

FLORENCE STOIBER



TISCHGRILL

50 KREATIVE
REZEPTIDEEN

riva

© des Titels »Tischgrill« (978-3-7423-0938-9)
2019 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>

VORWORT

Gemeinsames Essen ist für mich eines der schönsten und einfachsten Dinge, die man mit Freunden und Familie machen kann. Wenn dann auch noch zusammen gekocht wird, macht das Ganze noch viel mehr Spaß. Deshalb gehört bei mir Raclette, Hot Pot, Fondue oder eben Tischgrillen schon immer dazu, wenn es darum geht, Gäste zu bewirten und zu unterhalten. Daher freut es mich umso mehr, dass ich dieses Kochbuch mit dem Schwerpunkt Tischgrillen umsetzen konnte. Sie finden darin Rezepte aus aller Welt, die zum gemeinsamen Nachkochen einladen. Einige der Rezepte bereite ich schon seit langer Zeit mit meiner Familie zu und sie dürfen bei keiner

Grillerei fehlen, ob in- oder outdoor. Bei anderen habe ich Neues ausprobiert und Experimente gewagt. Alle Rezepte in diesem Buch sind erprobt, gelingen und schmecken lecker.

Ich lege dieses Buch jedem ans Herz, der gerne einfache, schnelle und köstliche Grillgerichte zubereiten möchte und dazu die eine oder andere Anregung brauchen kann.

In diesem Sinne viel Spaß beim Grillen und Genießen

Ihre Florence

GRILLEN ZU HAUSE – IN KÜCHE, GARTEN ODER AUF DEM BALKON

Grillen ist ein soziales Event, das sich weltweit großer Beliebtheit erfreut. Das Zusammensitzen an einem großen Tisch, das Grillen nebenbei und die lockere, ungezwungene Atmosphäre versprechen eine großartige Zeit mit Freunden und Familie.

Da aber nicht jeder über einen großen Garten verfügt und auch das Wetter es manchmal nicht zulässt, draußen zu grillen, man aber dennoch nicht auf Grillfreuden verzichten möchte, erfreuen sich elektrische Tischgrills immer größerer Beliebtheit. Denn sie können problemlos auf dem Balkon oder auch im Innenraum benutzt werden.

In diesem Kochbuch werden zwei verschiedene Arten von Tischgrills verwendet, die für unterschiedliche Gerichte zum Einsatz kommen. Bei den Rezepten, bei denen ein Teppanyaki-Grill benötigt wird, ist das eigens erwähnt, sonst ist immer ein normaler elektrischer Tischgrill mit einem Grillgitter gemeint.

Sie können die Gerichte aber natürlich auch auf jedem anderen Grill zubereiten, gerne auch im Freien und zu jedem Anlass.

DER TISCHGRILL

Mit elektrischen Tischgrills lässt sich auf dem Balkon oder auch in der Küche wunderbar grillen. Der große Vorteil ist natürlich, dass sie bei jedem Wetter und in jeder Jahreszeit zum Einsatz kommen können. Denn wer sagt, dass die Grillfreude auf den Sommer beschränkt sein sollte? Außerdem sind sie durch die elektrische Regelung schnell einsatzbereit und die Temperatur ist genau einstellbar, was zu guten und gleichmäßigen Ergebnissen führt.

Der Tischgrill zeichnet sich durch seine hohe Leistung und die Eigenschaft, gleichmäßig zu heizen, aus. Das Besondere sind die Muster des meist verchromten Grillgitters, die sich auf das Grillgut übertragen. Die Hitze ist dort konzentriert und sorgt für eine spezielle Geschmacksentwicklung und das typische Grillaroma.

Es gibt viele verschiedene Arten von Tischgrills von unterschiedlichen Herstellern und in diversen Preisklassen. Hier unterscheidet man zwischen der Größe und der Leistung sowie dem Material. Es gibt zum Beispiel auch Tischgrills, die mit Hilfe von Infrarotwärmetechnologie erhitzt werden und somit weniger Rauch entwickeln.

TEPPANYAKI-GRILL

Ein Teppanyaki-Tischgrill unterscheidet sich von einem normalen Tischgrill dadurch, dass die Gerichte direkt auf einer beschichteten Stahlplatte zubereitet werden und nicht auf einem Grillgitter. Zusätzlich hat er meist auch eine Fettauffangschale. Das ermöglicht eine einfache Zubereitung sowie eine schnelle Reinigung. Er eignet sich gut für allerlei Anlässe – vom entspannten Brunch bis zur Dinnerparty. Er bietet genügend Platz für viel Grillgut auf einmal. So kann zur selben Zeit für die ganze Familie oder mehrere Gäste gegrillt werden. Aber natürlich kann man auch kleine Mengen grillen, wenn man zum Feierabend nur zu zweit ist.

