





# Vorwort

Meine ersten beruflichen Schritte machte ich in einer überhitzten Küche im Keller eines französischen Bistros in San Francisco. Wenn morgens kistenweise frische Ware angeliefert wurde, begab ich

mich mit anderen daran, das, was im Lauf des Tages oben in der klimatisierten Schauküche benötigt wurde, zu schälen, zu schnippeln oder zu zerlegen. Ich war gerade dabei, das wohl tausendste Hähnchen zu bearbeiten, als mich der Küchenchef mit missbilligendem Blick ansah, als wollte er sagen: »Leg mal einen Zahn zu, Jamie.«

»Hähnchen langweilt mich«, brach es aus mir heraus, »ich will mit interessanten Dingen wie Abalonen oder schwarzen Trüffeln zu tun haben.« In typischer Chefmanier fixierte er mich, nahm einen Hähnchenschenkel von meinem Schneidebrett, wedelte damit vor meinem Gesicht her um und sagte: »Das hier ist interessant ... so interessant wie du willst.«

»Was soll das heißen?«, erwiderte ich verduzt. »Es ist doch nur Hähnchen.«

Er verzog das Gesicht und entschwand nach oben. Später kam er mit einem Teller zurück, darauf Hähnchen in Kräuterkruste, frisch vom Grill. »Probier das«, forderte er mich auf.

Ich biss in die knusprige Haut und dann auf warmes, zartes Fleisch, das nach Weißwein, frischem Thymian, Schalotten und Knoblauch schmeckte. Ein saftiger Genuss, herzhaft wie eine würzige Hühnersuppe und leicht rauchig wie Holzkohleglut.

»Wundervoll«, musste ich ihm eingestehen, »wie haben Sie das gemacht?“

»Ein Rezept einer alten Provenzalin. Das war jetzt gerade eine Kostprobe einer jahrhundertealten großartigen Kochtradition. Und? Findest du das langweilig?«

Darauf fiel mir nichts mehr ein, er hatte mir völlig den Wind aus den Segeln genommen.

Diese Lektion habe ich nie vergessen. Und so habe ich, während ich an den hier vorgestellten Rezepten arbeitete, intensiv aus den Kochtraditionen aller Herren Länder geschöpft, stets vor Augen, wie vorzüglich sich gegrilltes Hähnchen in den verschiedensten internationalen Zubereitungen macht. Für Salate oder Eintöpfe eignet es sich ebenso wie für Gyros, Spieße oder Burger, Tacos, Wraps oder Sandwiche ... der Kreativität sind

keine Grenzen gesetzt.

Wenn ich privat koche und es eilt, bevorzuge ich wie viele andere Rezepte, die mit kleinem Aufwand eine große Wirkung erzielen. Falls das auch auf Sie zutrifft, empfehle ich Ihnen zum Beispiel Hähnchen-Tacos mit Limetten-Koriander-Krautsalat ([>](#)), den amerikanischen Cobb-Salat mit Zitronen-Senf-Dressing ([>](#)) oder Hähnchen-Wraps mit Zitrone, Dill und Möhrenraspeln ([>](#)) - ausnahmslos ideale Familiengerichte für den hektischen Alltag.

Aber manchmal darf es auch gern etwas Raffinierteres sein. Für solche Gelegenheiten finden Sie hier Rezepte wie Hähnchen im Schinkenmantel mit Feigen-Balsamico-Glasur ([>](#)), Pizza vom Grill mit Hähnchen und geräuchertem

Mozzarella ([>](#)) oder die türkischen Hähnchenspieße mit Paprika-Walnuss-Sauce ([>](#)). Sie werden sehen, dass sich mit Hähnchenfleisch vom Grill ohne viel Mühe echte Köstlichkeiten zubereiten lassen. Es ist nur wichtig zu lernen, welche Grillmethode, Temperatur und Gardauer für die jeweiligen Hähnchenteile die richtige ist. All das erfahren Sie auf den folgenden Seiten.

Wenn Sie das nächste Mal beim Einkauf Hähnchen sehen, erinnern Sie sich hoffentlich daran, was Sie aus einem scheinbar langweiligen Stück Fleisch alles für tolle Gerichte zaubern können. Dieses Buch zeigt Ihnen eine große Bandbreite davon und zudem die besten Gerichte aus aller Welt. Langeweile war gestern. Grillen Sie drauflos!

# GRUNDLAGEN DES GRILLENS



QUALITÄTSKRITERIEN FÜR

# HÄHNCHEN

Alle Hähnchen sind gleich? Keineswegs! Zwischen einem preisgünstigen Exemplar aus Massentierhaltung und einem artgerecht aufgezogenen Tier liegen nicht nur geschmacklich gesehen Welten.

Vögel aus Massentierhaltung, die meist im Supermarkt oder beim Discounter zu finden sind, garen zwar schnell und sind relativ zart und fettarm, haben allerdings in puncto Geschmack nicht viel zu bieten. Doch auf dem Grill, unterstützt durch ein wenig Öl, ein paar Gewürze und vielleicht eine Sauce, können auch diese Hähnchen ganz gut schmecken.

Artgerecht gehaltene Hähnchen oder solche aus Bio-Aufzucht sind in der Regel ihren höheren Preis wert. Diese Tiere haben Auslauf und damit viel Bewegung, was zu festerem Fleisch mit intensiverem Aroma führt. Oft stammen sie aus alten Zuchtrassen, die zwar weniger mit einer fülligen Brust oder einer

regelmäßigen Form, dafür jedoch mit mehr Geschmack aufwarten können. So oder so sollten Sie stets auf bestimmte Qualitätskriterien achten.

Ein Hähnchen muss eine glatte, unversehrte Haut haben, die weder eingeschrumpft noch schlaff wirkt und keine trockenen Stellen aufweist. Da die Farbe der Haut kaum Hinweise auf die Qualität gibt, ist es am besten, sich an den Geruch zu halten. Er wird Ihnen verlässlich über die Frische des Fleisches Auskunft geben. Riecht das Hähnchen merkwürdig, sollten Sie es links liegen lassen.

Geflügel kann, selbst wenn es ordnungsgemäß geschlachtet und gekühlt wurde, mit Salmonellen behaftet sein. Bringen Sie frisches Geflügelfleisch möglichst schnell und kühl nach Hause und legen Sie es im Kühlschrank an den kältesten Platz. Es nützt nichts, das rohe Fleisch vor dem Kochen oder Grillen zu waschen. Die Gefahr, dass sich die Bakterien in der Küche verteilen, wird dadurch nur größer. Wichtig ist indes, Geflügel immer gut durchzugaren, dann haben Bakterien keine Chance.

# FACHGEMÄSS GRILLEN

## **HÄHNCHENBRUSTFILETS UND HÄHNCHENSCHENKEL OHNE HAUT UND KNOCHEN.**

Ausgelöste Hähnchenteile gelingen am besten über direkter mittlerer Hitze und brauchen dann 8-12 Min. Je länger sie ungestört auf dem heißen Rost liegen, desto intensiver entwickelt sich ihr Geschmack. Daher die Teile (nach Möglichkeit) nur ein- bis zweimal wenden.



Um den Gargrad von nicht ausgelösten Schenkeln zu prüfen, ein dickeres Exemplar vom Grill nehmen und unten einschneiden. Ist das Fleisch am Knochen noch rosa, muss man es zurücklegen und weitergrillen.

**HÄHNCHENBRUST MIT KNOCHEN.** Hier empfiehlt sich eine Kombination aus direkter und indirekter mittlerer Hitze. Dafür die Stücke zunächst auf

beiden Seiten über direkter Hitze in 6-10 Min. goldbraun grillen. Damit sie danach nicht anbrennen, die Hähnchenteile über indirekter Hitze fertig grillen. In der Regel dauert dies etwa 20 Min..

Alternativ können Sie nicht ausgelöste Hähnchenbrüste zunächst mit der Knochenseite nach unten über indirekte mittlere Hitze legen und 30-45 Min. garen. So wird das Risiko minimiert, dass Flammen hochschlagen. Um eine appetitlich gebräunte, knusprige Kruste zu erhalten, die Stücke zuletzt mit der Haut nach unten noch etwa 5 Min. über direkter Hitze grillen.

**HÄHNCHENSCHENKEL MIT KNOCHEN.** Sie werden, ob im Ganzen zubereitet oder in Ober- und Unterschenkel geteilt, ähnlich wie eine nicht ausgelöste Hähnchenbrust behandelt. Nur erfordert das dunklere Fleisch eine etwas längere Garzeit. Grillen Sie die Schenkel also erst 6-10 Min. über direkter mittlerer Hitze, bis sie goldbraun sind, und wenden Sie sie dabei einmal. Dann über indirekter mittlerer Hitze in 25-35 Min. fertig grillen. Werden die Schenkel ausschließlich über indirekter mittlerer

Hitze gegrillt, brauchen sie 40-50 Min., bis sie fertig sind.

**GANZE HÄHNCHEN.** Eine gleichmäßige Bräune ganzer Hähnchen über direkter Hitze zu erzielen ist ein hoffnungsloses Unterfangen.

Sie erhalten aber ein perfektes Ergebnis, wenn Sie die Hähnchen 1¼-1½ Std. über indirekter mittlerer Hitze grillen Die fast fleischlosen Flügelspitzen sollten Sie, da sie leicht verbrennen, zuvor mit einem scharfen Messer oder einer Geflügelschere abschneiden.

**GRUNDSÄTZLICHES.** Sowohl ein ganzes Hähnchen als auch Teilstücke sollten vor dem Grillen immer dünn mit Öl bestrichen und großzügig gewürzt werden. Bedenken Sie dabei, dass ein Teil der Gewürze während des Grillens abfällt. Um Flammenbildung zu vermeiden, den Garprozess zu beschleunigen und die grilltypischen Rauchnoten zu bewahren, den Deckel des Grills nur selten öffnen.

# GRUNDLAGEN DES GRILLENS

## EIN HÄHNCHEN DRESSIEREN



1. Da die Flügel an den Spitzen so gut wie kein Fleisch haben und deshalb leicht anbrennen, die Flügelspitzen am obersten Gelenk mit einer Geflügelschere abschneiden.



**2.** Ein etwa 120 cm langes Stück Küchengarnt unter Schenkeln und Rücken hindurchziehen.



**3.** Beide Enden des Garns anheben und zwischen den Schenkeln kreuzen. Dann eines der Enden unter einen Unterschenkel führen.



**4.** Mit dem zweiten Ende unter den anderen Unterschenkel fahren. Beide Garnenden gleichzeitig nach außen ziehen, bis die Schenkelenden nebeneinander liegen.



**5.** Die Garnenden an beiden Seiten des Hähnchens stramm entlangführen, sodass Schenkel und Flügel am Rumpf anliegen.



6. Zuletzt die beiden Enden an der Halsöffnung verknoten. Bei Bedarf die Brust noch ein wenig nach unten schieben, um den Nackenansatz freizulegen.

## EIN HÄHNCHEN AUF DEN DREHSPIESS ZIEHEN



1. Den ersten Haltezinken auf den Spieß ziehen. Den

Spieß zwischen Nacken und Garnknoten in das Hähnchen ein- und auf der anderen Seite unterhalb der Unterschenkel wieder hinausführen.



2. Den zweiten Haltezinken aufziehen und in den Hähnchenrücken drücken.



3. Das Hähnchen auf dem Spieß verschieben, bis es in der Mitte sitzt. Die Haltezinken festschrauben.

# REZEPTE FÜR DEN DREHSPIESS ANPASSEN

Fast jedes Rezept, das auf indirekter Hitze basiert, könnten Sie ebenso mit dem Drehspieß zubereiten. Das Grillen mit einem Drehspieß erzielt optimale Ergebnisse, wenn sich das Fleisch so aufspießen lässt, dass es hält. Falls Ihr Grill keinen Drehspieß hat, können Sie umgekehrt aber auch jedes dafür ausgelegte Rezept ohne Spieß grillen. Garen Sie das Fleisch einfach mittig auf dem Grillrost, nachdem Sie zuvor die Glut auf beide Außenseiten des Kohlerosts geschoben haben. Grillzeit und Temperatur ändern sich kaum.

# GRUNDLAGEN DES GRILLENS

## DER RICHTIGE UMGANG MIT DEM GRILL



# DIREKTE HITZE UND INDIREKTE HITZE

Bei direkter Hitze glimmen die Kohlen direkt unter dem Grillgut. Bei indirekter Hitze konzentriert sich die Glut auf einer oder auf beiden Außenseiten des Kohlerosts, das Grillgut liegt über dem Bereich ohne Glut.

Direkte Hitze ist ideal für kleine, zarte Stücke, die rasch garen, beispielsweise Hähnchenbrustfilets und ausgelöste Schenkel. Die Oberfläche wird scharf angebraten und entwickelt neben köstlichen Aromen eine Kruste, während das Fleisch im Kern saftig bleibt. Außerdem können Sie über direkter Hitze nicht ausgelöste Fleischstücke anbraten, bevor Sie sie über indirekter Hitze fertig grillen.

Indirekte Hitze lässt das Fleisch langsamer und innen etwa genauso schnell wie außen garen - optimal für ganze Hähnchen und für nicht ausgelöste Teile, die mehr als 30 Min. Garzeit benötigen. Mit dieser Methode kann gleichzeitig auch geräuchert

werden.



## DEN HOLZKOHLE-GRILL FÜR DIREKTE UND INDIREKTE HITZE VORBEREITEN

Die Briketts oder die Holzkohle lassen sich am besten mit einem Anzündkamin verteilen: Diesen dafür bis zum Rand mit Holzkohle oder Briketts

füllen, anzünden und brennen lassen, bis die Stücke an den Rändern glühen bzw. mit einer leichten Ascheschicht überzogen sind.

Die glimmenden Stücke auf den Kohlerost schütten und so verteilen, dass er zur Hälfte oder zu zwei Dritteln dicht bedeckt ist (siehe Abb. rechts oben). Den Grillrost einsetzen, den Deckel schließen, alle Lüftungsschieber öffnen und warten, bis im Grill die gewünschte Hitze herrscht. Mit dieser sogenannten Zwei-Zonen-Glut wird am häufigsten gearbeitet, weil es auf diese Weise eine Zone mit direkter und eine Zone mit indirekter Hitze gibt. Die Temperatur einer Zwei-Zonen-Glut kann hoch, mittel oder niedrig sein, je nachdem, wie viel Holzkohle verwendet wird und wie lange sie bereits brennt. Sie wissen ja: Die Glut verliert mit der Zeit an Heizkraft.



## DEN GASGRILL FÜR DIREKTE UND INDIREKTE HITZE VORBEREITEN

Die Bedienung eines Gasgrills ist unkompliziert, variiert allerdings von Modell zu Modell. Daher sollten Sie stets die Gebrauchsanleitung des Herstellers lesen. Zum Anzünden eines Weber Gasgrills zunächst den Deckel öffnen, sodass sich

kein ausströmendes Gas im Grillraum sammelt. Dann das Ventil öffnen und einige Minuten warten, bis das Gas in die Leitungen strömt. Nun die Brenner auf stärkster Stufe anzünden. Den Deckel schließen und den Grill 10-15 Min. vorheizen. Danach alle Brenner auf die gewünschte Hitze einstellen.

Falls Sie Gas riechen, alle Brenner ausschalten. Das Ventil der Gasflasche oder der Erdgaszuleitung schließen, den Gasschlauch abnehmen und nach einigen Minuten wieder anschließen. Den Grill wie beschrieben abermals starten.

Bei erneutem Gasgeruch sollten Sie unbedingt den Weber-Kundendienst kontaktieren.

Durch Ausschalten eines oder mehrerer Brenner kann praktisch sofort von direkter zu indirekter Hitze gewechselt werden. Verfügt ein Gasgrill nur über zwei Brenner, sollten Sie den hinteren ausschalten. Hat der Grill mehr als zwei Brenner, schalten Sie die mittleren aus. Die Brenner, die angeschaltet bleiben, können je nach Bedarf auf hoch, mittel oder niedrig gestellt werden. Wenn das

Grillgut also über einem nicht eingeschalteten Brenner liegt und der Deckel geschlossen ist, grillen Sie mit indirekter Hitze.

# GRUNDLAGEN DES GRILLENS

## UNVERZICHTBARE GRILLHELFER



### 1. GRILLZANGE

Das mit Abstand meistgebrauchte Zubehör. Man sollte drei Grillzangen parat haben: eine für die Handhabung von rohem Fleisch, eine für gegartes

Grillgut und eine dritte zum Umplatzieren von Holzkohle.



## 2. GRILLBÜRSTE

Damit reinigt man den Rost vor dem Grillen und auch währenddessen. Wählen Sie ein stabiles Modell mit langem Stiel und Borsten aus rostfreiem Stahldraht.



### 3. GRILLPFANNE

Zum Grillen kleiner Stücke wie Champignons oder Kirschtomaten, die sonst leicht durch den Rost rutschen würden, ein überaus praktisches Utensil. Die Pfanne immer kräftig vorgeheizen.



## 4. ANZÜNDKAMIN

Mit ihm bringt man mühelos und schneller als mit jeder Anzündflüssigkeit Holzkohle und Grillbriketts gleichmäßig zum Glühen. Er sollte ein Fassungsvermögen von mindestens 5 Litern haben.



## 5. DIGITALES FLEISCH-THERMOMETER

Es gibt im Nu Auskunft über den Garzustand eines Hähnchens: einfach an der dicksten Stelle in den Schenkel einstecken, ohne den wärmeleitenden Knochen zu berühren, und die Kerntemperatur ablesen.



## 6. BACKBLECH

Als tragbare Arbeitsfläche, auf der man Grillgut ölen und würzen kann, bietet sich ein Backblech ebenso an wie als Zwischenstation für alles, was gerade vom Grillrost geholt wird.



## 7. PINSEL

Ein Pinsel ist äußerst nützlich, um Hähnchen mit Öl oder auch mit einer Glasur oder Sauce zu bestreichen. Die modernen Ausführungen aus Edelstahl mit Silikonborsten sind spülmaschinenfest.



## 8. GRILLHANDSCHUHE

Sie schützen Hände und Unterarme, wenn man glühende Kohle umplatziert oder im hinteren Bereich eines glühenden Grills hantiert.



## 9. GRILLWENDER

Zum Wenden von Hähnchenteilen und anderem Grillgut sind sie eine ebenbürtige Alternative zur Grillzange. Empfehlenswert sind langstielige Modelle, deren Hebefläche dank eines Knicks tiefer liegt.



## 10. TIMER

Für das Gelingen eines Hähnchenrezepts ist ein

perfektes Timing - neben der richtigen Temperatur -  
das A und O.

# Hähnchen-Rezepte





# GRILLHÄHNCHEN IN SALZLAKE

# MIT OREGANO UND ESTRAGON

ZUBEREITUNGSZEIT: 15 Min.

MARINIERZEIT: 6-8 Std.

GRILLZEIT: 1¼-1½ Std.

ZUBEHÖR: Küchengarn,  
Fleischthermometer

## Für die Lake

125 g grobes Meersalz

Saft von 2 Zitronen

2 EL getrockneter Oregano

2 EL getrockneter Estragon

1 EL Knoblauchgranulat

2 TL frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 schweres küchenfertiges Hähnchen, (etwa 2-2,5 kg), überschüssiges Fett entfernt

1 EL Olivenöl

Reichlich Eiswürfel (etwa die Füllung von 6 Eiswürfelschalen)

1. In einen großen Topf die Zutaten für die Lake und 1 l Wasser einfüllen. Bei mittlerer Hitze bis zum Siedepunkt erhitzen und dabei das Salz unter Rühren vollständig auflösen. Die Eiswürfel in den Topf geben und die Lake auf Zimmertemperatur abkühlen lassen.
2. Das Hähnchen mit der Brust nach unten in die Lake einlegen und 6-8 Std. in den Kühlschrank stellen.
3. Den Grill für indirekte mittlere Hitze (200 °C) vorbereiten (siehe [>->](#)).
4. Das Hähnchen aus der Lake nehmen und mit Küchenpapier trockentupfen. Die Lake weggießen. Das Hähnchen dünn mit Öl bestreichen und mit Küchengarn dressieren

(siehe [>](#)).

**5.** Den Grillrost mit der Bürste reinigen. Das Hähnchen zunächst mit der Brust nach oben über **indirekte mittlere Hitze** legen und bei geschlossenem Deckel 1¼-1½ Std. grillen, bis beim Einstechen klarer Fleischsaft austritt und die Kerntemperatur an der dicksten Stelle des Schenkels (ohne mit dem Thermometer den Knochen zu berühren) 75 °C beträgt. In dieser Zeit das Hähnchen nach Bedarf wenden, damit es gleichmäßig gart und bräunt. Vom Rost nehmen und 5-10 Min. ruhen lassen (dabei steigt die Kerntemperatur um weitere 2-5 °C). In Portionsstücke teilen, warm servieren.

**FÜR 4 PERSONEN**

# GANZES HÄHNCHEN VOM GRILL

## MIT FENCHELSALZ UND ORANGENDRESSING

ZUBEREITUNGSZEIT: 20 Min.

GRILLZEIT: 1¼-1½ Std.

ZUBEHÖR: Gewürzmühle, Küchengarn,  
Fleischthermometer

### Für die Würzpaste

2 EL Fenchelsamen

2 TL grobes Meersalz

1 EL Olivenöl

### Für das Dressing

80 ml Olivenöl

1 TL fein abgeriebene Schale von 1 Bio-Orange

2 EL frisch gepresster Orangensaft

1 EL Weißweinessig

1 EL fein gehackte Schalotte

1 TL Fenchelsalz (von der Würzpaste)

1 schweres küchenfertiges Hähnchen, (etwa 2-2,5 kg), überschüssiges Fett entfernt

½ kleine Bio-Orange, geviertelt

1 mittelgroße Schalotte, geviertelt

**1.** Die Fenchelsamen mit dem Salz in einer Gewürzmühle fein mahlen. Von dem Fenchelsalz 1 TL für das Dressing beiseitestellen, den Rest in einer kleinen Schüssel mit dem Olivenöl vermischen.

**2.** In einer kleinen Glas- oder Edelstahlschüssel die Zutaten für das

Dressing aufschlagen.

**3.** Den Grill für indirekte mittlere Hitze (200 °C) vorbereiten (siehe [->->](#)).

**4.** Von der Halsöffnung des Hähnchens beginnend vorsichtig mit den Fingern unter die Haut fahren, um sie vom Fleisch zu lösen - zum Lösen der Haut an den Schenkeln am besten einen einzelnen Finger benutzen. Von der Würzpaste 2 TL im Brustbereich und so viel wie möglich auf dem Schenkelfleisch verreiben.

Anschließend die Bauchhöhle mit ½ TL der Paste ausstreichen und die Orangen- und Schalottenviertel einfüllen. Das Hähnchen außen mit dem Rest der Paste gleichmäßig einreiben. Die Schenkel dressieren (siehe [->](#)), die Flügelspitzen auf den Rücken drehen.

**5.** Den Grillrost mit der Bürste reinigen. Das

Hähnchen mit der Brust nach oben über *indirekter mittlerer Hitze* bei geschlossenem Deckel 1¼-1½ Std. grillen, bis beim Einstechen klarer Fleischsaft austritt und die Kerntemperatur an der dicksten Stelle des Schenkels (ohne mit dem Thermometer den Knochen zu berühren) 75 °C beträgt. Das fertige Hähnchen 5-10 Min. ruhen lassen (dabei steigt die Kerntemperatur um weitere 2-5 °C), anschließend in Portionsstücke teilen. Das Dressing noch einmal aufschlagen und das Fleisch leicht damit beträufeln. Warm servieren.

FÜR 4 PERSONEN

# BIERDOSEN- HÄHNCHEN

## MIT KNOBLAUCH, ZITRONE UND KRÄUTERN

ZUBEREITUNGSZEIT: **10 Min.**

GRILLZEIT: **1¼-1½ Std.**

ZUBEHÖR: **Fleischthermometer**

1 schweres küchenfertiges Hähnchen, (etwa 2-2,5 kg), überschüssiges Fett entfernt

2 EL Öl

2 EL amerikanische Würzmischung (siehe [>](#))

1 Dose Bier (0,33 l), zimmerwarm

**1.** Den Grill für indirekte mittlere Hitze (200 °C) vorbereiten (siehe [>](#)-[>](#)).

2. Das Hähnchen rundherum dünn mit dem Öl bestreichen, anschließend gleichmäßig mit der Würzmischung einreiben. Die Flügelspitzen auf den Rücken drehen.

3. Die Bierdose heiß abwaschen, öffnen und etwa die Hälfte des Biers abgießen. Mit einem Dosenöffner zwei zusätzliche Löcher in den Deckel stanzen. Die Dose auf eine feste Unterlage stellen und das Hähnchen mit der Bauchhöhle so weit wie möglich über die Dose stülpen.

4. Das Hähnchen so auf den Grillrost setzen, dass seine Beine zusammen mit der Dose eine Art Dreifuß bilden und für sicheren Stand sorgen. Hähnchen über **indirekter mittlerer Hitze** bei geschlossenem Deckel 1¼-1½ Std. grillen, bis beim Einstechen klarer Fleischsaft austritt und die Kerntemperatur an der dicksten Stelle des

Schenkels (ohne mit dem Thermometer den Knochen zu berühren) 75 °C beträgt.

**5.** Das Hähnchen samt Dose vorsichtig vom Grill heben. Dabei nichts von dem Bier verschütten - es ist sehr heiß! Das Hähnchen 5-10 Min. ruhen lassen (dabei steigt die Kerntemperatur um weitere 2-5 °C). In Portionsstücke teilen, warm servieren.

**FÜR 4 PERSONEN**



**HÄHNCHEN VOM**

# SPIESS

## MAROKKANISCH GEWÜRZT

ZUBEREITUNGSZEIT: 25 Min.

GRILLZEIT: 1¼-1½ Std.

ZUBEHÖR: Küchengarn, Drehspieß, große Einweg-Aluschale, Fleischthermometer

### Für die Würzpaste

2 EL frisch gepresster Zitronensaft

2 EL Olivenöl

1½ TL gemahlener Zimt

1 TL Paprikapulver

1 TL Ingwerpulver

1 TL gemahlene Kurkuma (Gelbwurz)

1 TL gemahlene Koriandersamen

1 TL grobes Meersalz

¾ TL gemahlener Kardamom

- ½ TL gemahlene Kreuzkümmelsamen
- ½ TL frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- ¼ TL gemahlene Muskatnuss
- ¼ TL gemahlener Piment

- 1 schweres küchenfertiges Hähnchen, (etwa 2-2,5 kg), überschüssiges Fett entfernt
- 1 Bio-Zitrone, geviertelt
- 4 große Stängel frische Minze

1. In einer Schüssel die Zutaten für die Paste vermengen.
2. Den Grill für indirekte mittlere Hitze (200 °C) vorbereiten (siehe [>->](#)).
3. Von der Halsöffnung des Hähnchens beginnend vorsichtig mit den Fingern unter die Haut fahren, um sie vom Fleisch zu lösen - sie sollte möglichst nicht reißen. Zum Lösen der Haut an den Schenkeln am

besten einen einzelnen Finger benutzen. Etwas von der Paste auf das Fleisch unter der Haut verteilen. Die Bauchhöhle mit 1 EL der Paste austreichen, dann mit Zitronenvierteln und Minzestängeln füllen. Das Hähnchen mit der restlichen Paste einreiben und dressieren (siehe [>](#)).

4. Das Hähnchen mittig auf den Grillspieß ziehen (siehe [>](#)). Den Spieß einlegen und den Motor anschalten. Eine große Einweg-Aluschale unter das Hähnchen schieben und etwa 250 ml lauwarmes Wasser hineingießen. Hähnchen über **indirekter mittlerer Hitze** bei geschlossenem Deckel 1¼-1½ Std. grillen, bis beim Einstechen klarer Fleischsaft austritt und die Kerntemperatur an der dicksten Stelle des Schenkels (ohne mit dem Thermometer den Knochen zu berühren) 75 °C beträgt.

**5.** Wenn das Hähnchen gar ist, den Motor ausschalten und den Spieß mit Grillhandschuhen vorsichtig herausheben. Das Hähnchen mit der Bauchhöhle nach unten aufrecht in die Aluschale stellen, damit die Flüssigkeit aus dem Innern in die Schale tropfen kann. Die Haltezinken lösen, das Hähnchen auf ein Schneidebrett gleiten lassen und 5-10 Min. ruhen lassen (dabei steigt die Kerntemperatur um weitere 2-5 C). In Portionsstücke teilen und warm servieren.

**FÜR 4 PERSONEN**



Während sich das Hähnchen langsam am Spieß dreht, bräunt es wundervoll. Zugleich verteilt sich der Saft

gleichmäßig im Fleisch. Eine Aluschale fängt abtropfendes Fett auf und hält den Grill sauber.



# PLATTES ROSMARINHÄHNCHEN MIT GEGRILLTER ZITRONE

ZUBEREITUNGSZEIT: 20 Min.

MARINIERZEIT: 2-4 Std.

GRILLZEIT: etwa 1 Std.

ZUBEHÖR: Geflügelschere, Backblech,  
schwere Gusseisenpfanne,  
Fleischthermometer

## Für die Marinade

60 ml Olivenöl

60 ml frisch gepresster Zitronensaft

1 EL gehackte frische Rosmarinnadeln

2 TL grobes Meersalz

3 Knoblauchzehen, fein gehackt

1 schweres küchenfertiges Hähnchen, (etwa 2-2,5 kg), überschüssiges Fett entfernt

2 Bio-Zitronen, halbiert

Olivenöl

**1.** Die Zutaten für die Marinade in einer etwa 20 x 30 cm großen Glasform verrühren.

**2.** Das Hähnchen mit der Brust nach unten auf ein Schneidebrett legen. Mit einer Geflügelschere vom Nacken her auf beiden Seiten des Rückgrats entlangschneiden und das Rückgrat entfernen.

**3.** Wenn das Rückgrat entfernt ist, sieht man in das Innere des Hähnchens. Das knorpelige untere Ende des Brustbeins mit einem Einschnitt versehen, dann mit den Händen die Rippenenden packen und das

Hähnchen aufklappen. Mit den Fingern auf beiden Seiten des Brustbeins entlangfahren, um es vom Fleisch zu lösen. Den Knochen greifen und zusammen mit dem Knorpel herausziehen. Das Hähnchen sollte jetzt flach auf dem Schneidebrett liegen.



4. Das Hähnchen flach in die Marinade legen und darin wenden, bis es gleichmäßig von Marinade überzogen ist. Mit Frischhaltefolie

abdecken und 2-4 Std. kalt stellen. Ab und zu wenden.

5. Den Grill für direkte mittlere bis niedrige Hitze (etwa 175 °C) vorbereiten (siehe [->->](#)).

6. Den Grillrost mit der Bürste reinigen. Die Marinade abgießen und das Hähnchen mit der Knochenseite nach unten über **direkte mittlere bis niedrige Hitze** legen. Ein Backblech daraufsetzen und mit einer Gusseisenpfanne beschweren. Den Grilldeckel schließen und das Hähnchen 20-30 Min. garen. Das Gewicht mit Grillhandschuhen herunternehmen, das Hähnchen wenden und erneut beschweren. Bei geschlossenem Deckel 20-30 Min. weitergrillen, bis beim Einstechen klarer Fleischsaft austritt und die Kerntemperatur an der dicksten Stelle des Schenkels (ohne mit dem Thermometer den Knochen zu

berühren) 75 °C beträgt. Vom Rost nehmen und 3-5 Min. ruhen lassen (dabei steigt die Kerntemperatur um weitere 2-5 °C).

7. Die Zitronen an den Schnittflächen mit Öl bestreichen. Über ***direkter mittlerer bis niedriger Hitze*** etwa 5 Min. grillen, bis sie kräftig gebräunt und karamellisiert sind. Das Hähnchen in Portionsstücke teilen, die Zitronenhälften darüber ausdrücken. Warm servieren.

FÜR 4 PERSONEN



# STUBENKÜKEN EN CRAPAUDINE

MIT ORANGEN-CURRY-GLASUR

ZUBEREITUNGSZEIT: 30 Min.

GRILLZEIT: 30-45 Min.

