

Wenn Papa gut aufpasst,
dürfen auch kleine
Männer schon an den Grill
und leckere Spieße
(Rezepte ab S. 106) mitbraten



Grillen am Spieß

DIE NEUE FAMILIENKÜCHE

Viele feine Zutaten,
häppchenweise
aufgespießt, bringen
Abwechslung für
jeden Geschmack

Würstchen vom Grill sind lecker, aber gemeinsam bunte Spieße zu bestücken und zu brutzeln, macht noch mehr Spaß. Mundgerecht geschnittene Zutaten – Fleisch, Geflügel, Fisch, Gemüse und Obst – lassen sich lecker kombinieren und bieten immer neue Geschmacksrichtungen. Spieße sind schnell vorbereitet und auf dem Grill minuten-schnell gar.

Bei Fleisch eignet sich alles, was sich kurz braten lässt, Schnitzel, Lende und Steaks; bei Hähnchen und Puten sind Brustfilets besonders fein. Für Fischspieße nehmen Sie am besten Filets von festfleischigen Fischen wie Thunfisch, Lachs und Kabeljau, die man in dicke Scheiben schneiden kann. Wer Bedenken hat, dass der Fisch auseinanderfallen könnte, grillt die Spieße auf Grillschalen aus Aluminium. Garnelen werden am saftigsten, wenn man große Exemplare nimmt und sie in der Schale grillt.

Beim Gemüse gilt: Alles, was man auch in Öl braten kann, darf auf den Grill – Paprika, Zucchini, Auberginen, Frühlingszwiebeln etc. Tomaten sollten festfleischig sein und besser nur mit Zutaten gegart werden, die kurze Garzeiten haben. Frische Früchte verleihen Spießen einen Hauch Exotik. Auch hier empfehlen sich festfleischige Früchte wie Ananas, Nektarinen, Pfirsiche, Aprikosen und

Zwetschgen. Sind die Früchte sehr saftig, grillt man sie besser in Aluschalen, damit der Saft nicht in die Glut tropft.

Echte Sommerlaune macht eine Spießparty, bei der verschiedene Zutaten in Schüsseln bereitgestellt werden und jeder seinen eigenen Spieß kreieren und grillen darf.

Grilltipps für Spieße

Gerade bei klein geschnittenen Zutaten ist es wichtig, dass die Hitze nicht zu stark wird. Bei Gasgrills lässt sich die Hitze regulieren, bei Holzkohlegrills empfiehlt es sich, die Spieße eher an die Ränder des Grillrostes zu legen. Haben Sie einen höhenverstellbaren Grillrost, halten Sie den Abstand zum Feuer eher groß. Grillschalen aus Alu oder ein mit Alufolie bespannter Rost verhindern, dass direktes Feuer das Grillgut verbrennt. Das empfiehlt sich besonders bei marinierten Spießen oder bei saftigen Zutaten. Denn tropft Flüssigkeit in die Glut, entstehen kleine Stichflammen, die krebserregende Stoffe freisetzen.

Pinselfen Sie die Grillfläche immer mit etwas hoch erhitzbarem Öl, zum Beispiel Sonnenblumenöl, ein, damit nichts festklebt. Verwenden Sie am besten Metallspieße, Holzspieße sollten Sie vorher unbedingt wässern. Die Grillzeiten hängen stark vom Grillgerät ab. Die Rezepte auf den nächsten Seiten wurden auf einem Lavastein-Gasgrill mit Deckel zubereitet. Die angegebenen Zeiten sind daher nur ungefähre Richtzeiten.

Appetithäppchen

Um den ersten Hunger zu stillen, bieten sich kleine Vorspeisenspieße an, die minuteschnell gegrillt sind. Umwickeln Sie zum Beispiel Datteln oder Aprikosen mit einer Scheibe Parmaschinken und stecken Sie einen kleinen Spieß hinein. Oder spießen Sie eine mit Knoblauchöl bepinselte Garnele in ein Stück Paprika. Auch lecker: eine dicke Zucchinischeibe mit einem Schafskäsewürfel bestückt. Weißbrotscheiben lassen sich mit gekauften oder selbst gemachten Pasten bestreichen, nach Belieben mit einem Stück Gurke, Zucchini oder Cocktailtomate spicken und kurz auf dem Grill anrösten. Oder: Je einen kleinen Ziegenfrischkäsetaler auf ein Stück Baguette setzen, ein Stück Obst daraufspießen und so lange auf dem Grill lassen, bis der Käse warm und weich ist.



