
	<p>Der Vorkoster im WDR Fernsehen</p> <p>Freitags um 21:00 Uhr</p>	
---	--	---

Die besten Grillrezepte von Björn Freitag

1. **Grillgut und Marinaden**
2. **Salate**
3. **Soßen**
4. **Spießbraten**

Die Rezepte von Björn Freitag kann man problemlos abwandeln und dem persönlichen Geschmack anpassen. Wie viele Portionen die unten angegebenen Zutaten jeweils ergeben, hängt vom Appetit der Gäste ab.

Bei sommerlichen Temperaturen zunächst von jedem Salat nur eine kleinere Menge auf das Buffet stellen, die Reste kalt stellen und die Schalen nur bei Bedarf nachfüllen. Zu dem Buffet reicht man außerdem eine leckere Brotauswahl sowie z.B. sauer eingelegte Gewürzgurken, Oliven, Peperoni und Kräuterquark bzw. –butter. Björn Freitag hat das Buffet außerdem noch durch einen Blattsalat mit einem Dressing aus Olivenöl, Zitronensaft, Joghurt, Petersilie und Schnittlauch ergänzt.

Weitere Informationen zur Sendung finden Sie im Internet unter:

<http://www1.wdr.de/fernsehen/der-vorkoster/sendungen/vorkoster-steak-100.html>



1. Grillgut und Marinaden

Selbstgemachte Bratwürste

Bratwurst selber zu machen ist gar nicht so schwer, wie man vielleicht denkt. Wichtig ist, Bratwurstbrät von guter Qualität zu kaufen. Man kann klassisches Schweinebrät aus der Keule nehmen oder auch experimentieren. Sogenannte Wurstfüllmaschinen bzw. Wurstpressen für den Heimgebrauch gibt es bereits ab ca. 30 Euro in Küchenfachgeschäften oder im Internethandel zu kaufen. Das Brät bekommt man bei Metzgern, ebenso den Darm. Hinweis: Auf gute Hygiene achten und das Brät vor dem Zubereiten immer gut kühlen!

Zutaten für je ca. 15 Würste

- 1 kg Schweinefleischbrät, gesalzen und gepfeffert
- 2 EL Thymian, gehackt
- 200 g Appenzeller
- 800 g Rinderhackfleisch
- 500 g Lammhackfleisch
- 3 EL Koriander, gehackt
- 3 EL Chilischoten, getrocknet, grob zerstoßen oder gemahlen (nach Belieben auch frische Schoten)
- 3 TL Salz

	<p>Der Vorkoster im WDR Fernsehen Freitags um 21:00 Uhr</p>	
---	---	---

- 7 Meter Bratwurst darm (vom Metzger)
- Wurstaufsatz für den Fleischwolf oder eine manuelle Wurstpresse

Zubereitung:

- Schweinebrät mit fein gehackten Thymianblättern mischen.
- Käse in sehr feine Würfel schneiden und zugeben.
- Masse in die Wurstpresse füllen, Darm über die Wursthülse/ Düse stülpen und vorsichtig mit dem Brät füllen. Nach ca. einem Meter Wurst zunächst stoppen, Darm durchschneiden und an beiden Enden zuknoten. Weitere Därme füllen, bis das Brät aufgebraucht ist. Entweder Bratwurstschnecken formen oder einzelne Würste abbinden.
- Rinder- und Lammhack mischen.
- Koriander, Chili und Salz zugeben. Alles gut vermischen und für die Zubereitung der Würste ebenso verfahren wie bei den Schweinewürsten.
- Bratwürste wie gewohnt auf dem Grill zubereiten.

Marinierte Nackensteaks



Mit geringem Aufwand lässt sich leicht eine eigene Marinade zubereiten. Dabei sind Ihrer Kreativität keine Grenzen gesetzt. Experimentieren Sie mit verschiedenen frischen Gewürzen wie Rosmarin, Minze oder Thymian. Als Grundlage können Senf, Joghurt oder Sojasauce dienen. Sterne Koch Björn Freitag verrät das Rezept einer leckeren Marinade, mit der Sie auf jedem Grillfest überzeugen können:

Zutaten:

- 4 Nackensteaks
- 1 EL Tomatenmark
- 100 ml Wasser
- Ein Bund frischer Thymian
- 1 TL Salz
- 2 EL Honig
- 2 EL Olivenöl
- 1 EL Erdnussbutter
- 1 EL Worcestersoße

Zubereitung:

- In einer großen Schüssel das Tomatenmark mit dem kalten Wasser verrühren bis es vollständig aufgelöst ist. Den frischen Thymian klein hacken und untermischen. Ein wenig Thymian für später zurückhalten. Nacheinander den Honig, Olivenöl, die Erdnussbutter, Worcestersoße und Salz in die Flüssigkeit rühren. Fertig ist die Marinade.
- Die frischen Nackensteaks zu der Marinade in die Schüssel geben, den restlichen Thymian untermischen und das Ganze eine Nacht lang ziehen lassen.

