



Dreierlei Fleisch vom Grill

Weil die Garzeiten am Grill recht kurz sind und der Grillmeister sowieso am Feuer steht, können unterschiedliche Fleischsorten für geschmackliche Vielfalt sorgen. Die Mengenangaben in unseren Rezepten gelten für etwa sechs Personen.



Foto: Wirths PR



Vegetarisch grillen

Grillen muss nicht immer Fleisch und Wurst im Überfluss bedeuten! Einige vegetarische Köstlichkeiten eignen sich ganz hervorragend zum Grillen. Schnell ist so eine leichte

und bunte Beilagenpalette gezaubert. Besonders eignen sich neben Maiskolben, Zucchini und Tomaten auch Auberginen, Paprika, Kohlrabi- oder Champignonscheiben zum Grillen.

Hähnchenschenkel in asiatischer Grillmarinade

- 4 Hähnchenschenkel
- 2 EL Honig
- 4 EL Sonnenblumenöl
- 2 EL Zitronensaft
- 6 EL Sojasauce
- 1 EL Currypulver
- 1 TL Ingwerpulver

Die Hähnchenschenkel mit kaltem Wasser abbrausen und trocken tupfen. Aus Honig, Öl und den übrigen Zutaten eine Marinade zubereiten und die Hähnchenschenkel darin möglichst 1–2 Stunden einlegen. Herausnehmen, abtropfen lassen und auf dem Grill von beiden Seiten knusprig braten.

Rumpsteaks in Balsamico-Rotwein-Marinade

- 4 Rumpsteaks
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Zwiebel
- 0,1 l Sonnenblumenöl
- 0,1 l Balsamico-Essig
- 5 EL Rotwein
- 1/2 TL schwarzer Pfeffer
- einige Rosmarinzwige

Rumpsteaks mit kaltem Wasser abbrausen und mit Küchenkrepp trocken tupfen. Knoblauchzehe abziehen und durch die Presse drücken. Zwiebel schälen, in Ringe schneiden. Aus Öl, Essig und Rotwein eine Marinade zubereiten, mit Knoblauch, Zwiebel und Pfeffer würzen und die Rumpsteaks darin 1–2 Stunden einlegen. Abtropfen lassen und jede Seite 4–5 Minuten grillen.

Provenzalische Koteletts

- 4 Scheiben ausgelöste Koteletts
- 2 frische Chili-Schoten
- 2 kleine Knoblauchzehen
- 4 EL Kräuter der Provence
- 0,1 EL Öl

Das Fleisch kalt abbrausen und mit Küchenkrepp trocken tupfen. Chili-Schote entkernen und in dünne Ringe schneiden, die Knoblauchzehen abziehen und fein würfeln, mit den Kräutern und dem Öl verrühren. Das Fleisch in dieser Marinade einlegen, kalt stellen und 1–2 Stunden ziehen lassen. Das Kotelettfleisch aus der Marinade nehmen, abtropfen lassen und auf dem Rost von beiden Seiten je 4–5 Minuten grillen.