahne
 250 g Blaubeeren
 6 kleine Ofenförmchen (alternativ Tassen/Trinkgläser)
 Fett oder Öl für die Ofenformen
 Kugelgrill oder einen anderen Grill mit Deckel

Zubereitung:

1. Bevor Ihr mit dem Käsekuchen beginnt, bereitet Ihr den Grill vor und sorgt dafür, dass er zum Backen für 50 Minuten 150 Grad halten kann. Beim Gasgrill seid Ihr flexibel, aber beim Kohlegrillen müsst Ihr eventuell früh genug Kohlen nachlegen. Allerdings reicht in der Regel die Restzeit von Grillbriketts nach einer normalen Grill-Session aus.

2. Wenn Ihr das sichergestellt habt, nehmt Ihr alle Zutaten außer der Sahne, also Quark, Eier, Eigelb, Mehl, Puddingpulver, Zucker, Zitronenabrieb und den Saft einer halben Zitrone und verrührt alles zu einer gleichmäßigen Masse. Dann schlägt Ihr die Sahne steif und hebt sie unter den Teig.

3. Jetzt fettet Ihr die Ofenförmchen von innen ein und füllt sie mit der Teigmasse. Zwei Drittel der Blaubeeren (der Rest ist für die Garnitur) verteilt Ihr auf alle sechs Förmchen und drückt mit einem Zahnstocher die Beeren bis kurz unter die Oberfläche in den Teig.

4. Während Ihr Euer Grillfleisch verzehrt, lasst Ihr nun die Küchlein im geschlossenen Grill bei konstant 150 Grad für 50 Minuten backen. Wenn Ihr es rustikal mögt, legt Ihr ein paar Buchenchips in die Glut, damit der Kuchen ein leichtes Raucharoma bekommt.

Tipp: Der Käsekuchen schmeckt warm (fünfzehn Minuten abgekühlt) am besten, hat aber auch lauwarm oder kalt noch ein tolles Aroma.

Viel Spaß und gutes Gelingen!