	<p>Der Vorkoster im WDR Fernsehen</p> <p>Freitags um 21:00 Uhr</p>	
---	--	---

Am nächsten Tag kann das Fleisch auf den Grill – vorher die Marinade mit einem Küchentuch etwas abtupfen.

- Je nach Fleischdicke braucht das Steak kürzer oder länger auf dem Grill. Erkundigen Sie sich dazu am besten schon beim Einkauf. Als Faustregel gilt: jede Seite rund 4 Minuten auf dem Rost lassen.



Schweinefilet im Kohlwickel

Zutaten:

- 5 Wirsingblätter
- 1 Schweinefilet
- Pfeffer
- Salz
- Küchentuch, Nudelholz
- 5 bis 6 dünne Scheiben Bauchspeck (min. 15 cm lang)
- 5 bis 6 Rouladennadeln

Zubereitung:

- Wasser in einem großen Topf zum Kochen bringen.
- Wirsing putzen, Strunk entfernen. Gute, große Blätter im Ganzen ablösen und in dem heißen Wasser blanchieren, danach kurz kalt abschrecken.
- Schweinefilet ggf. parieren und dann mit Salz und Pfeffer würzen.
- Ein sauberes Küchentuch auf die Arbeitsfläche legen und darauf aus einigen Kohlblättern überlappend eine Bahn legen. Blätter einem Nudelholz abrollen. Das gewürzte Fleisch darauf platzieren und mit Hilfe des Tuches mit dem Kohl ummanteln. Gut andrücken.
- Pro Schweinefilet ca. 5 bis 6 Speckstreifen längs nebeneinander mit leichtem Abstand auf das Tuch verteilen, die Fleisch-Kohl-Rolle darauf setzen und den Speck darum legen. Mit Rouladennadeln feststecken.
- Fleisch-Kohl-Wickel auf dem abgedeckten Grill ca. 25 Minuten indirekt garen oder auf einer Lage Alufolie. Zum Schluss den Speck über der Glut kross werden lassen. Das Schweinefilet sollte innen saftig und nur noch ganz zart rosa sein.

	<p>Der Vorkoster im WDR Fernsehen</p> <p>Freitags um 21:00 Uhr</p>	
---	--	---

Exotische Hähnchenfilets vom Grill

Zutaten:

- 500 ml passierte Tomaten
- 3 EL Erdnussbutter
- 2 TL Currypulver
- Sojasoße
- Salz
- Pfeffer
- 2 EL Olivenöl
- 4 Hähnchenbrustfilets (8 einzelne Brüste)

Zubereitung:

- Passierte Tomaten und Erdnussbutter in einen Topf geben und gut miteinander verrühren. Soße bei mittlerer Temperatur aufkochen. Mit Currypulver, Sojasoße, Salz und Pfeffer abschmecken und solange unter Rühren köcheln lassen, bis eine dickflüssige Paste entsteht.
- Olivenöl unterrühren und die Soße vom Herd nehmen.
- Hähnchenfilets waschen, trocken tupfen und auf Aluschalen für den Grill legen. Dick mit der Tomaten-Erdnussbutterpaste bestreichen und solange von beiden Seiten bei mittlerer Temperatur auf dem Grillen braten, bis das Fleisch ganz durchgegart ist.

Bauchspeck und Kotelett mit Süßkartoffeln und Spargel

Zutaten für 2 Personen:

- 2 Scheiben Bauchspeck (roh)
- 2 Scheiben Schweinekotelett
- 2 kleine oder eine große Süßkartoffel (je nach Appetit)
- 10 Stangen Spargel
- Olivenöl
- Salz
- Thymian

für die Marinade:

- 2 Knoblauchzehen
- 1 Chili (Schärfe nach Geschmack)
- 1 EL Tomatenmark
- 1 EL Senf

- 50 ml Olivenöl
- Salz
- 1 EL Ahornsirup

für die Soße:

- 125 g Butter
- 1 Eigelb
- 1 Zweig Petersilie
- 1 TL Senf
- Salz
- Pfeffer
- Spargelwasser (ca. eine große Suppenkelle)
- 1 Schuss
- Mixer, Pinsel, Grill, Alu-Grillschale

Zubereitung:

