

Saibling / rote Bete / Meerrettich / Kresse

Zutaten:

- 4 Filets vom Saibling mit Haut gewaschen und ohne Gräten
- 4 El Meerrettichcreme
- 200g griechischer Joghurt
- 4x Zitronen – Abrieb
- 4 Scheiben vom Lieblingsbrot
- 4 Stück vorgekochte Rote Bete
- Olivenöl
- Salz, Pfeffer, Zucker, Knoblauch
- Kresseauswahl etwa Hände voll
- Koriander gemahlen
- Paar frische Kräuter (Rosmarin, Thymian, Salbei, Koriander...)
- 100g Butter gewürfelt

Herstellung:

- Den griechischen Joghurt mit der Meerrettichcreme, 2x dem Zitronenabrieb, Salz, Pfeffer, einer kleinen Prise Zucker und einer Zehe Knoblauch verrühren und abschmecken.
- Die rote Bete in Würfel schneiden – mit etwas Öl und einem TL Korianderpulver würzen – etwas Salz und Zucker drangeben.
- Den Grill mit einer Plancha oder Pfanne erhitzen.
- Die Filets mit Zitronenabrieb, Olivenöl, Salz und Pfeffer würzen, den Saft einer Zitrone drüber träufeln.
- Den Fisch auf der Hautseite mit etwas Öl in der Pfanne oder Plancha anbraten – wenn die Hautseite knusprig und etwas braun ist einmal wenden und in die indirekte Seite des Grills geben und ein Stück Butter hinzugeben.
- Nun eine weitere Plancha oder Pfanne aufstellen und darin die rote Bete erhitzen.
- Kurze Zeit die Brotscheiben auf den Rost legen und dann auf das Brot die Creme geben – die rote Bete obendrauf und den Fisch (am besten mit einer KT von 55C°) aufsetzen.
- Die Kresseauswahl mit einem Schuss Öl und einem Spritzer Zitronensaft marinieren und als Topping drübergeben.

Schwein – Kartoffel – Nuss – Bratpaprika:

Zutaten:

- 4 schöne Schweinekotelets oder Rückenstücke (mind. 3cm dick)
- 500 g Kartoffeln in halbmonde geschnitten und vorgekocht
- 500g Bratpaprika ohne Kerne halbiert
- Eine mittelgroße rote Zwiebel in Ringe geschnitten
- 2 Zehen Knoblauch
- Olivenöl
- Frische Kräuter nach Wahl
- 1 Hand voll Walnüsse grob kleingeschnitten

To do:

- Die Schweinesteaks mit Olivenöl, frischen Kräutern, Knoblauch, Salz und Pfeffer marinieren und am besten über Nacht in den Kühlschrank legen.
- Eine Plancha oder einen Wok erhitzen und den Grillrost für direkte Hitze aufheizen.
- Die Steaks bei mittlerer bis hoher Temperatur direkt am Rost anbraten bis diese sich vom Rost lösen und dann wenden. Ab jetzt die Steaks nach und nach immer wieder wenden bis eine KT von 65C° erreicht ist.
- Nach dem ersten wenden in den heißen Wok die Kartoffeln mit den Zwiebelringen anbraten und schauen, dass diese eine tolle Farbe bekommen. Dann die Paprikas und die Nüsse hinzugeben und mit Salz, Öl, Pfeffer, Knoblauch und frischen Kräutern würzen.
- Sind die Steaks fertig, diese auf die Kartoffelvariation geben und evtl mit einer Sour Cream servieren.

Rind – Pilz – Süßkartoffel:

- 3 Kg schöne Rindersteaks – Flanksteaks oder Rib eyed.
- 350g Pilzauswahl nach belieben – Champignons – Kräutersaitlinge, Pfifferlinge....
- 2 Kg Süßkartoffeln in der Schale gekocht, die Schale abziehen und mit etwas Olivenöl pürieren – Abschmecken mit Salz, Pfeffer, Curry und Ingwer. In einem Topf heiß halten bis zum anrichten.
- Glattpetersilie frisch 4 El geschnitten
- 1 /2 rote Zwiebel in Ringe geschnitten
- 2 Knoblauchzehen gehackt

To Do:

- Die Steaks auf dem Grill (heiß und vorgefettet) scharf angrillen und wenden wenn eine Kruste entstanden ist. Immer wieder weiter wenden bis zu einer KT von etwa 57 C° im Kern.
- Nebenbei in einem Wok oder Pfanne die Pilze mit Zwiebeln und Knoblauch anbraten. Mit Salz, Pfeffer, Glattpetersilie und Olivenöl abschmecken – wer möchte gibt etwas Chili hinzu.
- Das Süßkartoffelpüree auf den Teller geben, die Steaks schön medium aufschneiden und auf die Pilze setzen – ein gutes Olivenöl und eine Prise Meersalz drüber geben und genießen.

Zutaten Entenbrust – Kürbis – Wildkräutersalat

- 4 Entenbrüste (Barbarieentenbrüste z.B.)
- 2 Kilo Hokaidokürbis mit Schale in kleine Würfel geschnitten und die Kerne entfernt.
- 200g Wildkräutersalat kurz vor dem anrichten mit etwas Olivenöl mariniert.
- 1 Chilishote
- 3cm Ingwer geschnitten
- Salz, Pfeffer, 2 Limetten –Abrieb
- 1 Bund Frühlingslauch in Ringe geschnitten
- 3 El Sojasoße und 3 El Teriyakisoße über die Entenbrüste streichen
- Sesamöl (Alternativ Sonnenblumenöl)

To Do:

- Den Grill mit einer Plancha oder Pfanne erhitzen und die Entenbrüste darin mit etwas Öl auf der Hautseite anbraten und wenden wenn die Haut eine Kruste hat.
- Die Entenbrüste aus der Pfanne in die indirekte Zone des Grills geben und die Kürbiswürfel in die Pfanne geben. Wenn möglich den Deckel schließen und den Limettenabrieb, Salz, Pfeffer und den Lauch hinzugeben. Bei mittlerer Hitze etwa 7 minuten garen und ab und zu rühren. Ost der Kürbis weich jedoch noch bissfest, sollte auch die Ente bei 57C° sein und somit verzehrfertig.
- Den Kürbis auf den Teller geben und die aufgeschnittene Ente drüber setzen.
- Den marinierten Salat dazu reihen.

Bratapfel:

- 5 – 7 Äpfel, am besten nicht zu große
- 150g Studentenfutter (Nüsse aller Art, Rosinen..)
- 70g weiße Schokolade
- 1 Zitrone – Abrieb und Saft
- 1 El Joghurt
- 1 Schuss Rum
- 100g Butter
- 1 El Chiliflocken (je nach belieben)
- Prise brauner Zucker
- Wahlweise natürlich auch mit Marzipan

Das Kerngehäuse ausstechen und den oberen Deckel des Apfels flach abschneiden und aufheben.

Studentenfutter etwas kleinhacken und mit den zerbröselten Schokoladenstückchen vermengen. Zitronenabrieb, Saft, Joghurt und Rum hinzufügen. Chiliflocken nach Bedarf hinzufügen und alles zusammen auf die 4 Äpfel aufteilen. Obendrauf ein kleines Stück Butter und etwas braunen Zucker streuen. Apfeldeckel drauf setzen und ab auf den Grill (oder in den Ofen) bei ca. 180 – 200C° so lange bis der Apfel weich ist und von außen leicht einreist. Dauer etwa 30 –40 Minuten je nach Größe der Äpfel.