SOMMER-REZEPTE

Gesunde Grill-Rezepte

2023

Leichter
als du denkst
by Patric Heizmann

INHALTSVERZEICHNIS

Hauptgerichte 3

FLEISCH

Rumpsteak mit Tomaten-Oliven-Salat 4
Klassische Hähnchenspieße 5

FISCH

Garnelen-Spieße 6
Lachsfilet vom Grill 7

VEGETARISCH

Fruchtige-Halloumi-Spieße 8
Buntes Gemüsepäckchen 9

VEGAN

Marinierter Tofu 10
Maiskolben mit Kräuter-Dip 11

Beilagen 12
Kartoffelsalat 13
Bunter Nudelsalat 14
Oliven-Tomaten-Brot 15

Dips 16
Curry-Ketchup 17
Guacamole 18

Marinaden-Rezepte. 19
Honig-Senf-Marinade 20
Paprika-Marinade für Gemüse 21

HAUPTGERICHTE

FLEISCH

Rumpsteak mit Tomaten-Oliven-Salat

Nährwerte (pro Portion)
Kalorien: ca. 243 kcal
Kohlenhydrate: 1 g
Proteine: 27 g
Fette: 14 g

Zutaten für 2 Portionen:

- 1 Rumpsteak (ca. 250g)
- 1 EL Olivenöl
- 2 EL Wasser
- 2 TL Senf
- Grober Pfeffer
- 1 TL Thymian
- 5 Grüne Oliven
- 8 Kirschtomaten
- ½ Zwiebel
- 2-3 Stängel Petersilie
- 2-3 EL Zitronensaft
- Salz und Pfeffer

Zubereitung

1. Olivenöl, Wasser, Senf, groben Pfeffer und Thymian vermischen.
2. Das Steak darin marinieren und für 3 Stunden ziehen lassen.
3. Oliven in Scheiben schneiden, Kirschtomaten würfeln, Zwiebel und Petersilie fein hacken und alles zusammen mit Zitronensaft vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Das Fleisch auf jeder Seite kurz stark anbraten, danach 2 bis 3 Minuten auf niedriger Stufe ziehen lassen, je nach Belieben des Gargrades des Fleisches.
5. Rumpsteak mit Tomaten-Oliven-Salat servieren und genießen!

FLEISCH

Klassische Hähnchenspieße

Nährwerte (pro Portion)
Kalorien: ca. 213 kcal
Kohlenhydrate: 5 g
Proteine: 31 g
Fette: 7 g

Zutaten für 4 Portionen:

- 500 g Hähnchenbrustfilet
- 1 Rote Paprika
- 1 Zucchini
- 1 Zwiebel
- 1,5 EL Olivenöl
- 1 TL Cayennepfeffer
- 1 TL Knoblauchpulver
- 2 TL Paprikapulver Edelsüß
- Salz und Pfeffer

Optional:

- Frische Basilikumblätter

Außerdem:

- Spieße, z.B. Schaschlikspieße

Zubereitung

1. Das Hähnchenbrustfilet in Würfel schneiden, damit es gut auf die Spieße passt.
2. Als nächstes die Marinade aus Olivenöl, Cayennepfeffer, Knoblauchpulver, Paprikapulver, Salz und Pfeffer anmischen. Das marinierte Fleisch ca. 3 Stunden im Kühlschrank ziehen lassen.
3. Paprika, Zucchini und Zwiebel ebenfalls in Stücke schneiden, damit sie ebenfalls auf den Spieß gesteckt werden können.
4. Wenn es soweit ist, abwechselnd nach Belieben Hähnchen und Gemüse auf die Spieße stecken.
5. Als Nächstes ca. 8 Minuten auf den Grill geben bis das Fleisch goldbraun wird. Frische Basilikumblätter können je nach Belieben zum Verzehr hinzugegeben werden.

Tipp: Du kannst das Gemüse natürlich auch nach Belieben auswechseln oder einfach das nutzen, was du sowieso verwerten musst!

