

LADIES GRILLEN

Gruß vom Grill

Balsamico
Schweinefilet
auf Pesto Baguette



Zutaten

Baguette

Rucola- Basilikum Pesto

Balsamico Essig

Honig

Schweinefilet

Salz & Pfeffer

Zubereitung:

Marinade aus Balsamico und Honig anmischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nach Wunsch können auch optional noch Kräuter hinzugegeben werden. Darin wird das Schweinefilet für ca. 2 bis 6 Stunden mariniert. Nach der marinierten Zeit wird das Filet leicht abgetupft und der Grill in 2 Zonen vorgeheizt. Eine Zone auf direkte Hitze zum Angrillen und die andere Zone auf indirekte Hitze zum Nachziehen vorbereiten.

Während der Grill aufheizt, kann bereits das Baguette in Scheiben aufgeschnitten werden, etwa 1,5 cm dicke Scheiben. Die Scheiben werden dann auf einer Seite mit dem Pesto bestrichen und beiseite gestellt.

Jetzt wird das Filet von allen Seiten bei direkter Hitze angegrillt und im Anschluss in die indirekte Zone zum Nachziehen gelegt. Bei einer Kerntemperatur von 58°C nehmen wir das Filet vom Grill und lassen es noch etwas ruhen. Danach wird es in dünne Tranchen aufgeschnitten und auf das Baguette gelegt.

LADIES GRILLEN

Saté-Spieße
auf warmen Thai Salat



Zutaten Spieße

800g Hähnchenbrust
Öl

Zutaten Marinade

2 EL Chili Öl
2 TL Sambal Oelek (Chilisauce)
3 EL Tomatenketchup
5 EL Sojasauce
1/2 Limette, davon der Saft
1 Ingwer
1 Chilischote
2 Knoblauchzehe

Zubereitung:

Die Filets in mundgerechte Stücke schneiden und auf Spieße stecken. Im Anschluss die Marinade anmischen, dazu Chili Öl, 2 EL Wasser, Sambal Oelek, Tomatenketchup, Sojasauce und den Saft einer Limette verrühren. Ingwer schälen und fein hacken. Chilischote fein hacken. Knoblauch schälen und ebenfalls fein hacken oder reiben. Nun können die Hähnchenspieße mit der Marinade vermengt und zum Marinieren bei Seite gestellt werden.

bitte wenden



Zutaten Thai Salat

400 g Möhren
250 g Chinakohl
1 Paprika, rot
150 g Champignon, braun
1/2 Bund Frühlingszwiebel
1/2 Bund Zitronengras oder
eingelegtes Zitronengras
1 EL Erdnussöl
2 EL Sojasauce/ Teriyaki Sauce

Zutaten Topping:

100 g Erdnüsse, gesalzen
etwas Koriander, frisch

Zubereitung Thai Salat:

Möhren schälen und unter Zuhilfenahme eines Sparschälers zu langen Streifen schälen. Chinakohl grob zerkleinern. Paprika von Stiel und Kernen befreien und in dünne Streifen schneiden. Champignons putzen und vierteln. Frühlingszwiebeln schräg zu kleinen Stücken schneiden. Zitronengras in kleine Stücke schneiden.

Erdnussöl in einem Wok oder Plancha erhitzen und das Gemüse inklusive Zitronengras scharf anbraten. Hitze reduzieren und weitere 8-10 Minuten braten. Einige Spritzer Sojasauce über dem Gemüse verteilen. Die Spieße scharf angrillen und anschließend nachziehen lassen. Saté-Spieße auf dem Gemüse anrichten und mit gerösteten, erhackten Erdnüssen und frischem Koriander garniert servieren.



Unsere

Grillschule

www.grill-spezialist.de

LADIES GRILLEN

*Kabeljau
mit Kräuter Crunch Topping
von der Planke auf
smashed Potatoes*



Zutaten Fisch

Kabeljau

2 Zitrone

1,5 Bund glatte Petersilie

2 Knoblauchzehe

120 g Cashewnüsse

50 g Cornflakes

2 Ei

50 g sehr weiche Butter

Salz und Pfeffer

Zutaten Kartoffeln

1 kg Drillinge

Salz

Zubereitung:

Den Fisch vorportionieren und auf eine Zedernholzplanke legen. Für das Topping, die gewaschenen Zutaten grob zerhacken bzw. zerbröseln und die Zitrone auspressen. Jetzt werden die Zutaten mit der Butter und dem Ei in einer Schüssel vermengt und mit Zitrone, Salz und Pfeffer abgeschmeckt. Anschließend die Masse gleichmäßig über dem Fisch verteilen.

bitte wenden

Der Fisch wird dann mit der Zedernholzplanke in die indirekte Zone im Vorgeheizten Grill gegeben. Der Grill sollte eine Temperatur von ca. 180°C haben. Wenn man sieht das sich eine schöne Kruste gebildet hat und leicht und aus dem Fisch leicht Eiweiß austritt ist er servierbereit. Dies dauert etwa 20 - 25 Minuten.

Während der Fisch gart, werden die vorgekochten Kartoffeln auf einer Plancha zerdrückt und von beiden Seiten goldbraun gebraten. Im Anschluss mit etwas Salz würzen. Der Fisch wird am Ende auf den Potatoes angerichtet und serviert.

