



Chillen & Grillen **Die perfekte Gartenparty**

INHALT

01. Gespickte Dorade
02. Erdnuss Dip
03. Lamm Kebab
04. Mexikanischer Reissalat
05. Sprudelnde Sangria
06. Gegrilltes Obst

Für die Rezepte dieser Ausgabe mussten wir nicht weit schauen - diese Klassiker sind in jeder Küche zuhause und begeistern nachhaltig!

Jedes einzelne Rezept wurde in unserer Testküche zubereitet, als absolut lecker befunden und erst dann für unsere Leser aufgeschrieben.

FISCH

GESPICKTE DORADE



HAUPTSPEISE

Für 2 Personen

- 2 ganze Doraden, ausgenommen und entschuppt
- 1 Bio-Zitrone
- 2 rote Spitzpaprika
- 1 Zwiebel
- 6 Cherrytomaten
- 6 kleine Kartoffeln
- 3 milde, rote Peperoni
- 2 Knoblauchzehen
- 4 Stängel Rosmarin
- 2 Stängel Thymian
- Pfeffer, Salz

Zubereitung

Schritt 1

Zwiebel und Knoblauch pellen, die Zwiebel in grobe Ringe schneiden, die Knoblauchzehen halbieren. Zitrone in feine Scheiben schneiden, Spitzpaprika von den Kernen befreien und in Streifen schneiden, Tomaten und Kartoffeln halbieren.

Schritt 2

Nun Zwiebel, Knoblauch, Kartoffel und Paprika in einen Grillkorb geben, mit Olivenöl beträufeln und bei indirekter Hitze etwa 30 Minuten grillen, dann kommt die Dorade auf den Grill.

Schritt 3

Dorade an mehreren Stellen einschneiden und mit den Zitronenscheiben spicken. Innen mit Öl, Salz und Pfeffer einreiben, in die Fischzange geben und insgesamt 10 Minuten von beiden Seiten grillen.

Schritt 4

Gleichzeitig mit der Dorade Cherrytomaten, Paprika und Knoblauch mit in den Grillkorb geben und ggfls. nochmal würzen.

Lecker!



Sate Erdnuss Dip

Für etwa 500 ml

Zutaten

- 1 kleine scharfe Chili
- 1 Schalotte
- 1 EL Erdnussöl
- 1 Dose Kokosmilch
- 2 EL Erdnussbutter
- Fischsauce
- Etwas Zucker
- Eine Handvoll frische Erdnüsse
- ggfls. Salz
- Einige Limettenschnitze

Zubereitung

Schritt 1

Die Chili gründlich waschen und in sehr feine Ringe schneiden. Die Schalotte pellen und ebenfalls sehr fein hacken.

Die Erdnüsse auf einem Brett mit einem großen Küchenmesser hacken.

Schritt 2

Das Erdnussöl in einem Topf erhitzen, Hitze zurücknehmen und Chili und Zwiebel anbraten. Mit der Kokosmilch ablöschen und aufkochen lassen.

Schritt 3

Die Erdnussbutter dazugeben und alles mit 3-4 EL Fischsauce würzen. Etwa 1 TL Zucker hinzugeben und wiederum aufkochen lassen.

Schritt 4

Nun darf ganz nach Bedarf mit mehr Fischsauce, Zucker, Salz und natürlich Erdnussbutter abgeschmeckt werden.

Vor dem Servieren mit den gehackten Erdnüssen bestreuen und mit den Limettenschnitzen servieren - passt perfekt zu allen Fleischsorten sowie Gemüse. Köstlich!



Lamm Kebab-Spieße

Für 4-6 Personen

Zutaten

- 1 kg Lammfilet oder -steak
- 5 Knoblauchzehen
- 1 Bio-Zitrone
- 6 EL Öl
- 1 EL Thymian
- 1/2 TL Zimt
- 1 TL Cayennepfeffer
- Salz
- 1 EL Kreuzkümmel
- Schwarzer Pfeffer
- Frische Petersilie

Zubereitung

Schritt 1

Das Lammfilet wenn nötig abspülen und ein wenig trockentupfen, anschließend mit einem scharfen Messer in etwa 3 cm lange Stücke schneiden. Den Knoblauch pellen und pressen oder fein hacken.