FISCH

Garnelen-Spieße

Nährwerte (pro Portion)
Kalorien: ca. 140 kcal
Kohlenhydrate: 4 g
Proteine: 10 g
Fette: 8 g

Zutaten für 2 Portionen:

- 10 frische Riesengarnelenschwänze (frisch oder TK)
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Zweig frischer Rosmarin
- 1 TL Chilipulver
- 1 EL italienische Kräuter
- 1 EL Olivenöl
- 10 Kirschtomaten
- Salz und Pfeffer
- 6 Spieße

Zubereitung

1. Garnelen gegebenenfalls auftauen lassen.
2. Knoblauch und Rosmarin klein hacken.
3. Knoblauch, Rosmarin, Chilipulver und die italienischen Kräuter mit Olivenöl mischen und etwas Salz und Pfeffer hinzugeben.
4. Die Garnelen in die Ölmischung geben und für 30 Minuten ziehen lassen.
5. Abwechselnd die Garnelen und Kirschtomaten auf die Spieße stecken.
6. Die Spieße von allen Seiten gut anbraten, bis sie durch sind.

Tipp: Auch hier kannst du anstelle von Tomaten anderes Gemüse oder auch Obst für die Spieße verwenden.

FISCH

Lachsfilet vom Grill

Nährwerte (pro Portion)
Kalorien: ca. 226 kcal
Kohlenhydrate: 0 g
Proteine: 36 g
Fette: 14 g

Zutaten für 2 Portionen:

- 400 g Bio-Lachsfilet
- 3-4 Zitronenscheiben
- 3-4 grüne Oliven
- 4 frische Salbeiblätter
- 1 Stiel Thymian
- grobes Meersalz
- Pfeffer

Zubereitung

1. Lachsfilet auf ein doppelt so großes Stück Alufolie oder Grillgeschirr geben.
2. Zitrone waschen und gemeinsam mit den Oliven in Streifen schneiden.
3. Anschließend auf und neben dem Lachs verteilen.
4. Als Nächstes die Salbeiblätter und den Thymian ebenfalls auf dem Lachs verteilen.
5. Die Alufolie nach oben klappen und den Lachs damit verschließen. Für ca. 20 Minuten auf dem Grill lassen.
6. Je nach Bedarf kann das Lachsfilet danach noch gepfeffert und mit grobem Meersalz bestreut werden.

VEGETARISCH

Fruchtige Halloumi-Spieße

Nährwerte (pro Portion)
Kalorien: ca. 313 kcal
Kohlenhydrate: 9 g
Proteine: 20 g
Fette: 21 g

Zutaten für 4 Portionen:

- 220 g Halloumi
- 12 frisch gewürfelte Ananas-Stücke
- 1 gelbe Paprika
- 12 Kirschtomaten
- 1 Limette
- 6 Stängel frische Minze
- 240 ml Naturjoghurt
- 2 TL Paprikapulver
- 1 EL Olivenöl

Zubereitung

1. Gemüse waschen, Halloumi würfeln und Paprika in mundgerechte Stücke schneiden.
2. Auf einem Holzspieß abwechselnd Halloumi, Kirschtomaten, Ananas und Paprika aufstechen.
3. Limette auspressen, Minze waschen und fein hacken.
4. In einer Schüssel Naturjoghurt, Minze, Paprikapulver, Limettensaft und Olivenöl vermischen.
5. Die Marinade über die Spieße geben und ca. 3 Stunden im Kühlschrank ziehen lassen.
6. Spieße auf das Grillrost legen und für ca. 10 Minuten garen. Dabei öfters wenden.

Tipp: Probiere gerne auch andere fruchtige Kombinationen aus!

VEGETARISCH

Buntes Gemüsepäckchen

Nährwerte (pro Portion)
Kalorien: ca. 275 kcal
Kohlenhydrate: 4 g
Proteine: 25 g
Fette: 17 g

Zutaten für 2 Portionen:

- 6 Champignons
- 1 Zucchini
- 12 Kirschtomaten
- 200 g Schafskäse
- 1 EL Kräuter der Provence
- 1 EL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung

1. Gemüse waschen. Champignons putzen und vierteln. Zucchini und Schafskäse ebenfalls würfeln.
2. Ein großes Stück Alufolie doppelt legen, das gewürfelte Gemüse und den Schafskäse gleichmäßig verteilen.
3. Anschließend Olivenöl, Gewürze und Kräuter darüber geben und alles gut verteilen. Die Alufolie zu einem Päckchen formen und für ca. 15 Minuten auf dem Grill garen lassen.

