



REZEPTKOMPENDIUM / ZUBEREITUNGSTIPPS

von unserer
Grillveranstaltung am 13.05.2023
Wittelsbacher Jagdhaus, Wartenberg

GRILLKURS!

klassisch - vegetarisch - modern

Grillmeister: Klaus Hassenpflug

#LOKAL
#GUAD
#GENUSS



FLEISCH

Salsicce-, Bazi- und Nürnberger Würstl

BARBECUE WAMMERL

Mariade:

- Worcestersauce, frischer Ingwer gehackt, Rauchsatz, Knoblauch, Kreuzkümmel, Lorbeerblätter
- Wammerl marinieren und vakuiert 3 Std. bei 80 Grad heißem Sous-vide-Wasserbad garen

Verschließe das Wammerl-Fleisch mariniert in einem Vakuumbbeutel oder verwende einen wiederverschließbaren Gefrierbeutel. Achte darauf, dass die Luft vollständig aus dem Beutel entfernt wird, um eine optimale Vakuumversiegelung zu gewährleisten.

anschließend: abtupfen und am Stück (oder geschnitten) grillen

MARINIERTER HENDLKEULEN

- Haut / Knochen entfernen (für Suppe)
- Gewürz: Curry Delhi, (Hersteller Wiberg / Metro) Salz, Pfeffer

FISCH

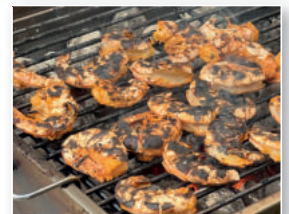
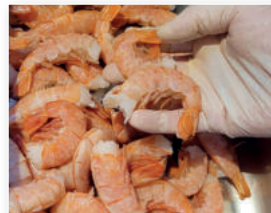
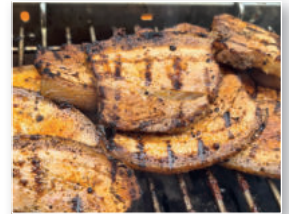
ASIA RIESENGARNELEN

- Garnelen tiefgefroren - auftauen
- Tom-Kha-Paste/ Panang Currypaste mit Wasser mixen
- Garnelen damit marinieren
- Mindestens 8 Stunden oder über Nacht in den Kühlschrank

NORDIC LACHS IM ZEDERNHOLZ

oder auch beliebig andere Fischarten, Haut und Grätenfrei

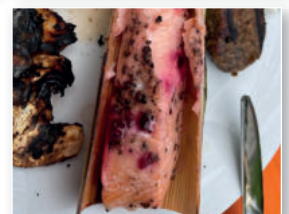
- Gewürz: Nordic Flair, skandinavische Mischung (Hersteller Wiberg / Metro)



Zedernholz Weber Wood Wraps

(Hagebaumarkt oder Internet erhältlich)

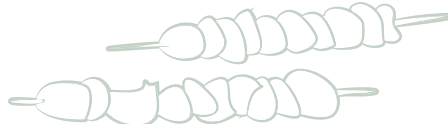
- mit kochendem Wasser überspülen und einweichen, damit diese geschmeidig, flexibel rollbar werden
- Fisch einlegen, würzen, einrollen und mit Spieß fixieren



VEGETARISCH / VEGAN

CHAMPIGNONS MIT SCHAFSKÄSE GEFÜLLT

- Champignons waschen, Stiele rausbrechen (z. B. für Suppe verwenden)
- Befüllen mit Gewürzkräuter der Provence
- Stückchen Schafskäse reindrücken
- Mit gewürfelten Frühlingszwiebeln als Abschluss abdecken
- In Alufolie einpacken



GEMÜSESPIESSE

Tomate, Zucchini, Paprika, Ananas, Champignons
(Gemüse nach Wahl)



Gemüse nach Wahl aufspießen (Gemüse mit fester Struktur)
WICHTIG! 2 Spiese parallel reinschieben und ungewürzt grillen

- Nach dem Grillen nach belieben würzen,
Marinade mit Basilikumöl darübergerben

TEGRILLTE SCHEIBEN: Aubergine, Zucchini, Paprika, Scheiben ca. 1 cm dick
Frühlingszwiebeln