Schritt 2

In einer großen Schüssel das Öl mit den Gewürzen mischen. Die Petersilie abspülen, trocken schütteln und von den Stielen zupfen. Kräuter hacken und mit der Marinade vermischen.

Schritt 3

Das geschnittene Fleisch in die Schüssel geben und mit den Händen gründlich durchmischen. Die Schüssel abdecken und für mindestens 1 Stunde im Kühlschrank ziehen lassen.

Schritt 5

Das marinierte Fleisch auf Grillmesser oder Spieße stecken. Die Kebabs auf dem Grill von allen Seiten knusprig braun grillen und anschließend etwa insgesamt 10 Minuten lang rosig durchgrillen.

Passt hervorragend zu knusprigem Brot!



Beilage

Reissalat

Für 4 Portionen

Zutaten

- 250 g Kidneybohnen
- 250 g Mais
- 1 Bund Petersilie
- 250 g Reis
- 2 Paprika
- 2 Limetten
- 2 rote, milde Chilis
- 100 ml Tomatenmark
- 2 EL Agavendicksaft
- 6 EL Olivenöl
- Cayennepfeffer, Salz

Zubereitung

Schritt 1

Den Reis nach Packungsanleitung bissfest garen und abschrecken, damit er nicht weiter gart. Während der Reis gart, Bohnen und Mais in einem Sieb abspülen und abtropfen lassen.

Schritt 2

Paprika gründlich waschen und entkernen, erst in Streifen, dann in Stücken schneiden. Chili in feine Ringe schneiden, beides zusammen mit dem Olivenöl in eine große Salatschüssel geben.

Schritt 3

Den Saft der Limetten mit in die Schüssel pressen. Anschließend die Petersilie gründlich abspülen, von den Stielen befreien und hacken. Die Petersilie ebenfalls in die Schüssel geben. Nun mit dem Tomatenmark, Cayennepfeffer und Salz aus allen Zutaten ein Dressing rühren. Sollte es zu fest werden, einfach mit 1-2 EL Wasser verdünnen.

Schritt 4

Den Reis zu dem Dressing geben und alles gründlich verrühren. Für mindestens eine Stunde abdecken und ziehen lassen. Vor dem Servieren noch einmal abschmecken. Mal was anderes!



Sprudelnde

Sangria mit Sekt

Für 8 Personen

Zutaten

- 750 ml Sekt
- 500 ml Mineralwasser mit Sprudel
- 5 Bio-Orangen
- 1 Bio-Zitrone
- 1 Bio-Limette
- 10 Kirschen, Kirschen zur Dekoration
- 60 ml Vodka
- 3-6 EL Zucker
- 1 Prise Zimt
- Eiswürfel
- Minze und Erdbeeren zur Dekoration

Zubereitung

Schritt 1

Die Getränke am besten bereits am Tag vorher kalt stellen.

Sämtliches Obst gründlich waschen. Die Orangen, Zitrone und Limette in Scheiben schneiden und auf 2 Krüge verteilen. Die Kirschen halbieren und mit in die Krüge geben.

Schritt 2

Nun den Zucker auf die Früchte geben und jeweils 30 ml Vodka pro Kanne aufgießen. Mit einem langen Löffel vorsichtig durchrühren, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Anschließend eine Messerspitze Zimt hinzugeben, noch einmal rühren und alles für mindestens 1 Stunde im Kühlschrank durchziehen lassen.

Schritt 3

Vor dem Servieren durchrühren, dann jede Kanne mit 250 ml Sprudelwasser und einer halben Flasche Sekt auffüllen.

Sollte die Sangria nicht süß genug sein, löse Zucker in Wasser auf und gebe ihn so hinzu, denn sonst wird die Kohlensäure herausgerührt.

Mit Erdbeeren, Kirschen und Minze dekorieren und servieren.