ZUBEHÖR: Geflügelschere,  
Fleischthermometer

## Für die Würzmischung

2 TL Currypulver

1½ TL grobes Meersalz

½ TL frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

2 küchenfertige Stubenküken (je etwa 600-  
650 g)

Olivenöl

## Für die Glasur

125 ml frisch gepresster Orangensaft

4 EL Orangenmarmelade

2 EL Whisky

1 EL Apfelessig

½ TL grobes Meersalz

¼ TL Currypulver

¼ TL frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 EL Butter

**1.** Den Grill für direkte und indirekte starke Hitze (230-290 °C) vorbereiten (siehe [>->](#)).

**2.** In einer kleinen Schüssel die Zutaten für die Würzmischung vermengen.

**3.** Mit einer Geflügelschere rechts und links neben dem Rückgrat der Hähnchen entlangschneiden, Rückgrat entfernen und wegwerfen. Die Hähnchen umdrehen und

mit den Handflächen das Brustbein flach drücken.

4. Die flachen Hähnchen auf der Hautseite dünn mit Öl bestreichen, anschließend gleichmäßig mit der Würzmischung einreiben. Beiseitelegen.

5. Die Zutaten für die Glasur bis auf die Butter in einem kleinen Topf bei großer Hitze aufkochen, dann auf kleinerer Stufe unter gelegentlichem Rühren 5-7 Min. köcheln lassen, bis die Mischung etwas eindickt. Die Butter mit einem Schneebesen unterschlagen, die Glasur vom Herd nehmen.

6. Den Grillrost mit der Bürste reinigen. Die Hähnchen mit der Haut nach unten über **direkter starker Hitze** bei geschlossenem Deckel etwa 5 Min. grillen, bis die Haut goldbraun ist. Behutsam wenden, ohne die

Haut zu verletzen, und 5 Min. weitergrillen, bis die Hähnchen stellenweise kräftig gebräunt sind.

**7.** Jetzt die Hähnchen mit der Hautseite nach oben über *indirekte starke Hitze* legen und bei geschlossenem Deckel 15-20 Min. garen. Anschließend die Haut dünn mit der Glasur bestreichen (es sollte nichts durch den Rost tropfen) und 5-15 Min. weitergrillen, bis beim Einstechen klarer Fleischsaft austritt und die Kerntemperatur an der dicksten Stelle des Schenkels (ohne mit dem Thermometer den Knochen zu berühren) 75 °C beträgt. In dieser Zeit alle 5 Min. erneut Glasur auftragen und den Deckel anschließend schnell wieder schließen, damit die Hitze erhalten bleibt.

**8.** Die fertig gegarten Hähnchen auf ein Schneidebrett legen. Noch einmal mit der

Glasur bestreichen und etwa 5 Min. ruhen lassen (dabei steigt die Kerntemperatur um weitere 2-5 °C). Anschließend die Hähnchen entlang dem Brustbein jeweils in zwei Hälften schneiden. Warm servieren und die restliche Glasur nach Belieben dazu reichen.

**FÜR 4-6 PERSONEN**

# HÄHNCHEN AUF PROVENZALISCHE ART

## MIT WEISSE-BOHNEN-SALAT

ZUBEREITUNGSZEIT: 30 Min.

MARINIERZEIT: 2-4 Std.

GRILLZEIT: 30-50 Min.

### Für die Marinade

1 kleine Zwiebel, grob gewürfelt

1 Handvoll frische glatte Petersilienblätter  
samt zarten Stielen

4 EL frische Rosmarinnadeln

4 große Knoblauchzehen, geschält

2 EL Dijon-Senf

2 EL Tomatenmark

2 TL grobes Meersalz

½ TL frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

125 ml trockener Weißwein

60 ml Olivenöl

1 schweres küchenfertiges Hähnchen, (etwa 2-2,5 kg)

## Für das Dressing

60 ml Olivenöl

2 EL Rotweinessig

1 TL fein gehackter Knoblauch

½ TL grobes Meersalz

¼ TL frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

## Für den Salat

2 Dosen (je 400 g) Cannellini-Bohnen, abgewaschen und abgetropft

200 g Kirschtomaten, fein gewürfelt  
125 g ensteinte grüne Oliven, in Scheiben  
5 EL grob gehackte frische glatte  
Petersilienblätter

**1.** Die Zutaten für die Marinade außer Wein und Öl in der Küchenmaschine fein hacken. Wein und Öl zufügen und alles zu einer möglichst glatten Mischung verarbeiten. In eine große Glas- oder Edelstahlschüssel gießen.

**2.** Das Hähnchen in je zwei Brusthälften, Oberschenkel, Unterschenkel und Flügel teilen. Die 8 Stücke in der Marinade wenden, bis sie gleichmäßig davon überzogen sind. Abgedeckt im Kühlschrank 2-4 Std. marinieren.

**3.** In einer großen Schüssel die Zutaten für das Dressing verrühren. Die Salatzutaten

zufügen und behutsam durchmischen. Bei Zimmertemperatur bis zum Servieren ziehen lassen.

4. Den Grill für direkte und indirekte mittlere Hitze (175-230 °C) vorbereiten (siehe [->](#)).

5. Die Marinade abgießen. Den Grillrost mit der Bürste reinigen. Das Fleisch, zunächst mit der Hautseite nach unten, über **indirekter mittlerer Hitze** bei geschlossenem Deckel grillen, bis beim Einstechen klarer Fleischsaft austritt und das Fleisch auch am Knochen nicht mehr rosa ist. In dieser Zeit die Stücke zwei- bis dreimal wenden. Brust und Flügel benötigen 30-40 Min., Ober- und Unterschenkel 40-50 Min. Während der letzten 10 Min. das Fleisch über **direkte mittlere Hitze** legen, bis es rundherum gut gebräunt ist, dabei

einmal wenden. Vom Rost nehmen und 3-5 Min. ruhen lassen.

**6.** Den Salat in eine große flache Schüssel füllen und die Hähnchenteile darauf anrichten.

**FÜR 4-6 PERSONEN**

# HÄHNCHEN- SANDWICH

## MIT RAUCHIGER BARBECUE- SAUCE

ZUBEREITUNGSZEIT: etwa 40 Min.

GRILLZEIT: 30-50 Min.

### Für die Würzmischung

1 EL geräuchertes Paprikapulver  
(Feinkostladen)

1 TL Knoblauchgranulat

1 TL Zwiebelgranulat

1 TL getrockneter Oregano

1 TL getrockneter Thymian

1 TL grobes Meersalz

¼ TL Cayennepfeffer

1 schweres küchenfertiges Hähnchen, (etwa 2-2,5 kg)

Olivenöl

## Für die Sauce

250 ml Ketchup

250 ml Bier

60 ml Hühnerbrühe

1 EL geräuchertes Paprikapulver

1 EL Apfelessig

1 EL Butter

½ TL Zwiebelgranulat

1 Prise Knoblauchgranulat

4-6 Brötchen, längs halbiert

**1.** Den Grill für indirekte mittlere Hitze (175 bis 230 °C) vorbereiten (siehe [>->](#)).

2. Die Zutaten für die Würzmischung in einer kleinen Schüssel vermengen.
3. Das Hähnchen in je zwei Brusthälften, Oberschenkel und Unterschenkel teilen (den Rest für eine andere Verwendung aufheben). Die 6 Stücke häuten, rundherum dünn mit Öl bestreichen und gleichmäßig mit der Würzmischung einreiben.
4. Den Grillrost mit der Bürste reinigen. Die Hähnchenteile, zunächst mit der fleischigeren Seite nach unten, über **indirekter mittlerer Hitze** bei geschlossenem Deckel grillen, bis beim Einstechen klarer Fleischsaft austritt und das Fleisch auch am Knochen nicht mehr rosa ist. In dieser Zeit die Stücke zwei- bis dreimal wenden. Das Brustfleisch benötigt 30-40 Min., Ober- und Unterschenkel 40-50 Min. Vom Rost nehmen und ruhen lassen, bis

die Sauce fertig ist.

**5.** In einem kleinen Topf die Zutaten für die Sauce bei mittlerer bis großer Hitze verrühren, aufkochen lassen, anschließend auf kleinerer Stufe unter häufigem Rühren etwa 15 Min. köcheln lassen, bis die Sauce leicht dunkel wird und etwas eindickt.

**6.** Das Hähnchenfleisch mit zwei Gabeln zerpfücken. In einer Schüssel mit etwa 185 ml der Sauce gleichmäßig vermengen. Die Brötchen jeweils mit der Hähnchenmischung füllen und mit der restlichen Sauce servieren. Dazu passt: Maiskolben nach Cajun-Art mit Louisiana-Butter (siehe [>](#)).

**FÜR 4-6 PERSONEN**



# BBQ-HÄHNCHEN

## MARINIERT IN ZITRONE, CHILI- UND AUSTERNSAUCE

ZUBEREITUNGSZEIT: 15 Min.

MARINIERZEIT: 6-12 Std.

GRILLZEIT: 30-50 Min.

ZUBEHÖR: Geflügelschere

### Für die Marinade

165 ml frisch gepresster Zitronensaft

125 ml Austernsauce

2 EL scharfe Chili-Knoblauch-Sauce (Asia-Laden)

1 EL fein gehackter frischer Ingwer

2 schwere küchenfertige Hähnchen, (je 2-2,5 kg)

1. In einer großen Glas- oder Edelstahlschüssel die Zutaten für die Marinade verquirlen.
2. Die Hähnchen in je zwei Brusthälften, Oberschenkel, Unterschenkel und Flügel teilen. Die Flügelspitzen mit einer Geflügelschere abschneiden und wegwerfen. Die Hähnchenteile in der Marinade wenden, bis sie gleichmäßig davon überzogen sind. Abgedeckt 6-12 Std. kalt stellen, dabei gelegentlich wenden.
3. Den Grill für direkte und indirekte mittlere Hitze (175-230 °C) vorbereiten (siehe [≥-≥](#)).
4. Die Marinade abgießen. Den Grillrost mit der Bürste reinigen. Die Hähnchenteile mit der Haut nach unten über **indirekter mittlerer Hitze** bei geschlossenem Deckel

grillen, bis beim Einstechen klarer Fleischsaft austritt und das Fleisch auch am Knochen nicht mehr rosa ist. Brustfleisch und Flügel brauchen 30-40 Min., Ober- und Unterschenkel 40-50 Min. Die Stücke 5 Min. vor Ende der Garzeit über ***direkter mittlerer Hitze*** weitergrillen, bis sie rundherum gut gebräunt sind, dabei einmal wenden. Vom Rost nehmen und 3-5 Min. ruhen lassen. Warm servieren.

FÜR **6-8** PERSONEN



Das Geheimnis dieser Marinade liegt in der Ausgewogenheit zwischen den intensiven, salzigen Noten der

Austernsauce, dem würzigen Pep der Chili-Knoblauch-Sauce und dem einzigartigen frischen Ingwergeschmack. Der Zitronensaft hält alle Aromen zusammen.

# TANDOORI- HÄHNCHEN

## IN INDISCHER JOGHURT- MARINADE

ZUBEREITUNGSZEIT: 20 Min.

MARINIERZEIT: 6-12 Std.

GRILLZEIT: 35-55 Min.

ZUBEHÖR: Geflügelschere

### Für die Marinade

250 g Naturjoghurt

60 ml frisch gepresster Zitronensaft

1 EL fein gehackter frischer Ingwer

1 EL fein gehackter Knoblauch

1 EL Paprikapulver

2 TL gemahlene Kreuzkümmelsamen  
2 TL grobes Meersalz  
1 TL gemahlene Kurkuma (Gelbwurz)  
½ TL Cayennepfeffer

1 schweres küchenfertiges Hähnchen, (etwa 2-2,5 kg)

Öl

**1.** Die Zutaten für die Marinade in einer großen Glas- oder Edelstahlschüssel vermischen.

**2.** Das Hähnchen in je zwei Brusthälften, ganze Schenkel (also Ober- samt Unterschenkel) und Flügel teilen. Bruststücke und Schenkel häuten. Flügelspitzen mit einer Geflügelschere abschneiden und wegwerfen. Bruststücke und Schenkel auf der fleischigen Seite jeweils drei- bis viermal etwa 1,5 cm tief

einschneiden. Die Hähnchenteile in der Joghurt-Marinade wenden, bis sie gleichmäßig davon überzogen sind. Abgedeckt im Kühlschrank 6-12 Std. marinieren.

**3.** Den Grill für direkte und indirekte mittlere Hitze (175-230 °C) vorbereiten (siehe [->](#)).

**4.** Die Hähnchenteile aus der Schüssel nehmen, die Marinade abwischen und das Fleisch dünn mit Öl bestreichen. Restliche Marinade in der Schüssel weggießen.

**5.** Den Grillrost mit der Bürste reinigen. Die Hähnchenteile mit der fleischigen Seite nach unten über ***direkter mittlerer Hitze*** bei geschlossenem Deckel gut 5 Min. grillen, bis sich das typische Grillmuster bildet und das Fleisch zu bräunen beginnt. Wenden, über ***indirekte mittlere Hitze*** legen und

bei geschlossenem Deckel weitergaren, bis beim Einstechen klarer Fleischsaft austritt und das Fleisch auch am Knochen nicht mehr rosa ist. Brust und Flügel brauchen 30-35 Min., Schenkel 40-50 Min. Die Hähnchenteile vom Rost nehmen und 3-5 Min. ruhen lassen. Warm servieren.

**FÜR 4 PERSONEN**

# KNOBLAUCHHÄHNCHEN MIT ROSMARIN UND ZITRONE

ZUBEREITUNGSZEIT: 20 Min.

MARINIERZEIT: 30-120 Min.

GRILLZEIT: 50-60 Min.

## Für die Paste

2 EL Olivenöl

4 TL fein gehackte frische Rosmarinnadeln

1 TL fein abgeriebene Schale von 1 Bio-Zitrone

1 EL frisch gepresster Zitronensaft

1 EL fein gehackter Knoblauch

1 TL grobes Meersalz

¼ TL frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

4 ganze Hähnchenschenkel (je etwa 300 g),

überschüssiges Fett und überhängende Haut entfernt

**1.** In einer kleinen Schüssel die Zutaten für die Paste vermischen. Die Haut der Hähnchenschenkel mit den Fingerspitzen vorsichtig anheben und einen Teil der Paste auf dem darunter liegenden Fleisch verstreichen. Anschließend die Schenkel mit der restlichen Paste rundherum einreiben. In eine Schüssel legen und abgedeckt bei Zimmertemperatur 30 Min. oder im Kühlschrank bis zu 2 Std. marinieren.

**2.** Den Grill für direkte und indirekte mittlere Hitze (175-230 °C) vorbereiten (siehe [->](#)).

**3.** Den Grillrost mit der Bürste reinigen. Die Hähnchenschenkel, zunächst mit der Haut nach unten, über ***direkter mittlerer Hitze***

bei geschlossenem Deckel etwa 10 Min. grillen, bis sie goldbraun sind, dabei ab und zu wenden. Über *indirekte mittlere Hitze* legen und bei geschlossenem Deckel 40-50 Min. weitergrillen, bis beim Einstechen klarer Fleischsaft austritt und das Fleisch auch am Knochen nicht mehr rosa ist. Vom Rost nehmen und 3-5 Min. ruhen lassen. Warm servieren. Dazu passt: Griechischer Reisnudelsalat (siehe [≥](#)).

FÜR 4 PERSONEN



# HÄHNCHENSCHENKEL MIT WHISKY-SPECK-SAUCE

ZUBEREITUNGSZEIT: etwa 30 Min.

MARINIERZEIT: 8-24 Std.

GRILLZEIT: 50-60 Min.

## Für die Sauce

4 Scheiben Räucherspeck, in 1 cm große  
Würfel geschnitten

2 Zwiebeln, fein gewürfelt

1 EL fein gehackter Knoblauch

125 ml Ketchup

60 ml schwarze Melasse (Reformhaus)

4 EL milder Senf

60 ml Whisky

2 EL brauner Zucker

2 EL Worcestersauce

## 1 Spritzer Tabasco

4 ganze Hähnchenschenkel (je etwa 300 g), überschüssiges Fett und überhängende Haut entfernt

2 Handvoll Hickory-Räucherspäne, mind. 30 Min. gewässert

**1.** Für die Sauce in einem mittelgroßen Topf den Speck bei mittlerer Hitze in etwa 10 Min. auf beiden Seiten knusprig braten. Die Hitze reduzieren, Zwiebeln und Knoblauch zum Speck geben und 5 Min. andünsten. Die restlichen Zutaten hinzufügen, durchrühren und etwa 5 Min. köcheln lassen. Die Sauce (etwa 475 ml) vom Herd nehmen und abkühlen lassen.

**2.** Die Hähnchenschenkel in einen großen, wiederverschließbaren Plastikbeutel geben

und die Hälfte der abgekühlten Sauce dazugießen. Die Luft aus dem Beutel streichen, den Beutel fest verschließen und mehrmals wenden, um die Sauce gleichmäßig zu verteilen. Das Fleisch mind. 8 Std. und bis zu 24 Std. im Kühlschrank marinieren.

**3.** Die Hähnchenschenkel aus dem Plastikbeutel nehmen, anhaftende Sauce nicht entfernen. Sauce im Beutel weggießen.

**4.** Den Grill für indirekte mittlere Hitze (175 bis 230 °C) vorbereiten (siehe [>->](#)).

**5.** Den Grillrost mit der Bürste reinigen. Holzspäne abtropfen lassen, auf die Glut legen oder nach Herstelleranweisung in die Räucherbox des Gasgrills geben. Die Hähnchenschenkel mit der Haut nach unten über ***indirekter mittlerer Hitze*** bei

geschlossenem Deckel 25-30 Min. grillen. Anschließend auf beiden Seiten dünn mit Sauce bestreichen und 25-30 Min. weitergaren, bis beim Einstechen klarer Fleischsaft austritt und das Fleisch am Knochen nicht mehr rosa ist. Dabei die Stücke ab und zu wenden und mit Sauce bestreichen. Vom Rost nehmen, 3-5 Min. ruhen lassen und warm mit der übrigen Sauce servieren.

**FÜR 4 PERSONEN**

# HÄHNCHEN ADOBO

## AUF PHILIPPINISCHE ART

ZUBEREITUNGSZEIT: 20 Min.

GRILLZEIT: 45-50 Min.

ZUBEHÖR: Bräter aus Gusseisen (4,5 Liter)  
oder ein anderer ofenfester großer Topf

### Für die Sauce

2 EL Rapsöl

1 kleine Zwiebel, fein gewürfelt

3 Knoblauchzehen, in dünne Scheiben  
geschnitten

175 ml Apfelessig

125 ml salzreduzierte Sojasauce

1 TL frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Lorbeerblatt

4 ganze Hähnchenschenkel (je etwa 300 g),  
in Ober- und Unterschenkel geteilt,  
überschüssiges Fett und überhängende Haut  
entfernt

60 ml Rapsöl

**1.** Den Grill für direkte mittlere (175-230 °C)  
und niedrige Hitze (120-175 °C) vorbereiten  
(siehe [>->](#)).

**2.** Öl in einem gusseisernen Bräter oder  
ofenfesten Topf über **direkter mittlerer  
Hitze** erhitzen. Zwiebel und Knoblauch im  
heißen Öl in 5 Min. goldbraun braten, dabei  
gelegentlich umrühren, damit nichts  
anbrennt. Die restlichen Zutaten für die  
Sauce mit 175 ml Wasser einrühren und die  
Hähnchenteile nebeneinander einlegen. Den  
Grilldeckel schließen, bis die Sauce köchelt,  
dann den Topf auf **direkte niedrige Hitze**

schieben und die Hähnchenteile bei geschlossenem Deckel etwa 30 Min. schmoren, dabei einmal wenden.

3. Die Hähnchenteile herausheben, abtropfen lassen, anschließend rundherum dünn mit Öl bestreichen. Das Lorbeerblatt aus der Sauce fischen und wegwerfen.

4. Im Topf sollten sich jetzt etwa 250 ml Sauce befinden. Ist es mehr, die Sauce über **direkter niedriger Hitze** offen auf diese Menge einköcheln lassen. Den Topf vom Grill nehmen.

5. Die Hähnchenteile über **direkter mittlerer Hitze** bei geschlossenem Deckel 5-8 Min. grillen, bis sie rundherum kräftig gebräunt sind. Dabei die Stücke ein- bis zweimal wenden.

6. Das gegrillte Fleisch zurück in den Topf

geben und in der Sauce wenden. Warm servieren. Dazu passt gegarter Reis.

**FÜR 4 PERSONEN**

# HÄHNCHEN- KARTOFFEL-PFANNE MIT THYMIAN-KNOBLAUCH- PASTE

ZUBEREITUNGSZEIT: 20 Min.

GRILLZEIT: 50-60 Min.

ZUBEHÖR: Gusseisenpfanne (Ø 25 cm)

## Für die Paste

3 EL Olivenöl

2 EL gehackte frische Thymianblättchen

1 EL fein gehackter Knoblauch

1 EL Dijon-Senf

1½ TL grobes Meersalz

½ TL frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

12 kleine neue rote Kartoffeln (etwa 550 g)  
4 ganze Hähnchenschenkel (je etwa 300 g),  
in Ober- und Unterschenkel geteilt,  
überschüssiges Fett und überhängende Haut  
entfernt

1. Den Grill für indirekte mittlere Hitze (175 bis 230 °C) vorbereiten (siehe [>->](#)).
2. In einer kleinen Schüssel die Zutaten für die Paste vermischen.
3. Die Kartoffeln vierteln. Mit etwa der Hälfte der Paste in einer großen Schüssel vermengen, bis sie gleichmäßig überzogen sind. Die Kartoffelstücke in die Gusseisenpfanne geben. Sie sollten nur nebeneinander, nicht aufeinander liegen.
4. Die Hähnchenschenkel in der großen Schüssel gleichmäßig mit der restlichen

Paste vermengen. Mit der Hautseite nach oben und etwas Abstand zueinander auf die Kartoffeln legen.

**5.** Die Pfanne über *indirekte mittlere Hitze* auf den Grillrost stellen, den Grilldeckel schließen und das Fleisch 30 Min. garen. Danach die Hähnchenteile wenden und 20-30 Min. weitergaren, bis sie auf der Oberseite goldbraun und das Fleisch auch am Knochen nicht mehr rosa ist.

**6.** Fleisch aus der Pfanne nehmen und den Gargrad der Kartoffeln prüfen: Sie sollen an den Rändern gebräunt und bis ins Innere weich sein. Andernfalls die Kartoffeln über *direkter mittlerer Hitze* etwa 5 Min. weitergaren, dabei behutsam rühren, damit sie nicht zerfallen. Mit einem Schaumlöffel aus der Pfanne heben und warm mit den Hähnchenschenkeln servieren.

FÜR 4 PERSONEN



# MARINIERTE DRUMSTICKS

## IN KOKOSMILCH, INGWER UND HONIG

ZUBEREITUNGSZEIT: 10 Min.

MARINIERZEIT: 6-24 Std.

GRILLZEIT: 40-50 Min.

### Für die Marinade

1 große Handvoll frische Korianderblätter  
samt zarten Stielen

10 Knoblauchzehen, geschält

10 cm frischer Ingwer, in dünne Scheiben  
geschnitten

400 ml ungesüßte Kokosmilch, durchgerührt

185 ml salzreduzierte Sojasauce

## 4 EL Honig

12 Hähnchenunterschenkel (je etwa 100 g), überschüssiges Fett und überhängende Haut entfernt

**1.** Koriander, Knoblauch und Ingwer fein hacken (am besten in der Küchenmaschine). In eine große Schüssel füllen und mit den restlichen Zutaten für die Marinade gründlich verrühren. Die Hähnchenschenkel in die Schüssel geben und auf allen Seiten mit der Marinade einreiben. Abgedeckt mind. 6 Std. und bis zu 24 Std. kalt stellen.

**2.** Den Grill für indirekte mittlere Hitze (175 bis 230 °C) vorbereiten (siehe [->->](#)).

**3.** Marinade abgießen, Hähnchenschenkel aus der Schüssel nehmen. Den Grillrost mit der Bürste reinigen. Das Fleisch über **indirekter mittlerer Hitze** bei

geschlossenem Deckel 40-50 Min. grillen, bis beim Einstechen klarer Fleischsaft austritt und das Fleisch auch am Knochen nicht mehr rosa ist. Dabei die Schenkel ein- bis zweimal wenden. Vom Rost nehmen und 3-5 Min. ruhen lassen. Warm oder zimmerwarm servieren.

**FÜR 4-6 PERSONEN**

## TIPP!

Sie können die Schenkel auch in zwei wiederverschließbaren Plastikbeuteln marinieren.



# PIKANTE HÄHNCHENSCHENKEL MIT TOMATEN-KORINTHEN- CHUTNEY

ZUBEREITUNGSZEIT: 45-55 Min.

GRILLZEIT: 35-40 Min.

## Für das Chutney

1 Dose (400 g) gehackte Tomaten

1 rote Zwiebel, fein gewürfelt

80 ml Apfelessig

60 g Vollrohrzucker

1 EL Aceto balsamico

1 TL grobes Meersalz

¼ TL zerstoßene Chiliflocken

50 g Korinthen (ersatzweise Rosinen)

## Für die Würzmischung

2 TL reines Chilipulver (vorzugsweise Ancho-Chilipulver)

1 TL Paprikapulver

1 TL grobes Meersalz

½ TL frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

8 Hähnchenoberschenkel (je etwa 150 g), überschüssiges Fett und überhängende Haut entfernt

**1.** Die Zutaten für das Chutney in einem kleinen Topf bei großer Hitze unter Rühren aufkochen, anschließend auf kleiner Stufe 20-30 Min. köcheln lassen, bis die gesamte Flüssigkeit fast vollständig verdampft ist. Vom Herd nehmen, die Korinthen einrühren

und abkühlen lassen.

2. Den Grill für direkte und indirekte mittlere Hitze (175-230 °C) vorbereiten (siehe [->](#)).

3. Die Zutaten für die Würzmischung vermengen und das Fleisch gleichmäßig damit einreiben.

4. Den Grillrost mit der Bürste reinigen. Die Hähnchenschenkel, zunächst mit der Haut nach unten, über **direkter mittlerer Hitze** bei geschlossenem Deckel in 5-10 Min. goldbraun grillen, dabei ab und zu wenden. Über **indirekter mittlerer Hitze** bei geschlossenem Deckel 30 Min. weitergaren, bis beim Einstechen klarer Fleischsaft austritt und das Fleisch auch am Knochen nicht mehr rosa ist. Vom Rost nehmen, 3-5 Min. ruhen lassen und warm mit dem Chutney servieren.

FÜR 4-6 PERSONEN



Korinthen stammen von sehr süßen, dunklen, kernlosen griechischen Trauben und sind kleiner als Rosinen.

# HÄHNCHENSCHENKEL IN ORANGEN- MARINADE MIT ZITRONIGEM FENCHEL- RELISH

ZUBEREITUNGSZEIT: 45 Min.

MARINIERZEIT: 1-2 Std.

GRILLZEIT: 35-40 Min.

## Für die Marinade

Fein abgeriebene Schale und Saft von 1 Bio-Orange

3 EL Olivenöl

1 EL getrockneter Oregano

2 TL grobes Meersalz

1 TL Cayennepfeffer

8 Hähnchenoberschenkel (je etwa 150 g), überschüssiges Fett und überhängende Haut entfernt

## Für das Relish

1 Bio-Limette

3 Orangen (etwa 675 g)

½ kleine Fenchelknolle (etwa 100 g), in sehr dünne Scheiben geschnitten

2 EL fein gehackte frische glatte Petersilienblätter

1 TL Honig

1 Prise grobes Meersalz

**1.** In einer mittelgroßen Glas- oder Edelstahlschüssel die Zutaten für die Marinade verrühren. Das Hähnchenfleisch darin wenden, bis es gleichmäßig überzogen

ist. Abgedeckt 1-2 Std. kalt stellen.

**2.** Von der Limette  $\frac{1}{2}$  TL Schale fein abreiben und beiseitestellen. Mit einem scharfen Messer von den Orangen oben und unten einen kleinen Deckel abschneiden. Die Früchte auf ein Schneidebrett stellen und die Schale von oben nach unten, der Wölbung folgend, so wegschneiden, dass auch die darunterliegende weiße Haut vollständig entfernt wird. Die einzelnen Fruchtfilets zwischen den Trennwänden herausschneiden und 1 cm groß würfeln. Die Limette genauso verarbeiten. Die Früchte mit den übrigen Zutaten für das Relish und der abgeriebenen Limettenschale in einer zweiten Glas- oder Edelstahlschüssel behutsam vermischen. Bei Zimmertemperatur bis zum Servieren ziehen lassen.

**3.** Den Grill für direkte und indirekte mittlere Hitze (175-230 °C) vorbereiten (siehe [->](#)).

**4.** Den Grillrost mit der Bürste reinigen. Die Hähnchenschenkel aus der Marinade nehmen und abtropfen lassen. Die Marinade weggießen. Das Fleisch, zunächst mit der Haut nach unten, über ***direkter mittlerer Hitze*** bei geschlossenem Deckel in 5-10 Min. goldbraun grillen, dabei ab und zu wenden. Anschließend über ***indirekter mittlerer Hitze*** bei geschlossenem Deckel weitere 30 Min. garen, bis beim Einstechen klarer Fleischsaft austritt und das Fleisch am Knochen nicht mehr rosa ist. Vom Rost nehmen, 3-5 Min. ruhen lassen und warm mit dem Relish servieren.

**FÜR 4-6 PERSONEN**

# MAROKKANISCHES HÄHNCHEN

## MARINIERT IN ROTER PAPRIKAPASTE

ZUBEREITUNGSZEIT: 30 Min.

MARINIERZEIT: 8-24 Std.

GRILLZEIT: 35-40 Min.

### Für die Paste

3 Knoblauchzehen, geschält

3 eingelegte geröstete rote Paprikaschoten  
(aus dem Glas)

2 EL Olivenöl

2 TL Koriandersamen

2 TL Kümmelsamen

1 TL Kreuzkümmelsamen

1 TL frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

$\frac{3}{4}$  TL grobes Meersalz

$\frac{1}{4}$  TL Cayennepfeffer

8 Hähnchenoberschenkel (je etwa 150 g),  
überschüssiges Fett und überhängende Haut  
entfernt

**1.** Für die Paste den Knoblauch in der  
Küchenmaschine fein hacken. Die übrigen  
Zutaten dazugeben und durchmischen. Falls  
die Paste zu dick wird, etwa 1 EL Wasser  
untermischen.

**2.** Das Hähnchenfleisch in einen großen,  
wiederverschließbaren Plastikbeutel geben  
und die Paste hinzufügen. Die Luft aus dem  
Beutel streichen, den Beutel fest  
verschließen und mehrmals wenden, um die  
Paste gleichmäßig zu verteilen. Für mind.  
8 Std. und bis zu 24 Std. in den Kühlschrank

legen.

**3.** Den Grill für direkte und indirekte mittlere Hitze (175-230 °C) vorbereiten (siehe [>->](#)).

**4.** Die Hähnchenschenkel aus dem Beutel nehmen, Beutel mit der Paste wegwerfen. Den Grillrost mit der Bürste reinigen. Das Fleisch, zunächst mit der Hautseite nach unten, über ***direkter mittlerer Hitze*** bei geschlossenem Deckel in 5-10 Min. goldbraun grillen, dabei ab und zu wenden. Anschließend über ***indirekter mittlerer Hitze*** bei geschlossenem Deckel weitere 30 Min. garen, bis beim Einstechen klarer Fleischsaft austritt und das Fleisch am Knochen nicht mehr rosa ist. Vom Rost nehmen, 3-5 Min. ruhen lassen und warm servieren.

**FÜR 4-6 PERSONEN**

# HÄHNCHENSCHENKEL

## MIT AMERIKANISCHER BARBECUE-SAUCE

ZUBEREITUNGSZEIT: etwa 55 Min.

MARINIERZEIT: bis zu 2 Std.

GRILLZEIT: 35-40 Min.

### Für die Sauce

1 EL Olivenöl

2 Zwiebeln, fein gewürfelt

1 TL fein gehackter Knoblauch

½ TL geriebener frischer Ingwer

250 ml Root Beer (amerik. Softgetränk;  
Internet-Feinkosthandel; ersatzweise  
Malzbier)

250 ml Ketchup

125 ml frisch gepresster Orangensaft

2 EL Worcestersauce

2 EL Vollrohrzucker

½ TL abgeriebene Schale von 1 Bio-Zitrone

Grobes Meersalz

Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

## Für die Würzmischung

1½ TL Paprikapulver

1 TL Chilipulver (Gewürzmischung)

1 TL grobes Meersalz

½ TL frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

4 ganze Hähnchenschenkel (je etwa 300 g),  
in Ober- und Unterschenkel geteilt,  
überschüssiges Fett und überhängende Haut  
entfernt

Olivenöl

**1.** In einem mittelgroßen Topf das Öl bei mittlerer Temperatur erhitzen. Die Zwiebeln 3-4 Min. darin andünsten, gelegentlich umrühren. Knoblauch und Ingwer etwa 1 Min. mitdünsten, bis sie aromatisch duften, dann die übrigen Saucenzutaten einrühren. Die Sauce bei kleinerer Hitze 20-30 Min. unter gelegentlichem Rühren einkochen lassen, bis sie dick genug ist, um den Rücken eines Holzlöffels zu überziehen. Vom Herd nehmen, die Zitronenschale unterrühren, salzen und pfeffern. Etwa 250 ml werden zum Bestreichen des Hähnchenfleischs beim Grillen benötigt, den Rest bis zum Servieren in einer kleinen Schüssel beiseitestellen.