Die heute bekannte Art des Teppanyaki-Grillens kommt aus Japan (wurde

jedoch ursprünglich vermutlich von spanischen Seefahrern erfunden). Die Gerichte werden dabei auf einer erhitzten Stahlplatte zubereitet. In Restaurants findet dies oft direkt vor dem Gast statt, manchmal sogar am Sitzplatz in den Tisch integriert, sodass die Gäste selbst grillen können.

Viele japanische Haushalte verfügen über einen tragbaren Teppanyaki-Tischgrill, mit dem man ganz einfach, schnell und jederzeit grillen kann.

Dieses Buch bietet Ihnen die unterschiedlichsten Rezepte, von leichtem Sommergemüse bis hin zu in Whisky eingelegtem Fleisch und fruchtiger Grillpizza. Es ist für jeden Geschmack etwas dabei. Alle Rezepte lassen sich aber auch wie gewohnt im Garten auf einem Outdoor-Grill umsetzen.

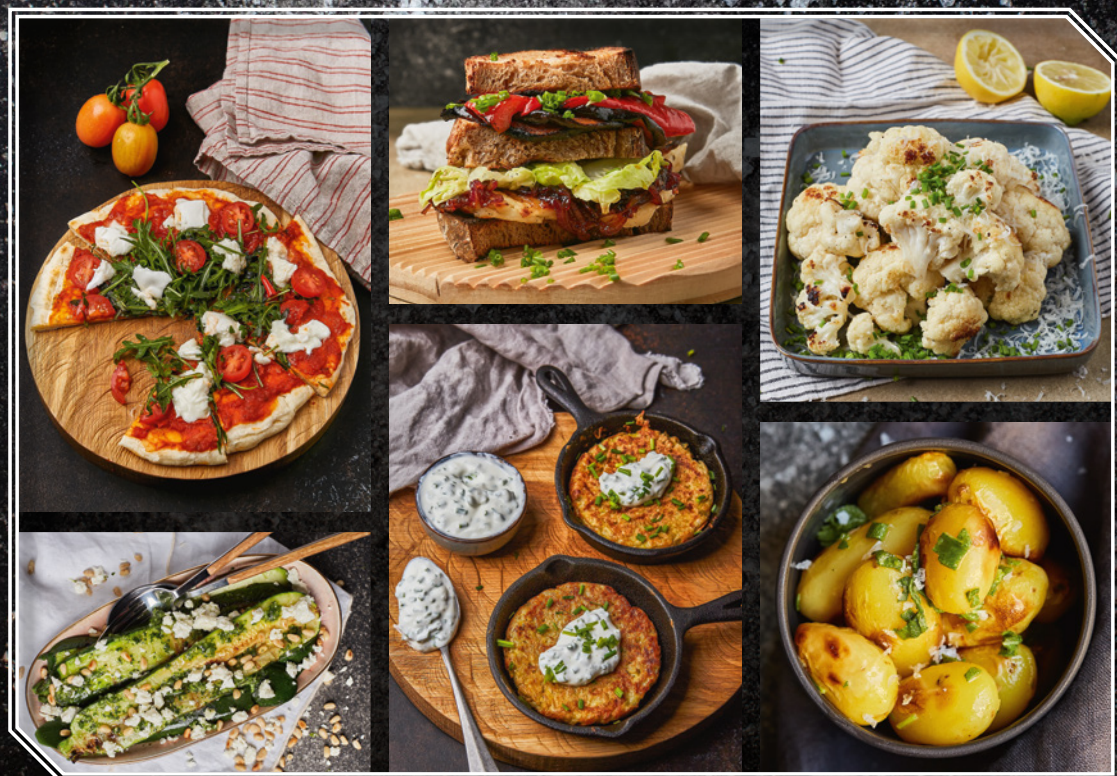


Tischgrill



Teppanyaki-Grill

VEGETARISCH



CONG YOU BING

(FRÜHLINGSZWIEBEL-PANCAKES)

Ein weit verbreitetes Gericht in Asien. Anfangs scheint es vielleicht etwas kompliziert, aber wenn man den Dreh raus hat, ist es kinderleicht.