DESSERT

GEGRILLTES OBST



VOM ROST

Für 6 Personen

Zutaten

- 6 Pfirsiche oder Nektarinen
- 1 EL Honig
- 1 EL Ahornsirup
- 1 Stück Butter
- Vanille
- Etwas Meersalz
- Karamellsauce
- Vanilleeis
- Minze zur Dekoration

Zubereitung

Schritt 1

Das Obst gründlich waschen. Pfirsiche vorsichtig halbieren und die Kerne entnehmen. Die Minze abspülen und trocken schütteln.

Schritt 2

Honig und Ahornsirup mit der Vanille, Butter und dem Salz vermischen und kurz auf dem Grill oder in der Mikrowelle so erwärmen, dass die Mischung flüssig wird und sich gut mit einem Küchenpinsel auftragen lässt.

Schritt 3

Das Obst gleichmäßig mit der Honigmischung einpinseln und etwa 10 Minuten einziehen lassen - am besten das Obst einfach schon vor dem Grillen bereit machen und auf einen Teller legen.

Schritt 4

Das Obst nun jeweils 3-4 Minuten von beiden Seiten grillen und mit Vanilleeis und Karamellsauce servieren.

Geht auch wunderbar mit Ananas, Kiwi oder Aprikosen!



Impressum

Redaktion:
Chefredaktion Diana Crocenzi, WEBEDIA GMBH
Cuvrystraße 3-4 10997 Berlin
Geschäftsführer: Marc-Andreas Albert
Amtsgericht: Charlottenburg, Berlin
HRB 114531
USt-ID-Nr. DE264913326

Verantwortlich für das Angebot:
gemäß § 5 Telemediengesetz
sowie § 55 Abs. 1 Rundfunkstaatsvertrag:
MediaMarkt E-Business GmbH
Wankelstraße 5, 85046 Ingolstadt
Geschäftsführer: Jörg Bauer, Christoph Geiselmayer, Florian Gietl

Eingetragen im Handelsregister des Amtsgerichts
Ingolstadt unter HRB 3479; USt ID: DE233830101

Gerne können Sie sich mit uns in Verbindung setzen:
E-Mail: koch-mit@mediamarkt.de
Fax: +49 (841) 634 - 1179

Verantwortlich gemäß § 55 Abs. 2 Rundfunkstaatsvertrag:
Jörg Bauer, Christoph Geiselmayer, Florian Gietl,
Wankelstraße 5, 85046 Ingolstadt

Jugendschutzbeauftragter gemäß § 7 JMStV ist Herr Joo Straßburger.
Für Fragen zum Jugendschutz kontaktieren Sie uns gern per
E-Mail an Jugendschutz@media-saturn.com
Vertrieb und Marketing Koch-mit.de
Jörg Bauer, Geschäftsführer MediaMarkt E-Business GmbH
Wankelstraße 5, 85046 Ingolstadt

Alle Rezepte sind Eigentum von Koch-Mit.de. Dieses Dokument ist nur für den
privaten Gebrauch bestimmt und darf nicht vervielfältigt werden.

Bildquellen:

Coverbild, Seiten 1+2: [@stock.adobe.com/nikolaydonetsk](https://www.stock.adobe.com/nikolaydonetsk)
Seite 3 (links): [@stock.adobe.com/nikolaydonetsk](https://www.stock.adobe.com/nikolaydonetsk)
Seite 4 (links): [@stock.adobe.com/wideonet](https://www.stock.adobe.com/wideonet)
Seite 4 (rechts): [@stock.adobe.com/karepa](https://www.stock.adobe.com/karepa)
Seite 5: [@stock.adobe.com/WONG_SZE_FEI](https://www.stock.adobe.com/WONG_SZE_FEI)
Seite 6: [@stock.adobe.com/HLPhoto](https://www.stock.adobe.com/HLPhoto)
Seite 7: [@stock.adobe.com/gkrphoto](https://www.stock.adobe.com/gkrphoto)
Seite 8: [@stock.adobe.com/fahrwasser](https://www.stock.adobe.com/fahrwasser)
Seite 9 (links, rechts), Seite 10: [@stock.adobe.com/kucherav](https://www.stock.adobe.com/kucherav)
Seite 11: [@stock.adobe.com/zi3000](https://www.stock.adobe.com/zi3000)