Audi BKK

Bunter grillen.

Gesunde Grillrezepte und Zubereitungstipps.

Zuhören ist unsere stärkste Leistung.

Kleine Grillkunde.

Die richtige Grilltemperatur

Grillen Sie auf dem Holzkohlegrill, dann warten Sie, bis sich auf der Glut ein weißer Aschefilm bildet. Das kann bis zu 30 Minuten dauern. Beliebt ist auch das indirekte Grillen. Dabei wird das Grillgut nicht direkt über der Glut gegrillt. Verteilen Sie die Kohle nur unter einer Hälfte des Rosts und legen Sie das angebratene Fleisch dann auf die weniger heiße Seite. Bei einem Elektro- oder Gasgrill können Sie die gewünschte Temperatur einstellen und auf Wunsch auch nur eine Seite erhitzen.

Alternative zum Aluminium

Kommt das marinierte Grillgut über längere Zeit mit einer Aluschale oder Aluminiumfolie in Kontakt, können sich Aluminiumpartikel lösen und ins Essen gelangen. Deshalb lieber Edelstahlschalen oder Grillpfannen benutzen. Auch Bananen-, Kohl-, Mangold- oder Weinblätter sind gut geeignet, um das Grillgut einzuwickeln. Feste Blätter sollten vorher kurz blanchiert werden. Alternativ zu den Blättern können Sie natürlich auch Back- oder Pergamentpapier verwenden. Dieses sollten Sie vorher mit Speiseöl bestreichen und nicht zu heiß grillen. Auch Grillbretter oder Grillpapier aus Holz sind eine sehr schöne Möglichkeit, auf Alu zu verzichten. Ist keine Alternative zur Alufolie verfügbar, sollten Sie Fleisch, Fisch oder Gemüse erst nach dem Grillen würzen oder zwischen Alufolie und Grillgut Pergamentpapier bzw. Backpapier legen.

Marinade und Gewürze

Lassen Sie marinierte Speisen gut abtropfen, bevor sie auf den Grill kommen. So tropft überschüssiges Öl nicht in die Glut. Trockene Kräuter und Gewürze verbrennen bei starker Hitze sehr schnell, besser nach dem Grillen würzen.

Geeignetes Fleisch

Gepökeltes oder geräuchertes Grillgut, wie z. B. Kasseler, Speck oder Bockwurst, gehört nicht auf den Grill, da die Nitritpökelsalze bei großer Hitze krebserregende Stoffe freisetzen. Deshalb am besten Würste und Fleisch kaufen, die zum Grillen geeignet sind. Haben die Speisen mal zu viel Hitze abbekommen, schneiden Sie schwarze Ränder vor dem Verzehr großzügig ab.

Abwechslung auf dem Grill

Gesund und abwechslungsreich wird es, wenn Sie neben magerem Fleisch auch Fisch, Gemüse oder Käse auf den Grill legen. Sogar Desserts lassen sich auf dem Rost zubereiten, ideal auch für größere Grillrunden mit Freunden und Familie. Reichen Sie knackige Salate als Beilagen, dann wird es richtig frisch und vitaminreich. Auch aromatische Saucen sind schnell selbst gemacht. Schauen Sie doch gleich mal in unsere Rezepte.

Die verwendeten Bilder sind lediglich als Anmutungen der vorgestellten Gerichte zu verstehen.

Koriander-Limetten-Shrimps

Zutaten für 4 Portionen:
- 500 g Garnelen, geschält und entdarmt
- 2 Gläser Mais
- 1 Zucchini, in Scheiben geschnitten
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 2 TL gemahlener Kreuzkümmel
- 1 TL rote Pfefferflocken
- 2 EL frisch gehackter Koriander
- Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- 2 Limetten, in Scheiben geschnitten
- 2 EL Butter
- Bananenblätter

Zubereitung:
In eine große Schüssel Garnelen, Mais, Zucchini, Knoblauch, Kreuzkümmel, rote Pfefferflocken und Koriander geben. Mit Olivenöl beträufeln, mit Salz und Pfeffer abschmecken und vermischen. 4 Bananenblätter (alternativ Back- oder Pergamentpapier) auslegen, Garnelenmischung darauf verteilen und jeweils mit etwas Butter und Limettenscheiben belegen. Garnelenpäckchen verschließen und für etwa 10 Minuten auf den Grill geben, bis die Garnelen schön rosa sind.

