

GRILL & CHILL

Das Grillmagazin für einen heissen Sommer

NEUER TREND

Grillieren auf
der Plancha



SCHWEIZER TRADITION

Aargauer Steak
mit Pflaumen

ROLAND TRETTL

Spitzenkoch im
Grill-Gespräch

GRILL- REZEPTE

Cooler Ideen



HOCHSAISON AM GRILL



Gewinne
den Genesis II
Top-Grill
von Weber
S. 46



ENTDECKE DAS ORIGINAL!



MASTER-TOUCH GBS,
57CM

ENTDECKE DAS ORIGINAL!

Die Briketts glühen. Das Steak brutzelt auf dem Rost. Und während man in die knisternde Glut schaut, riecht man das unwiderstehliche Grillaroma. Es ist dieses einzigartige Gefühl, das beim Grillieren mit Holzkohle geweckt wird. Und Weber macht mit seinen Produkten diese Momente erlebbar: Die perfekte Luftzirkulation sorgt dafür, dass jedes Gericht gelingt.

Weitere Informationen auf weber.com



GRILLKOMMEN

... ein Paar Worte zur Hochsaison mit WM

Die Spannung steigt! Und mit ihr die Vorfreude auf den Mega-Grill-Event des Jahres 2018 – die Fussball-WM in Russland. Wir haben für Sie eigens wieder den praktischen Grill-WM-Guide konzipiert, der alle nützlichen Infos wie den Spielplan mit nützlichen Grill-Infos kombiniert. Denn die FIFA hat sich beim Erstellen des Spiel- und Zeitplans wiederum gut an die Vorgaben der mitteleuropäischen Grillfreunde gehalten.

Die Anspielzeiten jedenfalls erlauben perfekte Grill-Partys. Nehmen wir als Beispiel den 17. Juni. Da spielt zum Auftakt um 14 Uhr Serbien gegen Costa Rica aus der Schweizer Gruppe E. Ein Augenschein, wie die direkten Konkurrenten der Rotweissen spielen, parallel dazu wird geschnitten und mariniert, und weil Sonntag ist, liegt auch ein erster Apéro drin ...

Stellen wir uns vor, Sie haben Gäste an diesem Tag, dann kommen die vermutlich so um 16 Uhr, denn eine Stunde später findet in Moskau die Partie zwischen Deutschland und Mexiko statt,

was natürlich die Möglichkeit bietet, ein paar erste Würste oder Enchilladas auf den Grill zu legen. Pause ist um Viertel vor sechs, und derweil die einen diskutieren, warum die Deutschen wiederum Weltmeister werden oder eben nicht, hat der Grillchef die Möglichkeit, den Grill einzuziehen (beim Gasgrill reicht es in der 75. Minute ...), damit nach Spielschluss der Hunger die Analyse nicht trübt.

Dem Hardcore-Fussballfan bleibt gut eine Stunde Zeit zum Essen. Dann werden die Augen wieder Richtung TV-Gerät schielen, weil in Rostow das Spiel Schweiz–Brasilien angepfiffen wird, was für viele schon so etwas ist wie ein vorweggenommener Final. Oder sagen wir mal ... Halbfinal. Die Aussichten auf diesen Tag lassen wenig zu wünschen übrig. Und unabhängig vom Resultat der Partie gegen Brasilien – jeder Teilnehmer einer solchen Grillparty ist ein Gewinner!

Ihr **GRILL&CHILL-Team**



GRILL&CHILL IM ABO

Jetzt bestellen:

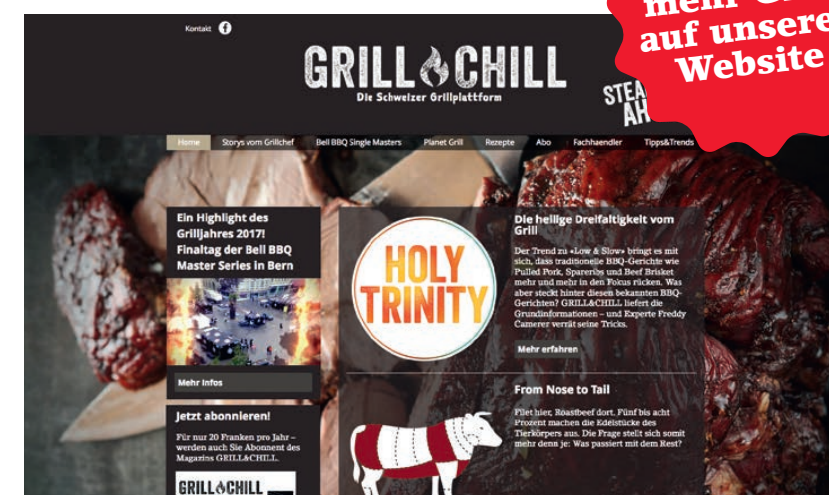
Das Abo von GRILL&CHILL –
4 Ausgaben für 20 Franken!

Online: www.grill-chill.ch

Per E-Mail: verlag@grill-chill.ch

Per Post: Verlag Martin+Schaub
Rheinsprung 1, 4051 Basel

WWW.GRILL-CHILL.CH



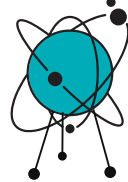
Noch
mehr Grill
auf unserer
Website

INHALT

Seite 7 GRILLTALK



Seite 9 PLANET GRILL

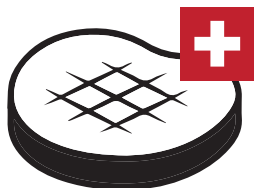


Seiten 10-15 GRILLIEREN AUF DER PLANGHA



Seiten 16-17, 32-33, 48-49 TIPPS&TRENDS

Seiten 18-23 GRILLTRADITIONEN: PFLAUMEN-STEAK



Seiten 24-26 GRILLTEST 2018



Seiten 28-31 ROLAND TRETTL IM INTERVIEW



Seiten 34-35 GRILLGEMÜSE: FENCHEL



Seiten 36-40 VIEL RAUCH AUF DEM GRILLMARKT



Seiten 42-44 BELL BBQ SINGLE MASTERS



Seite 46 WETTBEWERB

Seite 47 BIO-GEMÜSE



Seiten 50-51 DIE FUSION AM GRILL



Seiten 52-53 DRINKS



Seiten 54-61 REZEPTE



Impressum

GRILL&CHILL

Die Plattform für eine heisse Grillsaison
Nr. 2 | Mai/Juni 2018 | 11. Jahrgang

ISSN 1663-3342 |

Erscheinung: 4 x jährlich

Herausgeber: Verlag Martin+Schaub
GmbH, Rheinsprung 1, 4051 Basel,
Tel. 061 272 18 17

verlag@martin-und-schaub.ch

MwSt.-Nummer: CH-113.946.909

Redaktion: GRILL&CHILL, Rheinsprung 1,
4051 Basel, Tel. 061 272 18 17,
redaktion@grill-chill.ch

Design und Layout: Fabienne Steiger,
Morris Bussmann

Bezug im Einzelverkauf: Fr. 5.-

Inserateverkauf: Verlag Martin+Schaub
GmbH, Tel. 061 272 18 19,
martin@martin-und-schaub.ch

Der Nachdruck sämtlicher Artikel und
Illustrationen und die Verwendung des
Inhalts in elektronischen Medien bedarf
der ausdrücklichen Genehmigung des
Verlags. www.grill-chill.ch

SO SCHARF KANN SWISSNESS SEIN

Entdecken Sie **BAERGFEUER**, die fruchtige Chilisauce made in
Switzerland. Die natürliche Alternative zu industriell
hergestellter Chilisauce können Sie überall dort einsetzen, wo eine
pikante Note oder rassige Schärfe erwünscht ist – von
Dips über Marinaden und Saucen bis zu Longdrinks und Desserts.
BAERGFEUER gibt's im Detailhandel u.a. bei Coop, Manor, Bettio
Comestibles, Food Market Jelmoli, Globus delicatessa, Loeb und Spar
sowie bei nationalen und regionalen Lebensmittelgrossisten.

VERTRIEB: Delico AG, 9200 Gossau SG
T 071 388 86 40, www.delico.ch

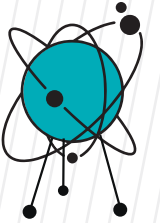
OUTDOORCHEF

ROLAND TRETTL, TV-KOCH

MEIN FAVORIT DER OUTDOORCHEF GAS-KUGELGRILL!

Zuerst wusste ich gar nicht, was mit dem Gas-Kugelgrill alles geht: Pizza, Paella, Brot und natürlich Fleisch. Mit dem **Easy Flip** Trichter kann ich zwischen direkter und indirekter Hitze wählen. Mit indirekter Hitze werden die Lebensmittel wie in einem Backofen gegart. Die direkte Hitze brauche ich, um Röstaromen zu erzeugen. Der **Easy Flip** Trichter verhindert den Fettbrand und unerwünschte Rauchentwicklung.