GANZ EINFACH Hackfleischspieße mit Minz-Joghurt

Rezept für 8 Spieße:

Für den Dip:

1/2 Salatgurke,
400 g griechischer Sahnejoghurt,
1–2 Knoblauchzehen,
1–2 Zweige Pfefferminze,
Salz, Pfeffer, 1 TL Zitronensaft

Für die Spieße:

1 kleine Gemüsezwiebel,
1/2 Bund Petersilie, 750 g Rinderhack,
2 EL Semmelbrösel,
2 TL Paprikapulver, Salz, Pfeffer

Außerdem: 8 Grillspieße,

Öl für den Rost oder für die
Alu-Grillschale

Vorbereitungszeit: ca. 25 Minuten

Grillzeit: ca. 15 Minuten

1. Die Gurke schälen und grob raspeln, das Wasser abtropfen lassen. Gurkenraspel mit dem Joghurt in eine Schüssel geben. Knoblauch pellen und dazupressen. Minze waschen, Blättchen abzupfen, fein hacken und zum Joghurt geben. Alles gut verrühren und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

2. Für die Spieße die Zwiebel pellen und sehr fein würfeln. Petersilie waschen und fein hacken. Hackfleisch in einer Schüssel mit Zwiebel, Petersilie, Semmelbröseln, Paprika, Salz und Pfeffer gut verkneten. Aus dem Teig etwa 24 kleine Bällchen formen.

3. Hackbällchen auf die Spieße stecken, dabei leicht aneinanderdrücken, dann lassen sich die Spieße später leichter wenden. Die Spieße auf dem mit Öl bepinselten Grillrost oder in einer gefetteten Alu-Grillschale von jeder Seite etwa 6 bis 8 Minuten grillen. Mit dem Minz-Joghurt servieren.

Tipp: Wer mag, würzt das Hackfleisch statt mit Paprikapulver mit Ajvar, einer Paprikapaste. Statt mit Minze schmeckt der Dip auch mit Dill oder Schnittlauch.

PIFFIG MARINIERT Lammspieße mit Paprika und Zwiebel

Für 4 Spieße:

400 g Lammhüftsteaks,
150 g Naturjoghurt,
1/4 TL Kreuzkümmel,
1 Prise Chilipulver,
1/4 TL Ingwerpulver,
Salz, 1 Zwiebel,
1 Paprikaschote

Außerdem: 4 Grillspieße,

Öl für den Rost

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

Marinierzeit: mindestens 2 Stunden

Grillzeit: ca. 20 Minuten

1. Das Fleisch waschen, trocken tupfen und in mundgerechte Stücke schneiden. Joghurt mit Kreuzkümmel, Chili und Ingwer in einer Schüssel verrühren, nicht zu sparsam salzen. Das Fleisch zugeben und gut mit dem Joghurt vermischen. Mindestens 2 Stunden im Kühlschrank durchziehen lassen.

2. Die Zwiebel pellen und achteln. Die Paprika waschen, entkernen und in mundgerechte Stücke schneiden. Das Fleisch auf Küchenkrepp etwas abtropfen lassen, aber nicht abtupfen. Das Fleisch abwechselnd mit Zwiebeln und Paprika auf die Spieße stecken. Die Zwiebelstücke dabei ruhig noch mal auseinandernehmen und nicht die ganzen Achtel aufspießen, dann garen sie besser durch.

3. Die Spieße auf dem eingefetteten Grillrost etwa 20 Minuten bei nicht zu starker Hitze garen, dabei häufig wenden. Dazu schmeckt das Tomaten-Chutney (Rezept rechts) lecker.