**2.** Die Zutaten für die Würzmischung vermengen. Das Fleisch rundherum dünn mit Öl bestreichen und mit der Würzmischung einreiben. Bis zur

Zubereitung, jedoch max. 2 Std. kalt stellen.

**3.** Den Grill für direkte und indirekte mittlere Hitze (175-230 °C) vorbereiten (siehe [->](#)).

**4.** Den Grillrost mit der Bürste reinigen. Das Fleisch, zunächst mit der Hautseite nach unten, über ***direkter mittlerer Hitze*** bei geschlossenem Deckel in 5-10 Min. goldbraun grillen, dabei ab und zu wenden. Über ***indirekter mittlerer Hitze*** bei geschlossenem Deckel weitere 10 Min. garen, dann auf beiden Seiten dünn mit Sauce bestreichen und bei geschlossenem Deckel über ***indirekter mittlerer Hitze*** etwa 20 Min. weitergrillen, bis beim Einstechen klarer Fleischsaft austritt und das Fleisch am Knochen nicht mehr rosa ist. Dabei ab und zu wenden und mit Sauce

bestreichen. Vom Rost nehmen, 3-5 Min. ruhen lassen und warm mit der beiseitegestellten Sauce servieren.

**FÜR 4 PERSONEN**

# IM RAUCH GEGRILLTE HÄHNCHENSCHENKEL MIT HOISIN-GLASUR

ZUBEREITUNGSZEIT: 10 Min.

GRILLZEIT: 35-40 Min.

## Für die Glasur

60 ml Hoisin-Sauce (Asia-Laden)

60 ml Ketchup

1 EL Apfelessig

8 Hähnchenoberschenkel ohne Haut (je etwa 150 g), überschüssiges Fett entfernt

2 TL grobes Meersalz

½ TL frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

2 Handvoll Eichenholz-Räucherspäne, mind.  
30 Min. gewässert

1. In einer kleinen Glas- oder  
Edelstahlschüssel die Zutaten für die Glasur  
verrühren.

2. Die Hähnchenschenkel gleichmäßig mit  
Salz und Pfeffer würzen.

3. Den Grill für direkte und indirekte  
mittlere Hitze (175-230 °C) vorbereiten  
(siehe [->->](#)).

4. Den Grillrost mit der Bürste reinigen. Die  
Hähnchenschenkel, zunächst mit der  
fleischigeren Seite nach unten, über  
**direkter mittlerer Hitze** bei geschlossenem  
Deckel in 5-10 Min. goldbraun grillen, dabei  
ab und zu wenden. Anschließend über  
**indirekte mittlere Hitze** legen und auf

beiden Seiten leicht mit der Glasur bestreichen.

**5.** Holzspäne abtropfen lassen, auf die Glut legen oder nach Herstelleranweisung in die Räucherbox des Gasgrills geben. Die Schenkel über *indirekter mittlerer Hitze* bei geschlossenem Deckel 30 Min. weitergrillen, bis beim Einstechen klarer Fleischsaft austritt und das Fleisch auch am Knochen nicht mehr rosa ist. Dabei gelegentlich wenden und mit der Glasur bestreichen. Vom Rost nehmen, 3-5 Min. ruhen lassen und warm servieren.

**FÜR 4 PERSONEN**



# HÄHNCHENBRUST

## MIT LIMETTENRAHM

ZUBEREITUNGSZEIT: 20 Min.

GRILLZEIT: 25-35 Min.

### Für den Limettenrahm

100 g Schmand

2-3 EL fein gehackte frische  
Korianderblätter

4-5 TL frisch gepresster Limettensaft

1 Prise grobes Meersalz

### Für die Paste

2 EL Olivenöl

4 TL Chilipulver (Gewürzmischung)

$\frac{3}{4}$  TL Zwiebelpulver

¾ TL reines Chilipulver (vorzugsweise Chipotle-Chilipulver)

½ TL grobes Meersalz

¼ TL frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

4 halbe Hähnchenbrüste mit Knochen und Haut (je etwa 300 g)

**1.** Die Zutaten für den Limettenrahm in einer kleinen Glas- oder Edelstahlschüssel glatt rühren. Abschmecken und zugedeckt bis zum Servieren kalt stellen.

**2.** Den Grill für direkte und indirekte mittlere Hitze (175-230 °C) vorbereiten (siehe [>->](#)).

**3.** In einer kleinen Schüssel die Zutaten für die Paste vermischen. Die Haut der Hähnchenbrüste vorsichtig anheben, ohne sie in der Nähe des Brustbeins abzulösen.

Das Brustfleisch mit je 1 TL Paste einreiben, die Haut zurückklappen und die übrige Paste gleichmäßig darauf verteilen.

4. Den Grillrost mit der Bürste reinigen. Die Hähnchenbrüste mit der Haut nach unten über ***direkter mittlerer Hitze*** bei geschlossenem Deckel etwa 5 Min. grillen, bis die Haut gebräunt ist. Wenden, über ***indirekte mittlere Hitze*** legen und bei geschlossenem Deckel weitere 20-30 Min. garen, bis das Fleisch auch am Knochen nicht mehr rosa ist. Vom Rost nehmen, 3-5 Min. ruhen lassen und warm mit dem Limettenrahm servieren. Dazu passt: Mais-Bohnen-Salat (siehe [>](#)).

FÜR 4 PERSONEN



# HÄHNCHENBRUST

## MIT RAUCHIGER PAPRIKABUTTER

ZUBEREITUNGSZEIT: 15 Min.

GRILLZEIT: 25-35 Min.

ZUBEHÖR: **Gewürzmühle**

### Für die Butter

2 TL ganze Koriandersamen (ersatzweise  
1 EL gemahlene Koriandersamen)

125 g weiche Butter

2 TL geräuchertes Paprikapulver  
(Feinkostladen)

¼ TL Cayennepfeffer

6 halbe Hähnchenbrüste mit Knochen und  
Haut (je etwa 300 g)

2 TL grobes Meersalz

1 TL frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

**1.** Die ganzen Koriandersamen in einer kleinen Pfanne bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Rühren etwa 2 Min. rösten, bis sie dunkel anlaufen und duften. In einer Gewürzmühle fein mahlen.

**2.** In einer kleinen Schüssel die Zutaten für die Paprikabutter vermengen. Die Hälfte davon bis zum Servieren beiseitestellen.

**3.** Den Grill für direkte und indirekte mittlere Hitze (175-230 °C) vorbereiten (siehe [≥-≥](#)).

**4.** Die Haut der Hähnchenbrüste vorsichtig anheben, ohne sie in der Nähe des Brustbeins abzulösen. Das Brustfleisch jeweils mit Paprikabutter bestreichen und die Haut wieder zurückklappen. Die Brüste

gleichmäßig mit Salz und Pfeffer würzen.

**5.** Den Grillrost mit der Bürste reinigen. Die Hähnchenbrüste mit der Haut nach unten über ***direkter mittlerer Hitze*** bei geschlossenem Deckel etwa 5 Min. grillen, bis die Haut gebräunt ist. Wenden, über ***indirekte mittlere Hitze*** legen und bei geschlossenem Deckel weitere 20-30 Min. garen, bis das Fleisch am Knochen nicht mehr rosa ist. Vom Rost nehmen und 3-5 Min. ruhen lassen. Hähnchenbrüste mit der beiseitegestellten Paprikabutter bestreichen und warm servieren. Dazu passt: Kartoffeln vom Grill (siehe [➤](#)).

**FÜR 6 PERSONEN**



Geräuchertes Paprikapulver aus Spanien wird aus reifen roten Chilischoten hergestellt, die über Eichenholz getrocknet und dann fein gemahlen werden.

# HÄHNCHENBRUST AUF CAJUN-ART MIT BOHNEN-MAIS-SALSA

ZUBEREITUNGSZEIT: 15 Min.

GRILLZEIT: 35-50 Min.

## Für die Würzmischung

1 TL Knoblauchgranulat

1 TL Zwiebelgranulat

1 TL getrockneter Thymian

1 TL getrockneter Oregano

1 TL grobes Meersalz

1 TL Paprikapulver

$\frac{3}{4}$  TL Vollrohrzucker

$\frac{1}{2}$  TL geräuchertes Paprikapulver  
(Feinkostladen)

½ TL frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

4 halbe Hähnchenbrüste mit Knochen und Haut (je etwa 300 g)

Olivenöl

## Für die Salsa

2 frische Maiskolben, Hüllblätter entfernt

1 Dose (400 g) Augenbohnen (Asia-Laden),  
abgespült und abgetropft

1 kleine rote Zwiebel, in dünne Halbringe  
geschnitten

100 g rote Paprikaschote, sehr fein  
gewürfelt

2 EL Olivenöl

1 EL Weißweinessig

½ TL Tabasco

Grobes Meersalz

Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1. Den Grill für direkte und indirekte mittlere Hitze (175-230 °C) vorbereiten (siehe [>->](#)).
2. In einer kleinen Schüssel die Zutaten für die Würzmischung vermengen.
3. Die Hähnchenbrüste auf beiden Seiten dünn mit Öl bestreichen, gleichmäßig mit der Würzmischung einreiben und beiseitestellen. Die Maiskolben ebenfalls dünn mit Öl bepinseln.
4. Den Grillrost mit der Bürste reinigen. Den Mais über ***direkter mittlerer Hitze*** bei geschlossenem Deckel 10-15 Min. grillen, bis er stellenweise gebräunt ist und die Körner weich sind, dabei ab und zu wenden. Die Kolben vom Grill nehmen, auf Handwärme abkühlen lassen, die Körner herunterschneiden. Mit den Bohnen, der

Zwiebel und der Paprikaschote in eine mittelgroße Schüssel füllen.

**5.** Hähnchenbrüste mit der Haut nach unten über ***direkte mittlere Hitze*** legen und bei geschlossenem Deckel etwa 5 Min. grillen, bis die Haut goldbraun ist. Wenden und über ***indirekter mittlerer Hitze*** bei geschlossenem Deckel weitere 20-30 Min. garen, bis das Fleisch auch am Knochen nicht mehr rosa ist. Vom Rost nehmen und ruhen lassen, bis die Salsa fertig ist.

**6.** In einer kleinen Glas- oder Edelstahlschüssel Öl, Essig und Tabasco verrühren. Zur Maismischung gießen, behutsam vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Hähnchenbrüste warm mit der Salsa servieren.

**FÜR 4 PERSONEN**

# HÄHNCHENFLÜGEL CHINESISCH MIT HONIG-SOJA-GLASUR

ZUBEREITUNGSZEIT: 20 Min.

GRILLZEIT: 20-35 Min.

## Für die Glasur

80 ml salzreduzierte Sojasauce

4 EL Honig

2 EL Reisweinessig (Asia-Laden)

1 TL frisch geriebener Ingwer

¼ TL chinesisches Fünf-Gewürze-Pulver

¼ TL Cayennepfeffer

½ TL geröstetes Sesamöl (Asia-Laden)

## Für die Würzmischung

1 TL Knoblauchgranulat

½ TL grobes Meersalz

½ TL frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

12 Hähnchenflügel (etwa 1 kg), die Flügelspitzen abgeschnitten

**1.** Den Grill für direkte und indirekte mittlere Hitze (175-230 °C) vorbereiten (siehe [->](#)).

**2.** In einem kleinen Topf 80 ml Wasser und die Zutaten für die Glasur bis auf das Sesamöl bei mittlerer bis großer Hitze unter Rühren aufkochen, dann bei kleinerer Hitze in 5-10 Min. auf 125 ml einkochen lassen. Vom Herd nehmen und das Sesamöl unterrühren.

**3.** Die Zutaten für die Würzmischung in einer kleinen Schüssel vermengen. Die Hähnchenflügel gleichmäßig damit bestreuen.

**4.** Den Grillrost mit der Bürste reinigen. Die Hähnchenflügel über ***direkter mittlerer Hitze*** bei geschlossenem Deckel 10-15 Min. grillen, dabei ein- bis zweimal wenden, bis sie rundherum goldbraun sind. Über ***indirekte mittlere Hitze*** legen, dünn mit der Glasur bestreichen und bei geschlossenem Deckel weitere 10-20 Min. grillen, bis die Haut kräftig gebräunt und das Fleisch am Knochen nicht mehr rosa ist. In dieser Zeit die Flügel ein- bis zweimal wenden und mit Glasur bestreichen. Falls die Haut besonders knusprig werden soll, die Flügel in den letzten Minuten nochmals über ***direkte mittlere Hitze*** legen und

dabei ein- bis zweimal wenden. Vom Rost nehmen und warm servieren.

**FÜR 4 PERSONEN als Vorspeise**



# PIKANTE HÄHNCHENFLÜGEL MIT EINEM DRESSING AUS BLAUSCHIMMELKÄSE

ZUBEREITUNGSZEIT: 20 Min.

MARINIERZEIT: 1 Std.

GRILLZEIT: etwa 25 Min.

## Für die Paste

4 TL fein gehackte Chipotle-Schoten in Adobo-Sauce (getrocknete, geräucherte Jalapeño-Chilis aus der Dose)

2 TL grobes Meersalz

1½ TL Paprikapulver

1 TL Knoblauchpulver

1 TL Zwiebelpulver

1 TL frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

16 Hähnchenflügel (etwa 1,25 kg), jeweils am Gelenk zerteilt, Flügelspitzen abgeschnitten

## Für die pikante Sauce

3 EL Olivenöl

1 Knoblauchzehe, zerdrückt oder fein gehackt

4 TL Apfelessig

2½ TL Tabasco

Grobes Meersalz

Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

## Für das Dressing

30 g Blauschimmelkäse, zerbröckelt

2 EL Schmand

2 EL Mayonnaise

1 EL Buttermilch

½ TL Apfelessig

**1.** Die Zutaten für die Paste in einer großen Schüssel vermengen. Die Hähnchenflügel hineingeben und durchmischen, bis alle mit Paste überzogen sind. Abgedeckt 1 Std. kalt stellen.

**2.** In einem kleinen Topf mit schwerem Boden das Öl auf mittlerer Stufe erhitzen. Den Knoblauch darin unter Rühren etwa 1 Min. dünsten, bis er duftet. Essig und Tabasco zufügen, 1 Min. köcheln lassen. Die Sauce mit Salz und Pfeffer würzen. In eine große Glas- oder Edelstahlschüssel umfüllen.

**3.** Die Zutaten für das Dressing cremig rühren. Abgedeckt kalt stellen.

**4.** Den Grill für direkte und indirekte

mittlere bis starke Hitze (etwa 230 °C) vorbereiten (siehe [->->](#)).

**5.** Den Grillrost mit der Bürste reinigen. Die Hähnchenflügel aus der Schüssel nehmen und die Paste größtenteils abwischen. Die Flügel über ***direkter mittlerer bis starker Hitze*** bei geschlossenem Deckel knapp 5 Min. grillen, dabei einmal wenden, bis sich deutliche Grillmuster gebildet haben. Anschließend über ***indirekter mittlerer bis starker Hitze*** bei geschlossenem Deckel weitere 15 Min. unter gelegentlichem Wenden garen, bis das Fleisch am Knochen nicht mehr rosa und die Haut knusprig ist. Den Deckel dabei immer rasch wieder schließen, damit die Hitze erhalten bleibt. Flügel anschließend in der Sauce wenden und über ***direkter mittlerer bis starker Hitze*** 5 Min. weitergrillen, dabei ein- bis zweimal wenden. Warm mit dem Dressing

servieren.

**FÜR 6-8 PERSONEN als Vorspeise**



# FRIKADELLEN- SANDWICH

## MIT GEGRILLTEN ZWIEBELN UND BLAUSCHIMMELKÄSE

ZUBEREITUNGSZEIT: **15 Min.**

GRILLZEIT: **etwa 25 Min.**

750 g frisches Hühnerhackfleisch  
(vorzugsweise vom Schenkel; beim Metzger  
vorbestellen oder selbst durch den  
Fleischwolf drehen)

60 ml Mayonnaise

4 TL Dijon-Senf

1 große milde Zwiebel, quer in etwa 5 mm  
dicke Scheiben geschnitten

Oliveneröl

Grobes Meersalz

Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

125 g Blauschimmelkäse, in 4 Scheiben geschnitten

8 Scheiben Roggenbrot

**1.** Aus dem Hackfleisch vier gleich große, 2 cm dicke Frikadellen formen. Mit dem Daumen oder einem Teelöffel in die Mitte jeweils eine 2,5 cm breite und 1 cm tiefe Mulde drücken - dadurch garen die Frikadellen gleichmäßig und wölben sich beim Grillen nicht. Mit Frischhaltefolie abdecken und bis zur Zubereitung, mind. aber 5 Min., in den Kühlschrank stellen.

**2.** In einer Schale Mayonnaise und Senf verrühren.

**3.** Den Grill für direkte mittlere Hitze (175-230 °C) vorbereiten (siehe [>->](#)).

4. Die Zwiebelscheiben auf beiden Seiten dünn mit Öl einpinseln, salzen und pfeffern. Den Grillrost mit der Bürste reinigen. Die Zwiebeln über ***direkter mittlerer Hitze*** bei geschlossenem Deckel 6-8 Min. grillen, bis sie weich sind, dabei einmal wenden. Vom Rost nehmen.

5. Die Frikadellen auf beiden Seiten dünn mit Öl bestreichen, gleichmäßig salzen und pfeffern. Über ***direkter mittlerer Hitze*** bei geschlossenem Deckel 12-15 Min. grillen, bis sie durch und durch gar, aber noch saftig sind. Dabei einmal wenden und in den letzten 2 Min. auf jeder Frikadelle 1 Käsescheibe schmelzen lassen. Die Frikadellen auf einer Platte beiseitestellen.

6. Die Brotscheiben auf einer Seite mit etwas Öl bestreichen und über ***direkter mittlerer Hitze*** etwa 1 Min. rösten, dabei

einmal wenden. 4 Scheiben mit jeweils 1 Frikadelle belegen, Senf-Mayonnaise und Zwiebeln daraufgeben, mit einer zweiten Brotscheibe bedeckt servieren.

**FÜR 4 PERSONEN**

# CHILI- CHEESEBURGER

## TEXMEX-STYLE

ZUBEREITUNGSZEIT: **15 Min.**

GRILLZEIT: **12-15 Min.**

### Für die Burger

500 g frisches Hühnerhackfleisch  
(vorzugsweise vom Schenkel; beim Metzger  
vorbestellen oder selbst durch den  
Fleischwolf drehen)

75 g Semmelbrösel

100 g Jalapeño Nacho (eingelegte grüne  
Chilischoten in Ringen), abgetropft, grob  
gehackt

4 EL fein gewürfelte Zwiebeln

1 Ei (Größe L)

1 TL Senfpulver

1 TL reines Chilipulver (vorzugsweise Ancho-Chilipulver)

1 TL Knoblauchgranulat

½ TL grobes Meersalz

½ TL Paprikapulver

¼ TL gemahlene Kreuzkümmelsamen

¼ TL frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Olivenöl

4 Vollkorn-Burger-Brötchen, längs halbiert

4 dünne Scheiben pikanter Cheddar

4 Salatblätter

Ketchup (nach Belieben)

**1.** Den Grill für direkte mittlere Hitze (175-230 °C) vorbereiten (siehe [>->](#)).

**2.** In einer großen Schüssel das Hackfleisch

mit den übrigen Burger-Zutaten gleichmäßig vermengen. Aus der sehr weichen Masse vier gleich große, 2 cm dicke Frikadellen formen. Mit dem Daumen oder einem Teelöffel in die Mitte jeweils eine 2,5 cm breite und 1 cm tiefe Mulde drücken - dadurch garen die Frikadellen gleichmäßig und wölben sich beim Grillen nicht. Auf beiden Seiten mit Öl bestreichen.

**3.** Den Grillrost mit der Bürste reinigen. Die Frikadellen über ***direkter mittlerer Hitze*** bei geschlossenem Deckel 12-15 Min. grillen, bis sie durch und durch gar, aber noch saftig sind, dabei einmal wenden. Etwa 1 Min. vor Ende der Garzeit auf jeder Frikadelle 1 Käsescheibe schmelzen lassen. Gleichzeitig die Brötchenhälften mit der Schnittfläche nach unten über ***direkter mittlerer Hitze*** auf den Grillrost legen und kurz rösten.

4. Die Burger-Brötchen mit je 1 Frikadelle, 1 Salatblatt sowie nach Belieben etwas Ketchup füllen und warm servieren.

**FÜR 4 PERSONEN**

# PORTOBELLO- BURGER MIT ROSMARIN-AIOLI

ZUBEREITUNGSZEIT: 20 Min.

GRILLZEIT: 20-27 Min.

## Für die Aioli

125 ml Mayonnaise

1 TL fein gehackter Knoblauch

1 TL gehackte frische Rosmarinnadeln

1 EL Olivenöl

Grobes Meersalz

Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

## Für die Burger

650 g frisches Hühnerhackfleisch  
(vorzugsweise vom Schenkel; beim Metzger  
vorbestellen oder selbst durch den  
Fleischwolf drehen)

2 Portobello-Pilze (ersatzweise  
Riesenchampignons), Stiele und dunkle  
Lamellen entfernt

Olivenöl

4 dünne Scheiben pikanter Cheddar

4 Burger-Brötchen, längs halbiert

4 Salatblätter

1 große Tomate, in 4 Scheiben geschnitten

**1.** Den Grill für direkte mittlere Hitze (175-  
230 °C) vorbereiten (siehe [>->](#)).

**2.** Die Mayonnaise mit Knoblauch, Rosmarin  
und Öl glatt rühren. Salzen und pfeffern.

**3.** In einer mittelgroßen Schüssel 2 EL Aioli

gleichmäßig unter das Hackfleisch mischen. Aus der Masse vier gleich große, 2 cm dicke Frikadellen formen. Mit dem Daumen oder einem Teelöffel jeweils eine 2,5 cm breite und 1 cm tiefe Mulde drücken - dadurch garen die Frikadellen gleichmäßig und wölben sich beim Grillen nicht.

4. Den Grillrost mit der Bürste reinigen. Pilze auf beiden Seiten dünn mit Öl bestreichen, salzen und pfeffern. Mit der Lamellenseite nach unten über **direkter mittlerer Hitze** bei geschlossenem Deckel 4-6 Min. grillen, bis sie weicher werden. Oberseite noch einmal mit Öl einpinseln, die Pilze wenden und weitere 4-6 Min. grillen, bis sie sich mit einem spitzen Messer leicht einstechen lassen. Vom Rost nehmen und auf einem Schneidebrett in 1 cm dicke Scheiben schneiden.

**5.** Die Frikadellen über ***direkter mittlerer Hitze*** bei geschlossenem Deckel 12-15 Min. grillen, bis sie durch und durch gar, aber noch saftig sind, dabei einmal wenden. Etwa 1 Min. vor Ende der Garzeit die Pilzscheiben auf den Frikadellen verteilen und mit je 1 Käsescheibe belegen. Gleichzeitig die Brötchenhälften mit der Schnittfläche nach unten über ***direkter mittlerer Hitze*** kurz rösten.

**6.** Die Brötchen jeweils mit 1 Frikadelle, 1 Salatblatt, 1 Tomatenscheibe und etwas Aioli füllen und warm servieren.

**FÜR 4 PERSONEN**

# HÄHNCHENSCHENKEL MIT MAIS-SPECK-RELISH

ZUBEREITUNGSZEIT: etwa 35 Min.

GRILLZEIT: 18-25 Min.

## Für das Relish

6 Scheiben Räucherspeck, quer in 1 cm breite Streifen geschnitten

1 Zwiebel, fein gewürfelt

1 fleischige milde Chilischote (vorzugsweise Anaheim), fein gehackt

½ TL getrockneter Thymian

1 Prise frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

½ TL Sherry-Essig

2 frische Maiskolben, Hüllblätter entfernt

Olivenöl

8 ausgelöste Hähnchenoberschenkel ohne Haut (je etwa 100 g)

¾ TL grobes Meersalz

¾ TL getrockneter Thymian

½ TL frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

**1.** In einer großen Pfanne die Speckstreifen bei mittlerer Hitze in 10-15 Min. unter gelegentlichem Rühren goldbraun und knusprig braten. Mit einem Schaumlöffel herausnehmen und in einer Schüssel beiseitestellen. Zwiebelwürfel mit Chili, Thymian und Pfeffer in die Pfanne geben. Im ausgelassenen Bratfett bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Rühren 8-10 Min. braten, bis sie weich und schön gebräunt sind. Mit Essig ablöschen und den Speck untermischen. Die Pfanne vom Herd nehmen.

2. Den Grill für direkte mittlere Hitze (175-230 °C) orbereiten (siehe [->->](#)).

3. Den Grillrost mit der Bürste reinigen. Maiskolben dünn mit Öl bepinseln. Über **direkter mittlerer Hitze** bei geschlossenem Deckel 10-15 Min. grillen, bis sie stellenweise gebräunt und die Körner weich sind, dabei ab und zu wenden. Vom Rost nehmen und abkühlen lassen. Die Körner von den Kolben herunterschneiden und mit der Speckmischung in der Pfanne vermengen.

4. Die Hähnchenschenkel auf beiden Seiten dünn mit Öl bestreichen, gleichmäßig mit Salz, Thymian und Pfeffer würzen. Über **direkter mittlerer Hitze** bei geschlossenem Deckel 8-10 Min. grillen, dabei die Schenkel ein- bis zweimal wenden, bis sich das Fleisch fest anfühlt und beim Einstechen

klarer Fleischsaft austritt. Das Mais-Speck-Relish in der Pfanne auf mittlerer Stufe erneut erhitzen. Das Hähnchenfleisch auf einem Schneidebrett in 2 cm breite Streifen schneiden. Auf einer Servierplatte anrichten, Relish darübergerben und warm servieren.

**FÜR 4-6 PERSONEN**

# ZITRONENHÄHNCHEN MIT MINZE-RISOTTO UND ERBSEN

ZUBEREITUNGSZEIT: 1 Std.

GRILLZEIT: 8-10 Min.

ZUBEHÖR: Großer Topf (6 Liter)

## Für die Marinade

3 EL Olivenöl

1 TL fein abgeriebene Schale von 1 Bio-Zitrone

2 EL frisch gepresster Zitronensaft

1 EL fein gehackte frische Minzeblätter

1 TL fein gehackter Knoblauch

1 TL grobes Meersalz

½ TL frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

6 ausgelöste Hähnchen Oberschenkel ohne Haut (je etwa 100 g)

## Für den Risotto

1¼ l Hühnerbrühe

2 EL Olivenöl

4 EL fein gehackte Schalotten

300 g Risotto-Reis (vorzugsweise Arborio)

350 g TK-Erbesen

1 Handvoll fein gehackte frische Minzeblätter

125 g Mascarpone

Grobes Meersalz

Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1-2 EL frisch gepresster Zitronensaft

1 Zitrone, geviertelt

**1.** In einer kleinen Schüssel die Zutaten für

die Marinade verrühren. Mit dem Hähnchenfleisch in einen großen, wiederverschließbaren Plastikbeutel geben. Die Luft aus dem Beutel streichen, den Beutel fest verschließen und bis zur Zubereitung in den Kühlschrank legen. Die Erbsen aus dem Tiefkühlfach nehmen und antauen lassen.

**2.** Die Brühe in einem Topf bei mittlerer Hitze einmal aufkochen, dann zugedeckt warm halten. Den Grill für direkte mittlere Hitze (175-230 °C) vorbereiten (siehe [>->](#)).

**3.** In einem großen Topf das Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und die Schalotten darin in 3-5 Min. glasig andünsten. Den Reis einrühren, bis alle Körner von Fett überzogen sind. Von der heißen Brühe 1 Schöpflöffel (etwa 250 ml) zugießen und rühren, bis der Großteil der Flüssigkeit aufgesogen ist.

Schöpflöffelweise so fortfahren, bis der Reis nach 20-30 Min. cremig ist, die Körner aber noch Biss haben. Mit dem letzten Schöpflöffel Brühe auch die Erbsen, die Minze und den Mascarpone einrühren. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Risotto zugedeckt beiseitestellen.

4. Den Grillrost mit der Bürste reinigen. Die Marinade abgießen, das Hähnchenfleisch aus dem Beutel nehmen und über **direkter mittlerer Hitze** bei geschlossenem Deckel 8-10 Min. grillen, bis es sich fest anfühlt und beim Einstechen klarer Fleischsaft austritt. In dieser Zeit ein- bis zweimal wenden. Das fertige Hähnchenfleisch in mundgerechte Stücke schneiden und unter den Risotto mengen. Warm servieren und die Zitronenviertel dazu reichen.

FÜR 4 PERSONEN



# CHILI CON CARNE

## MIT GERÄUCHERTEM HÄHNCHENFLEISCH

ZUBEREITUNGSZEIT: 15 Min.

GRILLZEIT: 30-35 Min.

ZUBEHÖR: Gusseisenpfanne (Ø 30 cm)

4 ausgelöste Hähnchenoberschenkel ohne Haut (je etwa 100 g)

1 große rote Zwiebel, quer in 1 cm breite Scheiben geschnitten

Olivenöl

Grobes Meersalz

Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

2 TL fein gehackter Knoblauch

2 EL Mehl

750 ml Hühnerbrühe

2 Dosen (je 400 g) Kidneybohnen, ab gespült und abgetropft

1 Dose (300 g) Mais, abgetropft

1 EL reines Chilipulver (vorzugsweise Ancho-Chilipulver)

1 TL getrockneter Oregano

½ TL gemahlene Kreuzkümmelsamen

2 Handvoll Hickory-Räucherspäne, mind. 30 Min. gewässert

**1.** Den Grill für direkte mittlere Hitze (175-230 °C) vorbereiten (siehe [>->](#)).

**2.** Holzspäne abtropfen lassen, auf die Glut legen oder nach Herstelleranweisung in die Räucherbox des Gasgrills geben.

**3.** Hähnchenfleisch und Zwiebelscheiben auf beiden Seiten dünn mit Öl bestreichen, mit

Salz und Pfeffer würzen.

4. Den Grillrost mit der Bürste reinigen. Das Hähnchenfleisch zusammen mit den Zwiebelscheiben über ***direkter mittlerer Hitze*** bei geschlossenem Deckel 8-10 Min. grillen, dabei ein- bis zweimal wenden. Das Fleisch sollte sich am Ende fest anfühlen und beim Einstechen klaren Fleischsaft abgeben, die Zwiebeln sollten weich sein. Beides auf einem Schneidebrett in etwa 1,5 cm große Stücke schneiden.

5. In der Gusseisenpfanne 2 EL Öl über ***direkter mittlerer Hitze*** erwärmen. Den Knoblauch darin unter Rühren etwa 1 Min. dünsten, bis er duftet. Mehl darüberstäuben und unter Rühren 1-2 Min. anschwitzen. Brühe, Bohnen, Mais, Chilipulver, Oregano und Kreuzkümmel hinzufügen, durchrühren und die Brühe zum Köcheln bringen (bei

Bedarf einen Deckel auflegen). Das Fleisch mit den Zwiebeln einrühren und alles 15-20 Min. zu einer leicht angedickten Mischung einkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, vom Herd nehmen, einige Minuten abkühlen lassen. Warm servieren.

**FÜR 4-6 PERSONEN**



# INDISCHE HÄHNCHENSPIESSE MIT FRISCHEM KORIANDER-DIP

ZUBEREITUNGSZEIT: 35 Min.

MARINIERZEIT: 2-4 Std.

GRILLZEIT: 8-10 Min.

