



GRILLEN

Die besten Rezepte

KOCH MIT 

POWERED BY  

INHALT

01. Gemüsespieße 🌿
02. Champignons mit Käse-Füllung 🌿
03. Schaschlik mit Paprika und Zwiebel
04. Mariniertes Hähnchenspieß
05. BBQ-Sauce selbermachen
06. Maiskolben richtig grillen 🌿
07. Grüner Spargel mit Bacon

Damit auf dem Grill keine Langeweile aufkommt, haben wir in diesem Rezeptheft unsere Lieblingsrezepte für die Grillsaison für euch gesammelt. Wenn du beim Grillen auch auf selbst gemachtes setzt, wirst du hier fündig.

Koch-Mit wünscht Guten Appetit!



Gemüsespieße mit Champignons

Zutaten

- 2 gelbe Paprika
- 2 Zucchini
- 200 g Champignons
- 2 rote Zwiebeln
- 20 Kirschtomaten
- 20 Radieschen
- 6 EL Olivenöl
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Zitrone
- 1 TL Chiliflocken
- Salz und Pfeffer



Zubereitung

Schritt 1

Paprika, Zucchini, Tomaten und Radieschen waschen. Champignons putzen. Paprika und Zucchini in etwa 3 cm breite Stücke schneiden, die Radieschen halbieren. Zwiebeln schälen & je nach Größe vierteln oder achtern. Alle Gemüsestücke sollten in etwa die gleiche Größe haben. Dann das Gemüse abwechselnd aufspießen.

Tipp: Wenn ihr Holzspieße verwendet, legt diese vorher am besten eine Stunde in Wasser ein, damit sie beim Grillen später nicht verkohlen.

Schritt 2

Für die Marinade die Zitrone auspressen. Den Zitronensaft mit dem Olivenöl verrühren. Die Knoblauchzehen pressen und unterrühren. Mit Chiliflocken, Salz und Pfeffer würzen. Die Gemüsespieße mit der Marinade bestreichen und 30 Minuten ziehen lassen.

Schritt 3

Die Gemüsespieße für 10 bis 15 Minuten auf den heißen Grill legen. Dabei zwei- bis dreimal wenden, damit alle Seiten etwas von der Hitze abbekommen.

Champignons mit Käse-Füllung

Zutaten

- 12 große Champignons
- 1 Zwiebel
- 150 g mittelalter Gouda
- 100 g Crème fraîche
- 4 EL gemischte Tiefkühlkräuter
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung

Schritt 1

Zuerst die Champignons putzen. Dann die Stiele herausbrechen.

Schritt 2

Die Zwiebel schälen und fein hacken. Den Gouda in zwei gleich große Stücke teilen. Eine Hälfte grob, die andere Hälfte fein reiben. Crème fraîche in ein Schälchen geben, mit Salz und Pfeffer würzen. Tiefkühlkräuter, Zwiebeln und den feinen Käse zugeben und alles gut verrühren.

Schritt 3

Die Champignonköpfe mit der Käsemasse füllen. Anschließend gibst du auf jeden Pilz etwas von dem grob geriebenen Gouda. Damit dir der geschmolzene Käse nicht in den Grill läuft, solltest du eine Alu-Grillschale oder etwas Folie verwenden. Setze die gefüllten Champignons darauf und grille sie für etwa zehn Minuten.





Schaschlik

Klassisches Rezept

Zutaten für 6-8 Stück

- 1 kg Schweinenacken
- 2 Gemüsezwiebeln
- 2 Paprikaschoten
- 500 g passierte Tomaten
- 100 g Honig oder Ahornsirup
- 100 ml Apfelessig
- 50 ml Worcestershiresauce
- 3 EL Paprikapulver (edelsüß)
- 1 EL Currypulver
- 1 EL Cayennepfeffer
- Salz und Pfeffer

Zubereitung

Tipp

Wenn ihr Holzspieße verwendet, legt diese vorher eine Stunde in Wasser ein, damit sie beim Grillen später nicht verkohlen.

Schritt 1

Passierte Tomaten, Honig und Essig erhitzen. Anschließend mit Worcestershiresauce, Paprika- und Currypulver sowie Cayennepfeffer würzen. Sauce vom Herd nehmen und etwas abkühlen lassen.

