

GOURMET GRILLKURS

in der **GRILLAKADEMIE** SAAR



Vielen Dank für Ihren Besuch in der GRILLAKADEMIESAAR.

Wir hoffen der Abend war für Sie so unterhaltsam wie für uns und weil Sie jetzt ein echter Grillmeister sind brauchen Sie auch die richtigen Rezepte für einen gelungenen Grillabend. Die Rezepte die Sie hier finden haben wir gemeinsam zubereitet und inspiriert Sie hoffentlich für eigene Ideen.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß und freuen uns jederzeit wieder über einen Besuch von Ihnen.

Mit kulinarischen Grüßen

Das Team der GRILLAKADEMIESAAR

Inhaltsverzeichnis

KALBRÖLLCHEN MIT KRÄUTERFÜLLUNG	SEITE 4
KARTOFFEL-ZITRONENGRASSUPPE mit Kokosmilch	SEITE 5
SATÉ HÄHNCHENSPIEßE	SEITE 6
KARAMELLISIERTE WEIßKOHL	SEITE 8
SAFRANREIS	SEITE 9
GEFÜLLTES RINDRFILET mit Garnelen	SEITE 10
POLENTASCHNITTE	SEITE 12
GEGRILLTES QUARK-SOUFFLÉ	SEITE 13
FLAMBIERTE BEEREN	SEITE 14

AUS EINEM
FUNKEN
WURDE EIN
FEUER

KALBRÖLLCHEN MIT KRÄUTERFÜLLUG



Zutaten für 4 Personen:

Menge	Einheit	Artikel	Anmerkung
8	Stk.	Kalbschnitzel	
100	g	Mozzarella	
100	g	Rucola	
200	ml	Olivenöl	
3	Stk.	Knoblauchzehen	
3	EL	Pinienkerne	
70	g	Parmesan	
2	Stk.	Eier	
100	g	Semmelbrösel	
2	Stk.	Schalotten	
		Salz	
		Pfeffer	

Zubereitung

Pesto:

- Pinienkerne in Öl rösten.
- Gewaschene Rucolablätter mit Öl, Knoblauch und Pinienkernen pürieren.
- Parmesan zugeben und mit Salz, sowie Pfeffer abschmecken.

Schnitzel:

- Schnitzel zwischen zwei Gefrierbeuteln plattieren.
- Die Schnitzel mit dem in Scheiben geschnittenen Mozzarella und dem Pesto füllen.
- Ränder links und rechts einschlagen.

KARTOFFEL-ZITRONENGRASSUPPE | mit Kokosmilch



Zutaten für 4 Personen:

Menge	Einheit	Artikel	Anmerkung
1	Stk.	Zwiebel	
1	Stk.	Knoblauchzehe	
2	St.	Zitronengras	
30	g	Galgant	ersatzweise Ingwer
1	Stk.	rote Chilischote	
150	g	Süßkartoffeln	o. Bataten
2	EL	Erdnussöl	
4	Stk.	Kaffir-Limettenblätter	
1	l	Geflügelfond	
200	g	Hähnchenbrustfilets	
400	ml	Kokosmilch	ungesüßt, 1 Dose
6	EL	Limettensaft	
2	EL	Fischsauce	
1/2	Bd.	Koriandergrün	

Zubereitung

- Zwiebel abziehen und fein würzen. Knoblauch abziehen und fein hacken.
- Äußere, harte Blätter vom Zitronengras entfernen und das zarte Innere in feine Ringe schneiden.
- Galgant schälen und in dünne Scheiben schneiden.
- Chilischote mit Kernen in feine Ringe schneiden.
- Kartoffeln schälen, abspülen, längs halbieren und quer in etwas 2 - 3 mm dünne Scheiben schneiden.
- Erdnussöl in einem Topf erhitzen und Zwiebel und Knoblauch darin glasig dünsten. Zitronengras, Galgant, Chili und Kaffir-Limettenblätter dazugeben und 1 - 2 Min. dünsten.
- Geflügelfond und Süßkartoffeln dazugeben und weitere 10 Min. bei mittlerer Hitze köcheln lassen.
- Kokosmilch in die Suppe rühren und kurz aufkochen lassen.