ZUBEHÖR: Metall- oder Holzspieße  
(Holzspieße mind. 30 Min. gewässert)

## Für die Paste

125 g Naturjoghurt (3,5% Fett)

2 TL Currypulver

2 TL fein gehackter Knoblauch

2 TL fein gehackter frischer Ingwer

2 TL grobes Meersalz

1 TL Zucker

10 ausgelöste Hähnchenoberschenkel ohne Haut (je etwa 100 g), in 4 cm große Stücke geschnitten

## Für den Dip

2 große Handvoll frische Korianderblätter samt zarten Stielen

2 kleine Chilischoten (vorzugsweise Serrano), Stiele und Kerne entfernt, grob gehackt

3 EL frisch gepresster Zitronensaft

1 EL grob gehackter frischer Ingwer

1 EL Zucker

1½ TL grobes Meersalz

2 Knoblauchzehen, grob gehackt

Olivenöl

1 mittelgroße rote Zwiebel

- 1.** Die Zutaten für die Paste in einer mittelgroßen Schüssel verrühren. Das Hähnchenfleisch in einen großen, wiederverschließbaren Plastikbeutel füllen und die Paste hinzufügen. Die Luft aus dem Beutel streichen, den Beutel fest verschließen und den Inhalt sanft durchkneten, um die Paste gleichmäßig zu verteilen. Für 2-4 Std. kalt stellen.
- 2.** Die Zutaten für den Dip bis auf das Öl in die Küchenmaschine geben und fein hacken. Bei laufendem Motor langsam etwa 2 EL Öl zugießen und untermixen, bis ein glattes Püree entsteht.
- 3.** Den Grill für direkte mittlere Hitze (175-230 °C) vorbereiten (siehe [>->](#)).
- 4.** Die Zwiebel schälen, längs halbieren und jede Hälfte in 6 Spalten schneiden. Das

Hähnchenfleisch aus dem Beutel nehmen, den Beutel mit der Paste wegwerfen. Fleisch und Zwiebel abwechselnd auf Spieße stecken, von den Zwiebelspalten dabei jeweils nur die äußeren 2-3 Schichten verwenden. Fleisch und Zwiebel großzügig mit Öl einpinseln.

**5.** Den Grillrost mit der Bürste reinigen. Die Spieße über ***direkter mittlerer Hitze*** bei geschlossenem Deckel 8-10 Min. grillen, bis das Fleisch durchgegart, aber noch saftig ist. Dabei die Spieße ein- bis zweimal wenden. Warm servieren und den Koriander-Dip dazu reichen.

**FÜR 4-6 PERSONEN**



# HÄHNCHEN-TACOS MIT ZIEGENFRISCHKÄSE UND TOMATEN-KNOBLAUCH- SALSA

ZUBEREITUNGSZEIT: 20 Min.

GRILLZEIT: 19-23 Min.

## Für die Salsa

2 reife Tomaten

½ weiße Zwiebel, geviertelt

1 mittelgroße rote Paprikaschote

4 Frühlingszwiebeln, die Wurzelenden entfernt

Oliveneröl

2 Knoblauchzehen, geschält  
2 TL fein gehackte Chipotle-Schoten in Adobo-Sauce (getrocknete, geräucherte Jalapeño-Chilis aus der Dose)  
1 TL frisch gepresster Limettensaft  
Grobes Meersalz

## Für die Würzmischung

1 TL grobes Meersalz  
1 TL Chilipulver (Gewürzmischung)  
½ TL frisch gemahlener schwarzer Pfeffer  
4 ausgelöste Hähnchenoberschenkel ohne Haut (je etwa 100 g)  
Frisch gepresster Limettensaft  
8 kleine Weizenmehltortillas (ø 15 cm)  
75 g Ziegenfrischkäse, zerbröckelt

1. Den Grill für direkte starke Hitze (230-290

°C) vorbereiten (siehe [->](#)).

**2.** Tomaten, Zwiebelviertel, Paprika und Frühlingszwiebeln rundherum dünn mit Öl bestreichen. Den Grillrost mit der Bürste reinigen. Das Gemüse über ***direkter starker Hitze*** bei geschlossenem Deckel grillen und dabei nach Bedarf wenden, bis es weich und auf allen Seiten gut gebräunt ist. Die Haut der Paprika sollte stellenweise schwarz sein. Zwiebel und Paprika brauchen 10-12 Min., Tomaten 6-8 Min. und die Frühlingszwiebeln 2-4 Min. Die Paprika in eine Schüssel legen, die Schüssel mit Frischhaltefolie verschließen und 10-15 Min. beiseitestellen.

**3.** Tomaten, Zwiebel, Knoblauch und gehackte Chilis mit dem Limettensaft in der Küchenmaschine fein pürieren. Die Salsa salzen, nochmals abschmecken und in einer

Glas- oder Edelstahlschüssel beiseitestellen.

4. In einer kleinen Schüssel die Zutaten für die Würzmischung vermengen. Das Hähnchenfleisch auf beiden Seiten dünn mit Öl bestreichen und gleichmäßig mit der Würzmischung einreiben.

5. Den Grillrost mit der Bürste reinigen. Das Fleisch über ***direkter starker Hitze*** bei geschlossenem Deckel 8-10 Min. grillen, bis es sich fest anfühlt und beim Einstechen klarer Fleischsaft austritt, dabei ein- bis zweimal wenden. Auf einem Schneidebrett etwas abkühlen lassen.

6. Das Hähnchenfleisch in 1 cm große Stücke schneiden und mit 80 ml der Salsa in eine große Schüssel füllen. Von der Paprika Stiel, Haut und Kerne entfernen. Paprika und Frühlingszwiebeln hacken, zum Fleisch geben und alles vermischen. Mit Salz und

Limettensaft abschmecken.

**7.** Die Tortillas für 30-60 Sek. über ***direkte starke Hitze*** legen, damit sie weich werden, dabei einmal wenden.

**8.** Auf einer Arbeitsfläche die Tortillas nebeneinander ausbreiten. Die Hähnchen-Gemüse-Mischung und den Käse gleichmäßig darauf verteilen, die Tortillas zusammenklappen und mit der restlichen Salsa servieren.

**FÜR 4 PERSONEN**

# HÄHNCHENBRÜSTE

## IN MOJITO-MARINADE

ZUBEREITUNGSZEIT: 10 Min.

MARINIERZEIT: 1-2 Std.

GRILLZEIT: 8-12 Min.

### Für die Marinade

1 TL abgeriebene Schale von 1 Bio-Limette

60 ml frisch gepresster Limettensaft

60 ml Olivenöl

2 EL heller Rum

2 EL fein gehackte frische Minzeblätter

1 TL grobes Meersalz

4 ausgelöste halbe Hähnchenbrüste mit  
Haut, (je etwa 200 g)

2 EL fein gehackte frische Minzeblätter

1. In einer mittelgroßen Schüssel die Zutaten für die Marinade verrühren.
2. Die Hähnchenbrüste in einen großen, wiederverschließbaren Plastikbeutel geben und die Marinade dazugießen. Die Luft aus dem Beutel streichen, den Beutel fest verschließen und mehrmals wenden, damit sich die Marinade gleichmäßig verteilt. Für 1-2 Std. kalt stellen.
3. Den Grill für direkte mittlere Hitze (175-230 °C) vorbereiten (siehe [>->](#)).
4. Marinade abgießen, Hähnchenbrüste aus dem Beutel nehmen und abtropfen lassen.
5. Den Grillrost mit der Bürste reinigen. Hähnchenbrüste, zunächst mit der Haut nach unten, über **direkter mittlerer Hitze** bei geschlossenem Deckel 8-12 Min. grillen, bis sich das Fleisch fest anfühlt und auch im

Kern nicht mehr rosa ist, dabei ein- bis zweimal wenden. Vom Rost nehmen und 3-5 Min. ruhen lassen. Anschließend mit der Minze bestreuen und warm servieren. Dazu passt: Mais-Bohnen-Salat (siehe [>](#)).

**FÜR 4 PERSONEN**

# HÄHNCHENBRÜSTE MIT ORANGEN-INGWER-SAUCE

ZUBEREITUNGSZEIT: 15 Min.

GRILLZEIT: 8-12 Min.

## Für die Würzmischung

1 TL getrockneter Thymian

1 TL Knoblauchgranulat

1 TL grobes Meersalz

½ TL frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

4 ausgelöste halbe Hähnchenbrüste mit  
Haut, (je etwa 200 g)

Olivenöl

## Für die Sauce

150 g Orangenmarmelade

2 EL Apfelessig

1 EL Sojasauce

2 TL frisch geriebener Ingwer

1 Prise frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

**1.** In einer kleinen Schüssel die Zutaten für die Würzmischung vermengen.

**2.** Die Hähnchenbrüste auf beiden Seiten dünn mit Öl bestreichen und gleichmäßig mit der Würzmischung einreiben. Mit Frischhaltefolie abdecken und bei Zimmertemperatur bis zu 30 Min. ruhen lassen.

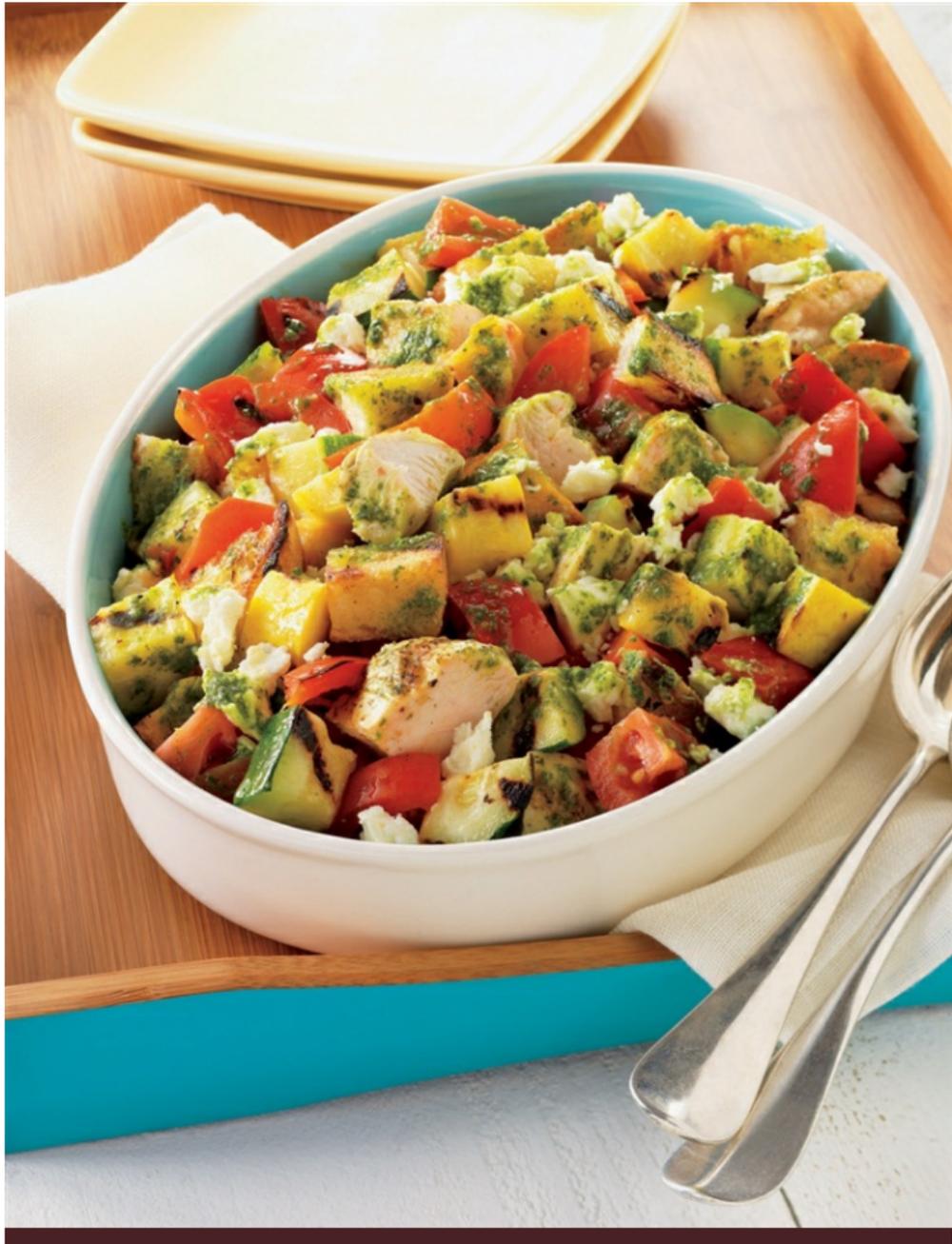
**3.** Den Grill für direkte mittlere Hitze (175-230 °C) vorbereiten (siehe [->](#)).

**4.** In einem kleinen Topf die Zutaten für die Sauce auf mittlerer Stufe unter Rühren erhitzen. Sobald die Mischung flüssig ist, unter gelegentlichem Rühren 3-4 Min.

köcheln lassen. Vom Herd nehmen und zum Servieren auf Zimmertemperatur abkühlen lassen.

**5.** Den Grillrost mit der Bürste reinigen. Hähnchenbrüste, zunächst mit der Haut nach unten, über ***direkter mittlerer Hitze*** bei geschlossenem Deckel 8-12 Min. grillen, bis sich das Fleisch fest anfühlt und auch im Kern nicht mehr rosa ist, dabei ein- bis zweimal wenden. Vom Rost nehmen und 3-5 Min. ruhen lassen. Fleisch in dünne Scheiben schneiden, nach Geschmack mit Sauce beträufeln und warm servieren. Dazu passt: Auberginen mit würzigem Asia-Dressing (siehe [>](#)).

**FÜR 4 PERSONEN**



# PANZANELLA MIT HÄHNCHENBRUSTFILET UND KRÄUTER-VINAIGRETTE

ZUBEREITUNGSZEIT: 40 Min.

GRILLZEIT: 12-18 Min.

## Für die Vinaigrette

1 Handvoll frische Basilikumblätter

1 kleine Handvoll frische glatte  
Petersilienblätter samt zarten Stielen

1 EL frisch gepresster Zitronensaft

1 EL Rotweinessig

1 kleine Knoblauchzehe, gehackt

75 ml Olivenöl

½ TL grobes Meersalz

¼ TL frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

## Für die Panzanella

3 mittelgroße Zucchini, längs in 1 cm dicke Scheiben geschnitten

1 rote Paprikaschote, längs in 1 cm breite Streifen geschnitten

250 g Ciabatta oder ein anderes rustikales Weißbrot, quer in 2,5 cm dicke Scheiben geschnitten

Olivenöl

Grobes Meersalz

Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

2 Hähnchenbrustfilets (je etwa 175 g)

500 g Tomaten, entkernt, in 1 cm große Würfel geschnitten

75 g Feta, zerbröckelt

**1.** Die Kräuter mit Zitronensaft, Essig und Knoblauch in der Küchenmaschine grob

hacken. Bei laufendem Motor langsam das Öl untermixen. Die Vinaigrette in eine Glas- oder Edelstahlschüssel füllen, mit Salz und Pfeffer würzen.

2. Den Grill für direkte mittlere Hitze (175-230 °C) vorbereiten (siehe [>->](#)).

3. Den Grillrost mit der Bürste reinigen. Zucchini-, Paprika- und Brotstücke dünn mit Öl bestreichen, salzen und pfeffern. Über **direkter mittlerer Hitze** bei geschlossenem Deckel grillen, bis das Gemüse nach 4-6 Min. stellenweise schwarz ist und die Brotscheiben nach 2-4 Min. das typische Grillmuster zeigen, dabei alles einmal wenden. Vom Rost nehmen und abkühlen lassen.

4. Hähnchenbrustfilets auf beiden Seiten mit insgesamt 3 EL Vinaigrette bestreichen. Über **direkter mittlerer Hitze** bei

geschlossenem Deckel 8-12 Min. grillen, bis sich das Fleisch fest anfühlt und auch im Kern nicht mehr rosa ist. Dabei mit der gewölbten Seite nach unten beginnen und die Filets ein- bis zweimal wenden. Vom Rost nehmen und 3-5 Min. ruhen lassen.

**5.** Gemüse, Brot und Fleisch 1 cm groß würfeln. In einer großen Schüssel mit den Tomaten und dem Feta vermischen. Mit der Vinaigrette beträufeln, durchmischen und sofort servieren.

**FÜR 4-6 PERSONEN**

## TIPP!

Für eine größere Runde die Zutaten einfach verdoppeln.



# HÄHNCHEN-APFEL- SALAT

## MIT CHEDDAR UND CASHEWKERNEN

ZUBEREITUNGSZEIT: **20 Min.**

MARINIERZEIT: **15-30 Min.**

GRILLZEIT: **8-12 Min.**

### Für das Dressing

60 ml frisch gepresster Limettensaft

3 EL Honig

2 EL fein gehackte Schalotte

1 EL Dijon-Senf

1 EL gehackte frische Rosmarinnadeln

1 TL grobes Meersalz

½ TL frisch gemahlener schwarzer Pfeffer  
80 ml Olivenöl

## Für den Salat

3 Hähnchenbrustfilets (je etwa 175 g)  
1 rote Zwiebel, quer in 1 cm dicke Scheiben  
geschnitten  
1 Mini-Romanasalat, quer in 1 cm breite  
Streifen geschnitten  
2 kleine rote Äpfel, in 5 mm dicke Schnitze  
geschnitten  
100 g grüne Trauben  
75 g Cashewkerne  
60 g Cheddar, gewürfelt

**1.** In einer kleinen Glas- oder  
Edelstahlschüssel die Zutaten für das  
Dressing außer dem Öl verrühren.  
Anschließend langsam das Öl unterschlagen.

2. Den Grill für direkte mittlere Hitze (175-230 °C) vorbereiten (siehe [->](#)).

3. Die Hähnchenbrustfilets in einer großen Glas- oder Edelstahlschüssel mit 60 ml Dressing übergießen und darin wenden, bis sie gleichmäßig damit überzogen sind. Vor dem Grillen bei Zimmertemperatur 15-30 Min. marinieren. In einer anderen Schüssel die Zwiebelscheiben mit 2 EL Dressing gründlich vermischen.

4. Den Grillrost mit der Bürste reinigen. Die abgetropften Filets über **direkter mittlerer Hitze** bei geschlossenem Deckel 8-12 Min. grillen, bis sich das Fleisch fest anfühlt und auch im Kern nicht mehr rosa ist. Dabei mit der gewölbten Seite nach unten beginnen und die Filets ein- bis zweimal wenden. Gleichzeitig die Zwiebelscheiben über **direkter mittlerer Hitze** etwa 8 Min.

grillen, bis sie weich und stellenweise gut gebräunt sind, dabei einmal wenden. Alles vom Rost nehmen und das Fleisch 3-5 Min. ruhen lassen.

**5.** Romanasalat, Äpfel, Trauben, Cashewkerne und Käsewürfel in einer großen Servierschüssel vermengen. Fleisch in dünne Streifen schneiden, Zwiebelscheiben grob hacken. Beides ebenfalls in die Schüssel geben. Den Salat mit so viel Dressing mischen, dass die Zutaten nur fein davon überzogen sind (eventuell wird nicht das gesamte Dressing benötigt). Zimmerwarm servieren.

**FÜR 4-6 PERSONEN**

# NIZZA-SALAT MIT GEGRILLEM HÄHNCHEN UND SHERRY-VINAIGRETTE

ZUBEREITUNGSZEIT: 35 Min.

GRILLZEIT: 8-12 Min.

## Für die Vinaigrette

175 ml Olivenöl

60 ml Sherry-Essig

2 EL fein gehackte Schalotte

1 ½ EL fein gehackte frische Majoranblätter

1 EL Dijon-Senf

½ TL grobes Meersalz

¼ TL frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

## Für den Salat

6 kleine neue rote Kartoffeln (etwa 300 g)

Grobes Meersalz

175 g zarte grüne Bohnen, Stielenden entfernt

4 Hähnchenbrustfilets (je etwa 175 g)

1 kleiner Kopfsalat (100 g), in Blätter zerteilt

12 kleine entsteinte schwarze Oliven

12 kleine Datteltomaten, längs halbiert, (ersatzweise 3 Eiertomaten, quer in etwa 5 mm dicke Scheiben geschnitten)

4 hart gekochte Eier, geviertelt

**1.** Die Zutaten für die Vinaigrette in einer kleinen Glas- oder Edelstahlschüssel aufschlagen.

**2.** Den Grill für direkte mittlere Hitze (175-

230 °C) vorbereiten (siehe [->](#)).

**3.** Einen großen Topf zu drei Vierteln mit Wasser füllen und das Wasser zum Kochen bringen. Die Kartoffeln darin in etwa 10 Min. weich garen. Mit einem Schaumlöffel herausheben, etwas abkühlen lassen, dann einmal durchschneiden. Das Wasser im Topf erneut aufkochen, 1-2 TL Salz zufügen und die Bohnen darin 2-3 Min. garen, bis sie weich, aber noch bissfest sind. In ein Sieb abgießen und unter fließendem kaltem Wasser abschrecken.

**4.** Kartoffeln und Fleisch in einem flachen Glasgefäß mit 60 ml Vinaigrette vermengen.

**5.** Den Grillrost mit der Bürste reinigen. Die Kartoffeln und die Filets, zunächst mit der gewölbten Seite nach unten, über **direkter mittlerer Hitze** bei geschlossenem Deckel 8-12 Min. grillen, bis die Kartoffeln

goldbraun sind und sich das Fleisch fest anfühlt und auch im Kern nicht mehr rosa ist. Dabei alles ein- bis zweimal wenden. Vom Rost nehmen und 3-5 Min. ruhen lassen. Das Fleisch quer in gut 5 mm dicke Scheiben schneiden.

**6.** Auf vier Teller jeweils einige Salatblätter mit je einem Viertel der Oliven und Tomaten geben. Eier, Bohnen und Kartoffeln auf die Teller verteilen. Darauf das Fleisch anrichten. Den Salat mit der restlichen Vinaigrette beträufeln. Zimmerwarm servieren.

**FÜR 4 PERSONEN**

# HÄHNCHEN- SOUFLAKI

## MIT SCHAFSKÄSE-MINZE- DRESSING

ZUBEREITUNGSZEIT: 40 Min.

GRILLZEIT: 5-8 Min.

ZUBEHÖR: 8 Metall- oder Holzspieße  
(Holzspieße mind. 30 Min. gewässert)

### Für die Marinade

1 Handvoll grob gehackte frische glatte  
Petersilienblätter

60 ml trockener Weißwein

60 ml Olivenöl

Abgeriebene Schale und Saft von ½ Bio-  
Zitrone

Je 1 TL Knoblauchgranulat, getrockneter Oregano und Paprikapulver

$\frac{3}{4}$  TL grobes Meersalz

$\frac{1}{4}$  TL frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

4 Hähnchenbrustfilets (je etwa 175 g)

## Für den Salat

165 g Romanasalatblätter, grob gehackt

2 reife Tomaten, in Spalten geschnitten

1 gelbe oder orange Paprikaschote, in mundgerechte Stücke geschnitten

$\frac{1}{2}$  Salatgurke, in 1 cm große Stücke geschnitten

100 g entsteinte schwarze Kalamata-Oliven

1 kleine rote Zwiebel, in dünne Halbringe geschnitten

## Für das Dressing

100 g Feta, zerbröckelt

1 kleine Handvoll frische Minzeblätter

2 EL Olivenöl

1 EL Weißweinessig

1 kleine Knoblauchzehe, grob gehackt

**1.** Die Zutaten für die Marinade in einer großen Glas- oder Edelstahlschüssel verrühren. Das Fleisch längs in 2,5-3,5 cm breite Streifen und diese quer in 2,5-3,5 cm breite Stücke schneiden. In die Marinade geben, gut durchmischen und zugedeckt bis zur Verwendung kalt stellen.

**2.** In einer großen Schüssel die Salatzutaten vermengen. Zugedeckt bis kurz vor dem Servieren kalt stellen.

**3.** Die Dressingzutaten mit 2 EL Wasser in der Küchenmaschine sämig aufschlagen. Das Dressing mit Salz und Pfeffer würzen.

4. Den Grill für direkte starke Hitze (230-290 °C) vorbereiten (siehe [>->](#)).
5. Die Marinade abgießen. Die Hähnchenstücke auf Spieße stecken und rundherum dünn mit Öl bestreichen.
6. Den Grillrost mit der Bürste reinigen. Die Spieße über **direkter starker Hitze** bei geschlossenem Deckel 5-8 Min. grillen, bis sich das Fleisch fest anfühlt und auch im Kern nicht mehr rosa ist. In dieser Zeit ein- bis zweimal wenden.
7. Unmittelbar vor dem Servieren den Salat mit gerade so viel Dressing mischen, dass die Zutaten nur fein damit überzogen sind.
8. Das Fleisch von den Spießen streifen und noch warm auf dem Salat anrichten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Eventuell übriges Dressing dazu reichen.

FÜR 4-6 PERSONEN



# AMERIKANISCHER COBB-SALAT MIT ZITRONEN-SENF-DRESSING

ZUBEREITUNGSZEIT: 40 Min.

GRILLZEIT: 12-15 Min.

## Für das Dressing

3 EL Rotweinessig

1½ EL fein gehackte Schalotte

2 TL frisch gepresster Zitronensaft

1 EL Dijon-Senf

160 ml Olivenöl

Grobes Meersalz

Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

## Für den Salat

- 3 Hähnchenbrustfilets (je etwa 175 g)
- 3 Romanasalatherzen oder Mini-Romanasalate (etwa 675 g), längs geviertelt
- 2 Tomaten, in Spalten geschnitten
- ½ Salatgurke, in 1 cm große Würfel geschnitten
- 1 Avocado, das Fruchtfleisch in 1 cm große Würfel geschnitten
- 8 Scheiben Räucherspeck, knusprig gebraten, zerbröckelt
- 4 hart gekochte Eier, geviertelt
- 125 g Blauschimmelkäse, zerkrümelt

**1.** In einer kleinen Glas- oder Edelstahlschüssel Essig, Schalotte, Zitronensaft und Senf verrühren. Langsam das Öl einrühren, bis sich alles zu einer Emulsion verbunden hat. Das Dressing mit Salz und Pfeffer würzen.

2. Den Grill für direkte mittlere Hitze (175-230 °C) vorbereiten (siehe [->](#)).

3. Die Hähnchenbrustfilets in eine große Glas- oder Edelstahlschüssel legen, 3 EL Dressing dazugeben und das Fleisch darin wenden. Zugedeckt bis zur weiteren Verwendung kalt stellen.

4. Auf einem Backblech die Salatviertel mit 60 ml Dressing beträufeln und darin wenden, bis sie gleichmäßig überzogen sind. Salzen und pfeffern.

5. Den Grillrost mit der Bürste reinigen. Die Hähnchenbrustfilets über **direkter mittlerer Hitze** bei geschlossenem Deckel 8-12 Min. grillen, bis sich ihr Fleisch fest anfühlt und auch im Kern nicht mehr rosa ist. Dabei mit der gewölbten Seite nach unten beginnen und ein- bis zweimal

wenden. Vom Rost nehmen und ruhen lassen.

**6.** Die Salatviertel über ***direkter mittlerer Hitze*** bei geschlossenem Deckel etwa 3 Min. grillen, bis sie stellenweise schön gebräunt sind, dabei ab und zu wenden.

**7.** Das Fleisch in 1 cm große Würfel schneiden. Mit dem gegrillten Salat, den Tomaten, der Gurke, der Avocado, dem Speck und den Eiern auf vier Tellern anrichten. Mit Dressing beträufeln und zuletzt den Käse darüberstreuen.

**FÜR 4 PERSONEN**

# VIETNAMESISCHER HÄHNCHENSALAT MIT LIMETTEN-SESAM-DRESSING

ZUBEREITUNGSZEIT: 25 Min.

MARINIERZEIT: 1-4 Std.

GRILLZEIT: 4-6 Min.

## Für das Dressing

125 ml Erdnussöl

60 ml frisch gepresster Limettensaft

2 EL Fischsauce (Asia-Laden)

2 EL Zucker

1 EL Reisweinessig (Asia-Laden)

1 TL geröstetes Sesamöl (Asia-Laden)

½ TL grobes Meersalz

½ TL zerstoßene Chiliflocken

¼ TL frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

4 Hähnchenbrustfilets ohne Innenfilet (je etwa 125-150 g; siehe Tipp [≥](#))

## Für den Salat

350 g Wirsing oder Chinakohl, gehobelt

125 g Möhren, geraspelt

1 Handvoll frische Minzeblätter

1 kleine Handvoll frische Basilikumblätter, nach Belieben klein gezupft

2 Frühlingszwiebeln (ohne die dunkelgrünen Enden), schräg in sehr dünne Scheiben geschnitten

75 g geröstete, gesalzene Erdnüsse, fein gehackt

**1.** In einer mittelgroßen Glas- oder Edelstahlschüssel die Zutaten für das

Dressing aufschlagen.

**2.** Hähnchenbrustfilets einzeln mit der gewölbten Seite nach unten zwischen zwei Lagen Frischhaltefolie legen und flach klopfen, bis sie eine gleichmäßige Dicke von etwa 1 cm haben. Das Fleisch in einen großen, wiederverschließbaren Plastikbeutel geben und die Hälfte des Dressings dazugießen. Die Luft aus dem Beutel streichen, den Beutel fest verschließen und mehrmals wenden, damit sich das Dressing gut verteilt. Beutel in eine Schüssel legen und 1-4 Std. kalt stellen. Ab und zu wenden.

**3.** Den Grill für direkte starke Hitze (230-290 °C) vorbereiten (siehe [>->](#)).

**4.** Das Dressing abgießen, die Hähnchenbrustfilets aus dem Beutel nehmen.

**5.** Den Grillrost mit der Bürste reinigen. Die Filets über ***direkter starker Hitze*** bei geschlossenem Deckel 4-6 Min. grillen, bis sich ihr Fleisch fest anfühlt und auch im Kern nicht mehr rosa ist. Dabei mit der gewölbten Seite nach unten beginnen und ein- bis zweimal wenden. Auf einem Schneidebrett 3-5 Min. ruhen lassen, dann schräg in 5 mm dicke Scheiben schneiden.

**6.** In einer Schüssel die Salatzutaten vermengen. Das restliche Dressing nochmals aufschlagen und den Salat nach Geschmack damit anmachen. Salat auf vier Teller verteilen, die Hähnchenscheiben darauf anrichten und den Fleischsaft vom Schneidebrett darüberträufeln. Den Salat mit Erdnüssen bestreuen und sofort servieren.

**FÜR 4 PERSONEN**

# FARFALLE-SALAT

## MIT HÄHNCHEN UND SOMMERGEMÜSE VOM GRILL

ZUBEREITUNGSZEIT: etwa 40 Min.

GRILLZEIT: 8-12 Min.

### Für das Dressing

125 ml Olivenöl

60 ml Rotweinessig

4 EL grob gehackte frische Basilikumblätter

2 TL körniger Senf

1 TL Knoblauchgranulat

1 TL grobes Meersalz

½ TL frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

### Für den Salat

3 Hähnchenbrustfilets ohne Innenfilet (je etwa 125-150 g; siehe Tipp [>](#))

2 kleine Zucchini, längs halbiert

4 reife Eiertomaten, längs halbiert

1 große rote Zwiebel, quer in 1 cm dicke Scheiben geschnitten

250 g Farfalle (Schmetterlingsnudeln)

Grobes Meersalz

Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

5 EL frisch geriebener Parmesan

**1.** Den Grill für direkte mittlere Hitze (175-230 °C) vorbereiten (siehe [>->](#)).

**2.** In einer mittelgroßen Glas- oder Edelstahlschüssel die Zutaten für das Dressing aufschlagen.

**3.** Die Brustfilets einzeln mit der gewölbten Seite nach unten zwischen zwei Lagen

Frischhaltefolie legen und flach klopfen, bis sie eine gleichmäßige Dicke von etwa 1 cm haben. Auf beiden Seiten mit 3 EL Dressing bestreichen.

4. Das gesamte Gemüse ebenfalls rundherum mit etwas Dressing bestreichen.

5. Den Grillrost mit der Bürste reinigen. Das Fleisch über ***direkter mittlerer Hitze*** bei geschlossenem Deckel 6-8 Min. grillen, bis es sich fest anfühlt und im Kern nicht mehr rosa ist. Dabei mit der gewölbten Seite nach unten beginnen, ein- bis zweimal wenden. Gleichzeitig das Gemüse über ***direkter mittlerer Hitze*** grillen, bis es weich ist, und ein- bis zweimal wenden. Die Zucchini brauchen 4-6 Min., die Tomaten 6 -8 Min. und die Zwiebelscheiben 8-12 Min.

6. Die Pasta nach Packungsanleitung bissfest garen. In ein Sieb abgießen und in eine

große Servierschüssel füllen. Das restliche Dressing nochmals aufschlagen und so viel unter die Pasta mischen, dass sie nur leicht damit überzogen ist.