- Grill anheizen.
- Süßkartoffeln in gesalzenem Wasser je nach Dicke ca. 10 bis 15 Minuten vorkochen – sie sollten fast gar sein, aber auf keinen Fall zu weich. Dann abgießen.
- Spargel schälen, Enden abschneiden. Spargelabfälle in einen Topf geben, mit etwas Wasser auffüllen, Salz zugeben und ca. 20 Minuten kochen.
- Spargelstangen auf eine Alu-Grillschale legen und dünn mit Olivenöl bepinseln und mit etwas Salz bestreuen.
- Abgekochte Süßkartoffeln in grobe Spalten schneiden, Schnittstellen mit etwas Öl bestreichen und mit Salz bestreuen. Rost in den oberen Bereich setzen. Spargel in der Schale auf dem Grill platzieren. Süßkartoffeln direkt auf dem Grillrost verteilen. Immer wieder wenden und gut im Auge behalten, so dass alles etwas Farbe bekommt, aber nicht verbrennt. Der Spargel braucht ca. 20 Minuten auf dem offenen Grill (Auch abhängig von der Hitze der Glut und der Dicke der Spargelstangen).
- Butter für die Soße in einen kleinen Topf geben und bei wenig Hitze schmelzen und braun werden lassen.
- Für die Marinade Knoblauch und Chili sehr fein würfeln. Mit den anderen Zutaten mit dem Schneebesen in einer Schale gut vermischen.
- Fleisch und Speck auf dem Grill verteilen. Ggf. die gerösteten Süßkartoffelspalten zum Warmhalten mit auf die Aluschale zum Spargel geben. Das Fleisch rundherum kräftig anbraten. Dann die Marinade mit Hilfe eines Pinsels dünn auftragen, anbacken lassen und das Ganze zwei bis dreimal

wiederholen. Zum Schluss auf jedes Fleischstück noch etwas frischen Thymian verteilen.

- Für die Soße die braune Butter durch ein Haarsieb in einen Mixer geben (alternativ einen Stabmixer verwenden). Alle anderen Soßen-Zutaten zufügen und alles aufschlagen, bis eine cremige Soße entsteht. Mit Salz abschmecken.
- Fleisch neben dem Gemüse auf zwei Tellern anrichten. Die lauwarme Soße über den Spargel und die Kartoffeln verteilen. Sofort genießen.

Grillforelle mit Kräuterquark

Zutaten:

- 4 Forellen
- 2 Bio-Zitronen
- Öl
- 1 Tomate
- 6 schwarze Oliven
- je 2 Zweige Dill, Petersilie, Basilikum
- 4 Halme Schnittlauch
- 100 g Quark
- 100 g Saure Sahne
- 1 EL Kapern
- ½ TL grüne Pfefferkörner
- Salz, Pfeffer

Zubereitung

- Forelle innen und außen waschen und trockentupfen.
- Zitronen vierteln und in Scheiben schneiden. Forellen damit füllen. Von beiden Seiten mit Öl bestreichen und bei mäßiger Hitze knusprig grillen.
- Tomate vierteln, Kerne entfernen und Tomatenviertel in kleine Stücke schneiden. Oliven entsteinen und fein hacken.
- Zarte Stängel und Blättchen der Kräuter fein hacken.
- Quark und Saure Sahne vermengen. Tomate, Oliven, Kapern und grüne Pfefferkörner unter den Quark mischen. Kräuter dazugeben und abgedeckt ziehen lassen bis die Forellen fertig sind. Zusammen servieren.

Dazu schmecken Grillkartoffeln oder Brot.

Feuriger Schafskäse

Zutaten:

- 3 Peperoni
- 250 g Kirsch-Tomaten
- Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- 8 Basilikumblätter
- 4 Frühlingszwiebeln
- 600 bis 800 g Schafskäse
- 4 Knoblauchzehe (am besten frischer Knoblauch, nicht getrockneter)
- Alufolie

Zubereitung:

- Peperoni putzen und kleinhacken.
- Kirsch-Tomaten waschen.
- Öl in eine Pfanne geben, Kirsch-Tomaten und Peperoni darin circa drei Minuten scharf anbraten. Mit Pfeffer und Salz würzen.
- Basilikumblätter hacken und mit in die Pfanne geben.
- Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in zwei gleichgroße Stücke schneiden.
- Schafskäse in acht gleichgroße Stücke schneiden.
- Knoblauchzehe putzen und halbieren.
- Alufolie in acht große Rechtecke reißen und je eine Scheibe Schafskäse auf ein Folienstück legen. Schafskäse mit je einer halben Frühlingszwiebel, gebratenen Cherry-Tomaten, Peperoni und einer halben Knoblauchzehe belegen. Mit Olivenöl beträufeln und je nach Geschmack mit Pfeffer und Salz würzen.
- Folie vorsichtig oben einschlagen und fest zusammendrücken, so dass kein Öl herauslaufen kann.
- Säckchen auf den Grill legen und je nach Hitze circa sieben bis zehn Minuten grillen.