SATÉ HÄHNCHENSPIEßE



Zutaten für 4 Personen:

Menge	Einheit	Artikel	Anmerkung
2	Stk.	Hähnchenfilets	à ca. 150 g
1	Stk.	rote Chilischote	
75	ml	Öl	
1	EL	Sambal Oelek	
1	EL	Sojasauce	
1	EL	brauner Zucker	
1/2	Stk.	Zwiebel	
1/2	Stk.	Knoblauchzehe	
1/2	Stk.	Limette	
400	ml	Kokosmilch	ungesüßt, 1 Dose
75	g	stückige Erdnussbutter	
		Salz	
		Pfeffer	
8	Stk.	Metallspieße	

SATÉ HÄHNCHENSPIEßE



Zubereitung

- Fleisch waschen, trocken tupfen und in 16 lange Streifen schneiden.
- Fleischstreifen wellenförmig auf Metallspieße stecken.
- Chilischoten längs aufschneiden, Kerne entfernen und fein schneiden.
- 150 ml Öl, 2 EL Sambal Oelek, Sojasauce, Hälfte der Chili, sowie Zucker gut vermengen und über das Fleisch geben. Fleisch ca. 1 Std. marinieren, dabei einmal wenden.
- Inzwischen Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln.
- Limette heiß waschen. Schale in Zesten abreißen und fein schneiden.
- Limette halbieren und Saft auspressen.
- 1 EL Öl in einem Topf erhitzen.
- Zwiebel, Knoblauch und restliche Chili darin andünsten.
- Kokosmilch und Erdnussbutter hinzugeben und unter Rühren aufkochen.
- Mit Limettensaft, -schale und etwas Sambal Oelek abschmecken.
- 2 - 3 EL Öl in einer großen Pfanne erhitzen.
- Saté Spieße in 3 Portionen hineingeben und 3- 4 Min. pro Seite braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Saté Spieße mit Erdnusssdip servieren.

KARAMELLISIERTER WEIßKOHL



Zutaten für 4 Personen:

Menge	Einheit	Artikel	Anmerkung
1,5	kg	Weißkohl	
3	EL	Rohrzucker	
6	EL	helle Sojasauce	
1	TL	Kreuzkümmel	gemahlen
1	EL	Paprikapulver	edelsüß
100	ml	Weißwein	
2	EL	Essig	
		Öl	
		Salz	
		Pfeffer	

Zubereitung

- Weißkohl in Streifen schneiden (ca. 0,5 mm).
- In einer tieferen Pfanne oder Kasserolle den Zucker karamellisieren, dann den Weißkohl dazugeben und kurz mit anschwitzen. Danach mit Weißwein und Essig ablöschen.
- Mit Sojasauce würzen. Danach Kreuzkümmel, Paprikapulver, Pfeffer und Salz zugeben. Vorsicht mit dem Salz, da die Sojasauce schon viel Salz enthält.
- Bei geringer Hitze fertig köcheln bis das Kraut gar ist.
- Abschmecken und ggf. nachwürzen.
- Sollte die Flüssigkeit zu sehr eingekocht sein, kann man mit etwas Brühe aufgießen.

SAFRANREIS



Zutaten für 4 Personen:

Menge	Einheit	Artikel	Anmerkung
200	g	Basmatireis	
25	g	Butterschmelz	o. Ghee
3	Stk.	Kardamomkapseln	grün, leicht angedrückt
1	Stk.	Nelke	
2	Stk.	Lorbeerblätter	
1	Stg.	Zimt	
1	TL	Safranfäden	
400	ml	Wasser	
1/2	TL	Salz	

Zubereitung

- Den Reis gründlich waschen und in einem Sieb zum abtropfen stellen.
- Butterschmalz o. Ghee in einem Topf erhitzen. Kardamomkapseln, Nelke, Lorbeerblätter, sowie die Zimtstange dazugeben und unter rühren ca. 1 Min. anbraten.
- Den Reis dazugeben und weitere 2 Min. anbraten.
- Salz, Safran und Wasser zum Reis geben und die Hitze reduzieren.
- Topf zudecken und bei geringer Hitze köcheln lassen, bis das Wasser aufgesogen ist.
- Zwischendurch mit einer Gabel den Reis auflockern.

GEFÜLLTES RINDERFILET | mit Garnelen



Ein saftiges Rinderfilet besticht durch seine Zartheit, denn das Filet ist der am wenigsten beanspruchte Muskel einer Kuh und daher ist er besonders zart. Das Filet ist auch gleichzeitig das „edelste“ und teuerste Stück eines Rindes. Vor allem Frauen bevorzugen in der Regel das Filet auf Grund seiner Zartheit, während Männer tendenziell eher zu RibEye, Roastbeef oder T-Bone Steak greifen.

Besonders schmackhaft wird ein Rinderfilet, wenn man es füllt. Eine Füllung aus Garnelen passt ideal, denn Surf & Turf ist seit jeher eine beliebte Kombination.

