

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>

Vorwort

Wer es bis zum Sommer nicht mehr ganz zur Bikini- und Badehosenfigur geschafft hat, isst sich dann meist den ganzen Sommer über noch ein paar weitere Kilos an und verschiebt die Diät auf den nächsten Winter. Damit ist jetzt jedoch Schluss, denn auch im Sommer, während der Grillzeit, können Sie ein paar Kalorien sparen und damit dann schlanker in den Herbst übergehen. Aber keine Sorge, es erwartet Sie keine Diät, denn ich halte nichts von Diäten. Meiner Meinung nach ist es wichtiger, mehr über Ernährung zu erfahren und ein neues Bewusstsein für die konsumierte Nahrung zu entwickeln. Klar, der ein oder andere mag auf den gegrillten Schweinebauch samt überzuckerten Soßen, die dann noch mit Weißbrot vom Teller aufgetunkt werden, nicht verzichten. Aber es gibt auch viele Alternativen, die genauso lecker sind. Erlaubt ist im Grunde alles, nur sollten die Speisen eben etwas weniger Zucker, Fett und/oder Kohlenhydrate enthalten. Die Rezepte, die Sie in diesem Buch finden, sollen dabei eine Anregung sein, um auch selbst kreativ zu werden.

Hühner- oder Putenfleisch und magere Filets eignen sich natürlich perfekt für das »schlanke« Grillen. Schweinenacken, Würstchen und Frikadellen sind dagegen eher tabu. Für mich sind die Soßen und Dips beim Grillen fast am wichtigsten. Leider haben aber genau die oft einen hohen Zuckeranteil und beinhalten versteckte Fette. Doch auch da gibt es einen Ausweg. Denn wer seine Soßen

selbst zubereitet, kann die verwendeten Inhaltsstoffe kontrollieren, seinen Zielen anpassen und dazu noch ganz einfach frische und leckere Alternativen zaubern. Finger weg auch von Light-Soßen, das können wir selbst viel besser.

Auch Salate, die von der Bezeichnung her erst einmal gesund klingen, können sich als Kalorienbomben erweisen. Doch hierfür stelle ich Ihnen ebenfalls einige Rezepte vor, die Ihnen den Genuss nicht durch eine zu hohe Kalorienanzahl verderben.

Wer grillt, hat natürlich auch Durst. Bier, Wein und Cola sind da oft die Gegenmittel der Wahl. Gönnen Sie sich ruhig ein Bier und ein Glas Wein und genießen Sie es in vollen Zügen – aber in Maßen. Um den Flüssigkeitsbedarf Ihres Körpers zu befriedigen, können Sie darüber hinaus auf meine selbst gemachten Eistees und Limonaden zurückgreifen. Und immer ein Glas Wasser vor dem Essen zu trinken, um den Magen schon etwas zu füllen, kann auch nicht schaden.

Zum Abschluss noch Lust auf was Süßes? Wenn der Grill sowieso schon an ist, verwenden wir ihn auch gleich für Desserts.

Genießen Sie also entspannt den Sommer, die Grillzeit und die Zeit mit Freunden. Und sollten Sie schon früher Lust darauf bekommen, dann können Sie alle Rezepte selbstverständlich auch in einer Grillpfanne auf dem Herd oder im Backofen zubereiten.

Tipps für die Grillzeit

HOLZKOHLE-, GAS- ODER ELEKTROGRILL?

Der Holzkohlegrill ist natürlich der Klassiker unter den vielen Grillmodellen. Er ist ideal auch für unterwegs, da es ihn in vielen verschiedenen Größen gibt. Achten Sie beim Holzkohlegrill darauf, dass dieser beim Grillen windgeschützt steht. Durch Wind oder das Ablöschen mit Flüssigkeiten können sonst Aschepartikel auf das Grillgut fliegen. Auch Flüssigkeiten wie Fett und Fleischsaft sollten nicht auf die Glut gelangen, da sich sonst gesundheitsschädlicher Rauch bilden kann. Stellen Sie einfach eine Auffangschale unterhalb des Rosts auf, um das zu vermeiden.