Schritt 2

Das Fleisch in gleichmäßige Stücke schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen. Fleischstücke mit der Sauce vermengen und dann mindestens für 6 Stunden – noch besser über Nacht – im Kühlschrank marinieren lassen.

Schritt 3

Zwiebeln schälen und Paprika waschen und beides in grobe Stücke schneiden. Aus den marinierten Fleischstücken und dem Gemüse Spieße bauen.

Schritt 4

Nun musst du die Spieße nur noch grillen, bis das Fleisch durchgebraten ist.

GEWINNSPIEL

1 von 3 Kontaktgrills von KOENIC



Damit du für das Grillen perfekt ausgestattet bist, hast du bis 31.05.2023 die Chance, einen von drei Kontaktgrills von KOENIC zu gewinnen.

Das Lösungswort, um an dem Gewinnspiel teilnehmen zu können, lautet: **GRILLSAISON**

Zum Gewinnspiel:
koch-mit.de/mach-mit/kontaktgrill-koenic/



Grillgenuss bei jedem Wetter

Egal ob schnelle Sandwiches, saftige Steaks, frisches Gemüse oder sogar leckeres Obst: Mit dem vielseitig einsetzbaren Kontaktgrill von KOENIC zauberst du im Handumdrehen abwechslungsreiche Gerichte ganz nach deinem Geschmack. Die beiden Heizplatten lassen sich getrennt voneinander per Drehregler steuern. Mit einer jeweiligen Temperatureinstellung von bis zu 230° C können Speisen somit besonders präzise zubereitet werden. Die Grillplatten lassen sich um 180° aufklappen, wodurch eine größere Fläche zum gleichzeitigen Braten verschiedener Zutaten entsteht.

Hähnchenspieß mit Marinade

Zutaten für 500 g Geflügel

- 160 g griechischer Joghurt
- 3 EL Olivenöl
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Bio-Zitrone
- 1 EL Rosmarin
- 2 EL Oregano
- 1 EL Thymian
- 1 EL Honig
- Salz und Pfeffer

Zubereitung

Schritt 1

Schäle die Knoblauchzehen und presse sie in eine Schüssel. Halbiere die Zitrone und drücke den Saft von beiden Hälften zum Knoblauch hinzu.

Schritt 2

Gib alle anderen Zutaten in die Schüssel und verrühre den Inhalt so lange, bis alles gleichmäßig verteilt ist. Schmecke die Hähnchen-Marinade zu guter Letzt mit etwas Salz und Pfeffer ab.

Schritt 3

Spüle das Fleisch ab, tupfe es trocken und schneide es in Stücke. Das Hähnchenfleisch in die Marinade geben, vermengen und alles für mindestens zwei Stunden in den Kühlschrank stellen.

Schritt 4

Anschließend das marinierte Hähnchenfleisch auf Grillspieße stecken und von allen Seiten grillen, bis es durchgegart ist.





BBQ-Sauce

Selbermachen

- 100 g Zwiebeln
- 2 Zehen Knoblauch
- 2 EL Sonnenblumenöl
- 3 EL Tomatenmark
- 100 g brauner Zucker
- 200 ml Traubensaft
- 250 ml Tomatenketchup
- 5 EL Worcestershiresoße
- 5 EL Weißweinessig
- 3 EL Balsamico-Essig
- 6 EL Sojasoße
- je 1 TL Paprikapulver, Chilipulver und Senf
- Etwas Salz und Pfeffer

Zubereitung

Schritt 1

Schält zuerst die Zwiebel und hackt sie möglichst fein. Benutzt für die Knoblauchzehen eine Knoblauchpresse.

Schritt 2

Erhitzt das Öl in einem Topf und dünstet darin die Zwiebeln für zwei Minuten an. Fügt dann den Knoblauch hinzu. Wenn die Zwiebeln schön glasig sind, gibt das Tomatenmark hinein und röstet es kurz an. Dann den Zucker hineinstreuen und bei mittlere Hitze unter Rühren schmelzen lassen. Alles mit Traubensaft ablöschen.

