

NEPTUNS NETZ

in der **GRILLAKADEMIE** SAAR



Vielen Dank für Ihren Besuch in der GRILLAKADEMIE SAAR.

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 GRILLAKADEMIE SAAR

Inhaltsverzeichnis

LACHS FLAMMKUCHEN vom Grill	SEITE 4
GEBRATENE GARNELEN mit scharfem Melonensalat	SEITE 5
HIMBEERESSIG-DRESSING	SEITE 6
MIT KRÄUTERN GEFÜLLTE DORADE	SEITE 7
GEGRILLTER SPARGEL IM SPECKMANTEL	SEITE 8
BASILIKUM PESTO Pesto alla Genovese	SEITE 9
GEGRILLTER FISCH IM BANANENBLATT	SEITE 10
KARTOFFEL WEDGES	SEITE 11
WEIßWEINSUD MIT WURZELGEMÜSE	SEITE 12
ORANGENPUDDING	SEITE 12

AUS EINEM
FUNKEN
WURDE EIN
FEUER

LACHS FLAMMKUCHEN | vom Grill



Zutaten für 2 Personen:

Menge	Einheit	Artikel	Anmerkung
200	g	Mehl	
1	TL	Salz	
1	EL	Öl	
100	ml	Sprudelwasser	
200	g	Schmand	
2	Stk.	Zwiebeln	
1	Bd.	Schnittlauch	
100	g	Lachs	

Zubereitung

• Teig:

Zunächst wird das Mehl mit dem Salz vermischt. Nach und nach Wasser hinzugeben um die richtige Konsistenz zu erreichen. Wenn die Masse nicht mehr bröselig ist und das Mehl als Teig aufgelöst ist, ist der Teig fertig.

Sollte der Teig einer klebrigen Pampe ähneln, einfach etwas Mehl hinzugeben.

Den Teig noch 2-3 Std. bei Raumtemperatur ruhen lassen. Vor dem Belegen wird der Teig dünn ausgerollt (je dünner desto besser). Zunächst wird der Teig in kleinere Portionen aufgeteilt um aus ihnen die Flammkuchenböden zu rollen (Arbeitsplatte dünn mit Mehl bestreuen).

• Belegen

Den Schmand mit einem Löffel dünn auf dem ausgerollten Teig auftragen. Nur noch Lachs und Zwiebeln drauf und nach Belieben würzen.

Mexikanische Version: Einfach den Flammkuchen mit Hackfleisch und Mais belegen

Auch lecker: Eine Kombination aus Camembert und Lachs.

GEBRATENE GARNELEN | mit scharfem Melonensalat



Zutaten für 2 Personen:

Menge	Einheit	Artikel	Anmerkung
12	Stk.	Tiefseegarnelen	ohne Kopf, mit Schale
2	Stk.	Knoblauchzehen	ungeschält
8	Stk.	Thymianzweige	
2	Stk.	rote Chilischote	
1	Stk.	unbehandelte Zitrone	
3	EL	Olivenöl	
120	ml	trockener Weißwein	
200	ml	Gemüsebrühe	
1	Stk.	Melone Charentais	
1	EL	weißer Aceto Balsamico	
		Salz	

Zubereitung

- Die Garnelen schälen und am Rücken entlang einschneiden und den schwarzen Darm entfernen.
- Die Garnelenschalen ebenfalls waschen und in einem Sieb abtropfen lassen.
- Die Knoblauchzehen andrücken. Thymianzweige waschen und trocken schütteln.
- Die Chilischoten halbieren, entkernen, waschen und in feine Würfel schneiden.
- Die Zitrone heiß waschen, abtrocknen und die Schale abreiben.
- 1 EL Öl in einem Topf erhitzen und die Garnelenschalen dazugeben und anrösten. Mit dem Weißwein ablöschen. Gemüsebrühe, Knoblauch, Thymian, Chilischoten und Zitronenschalen dazugeben und 12 Min. köcheln lassen.
- Die Melone schälen, entkernen und in Würfel schneiden. Den Garnelensud durch ein Sieb gießen und mit Essig, Salz und 2 EL Olivenöl zu einer Marinade verrühren.
- Garnelen längs halbieren und in Olivenöl auf beiden Seiten kurz anbraten.
- Garnelen und Melone mit der Marinade mischen und 15 Min. ziehen lassen.