Grill-Tofu

Zutaten:

- 600 bis 800 g Tofu
- 2 frische Knoblauchknollen
- 100 ml Sojasoße
- 1 Zitrone
- ca. 50 g brauner Zucker
- Chili aus der Mühle
- Olivenöl
- Alufolie

Zubereitung:

- Tofu in acht gleichgroße Stücke schneiden und in eine große Schüssel geben.
- Knoblauch putzen, in grobe Scheiben schneiden und auf dem Tofu verteilen.
- Zitrone halbieren, auspressen. Den Saft mit Sojasoße, Zucker und Pfeffer mischen und über den Tofu gießen. Tofu circa 30 Minuten marinieren.
- Aus der Alufolie acht gleichgroße Rechtecke schneiden.
- Tofustücke aus der Marinade herausnehmen und auf die Alufolie verteilen. Jeweils mit etwas Knoblauch belegen und gut mit Olivenöl beträufeln. Folie vorsichtig oben einschlagen und fest zusammendrücken, so dass kein Öl herauslaufen kann. Foliensäckchen auf den Grill legen und je nach Hitze circa 10 Minuten grillen.

Kürbis-Stifte mit Ingwer

Zutaten:

- ca. 1 kg Kürbis
- 200 ml Olivenöl
- 100 ml Essig
- 1 TL Salz
- 1 Zitrone, gepresst
- ca. 10 cm Ingwerwurzel

Zubereitung:

- Kürbisstück schälen, entkernen und in ca. 1 bis 2 cm dicke Stifte bzw. Stücke schneiden.
- Kürbis mit Essig, Zitronensaft, Salz und Öl vermischen.
- Ingwer schälen, in dünne Scheiben schneiden und fein hacken. Zu dem Kürbis geben und gut unterrühren.
- Kürbisstücke in einer Aluschale für Gemüse auf dem Grill ca. 20 Minuten rösten. Die Kürbisstücke sollten innen weich und außen leicht gebräunt sein.

Nachtisch: Bergischer Gusszwieback mit Schokopudding und gegrillten Pfirsichen

Zutaten:

- 19 Stück bergischer Gusszwieback (alternativ einen anderen Zwieback oder Löffelbiskuit verwenden)
- ½ l Orangensaft
- 5 EL ml Orangenlikör (kann auch durch Orangensaft ersetzt werden)
- 100 g Vollmilchkuvertüre (alternativ Bitterkuvertüre)
- 2 l Milch
- 500 ml Sahne
- 200 g Zucker
- 1 Vanilleschote
- 200 g Kakaopulver (schwach entölt)
- 150 g Speisestärke
- 250 g Mandeln, geschält

- ca. 200 g Zucker zum Karamellisieren
- 13 Pfirsiche (gut reif)

- rechteckige, flache Schüssel oder Kastenform (ca. 40x30 cm, Tiefe min. 10 cm)

Zubereitung:

- Am Vortag eine große Form mit Zwieback auslegen.
- Orangensaft mit Orangenlikör mischen und über dem Zwieback verteilen.
- Dann den Pudding zubereiten. Kuvertüre kleinhacken.
- Milch zum Kochen bringen, dann Hitze reduzieren und Sahne, Zucker, Mark der Vanilleschote sowie Kakaopulver und Kuvertüre einrühren. Alles kurz aufkochen lassen, abschmecken und je nach Belieben weiteren Zucker zufügen.
- Stärke mit kaltem Wasser in einem Schälchen anrühren, in die Schokomilch geben und unter Rühren köcheln lassen, bis die Masse dick wird. Vorsicht, nicht anbrennen lassen! Pudding vom Herd nehmen und über den marinierten Zwieback geben. Der Zwieback sollte gut bedeckt sein.
- Mandeln in einer beschichteten Pfanne anrösten. Auf dem Pudding verteilen.
- Pudding mit Folie abdecken, kalt stellen und über Nacht fest werden lassen.
- Am nächsten Tag den Grill anheizen.
- Pfirsiche waschen, halbieren und die Kerne entfernen. Schnittflächen in Zucker dippen und mit dieser Seite auf Aluminiumschalen legen. Diese auf den Grillrost setzen und die Pfirsiche zunächst bei höher eingestelltem Rost warm bzw. etwas weich werden lassen, dann kurz vor dem Servieren nah über der Glut karamellisieren.
- Warme Pfirsichhälften mit dem Pudding servieren.

2. Soßen zu Fleisch und Bratwurst



Zwiebelkompott

Zutaten:

- 400 g rote Zwiebeln
- 1 EL Butter
- 2 EL Zucker
- 100 ml Balsamico Essig
- 200 ml Wasser
- Salz
- 3 Lorbeerblätter

Zubereitung:

- Zwiebeln schälen, halbieren und in feine Scheiben schneiden.
- In einem Topf kurz in Butter anschwitzen. Zucker darüber streuen und die Zwiebeln karamellisieren.
- Essig, Wasser und Lorbeerblätter zufügen und alles gut aufkochen lassen. Dann Hitze reduzieren und ca. 20 Minuten bei mittlerer Hitze einkochen lassen, dabei immer wieder umrühren und kontrollieren, dass der Kompott nicht anbrennt. Der Kompott ist fertig, wenn die Zwiebeln sehr weich sind und er eine leicht sämige Konsistenz hat. Ggf. weiteres Wasser zufügen und etwas länger köcheln lassen.
- Am Ende mit Salz und Zucker abschmecken.
- Lorbeerblätter entfernen.