Schafskäse-Tomaten-Päckchen

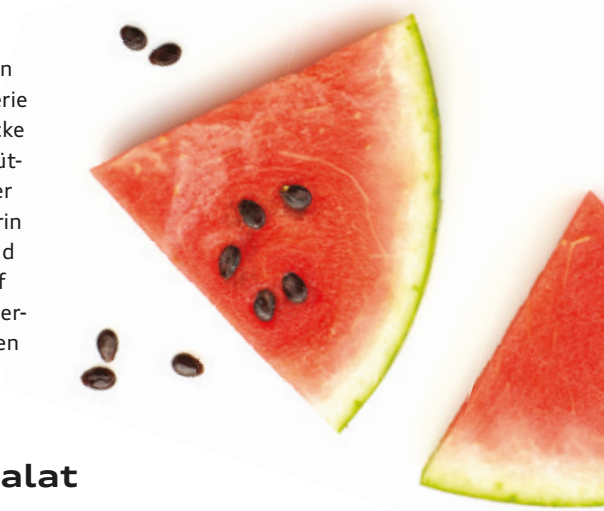
Zutaten für 4 Portionen:
- 2 Päckchen Feta
- 2 Tomaten
- Frühlingszwiebeln
- Basilikum
- 2 TL Pfeffer, zerstoßen
- 3 EL Olivenöl

Zubereitung:
Den Feta gut abtropfen lassen. Tomaten abspülen, in Scheiben schneiden und dabei den Stielansatz entfernen. Frühlingszwiebeln putzen und in 5 cm lange Stücke schneiden. Basilikumblätter abzupfen. 2 große Stücke Backpapier mit Speiseöl bestreichen und Käse, Zwiebeln, Tomaten und Basilikum darauf verteilen. Mit Pfeffer würzen und mit Olivenöl beträufeln. Päckchen gut verschließen und für 20 Minuten auf den Grill legen. Dabei das Backpapier im Auge behalten und lieber bei geringerer Temperatur grillen.

Wassermelonensalat

Zutaten für 4 Portionen:
- 800 g Wassermelone (ohne Kerne)
- 1 rote Zwiebel
- 4 Stangen Staudensellerie
- ½ Bund Minze
- 4 EL Olivenöl
- 2 EL Mohn
- Salz
- 200 g Feta

Zubereitung:
Wassermelone schälen und in 2 x 2 cm große Stücke schneiden. Zwiebel schälen und in Scheiben schneiden. Staudensellerie waschen, grob schälen und in feine Stücke schneiden. Minze waschen, trocken schütteln und grob klein schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen. Sellerie und Zwiebel darin ca. 2 Minuten anschwitzen. Melone und Mohn zugeben und ca. 1 Minute scharf anbraten. Mit Salz abschmecken. Feta zerbröseln. Melonensalat mit Feta anrichten und mit Minze garnieren.



Kichererbsensalat

Zutaten für 4 Portionen:
- 530 g Kichererbsen (Dose)
- 4 Tomaten
- 1 Salatgurke
- 1 TL Piment, gemahlen
- 2 TL Cumin, gemahlen
- 1 TL Kardamom, gemahlen
- 1 Biozitrone
- 250 g Hirtenkäse
- 2 EL Olivenöl
- ½ Bund Minze
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung:
Tomaten und Gurke waschen und würfeln. Kichererbsen in einem Sieb abbrausen und abtropfen lassen. Die Kichererbsen anschließend in einer Pfanne ohne Fett mit Piment, Kreuzkümmel und Kardamom anbraten. Mit Tomaten und Gurken in einer Schüssel vermengen. Zitrone heiß waschen, trocken tupfen und Schale abreiben. Hirtenkäse über dem Salat zerbröseln. Salat mit Zitronenabrieb, Öl, Salz und Pfeffer würzen. Minze waschen, trocken schütteln und grob zupfen. Salat mit Minze garnieren.

Veggieburger:

Zutaten für 8 Brötchen:
- 3 EL lauwarme Milch
- 230 ml lauwarmes Wasser
- 2 TL Trockenhefe
- 2 ½ EL Zucker
- 1 ½ TL Salz
- 2 Eier
- 240 g Roggenvollkornmehl
- 160 g Dinkelvollkornmehl
- 3 EL Butter
- 1 Eiweiß
- Sesam

Zubereitung:
Hefe mit Milch und Zucker verrühren, 5 Minuten gehen lassen. Wasser, Eier, Salz und Mehl hinzufügen und zu einem glatten Teig verkneten. Butter hinzufügen und 5 – 6 Minuten durchkneten. Teig zugedeckt an einem warmen Ort 1 – 2 Stunden gehen lassen. Backofen auf 200 °C vorheizen. Zwei Backbleche mit Backpapier auslegen. Teig in 8 gleich große Stücke teilen und zu Kugeln formen. Ungebackene Brötchen mit jeweils 8 cm Abstand auf das Backblech legen und mit einem Handtuch abdecken, 10 Minuten ruhen lassen. Eiweiß leicht aufschlagen und Brötchen damit bestreichen. Mit Sesam bestreuen und im heißen Ofen 15 Minuten goldbraun backen.