Es empfiehlt sich auch, einen Holzkohlegrill zu kaufen, der einen verstellbaren Grillrost hat, sodass unterschiedliche Lebensmittel perfekt gegart werden können. Da das Grillgut direkt auf dem Rost über dem Feuer gegrillt wird, bekommen Fleisch und Gemüse die typische Grilloptik und den rauchigen Geschmack.

Der Gasgrill hat den Vorteil, dass man, ohne lange auf die richtige Glut warten zu müssen, sofort loslegen kann und sich die Temperatur besser regulieren lässt. Auch das rauchige Aroma kann man mit einem Gasgrill erreichen. Es eignen sich verschiedenste Hartholzsorten: Eiche, Ahorn, Buche, Erle und Frucht-Nussbaumhölzer. Hier sollte man auf

geeignete Räucherchips zurückgreifen. Diese kann man fertig kaufen. Es handelt sich um kleine Späne, die bei hoher Temperatur verglimmen und Rauch entwickeln. Einfach eine kleine Schale Holzchips im Grill verglimmen lassen. Voraussetzung: Der Grill muss über eine Abdeckung verfügen. Es gibt feuerfeste Schalen zu kaufen, die im oberen Bereich Löcher haben. Der Vorteil der Box ist, dass die Asche später problemlos entfernt werden kann.

Viele schwören jedoch auf den Elektrogrill, da er ebenso schnell einsatzbereit ist wie ein Gasgrill und sich so für das schnelle Grillen zwischendurch bestens eignet. Dabei gibt es ihn aber auch in Größen, die Platz auf dem kleinsten Balkon finden.

Im Grunde hat jeder Grill seine Daseinsberechtigung, und die Auswahl hängt hauptsächlich von persönlichen Vorlieben, Ansprüchen und Einsatzbereichen ab.

GEEIGNETES BRENNMATERIAL

Wenn Sie sich für einen Holzkohlegrill entschieden haben, ist der nächste Punkt, welches Brennmaterial Sie am besten verwenden. Briketts eignen sich wunderbar für lange Grillabende, weil sie gleichmäßig und sehr lange glühen. Wer aber »nur« ein paar Würstchen grillen möchte, der ist mit Holzkohle gut bedient, da sie schneller brennt.

HITZEZONEN

Am besten richten Sie sich zwei Hitzezonen ein. Verteilen Sie die Glut nur auf einer Seite des Grillrosts für direkte Hitze. Hamburger, Steaks, Hähnchenbrust und Fisch lassen sich am besten bei direkter Hitze grillen. Die andere Seite lassen Sie frei von Glut, sodass sich dort eine indirekte Hitze entwickelt. Diese eignet sich gut für große Stücke Fleisch wie ganze Hähnchen. Auch zum Ablegen und Warmhalten von fertig gegrilltem Fleisch ist dieser Bereich ideal.

GEFLÜGEL

Rohes Geflügel ist besonders keim anfällig. Daher sollten Sie immer darauf achten, dass das Fleisch bis kurz vor dem Grillen gut gekühlt bleibt und im rohen Zustand nicht mit Essbesteck oder Geschirr in Berührung kommt.

ALUFOLIE UND ALUSCHALEN

Dürfen Alufolie und Aluschalen auf den Grill? Durch die starke Hitze kann sich das Aluminium ablösen und in die Lebensmittel gelangen. Ich empfehle daher, lieber eine unnötige Aluminiumaufnahme zu vermeiden und auf Zubehör aus Keramik oder Gusseisen zurückzugreifen.

GRILLROST

Legen Sie den Grillrost circa 10 Zentimeter entfernt von der Kohle auf. So wird die Temperatur für das Grillgut nicht zu hoch.

MARINADEN

Mariniertes Fleisch schmeckt nicht nur besser, sondern hat noch einen weiteren Vorteil: Das enthaltene Öl verhindert, dass das Fleisch am Grillrost haften bleibt.

HOLZSPIESSE

Wenn Sie Holzspieße benutzen, sollten Sie diese unbedingt einige Stunden vor der Verwendung in kaltes Wasser einlegen. So verbrennen sie beim Grillen nicht so leicht.