	<p>Der Vorkoster im WDR Fernsehen</p> <p>Freitags um 21:00 Uhr</p>	
---	--	---



Tomaten-Pfirsich-Chutney

Zutaten:

- 15 rotfleischige Pfirsiche/ Weinbergpfirsiche (Man kann auch normale Pfirsiche nehmen, dann aber weniger Zucker verwenden.)
- 10 Tomaten
- 2 Zwiebeln
- 4 EL Olivenöl
- 150 ml Essig
- 150 ml Orangensaft
- ca. 100 g Zucker
- Salz
- Pfeffer
- 2 Zweige Rosmarin
- 2 Zweige Thymian

Zubereitung:

- Wasser in einem großen Topf zum Kochen bringen.
- Mit einem kleinen, spitzen Küchenmesser die Haut der Pfirsiche und Tomaten über Kreuz einritzen.
- Tomaten kurz in das heiße Wasser legen und sobald sich die Haut ablöst herausnehmen und kalt abschrecken. Ebenso mit den Pfirsichen verfahren. Beides pellen und in grobe Stücke schneiden.
- Zwiebeln schälen und in Würfel schneiden.
- Olivenöl in einen größeren Topf geben, Zwiebeln darin anschwitzen.
- Zucker zugeben und karamellisieren lassen.
- Pfirsich- und Tomatenstücke in den Topf geben.
- Essig und Orangensaft angießen.
- Kräuter hinzugeben, alles gut umrühren und aufkochen lassen, dann bei geringer Hitze bei geschlossenem Deckel ca. 30 Minuten köcheln lassen bis die Tomaten und Pfirsiche weich sind. Ggf. noch etwas Orangensaft angießen.
- Danach Kräuter entfernen und das Chutney mit Zucker, Chilisoße, Salz und Pfeffer abschmecken.
- Das Chutney hält sich einige Tage im Kühlschrank. Zum Einmachen noch heiß in ausgekochte Gläser füllen, diese sofort mit Schraubdeckeln verschließen und auf den Kopf gedreht abkühlen lassen.

	<p>Der Vorkoster im WDR Fernsehen</p> <p>Freitags um 21:00 Uhr</p>	
---	--	---

Schneller Ketchup

Zutaten:

- 500 ml passierte Tomaten
- 2 EL Essig
- 2 EL Zucker
- 2 TL Salz
- ½ TL weißer Pfeffer

Zubereitung:

- Passierte Tomaten in einen Topf geben und zunächst bei mittlerer, dann bei geringer Hitze ca. 30 Minuten einkochen lassen. Dabei immer wieder umrühren.
- Ist eine pastenartige Soße entstanden. Diese mit Zucker, Salz, Pfeffer und Essig abschmecken.



3. Salate

Werden mehr als 20 Gäste erwartet, dann sollte man den Vortag für die Vorbereitungen einplanen. Das Fleisch am besten schon einige Tage zuvor beim Metzger bestellen, das gilt insbesondere für große Spießbraten und auch für das Wurstbrät für die selbstgemachten Bratwürste. Ratsam ist es, Salate, die gut durchziehen müssen, am Vortag zuzubereiten. Auch sollte der Spießbraten über Nacht marinieren.

Ca. 5 Stunden bevor die Gäste kommen, muss der Spießgrill aufgebaut und angefeuert werden. Je nach Dicke des Fleischstücks muss eine Bratzeit zwischen drei und fünf Stunden einkalkuliert werden.

Die Rezepte von Björn Freitag kann man problemlos abwandeln und dem persönlichen Geschmack anpassen. Wie viele Portionen die unten angegebenen Zutaten jeweils ergeben, hängt dabei vom Appetit der Gäste ab. Björn Freitag hat hier für rund 25 Personen geplant, dabei können aber je nach dem auch Reste übrig bleiben. Solange die Salate nicht in der direkten Sonne gestanden haben, können sie gut bis zum nächsten Tag aufbewahrt werden. Bei sommerlichen Temperaturen die Salate nicht komplett auf das Buffet stellen, sondern von allen noch einen guten Teil kalt stellen und die Schalen nur bei Bedarf nachfüllen. Auch Reste vom Braten schmecken kalt sehr gut.

Zu dem Buffet reicht man außerdem eine leckere Brotauswahl sowie z.B. sauer eingelegte Gewürzgurken, Oliven, Peperoni und Kräuterquark bzw. –butter.