PLANET GRILL



Neues Modell für Yann Sommer

Damit kann unser Nationaltorhüter Yann Sommer an der WM in Russland für die Schweiz buchstäblich die Kohlen aus dem Feuer holen... Handschuhe aus Silikon entschärfen tatsächlich jede heisse Situation. Zumindest am Grill. Aber mit ein bisschen Training wird Sommer auch mit diesen Handschuhen eine gute Figur abgeben.

Brasilianische Würste

Apropos Wurst – ob wir wohl diese Bildwahl von der Seleção, der brasilianischen Nationalmannschaft, um die Ohren geschlagen bekommen, wenn die Schweiz am 17. Juni gegen die Stars um Neymar antreten? Vielleicht sind die Kicker vom Zuckerhut doch keine «Würste», wie wir im Vorfeld zu hoffen wagen? Den Brasilianern sei zumindest gesagt, dass wir nicht nur kleine Wienerli haben, sondern auch Mega-Cervelats.



Für den Fussball-Grillchef

Der wahre Fussballfan im Grillchef zeigt sich auch in der Wahl der Schürze! Dieses Modell hier, tailliert geschnitten im saisongerechten Rasengrün, lässt jeden Grilleur als Experte auch für Fussballtaktik und Offside-Regel daherkommen. Und nie vergessen: Das Runde muss ins Eckige und die Wurst auf den Grill.

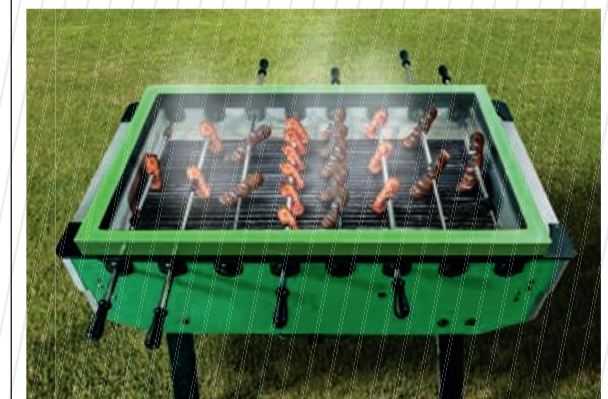
An der WM am Grill-Ball

Nein, das ist kein Top-Grill mit mehreren Brennern, Seitenkocher, leuchtenden Drehknöpfen und 20 Jahre Garantie. Aber ja, es ist ein passendes Modell in einem Jahr mit Fussball-WM, und heiss genug für ein paar Würste wird das Ding ebenfalls. Ganz sicher zeigt dieser simple Mini-Holzkohlegrill, wie eng die Themenbereiche Fussball und Grill beieinander liegen.



Eine WM am Döggeli-Grill

Würste scheinen Fussballfans tatsächlich in hohem Masse zu faszinieren. Anders ist dieses Modell hier nicht zu erklären – ein «Döggeli-Grill» mit Drehspiesen. Grossartig. Und sämtliche Ähnlichkeiten mit bekannten Stürmern, Goalies oder Verteidigern sind rein zufällig. Aber wer die Chancen nicht nutzt oder den Ball ins Tor rutschen lässt, wird an Ort und Stelle gegessen.



!CRUNCHY!



Snacken ohne schlechtes Gewissen?

Kein Problem! Die «Eat Real Hummus Chips Tomato Basilikum» (135 g) bieten eine köstliche und gesunde Alternative zu den verfügbaren Standard Snacks. Die veganen und glutenfreien Chips aus natürlichen Zutaten sind frei von künstlichen Zusatzstoffen und enthalten bis zu 48% weniger Fett als herkömmliche Kartoffelchips.
www.eatreal.co.uk

TIPPS&TRENDS

NEU



Der Triple B Burger

Hier kommt der ehrliche Beef-Geschmack! Bell hat aus Schweizer Rindfleisch der Limousin-Rasse eine neue Grillspezialität kreiert – den Triple B Burger. Mutterkuhhaltung und saftiges Gras garantieren erstklassige Qualität; das Fleisch wird grob gewölft und ungewürzt verpackt.
www.bell.ch

NEU!



In zwei Minuten auf dem Tisch

Die beliebten Mischungen von Reis und wertvollen Getreiden von Uncle Ben's sind immer wieder ein Genuss! Und jetzt – dank den neuen Express-Beuteln – auch die perfekte Wahl, wenn die Zeit einmal knapp ist: Schonend mit Dampf vorgegart, in nur 2 Minuten auf dem Tisch.
www.unclebens.ch



Spritziges Weizenbier

«So sehen Sieger aus», singen die Fussballfans, und die vielen Geniesser des «Feldschlösschen Weizen» dürfen gleich mit einstimmen. Schliesslich hat das spritzige Weizenbier, das erste obergärige Bier von Feldschlösschen seit über 100 Jahren, Gold beim Swiss Beer Award 2017/2018 gewonnen. Dieses naturtrübe Weizenbier, das durch die Zugabe von Orangenschalen und Korian der seinen ausgewogen fruchtig-würzigen Geschmack erhält, passt zu jeder Grillparty – für den besonders fruchtigen Geschmack wird das Feldschlösschen Weizen am besten mit einem Orangenschnitt im Glas getrunken für den besonders fruchtigen Geschmack.
www.feldschloesschen.ch/neuegeneration



TIPPS&TRENDS

Ganz schön saftig

WOW!

Nach dem Rib Rack kommt nun endlich ein vielseitig einsetzbares Modell: das Universal Rack! Das Gestell aus Edelstahl passt auf alle Grillmodelle und eignet sich für Fleisch aller Art und auch für die Zubereitung von Fisch. Und damit kein Tropfen des Fleischsafts verloren geht, steht das Universal Rack auf einer Unterlage aus emailiertem Stahl, die die Flüssigkeit auffängt.
www.outdoorchef.ch



m h h h!

Teriyaki Sauce mit geröstetem Sesam



Für Teriyaki-Fans und alle, die es werden möchten, gibt es von Kikkoman die neue Teriyaki Sauce mit geröstetem Sesam. Ihr nussiges Aroma passt sowohl zu Fleisch, Geflügel und Fisch als auch zu fast allen Gemüsesorten. Und da sie nebst Sesam und anderen ausgewählten Zutaten ganz viel natürlich gebraute Sojasauce als Basis enthält, verleiht sie durch den hohen Umami-Anteil dem Gericht noch mehr Aroma. Erhältlich bei Migros. Für das Marinieren von Fleisch und noch mehr Geschmack auf dem Grill passt auch die Teriyaki Marinade hervorragend. Diese ist bei Coop erhältlich.
www.kikkoman.ch / www.freaksforfood.ch

Bell-Grillschnecke neu in Naturaplan Bio-Qualität

Jetzt gibt es die beliebte Grillschnecke von Bell auch in Knospe-Qualität von Coop Naturaplan. Das saftige Schweizer Bio-Schweinefleisch wird durch eine geschmacksvolle Bio-Gewürzmischung verfeinert und mit einem Holzspieß zusammengehalten. So lässt sich die Grillschnecke einfach wenden. Genuss pur!
www.naturaplan.ch



Unschlagbar – Pizza vom Grill

Die Platte ist aus Edelstahl, der Stein aus Keramik, und beides zusammen ist die perfekte Basis für eine knusprige Pizza vom Grill. Der Pizzastein von Campingaz passt für alle Grillgeräte, die mit dem Culinary Modular Grillrost ausgestattet sind, aber auch für jeden anderen Grill mit Deckel. So italienisch war der Grillsommer noch nie.
www.campingaz.ch