WENDEN

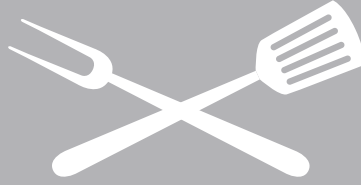
Beim Wenden des Fleisches sollten Sie das Grillgut nicht mit einer Gabel einstechen, denn sonst tritt der Fleischsaft aus und das Fleisch wird trocken. Greifen Sie daher besser zu einer Grillzange.

SPIRITUS

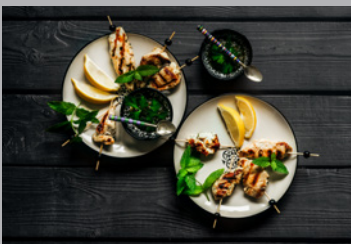
Verzichten Sie beim Anzünden auf Spiritus, denn es kann sonst leicht eine gefährliche Stichflamme entstehen. Nehmen Sie daher lieber Grillanzünder.

NÄHRWERTANGABEN

Bei jedem Rezept finden Sie ausführliche Nährwertangaben. KCAL steht hierbei für Kilokalorien, KH für Kohlenhydrate, F für Fett und EW für Eiweiß.



FLEISCH, FISCH UND GEMÜSE



Chermoula-Hähnchen mit Erbsenpüree

Als Chermoula bezeichnet man eine Marinade, die ursprünglich für Fisch und Meeresfrüchte verwendet wurde und aus der algerischen, marokkanischen und tunesischen Küche stammt. Sie besteht aus den Grundzutaten Knoblauch, Koriander und Öl. Je nach Region unterscheiden sich dann die weiteren Zutaten.

NÄHRWERTANGABEN PRO PORTION

HÄHNCHEN: 294 KCAL • 6,9 G KH • 5,84 G F • 52,38 G EW

ERBSENPÜREE: 226 KCAL • 8,81 G KH • 11,31 G F • 12,3 G EW

Chermoula-Hähnchen

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

Chermoula-Hähnchen:

1 kg Hähnchenbrustfilet
2 Knoblauchzehen (ca. 6 g)
2 Schalotten (ca. 40 g)
1 rote Chilischote (ca. 5 g)
1 Bund frischer
Koriander (50 g)
10 g gem. Kreuzkümmel
10 g Paprikapulver,
edelsüß
1 TL Olivenöl (5 ml)
200 g TK-Erbsen,
aufgetaut

1. Hähnchenbrustfilet in 8–10 mundgerechte Stücke schneiden.
2. Knoblauch und Schalotten schälen. Chilischote waschen und putzen. Koriander waschen und trocken schütteln.
3. Knoblauch, Schalotten, Koriander, Chilischote, Kreuzkümmel, Paprikapulver und Olivenöl in einen Mixer geben und zerkleinern. Hähnchenbrustfilets mit der Mischung einreiben.
4. Hähnchenbrustfilets auf in Wasser getränkte Holzspieße stecken und auf dem Grillrost von jeder Seite 6 Minuten grillen.
5. Währenddessen die TK-Erbsen auf der Grillplatte anrösten. Hähnchenbrustfilets zusammen mit den Erbsen anrichten und mit Erbsenpüree (siehe unten) servieren.

Erbsenpüree

Erbsenpüree:

500 g TK-Erbsen
25 g Butter
200 g saure Sahne
Salz
schwarzer Pfeffer
aus der Mühle

1. Erbsen antauen lassen und die Butter in einem Topf zerlassen.
2. Erbsen, Salz und Pfeffer zugeben und zugedeckt bei reduzierter Hitze in 5–6 Minuten weich dünsten.
3. Erbsenmasse fein pürieren und die saure Sahne unterrühren.



Sriracha-Hähnchenmedaillonspieße und Asia-Möhren

Jetzt wird es scharf. Die Sriracha-Soße wird mittlerweile zu vielen Gerichten serviert – als Dip, Gewürz oder auch als Ketchup-Ersatz zu Pommes und Co.