	<p>Der Vorkoster im WDR Fernsehen</p> <p>Freitags um 21:00 Uhr</p>	
---	--	---

Björn Freitag hat das Buffet außerdem noch durch einen Blattsalat mit einem Dressing aus Olivenöl, Zitronensaft, Joghurt, Petersilie und Schnittlauch ergänzt.

Krautsalat

Zutaten:

- 1 Weißkohl
- 2 TL Salz
- 150 g Zucker
- 250 ml Olivenöl
- Chilisoße nach Geschmack
- 250 ml Essig
- 20 Scheiben Serranoschinken

Zubereitung:

- Kohl putzen und vierteln. Strunk entfernen. Kohlstücke am besten mit einer Brotschneidemaschine in feine Streifen schneiden und diese in eine große Schale geben.
- Salz, Essig, Zucker und etwas Pfeffer zufügen und alles gut mit den Händen vermischen. Das Kraut mit Klarsichtfolie abdecken, diese festdrücken, damit möglichst wenig Luft an den Salat kommt. Über Nacht in den Kühlschrank stellen.
- Am nächsten Tag den Serrano auf einem Rost im auf 100 Grad (Umluft) vorgeheizten Ofen ca. 30 Minuten trocknen lassen, bis er schön hart ist. Dann mit einem sehr scharfen Messer in grobe Streifen schneiden.
- Serranostreifen unter das Kraut mischen, den Salat ggf. mit Salz und Pfeffer schmecken.

Brotsalat mit Tomaten

Zutaten:

- 20 Scheiben süßliches Hefebrot
- Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- Balsamessig
- 2 Rote Zwiebeln
- 12 Tomaten

Zubereitung:

- Ofen auf 100 Grad vorheizen.
- Brotscheiben möglichst gleichmäßig mit Olivenöl betreufeln und auf einen Ofenrost legen. Im Ofen ca. 20 Minuten rösten, das Brot sollte kross sein.

- Ggf. ein weiteres Blech vorbereiten.
- Tomaten waschen, vierteln, Strunk entfernen.
- Zwiebeln putzen, kleinschneiden und zu den Tomaten geben.
- Brot aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen. Dann in grobe Würfel schneiden.
- Tomaten mit Essig, Öl, Salz und Pfeffer anmachen und ca. 20 Minuten ziehen lassen. Kurz vor dem Servieren die Brotwürfel zugeben und alles gut vermischen.

Zucchini-Salat mit Avocadodressing

Zutaten:

- 4 Zucchini (ca. 20 cm lang)
- 2 Avocados (sehr reif)
- 3 Orangen
- 1 Zitrone
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung:

- Zucchini putzen und waschen. Von der grünen Schale mit einem Zestenreißer längs spaghettiartige Streifen ziehen.
- Das weiße Fruchtfleisch mit einem Sparschäler längs in dünne Scheiben schneiden.
- Avocados halbieren, Kerne entfernen und das Fruchtfleisch in einen hohen Becker füllen.
- Orangen und Zitronen pressen und den Saft zu der Avocado geben. Wasser zugeben und alles pürieren. Mit reichlich Salz und Pfeffer abschmecken und über die Zucchinistreifen geben. Gut durchrühren, ziehen lassen.

Salat nach Waldorf-Art

Zutaten:

- 5 Möhren
- 500 g Spitzkohl
- ½ Ananas
- 200 g Walnusskerne, geschält
- 3 Stangensellerie
- 800 g Knollensellerie
- 2 Zitronen
- 6 Esslöffel Weißweinessig
- 200 g Schmand
- 250 g Joghurt
- 4 Esslöffel Olivenöl
- 3 EL Zucker
- 1 EL Salz

Zubereitung:

- Möhren schälen und grob raspeln.
- Spitzkohl in feine Streifen schneiden.
- Ananas schälen, vierteln, Strunk entfernen und das Fruchtfleisch in kleine Stücke schneiden.
- Walnusskerne grob hacken.
- Stangensellerie putzen, Stunk entfernen und feste Fasern abziehen und kleinschneiden.
- Knollensellerie putzen, schälen und grob raspeln.
- Gemüse, Ananas und Nüsse vermischen.
- Zitronen pressen.
- Aus Zitronensaft, Essig, Schmand, Joghurt, Öl, Zucker und Salz ein Dressing anrühren und den Salat damit anmachen.
- Mit Folie abdecken, kalt stellen und mindestens einige Stunden, besser noch über Nacht durchziehen lassen. Kurz vor dem Servieren erneut mit Salz, Essig und Zucker abschmecken.

