



# GRILLEN

Die  
80 besten  
Rezepte  
★



*König x Berg*



1

SAUBERER GRILLROST

2

GRILLKOHLE UND ANZÜNDHILFEN BESORGEN

3

PASSENDEN GRILLZUBEHÖR BEREITSTELLEN

4

TIMING BEIM ANHEIZEN BEACHTEN

5

OPTIMALE GLUT ABWARTEN

10  
TIPPS



6

GRILLGUT MARINIEREN

7

ALUFOLIE ODER -SCHALEN BENUTZEN

8

GRILLGUT RECHTZEITIG WENDEN

9

GRILLSAUCEN AUSWÄHLEN

10

HEISS SERVIEREN UND GENIESSEN!

## BBQ-Steaks mit Knoblauchkartoffeln und Chimichurri

*Chimichurri ist der klassische Begleiter des argentinischen Asado.  
Die Sauce schmeckt, wie sie klingt: verführerisch.*

### Für die Steaks und Kartoffeln:

6 Knoblauchzehen  
1 TL brauner Zucker  
1 TL Pimentkörner  
½ TL Zimtblüten (ersatzweise 1 Msp. Zimtpulver)  
1 Muskatblüte (Macis)  
1 TL Salz  
1 TL Pfeffer  
4 Steaks (à ca. 200 g, z. B. Schweinehalsgrat, Rinderrücken, Hirscheule)  
8 Kartoffeln (à ca. 100 g)  
16 Scheiben Frühstücksspeck (Bacon)

### Für das Chimichurri:

2 Zwiebeln  
1 Knoblauchzehe  
1 Paprikaschote | Salz  
1 Lorbeerblatt  
7 EL Olivenöl  
1 TL edelsüßes Paprikapulver  
1 TL getrockneter Oregano  
½ TL Chiliflocken  
4 EL Rotweinessig  
2 Tomaten  
1 Bund Petersilie  
Pfeffer

Für 4 Personen

Zubereitung: 1 Std. | Marinier-/Backzeit: bis 1 Std.

Grillen: 10 Min.

**1** Für die Steaks 2 Knoblauchzehen schälen und grob hacken. Mit Zucker, Gewürzen, Salz und Pfeffer in einem Mörser oder einem elektrischen Blitzhacker fein zerkleinern. Steaks mit der Mischung einreiben, zugedeckt bei Raumtemperatur marinieren lassen, bis sie gebraucht werden.

**2** Für das Chimichurri Zwiebeln und Knoblauch schälen, beides klein würfeln. Die Paprikaschote vierteln, von Stiel, Trennwänden und Kernen befreien, waschen und ebenfalls klein würfeln. Alles mit 1 Prise Salz, Lorbeerblatt und je 2 EL Olivenöl und Wasser in einen kleinen Topf geben und bei geringer Hitze 20 Min. zugedeckt dünsten. Paprikapulver, Oregano und Chiliflocken mit in den Topf geben, unterrühren. Das Paprikagemüse mit Rotweinessig ablöschen, vom Herd nehmen und kurz abkühlen lassen.

**3** Inzwischen die Tomaten waschen und vierteln, dabei Stielansätze und Kerne entfernen, Fruchtfleisch würfeln. Petersilie abbrausen und trockenschütteln, die Blättchen abzupfen und fein hacken. Tomaten, Petersilie und das übrige Olivenöl unter das Paprikagemüse mischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Chimichurri mindestens 1 Std. ziehen lassen.

**4** Backofen auf 180° (Umluft 160°) vorheizen. Übrigen Knoblauch schälen und längs vierteln. Kartoffeln gründlich waschen, mit einem spitzen Messer kleine Löcher hineinbohren und die Kartoffeln mit dem Knoblauch spicken. Jede Kartoffel mit 2 Speckscheiben umwickeln und in Alufolie einpacken. Kartoffeln auf ein Backblech legen und im Ofen (Mitte) 30–40 Min. backen.

**5** Die Steaks auf den Rost legen und bei mittlerer Hitze 8–10 Min. grillen, dabei einmal wenden. Die Kartoffeln in der Glut noch einmal kurz nachgrillen. Die BBQ-Steaks mit den Kartoffeln und dem Chimichurri servieren.