**7.** Fleisch und Gemüse in mundgerechte Stücke schneiden. Zusammen mit etwas Dressing zur Pasta geben. Durchmischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Warm servieren und den Parmesan dazu reichen.

**FÜR 6 PERSONEN**



# MALAYSISCHER HÄHNCHENSALAT MIT ERDNUSSDRESSING

ZUBEREITUNGSZEIT: 30 Min.

MARINIERZEIT: 1-2 Std.

GRILLZEIT: 8-10 Min.

## Für die Marinade

2 EL fein gehackter frischer Ingwer

1 EL fein gehackter Knoblauch

2 EL Öl

400 ml ungesüßte Kokosmilch, durchgerührt

5 EL feine Erdnusscreme

75 ml salzreduzierte Sojasauce

3 EL frisch gepresster Limettensaft

1 EL brauner Zucker

¼ TL reines Chilipulver

4 Hähnchenbrustfilets ohne Innenfilet (je etwa 125-150 g; siehe Tipp [➤](#))

## Für den Salat

1 mittelgroßer Kopfsalat, die Blätter grob zerpflückt

1 Stück Salatgurke (etwa 15 cm), längs halbiert und quer in dünne Scheiben geschnitten

60 g Möhren, fein geraspelt

1 große Mango oder Papaya, das Fruchtfleisch in 1 cm große Würfel geschnitten

50 g mit Honig geröstete Erdnüsse, grob gehackt

4 EL grob gehackte frische Minzeblätter

2 Limetten, halbiert (nach Belieben)

1. In einem kleinen Topf Ingwer und Knoblauch bei kleiner Hitze unter Rühren etwa 2 Min. im Öl andünsten. Restliche Marinadezutaten zufügen und mit einem Schneebesen gründlich verrühren. Bei kleiner Hitze zum Köcheln bringen.
2. Die Hälfte der Marinade in eine große Glas- oder Edelstahlschüssel gießen und auf Zimmertemperatur abkühlen lassen. Den Rest als Dressing für den Salat beiseitestellen.
3. Die Hähnchenbrustfilets in die Schüssel geben und in der Marinade wenden. Zugedeckt 1-2 Std. kalt stellen.
4. Den Grill für direkte mittlere Hitze (175-230 °C) vorbereiten (siehe [>->](#)).
5. Den Grillrost mit der Bürste reinigen. Marinade abgießen, das Fleisch aus der

Schüssel nehmen und etwas trockentupfen. Hähnchenbrustfilets, zunächst mit der gewölbten Seite nach unten, über ***direkter mittlerer Hitze*** bei geschlossenem Deckel 8-10 Min. grillen, bis sich ihr Fleisch fest anfühlt und auch im Kern nicht mehr rosa ist, dabei ein- bis zweimal wenden. Vom Rost nehmen, 3-5 Min. ruhen lassen, quer in dünne Scheiben schneiden.

**6.** Kopfsalat, Gurke, Möhren, Mango oder Papaya und das Fleisch gleichmäßig auf vier Tellern anrichten. Das Erdnussdressing auf kleiner Stufe erneut erhitzen, glatt rühren und die Salate damit beträufeln (eventuell wird nicht das gesamte Dressing benötigt). Mit den Erdnüssen und der Minze garnieren und nach Belieben noch etwas Limettensaft darüberträufeln. Warm servieren.

**FÜR 4 PERSONEN**

# SANDWICH MIT HONIG-SENF- HÄHNCHEN AVOCADO UND RUCOLA

ZUBEREITUNGSZEIT: 20 Min.

MARINIERZEIT: 1-2 Std.

GRILLZEIT: 8-12 Min.

## Für die Marinade

60 ml Olivenöl

2 EL Apfelessig

1 EL Dijon-Senf

1 EL flüssiger Honig

1 TL grobes Meersalz

## Für das Sandwich

4 Hähnchenbrustfilets (je etwa 175 g)

8 Scheiben Sauerteigbrot

60 ml Blauschimmelkäse-Dressing  
(Fertigprodukt oder siehe Rezept [>](#))

4 TL Dijon-Senf

1 reife Avocado, das Fruchtfleisch in 5 mm dicke Scheiben geschnitten

1 große Handvoll zarte Rucolablätter

1 reife Tomate, in 3 mm dicke Scheiben geschnitten

**1.** Die Zutaten für die Marinade in einer kleinen Schüssel aufschlagen. Die Hähnchenbrustfilets in einen großen, wiederverschließbaren Plastikbeutel geben und die Marinade dazugießen. Die Luft aus dem Beutel streichen, den Beutel fest

verschließen und mehrmals wenden, damit sich die Marinade gut verteilt. Für 1-2 Std. kalt stellen.

**2.** Den Grill für direkte mittlere Hitze (175-230 °C) vorbereiten (siehe [>->](#)).

**3.** Den Grillrost mit der Bürste reinigen. Die Marinade abgießen, das Fleisch aus dem Beutel nehmen. Die Filets über ***direkter mittlerer Hitze*** bei geschlossenem Deckel 8-12 Min. grillen, bis sich ihr Fleisch fest anfühlt und auch im Kern nicht mehr rosa ist. Dabei mit der gewölbten Seite nach unten beginnen und ein- bis zweimal wenden. Während der letzten Minute auch die Brotscheiben über ***direkte mittlere Hitze*** legen und auf beiden Seiten leicht rösten. Die Zutaten vom Rost nehmen. Das Fleisch 3-5 Min. ruhen lassen, anschließend quer in 1 cm dicke Scheiben schneiden.

4. Alle Brotscheiben auf einer Seite mit Blauschimmelkäse-Dressing und Senf bestreichen. Auf vier Scheiben jeweils etwas Avocado und Fleisch geben, anschließend Rucola und Tomate. Mit den übrigen Brotscheiben bedecken. Die Sandwiche warm oder zimmerwarm servieren.

**FUER 4 PERSONEN**

# HÄHNCHEN- SANDWICH

## MIT PEPERONCINI UND WÜRZIGER MAYONNAISE

ZUBEREITUNGSZEIT: 20 Min.

GRILLZEIT: 6-8 Min.

### Für die Würzmischung

1 TL Selleriesamen

1 TL Knoblauchgranulat

1 TL grobes Meersalz

½ TL frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

### Für das Sandwich

4 Hähnchenbrustfilets ohne Innenfilet (je etwa 125-150 g; siehe Tipp [≥](#))

Olivenöl

125 ml Mayonnaise

1 EL frisch gepresster Zitronensaft

4 Mini-Baguettes (möglichst aus Sauerteig)  
je etwa 15 cm lang, längs halbiert

8 Salatblätter

75 g eingelegte Peperoncini (aus dem Glas),  
abgetropft, grob gehackt

**1.** Den Grill für direkte mittlere Hitze (175-230 °C) vorbereiten (siehe [>->](#)).

**2.** In einer kleinen Schüssel die Zutaten für die Würzmischung vermengen.

**3.** Die Brustfilets einzeln mit der gewölbten Seite nach unten zwischen zwei Lagen Frischhaltefolie legen und flach klopfen, bis sie eine gleichmäßige Dicke von etwa 1 cm haben. Sie sollten zuletzt in etwa so lang und breit wie die Baguettes sein.

4. Die Filets auf beiden Seiten mit Öl bestreichen, anschließend gleichmäßig mit  $2\frac{1}{4}$  TL der Würzmischung einreiben.

5. In einer kleinen Glas- oder Edelstahlschüssel die Mayonnaise mit dem Zitronensaft und der restlichen Würzmischung glatt rühren.

6. Den Grillrost mit der Bürste reinigen. Die Hähnchenbrustfilets über ***direkter mittlerer Hitze*** bei geschlossenem Deckel 6-8 Min. grillen, bis sich ihr Fleisch fest anfühlt und auch im Kern nicht mehr rosa ist. Dabei mit der gewölbten Seite nach unten beginnen und ein- bis zweimal wenden. Während der letzten 30 Sek. die Baguettehälften mit der Schnittfläche nach unten über ***direkter mittlerer Hitze*** mitrösten.

**7.** Die würzige Mayonnaise auf den Schnittflächen der Baguettes verstreichen. Die Unterseite der Baguettes jeweils mit Fleisch, Salatblättern und gehackten Peperoncini belegen, mit der Oberseite bedecken und die Sandwiche warm servieren.

**FÜR 4 PERSONEN**



# HÄHNCHEN- SANDWICH MIT SCHINKEN UND KÄSE

ZUBEREITUNGSZEIT: 15 Min.

MARINIERZEIT: 20-30 Min.

GRILLZEIT: 15-20 Min.

ZUBEHÖR: Backblech, schwere  
Gusseisenpfanne

## Für die Marinade

2 EL Olivenöl

1 EL Dijon-Senf

1 TL fein gehackter Knoblauch

½ TL grobes Meersalz

¼ TL frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

## Für das Sandwich

2 Hähnchenbrustfilets (je etwa 175 g)

8 Scheiben knuspriges Sauerteigbrot (je 1 cm dick)

Dijon-Senf

8 dünne Scheiben Kochschinken (etwa 225 g)

8 dünne Scheiben Emmentaler oder Greyerzer (etwa 225 g)

Olivenöl

**1.** Den Grill für direkte mittlere Hitze (175-230 °C) vorbereiten (siehe [>->](#)).

**2.** In einer mittelgroßen Schüssel die Zutaten für die Marinade verrühren. Die Hähnchenbrustfilets in der Marinade wenden, bis sie gleichmäßig davon überzogen sind. Abgedeckt bei Zimmertemperatur 20-30 Min. marinieren.

**3.** Den Grillrost mit der Bürste reinigen. Die Marinade abgießen, das Fleisch aus der Schüssel nehmen. Die Brustfilets über ***direkter mittlerer Hitze*** bei geschlossenem Deckel 8-12 Min. grillen, bis sich ihr Fleisch fest anfühlt und auch im Kern nicht mehr rosa ist. Dabei mit der gewölbten Seite nach unten beginnen und ein- bis zweimal wenden. Vom Rost nehmen, 3-5 Min. ruhen lassen, dann in 1 cm breite Streifen schneiden.

**4.** Die Temperatur im Grill auf niedrige Hitze (120-175 °C) reduzieren.

**5.** Die Hälfte der Brotscheiben auf einer Seite dünn mit Senf bestreichen. Mit je 2 Scheiben Schinken und 2 Scheiben Käse belegen. Darauf die Hähnchenstreifen verteilen, mit den übrigen Brotscheiben bedecken. Sandwiche auf beiden Seiten

dünn mit Öl bestreichen und fest zusammendrücken. Den Grillrost erneut mit der Bürste reinigen. Die Sandwiche über ***direkte niedrige Hitze*** legen, mit Backblech und Gusseisenpfanne beschweren und bei geöffnetem Deckel 3-4 Min. grillen. Gewichte vorsichtig herunternehmen, die Sandwiche wenden und erneut beschweren. 4 Min. weitergrillen, bis die Brote schön geröstet sind und der Käse geschmolzen ist. Sofort servieren.

FÜR 4 PERSONEN



# HÄHNCHEN-WRAPPS

## MIT ZITRONE, DILL UND MÖHRENRASPELN

ZUBEREITUNGSZEIT: 20 Min.

GRILLZEIT: 8-12 Min.

### Für das Dressing

125 ml Mayonnaise

2 EL fein gehackte frische Dillspitzen

2 TL frisch gepresster Zitronensaft

½ TL grobes Meersalz

¼ TL frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

### Für die Wraps

4 Hähnchenbrustfilets (je etwa 175 g)

3 EL Olivenöl

½ TL grobes Meersalz

¼ TL frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

4 große Weizenmehltortillas (ø 25 cm; am besten Spinattortillas)

150 g Möhren, geraspelt

**1.** Den Grill für direkte mittlere Hitze (175-230 °C) vorbereiten (siehe [>->](#)).

**2.** In einer großen Glas- oder Edelstahlschüssel die Zutaten für das Dressing glatt rühren.

**3.** Die Hähnchenbrustfilets auf beiden Seiten mit Öl bestreichen, anschließend gleichmäßig salzen und pfeffern.

**4.** Den Grillrost mit der Bürste reinigen. Die Brustfilets über ***direkter mittlerer Hitze*** bei geschlossenem Deckel 8-12 Min. grillen, bis sich ihr Fleisch fest anfühlt und auch im Kern nicht mehr rosa ist. Dabei mit der

gewölbten Seite nach unten beginnen und ein- bis zweimal wenden. Vom Rost nehmen und 3-5 Min. ruhen lassen.

**5.** Die Filets längs vierteln, anschließend quer in sehr dünne Scheiben schneiden. Zum Dressing in die Schüssel geben und durchmischen.

**6.** Tortillas nebeneinander auf einer Arbeitsfläche auslegen. Zuerst das Hähnchenfleisch, dann die Möhrenraspel auf den Fladen verteilen, dabei das obere Viertel frei lassen. Tortillas von unten nach oben aufrollen, überstehende Teigenden abschneiden und die Rollen in 2,5 cm breite Stücke schneiden. Auf eine Platte oder Teller setzen und zimmerwarm servieren.

**FÜR 4 PERSONEN**

# PAPRIKAHÄHNCHEN

## MIT ROMESCO-SAUCE

ZUBEREITUNGSZEIT: 20 Min.

GRILLZEIT: 20-27 Min.

### Für die Sauce

2 mittelgroße rote Paprikaschoten

35 g geschälte ganze Mandeln

1 Knoblauchzehe, geschält

1 Handvoll frische glatte Petersilienblätter  
samt zarten Stielen

2 TL Sherry-Essig

½ TL grobes Meersalz

1 Prise Cayennepfeffer

60 ml Olivenöl

## Für die Würzmischung

1 TL Paprikapulver

1 TL Zwiebelgranulat

¾ TL grobes Meersalz

½ TL frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

¼ TL Cayennepfeffer

4 Hähnchenbrustfilets (je etwa 175 g)

Olivenöl

**1.** Den Grill für direkte mittlere Hitze (175-230 °C) vorbereiten (siehe [>->](#)).

**2.** Den Grillrost mit der Bürste reinigen. Die Paprikaschoten über ***direkter mittlerer Hitze*** bei geschlossenem Deckel 12-15 Min. grillen, dabei ab und zu wenden, bis die Haut rundherum schwarz ist und Blasen wirft. Schoten in eine mittelgroße Schüssel

legen, mit Frischhaltefolie abdecken und mind 10 Min. schwitzen lassen.

Anschließend die Haut abziehen, Stielansatz, Trennhäute und Kerne entfernen. Die Schoten grob hacken.

**3.** Die Mandeln in einer kleinen Pfanne bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Rühren rösten, bis sie nach 3-5 Min. duften. Zusammen mit dem Knoblauch in der Küchenmaschine fein hacken. Paprika, Petersilie, Essig, Salz und Cayennepfeffer hinzufügen und alles zu einer groben Paste mixen. Bei laufendem Motor langsam das Öl zugießen, bis eine glatte Sauce entsteht.

**4.** In einer kleinen Schüssel die Zutaten für die Würzmischung vermengen. Die Hähnchenbrustfilets auf beiden Seiten dünn mit Öl bestreichen, anschließend gleichmäßig mit der Würzmischung

einreiben.

**5.** Die Filets über *direkter mittlerer Hitze* bei geschlossenem Deckel 8-12 Min. grillen, bis sich ihr Fleisch fest anfühlt und auch im Kern nicht mehr rosa ist. Dabei mit der gewölbten Seite nach unten beginnen und ein- bis zweimal wenden. Vom Rost nehmen und 3-5 Min. ruhen lassen. Warm mit der Sauce servieren.

**FUER 4 PERSONEN**

# HÄHNCHEN-TACOS

## MIT LIMETTEN-KORIANDER-KRAUTSALAT

ZUBEREITUNGSZEIT: 30 Min.

MARINIERZEIT: 1-2 Std.

GRILLZEIT: 8-12 Min.

### Für die Marinade

2 EL Olivenöl

2 EL frisch gepresster Limettensaft

1 TL Chilipulver (Gewürzmischung)

½ TL grobes Meersalz

¼ TL frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

4 Hähnchenbrustfilets (je etwa 175 g)

### Für den Krautsalat

60 ml Olivenöl

60 ml frisch gepresster Limettensaft

¾ TL grobes Meersalz

500 g Weißkohl, fein gehobelt

1 große Handvoll grob gehackte frische  
Korianderblätter

50 g Frühlingszwiebeln (ohne die  
dunkelgrünen Enden), in dünne Scheiben  
geschnitten

1 TL gemahlene Kreuzkümmelsamen

125 g Schmand

1 TL fein gehackte Chipotle-Schoten in  
Adobo-Sauce (getrocknete, geräucherte  
Jalapeño-Chilis aus der Dose)

Grobes Meersalz

8 Mais- oder Weizenmehltortillas (ø 15-  
18 cm)

250 ml Tomaten-Salsa (Fertigprodukt oder

siehe Rezept [>](#))

- 1.** Die Zutaten für die Marinade in einer großen Glasschüssel verrühren. Das Hähnchenfleisch darin wenden, bis es gleichmäßig davon überzogen ist. Zugedeckt 1-2 Std. kalt stellen.
- 2.** Öl, Limettensaft und Salz in einer zweiten großen Glas- oder Edelstahlschüssel verrühren. Die übrigen Salatzutaten zufügen und vermengen.
- 3.** In einer kleinen Schüssel den Schmand mit den Chilis verrühren. Mit Salz und nach Belieben weiteren Chilis abschmecken. Chilirahm und Salat bis zum Servieren kalt stellen.
- 4.** Jeweils 4 Tortillas aufeinanderstapeln und in Alufolie einschlagen.

5. Den Grill für direkte mittlere Hitze (175-230 °C) vorbereiten (siehe [>->](#)).

6. Den Grillrost mit der Bürste reinigen. Marinade abgießen, Fleisch aus der Schüssel nehmen und über **direkter mittlerer Hitze** bei geschlossenem Deckel 8-12 Min. grillen, bis es sich fest anfühlt und auch im Kern nicht mehr rosa ist. Dabei mit der gewölbten Seite nach unten beginnen und ein- bis zweimal wenden. In den letzten 2-3 Min. die beiden Tortillastapel über **direkte mittlere Hitze** legen, nach der Hälfte der Zeit wenden. Zutaten vom Rost nehmen. Das Fleisch 3-5 Min. ruhen lassen, dann quer in dünne Scheiben schneiden.

7. Die Hähnchenscheiben auf die Tortillas verteilen und jeweils etwas Krautsalat, Salsa und einen Klecks Chilirahm daraufgeben. Die Tortillas

zusammenklappen und sofort servieren.

FÜR 4-6 PERSONEN



# MEXIKO-HÄHNCHEN

## MIT REIS, BOHNEN UND FRISCHKÄSE

ZUBEREITUNGSZEIT: 40 Min.

GRILLZEIT: 8-12 Min.

### Für die Marinade

2 Chipotle-Schoten in Adobo-Sauce (getrocknete, geräucherte Jalapeño-Chilis aus der Dose), fein gehackt

2 EL Olivenöl

2 EL frisch gepresster Limettensaft

1 EL reines Chilipulver (vorzugsweise Ancho-Chilipulver)

1 EL fein gehackter Knoblauch

2 TL gemahlene Kreuzkümmelsamen

1 TL grobes Meersalz

¼ TL frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

3 Hähnchenbrustfilets (je etwa 175 g)

## Für den Reis

750 ml Hühnerbrühe

½ TL grobes Meersalz

275 g weißer Langkornreis

4 EL fein gehackte frische Korianderblätter

2 EL frisch gepresster Limettensaft

2 Avocados, Fruchtfleisch 1,5 cm groß gewürfelt

2 Tomaten, 1,5 cm groß gewürfelt

1 rote Zwiebel, fein gewürfelt (siehe Tipp [➤](#))

1 Dose (400 g) Pinto-Bohnen, ab gespült

150 g Queso fresco (mexik. Frischkäse)

2 Limetten, in Spalten geschnitten

## 6 Handvoll Tortillachips

**1.** Die Zutaten für die Marinade in einer kleinen Schüssel verrühren. Die Hähnchenbrustfilets in einen großen, wiederverschließbaren Plastikbeutel geben und die Marinade dazugießen. Die Luft aus dem Beutel streichen, den Beutel fest verschließen und mehrmals wenden, damit sich die Marinade gut verteilt. Kalt stellen, bis der Reis fertig ist.

**2.** In einem mittelgroßen Topf die Brühe mit Salz und Reis bei mittlerer Hitze zum Kochen bringen. Bei kleiner Hitze zugedeckt 20 Min. garen, bis der Reis die Flüssigkeit aufgenommen hat und weich ist. Vom Herd nehmen und im verschlossenen Topf 10 Min. ruhen lassen. Gehackten Koriander und Limettensaft untermengen und den Reis zugedeckt beiseitestellen.

3. Während der Reis gart, den Grill für direkte mittlere Hitze (175-230 °C) vorbereiten (siehe [->](#)).

4. Den Grillrost mit der Bürste reinigen. Die Marinade abgießen, das Fleisch aus dem Beutel nehmen und über **direkter mittlerer Hitze** bei geschlossenem Deckel 8-12 Min. grillen, bis es sich fest anfühlt und auch im Kern nicht mehr rosa ist. Dabei mit der gewölbten Seite nach unten beginnen und ein- bis zweimal wenden. Auf einem Schneidebrett 3-5 Min. ruhen lassen, dann in 1,5 cm große Stücke schneiden.

5. Reis auf einzelne Schalen verteilen. Darauf jeweils etwas Fleisch, Avocado, Tomaten, Zwiebeln, Bohnen häufen und Käse darüberbröckeln. Mit Limettenspalten und Tortillachips servieren.

FÜR 4-6 PERSONEN

# PIZZA VOM GRILL

## MIT HÄHNCHEN UND GERÄUCHERTEM MOZZARELLA

ZUBEREITUNGSZEIT: 25 Min.

GRILLZEIT: 12-20 Min.

4 Hähnchenbrustfilets (je etwa 175 g)

Olivenöl

1½ TL grobes Meersalz

½ TL frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

125 ml Grillsauce (Fertigprodukt)

1 kg selbst gemachter oder fertig gekaufter  
Pizzateig (aus dem Kühlregal)

250 ml Tomatensauce (Fertigprodukt)

250 g geräucherter Mozzarella (ersatzweise  
Scamorza), gerieben

4 EL grob gehackte frische Basilikumblätter  
Zerstoßene Chiliflocken (nach Geschmack)

1. Den Grill für direkte mittlere Hitze (175-230 °C) vorbereiten (siehe [>->](#)).

2. Hähnchenbrustfilets auf beiden Seiten dünn mit Öl bestreichen, salzen und pfeffern. Den Grillrost mit der Bürste reinigen. Das Hähnchenfleisch, zunächst mit der gewölbten Seite nach unten, über **direkter mittlerer Hitze** bei geschlossenem Deckel 8-12 Min. grillen, bis es sich fest anfühlt und auch im Kern nicht mehr rosa ist, dabei ein- bis zweimal wenden. Vom Rost nehmen, grob würfeln und mit der Grillsauce vermengen.

3. Den Pizzateig in vier gleiche Teile schneiden. Vier Backpapierquadrate von je 30 x 30 cm auf der Oberseite dünn mit Öl

einpinseln. Auf jedem Backpapier ein Teigstück mit den Händen zu einem runden Fladen von gut 5 mm Dicke und 20-25 cm Durchmesser ziehen. Auf der Oberseite dünn mit Öl bestreichen und 5-10 Min. ruhen lassen.

**4.** Zwei Pizzaböden mit dem Papier nach oben über ***direkter mittlerer Hitze*** bei geschlossenem Deckel 2-4 Min. grillen, bis sich auf der Unterseite deutliche Grillmuster gebildet haben. Das Papier abziehen und wegwerfen. Die Böden mit der gegrillten Seite nach oben auf eine Arbeitsfläche legen. Die übrigen Böden genauso verarbeiten.

**5.** Pizzaböden mit Tomatensauce bestreichen, Fleisch und Käse darauf verteilen. Pizzas über ***direkter mittlerer Hitze*** 2-4 Min. grillen, bis die Unterseite

knusprig und der Käse zerlaufen ist. Dabei die Böden mehrmals drehen, damit alles gleichmäßig gart. Vom Rost nehmen, mit Basilikum und nach Geschmack mit Chiliflocken bestreuen. In Stücke schneiden und warm servieren.

**FÜR 4 PERSONEN**

# HÄHNCHENBRUST SPEZIAL

## MIT JOGHURT-GURKEN-SAUCE

ZUBEREITUNGSZEIT: 10 Min.

GRILLZEIT: 8-12 Min.

### Für die Sauce

175 g Naturjoghurt

1 Stück Salatgurke (etwa 50 g), grob  
geraspelt

½ TL grobes Meersalz

¼ TL frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

¼ TL Zwiebelgranulat

### Für die Hähnchenbrust

4 Hähnchenbrustfilets (je etwa 175 g)

## Olivenöl

1½ TL grobes Meersalz

½ TL frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

½ TL Zwiebelgranulat

¼ TL Cayennepfeffer

16 sehr dünne entkernte Scheiben

Salatgurke, halbiert

**1.** Den Grill für direkte mittlere Hitze (175-230 °C) vorbereiten (siehe [>->](#)).

**2.** In einer kleinen Schüssel die Zutaten für die Sauce verrühren.

**3.** Hähnchenbrustfilets auf beiden Seiten dünn mit Öl bestreichen und gleichmäßig mit Salz, Pfeffer, Zwiebelgranulat und Cayennepfeffer würzen.

**4.** Den Grillrost mit der Bürste reinigen. Hähnchenbrustfilets, zunächst mit der

gewölbten Seite nach unten, über ***direkter mittlerer Hitze*** bei geschlossenem Deckel 8-12 Min. grillen, bis sich ihr Fleisch fest anfühlt und auch im Kern nicht mehr rosa ist, dabei ein- bis zweimal wenden. Vom Rost nehmen und 3-5 Min. ruhen lassen. Warm mit der Sauce und den Gurkenscheiben servieren.

FÜR 4 PERSONEN

# WÜRZIGE HÄHNCHENBRUST MIT KÜRBISKERN-PESTO

ZUBEREITUNGSZEIT: 15 Min.

GRILLZEIT: 8-12 Min.

ZUBEHÖR: **Gewürzmühle**

## Für das Pesto

1 große Handvoll frische Korianderblätter  
samt zarten Stielen

1 Handvoll frische glatte Petersilienblätter  
samt zarten Stielen

4 EL geschälte Kürbiskerne

1 Knoblauchzehe, geschält

2 EL frisch gepresster Orangensaft

125 ml Olivenöl

Grobes Meersalz

Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

## Für die Würzmischung

1 EL Koriandersamen

2 TL Kreuzkümmelsamen

½ TL grobes Meersalz

¼ TL frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

6 Hähnchenbrustfilets (je etwa 175 g)

Olivenöl

**1.** Für das Pesto Kräuter, Kürbiskerne und Knoblauch mit dem Orangensaft in der Küchenmaschine grob hacken (Impulsschalter). Zwischendurch die an der Schüsselwand anhaftenden Reste mit einem Teigschaber wieder nach unten schieben. Bei laufendem Motor langsam das Öl untermixen, bis ein sämiges Pesto entsteht.

Pesto mit Salz und Pfeffer abschmecken.

2. Den Grill für direkte mittlere Hitze (175-230 °C) vorbereiten (siehe [->](#)).

3. In einer kleinen Pfanne Koriander- und Kreuzkümmelsamen bei mittlerer Hitze 2-3 Min. unter häufigem Rühren rösten, bis sie duften und etwas Farbe annehmen.

Abkühlen lassen, dann in einer Gewürzmühle fein mahlen. In eine kleine Schüssel geben und mit Salz und Pfeffer vermischen.

4. Hähnchenbrustfilets auf beiden Seiten dünn mit Öl bestreichen und gleichmäßig mit der Würzmischung einreiben.

5. Den Grillrost mit der Bürste reinigen. Hähnchenbrustfilets über **direkter mittlerer Hitze** bei geschlossenem Deckel 8-12 Min. grillen, bis sich ihr Fleisch fest

anfühlt und auch im Kern nicht mehr rosa ist. Dabei mit der gewölbten Seite nach unten beginnen und ein- bis zweimal wenden. Fleisch vom Rost nehmen, 3-5 Min. ruhen lassen und warm mit dem Pesto servieren. Dazu passt: Gegrillte Möhren (siehe [≥](#)).

**FÜR 6 PERSONEN**

# MARINIERTE HÄHNCHENBRUST MIT CLEMENTINEN-SALSA

ZUBEREITUNGSZEIT: 30 Min.

MARINIERZEIT: 20-30 Min.

GRILLZEIT: 8-12 Min.

## Für die Marinade

2 Clementinen

2 EL Olivenöl

2 EL frisch gepresster Limettensaft

4 Hähnchenbrustfilets (je etwa 175 g)

## Für die Salsa

2 Clementinen

2 Avocados, das Fruchtfleisch fein gewürfelt

2 EL grob gehackte frische Koriander- oder Basilikumblätter

1 große Frühlingszwiebel (ohne die dunkelgrünen Enden), in dünne Scheiben geschnitten

1 EL Olivenöl

2 TL frisch gepresster Limettensaft

Grobes Meersalz

Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

**1.** Für die Marinade den Saft der Clementinen auspressen (etwa 60 ml). In einer großen Glas- oder Edelstahlschüssel mit Öl und Limettensaft verrühren. Hähnchenbrustfilets darin wenden, bis sie gleichmäßig davon überzogen sind. Abgedeckt bei Zimmertemperatur 20-30 Min. marinieren.

2. Den Grill für direkte mittlere Hitze (175-230 °C) vorbereiten (siehe [>->](#)).
3. Für die Salsa beide Clementinen schälen, in Spalten teilen und quer dritteln. In eine mittlere Glas- oder Edelstahlschüssel füllen. Avocados, Kräuter und Frühlingszwiebel hinzufügen. Mit Öl und Limettensaft beträufeln und vermengen. Salsa mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Die Marinade abgießen. Die Brustfilets aus der Schüssel nehmen und gleichmäßig mit  $\frac{3}{4}$  TL Salz sowie  $\frac{1}{2}$  TL Pfeffer würzen.
5. Den Grillrost mit der Bürste reinigen. Das Fleisch über ***direkter mittlerer Hitze*** bei geschlossenem Deckel 8-12 Min. grillen, bis es sich fest anfühlt und auch im Kern nicht mehr rosa ist. Dabei mit der gewölbten Seite nach unten beginnen und ein- bis zweimal wenden. Vom Rost nehmen, 3-5

Min. ruhen lassen, anschließend quer in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Salsa über die Fleischscheiben geben und sofort servieren. Dazu passt: Couscous-Salat (siehe [>](#)).

**FÜR 4 PERSONEN**



# FEURIGES HÄHNCHEN

## MIT YAM-AVOCADO-ORANGEN- SALSA

ZUBEREITUNGSZEIT: 1 Std.

GRILLZEIT: 8-12 Min.

### Für die Salsa

200 g Yamsbohnen (mexik. Knollengemüse; ersatzweise leicht säuerliche, knackige Äpfel), geschält, fein gewürfelt

1 reife Avocado, das Fruchtfleisch gewürfelt

3 kleine rote Zwiebeln, fein gewürfelt, in einem Sieb kalt ab gespült (siehe Tipp)

1 kleine rote Paprikaschote, fein gewürfelt

2 Orangen, geschält, in Spalten geteilt, die

Spalten halbiert

1 TL fein gehackte Jalapeño-Chilischote

60 ml frisch gepresster Limettensaft

¼ TL grobes Meersalz

## Für die Würzmischung

2 EL reines Chilipulver, 1 TL grobes

Meersalz, ¼ TL frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

4 Hähnchenbrustfilets (je etwa 175 g)

1 EL Olivenöl

**1.** Die Zutaten für die Salsa in einer mittelgroßen Glas- oder Edelstahlschüssel vermischen.

**2.** Den Grill für direkte mittlere Hitze (175-230 °C) vorbereiten (siehe [>->](#)).

**3.** In einer kleinen Schüssel die Zutaten für

die Würzmischung vermengen. Das Fleisch dünn mit Öl bestreichen und mit der Mischung einreiben.

4. Den Grillrost mit der Bürste reinigen. Das Fleisch über ***direkter mittlerer Hitze*** bei geschlossenem Deckel 8-12 Min. grillen, bis es sich fest anfühlt und auch im Kern nicht mehr rosa ist. Dabei mit der gewölbten Seite nach unten beginnen und ein- bis zweimal wenden. Vom Rost nehmen und 3-5 Min. ruhen lassen. Warm mit der Salsa servieren. Dazu passt: Chili-Reis (siehe [>](#)).