AROMATISCHER DIP Tomaten-Chutney

Für 4–6 Portionen:

4 feste, reife Tomaten,
1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen,
1 EL ÖL, 4 EL Zucker,
1 Prise Chilipulver,
1/4 TL Kreuzkümmel,
1 Messerspitze Nelkenpulver,
1 TL Currypulver,
2 EL klein gehackte Rosinen,
4 EL weißer Balsamico-Essig,
Salz

Vorbereitungszeit: ca. 10 Minuten

Kochzeit: ca. 20 Minuten

1. Die Tomaten waschen, Stielansätze entfernen, Fruchtfleisch fein würfeln. Zwiebel und Knoblauch pellen, fein würfeln und im Öl leicht glasig dünsten.

2. Zucker und die Gewürze darüberstreuen, kurz anschwitzen, dann die Rosinen, die Tomatenwürfel und den Essig zugeben. Alles etwa 20 Minuten offen köcheln lassen. Ab und zu umrühren. Zuletzt salzen und nach Belieben noch etwas nachwürzen.



VEGETARISCHE ABWECHSLUNG

Ratatouillespieße

Für 4 Spieße:

- 1/2 rote Paprikaschote,
- 1/2 gelbe Paprikaschote,
- 1/3 Aubergine, 1/2 Zucchini,
- 2 Frühlingszwiebeln,
- 4 EL Olivenöl,
- 2 durchgepresste Knoblauchzehen,
- 1 TL getrocknete Kräuter der Provence, Salz

Außerdem: 4 Grillspieße,
Öl für den Rost

Vorbereitungszeit: ca. 20 Minuten

Grillzeit: ca. 20 Minuten

1. Alle Gemüse waschen und putzen. Paprika in mundgerechte Stücke schneiden. Aubergine längs halbieren oder vierteln, dann in dicke Stücke schneiden. Zucchini in dicke Scheiben schneiden. Frühlingszwiebeln in 2 bis 3 Zentimeter lange Stücke schneiden. Gemüse abwechselnd auf die Spieße stecken.

2. Öl mit Knoblauch, Kräutern und Salz verrühren. Die Gemüsestücke damit rundherum bepinseln und die Spieße auf dem eingefetteten Rost etwa 20 Minuten bei nicht zu starker Hitze grillen, dabei häufig wenden. Dazu schmeckt lecker der Minz-Joghurt vom Rezept für die Hackfleischspieße (siehe linke Seite). ►

www.

Noch mehr leckere Sommerrezepte gibt es online unter www.elternfamily.de/sommerkueche





RAFFINIERT

Putenröllchenspieße

Für 4 Spieße:

500 g sehr dünn geschnittene
Putenschnitzel,
4–6 Scheiben geräucherter
Schinken, Salz, Curry,
2 EL Aprikosenkonfitüre

Außerdem: 4 Grillspieße,
Öl für den Rost

Vorbereitungszeit: ca. 10 Minuten

Grillzeit: ca. 15 Minuten

1. Putenschnitzel waschen, trocken tupfen, mit dem Fleischklopfer noch etwas dünner klopfen. In Streifen schneiden, die etwa 3–4 cm breit und etwa 8 bis 9 cm lang sein sollten. Den Schinken ebenfalls in dieser Größe zurechtschneiden.

2. Fleisch mit Salz und Curry von beiden Seiten würzen. Jeweils eine Seite hauchdünn mit der Konfitüre bestreichen, je 1 Schinkenstreifen darauflegen, aufrollen. Die Röllchen auf die Metallspieße stecken, auf dem gefetteten Rost etwa 15 Minuten grillen, ab und zu wenden.

Der perfekte Dip dazu ist das Pfirsich-Aprikosen-Chutney (rechte Seite).

