



Volker Krüger | Muriel Struck

KONTAKT GRILL

50 kreative Rezeptideen
für Sandwiches, Gemüse und Fleisch



© des Titels »Kontaktgrill« (978-3-86883-934-0)
2018 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>

Vorwort

Fettarm, vitaminschonend, lecker. Mit dem Kontaktgrill hat die Grillsaison 365 Tage im Jahr. Natürlich gibt es viele vernünftige Gründe, sich schleunigst einen Kontaktgrill in die Küche, ins Büro oder in die Schrebergartenlaube zu stellen. Aber dazu kommen wir noch. Der entscheidende Grund für uns als Kochbuchautoren ist natürlich der Geschmack, allen voran die feinen Röstaromen, die sich beim Zubereiten auf dem Kontaktgrill perfekt entfalten und die jedem Gericht seine ganz besondere Note geben. Aber von Anfang an. Wir kannten den Kontaktgrill bislang eigentlich nur in Gestalt eines pausenlos zischenden Sandwichgrill-Veteranen bei unserem Lieblingsportugiesen um die Ecke. Für uns gehörte die verkohlte Käse-Fett-Nurgott-alleinweißwassonstnochalles-Kruste am Rand irgendwie zum Gerät dazu – wie Schalter, Kabel und loser Stecker. Lässt sich eben schlecht reinigen, dachten wir damals völlig zu Recht. Und vielleicht ist das ja gerade das Geheimnis des tollen Grillgeschmacks. Ist es nicht, wie wir dann schnell feststellten, als wir die ersten selbst gegrillten Käse-Schinken-Sandwiches auf unserem brandneuen Kontaktgrill zubereitet hatten. Die waren nämlich perfekt, so wie bei unserem Lieblingsportugiesen. Den Sandwichtest hatte unser neues Gerät also grandios gemeistert, aber wie sah es mit all den Dingen aus, die man/frau den lieben Sommer lang so auf den Holzkohlegrill wirft: Fleisch, Fisch, Spießchen, Gemüse und und und? Unser Fazit: Es gibt nur eine Situation, in der ein klassischer Grill seine verkohlte Nase vorn hat – da,

wo es keinen Strom gibt. Aber wir möchten den Holzkohlegrill und den Kontaktgrill gar nicht direkt miteinander vergleichen, denn das wäre unfair. Der Kontaktgrill kann sehr viel mehr als nur den klassischen Grill ersetzen, er ersetzt nämlich auch noch die Bratpfanne. Vieles, was bisher in der Pfanne zubereitet werden musste, gart man auf dem Kontaktgrill komplett ohne zusätzliches Fett. Für all jene, die viel Wert auf gesunde, kalorienarme Ernährung legen, ist der Kontaktgrill also das ideale Kochgerät für jeden Tag. Die kurzen Garzeiten schonen hitzeempfindliche Vitamine, das ist besonders bei Gemüse und bei Früchten wichtig. Bei Fleisch und Fisch lässt sich der Garpunkt bei einigen Geräten sogar exakt vorab einstellen. Und es geht schnell, denn durch den direkten Kontakt mit den beiden Heizplatten verkürzen sich die Garzeiten erheblich. Auch die Reinigung danach ist ein Klacks: Man kann die beiden beschichteten Heizplatten ganz leicht aus dem Kontaktgrill herausnehmen und mit warmem Wasser, etwas Spülmittel und einer weichen Bürste picobello sauber machen. Oder ganz einfach gleich in die Spülmaschine damit. In diesem Kochbuch haben wir 50 Rezepte zusammengestellt, die wir auf dem Kontaktgrill zubereitet haben: Sandwiches, Snacks, Fleisch, Fisch, Gemüse, Süßes, Fruchtiges und sogar eine Limonade – vieles vegetarisch, manches vegan, alles lecker – mit einer schönen Röstnote und hübschen goldbraunen Grillstreifen! Nun wünschen wir viel Spaß beim Kontaktgrillen ... und natürlich guten Appetit!

Sandwiches



Burger mit Gorgonzola und karamellisierten Zwiebeln

Gerüchten zufolge der absolute Lieblingsburger der Sopranos.
Ein italoamerikanisches Meisterwerk, das auch dann noch glücklich
macht, wenn die Füße längst tief in Flüssigbeton stecken.
Va bene – solange es nicht die eigenen sind!

