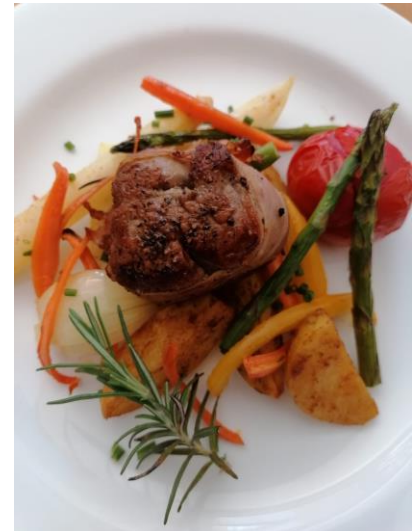


Endlich sind die kalten Tage gezählt und eine der ältesten Garmethoden - das Garen auf dem Rost - rückt wieder in den Vordergrund. Auf dem Grill finden neben dem Fleisch eine andere Vielfalt an gegrillten Beilagen Platz. Anreiz zum Ausprobieren soll folgendes „Grillmenü“ für 4 Personen schaffen.

Gegrilltes Schweinefilet im Speckmantel auf heimischer Gemüsevielfalt

600g Schweinefilet (Lungenbraten)
2 Stk. Rosmarinzweige
8 Stk. Hamburgerspeckscheiben
1 EL Estragonsenf
Salz, Pfeffer

Das Schweinefilet in acht gleich große Stücke portionieren und mit Salz, Pfeffer und Senf würzen. Den gehackten Rosmarin auf dem Hamburgerspeck verteilen und die Schweinsfilets damit umwickeln. Mit Holzspießern befestigen und am Grill (mit Deckelthermometer 200-300°C) oder in der Pfanne mit wenig Öl und Butter auf jeder Seite ca. 3 Minuten rosa braten. In Alufolie gewickelt ca. 10 Minuten rasten lassen.



Gemüse der Saison je nach Belieben:

Frühlingszwiebel, Spargel weiß, Spargel grün, Paprika gelb, Karotten, Cocktailtomaten, Fenchel, Champignons, Maiskolben

Das Gemüse kann je nach Festigkeit nach 20 Minuten zu den Erdäpfel gegeben werden. Tips: Ausgewähltes Gemüse könnte man auch auf Spieße stecken, mit Öl bestrichen und Kräutersalz bestreut grillen.

Sesam-Zitronenbutter mit Knoblauch

Zutaten für ca. 250g Gewürzbutter
30g ungeschälter Sesam
200g weiche Butter
2 EL Sesamöl
2 Stk. Knoblauchzehe fein gehackt
Geriebene Schale von einer Bio-Zitrone
½ TL. Salz, Pfeffer

Eine Pfanne erhitzen, den Sesam darin unter Rühren kurz anrösten, bis die Körnchen anfangen hochzuspringen. Sesam aus der Pfanne nehmen, im Mörser grob zerstoßen oder mit dem Mixstab zerkleinern.

Butter und Sesam glattrühren. Sesamöl, Zitronenschale, Knoblauch und Salz untermischen und mit Pfeffer abschmecken.

Die nussige Butter passt auch zu Hühnerfleisch oder in das nachstehende Zupfbrot.

Knusprige Erdäpfelwedges

800g festkochende Erdäpfel
4 EL Olivenöl
1 Stk. Rosmarinzweig oder/und Thymianzweig
Salz, Paprikapulver
Regionaler Praxistipp: Siglindes Erdäpfelgewürz von Sonnentor



Kartoffel waschen, evtl. schälen und der Länge nach halbieren, dann vierteln/achteln je nach Größe, Backblech mit Papier auslegen. Kartoffelspalten in einer Schüssel mit Öl und Gewürzen mischen und auf dem Blech verteilen. Erdäpfel mit dem Rosmarinzweig im heißen Rohr bei 200° Heißluft etwa 35 Minuten braten. Nach 20 Minuten mit einem Bratwender durchrühren und fertig braten. Die Erdäpfel können auch in einer geeigneten Grillform mit Deckel im Grill gegrillt werden.