LADIES GRILLEN

Lammkarree auf Bohnen mit Speck und Birne



Zutaten Lamm

1200 g Lammkarree
frischer Rosmarin
frischer Thymian
frischer Koriander
(oder 2 EL getrocknet)
3 Knoblauchzehen
ein gutes Olivenöl
Pfeffer (1-2 TL)
Salz (1-2 TL)
4 getrocknete
Wacholderbeeren
Honig



Zutaten Bohnen

1kg TK-Bohnen
Bacon
4 Birnen
2 Schalotten
Hilfsmittel:
Gourmetschale

Zubereitung Karree:

Als erstes wird das Lammkarree geputzt und von der Silberhaut befreit, diese ist später zäh und verhindert, dass die Gewürze ins Fleisch einziehen können.

Jetzt werden die frischen, gewaschenen Kräuter und der Knoblauch klein gehackt und mit etwas Olivenöl in einer Schüssel vermengt. Die Marinade muss nun noch mit Salz und Pfeffer abgeschmeckt werden.

bitte wenden

Im Anschluss wird die Marinade über dem Fleisch verteilt und dieses für 2-3 Stunden mariniert. Ein Teil der Marinade kann vorher separiert werden, um diese beim servieren noch über dem Fleisch zu verteilen. Jetzt wird das Fleisch auf dem Grill direkt angeröstet und dann im indirekten Bereich des Grills auf eine Kerntemperatur von 56° C gezogen. Der Grill sollte dabei auf ca. 130 – 150° C eingeregelt sein. Kurz vor Schluss kann das Karree noch mit etwas Honig bepinselt werden.

Zubereitung Bohnen:

Zuerst schneiden wir die Birnen in Würfel und den Bacon in Streifen. Jetzt werden die Bohnen in einer Gourmetschale angebraten. Nun werden die restlichen Zutaten hinzugefügt und mit Pfeffer abgeschmeckt. Salz wird nur noch wenig benötigt, da der Bacon schon genügend Salz mitbringt. Darauf achten, dass die Zutaten nicht vollkommen zerkochen. Wenn Fleisch und Bohnen fertig sind, wird das Fleisch auf den Bohnen angerichtet und serviert.

LADIES SEMINAR

Matambre Roulade vom Flank Steak mit Pilz, Spinatfüllung auf Feldsalat mit Nüssen



Zutaten Matambre

1200 g Flank Steak

300 g braune Champions

150 g junger Spinat

4 dünne Scheiben Provolone

2 El Balsamico

Salz und Pfeffer

Küchengarn

Zubereitung:

Das Flank Steak bis auf 1cm längs der Faser in der Mitte aufschneiden und aufklappen. Etwas Salz darüberstreuen und mit kreisförmigen Bewegungen in die Schnittfläche einarbeiten.

Die kleingeschnittenen Pilze, den Spinat und den Käse gleichmäßig auf der gesalzenen Schnittfläche verteilen. Das Fleisch zu einer Roulade aufrollen und mit Küchengarn alle 2 – 3 cm binden. Die Matambre rundum salzen, auf dem Grill bei indirekter Hitze (130-150°C) bei geschlossenem Deckel grillen, bis sie eine Kerntemperatur von 54°C erreicht ist. Nach kurzer Ruhephase wird die Matambre tranchiert und mit dem Salat angerichtet und serviert.

bitte wenden



Zutaten Salat

600 g Feldsalat

12 EL Rotweinessig

3 Knoblauchzehen

3 Schalotten

Salz

Pfeffer aus der Mühle

3 - 6 TL Honig

18 EL Olivenöl

6 EL Walnussöl

240 g Walnusskerne

Zubereitung Salat:

Den Salat gut waschen und abtropfen lassen. Für das Dressing: Rotweinessig in eine Schüssel geben. Die Knoblauchzehe direkt in den Essig pressen. Die Schalotte schälen, fein würfeln und dazugeben.

Das Salz und den Pfeffer hinzugeben, den Honig einrühren und einige Minuten stehen lassen, damit sich die Aromen verbinden. Zuletzt die beiden Öle mit einem Schneebesen nacheinander einrühren.

Die Walnusskerne in einer Pfanne anrösten. Kurz vor dem servieren das Dressing über den Salat geben und die noch warmen Walnusskerne unterheben.

LADIES SEMINAR

Blechküchlein mit Vanilleeis



Zutaten

180g Mehl
1,5 TL Backpulver
1 Tütchen Vanillezucker
80g gemahlene Mandeln
120g Rohrzucker
0,5 TL Salz
160ml Hafermilch
120g Apfelmus
70g neutrales Öl
1 El Apfelessig
150g TK-Himbeeren
1 El Stärke
Mandelblätter
Vanille Eis

Zubereitung:

Zuerst werden die festen Zutaten in einer Schüssel miteinander vermischt.

Jetzt werden die feuchten Zutaten in einer separaten Schüssel vermengt und dann zu den festen Zutaten gegeben. Zum Vermengen verwendet man am besten einen Schneebesen.

bitte wenden

Wenn ein klümpchenfreier Teig entstanden ist, wird dieser in eine gefettete und mit Backpapier ausgelegte Form gegeben und glattgestrichen.

Nun kommen als Topping die in Stärke gewälzten Himbeeren und Mandelblättchen auf den Teig.
Das ganze noch mit etwas Zucker bestreuen.

Der vorgeheizte Grill steht bereit und der Kuchen wird für ca. 40 Minuten bei 180° C gebacken.
Im Anschluss den Kuchen mindestens 15 Minuten auskühlen lassen und in Stücke schneiden.

Das Kuchenstück wird mit einer Kugel Eis serviert.