HIMBEERESSIG-DRESSING



Zutaten für 4 Personen:

Menge	Einheit	Artikel	Anmerkung
125	ml	Olivenöl	
3	EL	Himbeeressig	
85	g	Himbeeren	
1	EL	Dijon-Senf	
1/2	TL	Zucker	
		Salz	
		Pfeffer	
		frisch gepresster Orangensaft	

Zubereitung

- Olivenöl, Himbeeressig, Dijon-Senf und Orangensaft in einem hochwandigen Gefäß mit einem Pürierstab gut miteinander vermischen.
- Die zedrückten Himbeeren hinzufügen, alles erneut gut durchmischen und bis zu 3 Std. ziehen lassen. Dann durch ein Sieb passieren.

Sollte der Essig zu säuerlich schmecken, etwas Zucker hinzugeben.

MIT KRÄUTERN GEFÜLLTE DORADE



Zutaten für 4 Personen:

Menge	Einheit	Artikel	Anmerkung
4	Stk.	Doraden	à ca. 400 g, küchenfertig
1	Bd.	Thymian	
1	Bd.	Rosmarin	
2	Stk.	Knoblauchzehen	
1	Pr.	Salz	
1	Pr.	Pfeffer aus der Mühle	
1/2		Zitronensaft	
2	EL	Olivenöl	

Zubereitung

- Die Dorade mit fließendem kaltem Wasser waschen und mit Küchenpapier trocken tupfen.
- Thymian und Rosmarin waschen und trocken schütteln.
- Den Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden.
- Die Fische außen und innen mit Salz und Pfeffer würzen.
- Die Bauchräume mit den Kräutern und dem Knoblauch füllen.
- Bei Bedarf die Öffnungen mit je einem Zahnstocher verschließen.
- Die Fische mit Zitronensaft beträufeln und mit Olivenöl einpinseln.
- Die Doraden auf dem gut vorgeheizten Grill oder in einer heißen Pfanne auf dem Herd bei mittlerer Hitze insgesamt 20-25 Min. braten. Nach der Hälfte der Zeit einmal wenden.

GEGRILLTER SPARGEL IM SPECKMANTEL



Zutaten für 4 Personen:

Menge	Einheit	Artikel	Anmerkung
16	Stk.	Spargel	grün, frisch
16	Stk.	Bacon	schmale Scheiben
		Olivenöl	
		Fleur de sel	
		Pfeffer aus der Mühle	

Zubereitung

- Spargel schälen und das holzige Ende abschneiden.
- Den Spargel mit dem Speck umwickeln und mit Olivenöl bepinseln.
Salzen und pfeffern.
- 4-5 Min. auf dem Grill.
Öfter mal wenden.

BASILIKUM PESTO | Pesto alla Genovese



Zutaten für 4 Personen:

Menge	Einheit	Artikel	Anmerkung
3	Hände voll	Basilikumblätter	
1	Stk.	Knoblauchzehe	
2	geh. EL	Pinienkerne	ca. 20 g
8	EL	Olivenöl	
		Salz	
		Pfeffer	

- Das Basilikum Pesto lässt sich auf verschiedene Arten herstellen. Je nachdem welche Gerätschaften man zu Hause zur Verfügung hat. Ob in der Küchenmaschine, im Mörser oder in einer schmalen Schüssel zubereitet. Am Geschmack des Basilikum Pesto ändert das nichts.

Zubereitung

- Das Basilikum waschen, Blätter abzupfen und mit einem Messer klein schneiden.
- Knoblauch schälen und in kleine Stücke schneiden.
- Basilikum, Knoblauch, Pinienkerne, frisch geriebener Parmesan im Mixer auf langsamer Stufe kurz mischen. Bei laufender Maschine so viel Olivenöl hinzugeben bis eine glatte Pestosauce entstanden ist.