Tipp: Für eine fruchtige Note kann auch Obst oder anderes Gemüse genommen werden.

VEGAN

Marinierter Tofu

Nährwerte (pro Portion)
Kalorien: ca. 269 kcal
Kohlenhydrate: 9 g
Proteine: 18 g
Fette: 17 g

Zutaten für 2 Portionen:

- 200 g Naturtofu
- 2 Knoblauchzehen
- 1 EL Tomatenmark
- 2 EL Sojasoße
- 1 EL Weißweinessig
- 1 EL Agavendicksaft
- 1 EL Olivenöl
- Pfeffer
- Paprikagewürz

Zubereitung

1. Tofu mit Küchenpapier gut auspressen.
2. Knoblauch hacken und mit anderen Zutaten in eine Schüssel geben und zu einer Marinade verrühren.
3. Tofu in Würfel geschnitten mindestens 2 Stunden in der Marinade ruhen lassen.
4. Wer mag, kann den Tofu mit beliebigem Gemüse auf einen Schaschlikspieß geben und dann auf dem Grill von allen Seiten knusprig braten.

VEGAN

Maiskolben mit Kräuter-Dip

Nährwerte (pro Portion)
Kalorien: ca. 149 kcal
Kohlenhydrate: 12 g
Proteine: 6 g
Fette: 8 g

Zutaten für 4 Portionen:

- 2 Gemüsemaiskolben (gekocht und vakuumiert)
- 200 g Joghurt, vegan (z.B. Soja)
- 100 g Frischkäse, vegan
- 2 EL Limettensaft
- 1 EL frisch gehackter Schnittlauch
- 1 EL frisch gehackte Petersilie
- 1 EL frisch gehackter Bärlauch
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung

1. Joghurt, Frischkäse, Limettensaft und die Kräuter in eine Schüssel geben und miteinander vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
2. Maiskolben für 15-20 Minuten auf dem Grill von allen Seiten anbraten.
3. Maiskolben mit Kräuter-Frischkäse-Dip servieren.

BEILAGEN

Kartoffelsalat

Nährwerte (pro Portion)
Kalorien: ca. 407 kcal
Kohlenhydrate: 54 g
Proteine: 19 g
Fette: 11 g

Zutaten für 2 Portionen:

- 400 g Kartoffeln (roh) oder gerne vom Vortag
- 4 Radieschen
- 6 Gewürzgurken
- ½ Salatgurke
- 2 Frühlingszwiebeln
- 2 Eier (hartgekocht)

Für die Dressing-Creme:

- 4 EL Gewürzgurkenwasser
- 4 EL Weißweinessig
- 2 TL Senf
- 40 g Creme Legere
- 6 EL Naturjoghurt
- 2 TL Honig
- 2 Knoblauchzehen (optional)
- frische Kräuter nach Wahl (z.B. Schnittlauch und Petersilie)
- Salz, Pfeffer

Zubereitung

1. Kartoffeln waschen, in kleinere Teile schneiden und anschließend in Salzwasser gar kochen.
2. Sobald sie fertig sind, das Wasser abgießen und Kartoffeln mit kaltem Wasser abschrecken.
3. Eier in einem Kochtopf (oder in einem Eierkocher) hart kochen (im Topf dauert es etwa 10 Minuten). In der Zwischenzeit das Gemüse waschen, trocknen und kleinschneiden.
4. Für die Dressing-Creme alle Zutaten miteinander vermengen. Kartoffeln in Scheiben schneiden und mit dem restlichen Gemüse in eine Schüssel geben. Die Creme zum Schluss unterrühren und Salat schmecken lassen!

Bunter Nudelsalat

Nährwerte (pro Portion)
Kalorien: ca. 339 kcal
Kohlenhydrate: 44 g
Proteine: 11 g
Fette: 11 g

Zutaten für 2 Portionen:

- 100 g Vollkornnudeln
- 1 Frühlingszwiebel
- ½ rote Paprika
- ½ gelbe Paprika
- ¼ rote Zwiebel
- 50 g Kidneybohnen
- 20 g grüne Oliven (entsteint)
- 1 EL Weißweinessig
- 1 TL Senf
- 1 TL Tomatenmark
- 1-2 EL Olivenöl
- 3 Stängel frische Petersilie
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung

1. Die Nudeln nach Anleitung kochen und abkühlen lassen.
2. Frühlingszwiebeln putzen und in schmale Ringe schneiden. Die Paprika waschen und in kleine Würfel schneiden. Ebenso die Zwiebel fein hacken. Kidneybohnen abspülen und Oliven abtropfen lassen. Alle Zutaten zusammen in eine Schüssel geben.
3. Für das Dressing: Weißweinessig, Senf, Tomatenmark und Olivenöl in einem Gefäß vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und über den Salat geben.
4. Zum Schluss die Petersilie waschen und kleinschneiden und über den fertigen Salat geben.

