

---

*Kochkurs*

„Steakzeit - Grillzeit“

oder

-Marinaden und Co.-

*in der Comenius Realschule  
in Wertheim*

*mit*

---

Auswahl

*Foccacia / Knoblauchbaguette*

\*\*\*

*Marinaden und Fleisch zum Einlegen*

\*\*\*

*Fisch auf'm Grill*

\*\*\*

*Früchte + Käse zum Grillen/ Salsa*

\*\*\*

*Auch Vegetarier können Grillen*

\*\*\*

*Dessert-anregungen auf'm Grill*

\*\*\*

---

## Das Grillen

Seit der Mensch gelernt hat in gewisser Weise das Feuer zu beherrschen, wird auch Fleisch auf dem Feuer zubereitet. Seit einigen Jahren aber kann man beobachten, dass es mehr zu einem Volkssport und mit wahren Meisterschaften und Profigerät auf einen fast nicht mehr zu erreichenden Höhepunkt getrieben wird.

In unserem Kurs werden wir zwar auch viele Ideen –neue und alte – aufgreifen und uns auch im Randbereich des Grillens tummeln, jedoch werden wir keine Spezialgeräte oder Profi-Equipment zum grillen benötigen.

### Focaccia und Knoblauchbaguette

#### **Focaccia**

225	g	Weizenmehl	Das Mehl mit der Hefe mischen und das Öl unterheben mit dem Wasser zu einem Teig verarbeiten. Nach 20 min gehen das Salz und die Kräuter unterkneten und zu Fladen formen.
1	Pck	Hefe / trocken	
1	El	Olivenöl	
		Lauwarmes Wasser	
		Salz	
		Kräuter / Oliven	

#### **Knoblauchbaguette**

250	g	Mehl	Das Mehl mit allen Zutaten mischen und ca. 30 min gehen lassen, dann formen und nochmals 40 min. gehen lassen.
1	Pck	Hefe	
2	El	Öl	Mit Wasser bepinseln und bei 230°C ca. 15 min backen.
125	ml	Wasser	
2	Z	Knoblauch	
1	Tl	Zucker	
15	g	Salz	

#### **Kräuterbutter / Tomatenbutter**

200	g	Butter	Die Butter mit dem Salz weiß/schaumig schlagen und dann die gewünschte Geschmackskomponente zugeben.
5	g	Salz	

#### Optional

2	El	Tomatenmark
7	El	Kräuter nach Wahl
3	Z.	Knoblauch
1	Tl.	Chilipulver

---

## Fleisch zum Einlegen + Marinaden

### *Fleischsorten*

<i>Hähnchenbrust</i>	<i>Lammkrone</i>	<i>Schweinenacken</i>	<i>Rinderbrust</i>
<i>Hähnchenkeule</i>	<i>Lammrücken</i>	<i>Schweinerücken</i>	<i>Rinderkeule / Teilstücke</i>
<i>Hähnchenwings</i>	<i>Lammdünnung</i>	<i>Rippchen</i>	<i>Rinderrücken</i>
		<i>Schweine-Bauch</i>	<i>Rinderfilet</i>
<i>Putenbrust</i>		<i>Schweinebacken</i>	
<i>Putenkeule</i>		<i>Eisbein</i>	<i>Entenbrust</i>
		<i>Schweinekeule</i>	<i>Entenkeule</i>
<i>Garnelen</i>	<i>Forellen</i>	<i>Lachs,</i>	
<i>Flusskrebse</i>	<i>Schleien</i>	<i>Thunfisch</i>	<i>uvm.</i>
<i>Hummer</i>	<i>Zander</i>	<i>Haifisch</i>	
<i>Langusten</i>	<i>Aal</i>		
<i>Krebse</i>	<i>Feldchen</i>		

### *Blitzmarinade*

$\frac{1}{2}$	<i>TL</i>	<i>Rosmarin</i>	<i>Die Kräuter zerstoßen (getrocknet) und mit dem Öl erhitzen, vom Herd nehmen und langsam die Zitrone enrühren.</i>
$\frac{1}{2}$	<i>TL</i>	<i>Thymian</i>	
$\frac{1}{2}$	<i>TL</i>	<i>Estragon</i>	
<i>5</i>	<i>EL</i>	<i>Öl</i>	
<i>6-8</i>	<i>EL</i>	<i>Zitronensaft</i>	