VORBEREITUNGSZEIT: 60 MINUTEN, 30 MINUTEN RUHEZEIT

FÜR DEN TEIG • GRILLZEIT: 6 MINUTEN

ZUTATEN FÜR 8 PANCAKES:

350 g Weizenmehl
150 ml heißes Wasser
30 ml Pflanzenöl
1 Prise Salz
40 ml kaltes Wasser
10 Frühlingszwiebeln
Mehl für die Arbeitsfläche
Pflanzenöl zum
Bestreichen
Pflanzenöl zum Grillen
Sojasauce oder Sweet-
Chili-Sauce zum Dippen

1. In einer Schüssel das Mehl mit dem heißen Wasser, Öl und Salz zu einem glatten Teig verkneten. Dann das kalte Wasser zugeben und den Teig weiterkneten.
2. Den Teig zu einer Kugel formen und mit einem feuchten Geschirrtuch abdecken. Mindestens 30 Minuten ruhen lassen.
3. Währenddessen die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden.
4. Nach der Ruhezeit den Teig erneut durchkneten und in 8 gleich große Stücke teilen. Daraus jeweils Kugeln formen.
5. Die Teigkugeln auf einer bemehlten Arbeitsfläche kreisförmig ca. 1 mm dünn ausrollen und mit Öl bestreichen.
6. Auf jeden Kreis 1–2 EL Frühlingszwiebeln geben und den Teig aufrollen. Aus den Rollen jeweils eine Schnecke formen und diese mit der Handfläche flach drücken. Nach Belieben noch etwas flacher ausrollen.
7. Den Tischgrill auf die mittlere Hitzestufe einstellen und reichlich mit Öl bestreichen.
8. Die Fladen auf beiden Seiten etwa 3 Minuten grillen, sodass sie goldbraun und knusprig sind.
9. Als Dip passt entweder Sojasauce oder Sweet-Chili-Sauce dazu.



SALBEIKARTOFFELN

Ideal als Beilage zu jedem BBQ-Menü oder auch – in Verbindung mit einem Salat – als vegetarische Hauptspeise.

VORBEREITUNGSZEIT: 5 MINUTEN • GRILLZEIT: 5 MINUTEN

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

500 g Minikartoffeln
3 Salbeiblätter
50 g Butter
Maldon-Salz

1. Die Kartoffeln waschen und in einem Topf mit Wasser etwa 5 Minuten vorkochen.
2. Währenddessen den Tischgrill auf die mittlere Hitzestufe einstellen. Dann die Kartoffeln durch ein Sieb abgießen und auf dem Grill weitere 5 Minuten grillen, dabei wenden.
3. Den Salbei waschen, trockenschütteln und hacken. Butter in einer Pfanne erhitzen und den Salbei darin ca. 1 Minute anrösten.
4. Die Kartoffeln in eine Schüssel geben und die Salbeibutter darübergießen. Mit etwas Maldon-Salz nach Belieben bestreuen.



AUBERGINE MIT INGWER-MISO-GLASUR

VORBEREITUNGSZEIT: 15 MINUTEN • GRILLZEIT: 7–8 MINUTEN

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

2 Auberginen
30g frischer Ingwer
2 EL Misopaste
4 EL Sojasauce
4 EL Honig
2 TL Sesamöl
2 Stängel Koriander
1 EL Sesam

1. Die Auberginen putzen, waschen und der Länge nach in ½–1 cm dicke Scheiben schneiden.
2. Den Ingwer schälen und sehr fein hacken.
3. In einer Schüssel Misopaste, Sojasauce, Ingwer, Honig und Sesamöl verrühren und die Auberginenscheiben damit einstreichen.
4. Den Tischgrill auf die höchste Hitzestufe einstellen.
5. Die Auberginenscheiben auf den Grill legen und etwa 7–8 Minuten von beiden Seiten grillen, sodass sie durchgegart sind.
6. Den Koriander waschen, trockenschütteln und die Blätter abzupfen. Mit dem Sesam vor dem Servieren über die Auberginen streuen.



GRILLPIZZA MIT GEMÜSE ODER PROSCIUTTO

Für diese Pizza braucht es keinen Pizzaofen, denn sie wird einfach gegrillt. Sie können nach Belieben eine vegetarische Variante oder eine mit Fleisch zubereiten.