NÄHRWERTANGABEN PRO PORTION

HÄHNCHEN: 218,65 KCAL • 2,90 G KH • 4,29 G F • 38,74 G EW

MÖHREN: 122,72 KCAL • 6,26 G KH • 6,48 G F • 1,38 G EW

Hähnchenmedaillonspieße

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

Hähnchenmedaillon- spieße:

2 Bio-Limetten
60g Joghurt (1,5 % Fett)
2 TL Olivenöl
½ TL schwarzer Pfeffer
aus der Mühle
½ TL Salz
650 g Hähnchen-
medaillons
(ca. 1 cm dick)
40 g Sriracha-Soße
(siehe Seite 86)
1 TL gem. Koriander

1. Die Limetten waschen, abtrocknen und die Schale fein abreiben. Dann die Früchte auspressen, das soll in etwa 100 ml Saft ergeben.
2. Joghurt in einer Schüssel mit dem Limettensaft, der Hälfte der Limettenschale, Olivenöl, Pfeffer, Salz und Koriander vermengen. Die Hähnchenmedaillons dazugeben, gut mit der Soße vermischen und mindestens 3 Stunden abgedeckt im Kühlschrank ziehen lassen.
3. Hähnchenmedaillons auf in Wasser getränkte Spieße stecken und von jeder Seite 3–4 Minuten grillen.
4. Vor dem Servieren mit der restlichen Limettenschale bestreuen. Dazu passen eingelegte Möhren im Asia-Style (siehe rechts). Mit Sriracha-Soße servieren.

Asia-Möhren

Asia-Möhren:

300 g Möhren
5 g frischer Ingwer
1 Zwiebel (ca. 85 g)
1 Knoblauchzehe (3 g)
15 ml Olivenöl (ca. 1 EL)
5 g Chiliflocken
½ TL gem. Koriander
60 g Xylit
1 Lorbeerblatt
80 ml Weißweinessig
150 ml Wasser
1 Prise Salz
1 Bund frischer
Koriander

1. Möhren und Ingwer putzen und schälen. Möhren mit einem Sparschäler in feine Streifen schneiden und den Ingwer fein würfeln. Zwiebel und Knoblauch schälen, Zwiebel in Streifen schneiden und Knoblauch sehr fein hacken.
2. Öl in einem Topf erhitzen und Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer darin anschwitzen. Möhrenstreifen zufügen und anbraten.
3. Chiliflocken, Koriander, Xylit, Lorbeerblatt, Essig und Wasser unterrühren, etwas Salz zugeben und alles 20 Minuten köcheln lassen.
4. Derweil den Koriander waschen, trocken schütteln und klein zupfen. Möhren mit Koriander bestreut servieren.





Gegrilltes Curry-Huhn

Um ein ganzes Huhn zu grillen, empfiehlt sich ein Geflügelbräter aus Gusseisen. So wird das Huhn gleichmäßig gegart und das überschüssige Fett und der Bratensaft fließen direkt in eine Auffangschale. Die Haut wird so richtig schön kross.

NÄHRWERTANGABEN PRO PORTION

479,17 KCAL • 3,40 G KH • 30,95 G F • 46,73 G EW

ZUTATEN FÜR 6 PORTIONEN

1 Knoblauchzehe
1 EL Salz
10g Currypulver
1 TL gem. Kurkuma
1 Msp. Zimt
1 Msp. schwarzer
Pfeffer aus der Mühle
1 EL frisch gehackter
Rosmarin
1 EL Zucker
10g mittelscharf Senf
50ml Sonnenblumenöl
1 ganzes Huhn, ca.
1,4 kg, ausgenommen

1. Für die Marinade den Knoblauch schälen und durch eine Knoblauchpresse pressen. In einer Schüssel mit Salz, Currypulver, Kurkuma, Zimt, Pfeffer, Rosmarin, Zucker, Senf und Sonnenblumenöl verrühren.
2. Das Huhn von innen und außen unter fließend kaltem Wasser gründlich abspülen und mit einem Küchenpapier trocken tupfen. Huhn von innen und außen großzügig mit der Marinade einpinseln.
3. Das Huhn mit seiner hinteren Öffnung auf den Geflügelbräter setzen. Auf dem Gitterrost des Grills bei mittlerer Hitze 60 Minuten garen. Nach 45 Minuten nochmals von außen mit der Marinade bestreichen. Das Huhn ist gar, wenn an den Hähnchenkeulen beim Einstechen an den dicken, fleischigen Stellen klarer Fleischsaft austritt. Vor dem Servieren das Huhn 10 Minuten ruhen lassen.