GEGRILLTER FISCH IM BANANENBLATT



Zutaten für 4 Personen:

Menge	Einheit	Artikel	Anmerkung
400	g	Viktoriabarschfilet	o. Lachs
2	Stk.	Möhren	
2	Stk.	Frühlingszwiebeln	
250	ml	Kokosmilch	
1	EL	rote Currypaste	
2	EL	Fischsauce	
1	EL	Zucker	
2	EL	Speisestärke	
1	EL	Zitronensaft	
2	Stk.	große Bananenblätter	erhältlich im Asia Shop

Zubereitung

- Eine Sauce aus der Kokosmilch, Currypaste, Fischsauce, Zucker und Zitronensaft anrühren. Mit Speisestärke aufkochen, so dass die Sauce fest wird.
- Möhren raspeln und Frühlingszwiebeln fein schneiden.
- Den Viktoriabarsch in 8 Teile teilen. Bananenblätter in 8 Teile teilen, so dass die Fischstücke darin eingewickelt werden können.
- Die Hälfte des Gemüses auf das Bananenblatt legen. Etwas von der Sauce draufgeben.
- Den Fisch auf ein Bananenblatt legen, mit Sauce bestreichen und das restliche Gemüse auf den Fisch geben.
- Das Bananenblatt über dem Fisch zusammenschlagen und mit Zahnstochern befestigen.
- Das Päckchen auf dem Grill grillen bis die Blätter anfangen braun zu werden.

KARTOFFEL WEDGES



Zutaten für 4 Personen:

Menge	Einheit	Artikel	Anmerkung
800	g	Kartoffeln	festkochend
2	EL	Olivenöl	o. anderes Öl
2	TL	Salz	

Zubereitung

- Grill auf 200 °C vorheizen.
- Kartoffeln gründlich waschen und sauber schrubben. Anschließend gut abtrocknen.
- Kartoffeln längs halbieren und die Hälften in dicke Scheiben schneiden.
- In einer Schüssel das Öl mit dem Salz verrühren, Kartoffeln dazugeben und gut durchmischen.
- Kartoffeln auf einem Blech verteilen und im vorgeheizten Grill ca. 20 Min. garen.

Dazu passt hervorragend eine Sour Cream.

WEIßWEINSUD MIT WURZELGEMÜSE

Zutaten für 4 Personen:

Menge	Einheit	Artikel	Anmerkung
1	Stk.	mittelgroße Zwiebel	
1	Stk.	Karotte	
1	Stg.	Lauch	
		Knollensellerie	
80	g	Butter	
1/4	l	trockener Weißwein	
1/8	l	Gemüsebrühe	gut gewürzt
		Wacholderbeeren	
		Pfefferkörner	
		Lorbeerblätter	

Zubereitung

- Zwiebeln, Karotten, Lauch, Sellerie und Knoblauch in feine Streifen und Scheiben schneiden. Mit der Butter etwas anschwitzen.
- Mit Weißwein und Gemüsebrühe ablöschen und zugedeckt bei großer Hitze aufkochen lassen.
- 5-8 Min. bei schwacher Hitze ziehen lassen.

ORANGENPUDDING

Zutaten für 4 Personen:

Menge	Einheit	Artikel	Anmerkung
125	ml	Sahne	
100	g	Zucker	
375	g	Crème fraîche	
1	Stk.	Orange	abgezogene Zesten und Saft von der halben
5	Stk.	Eigelb	
20	g	brauner Zucker	

Zubereitung

- Die Sahne mit Zucker, Crème fraîche, Orangenzesten und Orangensaft vermischen.
- Das Eigelb verquirlen und in die Masse einrühren.
- Die Masse in eine feuerfeste Form füllen.
- Für 20-30 Min. bei 160 °C indirekter Hitze in den vorgeheizten Grill stellen.





BIS ZUM
NÄCHSTEN
MAL