## Lammhack-Kebab mit Joghurtsauce

*Sonnengereifte Aprikosen, südländische Gewürze und würziges Lammfleisch duften auf dem Rost – fast wie im Urlaub.*

½ Bund glatte Petersilie  
50 g getrocknete Softaprikosen  
500 g Lamm- oder Rinderhackfleisch  
2 EL Tomatenmark  
1 TL Chiliflocken  
½ TL gemahlener Kreuzkümmel  
1 TL getrockneter Thymian  
2 Knoblauchzehen  
Salz  
Pfeffer  
3 – 4 EL Olivenöl  
150 g Salatgurke  
3 – 4 Stiele Dill  
400 g griechischer Sahnejoghurt

### Außerdem:

8 lange Holz-/Metallspieße  
Öl zum Grillen

Für 4 Personen

Zubereitung: 45 Min. | Grillen: 12 Min.

**1** Die Holzspieße in kaltem Wasser ca. 15 Min. einweichen. Inzwischen die Petersilie waschen, trockenschütteln und die Blätter fein hacken. Die Aprikosen in feine Würfel schneiden. Hackfleisch, Petersilie, Aprikosen, Tomatenmark, Chili, Kreuzkümmel und Thymian in eine Schüssel geben. 1 Knoblauchzehe schälen, dazupressen und alles verkneten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

**2** Die Hackmasse in 8 Portionen teilen. Mit angefeuchteten Händen um die Spieße herum zu langen, flachen Strängen formen. Die Kebab-Spieße rundherum mit Öl bestreichen. Auf dem heißen Grill auf einer geölten Grillschale unter Wenden 10 – 12 Min. braten.

**3** Inzwischen die Gurke längs halbieren, entkernen und grob raspeln. Die Gurkenraspel mit Salz bestreuen und kurz ziehen lassen. Den Dill waschen und trockenschütteln, die Spitzen abzupfen und fein hacken. Mit Joghurt und abgetropften Gurkenraspeln verrühren, übrige Knoblauchzehe schälen und dazupressen. Die Joghurtsauce mit Salz und Pfeffer würzen, gut verrühren und zu den Kebab-Spießen servieren. Nach Belieben mit Thymianzweigen garnieren.

### BEILAGEN-TIPP

Dazu schmeckt auch ein selbst gemachter Paprikasalat: 1 Zwiebel schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. 2 gelbe Paprikaschoten halbieren, weiße Trennwände und Kerne entfernen, die Hälften waschen und in feine Streifen schneiden. 1 Fleischtomate waschen und in Scheiben schneiden. 2 eingelegte milde Peperoni abtropfen lassen, Stiele entfernen, Schoten in dünne Ringe schneiden. Mit Zwiebel, Tomaten und Paprika mischen. 4 EL Weißweinessig mit Salz, Pfeffer und 1 TL Zucker zu einem Dressing verrühren. 4 EL Olivenöl unterschlagen und mit den Salatzutaten mischen.



## GRILLEN



links: Holzfällensteaks mit Zwiebeln | rechts: Pfeffersteaks mit Rosmarin

## Holzfällersteaks mit Zwiebeln

4 Schweinenackensteaks (à ca. 200 g, ca. 2 cm dick)  
2 TL getrockneter Majoran  
2 TL edelsüßes Paprikapulver  
Salz  
Pfeffer  
2 große rote Zwiebeln

Für 4 Personen  
Zubereitung: 10 Min. | Marinieren: 30 Min.  
Grillen: 10 Min.

- 1 Die Schweinenackensteaks mit Küchenpapier trockentupfen. Mit Majoran, Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen und einreiben. Abgedeckt bei Zimmertemperatur etwa 30 Min. ziehen lassen.
- 2 Die Zwiebeln schälen und in dünne Ringe schneiden. Abdecken und beiseitestellen.
- 3 Die Steaks auf den Grillrost legen und mit etwa 10 cm Abstand zur Glut etwa 10 Min. grillen, dabei einmal wenden. Mit den rohen Zwiebelringen servieren.

### VARIANTE – WÜRZE FÜRS AROMA

Statt des Majoran-Paprikapulver-Mix (Salz und Pfeffer kommen immer dazu) schmecken auch andere Gewürzmischungen: Die Nadeln von 1 großen Zweig Rosmarin mit 1 Stück Bio-Zitronenschale sehr fein hacken oder 1 EL Zitronen-Kräuter-Öl mit 2 TL getrockneten Kräutern der Provence vermischen und die Steaks damit einreiben. Oder das Fleisch einfach mit Barbecue-Sauce einpinseln.

## Pfeffersteaks mit Rosmarin

2 Zweige Rosmarin  
2 EL Pfefferkörner  
4 EL Olivenöl  
4 TL Honig  
Salz  
4 Rinderlenden- oder Rinderfiletsteaks (à ca. 180 g, etwa 3 cm dick)

Für 4 Personen  
Zubereitung: 10 Min. | Marinieren: 30 Min.  
Grillen: 8 Min.