FÜR 4 PERSONEN • ZUBEREITUNGSZEIT: 25 MINUTEN

ZUTATEN

800 g frisches Rinderhack
6 mittelgroße rote Zwiebeln
2 EL Butter
1 EL brauner Zucker
Salz
schwarzer Pfeffer aus der
Mühle
4 Burgerbuns (Brötchen)
mit oder ohne Sesam
200 g Gorgonzola

1. Rinderhackfleisch am besten beim Metzger frisch durchdrehen lassen. 4 möglichst gleich große Patties mit einem Durchmesser von ca. 10 Zentimetern und einer Höhe von ca. 2 Zentimetern daraus formen.
2. Zwiebeln schälen und achteln. Butter in eine Pfanne geben und schmelzen lassen. Zwiebeln, braunen Zucker und etwas Salz dazugeben und bei mittlerer Hitze glasig dünsten, bis die Zwiebeln karamellisieren.
3. Den Kontaktgrill auf mittlere Temperatur vorheizen.
4. Die Hackpatties jeweils von beiden Seiten großzügig salzen und pfeffern und ca. 2–4 Minuten grillen, je nachdem wie »rare« oder »well done« man seinen Burger liebt.
5. Die Burgerbrötchen quer durchschneiden. Die karamellisierten Zwiebeln gleichmäßig auf die Brötchenunterseiten verteilen. Etwas Zwiebelsoße zurückbehalten.
6. Die fertig gegrillten Patties auf die Zwiebelschicht im Brötchen legen. Auf jedes Patty gleichmäßig 50 g Gorgonzola verteilen, darüber die verbliebene Zwiebelsoße gießen und die obere Hälfte des Brötchens darauflegen.
7. Die Burger für ca. 2 Minuten grillen, bis der Gorgonzola zu schmelzen beginnt.
8. In Butterbrotpapier wickeln, fest in beide Hände nehmen und ... lecker!



Burgerbuns gibt es auch
frisch und in Bio-Qualität
bei guten Bäckern – einfach
mal nachfragen und evtl.
vorbestellen.

Reuben Sandwich mit Russian Dressing

Kein Schmus: Dieser jüdisch-amerikanische Stullenklassiker ist so einfach zuzubereiten, dass man schon ein beschickerter Schmock sein muss, um dieses tolle Rezept zu vermasseln.

FÜR 4 PERSONEN • ZUBEREITUNGSZEIT: 25 MINUTEN

ZUTATEN

1 Roggensauerteigbrot
4 EL weiche Butter
1 kleine Dose Sauerkraut
(Abtropfgewicht 285 g)
300 g Pastrami (Rinderbrust,
geräuchert und gewürzt)
8 Scheiben Schweizer Käse
(z. B. Appenzeller)
sauer eingelegte Gürkchen
und Silberzwiebeln als
Dekoration

Für das Russian Dressing:

200 ml Mayonnaise
½ TL Meerrettich
3 TL Ketchup
½ TL Zitronensaft
¼ TL Worcestershiresauce
½ Zwiebel
1 Gewürzgurke
Salz

1. Für das Russian Dressing nacheinander Mayonnaise, Meerrettich, Ketchup, Zitronensaft und Worcestershire-sauce in eine Schüssel geben und verquirlen. Zwiebel fein hacken, Gewürzgurken fein würfeln und beides hinzufügen. Mit Salz abschmecken, gründlich umrühren und abgedeckt in den Kühlschrank stellen.
2. Vom Roggenbrot 8 ca. 1,5 cm dicke Scheiben abschneiden.
3. Den Kontaktgrill auf mittlere bis hohe Temperatur vorheizen.
4. Jede Brotscheibe zuerst mit Butter und dann dick mit dem Russian Dressing bestreichen.
5. Brotscheiben der Reihenfolge nach üppig mit Sauerkraut, Pastrami und je 2 Scheiben Schweizer Käse belegen. Eine Scheibe Brot als Abschluss on top.
6. Sandwiches ca. 2–3 Minuten grillen, bis der Käse zu schmelzen beginnt.
7. Mit Gürkchen und Silberzwiebeln servieren.

Dazu passen wunderbar ein kühles Bier
und dieses kluge jüdische Sprichwort:
»Besser die Gurke, die man hat, als die
Aussicht auf einen Kürbis.«



Focaccia mit gegrillter Paprika und Büffelmozzarella

Als enge Verwandte der Pizza schmecken Focacciabrötchen, üppig belegt mit italienischen Leckereien und warm serviert, am besten. Wer gerade nichts Besseres vorhat, kauft seine Focaccia bei der Bäckerei »Panificio Paolin« in Genua – alle anderen wackeln ganz einfach in den nächsten Supermarkt.

