

# Draußen essen- ein Sommervergnügen!



## Marinaden:

### Asia- Marinade:

1 walnussgroßes Stück Ingwer schälen, fein reiben. Mit  
2 El. Sesamöl  
3 El. Sojasoße  
2 El. Honig  
Saft von ½ Zitrone,  
2 fein gehackten Knoblauchzehen,  
1 fein geschnittenen entkernten Chilischote vermischen, Grillgut darin  
einlegen, 1-2 Stunden ziehen lassen, vor dem  
Grillen leicht abtupfen.

Eignet sich für helles Fleisch oder Gemüse (Auberginenscheiben, Zucchinisheiben, Pilze)

### Kokos- Marinade:

400 ml Kokosmilch mit  
2 Tl. grob zerstoßenen roten Pfefferbeeren,  
2-3 El. Limettensaft,  
1/2 Tl. Meersalz,  
1 Tl. Thai-Curry scharf,  
2 El. süße Chilisoße vermischen, Grillgut darin einlegen.

Für helles Fleisch (Geflügel, Kalb), aber auch für mit Schinkenspeck umwickelte (Koch-) Bananen oder Fisch.

### Kräutermarinade:

1 El. Rosmarinnadeln fein hacken,  
1 El. Thymianblättchen abzupfen, mit  
1 durchgepressten Knoblauchzehe,  
2 Tl. Pesto,  
1 Tl. Gemüsebrühenpulver,  
100 ml Wasser,  
6 El. Olivenöl vermischen, Grillgut damit bestreichen und  
ziehen lassen.

Für Fleisch und Gemüse geeignet

## Grillsoßen:

### Aioli:

2 Knoblauchzehen  
Saft von ½ Zitrone  
100 g Salatmayonnaise  
100 g Creme fraiche  
Salz, Pfeffer  
einer Prise Zucker

sehr fein hacken oder pressen, mit

gut verrühren. Mit  
und  
abschmecken.



### Currysoße:

1 Becher Schmand mit  
200g Frischkäse glatt rühren.  
1 Tl. Senf,  
1 Tl. Curry und  
1 El. Sojasoße zugeben, verrühren.  
2 El. trocken angeröstete, fein gehackte Cashewkerne und  
2 fein geschnittene Frühlingszwiebeln unterheben, mit  
Salz, Pfeffer, und evtl.  
etwas Knoblauch abschmecken.

### Zwiebelkonfitüre:

400 g Schalotten in Stifte schneiden, in  
2 El. Olivenöl goldgelb dünsten, mit  
50 ml Rotweinessig ablöschen.  
50 g Rohrohrzucker,  
200 ml Portwein und  
100 ml Rotwein dazu geben,  
1 Lorbeerblatt und  
1 Sternanis zufügen und das Ganze bei kleiner Hitze um  
die Hälfte einkochen. Kräftig mit  
Salz und Pfeffer würzen.

## Salate:

### Melonensalat mit Rucola:

- 1 kleine Wassermelone                    quer halbieren, evtl. Kerne entfernen, Hälften mit Kugelausstecher aushöhlen, Melonenkugeln in eine große Schüssel geben
- 1 Charentais-Melone                    genau so vorbereiten, Kugeln zu den übrigen geben.
- 1 Bund Rucola                            waschen, trocken tupfen, in mundgerechte Stücke zupfen oder in Streifen schneiden.

Eine Vinaigrette zubereiten aus:

- 4 El. Apfelbalsamico  
1 Tl. Gemüsebrühenpulver  
3 El. Wasser  
1 T l. scharfem Senf,  
etwas Honig oder Agavendicksaft  
12 El. Olivenöl extra vergine  
Salz, Pfeffer.

Zu den Melonenkugeln geben, unterheben.

- 2 Zweige Minze                        fein hacken, mit Rucola ebenfalls unterheben.

Den Salat in die Melonenhälften füllen, mit gehackten, gesalzenen Pistazien oder gerösteten Kernen (Pinien-, Kürbis-, SB-Kernen) bestreut servieren.

Tipp: Wer mag, kann anstelle der Kerne auch schwarze entkernte Oliven (evtl. klein geschnitten) darüber verteilen.

Ebenfalls lecker: Öl von eingelegten Tomaten mit verwenden!!

### Caprese am Stiel:

- 16 Kirschtomaten                    waschen, Stielansatz entfernen.  
8 Mini- Mozzarella                    abtropfen lassen. Abwechselnd mit  
Basilikumblättern                    auf 8 Zahnstocher spießen. Mit  
Salz und Pfeffer                        würzen.  
1 El. Pesto                                mit  
3 El. Olivenöl                            mischen, mit einem Löffel über die Spieße träufeln. Evtl.  
mit etwas Crema di balsamico    dekorieren.