- 1 Den Rosmarin waschen, trockenschütteln und die Nadeln von den Zweigen streifen. Die Pfefferkörner im Mörser grob zerstoßen. Beides mit Öl, Honig und Salz zu einer Marinade verrühren.
- 2 Die Steaks mit Küchenpapier trockentupfen und von allen Sehnen befreien, eventuelle Fettränder im Abstand von 3–4 cm einschneiden. Die Steaks mit der Marinade einreiben, abgedeckt bei Zimmertemperatur etwa 30 Min. ruhen und ziehen lassen.
- 3 Die Steaks auf den Grillrost legen und mit etwa 10 cm Abstand zur Glut in etwa 8 Min. rosa grillen, dabei einmal wenden.

### WIE MÖCHTEN SIE IHR STEAK?

Soll es medium (innen rosa) sein, grillen Sie das 180-g-Steak wie im Rezept angegeben. Wer es raw (innen roh, außen mit dünner brauner Kruste) möchte, legt es insgesamt 2–4 Min. auf den Rost. Rare (mit einem blutigen Kern) wird das Steak in 4–6 Min. und well done (durchgebraten) in 10–12 Min.





links: Kräuter-Knoblauch-Sardinen | rechts: Zitronen-Forellen mit Kapern

## Kräuter-Knoblauch-Sardinen

750 g Sardinen  
 1 Bund Petersilie  
 je 4 Zweige Thymian und Rosmarin  
 1 kleines Bund Basilikum  
 4 Knoblauchzehen  
 10 EL Olivenöl  
 (Meer-)Salz  
 Pfeffer  
 1 große Zitrone  
 Alufolie zum Grillen

Für 4 Personen  
 Zubereitung: 20 Min. | Marinieren: 1 Std.  
 Grillen: 5 Min.

- 1 Die Sardinen waschen, dabei die Schuppen vom Schwanz zum Kopf hin abreiben, falls nötig mit dem Messerrücken abschaben. Die Köpfe abschneiden und die Bauchhöhlen aufschlitzen. Bauchhöhlen gründlich auswaschen, die Fische trockentupfen.
- 2 Die Kräuter waschen und trockenschütteln, den Knoblauch schälen. Beides fein hacken und mit Olivenöl, Salz und Pfeffer vermischen. Die Sardellen gut in der Kräuter-Öl-Mischung wenden und 1 Std. marinieren.
- 3 Grillrost mit Alufolie auslegen. Sardinen daraufgeben und mit etwa 10 cm Abstand zur Glut etwa 5 Min. grillen, dabei einmal wenden. Die Zitrone in Spalten schneiden und mit den Sardinen servieren.

### KNUSPER-TIPP

Verleiht den Sardinen eine schöne Kruste: 2 EL Toastbrotbrösel, Semmelbrösel, gemahlene Mandeln oder Haselnüsse mit den Kräutern und dem Öl vermischen.

## Zitronen-Forellen mit Kapern

2 große Bio-Zitronen  
 2 EL Meersalz  
 8 Stängel Petersilie  
 4 küchenfertige Forellen (à ca. 300 g)  
 Pfeffer  
 4 EL Kapern  
 Grillkörbe und Olivenöl zum Grillen

Für 4 Personen  
 Zubereitung: 20 Min. | Grillen: 10 Min.

- 1 Die Zitronen heiß waschen, von 1 Zitrone die Schale fein abreiben und den Saft auspressen. Die zweite Zitrone in dünne Scheiben schneiden, 4 Scheiben jeweils halbieren. Die Zitronenschale gründlich mit dem Meersalz vermischen. Die Petersilie waschen und trockenschütteln.
- 2 Die Forellen waschen und trockentupfen, auf einer Seite mehrmals mit etwa 2 cm Abstand schräg einschneiden. Die Fische innen und außen mit dem Zitronensaft beträufeln und pfeffern.
- 3 Die Bauchhöhlen der Forellen mit jeweils 1 EL Kapern, 2 Zitronenscheibenhälften und 2 Petersilienstängeln füllen. Außen mit dem Zitronenmeersalz einreiben. Vier Grillkörbe gründlich einölen und die Fische darin einspannen, dabei die ganzen Zitronenscheiben auf die Forellen legen.
- 4 Die Grillkörbe auf den Grillrost legen und die Forellen mit etwa 10 cm Abstand zur Glut etwa 10 Min. grillen, dabei einmal wenden.