KINDERLEICHT

Thunfischspieße mit Nektarinen

Für 4 Spieße:

300 g Thunfischsteaks
(ca. 1,5 cm dick),
4 EL Teriyaki-Marinade,
2 feste, reife Nektarinen

Außerdem: 4 Grillspieße,
Öl für den Rost

Vorbereitungszeit: ca. 10 Minuten

Marinierzeit: ca. 30 Minuten

Grillzeit: ca. 10 Minuten

1. Den Thunfisch waschen, trocken tupfen, in mundgerechte Stücke schneiden und in einer Schüssel mit der Teriyaki-Marinade mischen. Danach mindestens 30 Minuten im Kühlschrank marinieren.

2. Die Nektarinen waschen, vom Stein lösen, vierteln und jedes Viertel noch mal quer halbieren. Nektarinen abwechselnd mit den Thunfischstücken auf die Spieße stecken und auf dem eingefetteten Grillrost von jeder Seite etwa 5 Minuten grillen.



SOMMERLICH EXOTISCHER DIP Pfirsich-Aprikosen-Chutney

Für 4–6 Portionen:

2 Pfirsiche, 4 Aprikosen,
3 EL Cranberrys,
1/2 Gemüsezwiebel, 2 cm Ingwerwurzel,
1 EL ÖL, 1 1/2 TL Currypulver,
1/2 TL Zimtpulver, 3 EL Honig,
3 EL weißer Balsamico-Essig,
Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel

Vorbereitungszeit: ca. 10 Minuten

Kochzeit: ca. 15 Minuten

1. Pfirsiche und Aprikosen waschen und vom Stein lösen. Pfirsiche enthäuten und klein schneiden. Aprikosen ebenfalls klein schneiden. Cranberrys grob hacken.
2. Die Zwiebel pellen, den Ingwer schälen, beides fein würfeln, im Öl kurz andünsten. Curry und Zimt darüberstreuen, kurz anschwitzen, Honig unterrühren. die Früchte zugeben, Balsamico unterrühren. Erst etwa 5 Minuten zugedeckt, dann etwa 10 Minuten offen köcheln.
3. Chutney mit Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel und eventuell noch etwas Honig abschmecken. CHRISTIANE KÜHRT

Elektrogrill mit Extrapower

Stecker rein, und schon kann es losgehen. Mit 2000 Watt ist dieser Elektrokugelgrill aus Porzellanemalje eine bequeme Alternative zu Gas- oder Holzkohlengrills. Reflektoren garantieren eine gleichmäßige Hitzeverteilung, auf sieben Stufen lässt sich die Wärme regulieren und erreicht Grilltemperaturen bis zu 300 Grad. Die patentierte Trichtertechnologie reduziert die Rauchentwicklung auf ein Minimum, sodass man selbst auf dem Großstadtbalkon grillen kann. Fett und Flüssigkeiten tropfen in eine Auffangschale, die nach dem Grillen einfach entleert wird.

Wer den Grill zur Freiluftküche machen will, findet tolles Zubehör als Ergänzung: Die Universalpfanne zum Schmoren, die Gusseisenplatte für Spiegeleier und Crêpes sowie ein Pizza-



stein. **City Electro 420** von **Outdoorchef** hat einen Durchmesser von ca. 40 Zentimetern und kostet ca. 199 Euro. Zubehör gibt es ab 39 Euro.

Für Sie ausprobiert

Tomaten, Knoblauch, Basilikum, Zwiebeln und Butter. Das sind die Zutaten für die saftige Füllung des neuen **Toskana Baguette alla Bruschetta** von **Meggle**. Einfach im Ofen aufbacken und als Snack oder Beilage servieren. Das Stück ca. 1,20 Euro.

Schalotten in Öl und **Knoblauch in Öl** von **Goutess** sind die aromatische, bequeme Würze für Soßen, Marinaden, Fleisch- und Gemüsegerichte. Ohne Geschmacksverstärker. Das 90-g-Glas für ca. 2,50 Euro.

Alufolie 44 cm von **Toppits** ist die extrabreite Alternative für den Grillrost, zum Abdecken von großen Schüsseln und zum Einpacken von großen Lebensmitteln – macht lästige Alufolien-Puzzles überflüssig. Die Rolle gibt es für ca. 3,20 Euro.