

Patrick Rosenthal



50 leichte Rezeptideen für
Fleisch, Fisch, Gemüse,
Salate, Soßen und Desserts

riva

© des Titels »Grill Dich schlank« (978-3-7423-1254-9)
2020 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>



Inhalt

6 VORWORT

7 TIPPS FÜR DIE GRILLZEIT

9 FLEISCH, FISCH UND GEMÜSE

- 10 Chermoula-Hähnchen mit Erbsenpüree
- 12 Sriracha-Hähnchenmedaillonspieße und Asia-Möhren
- 15 Gegrilltes Curry-Huhn
- 16 Limetten-Garnelenspieße
- 18 Marokkanische Hähnchen-Kebabs mit Minzsoße
- 21 Rotkohl-Tacos mit Lachs
- 22 Gegrillter Miso-Lachs mit Auberginen
- 25 Zucchini-Halloumi-Spieße
- 26 Lammspieße mit Möhren süß-sauer
- 28 Gegrilltes Rinderfilet mit Coffee-Rub und Petersilien-Meerrettich-Pesto
- 30 Zucchini-Speck-Rollen
- 32 Garnelenpäckchen mit Blumenkohl
- 34 Brokkoli-Rinderspieße mit Mango-Dip

35 BEILAGEN

- 36 Kohlrabi-Pommes mit fettreduzierter Mayonnaise
- 38 Low-Carb-Baguette





- 41 Gegrillte Salatherzen mit Tomaten und Parmesan
- 42 Blumenkohl-Herzoginkartoffeln
- 45 Gegrillte Maiskolben aus 1001 Nacht
- 46 Tomaten-Nektarinen-Carpaccio
- 48 Low-Carb-Kürbis-Pommes mit Kürbis-Tomaten-Ketchup
- 51 Gebackene Tomaten und Knoblauchbrot
- 52 Gegrillte Pfirsiche im Parmaschinkenmantel mit Chili-Frischkäse
- 55 Eingelegter Fenchel
- 56 Gefüllte Gemüsezwiebeln
- 58 Möhren im Speckmantel

59 SALAT

- 60 Fenchelsalat
- 63 Asia-Salat mit gegrilltem Hähnchen
- 64 Regenbogensalat
- 67 Gegrillter Caesar Salad
- 68 Melonensalat mit Ziegenkäse
- 71 Falscher Kartoffelsalat
- 72 Puten-Schichtsalat im Glas

73 SOSSEN UND DIPS

- 74 Low-Carb-Joghurt-Knoblauch-Soße
- 77 Low-Sugar-Ketchup
- 78 Rote-Bete-Zaziki
- 81 Möhren-Pesto
- 82 Chimichurri-Soße
- 85 Smoky BBQ-Soße
- 86 Sriracha-Style-Soße



- 89 Brokkomole
- 90 Fruchtiger Speck-Dip

91 DESSERTS UND LIMONADEN

- 92 Gegrillte Früchte mit Limetten-Ingwer-Joghurt
- 94 Gegrillte Brioche mit Nektarinen und Erdbeersorbet
- 97 Gegrilltes Maisbrot mit Blaubeeren
- 98 Geröstete Ananas in Rum mit Ananassorbet
- 101 Rote-Bete-Eistee
- 102 Hibiskus-Salbei-Eistee
- 105 Zitronen-Ingwer-Limonade
- 106 Apfel-Limonade
- 109 Gurken-Basilikum-Limonade
- 110 Birnen-Limonade

112 DANKE

112 ÜBER DEN AUTOR