## Knuspriger Kokos- Sesam-Tofu

450 g Räuchertofu  
200 g Kokosmilch  
4 EL Limettensaft  
Salz  
1 EL Currypulver  
1 TL Kurkumapulver  
1 TL gemahlener Kreuzkümmel  
½ TL Cayennepfeffer  
1 EL Honig  
50 g Kokosraspel  
50 g Sesamsamen

### Außerdem:

Alufolie und Sesamöl zum Grillen

Für 4 Personen

Zubereitung: 10 Min. | Marinieren: 5 Std.

Grillen: 10 Min.

- 1 Den Tofu abtropfen lassen und gründlich trockentupfen. Tofu in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden, mit der Gabel mehrmals einstechen. Große Scheiben quer halbieren.
- 2 Kokosmilch mit Limettensaft, Gewürzen und Honig verrühren. Tofuscheiben in die Marinade legen und darin mindestens 5 Std. ziehen lassen. Dann die Kokosraspel und Sesamsamen in einem tiefen Teller mischen. Den Tofu aus der Marinade nehmen, in der Kokos-Sesam-Mischung wenden.
- 3 Den Grillrost mit Alufolie auslegen und mit Sesamöl bestreichen. Tofu darauflegen und mit etwa 10 cm Abstand zur Glut etwa 10 Min. grillen, dabei einmal vorsichtig wenden.

## Maiskolben mit Kräuter- Knoblauch-Butter

### Für die Maiskolben:

8 Zuckermaiskolben  
1 EL Butter  
1 EL Zucker  
6 EL Öl zum Bestreichen  
Salz  
Pfeffer

### Für die Kräuter-Knoblauch-Butter:

2 Knoblauchzehen  
1 Bund gemischte Kräuter (z. B. Petersilie, Basilikum, Rosmarin, Thymian, Oregano)  
100 g weiche Butter  
Salz  
Cayennepfeffer

Für 4 Personen

Zubereitung: 15 Min. | Grillen: 10 Min.

- 1 Für den Mais in einem großen Topf reichlich Wasser aufkochen. Maiskolben von den Blättern und Fäden befreien, waschen und nach Belieben quer halbieren. Butter und Zucker ins Wasser geben. Maiskolben darin etwa 10 Min. vorgaren.
- 2 Inzwischen für die Kräuter-Knoblauch-Butter Knoblauch schälen und durch die Presse drücken. Kräuter waschen, trockenschütteln und fein hacken. Mit der Butter vermengen, mit Salz und Cayennepfeffer würzen. Kühl stellen.
- 3 Mais abgießen und trockentupfen, dann mit Öl bestreichen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Maiskolben auf den Grillrost legen und mit etwa 10 cm Abstand zur Glut etwa 10 Min. grillen, dabei immer wieder wenden. Mit Kräuterbutter servieren.



oben: Knuspriger Kokos-Sesam-Tofu | unten: Maiskolben mit Kräuter- Knoblauch-Butter

# GRILLBANANEN MIT SCHOKOLADE



## ZUBEREITUNG:

Die Bananen ungeschält der Länge nach einschneiden, sodass das Fruchtfleisch nahezu halbiert, die Unterseite der Schale jedoch nicht verletzt wird. Die Butter in einem kleinen Topf schmelzen. Alufolienbögen auf der Arbeitsfläche ausbreiten (mit der glänzenden Seite nach oben), die Bananen darauflegen. Die Schokolade in Stücke brechen und zwischen die Bananenhälften stecken, die Butter darüberträufeln. Die Alufolie zu Päckchen schließen und die Enden gut zusammenfalten. Die Päckchen auf den Rost setzen und die Bananen bei mittlerer Hitze etwa 10 Minuten grillen. Dann die Bananen behutsam aus der Folie holen und gleich servieren – am besten mit Vanilleeis.

## ZUTATEN:

- ★ 4 Bananen
- ★ 2 EL Butter
- ★ 100 g Liebesschokolade
- ★ 4 Kugeln Vanilleeis
- ★ 4 Bögen extrastarke Alufolie





# RAN AN DEN GRILL!

Sind Sie auch ganz heiß auf Spareribs, Burger & Co. vom Rost?

Ein klarer Fall für Grillfieber!

Da hilft nur eins: Ab nach draußen – und sofort den Grill anheizen! Hier kommen die besten Rezepte mit Fleisch, Fisch und Gemüse – und dazu die leckersten Beilagen und Salate sowie feurige Saucen und Dips.

Diesen Sommer wird der Grill nicht kalt – wetten?



*König X Berg*

ISBN 978-3-8338-5533-7



9 783833 855337