4 PERSONEN • ZUBEREITUNGSZEIT: 45 MINUTEN

ZUTATEN

2 rote Paprikaschoten
4 runde Focacciabrötchen
2 Kugeln Büffelmozzarella
(Abtropfgewicht 200 g)
3 Stängel frischer Thymian

Für das Pesto:

2 EL Zucker
1 EL Balsamicoessig
75 g getrocknete Tomaten
(nicht eingelegt)
3 EL gehackte oder
gestiftelte Mandeln
2 TL Tomatenmark
250 g Ricotta
Salz
schwarzer Pfeffer aus
der Mühle

1. Den Kontaktgrill auf mittlere bis hohe Temperatur vorheizen.
2. Die Paprikaschoten waschen, halbieren und die Kerne und weißen Häutchen entfernen. Die Paprikahälften jeweils vierteln und im Kontaktgrill ca. 8 Minuten gar grillen.
3. Für das Pesto den Zucker in einem kleinen Topf goldgelb karamellisieren lassen. Dann den Balsamicoessig, ca. 350 ml Wasser und zuletzt die getrockneten Tomaten dazugeben. Ca. 15 Minuten leise köcheln lassen.
4. In der Zwischenzeit die Mandeln in einer Pfanne ohne Fett anrösten.
5. Die weich gekochten Tomaten mit dem Sud in ein Sieb geben, abtropfen lassen und zusammen mit den gerösteten Mandeln, Tomatenmark und Ricotta pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
6. Die Focacciabrötchen quer durchschneiden. Die unteren Hälften mit der Pestocreme bestreichen und mit den gegrillten Paprikastreifen belegen. Die Mozzarellakugeln grob zerrupfen und auf die 4 Brötchenhälften verteilen. Blätter von den Thymianstängeln zupfen und über die belegten Focacciahälften streuen.
7. Zuletzt die Brötchendeckel auflegen und die Focaccia-brötchen ca. 5 Minuten grillen.



Wenn es schneller gehen muss,
einfach fertiges rotes Pesto aus
dem Glas (200 g) verwenden
und mit Ricotta verrühren.

Tortillas mit Avocado und Käse

Bei dieser leckeren mexikanisch-holländischen Sandwichfusion bekommt das Wort »Kontaktgrill« eine ganz neue, geradezu völkerverbindende Bedeutung.

4 PERSONEN • ZUBEREITUNGSZEIT: 25 MINUTEN

ZUTATEN

120 g grüne Oliven mit
Stein
1 rote Peperoni
1 kleines Bund Koriander
2 Frühlingszwiebeln
200 g Gouda
2 Avocados
½ Limette
8 Weizentortillas
4 EL Frischkäse
Salz

1. Oliven entsteinen und grob hacken.
2. Peperoni waschen, längs halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden.
3. Koriander waschen, trocknen und mit den Stängeln hacken.
4. Frühlingszwiebeln waschen und in feine Ringe schneiden.
5. Gouda grob reiben.
6. Avocados halbieren, schälen, in Scheiben schneiden und leicht salzen.
7. Die Limette auspressen und den Saft über die Avocadoscheiben träufeln.
8. 4 Tortillas mit Frischkäse bestreichen und mit Avocado belegen.
9. Oliven, Peperoni, Koriander, Frühlingszwiebeln und geriebenen Gouda gleichmäßig darüber verteilen. Mit den übrigen 4 Tortillas abdecken.
10. Ca. 4 Minuten lang goldbraun grillen, bis der Käse leicht geschmolzen ist. Mittig teilen und servieren.

Beim Vorbereiten der Peperoni am besten Einmalhandschuhe tragen, denn ein unbewusster Griff ins Auge oder an die Nase kann schmerzhaftes Folgen haben.



Bavarian Hotdog mit Radieschenspiralen

Das ultimative belegte Brötchen für alle, die es deftig mögen –
schmeckt garantiert auch nördlich des Weißwurstäquators.

4 PERSONEN • ZUBEREITUNGSZEIT: 20 MINUTEN

ZUTATEN

4 Weißwürste
4 Laugenstangen
4 EL Mayonnaise
4 Salatblätter
1 Bund Radieschen
4 Gewürzgurken
½ Bund Schnittlauch
4 EL süßer Senf
4 gehäufte EL Röstzwiebeln
Salz
schwarzer Pfeffer aus
der Mühle

Zubehör: Rettichschneider

1. Weißwürste häuten und längs halbieren.
2. Laugenstangen längs halbieren und die Hälften mit Mayonnaise bestreichen.
3. Salat und Radieschen waschen und trocknen. Je 4 Radieschen und 4 Gewürzgurken in dünne Scheiben schneiden. Die übrigen Radieschen mit einem Rettichschneider in Spiralen schneiden.
4. Den Kontaktgrill auf mittlere Temperatur vorheizen.
5. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden.
6. Weißwursthälften grillen, bis sie goldbraune Grillstreifen haben.
7. Laugenstangen mit je einem Blatt Salat, 2 Wursthälften, Radieschen und Gurkenscheiben belegen. Je einen EL süßen Senf darübergerben und mit Röstzwiebeln bestreuen.
8. Radieschenspiralen mit Salz und Pfeffer würzen, mit Schnittlauchröllchen bestreuen und als typisch bajuwarische Beilage zum Hotdog servieren.