Schritt 3

Passiert die Sauce durch ein Sieb. Ketchup, Worcestershiresoße, Weißwein- und Balsamico-Essig dazu geben. Die Sauce mit Paprikapulver, Chilipulver, Senf, Pfeffer und Sojasoße würzen und alles offen bei mittlerer Hitze ca. 50 Minuten einkochen lassen.

Schritt 4

Wenn die BBQ-Soße eine cremige Konsistenz hat, diese in vorbereitete Gläser füllen, fest verschließen und ganz auskühlen lassen.

Maiskolben **richtig grillen**

Zutaten für 2 Stück

- 2 Maiskolben, vorgegart
- 100 g Butter, Zimmertemperatur
- 1 TL Limettensaft
- Etwas Petersilie
- Nach Belieben Parmesan
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung

Schritt 1

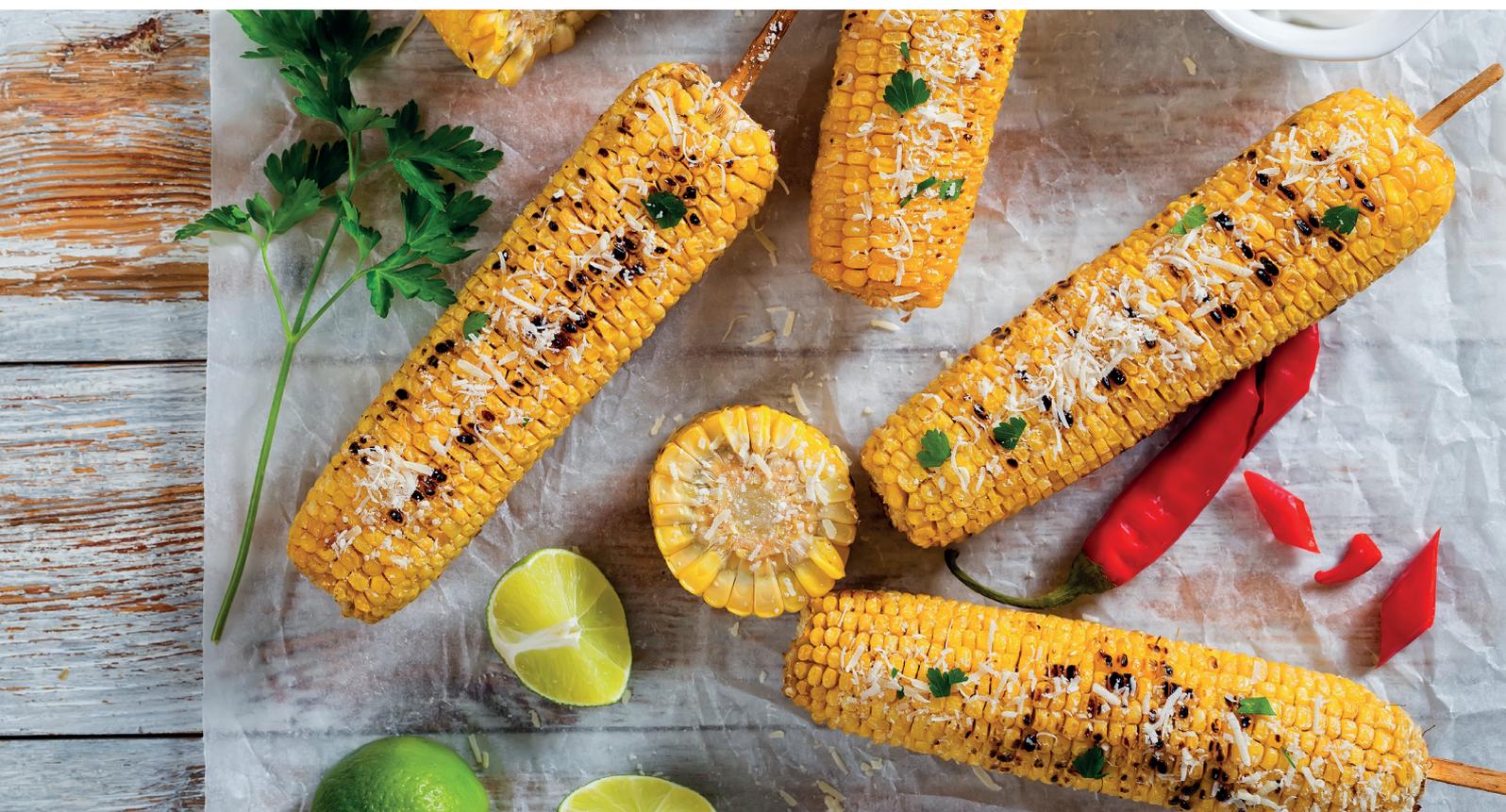
Die Maiskolben aus der Packung nehmen und kurz mit einem Tuch abwischen. Anschließend die Butter in eine Schüssel geben. Die Petersilie waschen, trocken schütteln und hacken. Petersilie und Limettensaft zur Butter geben. Dann mit Salz würzen und alle Zutaten gründlich vermengen.