Zutaten Soße alternativ zu Mayonnaise oder Ketchup:
- 4 EL Tomatenmark
- 1 EL Worcestersoße
- ½ Zwiebel
- Salz, Pfeffer, Zucker

Zubereitung:
Die Zwiebel schälen und in kleine Würfelchen schneiden. Worcestersauce, Tomatenmark und die Zwiebelwürfelchen in eine Schüssel geben und vermengen. Alles nur noch mit etwas Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken.

Zutaten Burger-Patties:
- 60 g Vollkornreis
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Öl
- Salz und Pfeffer
- 200 g Champignons
- 40 g Haferflocken
- 2 EL Semmelbrösel
- 1 Ei
- 100 g Gouda, gerieben
- 2 Tomaten, Gewürzgurke, Salatblätter, zum Belegen

Zubereitung:
Den Reis nach Packungsanweisung garen, in einem Sieb abtropfen und abkühlen lassen. Zwiebel und Knoblauch fein hacken, im heißen Öl etwa 5 Minuten glasig dünsten. Pilze mit Küchenpapier abreiben und fein hacken, zu den Zwiebeln geben und weitere 5 Minuten braten, bis die Flüssigkeit komplett verkocht ist. Die Pilzmischung zusammen mit Reis, Haferflocken, Semmelbrösel, Ei und Käse in eine Schüssel geben. Mit Salz und Pfeffer würzen und einige Stunden in den Kühlschrank stellen, bis die Masse fest ist. Aus der Masse 8 flache Patties formen und am besten auf einer Grillplatte von jeder Seite 5 Minuten grillen.

Zum Schluss die Brötchen aufschneiden und evtl. auf dem Rost hell anrösten, mit der Soße bestreichen und mit Salat, Gewürzgurken und Tomatenscheiben belegen. Den Bratling daraufgeben und servieren.

Bildnachweise ©istockphoto.com:
Titel: zi3000; Grillflammen: Jag_cz; Steak: haoliang; Hühnchen-Spieße: martinturzak; Lachs: OlenaMykhaylova; Garnelen: luchezar; Feta/Tomate: Edith64; Melone: Magone; Kichererbsensalat: haoliang; BBQ-Soße: Ulf Wittrock; Avocados: RedHelga; gegrillte Banane: gralu87; Ananasspieße: travnikovstudio; Burger: SherSor

Gegrilltes Teriyaki-Steak

Zutaten für 4 Portionen:
- 500 g Skirt-Steak (Saumfleisch vom Rind, sehr geschmacksintensiv)
- 250 ml Teriyaki-Soße
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 2 EL Ingwer, gehackt
- 2 Schalotten, geschnitten
- 4 Frühlingszwiebeln, geschnitten
- Saft einer Limette
- Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- 1 TL Sesamsamen, zum Garnieren

Zubereitung:
Steak in 3 gleich große Stücke schneiden. In einer großen Schüssel Teriyaki-Soße, Knoblauch, Ingwer, Schalotten, Frühlingszwiebeln und Limette verquirlen. Steak hinzugeben. Fleisch vollständig mit der Marinade bedecken und Schüssel zugedeckt für 30 Minuten (bis zu 2 Stunden) in den Kühlschrank stellen. Nachdem das Steak mariniert ist, den Grill oder die Grillpfanne vorheizen und den Rost ölen. Das Fleisch aus der Marinade nehmen und auf den Grill legen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Skirt-Steak je nach Dicke für ca. 3 Minuten pro Seite medium rare grillen. Steaks vom Grill nehmen und abgedeckt 5 – 10 Minuten ruhen lassen. In dünne Streifen schneiden und mit Sesamsamen garnieren.

Hühnchen-Chorizo-Spieße

Zutaten für 10 Spieße:
- 500 g Hähnchenbrustfilet
- 500 g Chorizo
- 2 EL BBQ-Rub (Trockenmarinade)
- 1 EL Olivenöl
- 10 Spieße

Zubereitung:
Das Hähnchenbrustfilet in etwa 2 x 2 cm große Würfel schneiden. Das Fleisch in eine Schüssel geben, mit BBQ-Rub bestreuen und mit Olivenöl beträufeln. Anschließend alles gut durchrühren, sodass sich der Rub gleichmäßig am ganzen Hähnchenfleisch verteilt. Die Chorizo in Stücke schneiden. Abwechselnd ein Stück Chorizo und ein Stück Hähnchen auf einen Spieß stecken. Die Spieße für 2 Minuten pro Seite grillen. Vom Grill nehmen und rund 10 Minuten gar ziehen lassen.

