

# WILD WILD WEST

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

---

PULLED PORK SANDWICHES	SEITE 4
COLE SLAW   amerikanischer Krautsalat	SEITE 5
SALMON WITH MUSTARD ONION GLAZE	SEITE 6
WHITE CHICKEN CHILI	SEITE 7
GESCHMORTE CHICORÉE	SEITE 8
SÜBKARTOFFELN	SEITE 9
STRAWBERRY-JOGHURT-MUFFINS	SEITE 10

AUS EINEM  
FUNKEN  
WURDE EIN  
FEUER



# PULLED PORK SANDWICHES



Zutaten für 6 Personen:

Menge	Einheit	Artikel	Anmerkung
1,2	kg	Schweinenackenbraten	

Zutaten für Cajun-Rub:

Menge	Einheit	Artikel	Anmerkung
1	EL	geräuchertes Paprikapulver	Bei den Spanienprodukten o. Paprika edelsüß
1	TL	Chiliflocken	
1	TL	Knoblauchgranulat	
1	TL	Zwiebelgranulat	
1/2	TL	Pfeffer	
1/4	TL	Oregano	getrocknet
1	TL	Salz	
1	EL	brauner Zucker	

Zutaten zum Garen:

Menge	Einheit	Artikel	Anmerkung
150	ml	Apfelsaft	
25	ml	Apfelessig	

Sonstiges:

Menge	Einheit	Artikel	Anmerkung
300-400	ml	Barbecuesauce	
8	Stk.	Baguettebrötchen	
		Pickles o. Cole Slaw	

Zubereitung beginnt am Vortag.

# PULLED PORK SANDWICHES

## Zubereitung

- Alle Zutaten für den Gewürz-Rub gut vermengen und das Fleisch damit gründlich einreiben.
- Fleisch in einen Plastikbeutel geben, diesen verschließen und über Nacht im Kühlschrank lagern.
- Am nächsten Tag Apfelsaft und Apfelessig in den Keramikeinsatz des Slowcookers geben.
- Das Fleisch aus dem Plastikbeutel nehmen und dazulegen.
- Etwa 7 Std. auf hoher Stufe garen.  
Dabei idealerweise einmal wenden.
- Fleisch aus dem Sud nehmen und eine halbe Stunde in Alufolie ziehen lassen.
- Dann mit einer Gabel zerrupfen und mit Barbecuesauce vermengen.
- Brötchen aufbacken, durchschneiden, mit Fleisch belegen und Pickles oder Cole Slaw obenauf geben.  
Sofort servieren!

## COLE SLAW | amerikanischer Krautsalat

Zutaten für 6 Personen:

Menge	Einheit	Artikel	Anmerkung
1,4	kg	Weißkohl	
2	Stk.	große Möhren	
1	Stk.	Zwiebel	
150	g	stichfeste saure Sahne	
6	EL	Mayonnaise	
3-4	EL	Weißwein-Essig	
		Salz	
		Pfeffer	
		Zucker	

## Zubereitung

- Die äußeren Blätter des Kohls entfernen. Kohl waschen und in Viertel teilen.  
Den Strunk keilförmig ausschneiden.
- Kohlviertel längs halbieren und in sehr feine Streifen hobeln bzw. schneiden.
- Möhren schälen und grob zum Kohl raspeln. Zwiebeln schälen und würfeln.  
Alles mit den Händen mischen und durchkneten.
- Für die Sauce saure Sahne, Mayonnaise, Essig, 2 TL Salz, 1 TL Pfeffer und 1 EL Zucker verrühren.
- Kohlsalat und Sauce vermischen und min. 4 Stunden kalt stellen.  
Evtl. noch mal mit Salz, Pfeffer und Essig abschmecken.

# SALMON WITH MUSTARD ONION GLAZE



Zutaten für 4 Personen:

Menge	Einheit	Artikel	Anmerkung
4	Stk.	Lachsfilets ohne Haut	je ca. 150 gr
1	TL	Olivenöl	
2		große Zwiebeln	sehr fein gehackt
1	EL	Essig	
3	EL	Rotwein	
1	EL	süßer Senf	
1	TL	brauner Zucker	
		Salz	
		Pfeffer	
		Petersilie	
		Zitronenscheiben	

## Zubereitung

- Öl in einem kleinen Topf erhitzen. Die kleingehackten Zwiebeln darin bei sanfter Hitze glasig dünsten.
- Mit Essig und Rotwein ablöschen.
- Mit Senf und Zucker abschmecken und durchköcheln lassen.  
Bis die Flüssigkeit sich zu einer Art Sirup reduziert hat.
- Den Ofen Grill auf 200 °C vorheizen.
- Fischfilet salzen und pfeffern, in eine leicht geölte Auflaufform legen und mit der Zwiebelmasse bestreichen.
- Etwa 5-10 Min. grillen.  
Je nach Dicke des Filets.

Mit Reis/Wildreis und einem Salat oder Gemüse servieren.