TIPP: Orangen in Scheiben schneiden, von jeder Seite kurz angrillen und zum Huhn servieren.

Limetten-Garnelenspieße

Garnelen überzeugen durch wenig Fett, wenig Kohlenhydrate und eine kurze Grillzeit. Wer sich für gefrorene Meeresfrüchte entscheidet, sollte sie am besten über Nacht in den Kühlschrank legen und erst am nächsten Tag marinieren.

NÄHRWERTANGABEN PRO PORTION

SPIESSE: 149,50 KCAL • 1,73 G KH • 5,03 G F • 24,40 G EW

SOSSE: 37,79 KCAL • 4,85 G KH • 1,66 G F • 0,56 G EW

Limetten-Garnelenspieße

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

Limetten-Garnelenspieße:

2 Knoblauchzehen
1 rote Chilischote
(oder rote Peperoni)
2 EL Sesamöl
1 EL Olivenöl
1 EL Limettensaft
2 EL Sojasoße
500 g Garnelen,
verzehrfertig

1. Knoblauch schälen und pressen. Chili putzen, waschen, entkernen und fein schneiden. Beides in einer Schüssel mit Sesam- und Olivenöl, Limettensaft und Sojasoße vermengen.
2. Garnelen 2 Stunden in der Marinade ziehen lassen.
3. Garnelen dann aus der Marinade heben, auf in Wasser getränkte Spieße stecken und auf dem Grillrost von beiden Seiten je 4 Minuten grillen. Dazu passt eine süß-saure Soße (siehe rechts).

Süß-saure Soße

ZUTATEN FÜR CA. 200 G

Süß-saure Soße:

20 g frischer Ingwer
1 Knoblauchzehe
1 EL Sonnenblumenöl
200 ml Ananassaft
30 g Tomatenmark
10 g Tomatenketchup
40 ml Weißweinessig
45 g Erythrit
1 EL Zitronensaft
2 EL Sojasoße
1 EL Speisestärke
30 g Ananas

1. Ingwer schälen und fein reiben. Knoblauch schälen und pressen.
2. Sonnenblumenöl in einem Topf erhitzen und Ingwer und Knoblauch darin andünsten. Ananassaft, Tomatenmark, Ketchup, Essig, Erythrit, Zitronensaft und Sojasoße in den Topf geben, aufkochen lassen und Soße 5 Minuten unter Rühren köcheln lassen. Speisestärke in einer Tasse mit etwas Wasser anrühren, in die Soße geben und diese unter Rühren damit andicken.
3. Ananas schälen, klein würfeln und Stücke in die Soße geben.



Marokkanische Hähnchen-Kebabs mit Minzsoße

Kebab bedeutet nicht mehr als gegrilltes oder gebratenes Fleisch. Die Marokkanischen Hähnchen-Kebabs liebe ich ganz besonders, denn die Frische der Zitronenmarinade und die milde Schärfe der Minzsoße sind einfach eine tolle Kombination.

NÄHRWERTANGABEN PRO PORTION

KEBABS: 414,05 KCAL • 9,89 G KH • 25,63 G F • 50,25 G EW

SOSSE: 145,14 KCAL • 3,23 G KH • 13,84 G F • 0,47 G EW

1 SALZZITRONE: 31 KCAL • 3,36 G KH • 0,5 G F • 0,6 G EW

Hähnchen-Kebabs

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

Hähnchen-Kebabs:

1 eingelegte Salzzitrone
(siehe Seite 19)
10g frischer Ingwer
1 Knoblauchzehe
60ml Olivenöl
1 TL gem. Kreuzkümmel
½ TL Salz
½ TL schwarzer Pfeffer
aus der Mühle
½ TL gem. Koriander
1 kg Hähnchenbrustfilet

1. Die eingelegte Zitrone samt Schale klein hacken. Ingwer und Knoblauch schälen, fein reiben und in einer Schüssel mit der Zitrone, Olivenöl, Kreuzkümmel, Salz, Pfeffer und Koriander vermengen.
2. Hähnchenbrustfilets in mundgerechte Stücke schneiden und in die Zitronenmarinade geben, gut damit vermengen und zugedeckt mindestens 2 Stunden im Kühlschrank ziehen lassen.
3. Hähnchenbrust auf in Wasser getränkte Spieße stecken und ca. 8 Minuten von allen Seiten grillen. Dazu Minzsoße servieren (siehe unten).