Bunter Reissalat

Zutaten:

- 500 g Langkornreis (geschält)
- 500 g Naturreis (ungeschält)
- 2 Bund Lauchzwiebeln
- 2 Paprika (rot und gelb)
- 200 g Sultaninen
- ½ l Weißweinessig
- ¼ l Sonnenblumenöl
- ¼ l Olivenöl
- 3 Esslöffel körniger, pikanter Senf
- 6 Esslöffel Honig (flüssig)
- Salz
- Pfeffer
- 1 Bund Schnittlauch

Zubereitung:

- Reis kochen, bis er gar, aber nicht zu weich ist. Dann abkühlen lassen.
- Lauchzwiebeln und Paprika putzen, waschen, in mundgerechte Stücke schneiden und zu dem Reis geben.
- Sultaninen kurz unter fließendem Wasser abspülen, dann unter den Gemüsereis mischen geben.
- Aus Essig, Öl, Senf und Honig ein Dressing anrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und den Salat damit marinieren. Einige Stunden ziehen lassen und dann ggf. nachwürzen.
- Kurz vor dem Servieren Schnittlauch hacken und über dem Salat verteilen.

Tomatensalat

Zutaten:

- 1 kg Tomaten, reif und lecker
- 2 Zwiebeln
- 2 EL Weißweinessig
- 3 EL Sonnenblumenöl
- 3 EL Olivenöl
- 2 EL Zucker
- Salz
- Pfeffer
- ½ Bund Schnittlauch
- 2 Zweige glatte Petersilie

Zubereitung:

- Tomaten waschen, achteln, Stielansätze entfernen.
- Zwiebeln schälen und in mittelgroße Würfel schneiden.
- Öl, Essig, Zucker aufschlagen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Tomaten und Zwiebeln damit marinieren.
- Kräuter fein hacken und unter den Salat mischen.
- Salat etwas ziehen lassen und dann nochmals nach Bedarf abschmecken.

Gurkensalat mit Wasabi und Crème fraîche

Zutaten:

- 3 Salatgurken
- 200 ml Sahne
- 250 g Crème fraîche
- 2 TL Wasabi Paste (oder nach Geschmack)
- 1 TL Zucker
- Weißweinessig
- 1 Bund Schnittlauch
- 1 Bund Dill
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung:

- Salatgurken waschen, bei Bedarf schälen, halbieren und in feine Scheiben schneiden.
- Sahne und Crème fraîche in eine Schüssel geben. Wasabi, Zucker und Weißweinessig hinzufügen und die Masse mit einem Schneebesen cremig rühren.
- Schnittlauch und Dill kleinhacken. Gehackte Kräuter und Gurken in das Dressing geben und gut vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Der Salat passt gut zu Grillfleisch und Baguette.



Grüner Couscous-Salat

Zutaten:

- 700 ml Gemüsefond (wahlweise Wasser)
- 6 Frühlingszwiebeln
- 500 g Instant-Couscous (Hartweizengrieß, im Supermarkt erhältlich)
- 1 Zitrone
- 1 grüne Paprika
- 4 EL Olivenöl
- 250 g Crème fraîche
- 200 g Mandeln
- 150 g Trockenpflaumen (oder andere getrocknete Früchte)
- Pfeffer
- Salz
- 250 g Rucola
- 500 g Joghurt

Zubereitung:

- Gemüsefond im Topf aufkochen.
- In der Zwischenzeit die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden.
- Topf vom Herd nehmen und den Couscous einstreuen und umrühren. Couscous circa 5 Minuten quellen lassen und zwischendurch mit einer Gabel oder einem Löffel auflockern. Den fertigen Couscous in eine große Salatschüssel umschütten und abkühlen lassen.
- Zitrone halbieren und auspressen.
- Paprika putzen, entkernen und in kleine Würfel schneiden.
- Frühlingszwiebeln, Paprika, Zitronensaft, Olivenöl und Crème fraîche zum Couscous geben und alles gut vermengen.
- Mandeln in einer beschichteten Pfanne kurz anrösten und abkühlen lassen.
- Getrocknete Pflaumen in Streifen schneiden und mit den gerösteten Mandeln ebenfalls zum Salat geben.
- Couscous-Salat mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Kurz vor dem Servieren: Rucola waschen, putzen, trocken schleudern, grob kleinschneiden und unter den Salat heben. Joghurt kreisförmig über den Salat gießen.

	<p>Der Vorkoster im WDR Fernsehen</p> <p>Freitags um 21:00 Uhr</p>	
---	--	---

4. Braten vom Spieß

Ein wirklicher Hingucker bei jedem größeren Grillfest ist der Spanferkel- bzw. Spießbratengrill. Er macht nicht nur optisch etwas her, er ist auch praktisch und durchaus bezahlbar. Schon ab ca. 100 Euro kann man bei vielen Metzgereien, Grillverleihern oder Partyausstattern solche Grills für ein Wochenende mieten. Der Aufbau ist auch für Laien zu bewältigen, nach Wunsch wird der Grill aber in der Regel auch geliefert und vom Verleiher vor Ort aufgebaut.