VEGANE KEBABSPIESSE



Greenforce Hack oder Frikadelle - Erbsen - Eiweißprotein (Lidl)

Faustregel: 200 g pulver / 400 g Wasser

Würzen nach belieben - mit frischen Kräutern, Petersile, Koriander
Rewe - Gyrosgewürz und / oder Knoblauch, Zwiebeln,

TIPP! getrocknete Minze (Tee) in die Masse zugeben



Formen und im Backofen 15 Min. auf 180 Grad vorbacken
(wegen Grillkonsistenz)



SALATE

PIKANTER COUSCOUS MIT PAPRIKA & ZUCCHINI

- Gewürz: Wiberg Ras El Hanout (nordafrikanisch) oder gelber Curry, über den trockenen Couscous geben,
- Olivenöl zum Couscous - dann mit kochendem Salz-Wasser übergießen (etwa 1 cm höher als der Couscous) - den quellenden Couscous mit einer Gabel auflockern und gut durchmischen
- Limettensaft - Zitronensaft abschmecken, Knoblauch, Chili nach belieben Gemüse nach Wahl (rote Zwiebel, Paprika, Zucchini) zugeben



ARABISCHER BROTSALAT MIT GURKE & GEGRILLTER AUBERGINE

- Gegrillte Aubergine am Stück mit Fleischgabel einstechen
- Direkt auf Kohle schwarz rundrum bis die Aubergine weich ist
- Abkühlen lassen, unter kalten Wasser verkohlte Schicht abmachen
- Ergebnis helles Fruchtfleisch

Tipp: am Schluss nach Grillen auf Vorrat Aubergine grillen und einfrieren für das kommende Grillevent

- Mit Olivenöl, Zitronensaft, Salz, Pfeffer, Knoblauch Dressing aufmischen
- Gemüsebeilagen (Paprika, Zucchini) nach Belieben und feste Blattsalate (Endivien, Romana) anmachen,
- Geröstetes Brot zugeben



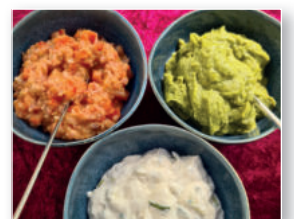
SOSSEN

GUACAMOLE

- Reife Avocado mit Gabel zerdrücken, Zitronensaft, Knoblauch, Chili, Prise Zucker, Salz, gem. Kreuzkümmel, Koriander fein hacken und unterheben
- Zwiebelwürfel unterheben

MOJOSAUCE

- Mayonnaise / Barbecuesoße , feingehackter Knoblauch,
- WIBERG Cajun Kreolische Gewürzzubereitung oder Kreuzkümmel, Chili



TOMATENSALSA

- Tomaten fein würfeln ohne Kerne
feine Knoblauch / Zwiebelwürfel, gehackte Petersilie, Chili, Salz, Pfeffer, am besten Tag vorher vorbereiten und Wasser vor Verzehr absieben



TSATSIKI

- Gurke ohne Kerngehäuse raspeln, 10% Joghurt, Knoblauch



SICHERHEIT BEIM GRILLEN

Unter folgenden QR-Code erfahren Sie,
Hinweise zur Prävention von Grillunfällen:



<https://www.lfv-bayern.de/aktuelles/nein-zu-spiritus-als-grillanzunder/>

Quelle:

Landesfeuerwehrverband Bayern e.V.
Geschäftsstelle
Carl-von-Linde-Straße 42
85716 Unterschleißheim



Wir freuen uns, Ihnen einige köstliche Rezeptempfehlungen präsentieren zu können. Bitte beachten Sie jedoch, dass wir keine Gewähr für das Gelingen der Gerichte übernehmen können. Individuelle Faktoren wie, Zutatenqualität und persönliche Vorlieben können das Endergebnis beeinflussen.

Bei Fragen oder Unklarheiten stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.
Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Grillen!

GRILLKURS!

klassisch - vegetarisch - modern

Herausgeber: Obst- und Gartenbauverein Wartenberg e. V.



www.ogv-wartenberg.de
facebook.com/OGVWartenberg
Tel. 0160-93735386