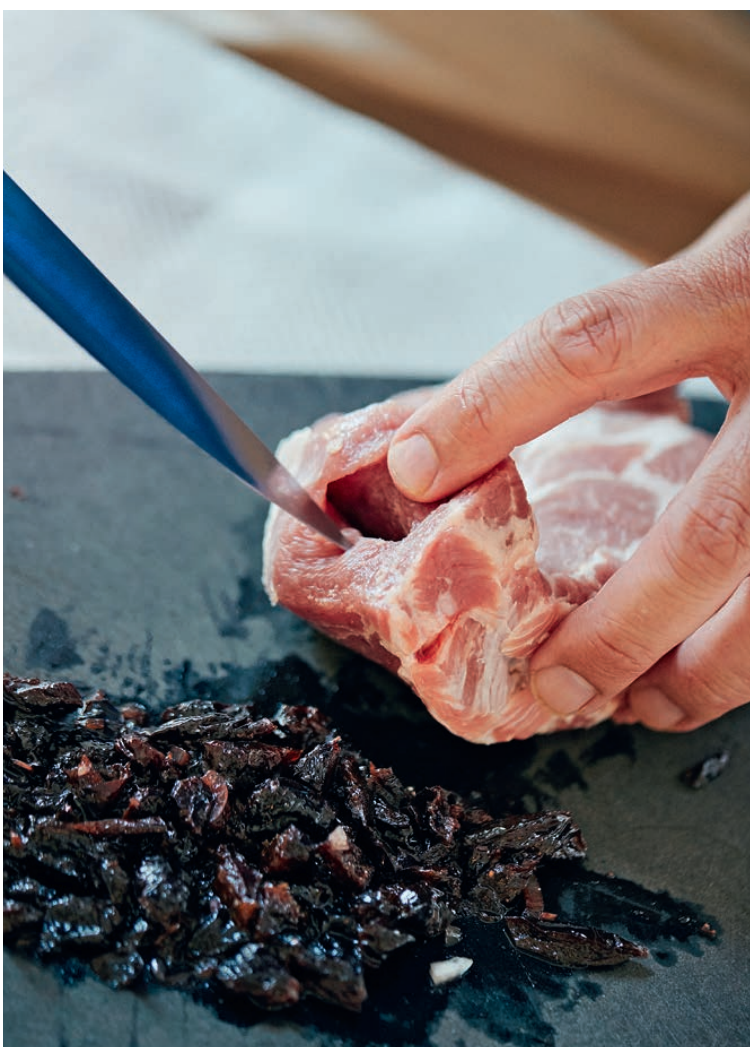


SCHWEIZER GRILLTRADITIONEN DAS AARGAUER PFLAUMEN-STEAK



Text Michael Martin, Fotos Laurids Jensen

GRILL&CHILL widmet sich in einer Serie Schweizer Gerichten, die wir besonders gerne auch auf dem Grill zubereiten – heute: in Anlehnung an den «Aargauer Zwätschgebrote» das Aargauer Pfäulen-Steak.



Pflaumen-Steak vom Grill

Jeder Schweizer Kanton hat seine kulinarischen Spezialitäten. Die Berner haben ihre Berner Platte, die Zürcher ihr Geschnetzeltes, die Walliser ihr Trockenfleisch. Und es gibt kaum eine Schweizer Behörde oder Institution, die nicht in irgendeiner Form die helvetischen Delikatessen ins Spiel bringt. Selbst das EDA, das Eidgenössische Departement für auswärtige Angelegenheiten, führt auf einer Unterseite rund um die Schweizer Küche vier «Schweizer Spezialitäten» auf – Käsefondue, Raclette, Rösti und ... Birchermüesli.

Nun, wir geben es gerne zu. Wir wollen einen Schritt weiter gehen und ein bisschen auf die Schweizer Fleischspezialitäten achten. Solche, die man vielleicht nicht in erster Linie als Grillgericht kennt, die aber problemlos auf dem Rost zuzubereiten sind und womöglich noch etwas besser schmecken, als wenn sie aus der Pfanne oder dem Backofen kommen.

Gelandet sind wir bei der Idee, den Aargauer Zwetschgenbraten in Steakform auf den Teller zu bringen; als gefülltes, saftiges Stück Schweizer Schweinshals mit verschiedenen Geschmacksnoten und Röstaromen, dem keiner mehr widerstehen kann.

Der Weg zum Glück führt am besten über den Metzger des Vertrauens, denn die Vorbereitung will perfekt sein. Um den Aargauer Braten in ein Aargauer Steak zu verwandeln, bedarf es unter Umständen der professionellen Hilfe: Es gilt, eine Tasche in das am besten rund 4 cm dicke Steak zu schneiden, die keine «Löcher» aufweist. In diesem Sinn: lieber vorsichtig schneiden als zu schnell in die Tiefe stechen.

Kommen wir zur Einkaufsliste:

Pro Person brauchen wir

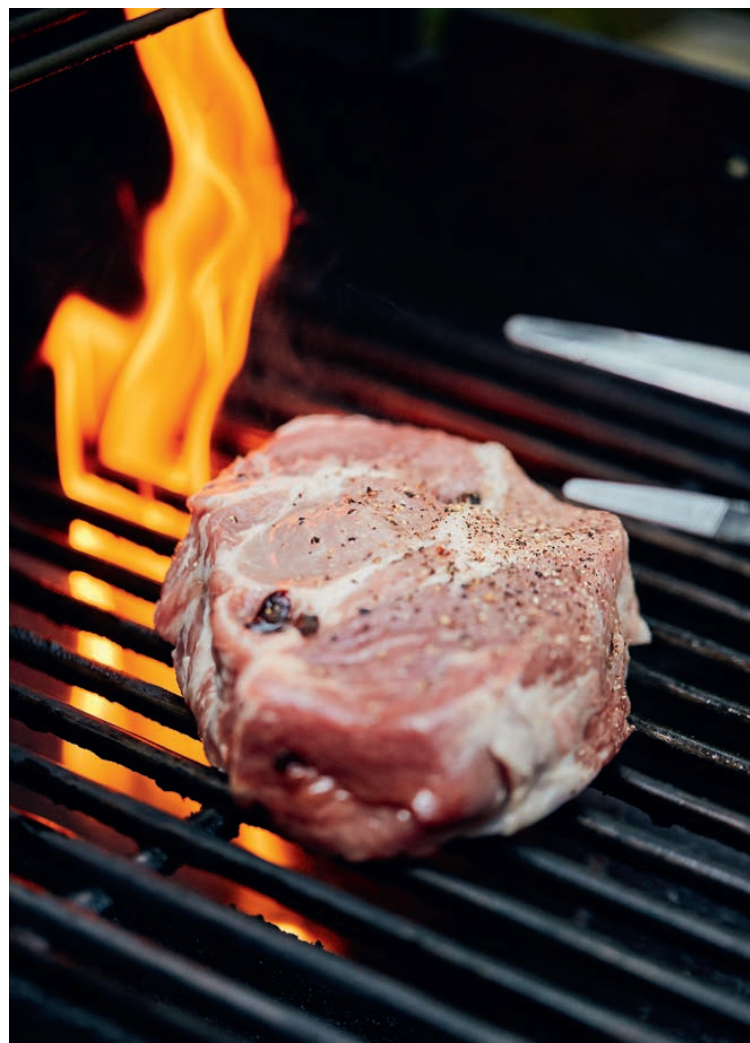
- **1 Schweinshals-Steak, ca. 4 cm dick**
- **Rapsöl**
- **Salz, Pfeffer**

Für die Füllung und die Sauce

- **10 Dörripflaumen (oder Dörrzwetschgen)**
- **2 dl Portwein, rot**
- **1 kleine Zwiebel, fein gehackt**
- **Butter**
- **Salz (oder ¼ Hühnerbouillon-Würfel), Pfeffer**

Bei Fleisch empfiehlt es sich, nicht mit einem allzu dicken Messer zu arbeiten, denn je kleiner die Öffnung für die Füllung ist, desto weniger umständlich muss man sie verschliessen. Ideal ist, wenn man mit einem Teelöffel gerade noch ins «Innere» des Steaks gelangt. In diesem Fall reicht ein Zahnstocher, um das Loch für den Gang auf den Grill zu schliessen.

Für die Sauce wird die fein gehackte Zwiebel in etwas Butter glasig gedünstet. Die zuvor für ca. 1 Stunde in Portwein eingelegten Dörripflaumen kommen ebenfalls in die Pfanne, bevor sie mit dem Portwein abgelöscht werden. Um der Geschichte zusätzli-



Schweizer Zuckermaiskörner

- ✓ Ohne Zusatzstoffe
- ✓ Bester Geschmack

**100 %
natürlich**



Unicorn

5525 Fischbach-Göslikon, www.unicorn-sa.ch

Tipp: Für richtig gute Pasta braucht's Peppadew® und Basta!



Knackig im Biss, mit einer kurzen, feurigen Schärfe und einem herrlich süssen Geschmack verwandelt die wilde Paprika jedes Pastagericht in eine kulinarische Sensation.

Erhältlich bei nationalen und regionalen Lebensmittelgrossisten.
Generalimporteur: Delico AG, Bahnhofstrasse 6, 9200 Gossau, www.delico.ch

ches Aroma zu verleihen, kann man der Sauce eine Gewürznelke hinzufügen; denkbar sind auch grob zerstossene Pfefferkörner, eine kleine Zimtstange, ein kleines Stück Hühnerbouillon-Paste (Würfel) – oder aber man belässt es beim vorsichtigen Salzen. Die Sauce wird so lange eingekocht, bis sie dickflüssig wird und die Pflaumen weich sind.

Beim Marinieren des Fleisches raten wir zur Vorsicht; wer Fleischgewürz einsetzt, riskiert, in aromatischen Konflikt mit dem feinen Geschmack der Sauce zu geraten. Ein bisschen Öl, etwas Salz und Pfeffer – das reicht.