FÜR 4 PERSONEN



Für eine frische Salsa braucht man nicht unbedingt Tomaten. Hier eine reizvolle Alternative aus süß-knackiger Yamsbohne, kombiniert mit Orangen und Avocados.

---

# TIPP!

Um den Geschmack von rohen Zwiebeln etwas abzumildern, die Zwiebelwürfel in einem Sieb unter kaltem Wasser abspülen.



# HÄHNCHEN- SALTIMBOCCA

## MIT WEISSWEIN-BUTTER-SAUCE

ZUBEREITUNGSZEIT: **35 Min.**

GRILLZEIT: **6-8 Min.**

### Für die Hähnchenbrust

4 Hähnchenbrustfilets ohne Innenfilet (je etwa 125-150 g; siehe Tipp [➤](#))

$\frac{3}{4}$  TL grobes Meersalz

$\frac{1}{2}$  TL frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

8 frische Salbeiblätter

8 dünne Scheiben Prosciutto (ital. luftgetrockneter Schinken)

Olivenöl

## Für die Sauce

3 EL Butter

2 EL fein gehackte Schalotte

60 ml trockener Weißwein

250 ml Hühnerbrühe

2 EL frisch gepresster Zitronensaft

2 EL kalte Butter

Grobes Meersalz

Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

**1.** Den Grill für direkte mittlere Hitze (175-230 °C) vorbereiten (siehe [->](#)).

**2.** Die Brustfilets einzeln mit der gewölbten Seite nach unten zwischen zwei Lagen Frischhaltefolie legen und flach klopfen, bis sie eine gleichmäßige Dicke von etwa 1 cm haben. Anschließend auf beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen.

**3.** Die Filets mit der gewölbten Seite nach unten auf die Arbeitsfläche legen. Mit je 2 Salbeiblättern belegen und mit 2 Scheiben Schinken umwickeln, sodass sich die Scheiben leicht überlappen und das Fleisch vollständig bedeckt ist. Den Schinken gut andrücken und die Päckchen auf beiden Seiten dünn mit Öl bestreichen.

**4.** In einer mittelgroßen Pfanne die Butter bei mittlerer bis großer Hitze zerlassen. Die gehackte Schalotte darin in 3-4 Min. weich dünsten, dabei ab und zu umrühren. Den Wein angießen und zum Köcheln bringen. Hühnerbrühe und Zitronensaft zufügen, zum Kochen bringen und die Sauce in etwa 10 Min. unter gelegentlichem Rühren auf die Hälfte reduzieren - sie sollte zuletzt einen Löffelrücken dünn überziehen. Vom Herd nehmen, esslöffelweise die kalte Butter

unterschlagen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Beiseitestellen.

**5.** Den Grillrost mit der Bürste reinigen. Hähnchenbrustfilets mit dem Salbei nach unten über ***direkter mittlerer Hitze*** bei geschlossenem Deckel 3-4 Min. grillen. Mit einem Pfannenwender aus Metall behutsam wenden (der Schinkenmantel sollte dabei nicht reißen) und 3-4 Min. weitergrillen. Zur Garprobe eines der Filets einschneiden: Das Fleisch sollte auch im Kern nicht mehr rosa sein. Vom Rost nehmen, 3-5 Min. ruhen lassen. Inzwischen die Sauce nochmals aufwärmen.

**6.** Hähnchen-Saltimbocca warm mit der Sauce servieren.

**FÜR 4 PERSONEN**



Der Schinkenmantel und der Salbei geben beim Grillen ihr köstliches Aroma an das Fleisch ab.



# HÄHNCHEN IM SCHINKENMANTEL MIT FEIGEN-BALSAMICO-GLASUR

ZUBEREITUNGSZEIT: 25 Min.

GRILLZEIT: 6-8 Min.

## Für die Glasur

60 ml Aceto balsamico

2 getrocknete Feigen, fein gehackt

2 EL fein gehackte Schalotte

1 EL Honig

1 EL frisch gepresster Zitronensaft

## Für die Hähnchenbrust

4 Hähnchenbrustfilets ohne Innenfilet (je etwa 125-150 g; siehe Tipp [>](#))

Grobes Meersalz

Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

4 dünne Scheiben Prosciutto (ital. luftgetrockneter Schinken)

8 frische Feigen (je etwa 35 g), Stiele entfernt, längs halbiert

Olivenöl

100 g zarte Rucolablätter

50 g Parmesan, in feine Späne gehobelt

**1.** Den Aceto balsamico mit den getrockneten Feigen und der Schalotte in einem kleinen Topf bei mittlerer Hitze einmal aufkochen, anschließend auf kleiner Stufe in etwa 10 Min. sirupartig einkochen lassen. Vom Herd nehmen, Honig und Zitronensaft einrühren. Die Glasur durch ein feines Sieb in eine Glas- oder Edelstahlschüssel gießen, die Siebrückstände wegwerfen. Die Schüssel beiseitestellen.

**2.** Hähnchenbrustfilets einzeln mit der gewölbten Seite nach unten zwischen zwei Lagen Frischhaltefolie legen und flach klopfen, bis sie eine gleichmäßige Dicke von etwa 1 cm haben. Auf beiden Seiten salzen und pfeffern. In der Mitte mit je 1 Scheibe

Schinken umwickeln und die Schinkenenden gut zusammendrücken. Die Filets rundherum dünn mit Öl bestreichen. Die Schnittflächen der Feigen ebenfalls dünn einölen.

3. Den Grill für direkte mittlere Hitze (175-230 °C) vorbereiten (siehe [->](#)).

4. Den Grillrost mit der Bürste reinigen. Hähnchenbrustfilets über **direkter mittlerer Hitze** bei geschlossenem Deckel 6-8 Min. grillen, bis sich das Fleisch fest anfühlt und auch im Kern nicht mehr rosa ist. Dabei mit der gewölbten Seite nach unten beginnen und ein- bis zweimal wenden. Gleichzeitig die Feigen, zunächst mit den Schnittflächen nach unten, etwa 4 Min. über **direkter mittlerer Hitze** grillen, bis sie das typische Grillmuster zeigen und warm sind, dabei nach 3 Min. einmal

wenden.

**5.** Die Rucolablätter auf vier Teller verteilen. Darauf jeweils 1 Hähnchenbrustfilet zusammen mit 4 Feigenhälften anrichten. Vor dem Servieren mit der Glasur beträufeln und mit den Parmesanspänen bestreuen.

**FÜR 4 PERSONEN**



Getrocknete Feigen (links) sind mit ihrem konzentrierten Aroma ideal für die Glasur. Die frischen Früchte eignen sich dagegen besser zum Grillen.

# HÄHNCHENSPIESSE

## MEDITERRAN MARINIERT

ZUBEREITUNGSZEIT: 15 Min.

MARINIERZEIT: 2-3 Std.

GRILLZEIT: 6-8 Min.

ZUBEHÖR: 8-12 Metall- oder Holzspieße  
(Holzspieße mind. 30 Min. gewässert)

### Für die Paste

1 große Handvoll frische Basilikumblätter

25 g getrocknete Tomaten in Öl

3 Knoblauchzehen, geschält

1 TL grobes Meersalz

½ TL frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

½ TL getrockneter Oregano

6 EL Olivenöl

## 2 EL Rotweinessig

4 Hähnchenbrustfilets (je etwa 175 g)

1. Basilikum, Tomaten und Knoblauch mit Salz, Pfeffer und Oregano in der Küchenmaschine fein hacken. Öl und Essig untermixen, bis eine streichfähige Paste entsteht.
2. Hähnchenbrustfilets längs halbieren, anschließend quer in 2,5-3,5 cm breite Stücke schneiden. Zusammen mit der Paste in eine große Glas- oder Edelstahlschüssel geben und durchmischen, bis die Fleischstücke gleichmäßig mit Paste überzogen sind. Abgedeckt 2-3 Std. kalt stellen.
3. Den Grill für direkte starke Hitze (230-290 °C) vorbereiten (siehe [->](#)).

4. Hähnchenstücke aus der Paste nehmen und durch die Mitte auf Spieße stecken. Die restliche Paste in der Schüssel wird nicht mehr benötigt.

5. Den Grillrost mit der Bürste reinigen. Die Spieße über ***direkter starker Hitze*** bei geschlossenem Deckel 6-8 Min. grillen, bis sich das Fleisch fest anfühlt und auch im Kern nicht mehr rosa ist, dabei ein- bis zweimal wenden. Vom Rost nehmen und warm servieren.

FÜR 4 PERSONEN

# HÄHNCHEN- GEMÜSE-SPIESSE MIT AVOCADOSAUCE

ZUBEREITUNGSZEIT: 30 Min.

GRILLZEIT: 6-8 Min.

ZUBEHÖR: 6 Metall- oder Holzspieße  
(Holzspieße mind. 30 Min. gewässert)

## Für die Würzmischung

2 TL grobes Meersalz

1 TL Senfpulver

1 TL reines Chilipulver (vorzugsweise  
Ancho-Chilipulver)

½ TL Paprikapulver

½ TL gemahlene Koriandersamen

½ TL gemahlene Kreuzkümmelsamen

¼ TL Knoblauchgranulat

4 Hähnchenbrustfilets (je etwa 175 g)

Olivenöl

12 Frühlingszwiebeln

24 Kirschtomaten, Stielansätze entfernt

## Für die Sauce

1 reife Avocado, das Fruchtfleisch grob gehackt

1 Stück Salatgurke (5 cm), geschält, grob gewürfelt

60 g Schmand

4 EL grob gehackte Schalotten

4 EL grob gehackte frische glatte Petersilienblätter

Saft von ½ Limette

Tabasco

Grobes Meersalz

1. Den Grill für direkte starke Hitze (230-290 °C) vorbereiten (siehe [>->](#)).
2. In einer kleinen Schüssel die Zutaten für die Würzmischung vermengen.
3. Hähnchenbrustfilets längs halbieren, anschließend quer in 2,5-3,5 cm breite Stücke schneiden. In einer Schüssel mit so viel Öl vermischen, dass sie dünn davon überzogen sind. Würzmischung darüberstreuen und das Fleisch damit vermengen.
4. Die Frühlingszwiebeln ohne die dunkelgrünen Enden in 4-5 cm lange Stücke schneiden.
5. Das Fleisch abwechselnd mit Frühlingszwiebeln und Tomaten auf Spieße stecken (Frühlingszwiebeln dabei quer

durch die Mitte stechen).

**6.** In der Küchenmaschine die Zutaten für die Sauce mit 60 ml Wasser glatt pürieren. Die Sauce mit Tabasco und Salz abschmecken.

**7.** Den Grillrost mit der Bürste reinigen. Die Spieße über ***direkter starker Hitze*** bei geschlossenem Deckel 6-8 Min. grillen, bis sich das Fleisch fest anfühlt und auch im Kern nicht mehr rosa ist. Dabei die Spieße ein- bis zweimal wenden. Vom Rost nehmen und die Hähnchen-Gemüse-Spieße warm mit der Avocadosauce servieren.

**FÜR 6 PERSONEN**



# HÄHNCHEN- PFIRSICH-SPIESSE MIT BROMBEERSAUCE

ZUBEREITUNGSZEIT: 25 Min.

GRILLZEIT: 8-10 Min.

ZUBEHÖR: Metall- oder Holzspieße  
(Holzspieße mind. 30 Min. gewässert)

## Für die Sauce

175 g frische Brombeeren

2 EL Zucker

1 EL Butter

1 EL frisch gepresster Zitronensaft

1 TL frisch geriebener Ingwer

1 TL fein gehackter Knoblauch

Grobes Meersalz

## Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

3 Hähnchenbrustfilets (je etwa 175 g)

2 feste reife Pfirsiche

3 EL Öl

1 TL grobes Meersalz

½ TL gemahlener Piment

½ TL frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

**1.** In einem kleinen Topf Brombeeren, Zucker, Butter, Zitronensaft, Ingwer und Knoblauch bei mittlerer Hitze zum Kochen bringen. Die Früchte so lange kochen, bis sie zerfallen und der Saft nach 5-7 Min. leicht eingedickt ist. Dabei häufig mit einem Holzlöffel umrühren und die Brombeeren mit dem Rücken des Löffels zerdrücken. Die Sauce durch ein feines Sieb in eine kleine Edelstahl- oder Glasschüssel gießen. Rückstände im Sieb mit dem Rücken

des Holzlöffels kräftig ausdrücken, um weiteren Saft zu gewinnen. Die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Siebinhalt wegwerfen.

2. Den Grill für direkte mittlere Hitze (175-230 °C) vorbereiten (siehe [->](#)).

3. Hähnchenbrustfilets längs halbieren, anschließend quer in 2,5-3,5 cm breite Stücke schneiden. Die Pfirsiche jeweils in 8 Spalten teilen. Fleisch und Pfirsichspalten mit Öl, Salz, Piment und dem Pfeffer in eine große Schüssel geben. Behutsam durchmischen, bis alle Stücke gleichmäßig mit dem würzigen Öl überzogen sind. Hähnchenstücke und Pfirsiche abwechselnd auf Spieße stecken.

4. Den Grillrost mit der Bürste reinigen. Die Spieße über **direkter mittlerer Hitze** bei geschlossenem Deckel 8-10 Min. grillen, bis

sich das Fleisch fest anfühlt und auch im Kern nicht mehr rosa ist. Dabei die Spieße zwei- bis dreimal wenden. Vom Rost nehmen, mit der Brombeersauce beträufeln und warm servieren.

**FÜR 4 PERSONEN**



Die Brombeerrückstände im Sieb mit dem Rücken eines Holzlöffels kräftig zerreiben, um möglichst viel Saft zu gewinnen.



# TÜRKISCHE HÄHNCHENSPIESSE MIT PAPRIKA-WALNUSS-SAUCE

ZUBEREITUNGSZEIT: 15 Min.

MARINIERZEIT: bis zu 1 Std.

GRILLZEIT: 8-10 Min.

ZUBEHÖR: Metall- oder Holzspieße  
(Holzspieße mind. 30 Min. gewässert)

## Für das Würzöl

1 TL Senfpulver

1 TL Knoblauchgranulat

1 TL grobes Meersalz

½ TL gemahlene Kreuzkümmelsamen

½ TL frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

60 ml Olivenöl

6 Hähnchenbrustfilets (je etwa 175 g)

## Für die Sauce

1½ eingelegte geröstete rote

Paprikaschoten (aus dem Glas), abgetropft

60 g Walnusskerne, geröstet

125 ml Olivenöl

25 g Semmelbrösel

2 EL Aceto balsamico

½ TL gemahlene Kreuzkümmelsamen

¼ TL grobes Meersalz

¼ TL frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

**1.** Senfpulver, Knoblauchgranulat, Salz, Kreuzkümmel und Pfeffer in einer großen Schüssel vermengen. Das Öl unterrühren.

**2.** Hähnchenbrustfilets längs halbieren, anschließend quer in 2,5-3,5 cm breite

Stücke schneiden. Zum Würzöl geben und durchmischen, bis die Stücke gleichmäßig mit Öl und Gewürzen überzogen sind.

**3.** Das Fleisch auf Spieße stecken - die Stücke dürfen sich berühren, aber nicht zusammengedrückt werden - und abgedeckt bis zu 1 Std. in den Kühlschrank stellen.

**4.** Die Zutaten für die Sauce in die Küchenmaschine füllen und zu einer pestoähnlichen Püree verarbeiten. Nach Belieben mit etwas warmem Wasser verdünnen.

**5.** Den Grill für direkte mittlere Hitze (175-230 °C) vorbereiten (siehe [>->](#)).

**6.** Den Grillrost mit der Bürste reinigen. Die Spieße über **direkter mittlerer Hitze** bei geschlossenem Deckel 8-10 Min. grillen, bis sich das Fleisch fest anfühlt und auch im

Kern nicht mehr rosa ist, dabei ein- bis zweimal wenden. Vom Rost nehmen und warm mit der Sauce servieren.

**FÜR 6 PERSONEN**

# HÄHNCHENSPIESSE IN ROSMARIN-KNOBLAUCH- MARINADE

ZUBEREITUNGSZEIT: 20 Min.

MARINIERZEIT: 30-60 Min.

GRILLZEIT: 8-10 Min.

ZUBEHÖR: Metall- oder Holzspieße  
(Holzspieße mind. 30 Min. gewässert)

## Für die Marinade

125 ml Olivenöl

2 EL Weißweinessig

1 EL fein gehackte frische Rosmarinnadeln

1 EL fein gehackter Knoblauch

1 TL grobes Meersalz

½ TL frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

4 Hähnchenbrustfilets (je etwa 175 g)

1 rote Zwiebel

250 g Dattel- oder Kirschtomaten

**1.** In einer kleinen Schüssel die Zutaten für die Marinade verrühren.

**2.** Hähnchenbrustfilets längs halbieren, anschließend quer in 2,5-3,5 cm breite Stücke schneiden. Zwiebel schälen, längs vierteln und die Viertel quer durchschneiden. Fleisch, Zwiebel und Tomaten in einen großen, wiederverschließbaren Plastikbeutel füllen. Die Marinade dazugießen, die Luft aus dem Beutel streichen und den Beutel fest verschließen. Mehrmals wenden, um die Marinade gleichmäßig zu verteilen. Fleisch und Gemüse 30-60 Min. im Kühlschrank marinieren, gelegentlich wenden.

3. Den Grill für direkte mittlere Hitze (175-230 °C) vorbereiten (siehe [->](#)).
4. Marinade abgießen, Fleisch und Gemüse aus dem Beutel nehmen. Die Fleischstücke abwechselnd mit Zwiebel und Tomaten auf Spieße stecken.
5. Den Grillrost mit der Bürste reinigen. Die Spieße über **direkter mittlerer Hitze** bei geschlossenem Deckel 8-10 Min. grillen, bis sich das Fleisch fest anfühlt und auch im Kern nicht mehr rosa ist und die Zwiebelstücke weich sind. In dieser Zeit die Spieße ein- bis zweimal wenden. Warm servieren.

FÜR 4-6 PERSONEN

# FILETSTREIFEN AM SPIESS

## IN GRÜNTEE UND INGWER MARINIERT

ZUBEREITUNGSZEIT: 20 Min.

MARINIERZEIT: 1-2 Std.

GRILLZEIT: 4-6 Min.

ZUBEHÖR: Metall- oder Holzspieße  
(Holzspieße mind. 30 Min. gewässert)

### Für die Marinade

2 Beutel Grüntee

3 Scheiben frischer Ingwer (je 5 mm dick )

80 ml Sojasauce

60 ml Mirin (süßer Reiswein; Asia-Laden)

2 EL Reisweinessig (Asia-Laden)

2 EL Rapsöl

2 TL fein gehackter Knoblauch

675 g Hähnchen-Innenfilets (siehe Tipp)

Rapsöl

4 EL in dünne Scheiben geschnittene

Frühlingszwiebel

Eingelegter Ingwer (nach Belieben)

**1.** In einem kleinen Topf 250 ml Wasser aufkochen und vom Herd nehmen.

Teebeutel und Ingwerscheiben hineingeben und 10 Min. ziehen lassen, danach die Teebeutel entfernen. Tee völlig abkühlen lassen, anschließend die restlichen Marinadezutaten einrühren.

**2.** Innenfilets in einen großen, wiederverschließbaren Plastikbeutel geben, die Marinade dazugießen. Die Luft aus dem Beutel streichen, den Beutel fest

verschließen und mehrmals wenden, damit sich die Marinade gleichmäßig verteilt. Den Beutel in eine Schüssel legen und 1-2 Std. kalt stellen, gelegentlich wenden.

**3.** Den Grill für direkte starke Hitze (230-290 °C) vorbereiten (siehe [->->](#)).

**4.** Marinade abgießen. Die Filetstreifen aus dem Beutel nehmen, auf Spieße stecken und gleichmäßig dünn mit Öl bestreichen.

**5.** Den Grillrost mit der Bürste reinigen. Die Spieße über **direkter starker Hitze** bei geschlossenem Deckel 4-6 Min. grillen, bis sich das Fleisch fest anfühlt und beim Einstechen klarer Fleischsaft austritt. Dabei die Spieße ein- bis zweimal wenden. Vom Rost nehmen, auf einer großen Servierplatte anrichten, mit den Frühlingszwiebeln bestreuen. Warm servieren und nach Belieben eingelegten

Ingwer dazu reichen.

FÜR 4 PERSONEN

## TIPP!

Das Innenfilet ist ein schmaler Fleischstreifen, der an der Unterseite einer halben Hähnchenbrust hängt. Das sehr zarte Muskelfleisch wird in den USA »chicken tender« bzw. »chicken finger« genannt und eignet sich hervorragend für Spieße.



# HÄHNCHEN-GYROS

## MIT TOMATEN-ZAZIKI

ZUBEREITUNGSZEIT: 30 Min.

MARINIERZEIT: 30 Min.

GRILLZEIT: 8-10 Min.

### Für das Zaziki

250 g Griechischer Joghurt (10% Fett)

2 EL fein gehackte frische Minzeblätter

1 EL Olivenöl

1½ TL frisch gepresster Zitronensaft

½ TL grobes Meersalz

¼ TL frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

200 g reife Tomaten, fein gewürfelt

75 g Salatgurke, fein gewürfelt

## Für die Marinade

3 EL Olivenöl

3 EL frisch gepresster Zitronensaft

1 EL getrockneter Oregano

1 Knoblauchzehe, fein gehackt

½ TL grobes Meersalz

¼ TL frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Prise zerstoßene Chiliflocken

675 g Hähnchen-Innenfilets (siehe Tipp [➤](#))

1 rote Zwiebel, quer in 1 cm dicke Scheiben geschnitten

Olivenöl

6 Brotfladen oder Pitas (Brottaschen)

**1.** Joghurt, Minze, Öl und Zitronensaft mit Salz und Pfeffer in einer mittelgroßen Glas-

oder Edelstahlschüssel glatt rühren.  
Tomaten- und Gurkenwürfel untermischen.

**2.** In einer großen Glas- oder Edelstahlschüssel die Zutaten für die Marinade verrühren. Das Hähnchenfleisch dazugeben und durchmischen, bis die Filetstreifen gleichmäßig mit Marinade überzogen sind. Bei Zimmertemperatur 30 Min. marinieren.

**3.** Den Grill für direkte mittlere Hitze (175-230 °C) vorbereiten (siehe [>->](#)).

**4.** Die Zwiebelscheiben auf beiden Seiten dünn mit Öl einpinseln. Die Filetstreifen so aus der Marinade nehmen, dass möglichst viele Kräuter daran haften bleiben. Die Marinade weggießen. Den Grillrost mit der Bürste reinigen. Das Hähnchenfleisch zusammen mit den Zwiebelscheiben über **direkter mittlerer Hitze** bei geschlossenem

Deckel 6-8 Min. grillen, dabei einmal wenden, bis sich das Fleisch fest anfühlt, beim Einstechen klarer Fleischsaft austritt und die Zwiebeln weich sind. Vom Rost nehmen.

**5.** Die Brote etwa 2 Min. über ***direkte mittlere Hitze*** legen, bis sie warm und stellenweise gebräunt sind, dabei ein- bis zweimal wenden.

**6.** Jeweils etwas Fleisch, Zwiebeln und Zaziki auf die Fladen geben. Fladen zusammenklappen und warm oder zimmerwarm servieren. Dazu passt: Griechischer Reismudelsalat (siehe [>](#)).

**FÜR 6 PERSONEN**

# PANIERTE FILETSTREIFEN MIT ZITRONEN-AIOLI

ZUBEREITUNGSZEIT: 20 Min.

KÜHLZEIT: 30 Min.

GRILLZEIT: 6-8 Min.

## Für die Aioli

175 ml Mayonnaise

1 TL fein abgeriebene Schale von 1 Bio-Zitrone

2 EL frisch gepresster Zitronensaft

1 EL fein gehackter Knoblauch

1 TL Dijon-Senf

## Für die Panade

100 g Semmelbrösel

50 g Parmesan, frisch gerieben

4 EL fein gehackte frische glatte

Petersilienblätter

1 TL grobes Meersalz

½ TL frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

675 g Hähnchen-Innenfilets (siehe Tipp [≥](#))

Olivenöl

**1.** Die Zutaten für die Aioli in einer kleinen Glas- oder Edelstahlschüssel glatt rühren. Mit Frischhaltefolie abdecken und bis zur Verwendung in den Kühlschrank stellen.

**2.** In einer großen Schüssel die Zutaten für die Panade vermengen.

**3.** Filetstreifen in einer mittelgroßen Schüssel mit 2 EL Öl mischen. Einzeln in der Panade wenden und die Panade behutsam

andrücken. Die panierten Filetstreifen nebeneinander auf ein Backblech legen, mit Frischhaltefolie abdecken und 30 Min. in den Kühlschrank stellen.

4. Den Grill für direkte mittlere Hitze (175-230 °C) vorbereiten (siehe [->](#)).

5. Den Grillrost mit der Bürste reinigen. Die panierten Filetstreifen rundherum dünn mit Öl bestreichen. Mit Abstand zueinander auf den Rost legen und über **direkter mittlerer Hitze** bei geschlossenem Deckel 6-8 Min. grillen, dabei einmal wenden, bis beim Einstechen klarer Fleischsaft austritt und die Panade goldbraun ist. Vom Rost nehmen und warm servieren. Die Aioli als Dip dazu reichen.

FÜR 4 PERSONEN als Vorspeise

# SALAT VON FILETSTREIFEN MIT MELONE UND MINZE

ZUBEREITUNGSZEIT: 20 Min.

GRILLZEIT: 4-6 Min.

450 g Hähnchen-Innenfilets (siehe Tipp [➤](#))

Olivenöl

½ TL grobes Meersalz

¼ TL Chilipulver (Gewürzmischung)

¼ TL frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

500 g Cantaloupe-Melonenfruchtfleisch, in  
2 cm große Würfel geschnitten

225 g Mozzarella, in 1 cm große Würfel  
geschnitten

85 g dünne Scheiben Prosciutto (ital.

luftgetrockneter Schinken), in 2 cm breite Stücke geschnitten

4 EL fein gehackte frische Minzeblätter

2 TL frisch gepresster Limettensaft

**1.** Den Grill für direkte starke Hitze (230-290 °C) vorbereiten (siehe [>->](#)).

**2.** Die Filetstreifen mit Öl bepinseln, gleichmäßig mit Salz, Chilipulver und Pfeffer würzen.

**3.** Den Grillrost mit der Bürste reinigen. Die Filetstreifen über ***direkter starker Hitze*** bei geschlossenem Deckel 4-6 Min. grillen, dabei ein- bis zweimal wenden, bis sich das Fleisch fest anfühlt und beim Einstechen klarer Fleischsaft austritt. Vom Rost nehmen und auf Zimmertemperatur abkühlen lassen.

**4.** In einer großen Salatschüssel Melone,

Mozzarella, Schinken und Minze vermengen.

**5.** Die abgekühlten Filetstreifen in mundgerechte Stücke schneiden, mit den Zutaten in der Salatschüssel vermischen und den Limettensaft unterziehen. Zimmerwarm servieren.

**FÜR 4 PERSONEN**

# Beilagen





## GEGRILLTER GRÜNER SPARGEL

ZUBEREITUNGSZEIT: 5 Min.

GRILLZEIT: 6-8 Min.

500 g grüner Spargel

2 EL Olivenöl

½ TL grobes Meersalz

1. Den Grill für direkte mittlere Hitze (175-

230 °C) vorbereiten (siehe [->](#)).

**2.** Die holzigen Enden der Spargelstangen entfernen. Dafür die Stangen einzeln am unteren Ende behutsam umbiegen, bis sie im unteren Drittel brechen, wo der zarte Teil der Stangen beginnt. Nach Belieben die unteren Stangenhälften mit einem Sparschäler schälen.

**3.** Die Spargelstangen auf einer großen Platte auslegen. Mit dem Öl beträufeln und salzen. Die Stangen wenden, bis sie gleichmäßig von Öl und Salz überzogen sind.

**4.** Den Grillrost mit der Bürste reinigen. Die Spargelstangen im rechten Winkel zu den Streben auf den Rost legen und über **direkter mittlerer Hitze** bei geschlossenem Deckel 6-8 Min. grillen, dabei gelegentlich wenden, bis sie stellenweise gebräunt, aber nicht schwarz sind. Warm oder

zimmerwarm servieren.

**FÜR 4 PERSONEN**

# GRÜNER SPARGEL MIT SHERRY-VINAIGRETTE UND SPECK

ZUBEREITUNGSZEIT: 15 Min.

GRILLZEIT: 6-8 Min.

4-6 Scheiben Räucherspeck

1 TL gehackte frische Thymianblättchen

½ TL fein gehackter Knoblauch

1 EL Sherry-Essig

¼ TL grobes Meersalz

¼ TL frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

500 g grüner Spargel

½ kleine rote Zwiebel, quer in dünne Scheiben geschnitten

**1.** Den Grill für direkte mittlere Hitze (175-230 °C) vorbereiten (siehe [>->](#)).

**2.** Die Speckscheiben nebeneinander in eine mittelgroße Pfanne legen. Bei mittlerer Hitze in 8-10 Min. knusprig braten, dabei ab und zu wenden. Aus der Pfanne nehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

**3.** Das ausgelassene Fett in der Pfanne bis auf 3 EL abgießen und auf mittlerer Stufe erneut erhitzen. Sobald das Fett leise zischt, Thymian und Knoblauch etwa 10 Sek. darin braten. Essig, Salz und Pfeffer zugeben und alles zu einer Vinaigrette verrühren. Die Pfanne vom Herd nehmen.

**4.** Die holzigen Enden der Spargelstangen entfernen. Dafür die Stangen einzeln am unteren Ende behutsam umbiegen, bis sie im unteren Drittel brechen, wo der zarte Teil der Stangen beginnt. Nach Belieben die unteren Stangenhälften mit einem Sparschäler schälen. Die Spargelstangen auf

einer großen Platte auslegen. Mit der Vinaigrette beträufeln und die Stangen wenden, bis sie gleichmäßig damit überzogen sind. Die abgetropften Speckscheiben zerkrümeln.

**5.** Den Grillrost mit der Bürste reinigen. Den Spargel über ***direkter mittlerer Hitze*** bei geschlossenem Deckel 6-8 Min. grillen, dabei gelegentlich wenden, bis die Stangen stellenweise gebräunt, aber nicht schwarz sind. Auf einer Servierplatte anrichten, mit dem Speck bestreuen und mit Zwiebelscheiben garnieren. Warm oder zimmerwarm servieren.

FÜR **4** PERSONEN

**TIPP!**

Wählen Sie beim Einkauf feste

Spargelstangen mit dunkelgrünen oder bläulichen Köpfen. Ausgetrocknete Enden deuten darauf hin, dass der Spargel nicht mehr frisch ist. Zum Grillen empfehlen sich dickere Stangen.

# AUBERGINEN MIT WÜRZIGEM ASIA-DRESSING

ZUBEREITUNGSZEIT: 10 Min.

GRILLZEIT: 8-10 Min.

## Für das Dressing

1-2 Chilischoten (vorzugsweise Serrano),  
Stiele und Kerne entfernt, fein gehackt

3 EL Sojasauce

2 EL frisch gepresster Zitronensaft

2 EL fein gewürfelte Zwiebel

2 Auberginen (je etwa 350 g)

Öl

1 TL Knoblauchgranulat

1. Den Grill für direkte mittlere Hitze (175-

230 °C) vorbereiten (siehe [->](#)).

**2.** In einer kleinen Glas- oder Edelstahlschüssel die Zutaten für das Dressing mit 1 EL Wasser verrühren. Auberginen quer in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Auf beiden Seiten großzügig mit Öl bestreichen, mit Knoblauchgranulat bestreuen.

**3.** Den Grillrost mit der Bürste reinigen. Auberginen über ***direkter mittlerer Hitze*** bei geschlossenem Deckel 8-10 Min. grillen, bis sie weich sind und deutliche Grillmuster zeigen. Auf einer großen Platte anrichten, mit dem Dressing beträufeln und warm servieren.

**FÜR 4 PERSONEN**

# KÜRBIS MIT BUTTER-KNOBLAUCH GLASUR

ZUBEREITUNGSZEIT: 10 Min.

GRILLZEIT: 40-60 Min.

## Für die Glasur

3 EL Butter

2 EL Vollrohrroh Zucker

2 TL fein gehackter Knoblauch

1 TL grobes Meersalz

¼ TL frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

¼ TL frisch geriebene Muskatnuss

1 EL Apfelweinessig

2 kleine Eichelkürbisse (je etwa 650 g)

**1.** In einem kleinen Topf alle Zutaten für die Glasur außer dem Essig bei großer Hitze aufkochen und unter gelegentlichem Rühren 2-3 Min. kochen lassen. Vom Herd nehmen und auf Zimmertemperatur abkühlen lassen.