Der optimale Spießbratengrill:



- Spießbratengrills mit Hinterbefeuerung (Seitenhitze) sind besonders empfehlenswert, da Fett und Marinade nicht in die Glut tropfen können, was die Entstehung ungesunder Stoffe minimiert.
- Durch einen Elektromotor ist ein schonender und gleichmäßiger Garprozess garantiert.
- Ein Fettauffangblech sollte immer dabei sein.

Aufbau und Anwendung:

- Den Grill möglichst windgeschützt aufstellen.
- Bietet sich nur eine Rasenfläche als Untergrund an, sollte diese gut gewässert werden, denn glühende Kohle kann unter Umständen herunterfallen.
- Man sollte immer ausreichend Grillbriketts vorrätig haben, für 3 Stunden Grillzeit bei halbgefülltem Kohlebehälter benötigt man ca. 15 kg Kohle.
- Grillkohle wird schneller heiß, hat aber im Vergleich eine kürzere Brenndauer. Briketts hingegen haben eine deutlich längere Vorglühphase, dafür bleiben sie insgesamt länger heiß.
- Ein großer Spieß, auf den das Fleisch gesteckt wird, muss mitgeliefert werden. Praktisch ist es, wenn man den Braten mit Hilfe von U-förmigen Klammern feststecken kann, so dass er immer in Position gehalten wird.

Zum Umgang mit dem Fleisch:

- Beim Metzger passende Bratenstücke oder ein ganzes Spanferkel rechtzeitig vorbestellen.
- Das Fleisch am besten am Vortag marinieren, z.B. mit einer Kräuter-Senf-Soße. Man kann in Metzgereien aber auch fertig gewürzte Braten bekommen.
- Die Zeiteinteilung ist sehr wichtig, denn je nach Größe der Bratenstücke kann die Garzeit deutlich variieren. Für Braten mit einem Durchmesser von ca. 20 cm sollte man knapp 3 Stunden einplanen, ein größeres Spanferkel von rund 30 kg kann bis zu 7 Stunden brauchen!
- Haben die Braten eine Schwarte, sollte diese vor dem Grillen rautenförmig eingeschnitten werden. Dadurch kann das Fett gut aus der Haut fließen und sie wird schön kross. Das Aufplatzen der Haut wird verhindert, die leckere Kruste sieht appetitlich aus und vergrößert sich sogar noch.

	<p>Der Vorkoster im WDR Fernsehen</p> <p>Freitags um 21:00 Uhr</p>	
---	--	---

- Garen einige Bereiche schneller als andere, kann man diese mit Alufolie abdecken.
- Zum Ablauf der Garzeit kann man das Grillgut noch etwas näher an die Glut schieben und so für eine krosse und leckere Kruste sorgen.

Rezept: Spießbraten vom Schwein

Zutaten:

- 7 kg Schweinerücken mit Schwarte
- 150 g eingelegter grüner Pfeffer
- ½ l Olivenöl
- ½ l Sonnenblumenöl
- 3 Zweige Estragon, grob gehackt
- 3 Zweige Thymian, grob gehackt
- 2 EL Esslöffel Fenchelsamen
- 3 EL Dijonsenf
- 4 kleine Chilischoten, grob kleingeschnitten
- 8 Knoblauchzehe, grob kleingeschnitten
- 4 EL Paprikapulver edelsüß
- Großer Edelstahlbehälter oder etwas Vergleichbares (min. 10 cm tief).
- Pinsel (feuerfest)

Zubereitung:

- Für die Marinade alle Zutaten in einer Schüssel gut vermischen und anschließend in einen Behälter geben, in die der gesamte Braten passt. Hat dieser eine Schwarte, nur die Seite ohne Schwarte in die Würzsoße einlegen. Ansonsten mehrmals wenden. Mit Folie abdecken, kalt stellen und über Nacht ziehen lassen.
- Grill anheizen.
- Vor dem Grillen den oder die Braten längs auf den Spieß schieben und mit den U-förmigen Grillklammern feststecken. Achtung: vor dem Auflegen auf den Grill feuerfeste Handschuhe anziehen! Motor des Grills anstellen und kontrollieren, ob sich der Braten gut dreht.
- Je nach Dicke das Fleisch mehrere Stunden lang grillen (bei 7 kg rund 2,5 bis 3 Stunden), dabei zunächst möglichst weit entfernt von der Glut. Nur für die letzte halbe Stunde näher an die Glut herschieben, falls eine krosse Kruste erwünscht ist. Schweinefleisch sollte durchgegart sein.
- Bei Bedarf den Braten mit Hilfe eines feuerfesten Pinsels zweimal mit der Marinade bestreichen.
- Den fertigen Braten vom Spieß ziehen und aufschneiden.