Rettichschneider, auch Spiralschneider genannt, gibt es schon für wenig Geld in Haushaltswarengeschäften oder im Internet. Sie eignen sich auch für andere Gemüsesorten, z. B. Gurken, Zucchini ...



Blätterteigsandwich mit Käse und Schinken

Mehr Multikulti geht nicht. Den Blätterteig haben die Osmanen erfunden, der Käse ist holländisch, der Schinken spanisch, Crème fraîche und Senf sind französisch – und jetzt kommen Sie!

4 PERSONEN • ZUBEREITUNGSZEIT: 20 MINUTEN

ZUTATEN

200 g Gouda am Stück
2 Pck. Blätterteig aus dem Kühlregal
8 TL Crème fraîche
8 TL grober Dijonsenf
16 Scheiben Serranoschinken

1. Den Kontaktgrill auf mittlere Temperatur vorheizen.
2. Gouda grob reiben.
3. Aus den Blätterteigplatten lassen sich jeweils 4 Sandwiches zubereiten. Die erste Packung Blätterteig entrollen und mit einem runden Ausstecher 8 Kreise ausstechen (Durchmesser ca. 10 cm). Alternativ die Teigplatte jeweils in 8 gleich große Rechtecke schneiden.
4. Die Hälfte der Teigstücke nacheinander mit je 1 TL Crème fraîche und 1 TL Senf bestreichen und mit je 2 Scheiben Schinken belegen. Den geriebenen Käse zu gleichen Teilen darüberstreuen.
5. Jedes belegte Teigstück zum Schluss mit einem unbelegten Teigstück abdecken.
6. Für ca. 5 Minuten knusprig-goldbraun grillen.
7. Mit der zweiten Blätterteigplatte genauso verfahren.

Wer keinen Ausstecher in der passenden Größe zur Hand hat, kann auch eine kleine Schüssel oder einen Unterteller umgedreht als Schablone zum Ausschneiden verwenden.



Arme Ritter mit Tomaten-Mangold-Salat

Schlacht statt Schlachtplatte! Der Name »Arme Ritter« entstand im 16. Jahrhundert, als der Dreißigjährige Krieg verheerende Löcher in die adligen Haushaltskassen riss. Die durchlauchten Herrschaften konnten sich kein Fleisch mehr leisten. Aber Eier hatten sie!

4 PERSONEN • ZUBEREITUNGSZEIT: 20 MINUTEN

ZUTATEN

4 Bio-Eier (Größe L)
2 Knoblauchzehen
Salz
Pfeffer aus der Mühle
8 Scheiben Sandwichtoast

Für den Salat:

250 g Cherrytomaten
100 g Baby Mangoldblätter
1 EL Apfelessig
1 TL Honig
4 EL Rapsöl

1. Kontaktgrill auf mittlere Hitze vorheizen.
2. Eier in einer flachen Schale mit einem TL Wasser verquirlen.
3. Die Knoblauchzehen durch eine Presse zu den Eiern drücken. Mit Salz und Pfeffer würzen und alles gut verrühren.
4. Tomaten waschen und vierteln. Mangoldblätter waschen, trocken schleudern und mit den Tomaten mischen. In Salatschalen oder, wie hier im Bild, in schöne Gläser füllen.
5. Für das Salatdressing Essig, Honig, Öl, Salz und Pfeffer in ein Schraubglas geben, kräftig schütteln und über den Salat gießen.
6. Jede Toastbrotsscheibe in die Eiermischung legen und darin wenden.
7. Nacheinander jeweils 4 Toastbrotsscheiben ca. 4 Minuten lang goldbraun grillen.
8. Je nach Lust und Laune mit Salat und Ketchup, Chutney, eingelegtem Kürbis oder Gewürzgurken servieren!

Für die süße Variante Knoblauch, Salz und Pfeffer einfach durch Zucker und etwas Zimt ersetzen. Statt Toastbrot Brioche oder Croissants verwenden – dazu passt nach Belieben Apfel-, Birnen- oder Rhabarberkompott.