### *Scharfe Weißweinmarinade*

<i>4</i>	<i>EL</i>	<i>Öl</i>	<i>Alle Zutaten miteinander vermengen und das Grillgut ca. 4-5 Stunden marinieren.</i>
<i>4</i>	<i>EL</i>	<i>Weißwein / trocken</i>	
<i>1</i>	<i>kl</i>	<i>Zwiebel / püriert</i>	
<i>1</i>		<i>Knoblauchzehe / püriert</i>	
<i>1</i>	<i>TL</i>	<i>Salz / Pfeffer</i>	
<i>1</i>	<i>Sp.</i>	<i>Tabasco</i>	

### *Scharfe Marinade*

<i>6</i>	<i>EL</i>	<i>Öl</i>	<i>Alle Zutaten miteinander mischen. Das Grillgut ca. 8 Stunden marinieren</i>
<i>3</i>	<i>St.</i>	<i>Chili</i>	
<i>1</i>	<i>TL</i>	<i>Paprika Edelsüß</i>	
<i>2</i>	<i>TL</i>	<i>Salz</i>	
<i>1</i>	<i>TL</i>	<i>Essig / mild</i>	

---

### *Senfmarinade*

4	El	Senf / auch Grob	<i>Die Zutaten mischen, das Grillgut ca. 12 Stunden einlegen</i>
1	Tl	Salz	
2	Tl	Pfeffer – grob	
2	El	Zitronensaft	
1	El	Essig mild	
8	El	Öl	

#### *optional*

2	El	Thymian
2	El	Schnittlauch

### *Glasur für Steak und festen Fisch*

5	El	Ahornsirup	<i>Die Mischung in einem Mixer mischen und 20 min ruhen lassen.</i>
4	El	Sojasauce	
2	El	Sesamöl	<i>Das Fleisch/den Fisch damit einreiben und grillen. Immer wieder mit der Glasur bestreichen.</i>
1	El	Ingwer /geschnitten	
3-4	St	Frühlingszwiebel	
1	Tl	Chili getrocknet	

### *Marinade für Rippchen / BBQ-Style*

5	El	Grobes Salz	<i>Alle Zutaten mischen und evtl. Mixen.</i>
5	El	Schwarzer Pfeffer	<i>Hält sich dunkel und kühl gelagert gut 3</i>
4	El	Zucker /Rohrzucker	<i>Monate!</i>
2	El	Paprikapulver	
2	El	Chilipulver	
2	El	Kreuzkümmel	
2	El	Gemahlener Koriander	
2	El	Cayennepfeffer	
1	El	Ingwer gepresst	

### *Schweinefleischglasur*

6	El	Johannesbeergelee	<i>Zutaten mischen und Fleisch bestreichen.</i>
2	El	Zitronensaft	<i>Ca. 5 Std. einwirken lassen.</i>
2	El	geriebener Meerrettich oder Wasabi	

---

## Fisch zum Grillen

### *Als Spieß*

4	St	Fischfilet in Würfel	Die Zutaten abwechselnd auf einen Holzspieße stecken und mit der Fischmarinade einlegen. Auf offener Flamme grillen.
2	St	(Rote) Zwiebel	
2	St	Kirschtomaten	
2	St	Pilze	
½	St	Garnelen	

### *In der Papillote*

1	St.	Weißfischfilet	Den Fisch auf das Backpapier legen, mit den Gewürzen bedecken und mit der Flüssigkeit marinieren. Dann das Backpapier verschließen und ca. 9 min mit nicht direkter Hitze grillen.
1	Tl	Öl	
1	Pr	Salz / Pfeffer grob	
1	Sp	Zitrone	
		Thymian Ingwer	

### *Als Steak*

180	g	Thunfisch / Lachs	Den Fisch mit der Würzung einreiben und 30min ziehen lassen. Dann auf offener Flamme grillen.
2	El	Öl	
½	St	Chili gehackt	
1	Tl	Ingwer	
1	Pr	Salz / Anis	
1	Pr	Pfeffer grob	

## Früchte zum Grillen / Salsa / Dips

### *Ananas*

Ananas	Die Ananas in Scheiben schneiden und auf den Grill legen, Farbe geben, dann mit den Zutaten marinieren und abschließen nochmals kurz braten.
Honig / Zucker	
Salz	
Rosa Beeren / Pfeffer	