Ist die Sauce etwas abgekühlt (warm, lauwarm), wird die eine Hälfte der Pflaumen zerkleinert und mit dem Löffel in die Tasche des Schweinshals-Steaks gefüllt. Es ist nicht das Ziel, das Stück Fleisch wie einen Wasserballon so zu füllen, bis es zu platzen scheint, denn beim Grillieren zieht sich das Steak leicht zusammen.

Das Fleisch landet letztlich auf dem vorgeheizten Grill; es reichen dabei Temperaturen um die 190° C, weil die vier Zentimeter doch rund zehn Minuten Grillzeit pro Seite brauchen. Für das schöne Muster dreht man das Steak nach fünf Minuten um 90 Grad. Am besten wendet man das Fleisch nur einmal, Vorsicht geboten ist auch beim Einsatz des Kerntemperatur-Messgeräts. Wer sein Steak zu sehr löchert, darf sich nicht wundern, wenn zu viel Sauce sich zischend in den Grill verabschiedet (schade drum). Am besten greift man hier tatsächlich auf den guten, alten Daumendruck zurück ... Wer trotzdem digitale Hilfe braucht, holt das Steak bei 67° C Kerntemperatur vom Grill. Nachdem es ein paar Minuten in der Wärme geruht hat, wird es die Zieltemperatur von 72° C erreicht haben.

Die Beilagen

Weil aus dem Kanton Aargau nicht nur das wunderbare Braten- oder eben Steakrezept kommt, sondern auch jede Menge Mais, machen wir es uns bequem und köstlich. Pro Person rechnen wir mit einem Maiskolben, den wir

mit etwas Rapsöl bestreichen und würzen. Hier passt durchaus ein Paprika-orientiertes Fleisch- oder Pouletgewürz (oder eine Cajun-Mischung). Den Kolben legen wir direkt neben das Fleisch auf den Rost und lassen ihn so

lange drauf, bis die Körner genügend Röstaromen aufgenommen haben (sprich: sich dunkel verfärbt haben).

Wer sich mit einer zweiten Beilage nicht zu viel Arbeit machen will, der kann als neue Abwechslung auf seinem Grill-Seitenkocher (oder in der Küche) eine der verschiedenen Expressreis-Sorten von Uncle Ben's zubereiten. Zum Beispiel die Vollreis-Quinoa-Mischung mit Tomaten- und Basilikum-Geschmack, die gut zum herannahenden Sommer passt. Ein bisschen Wasser, Mischung erwärmen – und fertig.

Diese Bequemlichkeit ist auch deshalb von Nutzen, weil es noch gilt, die restlichen Pflaumen in der Marinade wieder zu erhitzen. Wer mehr Sauce will, fügt noch ein paar Zentiliter Portwein und ein paar Extra-Pflaumen hinzu und lässt die Flüssigkeit wieder etwas eindicken – oder man montiert sie mit ein paar Flocken kalter Butter.

Am schönsten kommt der Teller daher, wenn das Fleisch aufgeschnitten und mit etwas Sauce überzogen wird (dann sieht man die Füllung am besten); dazu ein halber Maiskolben und ein paar Löffel Reis-Quinoa-Mischung. En Guete!



Oreno, Toscana IGT, Tenuta Sette Ponti, 2014
Die Pflaumen findet Ihr in der Nase wieder, dazu Bitterschokolade und elegante balsamische Noten.

Weich und füllig auf der Zunge, das Finale ist fruchtig, würzig, dicht und ellenlang.
75cl, CHF 45.00

Bestellen auf zweifelweine.ch



Tipps vom Metzger

Burger sind beliebter denn je. Aus gutem Grund: Sie sind einfach köstlich und inspirieren zu immer neuen Genusskreationen. Auch auf dem Grill. Hier geben wir Ihnen ein paar Tipps für feine Grill-Burger:

Richtig gemischt: Die klassischen Patties werden aus gehacktem Rindfleisch geformt – dafür eignet sich besonders das Schulter- oder Ragoutstück. Wichtig ist ein Fettanteil von etwa 20 Prozent, damit der Burger schön saftig wird. Da Rindfleisch eher mager ist, empfiehlt sich eine Mischung mit Schweine- oder Lammfleisch.

Richtig gewürzt: Weniger ist mehr: Etwas Salz und Pfeffer reichen meist. Koriander, Oregano oder Chiliflocken verleihen dem Burger eine spezielle Note. Probieren Sie es einfach mal aus.

Richtig geformt: Sie können die Patties einfach von Hand formen. Ein Tipp: Das Fleisch nicht zu fest zusammendrücken. Und in der Mitte des Hackplätzchens eine kleine Mulde bilden, damit es sich auf dem Grill nicht wölbt. Pro Person sollten Sie mit 100 bis 150 Gramm Fleisch rechnen.

Richtig grilliert: Bei 250 °C mit geschlossenem Deckel rund 8 Minuten grillieren. Patties wenn möglich nur einmal wenden.

An der Metzgertheke in Ihrem Coop-Supermarkt erhalten Sie vorbereitete Hackplätzchen. Auf Wunsch stellen wir auch die Mischung für Ihren Lieblingsburger zusammen. Inspirationen für Burger-Rezept gibt es hier: coop.ch/grill

GRILLIERTER FENCHEL

Ein echtes Gemüse-Highlight



Michael Martin

Gemüse vom Grill erfreut sich wachsender Beliebtheit – sei es als Beilage, sei es für vollwertige Menüs. GRILL&CHILL zeigt saisongerechte Wege zu Gemüsefreuden vom Rost. Heute – der Fenchel.

Fenchel? Kennen wir alle. Und irgendwann hat jeder von uns schon mitbekommen, dass die weiss-grüne Knolle auch in der Heilkunde eine Rolle spielt. So gar Hippokrates als berühmtester Arzt

des Altertums empfahl Fenchel zur Stärkung von Magen und Darm, und Dioskurides, der Pharmakologe und Hausarzt des römischen Kaisers Nero, schwor bei Blasen- und Nierenschwäche auf die abgekochten Stängel des

beliebten Gemüse. Im Verbund mit Wein, so Dioskurides, helfe dies sogar gegen ... Schlangenbiss.

Nun denn, wir wollen hoffen, dass wir von solchen Zwischenfällen alle verschont bleiben, und uns lieber auf

die leckeren Fenchel-Seiten konzentrieren. Denn er ist nicht nur eine Heilpflanze, sondern auch als Gewürz und vor allem Gemüse beliebt. Besonders aromatisch sind dabei auch die Fenchelsamen (die Früchte des Fenchels, wenn man so will), die für Tee ebenso verwendet werden wie für Brote oder als Teil von Gewürzmischungen etwa in Indien.

Am meisten nutzen wir jedoch die Knolle – in ihrer rohen Form als Bestandteil von knackigen Salaten, gedünstet als Gratin oder Gemüsebeilage (vorzugsweise zu Fisch), oder wir nutzen die fein gehackten Blätter, um Suppen und Saucen zu würzen und zu dekorieren.

Grundsätzlich gilt: Fenchel schmeckt immer gut. Aber noch besser schmeckt er ... vom Grill. Wenn man so will, ist auf den Punkt grillierter Fenchel, was die Zubereitung betrifft, eine Mischform. Er ist knackig, aber nicht mehr roh, er ist warm, aber nicht weich, und vor allem verleihen ihm die Röstaromen (am schönsten sichtbar mit dem Grillmuster) eine Extraportion Geschmack.

Fenchel zu grillieren ist denkbar einfach (so wie fast alles Gemüse sehr einfach auch auf dem Rost zuzubereiten ist): Der Strunk wird am besten nicht entfernt, damit die Blätter der Knolle nicht auseinanderfallen (wer den Strunk nicht essen mag, lässt ihn auf dem Teller liegen). Geschnitten wird die Knolle der Höhe nach in Scheiben von ca. 5 mm Dicke, die leicht mit Öl mariniert werden; natürlich passt Olivenöl geschmacklich sehr gut, aber man sollte bedenken, dass es nicht allzu stark erhitzt werden kann (es wird sonst bitter). Zum Grillieren bei mittlerer Hitze (185° C) reicht es gerade noch.