Minzsoße

Minzsoße:

30g frischer Koriander
20g frische Minze
1 Jalapeño
2 Schalotten
60ml Olivenöl
2 TL Zitronensaft
1 TL Honig

1. Koriander und Minze waschen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Jalapeño waschen, putzen und grob hacken. Die Schalotten schälen und klein schneiden.
2. Alle Zutaten in einer Schüssel mit dem Stabmixer pürieren.

Salzzitronen

ZUTATEN FÜR 10 SALZZITRONEN

Salzzitronen:

10 Bio-Zitronen
200g Meersalz
2 Lorbeerblätter
10 schwarze
Pfefferkörner

1. Ein Einmachglas mit 1 l Fassungsvermögen sterilisieren. 4 Zitronen auspressen und den Saft auffangen. Die restlichen Zitronen waschen, abtrocknen und an einem Ende kreuzweise tief einschneiden, sodass sie in Vierteln auseinanderklappen. Aber Vorsicht: die Zitronen nicht so tief einschneiden, dass sie auseinanderfallen.
2. Jede Zitrone aufklappen, mit 1 Teelöffel Meersalz füllen, wieder zusammendrücken und in das Einmachglas legen. Lorbeerblätter mit dem restlichen Salz, den Pfefferkörnern und dem Zitronensaft in das Glas geben und alles mit Wasser auffüllen.
3. Glas luftdicht verschließen und die Zitronen an einem kühlen und dunklen Ort einen Monat ruhen lassen. Dabei das Einmachglas alle zwei Tage vorsichtig schütteln, damit sich das Salz gut verteilt.





Rotkohl-Tacos mit Lachs

Die festen äußeren Blätter des Rotkohls lassen sich prima befüllen und eignen sich daher gut zur Herstellung von Fingerfood. Rotkohl ist darüber hinaus noch kalorienarm, ballaststoffreich und soll entwässernd und cholesterinsenkend wirken.

NÄHRWERTANGABEN PRO PORTION

470,25 KCAL • 20,81 G KH • 32,12 G F • 25,59 G EW

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

1 TL Kreuzkümmel-
samen
60 ml Apfelessig
1 TL Zucker
1 Prise Meersalz
200 g Radieschen
200 g saure Sahne
1 TL Chilisoße
150 g Rotkohl + 4 große
Rotkohlblätter
2 Frühlingszwiebeln
1 Bund frischer
Koriander
1 Limette
60 ml Olivenöl
Salz
schwarzer Pfeffer
aus der Mühle
400 g Lachs
1 Tortillafladen

1. Kreuzkümmelsamen ohne Öl in eine beschichtete Pfanne geben und 2 Minuten anrösten, dann abkühlen lassen und mörsern. Samen in einer Schüssel mit Apfelessig, Zucker und Meersalz verrühren.
2. Radieschen putzen, waschen und in feine Scheiben schneiden. In die Essigmischung geben und zur Seite stellen.
3. Saure Sahne in einer Schüssel mit der Chilisoße verrühren.
4. Rotkohl putzen, waschen und 150g in feine Streifen schneiden. Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in feine Ringe schneiden. Koriander waschen, trocken schütteln und grob hacken. Limette auspressen. Rotkohlstreifen, Frühlingszwiebeln und Koriander in einer Schüssel vermengen. 1 TL Limettensaft und 1 TL Olivenöl unterrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.
5. Lachs zusammen mit dem restlichen Zitronensaft und Olivenöl in einen Gefrierbeutel geben, diesen verschließen und Fisch 25 Minuten im Kühlschrank ziehen lassen.
6. Tortilla in feine Streifen schneiden und von beiden Seiten auf dem Grill anrösten.
7. Lachs aus dem Beutel heben und auf dem Grill 5 Minuten von beiden Seiten grillen. Rotkohlmischung auf die 4 großen Rotkohlblätter verteilen. Lachs mit einer Gabel zerpfücken und daraufgeben. Tortillastreifen und Radieschen darüber verteilen und mit der Sauren-Sahne-Mischung beträufeln.