

BASIC GRILLKURS 2.0

in der GRILLAKADEMIE SAAR



Vielen Dank für Ihren Besuch in der **GRILLAKADEMIE**SAAR.

Wir hoffen der Abend war für Sie so unterhaltsam wie für uns und weil Sie jetzt ein echter Grillmeister sind brauchen Sie auch die richtigen Rezepte für einen gelungenen Grillabend. Die Rezepte die Sie hier finden haben wir gemeinsam zubereitet und inspiriert Sie hoffentlich für eigene Ideen.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß und freuen uns jederzeit wieder über einen Besuch von Ihnen.

Mit kulinarischen Grüßen

Das Team der **GRILLAKADEMIE**SAAR

Inhaltsverzeichnis

ZITRONEN-LACHS-SPIESSE	SEITE 4
ASIATISCHE GEMÜSESUPPE AUS DEM DUTCH OVEN	SEITE 5
KOKOSHÄHNCHEN MIT MANGOSALSA	SEITE 6
GRILLBANANE MIT VANILLECREME UND SCHOKOLADENSAUCE	SEITE 7

AUS EINEM
FUNKEN
WURDE EIN
FEUER

ZITRONEN-LACHS-SPIESSE



Für 4 Personen
Fertig in: 25 Min.
Davon aktiv: 15 Min.
Schnell - Low Carb
168 kcal / 703 kJ

Menge	Artikel
2	unbehandelte Zitronen
1/2 Bund	Koriander
300g	Lachsfilet
50ml	Gemüsebrühe (2 Prisen Instantpulver)
1TL	Honig
	einige Tropfen Fischsauce
	Salz, Pfeffer

Zubereitung

1. 1 Msp. Zitronenschale abreiben, 1 Zitrone halbieren und eine Hälfte auspressen. Restliche Zitronenhälfte mit restlicher Zitrone in dünne Scheiben schneiden.

Koriander waschen, trocken schütteln und hacken. Lachsfilet abspülen, trocken tupfen und in Würfel schneiden.

Für die Sauce Zitronenschale mit 2 EL Zitronensaft, Brühe, Honig, Koriander und Fischsauce verrühren.

2. Lachswürfel mit Zitronenscheiben abwechselnd auf 8 Spieße reihen, dabei die Zitronenschalen beim Aufspießen mittig falten. Zitronen-Lachs-Spieße mit Salz und Pfeffer würzen, auf dem Rost 6-7 Minuten von jeder Seite grillen und mit Koriandersauce servieren.

ASIATISCHE GEMÜSESUPPE AUS DEM DUTCH OVEN



Für 4 Personen
Fertig in: 30 Min.
Davon aktiv: 15 Min.

Menge	Artikel
150g	Shiitake-Pilze (ersatzweise Champignons)
4	Karotten/Möhren
175g	Bambussprossen
1000ml	Gemüsebrühe (1 EL Instantpulver)
1 Stange	Lauch/Porree
1 Stück	Ingwer, (ca. 2 cm), gehackt
2 Stangen	Zitronengras
1	Knoblauchzehe

Zubereitung

1. Shiitakepilze trocken abreiben. Lauch waschen und in Ringe schneiden. Karotten und Ingwer schälen, Karotten in Streifen schneiden und Ingwer hacken. Bambussprossen abtropfen lassen. Zitronengras waschen.
2. Brühe in einem Topf aufkochen, Gemüse, gepressten Knoblauch und Zitronengras zugeben und ca. 15 Minuten garen. Zitronengras entfernen, Suppe mit Sambal Oelek, Sojasauce und Pfeffer abschmecken und nach Wunsch mit asiatischer Kresse (Tahoon) garniert servieren.

KOKOSHÄHNCHEN MIT MANGOSALSA



Für 4 Personen
Fertig in: 45 Min.
Davon aktiv: 20 Min.
221 kcal / 926 kJ

Menge	Artikel
600g	Hähnchenbrustfilet
5 EL	fettreduzierte Kokosmilch
1 EL	Kokosraspel
	Salz, Pfeffer
1	Mango
3	Frühlingszwiebeln
1	kleine rote Chilischote
2 TL	Limettensaft

Zubereitung

1. Hähnchenbrustfilet abspülen, trocken tupfen und längs in Streifen schneiden. Kokosmilch mit Kokosraspeln und Salz verrühren, mit Hähnchenbruststreifen in einen Gefrierbeutel geben, gut verkneten und im Kühlschrank ca. 30 Minuten marinieren.
2. Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Stein schneiden und fein würfeln. Frühlingszwiebeln waschen. Chilischote waschen, entkernen und mit Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden.
3. Für die Salsa Mangowürfel, Chili-, Frühlingszwiebelringe, Limettensaft, Salz und Pfeffer verrühren und ca. 10 Minuten ziehen lassen. Kokoshähnchen abtropfen lassen, auf dem Rost 6-8 Minuten rundherum grillen und mit Mangosalsa servieren.

GRILLBANANE MIT VANILLECREME UND SCHOKOLADENSAUCE



Für 4 Personen
Fertig in: 15 Min.
Davon aktiv: 15 Min.
Vegetarisch - Schnell
204 kcal / 855 kJ

Menge	Artikel
1	Vanilleschote
250 g	Skyr, Natur
3 EL	Kakaopulver
	einige Tropfen flüssiger Süßstoff
4	Bananen

Zubereitung

1. Vanilleschote längs aufschneiden, das Mark herauskratzen und mit Skyr verrühren.

Kakaopulver mit 7 EL Wasser glatt rühren. Vanillecreme und Schokosauce jeweils mit Süßstoff verfeinern.

2. Bananen in der Schale auf dem Rost 5-6 Minuten rundherum grillen. Grillbanane längs aufschneiden oder schälen, mit Schokosauce beträufeln und mit Vanillecreme servieren.





BIS ZUM
NÄCHSTEN
MAL