### *Chili-Avocado*

Reife Avocado	Die Avocado halbieren, entsteinen, und mit der Marinade einlegen. Die Schale nicht entfernen und auf der Anschnittfläche grillen.		
2		El	Öl
2		El	Chilipulver
			Salz / Pfeffer

---

<b>Pfirsich-Salsa</b>			
3	St	Pfirsich	<i>Die Pfirsiche in kleine Würfel schneiden und mit den Zutaten mischen und sautieren. Die Masse kühl stellen und auf Wunsch den Koriander zugeben .</i>
4	El	(Rote) Zwiebel	
3	El	Limettensaft Chilischote	
5	El	Koriander grün Schwarzer Pfeffer Salz	

<b>Cocktailsoße / Mayonnaise</b>			
2	St	Eigelb	<i>Das Eigelb mit Salz und Pfeffer mischen, evtl. Tabasco zugeben und mit Öl und einem Pürierstab „hochziehen“ Nach Wunsch abschmecken</i>
150	ml	Öl Salz/Pfeffer Tomatenmark	

<b>Joghurt-Chilisoße</b>			
2	El	Honig	<i>Alle Zutaten mixen. Die Schärfe kann durch Zugabe des Chiliöl bzw. von mehr Chili reguliert werden.</i>
250	g	Joghurt	
1	El	Chili-Öl	
2	El	Zitronensaft Petersilie Salz/Pfeffer	
1	El	Senf	

<b>BBQ-Sauce</b>			
150	ml	Tomatenketchup	<i>Alle Zutaten in einem Topf aufkochen und ca. 5 Minuten köcheln lassen. Optional kann noch 0,25 Liter O-Saft mit gekocht werden – dann 12 Minuten. Die Sauce erkalten lassen und servieren</i>
120	ml	Apfelessig	
4	El	Rohrzucker	
2	El	Chiliöl	
1	Tl	Kreuzkümmel	
1	Tl	Paprikapulver	
Je 1	Tl	Salz / Pfeffer schwarz	

## **Auch Vegetarier können grillen!**

<b>Fetakäse im Päckchen</b>			
150	g	Fetakäse	<i>Den Fetakäse mit den Zutaten in Backpapier einschlagen und grillen bei nicht direkter Hitze ca. 8 min.</i>
2	El	Olivenringe	
1	Tl	Olivenöl Salz/Pfeffer/Rosmarin	

---

**Kartoffelspieß**  
4 St Neue Kartoffeln Die Kartoffeln aufspießen und mit einer  
3 El Gewürzöl Nadel Gewürzöl injizieren. Dann mit  
indirekter Hitze gar grillen (ca. 30min)

**Gegrillte Zucchini**  
Zucchini halbiert Die Zucchini auf mittlere Hitze über der  
2 El Sesamöl Flamme grillen bis Sie weich ist, immer  
1 Pr Pfeffer, grob wieder mit dem Öl einpinseln.  
3 Pr Salz / Meersalz

**Aubergine-Tomate**  
Aubergine Die Aubergine und die Tomate Würfeln  
2 El Walnusöl und mit den Zutaten mischen die Masse  
1 Pr Pfeffer, grob auf Alufolie geben und direkt in die  
3 Pr Salz / Meersalz Flamme legen, ca. 7-12 min garen.  
1 St Tomate

**„Spargelzaun“**  
Spargel, grün Den Spargel (6-8 Stangen) auf 2  
Holzspieß Holzspieße (oben und Unten) spießen und  
Olivenöl scharf grillen. Vor dem Servieren auf der  
Blauschimmelkäse Spargelmatte etwas Käse zerlaufen lassen  
und würzen.

## Dessertanregung aufm Grill

**Apfel im Päckchen**  
1 St Apfel Den Apfel entkernen und das Loch mit  
60 g Blauschimmelkäse der gemixten Mischung aus Dattel, Käse  
10 g Haselnuss und Nuss füllen. In Backpapier/Alufolie  
1 El Datteln / entsteint packen und 30 min. in die Glut legen.

**Banane in Honig**  
1 St Banane Die Banane in Backpapier schlagen und  
2 El Ahornsirup in Folie einpacken, mit den Zutaten  
1 El Zitrone übergießen und ca. 12 min in die Glut  
2 El Zucker legen.