

## Dicke Bohnen-Dip

Cremige Saucen und Dips dürfen beim Grillen nicht fehlen. Dieser Dip aus heimischen Zutaten ist schnell und einfach zubereitet und eine überraschende Alternative zu Guacamole und Co.



### Zutaten für 2 Portionen:

- 1 Gemüsezwiebel
- ½ Bio Zitrone
- 2 Knoblauchzehen
- 8 EL Olivenöl
- 240 g geschälte Dicke Bohnen (frisch oder tiefgekühlt)
- 10 g frischer Ingwer
- Salz
- Pfeffer

### Zubereitung:

- Zwiebel in grobe Scheiben schneiden und auf dem Grill anrösten.
- In der Zwischenzeit Zitronenschale abreiben und den Ingwer schälen.
- Die goldbraunen Zwiebelringe, Zitronenabrieb, geschälter Knoblauch, Öl, Bohnen und den Ingwer in einen Mixer geben und zu einer homogenen Masse verarbeiten.
- Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

## Rucola-Salat mit gegrillter Paprika und Feta

Frische und gegrillte Komponenten sorgen für Abwechslung in diesem sommerlichen Salat.



### Zutaten für 2 Personen:

- 2 rote Paprikaschoten
- 60 g Walnüsse
- 4 EL Olivenöl
- 2 EL Rotweinessig
- 1 Spitzer Zitronensaft
- Salz und Pfeffer
- 1 EL Honig
- 5 Handvoll Rucola
- 100 g Feta

### Zubereitung:

- Paprika entkernen und vierteln, mit der Haut nach unten auf dem Grill bei direkter Hitze 12-15 Minuten grillen, bis die Haut schwarz ist.
- Walnüsse in einer Pfanne leicht anrösten.
- Die fertig gegrillten Paprikaschoten vom Grill nehmen, die verbrannte Haut abziehen und das Fruchtfleisch in mundgerechte Stücke schneiden.
- Für das Dressing Olivenöl, Rotweinessig, Zitronensaft, Honig, Salz und Pfeffer gut verrühren.
- Rucola, Walnüsse, sowie gegrillte Paprika auf einem Teller anrichten, Feta zerbröseln und mit dem Dressing auf dem Salat verteilen

## Grillgemüse mit Halloumi

Alles andere als langweilig ist diese Kombination verschiedener Gemüse und saftigem Grillkäse. Ein Grillgenuss, nicht nur für Vegetarier.



Die Mengenangaben sind zugeschnitten auf ein Gericht für 2 Personen.

### Zutaten:

- 2 Chicorée
- 2 Halloumi (Grillkäse)
- 6 rote Zwiebeln
- 6 Champignons

### Zubereitung:

- Chicorée halbieren und mit etwas Rapsöl beträufeln. Halloumi in Scheiben schneiden und mit dem Chicorée direkt auf den Grill legen.
- Zwiebeln schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. Stängel der Champignons entfernen. Beides mit Rapsöl bestreichen und in einer Grillschale auf den Grill stellen.
- Wenn alles goldbraun ist, auf einem Teller anrichten, salzen, pfeffern und servieren.



## Björns Marinade

Gekaufte Marinaden enthalten oft Zucker. Dass es auch ohne geht, beweist der Profikoch mit diesem Rezept. Für Geschmack sorgen Gewürze, Essig macht das Fleisch schön zart.



### Zutaten für 450 ml Marinade:

- 2 Knoblauchzehen
- ½ Bio Zitrone
- 400 ml Rapsöl
- 3 EL Senf
- 3 EL Paprikatomatenmark
- 2 EL Balsamico
- 2 EL Pfefferschotenpulver
- ½ TL Piment
- Salz und Pfeffer

### Zubereitung:

- Knoblauchzehen schälen und grob zerkleinern.
- Zitronenabrieb mit den restlichen Zutaten in eine Schüssel geben und mit einem Stabmixer zu einer cremigen Masse mixen.
- Wie lange das Fleisch mariniert wird, hängt von der Dicke des Fleisches ab. Bei einem Schweineschnitzel reichen 12-24 Stunden aus, um das Fleisch schön würzig zu machen, den Fleischgeschmack aber nicht zu überdecken.
- Vor dem Grillen sollten vor allem ölhaltige Marinaden abgetupft werden, damit die Marinade nicht in die Glut oder Flamme tropft.

## Pulled Pork

von Markus Käufer

Die lange Garzeit bei niedriger Temperatur macht das Fleisch zart, saftig und intensiv im Geschmack.