**2.** Den Grill für indirekte starke Hitze (230 bis 290 °C) vorbereiten (siehe [->->](#)).

**3.** Kürbisse längs halbieren, Kerne und faseriges Innere herausschaben. Den Essig unter die Glasur rühren und das Kürbisfruchtfleisch mit der Glasur bestreichen. Den Grillrost mit der Bürste reinigen. Die Kürbishälften mit der Schale nach unten über **indirekter starker Hitze** bei geschlossenem Deckel 40-60 Min. grillen, bis das Fruchtfleisch weich ist. Gelegentlich mit der Glasur, die sich in den Kürbishälften angesammelt hat, bestreichen. Auf einer Platte anrichten und warm servieren.

FÜR 4 PERSONEN



## ARTISCHOCKENHERZEN MIT OREGANO UND SALZ

ZUBEREITUNGSZEIT: 30 Min.

GRILLZEIT: 4-6 Min.

4 große Artischocken (je etwa 300 g)

Saft von 1 Zitrone

1 EL Olivenöl

½ TL getrockneter Oregano

¼ TL Knoblauchgranulat

¼ TL grobes Meersalz

125 g Butter, zerlassen

**1.** In einem großen Topf reichlich Wasser zum Kochen bringen.

**2.** Die Stängel der Artischocken auf etwa 1 cm einkürzen. Die dunklen Außenblätter entfernen, bis die gelblich-grünen Blätter freiliegen. Die Artischocken auf die Seite legen und die obere Hälfte abschneiden, sodass nur die Artischockenherzen (die fleischigen Blütenböden) übrig bleiben. Diese längs durch den Stängel halbieren und rasch in eine große Glas- oder Edelstahlschüssel mit Wasser und dem Zitronensaft legen (er verhindert, dass die Artischocken dunkel anlaufen).

**3.** Die Artischocken einzeln aus dem

Zitronenwasser nehmen. Mit einem Teelöffel das flaumige Heu aus den Hälften kratzen und mit einem kleinen Messer die Außenseite der Böden glatt schneiden. Die Artischockenherzen in kochendem Salzwasser 10-12 Min. garen - sie sollten sich leicht mit einem Messer einstechen lassen, aber nicht so weich sein, dass sie später auf dem Grill zerfallen. In ein Sieb abgießen, abtropfen lassen und noch warm in einer großen Schüssel behutsam mit Öl, Oregano, Knoblauchgranulat und Salz vermischen. (Die Artischocken können ab jetzt bis zu 4 Std. im Kühlschrank aufbewahrt werden. Vor dem Grillen Zimmertemperatur annehmen lassen.)

**4.** Den Grill für direkte mittlere Hitze (175-230 °C) vorbereiten (siehe [>->](#)).

**5.** Den Grillrost mit der Bürste reinigen. Die

Artischockenherzen über *direkter mittlerer Hitze* bei geschlossenem Deckel 4-6 Min. grillen, dabei einmal wenden, bis sie warm und gut gebräunt sind. Sofort mit der zerlassenen Butter servieren.

FÜR 4 PERSONEN

# BUTTERWEICHE ZWIEBELN VOM HOLZKOHLEGRILL

ZUBEREITUNGSZEIT: 25 Min.

GRILLZEIT: 1¼-1¾ Std., nur für den Holzkohlegrill geeignet

ZUBEHÖR: große Einweg-Aluschale

6 große Zwiebeln (je etwa 250-300 g)

60 g Butter

½ TL grobes Meersalz

¼ TL frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 TL Sherry-Essig

1 EL fein gehackte frische glatte Petersilienblätter

**1.** Einen Anzündkamin bis zum Rand mit Holzkohlebriketts füllen und die Briketts

vorglühen, bis sie von einer feinen Ascheschicht überzogen sind. Die glühende Kohle nebeneinander dicht an dicht auf einer Hälfte des Kohlerosts verteilen und auf mittlere Hitze (175-230 °C) herunterbrennen lassen. Alle Lüftungsschieber geöffnet lassen.

**2.** Die ungeschälten Zwiebeln so auf die freie Hälfte des Kohlerost legen, dass sie der Glut zugewandt sind. Den Deckel schließen und die Zwiebeln in 1-1½ Std. sehr weich garen. Die Zwiebeln in dieser Zeit gelegentlich umplatzieren und dabei bereits verkohlte Stellen an den Schalen von der Glut abwenden. Die Zwiebeln sind fertig, wenn sie an mehreren Stellen schwarz sind und sich ein scharfes Messer mühelos in das Fruchtfleisch hineinschieben und wieder herausziehen lässt. Manche Zwiebeln müssen eventuell länger garen als andere.

3. Um die Zwiebeln bei mittlerer Hitze fertig zu grillen, Holzkohle nachlegen.
4. Die Zwiebeln vom Grill nehmen und vollständig abkühlen lassen. Dann vorsichtig schälen, dabei nicht die Wurzelenden beschädigen, da sie die Zwiebelschichten zusammenhalten. Anschließend jede Zwiebel längs durch Stielansatz und Wurzelende halbieren.
5. Wenn die erforderliche Hitze wieder erreicht ist, den Grillrost einsetzen. In einer großen Aluschale die Butter über ***direkter mittlerer Hitze*** zerlassen. Die Zwiebelhälften vorsichtig nebeneinander in die Schale setzen und mit Salz und Pfeffer würzen. Mit einer Grillzange in der zerlassenen Butter wenden.
6. Die Aluschale über ***indirekte mittlere***

**Hitze** stellen und die Zwiebeln bei geschlossenem Deckel 10-15 Min. weitergaren, dabei ein- bis zweimal behutsam wenden, bis sie zu bräunen beginnen. Sollten Sie die Zwiebeln nicht gleich servieren, die Schale mit Alufolie abdecken und die Zwiebeln bis zu 30 Min. über indirekter Hitze warm halten. Die Aluschale mit Grillhandschuhen vom Rost nehmen, die Zwiebeln mit Sherry-Essig beträufeln, mit Petersilie bestreuen und warm servieren.

FÜR 4-6 PERSONEN



## GEGRILLTE MÖHREN

ZUBEREITUNGSZEIT: **10 Min.**

GRILLZEIT: **etwa 5 Min.**

8 mittelgroße junge Möhren, (je etwa 15-20 cm lang und an der Wurzel 2,5 cm dick)  
60 g Butter

½ TL Rotweinessig

¼ TL frisch geriebene Muskatnuss

½ TL grobes Meersalz

¼ TL frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 TL fein gehackte frische glatte  
Petersilienblätter (nach Belieben)

**1.** Die Möhren putzen, schälen und in kochendem Wasser 5 Min. vorgaren. In ein Sieb abgießen und unter fließendem kaltem Wasser mind. 10 Sek. abschrecken.

**2.** Den Grill für direkte starke Hitze (230-290 °C) vorbereiten (siehe [>->](#)).

**3.** Möhren auf eine Arbeitsfläche legen. Die Butter zusammen mit Essig und Muskat in einem kleinen Topf bei mittlerer Hitze zerlassen. Die Möhren mit etwa der Hälfte der Buttermischung bepinseln und mit der Hälfte des Salzes und Pfeffers würzen.

**4.** Den Grillrost mit der Bürste reinigen. Die Möhren über ***direkter starker Hitze*** bei

geöffnetem Deckel knapp 5 Min. grillen, bis sie stellenweise gebräunt sind, dabei gelegentlich wenden. Auf einer Servierplatte anrichten, mit der übrigen Butter bestreichen und mit dem restlichen Salz und Pfeffer würzen. Nach Belieben mit Petersilie bestreuen und warm servieren.

**FÜR 4 PERSONEN**

# GLASIERTE SÜSSKARTOFFELN

ZUBEREITUNGSZEIT: 10 Min.

GRILLZEIT: 15-20 Min.

## Für die Glasur

Abgeriebene Schale von 2 Bio-Limetten

60 ml frisch gepresster Limettensaft

60 ml Rapsöl

2 EL Honig

½ TL grobes Meersalz

¼ TL frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

2 große Süßkartoffeln (etwa 1 kg)

1. Den Grill für direkte mittlere Hitze (175-230 °C) vorbereiten (siehe [>->](#)).

**2.** In einer kleinen Glas- oder Edelstahlschüssel die Zutaten für die Glasur verrühren. Die Süßkartoffeln schälen, die Enden entfernen und die Kartoffeln in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Auf beiden Seiten mit der Glasur bestreichen.

**3.** Den Grillrost mit der Bürste reinigen. Süßkartoffeln über ***direkter mittlerer Hitze*** bei geschlossenem Deckel 15-20 Min. grillen, bis sie sich mühelos mit einem Messer einstechen lassen. Dabei die Scheiben etwa alle 5 Min. wenden und erneut mit Glasur bepinseln. Vom Rost nehmen, anrichten und warm servieren.

**FÜR 4-6 PERSONEN**

# SÜSSKARTOFFELPÜREE MIT ZWIEBELN

ZUBEREITUNGSZEIT: **10 Min.**

GRILLZEIT: **etwa 1¼ Std.**

4 große Süßkartoffeln (etwa 2 kg)  
gewaschen und abgebürstet

1 große Zwiebel, quer in 1 cm dicke  
Scheiben geschnitten

Olivenöl

Grobes Meersalz

Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

60 g weiche Butter

**1.** Den Grill für direkte und indirekte  
mittlere Hitze (175-230 °C) vorbereiten  
(siehe [≥-≥](#)).

**2.** Den Grillrost mit der Bürste reinigen. Süßkartoffeln mit Schale über *indirekter mittlerer Hitze* bei geschlossenem Deckel etwa 1 Std. grillen, bis sie sich mühelos mit einer Gabel einstechen lassen, dabei drei- bis viermal wenden. Auf Handwärme abkühlen lassen, längs halbieren und die Schale abziehen. Die Kartoffeln in eine Schüssel geben und mit Alufolie abdecken.

**3.** Zwiebelscheiben mit Öl einpinseln, salzen und pfeffern. Über *direkter mittlerer Hitze* bei geschlossenem Deckel 10-12 Min. grillen, dabei einmal wenden. Etwas abkühlen lassen und in 5 mm große Würfel schneiden.

**4.** Mit einem Kartoffelstampfer die Süßkartoffeln mit der Butter zu Püree verarbeiten. Die Zwiebelstücke unterziehen und das Püree warm servieren.

FÜR 8-10 PERSONEN



## GEFÜLLTE KARTOFFELN

ZUBEREITUNGSZEIT: **15 Min.**

GRILLZEIT: **40-45 Min.**

4 große festkochende Kartoffeln (je etwa 250 g), Schale gewaschen, längs halbiert  
Öl

### Für die Füllung

200 g Schmand

75 g gekochter Schinken, fein gewürfelt

150 g Greyerzer, gerieben

2 TL Dijon-Senf (nach Belieben auch mehr)

Grobes Meersalz

Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

**1.** Den Grill für direkte mittlere Hitze (175-230 °C) vorbereiten (siehe [>->](#)).

**2.** Kartoffelhälften in etwas Öl wenden, sodass sie rundherum dünn davon überzogen sind. Den Grillrost mit der Bürste reinigen. Die Kartoffeln über ***direkter mittlerer Hitze*** bei geschlossenem Deckel in 30-35 Min. weich grillen, bis sie sich mühelos mit einer Gabel einstechen lassen, dabei die Hälften drei- bis viermal wenden. Vom Rost nehmen und auf Handwärme abkühlen lassen.

**3.** Das Kartoffelinnere mit einem kleinen scharfen Messer 5 mm von den Rändern der Schnittfläche entfernt rundherum einschneiden. Die Hälften mit einem kleinen Löffel oder Melonenausstecher so aushöhlen, dass nur die dicken Kartoffelschalen übrig bleiben. Die Kartoffelmasse in eine große Schüssel füllen, die ausgehöhlten Kartoffelschalen auf einem Teller beiseitestellen.

**4.** Die Kartoffelmasse in der Schüssel mit einem Kartoffelstampfer zu Püree verarbeiten. Mit dem Schmand vermengen, dann die Schinkenwürfel, die Hälfte des Käses und den Senf untermischen. Die Masse salzen und pfeffern, nach Belieben mit weiterem Senf abrunden und gleichmäßig in die Kartoffelschalen füllen, dabei leicht anhäufen. Restlichen Käse darüberstreuen.

**5.** Gefüllte Kartoffeln über *direkter mittlerer Hitze* bei geschlossenem Deckel etwa 10 Min. grillen, bis der Käse geschmolzen und die Füllung heiß ist. Sofort servieren.

**FÜR 8 PERSONEN**

# KARTOFFELN VOM GRILL

ZUBEREITUNGSZEIT: **10 Min.**

GRILLZEIT: **15-20 Min.**

2 EL Olivenöl

½ TL grobes Meersalz

½ TL frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 kg kleine neue Kartoffeln, geviertelt

2 TL fein gehackte frische glatte

Petersilienblätter

**1.** Den Grill für direkte mittlere Hitze (175-230 °C) vorbereiten (siehe [->](#)).

**2.** In einer mittelgroßen Schüssel das Öl mit dem Salz und Pfeffer verrühren. Die Kartoffeln hineingeben und durchmischen, bis sie gleichmäßig mit Öl überzogen sind.

Den Grillrost mit der Bürste reinigen.  
Kartoffeln über ***direkter mittlerer Hitze***  
bei geschlossenem Deckel 15-20 Min. grillen,  
bis sie weich und gleichmäßig gebräunt  
sind, dabei mit einem breiten Grillwender  
etwa alle 5 Min. wenden und umplatzieren.

**3.** Die Kartoffeln in eine Servierschüssel  
füllen, mit der Petersilie bestreuen und  
warm servieren.

**FÜR 6-8 PERSONEN**

# CHILI-REIS

ZUBEREITUNGSZEIT: **5 Min.**

GARZEIT: **30 Min.**

2 EL Olivenöl

150 g weiße Zwiebeln, fein gewürfelt

1 TL reines Chilipulver (vorzugsweise Ancho-Chilipulver)

380 g Mittelkornreis

$\frac{3}{4}$  TL grobes Meersalz

$\frac{1}{2}$  TL getrockneter Oregano

$\frac{1}{2}$  TL gemahlene Kreuzkümmelsamen

$\frac{1}{4}$  TL frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

**1.** In einem mittelgroßen Topf das Öl bei mittlerer Temperatur erhitzen. Die

Zwiebeln unter Rühren in 2-3 Min. darin glasig dünsten. Das Chilipulver einstreuen und die Zwiebeln unter gelegentlichem Rühren noch etwa 1 Min. garen.

**2.** Den Reis zufügen und rühren, bis die Körner gleichmäßig mit Öl überzogen sind. 700 ml Wasser und die übrigen Zutaten einrühren. Zum Kochen bringen, die Hitze reduzieren und einen Deckel auflegen. Den Reis 18-20 Min. garen, bis er das gesamte Wasser aufgenommen hat und weich ist. Vom Herd nehmen und im verschlossenen Topf 5 Min. ruhen lassen. Den Deckel abnehmen, Reis mit einer Gabel auflockern und warm servieren.

**FÜR 6-8 PERSONEN**

# BAKED BEANS

ZUBEREITUNGSZEIT: 15 Min.

GRILLZEIT: 25-28 Min.

ZUBEHÖR: großer ofenfester Topf

125 g Räucherspeck, in 1 cm große Stücke geschnitten

1 Zwiebel, fein gewürfelt

2 TL fein gehackter Knoblauch

¼ TL zerstoßene Chiliflocken

2 Dosen (je etwa 400 g) Baked beans (gebackene Bohnen in Tomatensauce )

60 ml Ketchup

2 TL Worcestersauce

½ TL Chilipulver (Gewürzmischung)

Grobes Meersalz

## Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1. Den Grill für direkte mittlere Hitze (175-230 °C) vorbereiten (siehe [->](#)).
2. Einen ofenfesten Topf über **direkte mittlere Hitze** stellen. Den Speck darin unter gelegentlichem Rühren in 8-10 Min. knusprig braten, dabei den Deckel möglichst oft geschlossen halten. Zwiebel zufügen und 2-3 Min. anschwitzen, ab und zu umrühren. Knoblauch und Chiliflocken 30 Sek. mitgaren, dann die Bohnen mit ihrer Sauce, Ketchup, Worcestersauce und Chilipulver zufügen. Zum Köcheln bringen, ab und zu durchrühren.
3. Die Temperatur im Grill auf niedrige Hitze (120-175 °C) reduzieren. Bohnen über **direkter niedriger Hitze** bei geschlossenem Deckel weitere 15 Min. köcheln lassen,

dabei ab und zu durchrühren, damit nichts ansetzt. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und warm servieren.

**FÜR 4-6 PERSONEN**

# GESCHMORTE WEISSE BOHNEN

ZUBEREITUNGSZEIT: 10 Min.

GRILLZEIT: 6-8 Min.

GARZEIT: etwa 20 Min.

500 g große reife Eiertomaten, entkernt

2 EL Olivenöl

1 Zwiebel, fein gewürfelt

1 EL fein gehackter Knoblauch

¼ TL Chiliflocken

2 Dosen (je 400 g) Cannellini-Bohnen,  
abgespült und abgetropft

Grobes Meersalz

Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 kleine Handvoll frische Basilikumblätter,  
zerpflückt

1. Den Grill für direkte mittlere Hitze (175-230 °C) vorbereiten (siehe [->](#)).
2. Den Grillrost mit der Bürste reinigen. Die Tomaten über ***direkter mittlerer Hitze*** bei geschlossenem Deckel 6-8 Min. grillen, dabei ab und zu wenden, bis sich ihre Haut zu lösen beginnt. Vom Rost nehmen und in 2,5 cm große Stücke schneiden.
3. In einem mittelgroßen Topf das Öl auf mittlerer Stufe erhitzen. Zwiebelwürfel mit Knoblauch und Chiliflocken unter gelegentlichem Rühren etwa 3 Min. darin andünsten. Tomaten und Bohnen hinzufügen, durchmischen, mit Salz und Pfeffer würzen. Sobald die Bohnen aufkochen, die Hitze reduzieren und alles 15 Min. köcheln lassen. Den Topf vom Herd nehmen, das Basilikum untermischen und die Bohnen warm servieren.

FÜR 4-6 PERSONEN

# MAISKOLBEN MIT BASILIKUM- PARMESAN-BUTTER

ZUBEREITUNGSZEIT: 10 Min.

GRILLZEIT: 10-15 Min.

## Für die Butter

60 g weiche Butter

4 EL frisch geriebener Parmesan

2 EL fein gehackte frische Basilikumblätter

½ TL grobes Meersalz

¼ TL frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

¼ TL Knoblauchgranulat

4 frische Maiskolben, Hüllblätter entfernt

**1.** Den Grill für direkte mittlere Hitze (175-230 °C) vorbereiten (siehe [>->](#)).

2. Die Zutaten für die Butter in einer kleinen Schüssel mit einer Gabel zerdrücken und alles gut verrühren.

3. Maiskolben mit jeweils 1 EL der würzigen Butter rundherum bestreichen. Den Grillrost mit der Bürste reinigen. Mais über ***direkter mittlerer Hitze*** bei geschlossenem Deckel 10-15 Min. grillen, bis die Körner weich und stellenweise goldbraun sind, dabei die Kolben ab und zu wenden. Vom Rost nehmen, mit der übrigen Butter bestreichen und warm servieren.

FÜR 4 PERSONEN

# MAISKOLBEN NACH CAJUN-ART MIT LOUISIANA-BUTTER

ZUBEREITUNGSZEIT: 15 Min.

GRILLZEIT: 25-30 Min.

## Für die Butter

1 TL Paprikapulver

½ TL Zwiebelpulver

½ TL grobes Meersalz

½ TL getrockneter Thymian

¼ TL getrockneter Oregano

1 Prise Cayennepfeffer

60 g weiche Butter

4 frische Maiskolben mit Hüllblättern

1. Den Grill für direkte mittlere Hitze (175-230 °C) vorbereiten (siehe [->](#)).
2. Die Gewürze mit der Butter verrühren, bis sie gleichmäßig verteilt sind.
3. Hüllblätter der Maiskolben nach hinten ziehen, aber nicht abreißen. Die feinen Fäden entfernen. Die Maiskolben mit je 1 EL Butter bestreichen. Die Hüllblätter wieder nach oben schlagen und an der Spitze mit Küchengarnt oder dünnen Blattstreifen zusammenbinden.
4. Den Grillrost mit der Bürste reinigen. Maiskolben über **direkter mittlerer Hitze** bei geschlossenem Deckel 25-30 Min. grillen, bis die Körner weich sind, dabei drei- bis viermal wenden. Die Blätter dürfen dunkelbraun bis schwarz werden. Vom Grill nehmen, die Blätter nach hinten ziehen,

abschneiden und die Kolben warm servieren.

**FÜR 4 PERSONEN**

# KNACKIGER SOMMERSALAT VON MAIS UND TOMATEN

ZUBEREITUNGSZEIT: **10 Min.**

2 TL Sherry-Essig

1 EL fein gehackte Schalote

½ TL Dijon-Senf

½ TL grobes Meersalz

¼ TL frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

2 EL Olivenöl

2 frische Maiskolben, Hüllblätter entfernt

100 g Kirschtomaten, geviertelt

4 EL fein gehackte frische Basilikumblätter

**1.** In einer mittelgroßen Glas- oder Edelstahlschüssel Essig, Schalote, Senf, Salz und Pfeffer verrühren, anschließend

langsam das Öl unterschlagen.

**2.** Maiskolben in einen großen Topf mit kochendem Salzwasser legen. Den Herd abschalten und den Mais zugedeckt in 4-5 Min. bissfest garen. Herausnehmen und abkühlen lassen. Die Körner von den Kolben schneiden und mit Tomaten und Basilikum unter die Vinaigrette mischen.

**FÜR 4 PERSONEN**



# MAIS-BOHNEN-SALAT

ZUBEREITUNGSZEIT: 15 Min.

GRILLZEIT: 10-15 Min.

3 frische Maiskolben, Hüllblätter entfernt

Olivenöl

Grobes Meersalz

2 Dosen (je 400 g) schwarze Bohnen,  
abgespült und abgetropft

300 g reife Tomaten, grob gewürfelt

50 g Stangensellerie, fein gewürfelt

2 EL fein gehackte frische Korianderblätter

## Für das Dressing

3 EL Olivenöl

Fein abgeriebene Schale und Saft von 1 Bio-  
Limette

1 TL fein gehackter Knoblauch

½ TL gemahlene Kreuzkümmelsamen

½ TL grobes Meersalz

¼ TL frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

**1.** Den Grill für direkte mittlere Hitze (175-230 °C) vorbereiten (siehe [>->](#)).

**2.** Maiskolben rundherum dünn mit Öl bestreichen und salzen. Den Grillrost mit der Bürste reinigen. Mais über **direkter mittlerer Hitze** bei geschlossenem Deckel 10-15 Min. grillen, bis er weich und stellenweise braun ist. Dabei ab und zu wenden.

**3.** Die Maiskörner von den Kolben schneiden, Kolben wegwerfen. Mais, Bohnen, Tomaten, Sellerie und Koriander in eine Schüssel füllen.

**4.** Die Dressingzutaten verrühren, den Salat damit anmachen und zimmerwarm

servieren.

**FÜR 6-8 PERSONEN**

# EINGELEGTE GURKEN

ZUBEREITUNGSZEIT: **10 Min.**

EINLEGEZEIT: **etwa 2 Std.**

60 ml Reisweinessig (Asia-Laden)

1 EL frisch gepresster Zitronensaft

1 EL Zucker

1 TL grobes Meersalz

2 schlanke japanische Kurigurken (Asia-Laden; je etwa 150 g; ersatzweise Minigurken)

**1.** Essig, Zitronensaft, Zucker und Salz in einer mittelgroßen Glas- oder Edelstahlschüssel verrühren, bis sich Zucker und Salz aufgelöst haben. 60 ml Wasser einrühren.

**2.** Die Gurken in 5 mm dicke und 7,5 cm lange Stifte (oder auch in eine beliebige andere Form) schneiden. In die Essigmischung geben und bei Zimmertemperatur 2 Std. ziehen lassen, dabei mehrmals durchmischen. Vor dem Servieren in ein Sieb abgießen und in einer mittelgroßen Schüssel anrichten.

**FÜR 4-6 PERSONEN**

# ROTER KRAUTSALAT MIT CAESAR-DRESSING

ZUBEREITUNGSZEIT: 15 Min.

KÜHLZEIT: 2 Std.

## Für das Dressing

1 Knoblauchzehe, geschält

½ TL grobes Meersalz

125 ml Mayonnaise

4 EL frisch geriebener Parmesan

2 EL frisch gepresster Zitronensaft

1 EL Dijon-Senf

½ TL Worcestersauce

½ TL Tabasco

¼ TL frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

300 g Rotkohl, grob gehobelt  
125 g Möhren, grob geraspelt  
50 g Frühlingszwiebeln (ohne die  
dunkelgrünen Enden) fein gehackt

**1.** Knoblauch grob hacken, mit dem Salz bestreuen, dann mit dem Klingenblatt eines scharfen Kochmessers Knoblauch und Salz kräftig zerdrücken, bei Bedarf auch weiter hacken, bis schließlich eine feine Paste entsteht. In einer kleinen Schüssel die Knoblauchpaste mit den übrigen Zutaten für das Dressing gründlich verrühren.

**2.** Kohl, Möhren und Frühlingszwiebeln in einer mittelgroßen Glas- oder Edelstahlschüssel gut vermengen. Das Dressing darübergießen und mit dem Gemüse mischen. Den Salat mit Frischhaltefolie abdecken und vor dem

Servieren 2 Std. im Kühlschrank ziehen lassen.

**FÜR 4-6 PERSONEN**

# COUSCOUS-SALAT

ZUBEREITUNGSZEIT: 30 Min.

250 g Instant-Couscous

50 g Rosinen

500 ml Hühnerbrühe

4 EL in dünne Scheiben geschnittene  
Frühlingszwiebel (ohne die dunklen Enden)

3 EL fein gehackte frische glatte  
Petersilienblätter

2 EL fein gehackte frische Minzeblätter

2 EL Olivenöl

2 EL frisch gepresster Zitronensaft

½ TL grobes Meersalz

¼ TL frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1. Couscous und Rosinen in einem großen

Topf vermengen. Die Brühe in einem separaten Topf zum Kochen bringen und den Couscous damit übergießen. Behutsam umrühren und 20 Min. quellen lassen.

**2.** Die übrigen Zutaten in einer kleinen Schüssel vermischen. Mit einer Gabel unter den Couscous ziehen und diesen dabei gleichzeitig auflockern. Warm servieren.

**FÜR 4 PERSONEN**



# GRIECHISCHER REISNUDELSALAT

ZUBEREITUNGSZEIT: 30 Min.

## Für das Dressing

½ TL fein abgeriebene Schale von 1 Bio-Zitrone

2 EL frisch gepresster Zitronensaft

60 ml Olivenöl

1½ TL fein gehackte frische Dillspitzen

½ TL fein gehackter Knoblauch

¼ TL grobes Meersalz

1 Prise frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

200 g griechische Reismudeln (Orzo oder Kritharaki)

60 g Feta, zerbröckelt

1 mittelgroße rote Paprikaschote, fein gewürfelt

60 g Kalamata-Oliven, entsteint und geviertelt

2 EL in dünne Scheiben geschnittene Frühlingszwiebel (ohne die dunkelgrünen Enden)

1½ EL fein gehackter frischer Oregano

**1.** Die Zutaten für das Dressing in einer kleinen Glas- oder Edelstahlschüssel verrühren.

**2.** In einem mittelgroßen Topf Salzwasser zum Kochen bringen und die Reismudeln darin nach Packungsanleitung garen. In ein Sieb abgießen, gut abtropfen lassen, dann in einer Schüssel mit dem Dressing und dem Feta vermengen. Paprika, Oliven, Frühlingszwiebel und Oregano unterheben und sofort servieren.

**FÜR 4 PERSONEN**

# Würzmischungen

Diese Kombinationen aus Gewürzen, Kräutern und anderen aromatischen Zutaten (darunter oft auch Zucker) aromatisieren das Grillgut vor der Zubereitung. Auf den folgenden Seiten finden Sie verschiedene Würzmischungen, die speziell Hähnchenfleisch einen ganz besonderen Geschmack verleihen.

## WIE LANGE EINWIRKEN LASSEN?

Lässt man eine Würzmischung für längere Zeit auf dem Fleisch, mischen sich die Gewürze mit dem Fleischsaft. Auf dem Grill bilden sich daraus noch ausgeprägtere Aromen und eine Kruste. Eine Würzmischung mit reichlich Salz und Zucker entzieht dem Fleisch jedoch mit der Zeit

Flüssigkeit: Es wird zwar aromatischer, aber auch trockener. Wie lange sollte eine Würzmischung also einwirken? Hier einige Richtwerte:

**BIS ZU 15 MIN.**

Fleischwürfel für  
Spieße

**15-30 MIN.**

Hähnchenbrust,  
ausgelöst

**30-90 MIN.**

Hähnchenteile mit  
Knochen, ganze  
Hähnchen

## **FRISCHE IM GEWÜRZREGAL**

Gemahlene Gewürze verlieren nach acht bis zehn Monaten ihre Aromen. Wartet also der Koriander in seinem Gläschen im Gewürzregal schon Jahre darauf,

irgendwann einmal in einem Currypulver der Spitzenklasse mitzumischen, werfen Sie ihn lieber weg und kaufen Sie neuen. Noch besser: Kaufen Sie ganze Samen und mahlen Sie sie selbst. Alle Gewürze gehören, ob ganz oder gemahlen, in luftdichte, lichtgeschützte Behälter, damit sie ihre Aromafrische möglichst lange bewahren.

# WÜRZMISCHUNGEN FÜR HÄHNCHENFLEISCH

## Hähnchen-Gewürz

ERGIBT: etwa 5 EL

4 TL Zwiebelgranulat

4 TL Knoblauchgranulat

1 EL grobes Meersalz

2 TL Chilipulver (Gewürzmischung)

2 TL frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

## Magische Würzmischung

ERGIBT: 2 EL

1 TL Senfpulver

1 TL Zwiebelgranulat

1 TL Paprikapulver

1 TL grobes Meersalz

½ TL Knoblauchgranulat

½ TL gemahlene Koriandersamen

½ TL gemahlene Kreuzkümmelsamen

½ TL frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

## Cajun-Gewürz

**ERGIBT: etwa 3 EL**

2 TL gehackte frische Thymianblättchen

1½ TL grobes Meersalz

1 TL Knoblauchgranulat

1 TL Zwiebelgranulat

1 TL Paprikapulver

1 TL Vollrohrzucker

¾ TL frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

¼ TL Cayennepfeffer

## Fenchel-Gewürz

**ERGIBT: 4 EL**

1 EL gemahlene Fenchelsamen

1 EL grobes Meersalz

1 EL reines Chilipulver

1½ TL Selleriesamen

1½ TL frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

## **Barbecue Hähnchen-Gewürz**

**ERGIBT: etwa 3 EL**

1 EL geräuchertes Paprikapulver  
(Feinkostladen)

2 TL Senfpulver

1 TL grobes Meersalz

½ TL Knoblauchgranulat

½ TL Zwiebelgranulat

¼ TL reines Chilipulver (vorzugsweise  
Chipotle-Chilipulver)

## Universal-Würzmischung

ERGIBT: etwa 2 EL

1 TL reines Chilipulver

1 TL Knoblauchgranulat

1 TL Paprikapulver

1 TL grobes Meersalz

½ TL gemahlene Koriandersamen

½ TL gemahlene Kreuzkümmelsamen

½ TL frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

## Amerikanische Würzmischung

ERGIBT: etwa 2 EL

1 TL Knoblauchgranulat

1 TL Zwiebelgranulat

1 TL Paprikapulver

½ TL gemahlene Kreuzkümmelsamen

- ½ TL getrocknetes Zitronengras
- ½ TL getrocknetes Basilikum
- ½ TL getrockneter Thymian
- ½ TL grobes Meersalz
- ¼ TL frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

## Zitronen-Paprika-Gewürz

ERGIBT: etwa 2 EL

- 2 TL geräuchertes Paprikapulver  
(Feinkostladen)
- 2 TL grobes Meersalz
- Fein abgeriebene Schale von 1 Bio-Zitrone
- ½ TL Knoblauchgranulat
- ½ TL frisch gemahlener schwarzer Pfeffer



# Marinaden

Marinaden entfalten ihre Wirkung

langsamer als Würzmischungen, aber sie können tiefer ins Fleisch eindringen. Die meisten Marinaden enthalten eine säurehaltige Flüssigkeit und Öl sowie verschiedene Kräuter und Gewürze. Wenn ein bestimmtes Stück Fleisch nicht genügend Eigengeschmack mitbringt, gleichen diese Zutaten fehlende Aromen aus. Ebenso können Marinaden dem Grillgut eine landestypische Note verleihen.

