

Magic Cooking

SAFTIG VOM GRILL



GU

TOMAHAWK MIT GRILLTOMATEN

1 Tomahawk-Steak (800 g;
zimmerwarm)

4 EL Olivenöl

Salz | Pfeffer

2 Knoblauchzehen

1 TL getrockneter Oregano

4 Fleischtomaten

–

Für 2 Personen

20 Min. Zubereitung

Pro Portion ca. 1 025 kcal

1 Das Tomahawk-Steak mindestens 30 Min. vor der Verarbeitung aus dem Kühlschrank nehmen und Zimmertemperatur annehmen lassen. Den Grill auf 220° vorheizen. Das Fleisch trocken tupfen und rundherum mit 2 EL Olivenöl bepinseln.

2 Das Fleisch auf dem Rost bei direkter Hitze 2 Min. grillen. Dann um 90° drehen und weitere 2 Min. grillen. Das Steak wenden und wieder 2 Min. grillen, um 90° drehen und in weiteren 2 Min. fertig garen. Das Fleisch anschließend auf einer Ruhezone auf dem Grill ziehen lassen. Nach Belieben mit Salz und Pfeffer würzen.

3 Die Knoblauchzehen schälen und fein hacken. Mit dem restlichen Olivenöl (2 EL), Oregano, Salz und Pfeffer verrühren. Die Tomaten waschen und jeweils halbieren. Die Tomatenhälften auf den Schnittflächen mit der Knoblauch-Öl-Mischung bepinseln und mit den Schnittflächen nach unten ca. 3 Min. grillen.

4 Das Fleisch vom Knochen lösen, in dünne Scheiben schneiden und mit den Tomaten servieren.



Beim Nachgaren darf man selbst entscheiden, wie man das Fleisch haben möchte. Der Drucktest gibt ganz gut Aufschluss. Fühlt es sich an wie der Fingerdruck auf einen entspannten Daumenballen, ist das Fleisch noch roh. Nimmt man den Zeigefinger zum Daumen hinzu und prüft dann den Ballen, ist es wie bei einem noch eher »medium rare« gegrillten Fleisch. Kommt jetzt noch der Mittelfinger zu den anderen beiden, spürt man am Daumenballen etwas mehr Widerstand – nun ist es »medium«.



Über Smoken und langsames Garen



VOLLDAMPF!



BLOSS KEINE HETZE

Wer es mit dem Grillen wirklich ernst meint, der lässt sich **Zeit**. Mal schnell was auf den Rost werfen? Nicht, wenn es perfekt werden soll. Manche Teile – und das gilt insbesondere für Fleisch – sind von ihrer Struktur her so, dass sie sich nicht fürs Kurzbraten eignen. Also Temperatur runter und auf keinen Fall mit Hunger und Ungeduld anfangen.

KONTROLLE IST BESSER

Selbst wer schon viel Erfahrung gesammelt hat, weiß, dass Fleisch auf dem Grill ein Eigenleben entwickeln kann, was den Gargrad betrifft. Also: Besser ein **Fleischthermometer** anschaffen. Das steckt man in die dickste Stelle des Fleisches und checkt ab und an, wie hoch die Kerntemperatur ist. Stücke wie Rinderbrust, Secreto oder auch große Racks, etwa vom Iberico, können bei gemächlichen 80° vor sich hin garen und brauchen dann eben auch locker mal 8 Std., bis sie bei ihrer gewünschten Kerntemperatur angekommen sind. Der ganz große Vorteil: Eine Stunde mehr oder weniger reißt es dann nicht raus.

VIEL RAUCH UM LECKER

Smoken hat inzwischen das ganze Land erobert. Und da gibt es ja die unterschiedlichsten Möglichkeiten. Völlig simpel: Zum **Räuchern** von Forellen oder Saibling ein paar getrocknete Zweigabschnitte von Kirsche, Buche oder Weißdorn auf die nicht mehr zu heiße Glut legen (maximal 120° im Grill) und den Deckel schließen. Schon nach 2 Min. bildet sich hocharomatischer Rauch, der dem Fisch einen würzigen Geschmack verleiht. Wichtig ist nur, kein Nadelholz zu verwenden, da dieses durch seinen Harzanteil Bitterkeit verströmt.



BOX BIS TRAIN

Als Einsteiger holt man sich für kleines Geld eine **Räucherbox** aus Metall, in die man gewässerte Holzchips füllt, und die man dann auf die Glut über einen Brenner des Gasgrills stellt. Fortgeschrittene Räucherer schaffen sich einen **Smoker** an, bei dem die Hitzequelle nicht unter dem Gargut ist, sondern seitlich in einer getrennten Kammer. Der Rauch strömt in die Garkammer und zieht dann über den Kamin nach oben ab. Profis achten dabei auf dickwandige Gerätschaften, die die Hitze gut halten – man braucht dann einfach weniger Holz.

FENCHEL MIT ROSINEN UND AGAVENSIRUP

2 Knollen Fenchel
2 EL Olivenöl
2 EL Rosinen
2 EL Mandelblättchen
1 EL Agavensirup
Salz | Pfeffer
Parmesan (nach Belieben)
–
Für 2 Personen
15 Min. Zubereitung
Pro Portion ca. 265 kcal

1 Den Fenchel waschen und trocken tupfen. Das Grün mitsamt den harten Stielen abschneiden. Große Knollen jeweils längs vierteln, kleinere nur halbieren. Die harten Strünke herausschneiden.