Zupfbrot

500g Mehl
1Pkg Trockengerst
1 Tasse Milch
100ml Öl
1TL Salz
1Prs. Zucker
Kräuterbutter oder Knoblauchbutter

Aus allen Zutaten bis auf die Butter direkt einen feinen Germteig zubereiten und diesen eine halbe Stunde rasten lassen.

Die Kräuterbutter schmelzen, aber nicht zu heiß werden lassen!

Den Teig ausrollen und mit der geschmolzenen Butter einstreichen (etwas Butter aufheben) zu einer Roulade einrollen und Stücke herunter schneiden.

Stücke in eine Auflaufform schichten und immer wieder dazwischen einpinseln.

15 min rasten lassen und ins vorgeheizte Backrohr bei 180°C Ober- Unterhitze ca. 30 min backen.

Dieser Teig eignet sich auch sehr gut für Stockbrot oder Grillpizza.

Spargel-Erdbeer-Pfirsich Salat

½ Bd. grüner Spargel
Etwas Olivenöl
500g Erdbeeren
2 Stk. Große Pfirsiche
Balsamico, Zucker, Salz, Pfeffer aus der Mühle

Spargel waschen, trocken tupfen, die ausgetrockneten Enden abbrechen und in ca. 3 cm lange Stücke schneiden

Erdbeeren und Pfirsiche waschen und in mundgerechte Stücke schneiden

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Spargel scharf anbraten

Spargel zum Obst geben und mit Balsamico, Salz, Pfeffer und ev. etwas Zucker marinieren

Der Salat kann lauwarm aber auch kalt serviert werden!

Grillbananen mit Schokolade gefüllt

- 4 Stk. Bananen
- 4 Stk. Kinderschokolade oder Rippen Kochschokolade
- 1 Pkg. Vanilleeis
- 1 B Schlagobers
- Mandelblättchen zum Bestreuen

Bananen mit der Schale in der Mitte halbieren und mit der Kinderschokolade füllen auf ein Blech legen und bei ca. 200°C ca. 10 Minuten braten bis die Schale komplett schwarz und die Schokolade geschmolzen ist. Die Mandelblättchen in einer Pfanne fettfrei hellbraun rösten. Die Bananen geöffnet mit Vanilleeis, Schlagobers und Mandelblättchen garnieren.



Tipp: Die Bananen können auch in Alufolie gewickelt, wie Ofenkartoffel ins Lagerfeuer gelegt werden.

Grilltipps:

- Achten Sie beim Einkauf auf qualitativ hochwertiges Fleisch – intensive Farbe, neutraler Geruch, nicht zu nasse und quer zur Faser geschnittene Schnittflächen.
- Im Kühlschrank kann das Fleisch in einem Behältnis maximal 2-3 Tage gelagert werden.
- Zum Einfetten des Grillrostes mit der Gabel eine Zwiebelhälfte anstecken, diese in Öl tunken und den Rost einstreichen.
- Das Fleisch soll vor dem Grillen Raumtemperatur erreicht haben
- Fettränder sollen nie zur Gänze abgeschnitten werden, da das Fett das Fleisch saftig hält
- Die Fleischscheiben sollen besonders beim Filet mindestens 3,5 cm oder noch dicker sein!
- Bei einer sehr guten Fleischqualität, reichen Salz und Pfeffer oft als Würzmittel aus. Das Fleisch kann ruhig vor dem Grillen gewürzt werden.
- Das Fleisch auf einen wirklich heißen Grillrost legen und das Fleisch erst dann wenden, wenn sich auf der Oberfläche Tröpfchen gebildet haben.
- Schweinestaks medium à point sollen eine Kerntemperatur von ca. 62-63°C haben (Rindsteaks ca. 59°C) – Dies kann mit einem Sichtthermometer überprüft werden.
- In der Rastphase, mindestens 5 Minuten, können sich die Fleischfasern entspannen und das Fleisch bleibt saftig.