### Zutaten für 6-7 Burger:

- 2,5 kg Schweinefleisch vom Nacken oder Schulter
- 6-8 EL mittelscharfer Senf
- Für das BBQ-Rub:
  - 4 EL Paprikapulver süß
  - 2 EL Salzflocken
  - 2 EL brauner Zucker
  - 1 EL Chilipulver
  - 1 TL granulierter Knoblauch
  - 0,5 TL Senfpulver
  - 0,5 TL schwarzer Pfeffer
  - 0,5 TL Cayennepfeffer

### Grillutensilien:

- Grill mit Temperaturanzeige
- Holzchips
- Fleischthermometer

**Aufbau des Grills:**

- Holzkohlebriketts am inneren Rand des Kugelgrills in einer Reihe auslegen. Sie ergeben einen Halbkreis.
- Die Holzchips werden darüber verteilt. An einem Ende der Briketts-Kette werden glühende Briketts hineingeschüttet, sodass sich die Briketts im Grill Stück für Stück über einen langen Zeitraum hinweg entzünden.
- Die Holzchips entzünden sich dann ebenfalls nach und nach und verleihen dem Fleisch das typische Raucharoma.

**Zubereitung:**

- Schweinenacken mit Senf bestreichen
- Die Zutaten für den BBQ-Rub gut vermengen und den Nacken damit einreiben
- Den Grill auf 110 °C einregeln und den Schweinenacken solange garen, bis die Kerntemperatur 93-95 °C beträgt. Das kann zwischen 12 und 16 Stunden dauern
- Das fertige Stück Fleisch vom Grill nehmen und noch etwa 10 Minuten ruhen lassen
- Mit zwei Gabeln das Fleisch zu feinen Fasern zerreißen und mit Coleslaw, bzw. Krautsalat und BBQ-Sauce auf einem Brötchen anrichten.

## Coleslaw

von Markus Käufer

Coleslaw ist die amerikanische Variante unseres Krautsalats. Man kann ihn entweder als Beilage oder als Topping auf dem Burger essen.



### Zutaten für 6-7 Burger:

- 500 g Weißkohl
- 4-5 TL Salz
- zwei Prisen Zucker
- 20 ml Buttermilch
- 8 EL Mayonnaise
- 2-3 EL Weißweinessig
- 1 EL Zitronensaft
- 1 TL Senf
- 2 Karotten
- 1 mittelgroße Zwiebel
- 0,5 TL Pfeffer

**Zubereitung:**

- Den Weißkohl hobeln oder sehr fein schneiden und über Nacht mit 3-4 TL Salz und einer Prise Zucker ziehen lassen
- Am nächsten Morgen den Kohl ausdrücken und von der abgesetzten Flüssigkeit trennen
- Das Dressing aus Buttermilch, Mayonnaise, Senf, Zitronensaft, Essig, Salz, Pfeffer und Zucker verrühren
- Karotten raspeln und die Zwiebel in feine Ringe schneiden
- Kohl, Karotten, Zwiebel und Dressing vermengen und 2 Stunden im Kühlschrank ziehen lassen.



## Brioche Buns (Burger-Brötchen)

von Markus Käufer

Wenn schon Burger selbst zubereiten dann richtig! Burgerbrötchen ähneln in Geschmack und Konsistenz einfachen Milchbrötchen.



### Zutaten für 6-7 Buns:

- 500 g Mehl
- 150 g weiche Butter
- 60 ml handwarme Milch
- 50 g Zucker
- 40 g Hefe
- 4 Eier
- eine Prise Salz
- 1 Ei

### Zum Bestreuen:

Sesam, Oregano, Mohn oder Parmesan

**Zubereitung:**

- Alle Zutaten miteinander vermengen und mit einem Handmixer für etwa 5 Minuten zu einem elastischen, glänzenden Teig kneten
- In eine bemehlte Schüssel geben und abgedeckt an einem warmen Ort für 30 Minuten gehen lassen
- Den Teig in acht Teile teilen, zu Kugeln formen und auf ein Backblech mit Backpapier legen
- Abdecken und weitere 30 Minuten gehen lassen
- Mit dem verquirlten Ei bepinseln und die Brötchen nach Belieben mit Sesamöl, Oregano, Mohn oder Parmesan bestreuen
- Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad Ober-/Unterhitze für ca. 16 Minuten im vorgeheizten Backofen backen.