2 Den Grill auf 170° vorheizen. Das Olivenöl auf eine Plancha oder in eine große Eisenpfanne geben und den Fenchel darin unter nur einmaligem Wenden 8 Min. grillen.

3 Die Rosinen und die Mandelblättchen darüberstreuen und den Agavensirup hinzufügen. Den Fenchel mit Salz und Pfeffer würzen, nochmals wenden und kurz weitergrillen. Mit frisch geriebenem Parmesan servieren.

Meine Prise Magie

für mehr Geschmack



Die Kombination von der Anislastigkeit des Fenchels mit der süßen Fruchtigkeit der Rosinen und des Sirups und dem salzigen Parmesan ist schlichtweg genial. Möchte man ein noch stärkeres Fenchelaroma haben, hackt man das zarte Fenchelgrün sehr fein und streut es am Ende über das Gemüse.



GANZ KREATIV





CHICKENWINGS MIT ASIA-PESTO

CHICKENWINGS

1 Stück Ingwer (ca. 2,5 cm)
2 Knoblauchzehen
4 EL Hoisinsauce
1 EL scharfe ChilisaUCE
1 EL Sojasauce
1 EL Honig
Saft von ½ Zitrone
12 Hähnchenflügel

PESTO

6 Frühlingszwiebeln
2 grüne Chilischoten
1 Stängel Zitronengras
1 Stück Ingwer (ca. 2,5 cm)
2 Knoblauchzehen
1 Bund Basilikum
4 Stängel Thai-Basilikum (aus dem Asialaden)
½ Bund Koriandergrün
2 Bio-Limetten
1 EL Koriandersamen
ca. 4 EL Olivenöl
Salz | Pfeffer

—
Für 2 Personen
20 Min. Zubereitung
12 Std. Marinieren
40 Min. Garen
Pro Portion ca. 600 kcal

1 Für die Chickenwings Ingwer schälen und fein würfeln. Knoblauch schälen und sehr fein würfeln. In einer Schüssel Hoisinsauce, ChilisaUCE, Sojasauce, Honig und Zitronensaft verrühren. Hähnchenflügel waschen, trocken tupfen und mit Knoblauch und Ingwer zur Marinade geben. Alles gut mischen und abgedeckt ca. 12 Std. im Kühlschrank marinieren.

2 Für das Pesto die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und grob schneiden. Chilischoten waschen, vom Stielansatz befreien und mit Kernen grob schneiden. Vom Zitronengras den untersten harten Strunk abschneiden und das äußerste Blatt entfernen, dann den Stängel sehr fein schneiden. Ingwer und Knoblauch schälen und sehr fein würfeln. Beide Basilikumsorten und Koriandergrün waschen, trocken schleudern und grob hacken. Limetten heiß waschen und trocken reiben, die Schale fein abreiben und den Saft auspressen. Koriandersamen mit einer Gewürzmühle oder im Mörser grob schroten. Die vorbereiteten Zutaten mit 4 EL Öl sowie etwas Salz und Pfeffer im Mixer oder mit dem Pürierstab zu einem cremigen Pesto verarbeiten, bei Bedarf noch etwas mehr Öl dazugeben.

3 Den Grill auf 200° vorheizen, dabei eine Zone mit indirekter Hitze in Größe des Fleisches lassen. Hähnchenflügel aus der Marinade nehmen und bei indirekter Hitze auf dem Rost ca. 40 Min. garen, währenddessen einmal wenden. Mit dem Pesto servieren.



Meine Zauberformel

für schnellen Genuss

Die Marinade ist sehr saftig und funktioniert klasse, weil über die lange Zeit viel Aroma ins Fleisch einziehen kann. Wem das zu lange dauert: Aus Öl und einer Gewürzmischung nach Wunsch ein »Coating« anrühren, dann kann das Grillen nach 15 Min. beginnen.



Meine fantastische Idee

für Reste

Natürlich wird das nun etwas mehr Pesto sein, als man für das Gericht benötigt. Es lässt sich jedoch in Eiswürfelbehälter gegossen toll einfrieren und ist universal einsetzbar: für Garnelen, zu Pasta – oder eben für die nächsten Chickenwings!



ZAUBERN IST DAS NEUE KOCHEN



*Mega heiß: Jetzt wird die Grillzange
zum Zauberstab!*

Du liebst Gegrilltes: innen wunderbar zart, außen zum Anbeißen knusprig? **Magic Cooking – Saftig vom Grill** zündet den kreativen Funken in dir: Inspirierende Rezepte, zahlreiche Geheimtipps und glanzlichternde Fotos befeuern deine kulinarische Fantasie. Mit Fleisch und Fisch, veggie oder vegan – es gibt nichts, was die Kraft des Feuers nicht verwandelt ...



WG 455 Themenkochbücher
ISBN 978-3-8338-8446-7



9 783833 884467

€ 14,99 [D]

www.gu.de