### Orientalischer Couscous- Salat: (8 Pers.)

- 1 Tasse Couscous                    mit  
1 Tasse heißem Wasser            übergießen,  
2 Tl. Gemüsebrühe                    dazugeben, durchrühren, quellen  
lassen.  
1 Schlangengurke                    der Länge nach vierteln, die  
Kerne entfernen, klein schneiden



1 große rote Zwiebel	putzen, in feine Ringe schneiden.
1 rote Paprikaschote	waschen, putzen und in feine Stücke schneiden. Alles zum Couscous geben. ebenfalls untermischen.
4 El. Mais	
Für die Soße:	
1 El. Gemüsebrühenpulver in	
5 El. heißem Wasser	auflösen, in einen Becher geben. Mit
1 El. Pesto,	
3 El. Rotweinessig,	
3 El. Olivenöl,	
Salz, Pfeffer	und
etwas scharfem Senf	cremig rühren, über den Salat geben, alles gut durchmischen.
2 Zweige frischen Dill	und
2 Zweige frische Minze	sehr fein hacken, unterheben.
100 g Schafskäse	zerbröseln, über dem Salat verteilen.

## Grillgut:

### Minutensteaks: pro Person

1 kleines Schweinerückensteak mit  
Kräutermarinade      besteichen, zusammenklappen. In einen Tiefkühlbeutel geben und während des Marinierens immer mal wieder durchkneten, damit die Marinade gut einziehen kann.

Von jeder Seite je nach Dicke ca.5 min. grillen.

### Hähnchenbrustfilets:

Kleine Hähnchenfilets      längs halbieren, zieharmonikaförmig auf Spieße fädeln. Mit  
Asiamarinade      einlegen, vor dem Grillen etwas abtupfen, garen.

### Lachsschnitten:

Lachsfilet oder Lachskoteletts (frisch oder TK) in  
Kokosmarinade      einlegen, ziehen lassen. In  
Kochpergament      wickeln, in ca. 15 min. garen.  
Evtl. Grillschale (Edelstahl) unterlegen. Auch spezielle Fischzangen sind gut geeignet, dann kann man aufs Pergament verzichten.

### **Schafskäse- Kartoffel-Gratin:**

Pro Person

1 große, in Scheiben geschnittene Pellkartoffel mit  
50g Schafskäse (z.B. Salakis) auf ein Stück Kochpergament (gefettetes  
Butterbrotpapier, Backpapier) legen. Mit  
etwas Olivenöl beträufeln, mit  
Salz und Pfeffer würzen, mit  
getrockneten Mittelmeerkräutern bestreuen.  
1 halbtrockene Tomate und  
eine geviertelte Frühlingszwiebel dazu legen.  
Das Ganze wie ein Bonbon gut verschließen, auf Alufolie 15-20 min. garen.  
Vorsichtig öffnen!!  
Lecker mit der Zwiebelkonfitüre.

### **Speckkartoffel- Gemüse- Spieße (4 Pers.):**

8 kleine frische Kartoffeln gründlich waschen, kochen, nach dem Abkühlen pellen.  
Mit je 1 Scheibe lufttrockenem Schinkenspeck umwickeln, abwechselnd mit  
Gemüsestückchen (Champignons, Paprikastücke, Zucchinischeiben, Gemüsezwiebel)  
auf Spieße (oder Rosmarinzweige) stecken,  
salzen, pfeffern, rundherum goldgelb grillen. Lecker mit Aioli.

### **Desserts:**

#### **Grillbanane:**

Pro Person

1 Banane in der Schale grillen, bis die Schale schwarz ist. Vorsichtig  
auf dem Teller ausspellen, mit  
Sirup oder Honig beträufeln, mit  
gehackten, trocken angerösteten Haselnüssen oder Krokant bestreuen.

#### **Gratinierter Pfirsich**

Amaretti zerbröseln. Pro Person  
1 (Weinberg) Pfirsich (Kern vorher auslösen) evtl. halbieren, auf ein Stück  
Kochpergament setzen,  
zerbröselte Amaretti darauf verteilen, mit  
etwas Walnussöl beträufeln. Papier fest verschließen, 10 min. auf dem Grill  
auf Edelstahlgrillschale erhitzen. Päckchen vorsichtig  
öffnen! Mit  
je 1 Kugel Vanilleeis servieren

Statt Walnussöl eignen sich auch Aprikosenkernöl, Mandelöl, Mohnöl.  
Auf dieselbe Art kann man auch aus Obstresten Obstsalat im Päckchen zubereiten.  
Anstelle von Vanilleeis geht auch griechischer Sahnejoghurt oder eiskalte Vanillesoße.  
Auch lecker: nach dem Grillen mit etwas Rum beträufeln und flambieren.

Ein gutes Gelingen, viel Spaß beim Nachmachen und guten Appetit wünscht Ihnen

©Annette Alfermann Gesundheitstrainerin (UGB), Kolpingstraße 3, 59368 Werne

Tel.: 02389/534896 mail: [alfermanns@t-online.de](mailto:alfermanns@t-online.de), [www.ernaehrung-live.de](http://www.ernaehrung-live.de)