## **WIE LANGE EINWIRKEN LASSEN?**

Die angemessene Einwirkzeit hängt von der Art der Marinade und dem jeweiligen Grillgut ab. Dessen Eigenaroma wird beispielsweise durch kräftige Sojasauce, hochprozentigen Alkohol, Chili oder andere scharfe Gewürze auf Dauer unter Umständen völlig übertönt. Zudem kann eine Marinade, die zu lange einwirkt, die

Fleischoberfläche regelrecht zersetzen oder austrocknen. Hier einige allgemeinen Richtwerte:

15-30 MIN.	Fleischwürfel für Spieße
1-3 STD.	Hähnchenbrust, ausgelöst
2-6 STD.	Hähnchenteile mit Knochen, ganze Hähnchen

## HINWEIS

Marinaden wirken schneller bei Zimmertemperatur. Muss das Fleisch jedoch länger als 30 Min. marinieren, stellen Sie es in den Kühlschrank.

## TIPPS

Säurehaltige Marinaden erfordern Gefäße aus säurefestem Material. Dazu zählen Plastik, Glas, Keramik oder Edelstahl. Andere Metalle, auch Aluminium, reagieren mit Säuren und geben den Lebensmitteln einen metallischen Geschmack. Sehr praktisch sind wiederverschließbare Plastikbeutel. Diese so in eine Schüssel setzen, dass die Marinade nach oben gedrückt wird und das Fleisch komplett bedeckt. Bei weniger Flüssigkeit den Beutel häufiger wenden.

Marinaden, die mit rohem Fleisch in Kontakt waren, entweder weggießen oder aber mindestens 1 Minute kochen lassen, um schädliche Bakterien zu vernichten. Eine gekochte Marinade kann oft noch zum

Bestreichen während des Grillens verwendet werden.

# MARINADEN FÜR HÄHNCHENFLEISCH

## Teriyaki-Marinade

ERGIBT: etwa 500 ml

250 ml Ananassaft

125 ml salzreduzierte Sojasauce

1 Zwiebel, fein gewürfelt

1 EL geröstetes Sesamöl (Asia-Laden)

1 EL frisch geriebener Ingwer

1 EL fein gehackter Knoblauch

1 EL brauner Zucker

1 EL frisch gepresster Zitronensaft

## Jamaika-Marinade

ERGIBT: etwa 250 ml

- 1 kleine Zwiebel, grob gehackt
- 1 Chilischote (vorzugsweise Jalapeño), grob gehackt
- 3 EL Weißweinessig
- 2 EL Sojasauce
- 2 EL Rapsöl
- ½ TL gemahlener Piment
- ¼ TL Knoblauchgranulat
- ¼ TL gemahlener Zimt
- ¼ TL grobes Meersalz
- ¼ TL frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- 1 kräftige Prise gemahlene Muskatnuss

Alle Zutaten in die Küchenmaschine geben und glatt mixen.

## Pazifische Marinade

**ERGIBT: etwa 250 ml**

- 60 ml Ketchup
- 60 ml Hoisin-Sauce (Asia-Laden)
- 2 EL Reisweinessig (Asia-Laden)
- 2 EL Sojasauce
- 4 TL Currypulver
- 4 TL geröstetes Sesamöl (Asia-Laden)
- ¼ TL Tabasco

## Tequila-Marinade

ERGIBT: etwa 400 ml

- 250 ml frisch gepresster Orangensaft
- 125 ml Tequila
- 2 EL frisch gepresster Limettensaft
- 2 EL Vollrohrzucker
- 2 TL gemahlene Kreuzkümmelsamen
- 1 Chilischote (vorzugsweise Jalapeño), fein gehackt

## Mojo-Marinade

ERGIBT: etwa 175 ml

60 ml frisch gepresster Orangensaft

3 EL frisch gepresster Limettensaft

3 EL Olivenöl

2 EL fein gehackte frische Korianderblätter

1 EL fein gehackte Chilischote

(vorzugsweise Jalapeño)

1 EL fein gehackter Knoblauch

$\frac{3}{4}$  TL gemahlene Kreuzkümmelsamen

$\frac{1}{2}$  TL grobes Meersalz

## Zitronen-Salbei-Marinade

ERGIBT: etwa 250 ml

1 EL fein abgeriebene Schale von 1 Bio-Zitrone

60 ml frisch gepresster Zitronensaft

60 ml Olivenöl

3 EL fein gehackter frischer Salbei

2 EL fein gewürfelte Schalotte

2 EL körniger Senf

1 EL fein gehackter Knoblauch

1 EL grob zerstoßene schwarze  
Pfefferkörner

## Bier-Marinade

ERGIBT: etwa 300 ml

250 ml dunkles Bier

2 EL geröstetes Sesamöl (Asia-Laden)

1 EL fein gehackter Knoblauch

1 TL getrockneter Oregano

1 TL grobes Meersalz

½ TL frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

¼ TL Cayennepfeffer

## Griechische Marinade

ERGIBT: etwa 125 ml

6 EL Olivenöl

3 EL Rotweinessig

½ TL fein gehackter Knoblauch

½ TL grobes Meersalz

½ TL getrockneter Oregano

¼ TL zerstoßene Chiliflocken

## Honig-Senf-Marinade

ERGIBT: etwa 250 ml

8 EL Dijon-Senf

4 EL Honig

2 EL Olivenöl

2 TL Currypulver

1 TL fein abgeriebene Schale von 1 Bio-Zitrone

½ TL Knoblauchgranulat

½ TL grobes Meersalz

¼ TL Cayennepfeffer

¼ TL frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

## Mango-Marinade

**ERGIBT: etwa 350 ml**

250 ml Mangosaft

60 ml Reisweinessig (Asia-Laden)

3 EL Olivenöl

2 EL Sojasauce

2 EL fein gehackte Schalotte

2 TL fein gehackter Knoblauch

2 TL scharfe Chili-Knoblauch-Sauce (Asia-Laden)

1 TL grobes Meersalz

½ TL gemahlene Kreuzkümmelsamen

½ TL frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

## TIPP!

Die Mango-Marinade gelingt auch mit Aprikosen- oder Orangensaft.

# Saucen

Saucen bieten allen, die gerne grillen, beinahe unerschöpfliche Möglichkeiten, Gerichte zu ergänzen und zu verfeinern. Auf den folgenden Seiten finden Sie Rezepte für eine Reihe leckerer Saucen, die vorzüglich zu Hähnchen passen. Wenn Sie einmal verstanden haben, wie die richtige Konsistenz erreicht wird und welche Gewürze perfekt harmonieren, dann können Sie bald Ihre eigenen Saucen kreieren.

# SAUCEN FÜR HÄHNCHENFLEISCH

## Pasilla-Barbecue-Sauce

ERGIBT: etwa 500 ml

2 EL Olivenöl

6 mittelgroße Knoblauchzehen, geschält

1 kleine rote Zwiebel, fein gewürfelt

2 getrocknete Chilischoten (vorzugsweise Pasilla-Chilis), entkernt und in Streifen geschnitten

½ Dose gehackte Tomaten (etwa 250 g)

250 ml helles Bier

1 EL Apfelessig

1 TL grobes Meersalz

½ TL getrockneter Oregano

¼ TL frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

In einem kleinen Topf das Öl auf mittlerer Stufe erhitzen. Den Knoblauch darin unter gelegentlichem Rühren 4-5 Min. sanft bräunen. Zwiebel und Chilis 3 Min. mitgaren, ab und zu umrühren. Mit den restlichen Zutaten aufkochen und 15 Min. köcheln lassen. Den Topf vom Herd nehmen und die Chilis 15 Min. in der Sauce weich werden lassen. Die Sauce pürieren.

## Remoulade

**ERGIBT: etwa 175 ml**

125 ml Mayonnaise

1 EL kleine Kapern, abgetropft, fein gehackt

1 EL Sweet-Pickle-Relish (gut sortierter Supermarkt)

1 EL fein gehackter frischer Estragon

2 TL fein gewürfelte Schalotte

- 1 TL Estragon-Essig
- 1 TL fein gehackter Knoblauch
- ½ TL Dijon-Senf
- ¼ TL Paprikapulver
- 1 kräftige Prise grobes Meersalz

Die Zutaten in einer mittelgroßen Glas- oder Edelstahlschüssel verrühren. Sofort servieren oder abgedeckt bis zu 24 Std. kalt stellen.

## Tomaten-Salsa

**ERGIBT: etwa 500 ml**

- 400 g reife Tomaten, fein gewürfelt
- 1 mittelgroße Zwiebel, fein gewürfelt, in einem Sieb kalt abgespült (siehe Tipp [>](#))
- 2 EL fein gehackte frische Korianderblätter
- 1 EL Olivenöl

2 TL frisch gepresster Limettensaft

1 TL fein gehackte Chilischote  
(vorzugsweise Jalapeño)

¼ TL getrockneter Oregano

¼ TL grobes Meersalz

¼ TL frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Die Zutaten in einer mittelgroßen Glas- oder Edelstahlschüssel vermischen und bei Zimmertemperatur etwa 1 Std. durchziehen lassen. Unmittelbar vor dem Servieren in einem Sieb abtropfen lassen.

## Tomatillo-Salsa

**ERGIBT: etwa 500 ml**

1 kleine Zwiebel, in 1 cm dicke Scheiben geschnitten

Olivenöl

8 mittelgroße Tomatillos (etwa 225 g),

trockene Hülle entfernt, abgespült

1 mittelgroße Chilischote (vorzugsweise Poblano)

1 kleine Handvoll frische Korianderblätter samt zarten Stielen

1 mittelgroße Knoblauchzehe, zerdrückt

½ TL brauner Zucker

½ TL grobes Meersalz

**1.** Den Grill für direkte starke Hitze (230-290 °C) vorbereiten (siehe [>->](#)).

**2.** Die Zwiebelscheiben auf beiden Seiten dünn mit Öl bepinseln. Zwiebelscheiben, Tomatillos und Chilischote über ***direkter starker Hitze*** bei geschlossenem Deckel 6-8 Min. grillen, bis das Gemüse rundherum leicht gebräunt ist, dabei ein- bis zweimal wenden. Zwiebelscheiben und Tomatillos in die Küchenmaschine geben. Chilischote auf

einer Arbeitsfläche auf Handwärme abkühlen lassen, anschließend Haut, Stiel und Kerne entfernen. Mit den restlichen Zutaten in den Mixer geben und alles zu einer feinstückigen Salsa verarbeiten. Abschmecken und nach Belieben nachwürzen.

## Klassische Barbecue-Sauce

**ERGIBT: etwa 350 ml**

175 ml Apfelsaft

125 ml Ketchup

3 EL Apfelessig

2 TL Sojasauce

1 TL Worcestersauce

1 TL Melasse (Reformhaus)

½ TL reines Chilipulver

½ TL Knoblauchgranulat

¼ TL frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Die Zutaten in einem kleinen Topf vermischen und bei mittlerer Hitze einige Minuten köcheln lassen. Anschließend den Topf vom Herd nehmen.

## Barbecue-Sauce mit Pfiff

**ERGIBT: etwa 250 ml**

125 ml Ketchup

2 EL Melasse (Reformhaus)

1 EL Weißweinessig

1 EL Dijon-Senf

1 EL Vollrohrzucker

2 TL Worcestersauce

½ TL grobes Meersalz

¼ TL Tabasco

¼ TL Knoblauchgranulat

¼ TL frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Die Zutaten mit 125 ml Wasser in einem kleinen Topf mit schwerem Boden gründlich verrühren. Bei mittlerer Hitze aufkochen und auf kleiner Stufe 10 Min. köcheln lassen, gelegentlich umrühren.

## Balinesische Erdnussauce

**ERGIBT: etwa 300 ml**

125 g feine Erdnussbutter

125 ml ungesüßte Kokosmilch, durchgerührt

2 EL frisch gepresster Limettensaft

2 TL scharfe Chili-Knoblauch-Sauce (Asia-Laden)

2 TL Fischsauce (Asia-Laden)

Die Zutaten in einem kleinen Topf vermischen. Auf sehr kleiner Stufe und

unter gelegentlichem Rühren in 3-5 Min. heiß werden lassen, aber nicht kochen. Ist die Sauce zu dick, 1-2 EL Wasser unterrühren.

## Chimichurri-Sauce

**ERGIBT: etwa 350 ml**

4 große Knoblauchzehen, geschält

1 große Handvoll frische glatte

Petersilienblätter

1 große Handvoll frische Korianderblätter

1 kleine Handvoll frische Basilikumblätter

175 ml Olivenöl

60 ml Reisweinessig (Asia-Laden)

1 TL grobes Meersalz

½ TL frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

½ TL Tabasco

Den Knoblauch in der Küchenmaschine grob zerkleinern. Petersilie, Koriander und Basilikum hinzufügen und alles fein hacken. Bei laufendem Motor das Öl in dünnem Strahl langsam einlaufen lassen, dann die restlichen Zutaten untermixen.

## Romesco-Sauce

ERGIBT: etwa 175 ml

2 mittelgroße rote Paprikaschoten

1 mittelgroße Knoblauchzehe

30 g ganze geschälte Mandelkerne, geröstet

1 kleine Handvoll frische glatte

Petersilienblätter

2 TL Sherry-Essig

½ TL grobes Meersalz

1 kräftige Prise Cayennepfeffer

60 ml Olivenöl

1. Den Grill für direkte mittlere Hitze (175-230 °C) vorbereiten (siehe [>->](#)).
2. Paprikaschoten über ***direkter mittlerer Hitze*** bei geschlossenem Deckel 12-15 Min. grillen, dabei gelegentlich wenden, bis die Haut stellenweise schwarz ist und Blasen wirft. Die Schoten in eine kleine Schüssel geben, mit Frischhaltefolie abdecken und mind. 10 Min. stehen lassen. Anschließend die Haut abziehen, Stielansatz, Trennhäute und Kerne entfernen.
3. Den Knoblauch in der Küchenmaschine fein hacken. Die Mandeln hinzufügen und ebenfalls fein hacken. Paprika, Petersilie, Essig, Salz und Cayennepfeffer zugeben und alles zu einer stückigen Paste verarbeiten. Bei laufendem Motor nach und nach das Öl einlaufen lassen und weitermixen, bis eine

glatte Sauce entsteht.

# Grill-Kompass

## Hähnchen

Die nachfolgenden Angaben (Hähnchenteile, Gewicht, Grillzeiten) sind Richtwerte, keine festen Regeln. Die tatsächlichen Garzeiten werden von weiteren Faktoren wie Luftdruck, Wind und Außentemperatur beeinflusst. Als Faustregel gilt: Hähnchenteile ohne Knochen werden während der in der Tabelle angegebenen Zeitspanne über direkter Hitze gegrillt und dabei ein- bis zweimal gewendet. Ganze Hähnchen werden über indirekter Hitze, Teilstücke mit Knochen über direkter und indirekter Hitze während der in der Tabelle angegebenen Zeitspanne oder bis zum Erreichen der gewünschten Kerntemperatur

gegrillt. Geflügel sollte grundsätzlich durchgegart werden: Die Kerntemperatur von Brustfleisch muss 75 °C betragen, von Schenkelfleisch mindestens 80 °C. Lassen Sie ein im Ganzen gegrilltes Hähnchen vor dem Tranchieren noch 5-10 Min. ruhen. Die Kerntemperatur erhöht sich in dieser Zeit noch einmal um 2-5 °C.

HÄHNCHEN	GEWICHT	RICHTWERT GRILLZEIT
Brustfilet	175- 225 G	<b>8-12 Min.</b> bei direkter mittlerer Hitze
Oberschenkel, Ausgelöst, Ohne Haut	100- 125 G	<b>8-10 Min.</b> bei direkter mittlerer Hitze
Brust, mit Knochen	300- 350 G	<b>25-35 Min.:</b> etwa 5 min. bei direkter

mittlerer Hitze,  
20-30 min. bei  
indirekter  
mittlerer Hitze

Oberschenkel,  
mit Knochen      150-  
   175 G

**35-40 Min.:** 5-  
10 min. bei  
direkter  
mittlerer Hitze,  
30 min. bei  
indirekter  
mittlerer Hitze

Unterschenkel    100-  
   125 G

**35-40 Min.:** 5-  
10 min. bei  
direkter  
mittlerer Hitze,  
30 min. bei  
indirekter  
mittlerer Hitze

Ganzer  
Schenkel            300-  
   350 G

**50-60 Min.:**  
etwa 10 min. bei  
direkter

mittlerer Hitze,  
40-50 min. bei  
indirekter  
mittlerer Hitze

Flügel

50-100 G

**20-35 Min.:** 10-  
15 min. bei  
direkter  
mittlerer Hitze,  
10-20 min. bei  
indirekter  
mittlerer Hitze

Ganzes  
Hähnchen

2-2½ KG

**1¼-1½ Std.** bei  
indirekter  
mittlerer Hitze

Hackfleisch,  
vom Schenkel

2 CM  
DICKE  
BURGER

**12-15 Min.** bei  
direkter  
mittlerer Hitze

## EIN GANZES HÄHNCHEN

# TRANCHIEREN



1. Das Dressiergarn entfernen. Das Hähnchen mit der Brust nach oben drehen. Die Haut zwischen dem ersten Schenkel und dem Rumpf sauber durchschneiden.



2. Den Schenkel zur Seite biegen, bis das Gelenk, das ihn mit dem Rumpf verbindet, zum Vorschein kommt.



3. Das Gelenk durchschneiden und den Schenkel vom Rumpf ablösen. Mit dem zweiten Schenkel genauso verfahren.



4. Die Flügel einzeln nach oben spreizen, um das Verbindungsgelenk zum Rumpf freizulegen. Das Gelenk durchtrennen und den Flügel vom Rumpf lösen.



5. Auf beiden Seiten des Brustbeins längs in das Fleisch einschneiden. Das Brustfleisch auf beiden Seiten von den Knochen schneiden.



6. Zuletzt die Schenkel am Gelenk in Ober- und Unterschenkel teilen.



# Grill-Kompass Gemüse

**REGIONAL UND SAISONAL**

Verwenden Sie Gemüse, das Saison hat und überwiegend aus der Region kommt. Es ist reif und schmeckt deutlich besser als Gemüse, das auf dem Transportweg reifen muss.

## **MÖGLICHEST FLACHE STÜCKE SCHNEIDEN**

Bereiten Sie das Gemüse für den Grill so vor, dass eine möglichst große Oberfläche mit dem heißen Rost in Kontakt kommen kann. Je direkter der Kontakt, umso besser der Geschmack. Wählen Sie zum Beispiel Paprikaschoten mit möglichst flachen Seiten, die man leicht vom Kerngehäuse wegschneiden kann. Je flacher die Stücke sind, desto mehr Oberfläche kann auf dem heißen Rost karamellisieren.

## **NUR BESTES ÖL IST GUT GENUG**

Das geputzte Gemüse muss mit einer feinen Schicht Öl überzogen werden, damit es nicht am Grillrost haften bleibt oder verbrennt. Neutrale Öle wie Rapsöl funktionieren zwar gut, doch nur hochwertiges Olivenöl unterstreicht den Eigengeschmack der einzelnen Gemüsesorten. Verwenden Sie gerade so viel Öl, dass die Gemüsestücke gut davon bedeckt sind, aber nichts heruntertropfen und Flammen verursachen kann. Würzen Sie das Gemüse vor dem Grillen großzügig mit Salz und Pfeffer. Noch mehr Geschmack erhält es, wenn es bei Zimmertemperatur 20-60 Min. in Olivenöl, Essig, Knoblauch, Kräutern und Gewürzen mariniert wird.

## **WANN IST ES GAR?**

Festere Gemüse wie Zwiebeln oder Fenchel sollten zwar weich, aber noch ein wenig bissfest sein. Falls Ihnen Gemüse aber am besten sehr weich schmeckt, grillen Sie es einfach ein paar Minuten länger. Dann aber darauf achten, dass es nicht zu dunkel wird oder gar verbrennt. Das Grillen intensiviert die natürliche Süße im Gemüse, der Zucker verbrennt jedoch leicht. Schneiden Sie das Gemüse außerdem in möglichst gleich große Stücke, damit es gleichmäßig gart. Fingerdick oder etwas dünner ist in den meisten Fällen richtig.

Fast jede Gemüsesorte, von der Artischocke bis zur Zucchini, gart am besten über direkter mittlerer Hitze, also zwischen 175 und 230 °C. Wird das Gemüse dabei stellenweise zu dunkel, sollten Sie es wenden. Ansonsten gilt für das Wenden von

Gemüse: weniger ist mehr!

<b>GEMÜSE</b>	<b>DICKE/GRÖSSE</b>	<b>RICHTWERT GRILLZEIT</b>
Artischocke	ganz, 300–350 g	<b>14–18 Min.:</b> 10–12 Min. vorgaren; halbieren und 4–6 Min. bei direkter mittlerer Hitze grillen
Aubergine	in Scheiben, 1 cm	<b>8–10 Min.</b> bei direkter mittlerer Hitze
Fenchel	in Scheiben, ½ cm	<b>10–12 Min.</b> bei direkter mittlerer Hitze
Frühlingszwiebel	ganz	<b>2–4 Min.</b> bei direkter mittlerer Hitze
Kartoffeln	ganz	<b>45–60 Min.</b> bei indirekter mittlerer Hitze
	in Scheiben, 1 cm	<b>14–16 Min.</b> bei direkter mittlerer Hitze
Kartoffeln, kleine junge	halbiert	<b>15–20 Min.</b> bei direkter mittlerer Hitze
Knoblauchknolle	ganz	<b>45–60 Min.</b> bei indirekter mittlerer Hitze
Kürbis, Eichelkürbis (Acorn)	halbiert	<b>40–60 Min.</b> bei indirekter mittlerer Hitze
Maiskolben, ohne Hüllblätter	ganz	<b>45–60 Min.</b> bei indirekter mittlerer Hitze
Maiskolben, mit Hüllblättern	ganz	<b>25–30 Min.</b> bei direkter mittlerer Hitze
Möhren	ganz, ø 1 cm	<b>9–11 Min.:</b> 4–6 Min. vorgaren, knapp 5 Min. bei direkter mittlerer Hitze grillen
Paprikaschote	ganz	<b>6–8 Min.</b> bei direkter mittlerer Hitze
Paprika-/Chilischote	in Scheiben, ½ cm	<b>3–4 Min.</b> bei direkter mittlerer Hitze
Pilze, Shiitake oder Champignons		<b>8–10 Min.</b> bei direkter mittlerer Hitze
Pilze, Riesenchampignon (Portobello)		<b>10–15 Min.</b> bei direkter mittlerer Hitze
Spargel	ganze Stangen ø 1 cm	<b>4–6 Min.</b> bei direkter mittlerer Hitze
Süßkartoffeln	ganz	<b>50–60 Min.</b> bei indirekter mittlerer Hitze
	in Scheiben, ½ cm	<b>8–10 Min.</b> bei direkter mittlerer Hitze
Tomaten, Eiertomaten	halbiert	<b>6–8 Min.</b> bei direkter mittlerer Hitze
	ganz	<b>8–10 Min.</b> bei direkter mittlerer Hitze
Zucchini	in Scheiben, 1 cm	<b>3–5 Min.</b> bei direkter mittlerer Hitze
	halbiert	<b>4–6 Min.</b> bei direkter mittlerer Hitze
Zwiebeln	halbiert	<b>35–40 Min.</b> bei indirekter mittlerer Hitze
	in Scheiben, 1 cm	<b>7–12 Min.</b> bei direkter mittlerer Hitze

# Sicherheitshinweise

Lesen Sie unbedingt die Bedienungsanleitung Ihres Grills und machen Sie sich mit allen Techniken sowie Sicherheitshinweisen vertraut.

Auch die Wartung Ihres Grills ist wichtig (beachten Sie dazu ebenfalls die Hinweise des Herstellers). Jedes Mal, wenn Sie den Grill benutzen, sollten Sie den Grillrost reinigen, und zwar dann, wenn er sehr heiß ist (am besten unmittelbar vor dem Grillen). Bürsten Sie mit einer langstieligen Stahlbürste anhaftende Speisereste oder Roststellen gründlich ab - auch zwischen den einzelnen Streben!

## **ALLGEMEINE HINWEISE**

**1.** Grills geben große Hitze ab. Der Grill muss daher mindestens 1,5 Meter von brennbaren Materialien, Wänden und Geländern entfernt stehen. Dazu zählen u.a. Holzverkleidungen sowie Holzveranden und -terrassen. Verwenden Sie einen Grill niemals in Innenräumen, unter einem Sonnendach oder einer Pergola.

**2.** Stellen Sie den Grill immer ebenerdig auf.

**3.** Verwenden Sie ausgewiesenes Grillwerkzeug mit langen, hitzebeständigen Griffen.

**4.** Tragen Sie beim Grillen keine losen oder leicht entflammbaren Kleidungsstücke.

**5.** Lassen Sie Kinder oder Haustiere in der Nähe eines heißen Grills niemals unbeaufsichtigt.

**6.** Tragen Sie beim Grillen und zum Regulieren der Lüftungsschieber Grillhandschuhe.

## **SICHERHEIT FÜR DEN GASGRILL**

**1.** Halten Sie den Grillboden und die Auffangschale Ihres Gasgrills sauber und fettfrei. Damit vermeiden Sie nicht nur gefährliche Flammenbildung, sondern halten auch ungebetene Gäste fern.

**2.** Sollten Flammen hochschlagen, schließen Sie unverzüglich den Deckel und legen Sie, wenn nötig, vorher das Grillgut über indirekte Hitze, bis die Flammenbildung abgeklungen ist. Bei einem Gasgrill Flammen niemals mit Wasser löschen

**3.** Kleiden Sie den abgeschrägten Grillboden auf keinen Fall mit Alufolie aus. Sie

verhindert, dass herabtropfendes Fett in die Auffangschale laufen kann. Das Fett sammelt sich zudem in den Falten der Folie und wird sich bei der nächstbesten Gelegenheit entzünden.

**4.** Gasflaschen dürfen keinesfalls in Innenräumen aufbewahrt werden (auch nicht in der Garage).

**5.** Ein neuer Gasgrill kann bei den ersten Malen heißer werden als üblich. Sobald er innen ein wenig angelaufen ist und Deckel und Grillwanne nicht mehr so stark reflektieren, normalisiert sich die Hitzeentwicklung.

## **SICHERHEIT FÜR DEN HOLZKOHLEGRILL**

**1.** Holzkohlegrills dürfen nur im Freien verwendet werden. Bei Gebrauch in

geschlossenen Räumen sammeln sich gesundheits- und lebensgefährdende Gase an.

**2.** Geben Sie niemals flüssige Anzünder oder bereits mit Anzünder imprägnierte Holzkohle auf die warme oder heiße Glut.

**3.** Niemals Benzin, Alkohol oder andere feuergefährliche Flüssigkeiten zum Anzünden von Holzkohle verwenden. Wenn Sie flüssigen Anzünder benutzen, muss sämtliche Flüssigkeit, die sich gegebenenfalls im Kessel angesammelt hat, durch den unteren Lüftungsschieber abgelassen werden, bevor Sie die Holzkohle anzünden.

**4.** Verwenden Sie Ihren Grill nur mit allen vollständig montierten Teilen, die zudem unversehrt sein müssen. Vergewissern Sie sich auch, dass der Aschefänger korrekt

unter dem Kessel befestigt ist.

**5.** Nehmen Sie den Deckel ab, wenn Sie die Holzkohle anzünden und vorglühen.

**6.** Breiten Sie die Holzkohle immer auf dem Kohlerost aus, nicht direkt auf dem Boden des Kessels.

**7.** Stellen Sie den Anzündkamin nicht auf oder neben feuergefährliche Flächen.

**8.** Berühren Sie nie den Kessel, Grill- oder Holzkohlerost, um zu prüfen, ob sie heiß sind.

**9.** Hängen sie den Grilldeckel immer vorschriftsmäßig an der Deckelhalterung auf. Legen Sie einen heißen Deckel nie auf einen Teppich oder ins Gras. Der Grilldeckel darf nicht an die Griffe des Kessels gehängt werden.

**10.** Um die Glut zu löschen, setzen Sie den

Deckel auf und schließen Sie alle oberen und unteren Lüftungsschieber vollständig. Löschen Sie die Glut niemals mit Wasser, da dies die Emailbeschichtung des Kessels beschädigen könnte.

**11.** Bekämpfen Sie auflodernde Flammen, indem Sie den Deckel aufsetzen und die oberen Lüftungsschieber zur Hälfte schließen. Auch hier gilt: Niemals mit Wasser löschen!

**12.** Bedienen und lagern Sie heiße Elektrostarter sehr sorgfältig. Stellen Sie den Starter nie auf oder neben feuergefährliche Flächen.

**13.** Halten Sie elektrische Kabel von einem heißen Grill fern.

# Impressum

© eBook: GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH,  
München, 2012

© Printausgabe: GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH,  
München, 2011

Alle Rechte vorbehalten. Weiterverbreitung und öffentliche Zugänglichmachung, auch auszugsweise, sowie die Verbreitung durch Film und Funk, Fernsehen und Internet, durch fotomechanische Wiedergabe, Tonträger und Datenverarbeitungssysteme jeder Art nur mit schriftlicher Zustimmung des Verlags.

Projektleitung: Stephanie Schönemann

Lektorat: Karen Dengler, Werkstatt München

Covergestaltung: independent Medien-Design, Horst Moser, München, rabble + rouser, inc.

eBook-Herstellung: Markus Plötz

 ISBN 978-3-8338-3013-6

1. Auflage 2012

Bildnachweis

Fotos: Tim Turner

GuU 8-3013 7\_2012\_01

Die GU-Homepage finden Sie im Internet unter  
[www.gu.de](http://www.gu.de)

 [www.facebook.com/gu.verlag](http://www.facebook.com/gu.verlag)

GRÄFE  
UND  
UNZER

---

*Ein Unternehmen der*  
GANSKE VERLAGSGRUPPE



## Unsere Garantie

Alle Informationen in diesem Ratgeber sind sorgfältig und gewissenhaft geprüft. Sollte dennoch einmal ein Fehler enthalten sein, schicken Sie uns eine E-Mail mit einem entsprechendem Hinweis an unseren Leserservice.

---

Liebe Leserin und lieber Leser,

wir freuen uns, dass Sie sich für ein GU-eBook entschieden haben. Mit Ihrem

Kauf setzen Sie auf die Qualität, Kompetenz und Aktualität unserer Ratgeber. Dafür sagen wir Danke! Wir wollen als führender Ratgeberverlag noch besser werden. Daher ist uns Ihre Meinung wichtig. Bitte senden Sie uns Ihre Anregungen, Ihre Kritik oder Ihr Lob zu unseren Büchern und eBooks. Haben Sie Fragen oder benötigen Sie weiteren Rat zum Thema? Wir freuen uns auf Ihre Nachricht!

Wir sind für Sie da!

Montag-Donnerstag: 8.00-18.00 Uhr;

Freitag: 8.00-16.00 Uhr

Tel.: 0180-5005054\*

Fax: 0180-5012054\*

E-Mail: [leserservice@graefe-und-unzer.de](mailto:leserservice@graefe-und-unzer.de)

\* (0,14 €/Min. aus dem dt. Festnetz/

Mobilfunkpreise maximal 0,42 €/Min.)

**P.S.:** Wollen Sie noch mehr Aktuelles von GU wissen, dann abonnieren Sie doch unseren kostenlosen GU-Online-Newsletter und/oder unsere kostenlosen Kundenmagazine.

**GR-FE UND UNZER VERLAG**

Leserservice

Postfach 86 03 13

81630 M<sup>n</sup>nchen

# Die werden Sie auch lieben.

## eBooks & Apps

Kochen und Genießen ▶

Bewusst und gesund leben ▶

Partnerschaft und Familie ▶

Garten und Natur ▶

Haustier ▶



[www.gu.de/ebooks](http://www.gu.de/ebooks):

Entdecken Sie unser gesamtes Angebot an eBooks und Apps.



Willkommen im Leben.