Zutaten für 4 Personen:

Menge	Einheit	Artikel	Anmerkung
2,5	kg	Rinderfilet am Stück	
500	g	Garnelen	
300	g	Bratwurstbrät	o. Hackfleisch
4	Scheiben	Tramezzini Brot	
		Basilikum Pesto	
		Salz	
		Pfeffer	

GEFÜLLTES RINDERFILET | mit Garnelen



Zubereitung

- Zunächst wird das Filet aufgeschnitten und aufgeklappt, so dass man es füllen kann.
- Das Fleisch mit etwas Salz und Pfeffer würzen.
- Das Wurstbrät möglichst fein und dünn auf das Filet streichen. Das Brät dient als Kleber, damit das Fleisch zusammenhält.
- Auf das Brät verteilt man nun die Garnelen. Hier verwendet man am besten komplett durchgegarnte Garnelen ohne Schale, da das Fleisch medium serviert wird.
- Über den Garnelen gleichmäßig Pesto verteilen.
- Das Filet zusammenrollen, so dass es nichtmehr aufgeht.
- Das restliche Brät auf die Brotscheiben verteilen und das Filet mit Hilfe einer Frischhaltefolie oder einem Tuch fest in das Brot einwickeln.
- Das Ganze nochmals mit Salz und Pfeffer würzen und bei indirekter Hitze auf dem Grill platzieren.

Die Garzeit:

Die Garzeit hängt sehr stark von der Dicke des Rinderfilets und natürlich von der Gartemperatur ab. Es empfiehlt sich das Filet möglichst low & slow zu garen, damit es schön zart und saftig bleibt. Eine Gartemperatur von 120 °C ist ideal. Die Garzeit bis das Filet im Kern 54 - 55 °C hat beträgt dann ca. 90 - 120 Min. Wenn das Fleisch bei 54 °C nimmt man es vom Grill und sorgt nochmal für ein paar Röstaromen, indem man das Filet nochmal von allen Seiten über die direkt Hitze zieht.

Wer das Filet lieber roher genießt kann es auch schon bei 52 °C vom Grill nehmen.

POLENTASCHNITTE



Zutaten für 4 Personen:

Menge	Einheit	Artikel	Anmerkung
6	EL	Butter	
600	ml	Gemüsebrühe	
120	g	Maisgrieß	
1	Pr.	Salz	
1	Pr.	Pfeffer	

Zubereitung

- Brühe mit 3 EL Butter aufkochen, Maisgrieß einrühren und unter Rühren schön quellen lassen.
- Salzen und pfeffern.
- Den Brei auf ein mit Backpapier ausgelegtes kleines Blech 1 cm dick aufstreichen und auskühlen lassen.
- Aus dem gekühlten Brei Vierecke schneiden und in der heißen Butter beidseitig goldbraun braten.

GEGRILLTES QUARK-SOUFFLÉ



Zutaten für 4 Personen:

Menge	Einheit	Artikel	Anmerkung
1	Stk.	große Zitrone	
3	Stk.	Eier	
200	g	Magerquark	
60	g	Zucker	
1	EL	Vanillezucker	
1	Pr.	Salz	
		Puderzucker	zum Bestäuben
		Butter u. Zucker	für die Förmchen

Zubereitung

- Den Grill auf 220 °C vorheizen.
- Vier Soufflé-Förmchen ausbuttern und mit Zucker ausstreuen.
- Von der Zitrone etwas 1/2 TL Schale abreiben. Den Saft auspressen.
- Die Eier trennen und die Eiweiße mit dem Salz steif schlagen. 2 - 3 EL Zucker einrieseln lassen und weiter steif schlagen.
- Die Eigelbe mit dem übrigen Zucker, Vanillezucker, Zitronensaft und -abrieb schaumig rühren.
- Den Quark dazugeben und gut glatt rühren. Den Eischnee unterheben.
- Die Förmchen in eine Auflaufform setzen und so viel kochendes Wasser rundherum angießen, dass die Förmchen etwas zur Hälfte darin stehen.
- Die Soufflés im Grill ca. 20 - 25 Min. backen.
- Mit Puderzucker bestäuben und direkt servieren.

FLAMBIERTE BEEREN



Menge	Einheit	Artikel	Anmerkung
200	g	Erdbeeren	
100	g	Himbeeren	
100	g	Brombeeren	
50	ml	Weinbrand	o. Grand Marnier
1 - 2	EL	brauner Zucker	„packed brown sugar“
1	handvoll	gehobelte Mandeln	

Zubereitung

- Den „packed brown sugar“ in eine gusseiserne Pfanne bei mittlerer Hitze geben.
- Wenn der Zucker geschmolzen ist (das geht sehr schnell) geben wir die Beerenmischung hinzu.
- Ein paar Sek. anschwitzen lassen und dann den Weinbrand hinzugegeben wird. Das Gemisch kurz umrühren und dann mit einem Feuerzeug entzünden.
Der Weinbrand verbrennt sehr schnell, gibt aber ein tolles Aroma an die Fruchtmischung ab.
- Die Mandeln dazugeben und die Mischung noch ein paar Minuten stehen lassen.
- Die Beerenmischung in die Soufflés geben und genießen.





BIS ZUM
NÄCHSTEN
MAL