Danach lässt man im Hinblick aufs Grillieren wie so oft am besten seine Fantasie walten. Als Idee nehmen wir an dieser Stelle einen lauwarmen, grillierten Fenchelsalat mit Quinoa. Dafür legen wir die wie beschrieben vorbereiteten Fenchelscheiben auf den Grill und lassen sie für ca. drei Minuten pro Seite Farbe annehmen. Parallel dazu stellen wir eine «Salatsauce» her; be-

FENCHEL

**Saison in der Schweiz:
Mai bis November**



Fenchel ist eine zweijährige bis ausdauernde krautige Pflanze der Gattung *Foeniculum* innerhalb der Familie der Doldenblütler, die Wuchshöhen von 40 bis 200 cm erreicht. Roh gegessen regt der Fenchel die Verdauung an. Nicht nur als Tee aus den Samen, auch als Gemüse in allen Variationen gehört der Fenchel zu den beliebtesten Knollen. Er wirkt harmonisierend auf den Verdauungstrakt und gilt als gute Medizin bei krampfartigem Husten oder Blähungen. Fenchel wird auch in Spirituosen wie Absinth oder Pastis verwendet.

stehend aus kalt gepresstem Olivenöl, Salz, Pfeffer, fein gehacktem Peterli und Fenchelblättern, etwas Saft und fein gehackter Zeste einer Bio-Zitrone. Alles vermischen und über die warmen Fenchelscheiben giessen. Für den sogenannten «Crunch» sorgen getoastete Quinoa-Nüsschen, wie man sie mehr und mehr auch in der Schweiz kaufen kann. Diese werden in einer Pfanne oder in einer Grillschale so lange bei mittlerer Hitze erwärmt, bis man hört, wie sie knackig werden (wie beim Popcorn), und danach über den Salat gestreut.

Wie gesagt – Fenchel kennen wir alle. Aber es wird Zeit, ihn auch grilliert kennenzulernen.

Weitere Rezepte für Fenchel finden Sie unter www.gemuese.ch/rezepte



SONNIGER AUFTAKT

Bell BBQ Single Masters

Michael Martin

Die ersten Finaltag-Teilnehmer der Bell BBQ Single Masters stehen fest: An der Muba auf dem Basler Messeplatz und am Tag des Schweizer Bieres in Rheinfelden erlebte die Schweizer Einzelgrill-Meisterschaft einen fulminanten Auftakt – und bei sommerlichen Temperaturen wurde den Teilnehmern so viel abverlangt wie nie zuvor.



Fantastische Grill-Szene auf dem Areal der Brauerei Feldschlösschen und (rechte Seite) an der Muba in Basel: voller Einsatz an den Bell BBQ Single Masters.

«Noch zwei Minuten, Abgabe in zwei Minuten!» Die Stimme des Wettkampfleiters trieb manch einem Teilnehmer ein paar Extra-Tropfen Schweiß auf die Stirn. Die Sonne, die zum Auftakt der Bell BBQ Single Masters 2018 unerbittlich vom Basler Frühsommerhimmel schien, dazu der eingheizte Grill und eine gewisse Portion Adrenalin beim Fertigstellen des geforderten Menüs («Kreiere den ultimativen Burger»), bevor dieses in einem Food-Container zuhause der Jury ausgeliefert werden musste. Einen Burger herzustellen – das mag simpel klingen. Aber in Tat und Wahrheit stimmt, was Jury-Marshal Werner Kurmann (Swiss Barbecue Association/SBA) bemerkte: «Die Herstellung dieser Burger ist wirklich recht anspruchsvoll!»

20 Minuten für die Vorbereitung, 25 Minuten zum Grillieren – die Zeit war knapp bemessen, doch die Herausforderung machte allen Teilnehmern am Startwochenende der Schweizer Einzelgrill-Meisterschaft sichtlich Spass. Und vor allem bei den elf Teilnehmern, die die Aufgabe in den elf Serien (zu je acht Grilleuren) in den Augen der Profi-Juroren der SBA am besten gemeistert hatten, mischte sich sichtlich auch noch der Stolz zur Gefühlslage, wenn



jeweils Speaker Yannick die Rangliste der Durchgänge vorlas. Zu diesen Siegen gehörte beim Startevent auf dem Messeplatz in Basel auch Patrick Straub. Der Luzerner Fotograf mit Wohnsitz Basel setzte sich in seinem Durchgang souverän durch und sicherte sich mit guten Werten den Verbleib in der Meisterschaft.

Doch wie lange der Weg zum Titelgewinn ist, weiss keiner besser als



Straub. Für ihn und die anderen Qualifizierten heisst es nun zu warten bis am 1. September. Und fleissig zu trainieren... Denn an besagtem Samstag steigt in Wil SG der Finaltag. Um die 60 Grillchefs und Grillchefinnen (!) werden sich dann im Rahmen der beef.ch in der Ostschweiz efinden und eine Nummer für ihren Halbfinaldurchgang ziehen – in der Hoffnung, auch diese Runde zu überstehen. Denn nur die Sieger



BELL BBQ SINGLE MASTERS 2018

Vorausscheidungen

- 21.-22.4 Muba Basel
- 28.04. Rheinfelden Feldschlösschen
Tag des Bieres
- 05.05. Coop Rickenbach
- 11./12.5. Buuremärit Biel-Bienne
- 26.05. Coop Egerkingen Gäupark
- 2.6. Coop Bachenbülach
- 09.06. Coop Gartenstadt Münchenstein
- 16.6. Coop Silbern Dietikon
- 30.6. Coop Haag
- 7.7. Coop Centre Riviera Rennaz
Villeneuve
- 14.7. Coop Bassecourt oder neue VST SR
- 21.7. Coop Buochs LU

Final

01.09.2018, Wil SG, im Rahmen der Beef.ch

Weitere Infos

www.bbq-singlemasters.ch

Partner

Presenting Partner



Premium Partner



Food Partner



Event Partner und Supplier



der Halbfinals (und je nach Teilnehmerzahl noch zwei Teilnehmer mit Bestnoten ohne Halbfinalsieg) erhalten auch das Ticket für den Finaledurchgang. Und dann heisst es: gute Nerven im entscheidenden Moment zu haben.

Viele bekannte Gesichter

Auffallend war an den ersten Eventtagen der Bell BBQ Single Masters, dass für viele Teilnehmer dieser Wettkampf zu einem Fixpunkt in der Grill-Agenda geworden ist. Und ob Profikoch oder talentierter Amateur – wer Freude hat am Grillieren, profitiert in jedem Fall von der (kostenlosen) Teilnahme an dieser Meisterschaft. Und ganz sicher ist auch, dass er als Grillchef bei der nächsten Einladung jede Menge Geschichten zu erzählen weiss. Infos zur Teilnahme auf Seite 43 und auf www.bbq-singlemasters.ch





Make it crunchy.

Make it Mini.

Make it Yours.

Rezepte unter www.oldelpaso.ch ·  



SAMMLE JETZT



SPECIAL STICKERS UNTER JEDEM FLASCHENETIKETT

Nur solange Vorrat



TOP-GRILLPREISE ZU GEWINNEN

Was bedeutet «Pulled Pork» wörtlich übersetzt?

- ☐ Gekochtes Schweinefleisch
- ☐ Gezupftes Schweinefleisch
- ☐ Püriertes Schweinefleisch

Richtige Antwort ankreuzen

WETTBEWERB



1. PREIS

1 Genesis II LX E340 GBS-Gasgrill von Weber im Wert von Fr. 1990.–.



2. PREIS

1 Kettle Plus Holzkohlegrill von Weber im Wert von Fr. 189.–.

3. PREIS

1 iGrill-Mini (digitales Grillthermometer) von Weber im Wert von Fr. 139.–.



4.–8. PREIS

Je eine Bierlieferung von Feldschlösschen (48 x 50 cl Dosen) im Wert von Fr. 80.–.



9.–13. PREIS

Je ein Warenkorb mit Produkten von Old El Paso im Wert von Fr. 50.–.



14.–18. PREIS

Je ein Warenkorb mit Produkten von Kikkoman, Peppadew und Rufus Teague im Wert von CHF 40.–.

19.–23. PREIS

Je ein Schwimmsack und ein Speck-Badetuch von Bell im Wert von Fr. 40.–.



24.–28. PREIS

Je ein Sonnenschirm von Coca-Cola im Wert von Fr. 35.–.



29.–33. PREIS

Je ein Poster von Bio-Suisse im Wert von Fr. 25.–.



34.–40. PREIS

Je ein Jahresabo des Magazins GRILL&CHILL im Wert von Fr. 20.–.



Name*

Vorname*

Adresse*

PLZ*

Ort*

E-Mail

* Pflichtfelder

Schicken Sie das Lösungswort mit Ihrer Postanschrift bis 28. Juli per Post an: Verlag Martin+Schaub, Wettbewerb Grill&Chill, Rheinsprung 1, 4051 Basel.

Teilnahmemöglichkeit auch über www.grill-chill.ch

BIO-GEMÜSE

Beim Grillieren brillieren



Was wäre ein Grillfest ohne Peperoni, Aubergine und Zucchini? Max Schwarz-Zurkinden von Schwarz Bio verrät, wie der Anbau der beliebten Sommergemüse in Bio-Qualität funktioniert.

Herr Schwarz-Zurkinden, ab wann ist in der Schweiz Saison für Sommergemüse wie Tomaten, Peperoni und Auberginen?

