

MO



MÖHREN HOTDOG



4 Portionen



25 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Die Möhren schälen, die Enden abschneiden und in ca. 10 Minuten in kochender Brühe garen.
2. 2 EL Maggi-Würze, 1 EL Ahornsirup, 1 EL Senf, das Knoblauchgranulat und das Paprikapulver verrühren. Die Möhren mit der Marinade übergießen und im Kühlschrank 3 Stunden (am besten über Nacht) ziehen lassen.
3. Die Zwiebeln schälen und in feine Ringe schneiden. Das Mehl und ½ TL Paprikapulver vermischen und die Zwiebelringe darin wenden.
4. Den Grill anheizen und eine tiefe, und grillfeste Gusseisen-Pfanne oder Grillpfanne auf dem Grill heiß werden lassen. Das Pflanzenöl darin erhitzen und die Zwiebelringe darin portionsweise goldgelb frittieren. Auf Küchenkrepp abtropfen lassen und mit etwas Salz würzen.
5. Die marinierten Möhren auf den heißen Grill legen, bis sie Farbe angenommen haben.
6. Die Gurken in dünne Scheiben schneiden. Die Frühlingszwiebeln klein hacken. Die Hotdog-Brötchen aufschneiden, mit Senf und Ketchup bestreichen und die Möhren einlegen. Mit den Gurkenscheiben und den Röstzwiebeln belegen und mit gehackter Frühlingszwiebel bestreuen.

ZUTATEN

- 1 l Gemüsebrühe
- 3 EL Weizenmehl Type 405
- 2 EL Maggi-Würze
- 1 EL Ahornsirup
- 1 TL Paprikapulver
- ¼ EL Knoblauchgranulat
- 4 Eingelegte Gurken
- 4 Hot Dog-Brötchen
- 4 Große Möhren
- 2 Frühlingszwiebeln
- 2 Zwiebeln
- Ketchup
- Senf
- Pflanzenöl
- Salz

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 233 G)

Brennwert	262 kcal / 1096 kJ
Fett	11.1 g
davon ges. Fettsäuren	1.4 g
Kohlenhydrate	30.1 g
davon Zucker	9.4 g
Eiweiß	8.6 g
Salz	2.9 g

DI

GEGRILLTER KARTOFFELSALAT mit Spargel



4 Portionen



40 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Die Kartoffeln waschen, putzen und mit Schale ca. 10 Minuten in Salzwasser vorkochen. Ausdampfen lassen und halbieren.
2. Den Spargel waschen, trocknen und die Enden kürzen. Je 5 Spargelstangen nebeneinander mit einem Holzspieß durchstechen. Das erleichtert das Wenden auf dem Grill. Den Spargel auf dem Rost für 6 bis 10 Minuten (je nach Dicke) direkt grillen.
3. Die vorgekochten Kartoffeln mit 1 EL Öl vermengen in einer feuerfesten Grillpfanne ca. 10 Minuten unter mehrmaligem Wenden knusprig grillen. Anschließend in mundgerechte Stücke schneiden.
4. Die Radieschen putzen, waschen und in Scheiben schneiden. Die Zwiebel schälen und kleinschneiden. Die Petersilie waschen und fein hacken.
5. Für das Dressing den Essig, 6 EL Öl, den Senf, den Zucker, Salz und Pfeffer verquirlen. 1 EL Kräuter unterrühren.
6. Die Kartoffeln mit den Spargelstücken, den Radieschen und den Zwiebeln mischen und das Dressing unterheben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit der restlichen Petersilie bestreut servieren.

ZUTATEN

1 kg	Kleine Kartoffeln (z.B. Drillinge)
500 g	Grüner Spargel
7 EL	Pflanzenöl
5 EL	Weißweinessig
2 TL	Senf
½ TL	Zucker
1 Topf	Petersilie
½ Bund	Radieschen
1	Rote Zwiebel
	Puderzucker
	Salz

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 438 G)

Brennwert	415 kcal / 1736 kJ
Fett	18.1 g
davon ges. Fettsäuren	2.1 g
Kohlenhydrate	50.5 g
davon Zucker	6.1 g
Eiweiß	8.4 g
Salz	0.4 g

MI

ZUPFBROT VOM GRILL



4 Portionen



60 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Für den Teig das Mehl, 250 ml lauwarmes Wasser, das Olivenöl, die Hefe, den Zucker und 2 Prisen Salz mischen und mit einem Handrührgerät ca. 10 Minuten zu einem geschmeidigen Teig mischen.
2. Den Teig abgedeckt an einem warmen Ort ca. 45 Minuten gehen lassen.
3. Den Teig in 24-26 gleich große Stücke teilen. Jedes Teigstück zu einer Kugel formen und dabei mit einem Mini-Mozzarella füllen. Die Kugeln von allen Seiten mit dem Pesto einstreichen.
4. Die Teigkugeln in einem feuerfesten, gusseisernen Topf mit Deckel (z.B. einem Dutch Oven) oder alternativ, wenn du einen Grill mit Deckel besitzt (z.B. einen Kugelgrill), in einer feuerfesten Backform verteilen. Das Brot noch einmal 10 Minuten gehen lassen.
5. Die Kohlenbriketts des Grills durchglühen lassen. Je nach gewählter Backmethode entweder im geschlossenen Kugelgrill auf die indirekte Zone stellen oder aber den Deckel des Topfes schließen und 10 Briketts unter dem Topf und 16 auf dem Deckel verteilen und 30-45 Minuten backen. Nach 30 Minuten am besten einmal kontrollieren.
6. Das Zupfbrot im Topf abkühlen lassen und als Beilage zu anderen Grillgerichten servieren.