Oliven-Tomaten-Brot

Nährwerte (pro Scheibe)
Kalorien: ca. 163 kcal
Kohlenhydrate: 16 g
Proteine: 11 g
Fette: 5 g

Zutaten für ca. 12 Scheiben:

- 30 g getrocknete Tomaten in Öl (abgetropft)
- 100 g Dinkelflocken
- 170 g Haferkleie
- 500 g Magerquark
- 1 Päckchen Backpulver
- 3 Eier
- 30 g Leinsamen oder Chiasamen
- 1 TL Salz
- 80 g schwarze Oliven entsteint

Zubereitung

1. Backofen auf 180° C vorheizen.
2. Getrocknete Tomaten kleinschneiden.
3. Zunächst alle trockenen Zutaten miteinander vermengen und anschließend die restlichen Zutaten dazugeben und alles gut verkneten.
4. Teig anschließend auf ein Backblech geben und mit feuchten Händen zu einem Laib formen.
5. Brot für ca. 50 Minuten backen.

Tipp: Getrocknete Kräuter wie Oregano oder Basilikum schmecken in dem Brot auch sehr lecker.

DIPS

Curry-Ketchup

Nährwerte (pro Portion)
Kalorien: ca. 55 kcal
Kohlenhydrate: 6 g
Proteine: 1 g
Fette: 0 g

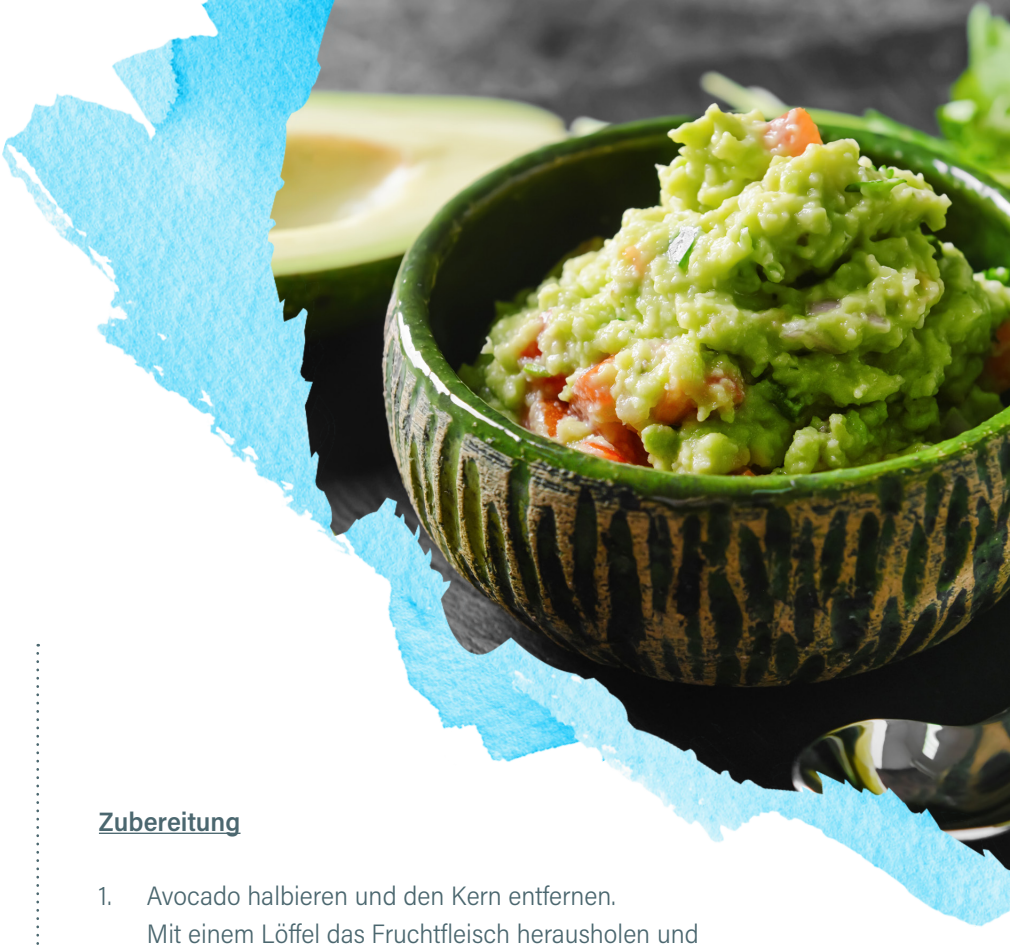
Zutaten für 4 Portionen:

- 400 ml passierte Tomaten ohne Zuckerzusatz
- 2 TL Tomatenmark
- 2 Knoblauchzehe
- 1/2 Zwiebel
- 3 TL Currypulver
- 2 TL Senf
- 4 EL cremigen Balsamico
- 2 EL Speisestärke
- 2 EL Agavendicksaft
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung

1. Knoblauch und Zwiebeln fein pürieren und zusammen mit Tomatenmark kurz im Topf anbraten.
2. Passierte Tomaten dazugeben und auf mittlerer Hitze für ca. 8 Minuten köcheln lassen.
3. Anschließend Currypulver und Senf unterrühren und den Topf von der Herdplatte nehmen.
4. Nun mit Stärke, Salz, Pfeffer, Agavendicksaft und Balsamico vermengen und 2 Minuten ziehen lassen.
5. Curry-Ketchup in ein Glas umfüllen und kalt stellen.

Guacamole



Nährwerte (pro Portion)
Kalorien: ca. 98 kcal
Kohlenhydrate: 3 g
Proteine: 1 g
Fette: 9 g

Zutaten für 4 Portionen:

- 1 Avocado (ca. 270 g)
- 100 g Kirschtomaten
- 1 Knoblauchzehe
- 1-2 TL Limettensaft
- Salz
- Chiliflocken

Zubereitung

1. Avocado halbieren und den Kern entfernen. Mit einem Löffel das Fruchtfleisch herausholen und mit einer Gabel zerdrücken.
2. Knoblauch pressen und die Tomaten klein würfeln. Dann zu der zerdrückten Avocado geben.
3. Mit Salz, Chili und Limettensaft würzen und gut vermischen. Ggf. nochmal abschmecken.

MARINADEN-REZEPTE

Honig-Senf-Marinade

Nährwerte (pro Portion)
Kalorien: ca. 70 kcal
Kohlenhydrate: 3 g
Proteine: 0 g
Fette: 6 g

Zutaten für 500 g Fleisch:

- 1 Knoblauchzehe
- 25 g Olivenöl
- 15 g Senf
- 10 g Honig
- 1 TL Salz
- 1 TL Curry
- 1 TL Pfeffer
- 1 TL Apfelessig

Zubereitung

1. Alle Zutaten in einen Mixer geben und ordentlich durchmixen.
2. Grillfleisch darin marinieren und für mindestens eine Stunde ziehen lassen.

Tipp: Die Marinade schmeckt lecker zu Hähnchenfleisch oder Garnelenspießen.

Paprika-Marinade für Gemüse

Nährwerte (pro Portion)
Kalorien: ca. 51 kcal
Kohlenhydrate: 2 g
Proteine: 1 g
Fette: 3 g

Zutaten für 400 g Gemüse:

- 25 g Mandeln
- 100 g Paprika
- 15 g Oliven
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Olivenöl
- 25 g Tomatenmark
- 5 g Balsamico
- 1 TL Paprikapulver rosenscharf
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung

1. Mandeln, Paprika, Oliven und Knoblauch in einem Mixer zerkleinern.
2. Die zerkleinerte Masse zusammen mit dem Olivenöl und Tomatenmark in einen kleinen Topf geben und 5 Minuten bei schwacher Hitze köcheln lassen.
3. Topf von der Herdplatte nehmen und Balsamico und Paprikapulver dazugeben.
4. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Gemüse damit marinieren und für mindestens 1 Stunde ziehen lassen.