# WHITE CHICKEN CHILI



Zutaten für 4 Personen:

Menge	Einheit	Artikel	Anmerkung
1	Stk.	Zwiebel	gehackt
5	Stk.	Jalapeños	gehackt
1	EL	Olivenöl	Extra virgin
3	Stk.	Knoblauchzehen	gehackt
1	TL	Feuer Streuer Jamaican Jerk	
3	T	Hühnerbrühe	
1	T	Salsa Verde	
500	g	Hühnerbrustfilet	Bio
1	Dose	weiße Bohnen	
1	TL	Limette	
		Chili-Salz	
		Pfeffer	
200	g	Tortilla Chips	

## Zubereitung

- Öl in einem großen Topf erhitzen.
- Zwiebeln und Jalapeños bei mittlerer Hitze ca. 5-7 Min. anschwitzen.
- Knoblauch und Jamaican Jerk hinzufügen und ca. 1 Min. kochen lassen.
- Hühnerbrühe, Salsa Verde, Hühnerbrust und Bohnen hinzufügen. Die Hitze reduzieren und 15-20 Min. köcheln lassen.
- Limettensaft hinzugeben und mit Chili-Salz und Pfeffer abschmecken.

Mit Tortilla Chips servieren.

# GESCHMORTE CHICORÉE



Zutaten für 4 Personen:

Menge	Einheit	Artikel	Anmerkung
6	Kolben	Chicorée	ca. 750 g
1	Stk.	Zwiebel	
2	EL	Olivenöl	
100	ml	Gemüsebrühe	Instant
1	Packung (370 g)	Tomatenstückchen mit Kräutern	
1	Bd.	Schnittlauch	
		Salz	
		Pfeffer	

## Zubereitung

- Vom Chicorée die äußeren Blätter entfernen. Chicorée halbieren und den Strunk entfernen.
- Zwiebel schälen, in Stifte schneiden und im heißen Öl andünsten.
- Chicoréehälften von beiden Seiten abraten.
- Brühe und Tomatenstückchen angießen.
- Mit Salz und Pfeffer würzen und ca. 10 Min. bei mittlerer Hitze garen.
- Schnittlauch waschen, trocken tupfen und in Röllchen schneiden.
- Über den geschmorten Chicorée streuen.



# SÜBKARTOFFELN



Zutaten für 4 Personen:

Menge	Einheit	Artikel	Anmerkung
4-6	Stk.	Süßkartoffeln	
6	EL	gutes Olivenöl	
2	Stk.	asiatische Knoblauchknollen	
2	Stk.	rote Chilischoten	
2	Stk.	Bio Zitronen	
8-10	Stiele	Thymian	
		Salz	
		Pfeffer	
		Muskat	
		grobes Meersalz	

## Zubereitung

- Süßkartoffeln gründlich waschen und längs vierteln.
- Mit dem Olivenöl, Salz, Pfeffer und den anderen Gewürzen gut vermengen.
- Die Süßkartoffeln auf ein Backblech setzen.
- Im heißen Grill bei 180 °C 40-50 Min. backen.

# STRAWBERRY-JOGHURT-MUFFINS



Zutaten für ca. 20 Muffins:

Menge	Einheit	Artikel	Anmerkung
100	g	Butter	o. Margarine
100	g	Zucker	
1	Pck.	Vanillezucker	
2	Stk.	Eier	
150	g	Erdbeer-Sahne-Joghurt	
60	ml	Milch	
1/2	Pck.	Backpulver	
1	Msp.	Natron	
240	g	Mehl	
1	Stk.	Bio Zitrone	
150-200	g	Erdbeeren	in kleinen Stücken
		Hagelzucker	zum bestreuen

# STRAWBERRY-JOGHURT-MUFFINS

## Zubereitung

- Butter oder Margarine zerlassen.
- Joghurt-Milch-Mischung:  
Abgekühlte Butter, den Zucker, Vanillezucker, die Eier, den Joghurt und die Milch in einer Schüssel gut verrühren.
- Mehlmischung:  
In einer zweiten Schüssel das Mehl und das Backpulver mit dem Natron mischen.
- Die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen und die Schale abreiben. Danach die Frucht auspressen.
- Die Erdbeeren waschen und in kleine Stücke schneiden.
- Den Zitronensaft und die Schale unter die Erdbeeren mischen.
- Den Grill auf 200 °C vorheizen.
- Die Joghurt-Milch-Mischung langsam unter die Mehlmischung rühren, gerade so, dass alle Zutaten gut miteinander verbunden sind. Danach die Erdbeeren unter den Teig rühren.
- Ein Muffinblech fetten oder Papierförmchen in die Mulden setzen.
- Die Mulden etwa 2/3 mit Teig füllen und mit etwas Hagelzucker bestreuen.
- Das Blech in den heißen Grill schieben und die Muffins 22-25 Min. backen.  
Bis sie oben aufreißen.
- Das Blech aus dem Grill nehmen und die Muffins 5 Min. darin ruhen lassen.
- Dann aus den Mulden lösen und auf einem Kuchengitter abkühlen lassen.









BIS ZUM  
NÄCHSTEN  
MAL