Lachs in Holzpapier

Zutaten für 8 Stücke:
- 1 kg Lachsfilet
- Holzpapier
- Küchengarn

Zutaten Marinade:
- 2 EL Limettensaft
- 2 EL weißen Balsamicoessig
- 2 EL Dijonsenf
- 2 EL Honig
- 2 EL Dill
- 1 Knoblauchzehe, gewürfelt
- ½ TL schwarzer Pfeffer
- ¼ TL Cayennepfeffer
- 50 ml Olivenöl

Zubereitung:
Das Holzpapier für 20 – 30 Minuten in Wasser einweichen. Für die Marinade alle Zutaten bis auf das Öl in einen Mixer geben und verrühren. Das Öl nach und nach zugeben und mixen. Den Lachs von eventuellen Gräten befreien und in 8 breite Streifen schneiden. Die Stücke für 1 Stunde in der Marinade einlegen. Die Holzblätter trocken tupfen, den Lachs darauflegen und das Blatt zusammenrollen. Mit dem Küchengarn zusammenbinden. Die Päckchen für rund 10 Minuten indirekt grillen, dann sollte der Kern noch leicht glasig sein.

Tipp: Alternativ kann der Lachs auch auf einer Holzplanke (aus Buchen- oder Zedernholz) gegrillt werden, diese muss allerdings vor dem Grillen 2 Stunden gewässert werden.

Barbecuesoße

Zutaten:
- 100 g Tomatenmark
- 50 ml Apfelessig
- 1 TL Honig
- 1 Spritzer Zitronensaft
- 2 Spritzer Tabasco
- ½ TL Chilipaste oder Chilipulver
- ½ Zwiebel, fein gehackt
- 1 Knoblauchzehe, gepresst

Zubereitung:
Einfach alle Zutaten miteinander vermengen und servieren.

Avocadocreme

Zutaten:
- 3 Avocados
- Saft von ½ Limette
- 1 Handvoll Korianderblätter
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung:
Die Avocados vom Kern befreien. Die Korianderblättchen abzupfen und alles zusammen in den Mixer geben oder mit dem Pürierstab zu einer cremigen Masse pürieren. Abschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Gegrillte Banane

Zutaten für 4 Portionen:
- 4 Bananen
- 1 Packung Schmand
- Zimt und Zucker
- 1 EL Bananenlikör (nach Belieben)
- Schokostreusel (nach Belieben)

Zubereitung:
Bananen unbearbeitet mit Schale auf den Grill legen. Es reicht dabei die Resthitze eines Grills. Während die Bananen auf dem Grill liegen, Schmand nach Belieben mit Bananenlikör und Schokostreuseln vermengen. Bananen nach einigen Minuten wenden und warten, bis sie rundherum schwarz sind. Bananen auf einen Teller legen, einen Teil der Schale entfernen und den offenen Teil mit der Schmandmischung bestreichen. Mit Zimt und Zucker bestreuen.

Gegrillte Ananasspieße mit Joghurt und Erdbeeren

Zutaten für 4 Portionen:
- 1 Ananas
- Holzspieße
- 2 TL Kokosraspel
- 2 TL Pistazienkerne, gehackt
- 2 TL Haselnusskrokant
- 1 EL Honig
- 200 ml Naturjoghurt
- 3 TL Kokosblütenzucker
- 3 frische Erdbeeren, klein geschnitten

Zubereitung:
Schale der Ananas großzügig wegschneiden, Strunk und Deckel entfernen. Fruchtfleisch in ca. 2 cm breite und 1 cm dicke Streifen über die gesamte Länge der Ananas schneiden. Die einzelnen Streifen mit Holzspießen aufspießen. Ananasspieße von beiden Seiten ca. 3 Minuten grillen, sodass sie Röststreifen bekommen und schön heiß werden. Parallel dazu in einer kleinen Schüssel den Joghurt vorbereiten. Dazu einfach den Naturjoghurt mit Zucker, Erdbeeren, Kokosraspeln, Haselnusskrokant und Pistazienkernen vermengen. Zum Schluss mit Honig abschmecken. Die Ananasspieße in den Joghurt dippen oder damit bestreichen.