Die Saison für Sommergemüse beginnt in der Schweiz ab Mitte Mai. Durch den kalten und sonnenarmen März erwarten wir 2018 alles etwas später, aber die Pflanzen sind gerade gut am Aufholen. Wir bauen biologisch an, weil die Produktionsweise nachhaltig ist und Rücksicht auf die natürlichen Ressourcen nimmt.

Was braucht es, damit die Gemüse zu Saisonbeginn bereit sind?

Gutes Gemüse beginnt immer beim Samen, egal ob Klassiker oder schmackhafte moderne Sorte. Die Jungpflanze muss vor dem Setzen absolut gesund sein. Der passende Bo-



Was sind die wichtigsten Unterschiede zwischen Knospe und konventioneller Bewirtschaftung?

Knospe-Gewächshäuser dürfen vor dem 1. März nicht beheizt, sondern nur frostfrei gehalten werden. Chemisch-synthetische Pflanzenschutzmittel sind tabu. Die Bio-Produkte wachsen auch unter Glas im natürlichen Boden und die Düngung erfolgt nur mit organischem Material. Vorbeugende Massnahmen wie Klimaführung oder ideale Wassergaben sind bei Bio noch viel wichtiger als im konventionellen Anbau.

den, die richtige Nährstoffversorgung, Licht und Wasser sind Grundlagen einer erfolgreichen Kultur. Je nach Gemüse brauchen wir im Gewächshaus zur Bestäubung Hummeln oder Nützlinge, die sich von Schädlingen ernähren. Der richtige Erntezeitpunkt und ein schonender Umgang bis ins Verkaufsgeschäft sind ebenfalls wichtig. Bei aller Technik: Ohne das «Gschpür» des Kultivators geht es nicht.

Wieso gedeihen die Sommergemüse zumeist trotzdem im Gewächshaus?

Pflanzen mit einer längeren Vegetationsperiode wie Tomaten oder Gurken sind im Gewächshaus vor Witterung und Schädlingen besser geschützt. Die Kulturen sind zudem weniger krankheitsanfällig.



Die Firma Schwarz Bio in Villigen AG produziert auf dreissig Hektaren Bio-Gemüse, Bio-Gemüse-Jungpflanzen und Bio-Kräuter im Topf, der Grossteil im Freiland. Der Betrieb ist seit über zwanzig Jahren mit der Knospe zertifiziert. www.schwarz.bio und www.schwarz.ch

Max Schwarz-Zurkindens Tipps für Grillgemüse:

- Auf feine Zucchini- und Peperoni-scheiben vor dem Grillieren Olivenöl mit Pinsel auftragen
- Auberginentranchen werden zarter, wenn man sie vor dem Grill kurz in den Steamer gibt
- Probieren Sie dicke Zwiebelringe zu Würsten, das Aroma ist anders als bei feinen Ringen

HEUSCHNAPS UND WODKA

Bereit zum Anstossen

François Neyruz

Die Fussball-WM wird in diesem Sommer unseren Grill-Alltag mitbestimmen. GRILL&CHILL hat sich auf die Suche nach den passenden Drinks gemacht. Und ist vielfältig fündig geworden. Hier kommen die Getränkeempfehlungen für die Fussballzeit in Russland.

Grillzeit, Apérozeit. Fussball-WM, Anstosszeit – und zwar im doppelten Sinn! Denn nach dem Anstoss gibt es nicht selten Grund zum Anstossen (im schlimmsten Fall wird der Schiedsrichter zum Stein des Anstosses, aber das lassen wir jetzt ...) Stossen wir lieber an mit einem coolen Drink im Glas. Aber selbstverständlich am besten mit dem passenden Drink. Unsere ohnehin genussorientierte Redaktion hat die Highlights der Vorrunde samt des passenden Drink-Repertoires zusammengestellt.

14. Juni, 17 Uhr. In St. Petersburg wird das Eröffnungsspiel angepfiffen. Und wir sitzen alle gespannt vor dem TV-Gerät und schauen Gastgeber Russland zu, wie es gegen Saudi-Arabien versuchen wird, mit einem Sieg die eigenen Nerven in den Griff zu bekommen. Nun gut, es kann durchaus sein, dass die Saudis mit dem ersten Konter in Führung gehen und wir mit einem Fruchtsaft uns kurz wundernd zuprosten. Aber die Favoritenlage sagt, dass die Russen dieses Spiel gewinnen sollten – also haben wir vorgesorgt mit dem Rezept für einen

BELUGA 1900

- 2/3 Beluga Noble Vodka
- 1/3 Ruby Porto
- Zuckersirup
- Zitrone
- Orangenzeste



Dazu giessen wir den Beluga in einen Shaker und fügen etwas Zuckersirup und den Saft einer halben Zitrone und etwas Eis hinzu. Im Shaker mischen, in ein Glas absieben, sorgfältig den Portwein draufgeben und mit einer Orangenzeste dekorieren.

15. Juni, 20 Uhr. In Sotschi kommt es zum Duell Spanien gegen Portugal. Hier sind die Stars unter sich, und wir hoffen alle auf ein attraktives Spiel mit möglichst vielen schönen Toren – auch

weil wir den richtigen Drink zum Jubelanstoss vorbereitet haben. Aber warum fangen wir nicht mit einem Apéro an? Wie wäre es mit einem

TIOJITO

- 1/3 Tio Pepe Sherry
- 2/3 Zitronenlimonade (z.B. Sprite)
- Minzblätter
- Eiswürfel
- Eiswürfel mit der Minze in ein grosses Glas geben, mit Tio Pepe und Limonade auffüllen und umrühren.



Und wenn dann das erste Tor füllt, greifen wir alle zu einem

FEIERBIEST

- 2/4 Lepanto Brandy
- ¼ Croft Tawny Port
- ¼ Noe Pedro Ximenez Cream Sherry
- 1 Splash Marie-Brizard Triple Sec
- 1 Splash Marie Brizard Holunder-Likör
- Zutaten im geeisten Glas umrühren, einen Blutorangenschnitt zur Dekoration – und fertig!



Danach nur noch zwei Mal schlafen bis zum ersten Spiel der Schweizer in Rostow gegen ... Brasilien. Anpfiff ist um 20 Uhr. Und ja, wir sind Optimisten und rüsten uns nicht mit einem Caipirinha, sondern mit einem helvetischen Torjubel-Drink; dem

GIPFELSTÜRMER

Arosa «Heu-Huus-schnapps» als Shot oder als Longdrink mit erfrischender Rhabarber-Schorle.



24. Juni, 14 Uhr Im fernen Nowgorod heisst es womöglich schon bald wieder, Abschied zu nehmen von den Engländern, die seit 1966 fast jede WM irgendwie nicht auf die Reihe bekommen haben. Wenigstens haben wir gleich zwei Drink-Ideen für diesen Tag; und zwar als Apéro einen

SIPSMITH GIN TONIC

- 6 cl Sipsmith London Dry Gin (heute darf es etwas mehr sein)
- auffüllen mit Le Tribute Tonic Water, Eis und Zitronenschnitt dazugeben.



Und für den Torjubel Panamas rüsten wir uns mit einem

«GOODBYE ENGLAND» (EINE ART «DIRTY PANAMA MOJITO»)

- 4/12 Ron Abuelo 7 Años
- 6/12 Soda Water
- 2/12 Zitronensaft
- Pfefferminzblätter, 1 TL Zucker
- Pfefferminzblätter mit Zitronensaft und Zucker in einem Shaker zerstossen; Rum und Eis hinzufügen, umrühren und in ein Glas giessen. Mit Sodawasser toppen und mit Pfefferminzblättern dekorieren.



Keine Frage, unsere WM-Vorbereitung war perfekt!

150 YEARS

TABASCO® SAUCE

FLAVOR YOUR WORLD!

WETTBEWERB

Gewinne die limitierte TABASCO® Scorpion Sauce!

www.tabasco.ch

TABASCO®, THE DIAMOND AND BOTTLE LOGOS ARE TRADEMARKS OF MCILHENNY CO.

RIND

ENTRECÔTE VOM GRILL AN TEUFELSMARINADE

 **4 Personen**

- 4 Entrecôtes, je ca. 200 g
- ½ TL Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Rosmarin zum Garnieren

Für die Marinade:

- 4 EL Olivenöl
- 1 Orange, abgeriebene Schale und ganzer Saft
- 1 TL Rosmarinnadeln, fein gehackt
- 2 rote Peperoncini, entkernt, fein gehackt
- 2 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 1 EL scharfer Senf

Gebackene Süsskartoffelschnitze:

- 4 grosse Süsskartoffeln, ca. 800 g
- 3 EL Olivenöl
- ½ TL Salz
- ½ Peperoncino, entkernt, fein gehackt
- 2 TL Rosmarinnadeln, fein gehackt

Alle Zutaten der Marinade mischen, das Fleisch damit bestreichen, zudecken, kalt stellen und mindestens zwei Stunden ziehen lassen. Das Fleisch ca. 30 Minuten vor dem Grillieren aus dem Kühlschrank nehmen. Die Süsskartoffeln waschen, trocknen und der Länge nach in Sechstel schneiden. Mit Olivenöl, Salz, Peperoncini und Rosmarin mischen, auf einem mit Backpapier belegten Blech verteilen und im auf 200° C vorgeheizten Ofen ca. 35 Minuten lang backen. Vor dem Grillieren die Marinade abtropfen lassen und beiseite stellen. Das Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen. Über mittelstarker Glut fünf bis sieben Minuten grillieren, dabei gelegentlich wenden und mit etwas Marinade bepinseln. Entrecôtes mit gebackenen Süsskartoffelschnitzen anrichten und mit Rosmarinzweiglein garnieren.