VORBEREITUNGSZEIT: 20 MINUTEN,

1 TAG RUHEZEIT FÜR DEN HEFETEIG • GRILLZEIT: 10 MINUTEN

ZUTATEN FÜR 8 PIZZEN:

Für den Teig:

600 ml lauwarmes Wasser
7 g Trockenhefe
1 kg Weizenmehl
2 TL Salz
30 ml Olivenöl
Olivenöl für die Form
Mehl für die Arbeitsfläche

Für das Chili-Knoblauch-Olivenöl:

5 Knoblauchzehen
3 Chilischoten
100 ml Olivenöl extra
vergine

Für den Belag:

2 Handvoll Rucola
4 Stück Büffelmozzarella
1 Handvoll Kirschtomaten
8 EL Tomatensauce

1. Für den Teig in einer kleinen Schüssel etwas lauwarmes Wasser gut mit der Hefe verrühren. Hefegemisch kurz beiseitestellen.
2. Das Weizenmehl mit dem restlichen Wasser, Salz, Olivenöl und Hefemischung in eine große Schüssel geben und zu einem glatten Teig verkneten.
3. Den Teig in eine mit Olivenöl eingefettete Schüssel legen und zugedeckt ca. 24 Stunden im Kühlschrank ruhen lassen.
4. Am nächsten Tag für das Chili-Knoblauch-Olivenöl den Knoblauch schälen und hacken. Die Chilischoten waschen, putzen und ebenfalls hacken. Beides mit dem Öl in ein verschließbares Gefäß füllen, verrühren und bis zum Servieren beiseitestellen.
5. Für den Belag den Rucola waschen, verlesen und trockenschütteln. Den Mozzarella abtropfen lassen und grob zerreißen. Die Kirschtomaten waschen und vierteln.
6. Den Teig aus dem Kühlschrank nehmen, noch einmal durchkneten und 8 gleich große Kugeln daraus formen. Aus den Kugeln auf der bemehlten Arbeitsfläche runde Pizzen formen.
7. Den Teppanyaki-Grill auf höchster Stufe vorheizen und den Teig direkt darauflegen. Auf einer Seite 5 Minuten grillen. Dann umdrehen und die bereits angebräunte Seite mit Tomatensauce bestreichen. Pizzen weitere 5 Minuten grillen.
8. Die Pizzen auf ein Holzbrett legen und mit Rucola, Tomaten und Mozzarella belegen. Zum Schluss mit Chili-Knoblauch-Olivenöl beträufeln.



BLUMENKOHL MIT PARMESAN

Blumenkohl ist unter unzähligen Namen bekannt: Käsekohl, Karfiol, Blütenkohl, Traubenkohl und mehr. Schmecken tut er in jedem Fall mit diesem Rezept ganz besonders gut.

VORBEREITUNGSZEIT: 5 MINUTEN • GRILLZEIT: 10 MINUTEN

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

1 Blumenkohl
6 EL Olivenöl
Salz und Pfeffer
½ Zitrone
¼ Bund Schnittlauch
30g geriebener Parmesan

1. Den Blumenkohl putzen, waschen, klein schneiden und die Stücke mit Olivenöl bestreichen. Nach Geschmack salzen und pfeffern.
2. Den Tischgrill auf die mittlere Hitzestufe einstellen und den Blumenkohl dann etwa 10 Minuten darauf grillen. Aber Achtung, dass nichts anbrennt.
3. Blumenkohl auf einem Servierteller anrichten und mit dem Saft der Zitrone beträufeln. Den Schnittlauch waschen, trockenschütteln und in Röllchen schneiden. Mit dem geriebenen Parmesan über den Blumenkohl streuen.



ZUCCHINI MIT PARMESAN, PINIENKERNEN UND PESTO

Fast so vielseitig wie eine Aubergine, punktet die Zucchini in diesem würzigen Gericht besonders durch ihren milden Eigengeschmack.

VORBEREITUNGSZEIT: 10 MINUTEN • GRILLZEIT: 4-6 MINUTEN

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

2 Zucchini
2 EL Olivenöl
Salz und Pfeffer
2 EL Pinienkerne
2 EL Basilikumpesto
75g Feta

1. Zucchini putzen, waschen und der Länge nach in 5 mm dicke Scheiben schneiden. Die Scheiben mit Olivenöl bestreichen und nach Geschmack salzen und pfeffern.
2. Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl vorsichtig anrösten, bis sie goldbraun sind.
3. Den Tischgrill auf die mittlere Hitzestufe einstellen und die Zucchinis Scheiben dann darauflegen. Jeweils 2-3 Minuten auf beiden Seiten grillen, bis sie gar sind.
4. Zucchini auf einem Servierteller anrichten und das Pesto darauf verteilen.
5. Den Feta mit der Hand zerbröckeln und ebenfalls darauf verteilen. Die gerösteten Pinienkerne darüberstreuen.

