



Grilltipps vom Profi für kalte Tage

Beitrag

Ist es draußen so kalt und ungemütlich wie aktuell, sollte es auf dem Grill schnell gehen. Wir haben mal ein paar Rezepte für Euch getestet und uns neben Klassikern wie Würstel oder Hühner-Fleisch-Spieße hauptsächlich auf Vegetarisches konzentriert. Das Ergebnis hat überzeugt. Hier unsere Favoriten für Euch. Außerdem noch zusätzlich ein paar Grilltipps vom Profi.

- Kohle oder Briketts? Es kommt darauf an, was man grillen will. Klassische Kohle lässt sich schneller entzünden und wird in der Regel heißer. Damit eignet sich Holzkohle vor allem für kurze Grillevents mit Steaks und Würstchen. Briketts brauchen eine Vorlaufzeit von gut 50 Minuten, bis das erste Fleisch auf den Grill gelegt werden kann. Sie werden nicht so heiß wie Kohle, glühen aber dafür bis zu drei Stunden – also ideal für lange Grillabende. Aber, der Geruch ist aufgrund von Formzusatzstoffen nicht ganz so Appetit fördernd wie bei Holzkohle. Den Geschmack beeinflusst die Wahl nicht.
- Gute Qualität schmeckt einfach besser. Das gilt für Fleisch ebenso wie für Gemüse.
- Für das Würzen des Grillguts gilt: Weniger ist oft mehr.
- Das Grillgut erst auflegen, wenn Kohle oder Briketts eine leichte Ascheschicht gebildet hat. Dann stimmt die Hitze
- Grillgut vor dem Auflegen trocken tupfen. Dann hält sich die Rauchentwicklung in Grenzen.
- Keinesfalls Flüssigkeiten, wie zum Beispiel Bier, über das Grillgut schütten: Die Würze wird abgespült, die Kohle gelöscht und die aufgewirbelte Asche klebt dann am Fleisch fest.
- Fleisch nicht zu schnell wenden. Der ideale Zeitpunkt ist, wenn auf der Oberseite Fleischsaft austritt.
- Wer einen Grill mit Deckel besitzt, sollte den Deckel schließen. Dann bruzelt das Grillgut im Umluft-Betrieb.

Jetzt zu den Rezepten (für 6 Personen)

Grill-Abergine mit Feta und grüner Soße

Zutaten: Oregan und Petersilie, Schnittlauch, 2 Schalotten, 4 EL Weißweinesig, 1 EL Honig, 4 EL

Olivenöl, Salz, Pfeffer, 3 Auberginen, 200 g Feta und 200 g Frischkäse

Zubereitung: Für die Soße Kräuter hacken, Schalotten schälen und fein würfeln. Kräuter und Schalotten mit Essig, Honig und Öl pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Auberginen längst halbieren. Das Innere rautenförmig einschneiden und salzen. Auberginen erst ca. 3 Minuten mit der Schnittfläche grillen, dann wenden und ca. 3 Minuten weitergrillen.

Inzwischen Feta und Frischkäse in einer Schüssel mit einer Gabel zerdrücken und mischen. Käse-Creme auf den Auberginenhälften verteilen und dann mit der Kräutersoße anrichten.

Gefüllte Paprika im Teigmantel

Zutaten: 12 Minipaprika, 1 Packung Mozzarella, 2 EL rotes Pesto, 100 g Filoteig, 4 EL Olivenöl, Salz.

Zubereitung: Mozzarella klein würfeln und mit Pesto mischen.

Paprika der Länge nach einschneiden, Kerne entfernen und mit der Mozzarella-Pesto-Mischung füllen. Teigblätter mit dem Olivenöl bestreichen und mit wenig Salz bestreuen, in Streifen schneiden die Paprikas damit umwickeln. Auf dem heißen Grill rund 5 – 6 Minuten grillen.

Gegrillte Avocado mit Kicherbsen

Zutaten: 1 Dose Kichererbsen, 4 EL Olivenöl, 2 EL Hoisinsoße, 3 Avocados, eine halbe Salatgurke, 130 g Kirschtomaten, eine halbe Zitrone, Sesamsamen, Minze, Salz und Pfeffer.

Zubereitung: Kichererbsen abgießen, abspülen und abtropfen.

1 EL Öl in der Pfanne erhitzen und die Kichererbsen darin unter Wenden ca. 5 Minuten anbraten.

Nach ca. 3 Minuten Hoisinsoße zugeben und unterrühren.

Avocados halbieren und Kern entfernen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mit dem Fruchtfleisch nach unten auf den Grill legen und ca. 6 Minuten grillen.

In der Zwischenzeit Minze fein hacken. Gurke in kleine Würfel schneiden. Tomaten vierteln. Gurke, Tomaten, Zitronensaft und Minze vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Avocadohälften mit je 1 EL Tomaten-Gurkensalat füllen, Kichererbsen darauf verteilen und mit Sesam bestreuen.

Pestokartoffeln

Zutaten: 1 Kilo Kartoffeln, 1 Bio-Zitrone, 1 Bund Petersilie, 5 EL Olivenöl, 3 TL rotes Pesto, Salz

Zubereitung: Kartoffeln zugedeckt ca. 15 bis 20 Minuten kochen und danach auskühlen lassen.

Zitronenschale reiben. Petersilie fein hacken. Beides mit Öl, Pesto und Meersalz verrühren. Kartoffeln halbieren und unter mehrmaligem Wenden grillen. Am Schluss mit der Pestomarinade bestreichen.

Bericht und Bilder: Karin Wunsam

Hinweis: Blog Karin Wunsam – siehe Link: <https://rosenheiminformativ964131957.wordpress.com/>







BIKE SALE

 **bikePARK**
SAMERBERG



1.490 EURO
STATT 2.600 EURO

SOLO A50

Kategorie

1. Gastronomie

Schlagworte

1. Bayern
2. Grillen für kalte Tage
3. München-Oberbayern
4. Rosenheim
5. Weitere Umgebung