ZWEIFEL
1898

*Astralabe, Chêne Bleu,
Ventoux AC, 2013*

Südfrankreich. Toller süsslicher Antrunk der reifen Früchte mit einer herrlichen Säure. Ein toller Begleiter – der nicht zu dick aufträgt – und zu den kräftigen Fleischgerichten mit ihren Stärkebeilagen passt. Servicetemperatur – eher kühl starten. 75cl, CHF 29.00

Bestellen auf
zweifelweine.ch

ROASTBEEF VOM GRILL MIT DUNKLEM BIER

 **4 Personen**

- 1 Roastbeef im Ganzen, ca. 1 kg
- Für die Marinade:*
- 175 ml Feldschlösschen dunkle Perle Bier
 - 2 EL Sonnenblumenöl
 - 3 EL brauner Zucker
 - 2 EL Worcestersauce
 - 1 EL körniger THOMY Senf
 - 2 Knoblauchzehen, fein gehackt

Für die Senfbutter:

- 200 g weiche Butter
- 2 EL Estragonsenf
- 1 EL Petersilie, frisch gehackt

Das Roastbeef am besten am Vortag marinieren: Bier, Sonnenblumenöl, Zucker, Worcestersauce, Senf und Knoblauch in

einer Tasse vermischen und über das Fleisch giessen. Für die Senfbutter Butter, Senf und Petersilie in einer Schüssel glatt rühren. Bis zum Gebrauch mit Frischhaltefolie abgedeckt im Kühlschrank aufbewahren. Das Roastbeef abtropfen lassen. Die Marinade aufbewahren. Dann über starker Glut anbraten und danach auf kleiner Flamme bis zur gewünschten Garstufe grillieren (Medium entspricht einer Kerntemperatur von 55° C). Gegen Ende mit der restlichen Marinade bestreichen – und vor dem Servieren ein paar Minuten halbzugedeckt ruhen lassen. Mit Senfbutter garniert servieren.

RINDSFILETSTEAKS MIT EINER MARTINI-MARINADE (FOTO)

 **4 Personen**

- 4 Ribeye Steaks
- 8 Oliven
- 4 Zahnstocher

Für die Marinade:

- 3 EL Gin
- 1 EL trockener Wermut
- ½ TL Basilikum
- ¼ TL Salz
- 2 EL Pflanzenöl
- 2 Knoblauchzehen, zerdrückt
- ½ TL Majoran
- 2 kleine Schuss Angustura Bitter

Alle Zutaten für die Marinade miteinander vermischen. Die Steaks auf einer Seite kreuzweise einschneiden und bei Raumtemperatur zwei Stunden marinieren. Mehrmals wenden. Marinade beiseite stellen. Das Fleisch vier bis sechs Minuten grillieren und öfters mit der Marinade begiessen. Mit den Oliven auf Zahnstocher servieren.
www.weber.com



GEMÜSE

GRILLIERTE GEMÜSE-BRUSCHETTA MIT SOJA-SAUCEN-MARINADE (Foto)

👤 4 Personen

1	Zucchini
2	Peperoni (gelb und rot)
125 g	Cherrytomaten
4 EL	Kikkoman Teriyaki Sauce mit geröstetem Sesam Olivenöl
200 g	Ricotta
1	grosses Baguette

Die Zucchini in Streifen, Peperoni in Stücke schneiden. Das Gemüse mit den Cherrytomaten in eine Schüssel geben und mit vier Esslöffeln Teriyaki-Sauce mit geröstetem Sesam und einem Schuss Olivenöl marinieren. Im Kühlschrank für ca. 1 bis 1 ½ Stunden durchziehen lassen. Das Baguette in Scheiben schneiden. Mit etwas Olivenöl bestreichen. Das Gemüse und das Brot am Grill von beiden Seiten kurz grillieren. Die grillierten Brotscheiben mit Ricotta bestreichen. Mit dem gegrillten Gemüse belegen und noch warm servieren.
www.kikkoman.ch/www.freaksforfood.ch

LAUWARMER GRILL-SPARGEL-SALAT MIT ERDBEEREN, MOZZARELLA UND MINZE

👤 4 Personen

1	Bund grüne Spargeln
	Olivenöl
	Fleur de Sel
1	Schale Erdbeeren
10	-Mozzarellakugeln

Dressing:

8 EL	Olivenöl
1	Bund Minze
	Saft einer Zitrone
	Salz, Pfeffer aus der Mühle
1	Handvoll Pinienkerne, angeröstet

MINI-PEPERONI MIT COUSCOUS UND JOGHURT-SAUCE

👤 4 Personen

10	Babypeperoni, bunt gemischt
4	Cocktailtomaten
80 g	Instant-Couscous
240–320 ml	Gemüsebrühe
2	Frühlingszwiebeln
	Olivenöl
	Salz und Pfeffer
200 g	Naturjoghurt
2	Spritzer Zitronensaft
je 1	Prise Kreuzkümmel- und Paprikapulver (rosenscharf)
2	Knoblauchzehen
2	Zweige Minze

Peperoni und Cocktailtomaten waschen und trocken tupfen. Von acht Peperonischoten einen Deckel abschneiden. Kerne und Trennwände entfernen. Couscous nach Packungsangabe mit heisser Gemüsebrühe überbrühen und quellen lassen. Falls nötig, noch ein bis zwei Esslöffel kochendes Wasser unterrühren. Inzwischen übrige Peperoni und Tomaten putzen und in sehr feine Würfel schneiden. Frühlingszwiebel putzen, waschen und fein schneiden. Couscous mit den Gemüswürfeln und einem Esslöffel Olivenöl vermischen und kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Mischung mit einem Teelöffel in die Paprikaschoten füllen. Die Deckel aufsetzen. Für die Sauce Joghurt, Zitronensaft, Kreuzkümmel, Paprika, Salz und Pfeffer verrühren. Knoblauch schälen und dazupressen. Minze waschen und trocken schütteln. Blättchen abzupfen, in feine Streifen schneiden und unterrühren. Gefüllte Paprika rundum mit Öl bepinseln. Bei mittlerer Hitze auf dem heissen Grillrost acht bis zehn Minuten grillieren; Deckel extra grillieren. Schoten vom Grill nehmen. Sauce darüber verteilen, die Deckel aufsetzen.

mel, Paprika, Salz und Pfeffer verrühren. Knoblauch schälen und dazupressen. Minze waschen und trocken schütteln. Blättchen abzupfen, in feine Streifen schneiden und unterrühren. Gefüllte Paprika rundum mit Öl bepinseln. Bei mittlerer Hitze auf dem heissen Grillrost acht bis zehn Minuten grillieren; Deckel extra grillieren. Schoten vom Grill nehmen. Sauce darüber verteilen, die Deckel aufsetzen.

Von den Spargeln das untere Ende abschälen und mit Öl bestreichen. Bei mittlerer Hitze, je nach Dicke ca. sechs bis acht Minuten grillieren, bis sie leicht Farbe bekommen, salzen. Inzwischen die Erdbeeren und die Mozzarellakugeln halbieren. Minze fein hacken, mit Olivenöl, Zitronensaft, Salz und Pfeffer ein Dressing anrühren. Spargeln auf vier Teller verteilen, Erdbeeren und Mozzarella darübergeben, mit dem Dressing beträufeln und mit grob gehackten Pinienkernen bestreuen.

TOFU VOM GRILL

👤 4 Personen

400 g	Tofu
1 ½ EL	Senf
2 EL	Olivenöl
etwas	Salz, Pfeffer
1	Knoblauchzehe
	Kräuter, nach Geschmack, gehackt, frisch, Alu-Grillschale

Tofu in dicke Stäbchen schneiden und die Oberfläche mit einer Gabel etwas einritzen. Öl mit Senf, gehackter Knoblauchzehe, Kräutern, Salz und Pfeffer verrühren, Tofu damit bestreichen. Tofu am besten in einer Aluschale auf den Grill legen und ca. 20 Minuten rundherum goldbraun grillieren. Öfter mit der Senfsauce bestreichen.