Schritt 2

Die Maiskolben mit einem Pinsel mit der Butter bestreichen und direkt auf den heißen Grill legen. Die Kolben so lange grillen, bis der Mais rundherum schön braun wird. Währenddessen regelmäßig mit der Butter bestreichen.

Schritt 3

Abschließend die Kolben mit Salz und Pfeffer würzen. Nach Belieben mit geriebenem Parmesan bestreut servieren.





Grüner Spargel

Mit Bacon

Zutaten für 4 Portionen

- 1 kg Spargel
- 200 g Bacon
- etwas Zitronensaft
- Pfeffer

Zubereitung

Schritt 1

Zuerst wäschst du den grünen Spargel und schneidest evtl. die holzigen Enden ab. Dann schälst du das untere Drittel der Stangen mit einem Sparschäler.

Schritt 2

Je nach Dicke der grünen Spargelstangen umwickelst du jeweils eine oder zwei Stangen mit dem Speck. Lege die Spargelpäckchen nebeneinander auf einen großen Teller und beträufle sie mit etwas Zitronensaft.

Schritt 3

Der grüne Spargel im Speckmantel wird anschließend rund 12 bis 15 Minuten unter mehrmaligem Wenden gegrillt. Der Bacon sollte leicht knusprig sein. Je nachdem, wie bissfest du den Spargel magst, kannst du ihn am Rand des Grills noch etwas nachgaren lassen.

Schritt 4

Zum Servieren mit etwas Pfeffer bestreuen.

IMPRESSUM

Verantwortlich für das Angebot:

gemäß § 5 Telemediengesetz sowie § 55 Abs. 1 Rundfunkstaatsvertrag:

MMS E-Commerce GmbH, Media-Saturn-Str. 1, 85053 Ingolstadt

Geschäftsführer: Timo Emmert, Hubert Kluske

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:

Timo Emmert, Hubert Kluske, Media-Saturn-Str. 1, 85053 Ingolstadt

Jugendschutzbeauftragter gemäß § 7 JMStV ist Herr Mircafar Mirzayev.

Für Fragen zum Jugendschutz kontaktieren Sie uns gern per

E-Mail an Jugendschutz@media-saturn.com

Vertrieb und Marketing Koch-Mit.de

Geschäftsführer MMS E-Commerce GmbH, Media-Saturn-Str. 1, 85053 Ingolstadt

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

Bildquellen:

Seite 1: [@stock.adobe.com/irinagrigoii](https://stock.adobe.com/irinagrigoii)

Seite 2+11: [@stock.adobe.com/ricka_kinamoto](https://stock.adobe.com/ricka_kinamoto)

Seite 3: [@stock.adobe.com/comnikolaydonetsk](https://stock.adobe.com/comnikolaydonetsk)

Seite 4: [@stock.adobe.com/Kseniya](https://stock.adobe.com/Kseniya)

Seite 6: [@stock.adobe.com/azurita](https://stock.adobe.com/azurita)

Seite 7: [@stock.adobe.com/okkijan2010](https://stock.adobe.com/okkijan2010)

Seite 8: [@stock.adobe.com/bit24](https://stock.adobe.com/bit24)

Seite 9: [@stock.adobe.com/myviewpoint](https://stock.adobe.com/myviewpoint)

Seite 10: [@stock.adobe.com/Yaruniv-Studio](https://stock.adobe.com/Yaruniv-Studio)

KOCH MIT 

POWERED BY  