ZUTATEN

500 g	Weizenmehl Type 405
250 g	Mozzarella Minis
125 ml	Olivenöl
1 Glas	Grünes Pesto (190 g)
1 Pck.	Trockenhefe
1 TL	Zucker
	Salz

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 264 G)

Brennwert	1053 kcal / 4395 kJ
Fett	62.0 g
davon ges. Fettsäuren	13.8 g
Kohlenhydrate	93.2 g
davon Zucker	5.0 g
Eiweiß	27.3 g
Salz	2.6 g

DO

FISCH-SPIESSE mit Ananas vom Grill



4 Portionen



25 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

1. Die Fischfilets auftauen lassen, trocken tupfen und in möglichst gleichgroße, mundgerechte Würfel schneiden.
2. Die Limette auspressen und den Saft mit dem Öl, dem Honig, dem Thymian und Chilisalz verquirlen. Die Minze waschen, hacken und untermischen. Die Fischwürfel eine Stunde in der Marinade ziehen lassen.
3. Die Holzspieße für ein paar Minuten in kaltes Wasser legen. Die Ananas schälen, vierteln und den Strunk herausschneiden. Das Fruchtfleisch würfeln. Die Zwiebeln schälen und vierteln.
4. Auf die Holzspieße im Wechsel den marinierten Fisch, die Ananas und die Zwiebelstücke stecken.
5. Den Grill vorheizen und die Spieße ca. 8 Minuten von allen Seiten direkt grillen, bis der Fisch durchgegart ist. Mit frischem Pfeffer bestreuen.
6. Tipp: Die Spieße zum Beispiel mit frischem Brot und saurer Sahne servieren.

ZUTATEN

500 g	Seelachsfilets (naturbelassen, tiefgekühlt)
6 EL	Olivenöl
1 TL	Honig
1 TL	Thymian (gerebelt)
1 Zweig	Minze
4	Rote Zwiebeln
1	Ananas
1	Limette (alternativ 5 EL Limettensaft)
	Chilisalz
	Pfeffer

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 342 G)

Brennwert	437 kcal / 1817 kJ
Fett	30.3 g
davon ges. Fettsäuren	3.2 g
Kohlenhydrate	20.3 g
davon Zucker	20.1 g
Eiweiß	19.2 g
Salz	1.4 g

FR

CRISPY CHICKEN-BURGER mit Birne



4 Portionen



30 Minuten



Leicht

ZUBEREITUNG

- Die Hähnchenbrustfilets auf Burgergröße schneiden und mit einem Fleischklopfer oder einer schweren Pfanne etwas plattieren, sodass das Fleisch relativ gleichmäßig dick ist. Falls du Fleischabschnitte übrig hast, kannst du diese später einfach mitpanieren und frittieren und als kleinen Knuspersnack dazu reichen.
- Das Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen. Die Cornflakes in einen Frischhaltebeutel füllen und mithilfe eines Nudelholzes zerkleinern. Die Eier mit Salz würzen und verquirlen. Die Cornflakes, die verquirlten Eier und das Mehl auf drei Teller aufteilen. Die Hähnchenstücke erst im Mehl, dann im Ei und schließlich in den Cornflakes wälzen.
- Die Birnen waschen, entkernen und in Spalten schneiden. Den Gorgonzola zerkrümeln und mit dem Frischkäse vermischen. Den Rucola waschen.
- Den Grill anheizen und in einer Gusseisen-Pfanne oder einem Dutch Oven reichlich Pflanzenöl erhitzen und die panierten Hähnchenstücke darin ausbacken (3-4 Minuten von jeder Seite).
- In der Zwischenzeit in einer Grillpfanne oder auf einer Plancha die Birnenscheiben 2-3 Minuten unter Wenden grillen. Den Honig darüber träufeln und kurz karamellisieren lassen. Auch die Walnüsse kurz mitrösten.
- Die Burgerbrötchen aufschneiden und kurz auf dem Grill erwärmen, mit der Gorgonzola-Frischkäse-Creme bestreichen und mit dem Crispy Chicken belegen. Die karamellisierten Birnen und den Rucola darüber geben und den Burger zuklappen.

ZUTATEN

500 g	Hähnchenbrustfilet
100 g	Weizenmehl Type 405
100 g	Cornflakes (ungesüßt)
100 g	Gorgonzola
100 g	Frischkäse
50 g	Rucola
40 g	Walnusskerne
6 EL	Pflanzenöl
1 EL	Honig
4	Hamburger-Brötchen
2	Birnen
2	Eier
	Salz
	Pfeffer

NÄHRWERTE PRO PORTION (CA. 398 G)

Brennwert	836 kcal / 3497 kJ
Fett	43.1 g
davon ges. Fettsäuren	8.1 g
Kohlenhydrate	63.5 g
davon Zucker	19.5 g
Eiweiß	45.9 g
Salz	3.3 g