FISCH

WOLFSBARSCH GEGRILLT

👤 4 Personen

- 2 Wolfsbarsche zu je 350–400 g
- 1 grosse Kartoffel
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 10 kleine Tomaten
- 3 EL Dosentomaten
- Thymian
- 2 Knoblauchzehen
- Olivenöl
- Salz und Pfeffer
- Fleur de Sel

Wolfsbarsche schuppen und waschen, die Bauchhöhle gründlich säubern, Fisch trocknen, Flossen abschneiden und Kiemen entfernen. Bauchhöhle mit Pfeffer und Salz würzen, ein kleines Bündel Thymianzweige hineingeben und den Fisch auf eine grosse, halbierte Kartoffel (knapp gar gekocht) setzen, so dass er auf der Bauchseite steht, ohne umzukippen. Die Fische sorgfältig auf eine Guss-eisenplatte über dem Rost stellen und ca. 15 Minuten garen lassen. Nach etwa 10 Minuten die Fische mit etwas Olivenöl bepinseln, damit die Haut nicht platzt. Fische am Ende der Garzeit filetieren und das Fleisch zusammen mit den fein gehackten Frühlingszwiebelringen und einer Tomatensauce auf Tellern anrichten. Fisch mit etwas Fleur de Sel würzen und die restlichen Frühlingszwiebelröllchen auf den Tellern verteilen.

ZITRONEN-CHILI-SHRIMPS (FOTO)

👤 4 Personen

- 20 rohe Black-Tiger-Shrimps, geschält

Für die Marinade:

- 1 Limone
- 3 EL Zitronensaft

- ½ EL scharfe chinesische Chilisauce
- 1 EL frischer Ingwer, gerieben
- 2 Knoblauchzehen, zerdrückt
- 2 EL Koriandergrün, gehackt
- 1 EL Sojasauce
- 1 EL flüssiger Honig

Die Zutaten der Marinade in einer Schüssel mischen und die geschälten Shrimps bis zum Grillieren darin einlegen. Den Grill für direkte, mittlere Hitze vorbereiten. Dazu Zitronen oder Limetten geviertelt, am Spiess gegrillt servieren. Ein ideales Hilfsmittel zu diesem Rezept sind die Weber-Doppelspieße.

SÜSS-SCHARFE GARNELEN-SPIESSE VOM GRILL

👤 4 Personen

- 700 g grosse Garnelen, mit der Schale gewogen, roh Spiesse

Für die Marinade:

- 2 EL Öl, neutral
- 2 EL Wasser
- 1 EL Zitronensaft
- 1 TL brauner Zucker
- ½ TL Salz
- ¼ TL Tabasco
- 2 Knoblauchzehen, gepresst

Für die Sauce:

- 120 ml Erdnussbutter
- 120 ml Wasser, warm
- 1 EL brauner Zucker
- 1 EL Zitronensaft
- ½ TL Salz
- ½ TL Tabasco
- 1 Knoblauchzehe, gepresst

Zuerst die Sauce zubereiten. Alle Zutaten, Erdnussbutter bis Knoblauchzehe miteinander verrühren, bis eine glatte Konsistenz erreicht wird. Es ist wichtig, die amerikanische Art Erdnussbutter dazu zu verwenden, da diese zusätzliches Fett enthält; Erdnussmus aus dem

Reformhaus würde sich nicht sehr leicht in der Sauce auflösen. Die Sauce bis zum Gebrauch in einem verschliessbaren Behälter aufbewahren.

Die Garnelen von den Schalen befreien – falls sie gefroren sind, nicht auftauen, lediglich unter kalt fliessendem Wasser schälen. Mit dem Messer den Rücken entlang einritzen und die Sandvene ausspülen.

Alle Zutaten für die Marinade, werden entweder in einer Schüssel oder einem verschliessbaren Plastiksack miteinander vermengt. Die Garnelen dazugeben und gut durchmischen. Zugedeckt mindestens eine Stunde im Kühlschrank ziehen lassen.

Garnelen aus der Marinade heben; Marinade beiseite geben. Die Garnelen auf vier lange Grillspiesse auffädeln (etwas Platz dazwischen lassen). Über mittlere Kohlen, zugedeckt, 10 bis 20 Minuten grillieren, dabei zwei- bis dreimal wenden; jedes Mal mit der Marinade bepinseln. Die Garnelen sind gar, wenn sie rosig sind. Von den Spiessen auf einen Servierteller häufen und mit der Sauce servieren.



Freixo Reserva Branco, Alentejo, 2016
Holzausgebauter Weisswein aus dem warmen Alentejo. Der kann es mit jedem Gericht vom Grill aufnehmen. Wolfsbarsch und Lachs ... kein Problem. Aber auch mit dem Chillli. Nehmt am besten grosse Gläser. 75cl, CHF 19.70

Bestellen auf zweifelweine.ch



SAUCE/DIP

KNOBLAUCHSAUCE FÜR FISCH UND GEFLÜGEL

👤 4 Personen

2	Zwiebeln
2	grosse Knoblauchzehen
3 TL	Olivenöl
1 TL	Zucker
100 ml	Wasser
1	Becher Sauerrahm
1	Bund Schnittlauch
½	Bund Petersilie
8 TL	Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce

Zwiebeln und Knoblauch schälen und in Würfel schneiden. In Öl und Zucker weich dünsten. Wasser zufügen und fünf Minuten reduzieren. Gehackten Schnittlauch, die Petersilie, ohne Stiel, den Sauerrahm und die Sojasauce zugeben. Mit dem Stabmixer auf gewünschte Stückgrösse pürieren. Die Sauce kann kalt wie auch warm zu Grilliertem gereicht werden.

ZWIEBELSAUCE FÜR RIND UND SCHWEIN

👤 4 Personen

½	Apfel
	Butter zum Anbraten
2 TL	Zucker
150 ml	Rotwein
3 TL	Aceto Balsamico
2	Zweige Rosmarin
8 TL	Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce

Zwiebel und Apfel schälen und in Würfel schneiden. In Butter und Zucker weich dünsten. Rotwein und Aceto Balsamico zufügen und fünf Minuten reduzieren. Blätter von Rosmarinzweigen abzupfen, mit Sojasauce zur Zwiebel sauce zugeben

und mit dem Schneidestab fein pürieren. Die Sauce kann kalt wie auch warm zu Grilliertem gereicht werden.

AVOCADO-DIP (GUACAMOLE) (Foto)

👤 4 Personen

2	Avocados, reif
2	Knoblauchzehen
2	Schalotten (oder kleine Zwiebeln)
4 EL	Sauerrahm
2 EL	Limettensaft (oder Zitronensaft)
	Salz, Pfeffer

Avocados der Länge nach halbieren. Kerne entfernen und an einem sicheren Ort aufbewahren. Fruchtfleisch mit einem Teelöffel herauslösen und in einem Suppenteller sofort mit dem Limettensaft vermischen. Mit einer Gabel zu geschmeidiger Masse zerquetschen. Knoblauchzehen und Schalotten sehr fein hacken und einrühren. Mit Salz, Pfeffer, Sauerrahm und Chiliflocken abschmecken. Den Avocadokern jetzt wieder in die Guacamole geben (er verhindert bräunliche Verfärbungen) und die Masse abgedeckt eine Stunde lang ziehen lassen. Eignet sich wunderbar zum Dippen oder als Sauce zu grillierten Kartoffeln oder Gemüse.

CURRY-KRÄUTER-DIP

👤 4 Personen

250 ml	Sauerrahm
	Curry, Petersilie, Basilikum, Oregano, Muskat

Verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

SPICY BBQ-SAUCE

👤 4 Personen

1½ dl	Ketchup
etwas	Wasser
100 g	Zwiebeln, fein gehackt
1 EL	Essig
1 EL	Zucker
1 EL	Worcestersauce
½ TL	Cayennepfeffer
	Chiliflockem
	Salz

Alle Zutaten gut miteinander vermischen und die Sauce ca. 15 Minuten kochen. Passt wunderbar zu Steaks.

HONIG-SENF-SAUCE

👤 4 Personen

4 EL	Senf
1 EL	Honig
2 EL	Pflanzenöl, neutral
3 EL	Gewürzgurken, fein gehackt
2 EL	Zwiebeln, fein gehackt
1 EL	Maiskörner, fein gehackt
1 EL	Paprikaschoten, rot, fein gehackt
	Salz und Pfeffer

Senf, Honig und Öl verrühren. Die Gurkenwürfelchen gründlich auspressen, bis kein Gurkenwasser mehr herauskommt. Das fein gehackte Gemüse unter die Senfmasse rühren. Alles kurz pürieren.



FLEISCH UND Beilage IN EINEM.



Das ist gut. Seit 1869.



Das Barbecue für Macher.

Grillspezialitäten mit der extra Portion Power. Mit Randen oder Hüttenkäse und Spinat. Hol dir die besten Grillrezepte, Tipps und wertvolles Profiwissen auf bell.ch