

Gratis für Sie

GRILLEN

Steak des Jahres
Steak No. 1 Roastbeef S. 6





Jürgen Sinn (l.) und Jürgen Mäder,
Geschäftsführer EDEKA Südwest Fleisch

Liebe Grillfreunde,

mögen Sie es gerne schnell und unkompliziert am Rost – à la Burger mit selbst gemachtem Ketchup (Seite 34)? Oder sind Sie Abenteuerin oder Abenteuerer und wagen sich auch schon mal an ein zartes Pulled Pork vom Smoker (Seite 14)? Dieses Jahr präsentieren wir Ihnen wieder unsere Lieblingsideen für eine genussvolle Grillsaison. Ob einfach oder anspruchsvoll: Alle Rezepte wurden von erfahrenen Profis exklusiv für diese Broschüre entwickelt und mit besten Zutaten aus Ihrem EDEKA-Markt getestet – Gelinggarantie inklusive.

Unser Anspruch ist es, Ihnen nicht nur hochwertige Grillspezialitäten zu bieten, sondern Ihnen das Leben auch ein Stück weit zu vereinfachen: Deshalb können Sie sich auf die Beratung unserer Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter an der Bedientheke verlassen.

Genießen Sie den Sommer – herzlichst

Jürgen Sinn

Jürgen Mäder



Teilen Sie Ihre Grill-
Erlebnisse mit uns:
[www.facebook.com/
metzgergenuss](https://www.facebook.com/metzgergenuss)

Rind & Co

Warenkunde: Steakkultur	07
Steak No. 1 Pfeffersteak mit Ratatouille	06
Entrecote am Stück gegrillt mit Tomaten-Brotsalat	08
Tataki von der Kalbshälfte mit Auberginengemüse	10
Bisonfilet im Lardomantel mit Bohnensalat	11

Schwein

Warenkunde: die besten Stücke zum Grillen	15
Pulled Pork aus dem Smoker mit Rotkraut-Salat	14
Schweinesteak auf dem Brotfladen mit Grill-Gemüse	16
Spareribs mit buntem Blattsalat	18
Ibérico-Kotelett mit Caponata	19

Lamm

Warenkunde: die besten Stücke zum Grillen	23
Lammspieße mit Joghurt-Dip und Tomatenbrot	22
Lammhüfte mit Maisgrieß und Zwiebelgemüse	24
Lamm-Steaks mit Kartoffelsalat und Radicchio	25

Geflügel

Spicy Chicken Wings mit Sellerie-Salat	28
Jamaika-Hähnchen mit Barbecue-Soße	29

Mit den Tipps der Profis

Alle Rezepte wurden von unserem Kompetenz-Team kreiert und getestet – für garantiertes Gelingen beim Nachgrillen und Genießen



Gabriele Voigt-Gempp
ganzheitliche
Fitnesstrainerin und
Ernährungsberaterin



Andreas Miessmer
Spitzenkoch
und Foodstylist

Würstchen & Co

Warenkunde: die besten Stücke zum Grillen	33
Hotdog nach Schwarzwälder Art	32
Burger mit Senf-Creme	34
Salsiccia mit Rote-Bete-Ketchup	35

Fisch

Warenkunde: Fisch grillen	39
Lachs-Steak mit Gurken-Melonen-Salat	38
Lachs-Würstchen mit Fingerfood-Risotto und Chutney	40

Veggie

Hirtenkäse mit Kraut im Fladenbrot	41
Gegrilltes Gemüse mit flambiertem Ziegenweickäse	42
Veggie-Currywurst mit Zwiebel-Petersilien-Salat	44

Specials

So grillt Deutschland	17
Grillen mit dem Salzblock	38
Sommer-Drink: Limette-Ingwer-Schorle	43
Sommer-Drink: Schwarzwald-Limo-Cocktail	44
Top 6 Basics: Soßen, Dips & Co	45
Einkaufstipps	46



Jetzt neu: An Ihrer Frischetheke finden Sie jetzt noch mehr Salat-Vielfalt!

Probieren Sie zum Beispiel Alb-Linsen-Salat mit Tofu, griechischen Nudelsalat mit Feta oder japanischen Reissnudelsalat.



Lust auf noch mehr Grill-Ideen? In „Grillen - Das Buch“ warten über 100 Rezepte darauf, von Ihnen ausprobiert zu werden. Jetzt bei EDEKA erhältlich.



Alle Gerichte basieren auf dem Mix-Teller-Prinzip, das Ihnen ausgewogenen und vitalen Genuss bietet. Mehr zum EDEKA-Wohlfühlkonzept erfahren Sie unter www.edeka-wohlfuehlkonzept.de

IMPRESSUM: Herausgeber: EDEKA Südwest Fleisch, Rheinstetten, Jürgen Sinn und Jürgen Mäder (V.i.S.d.P.) **Objektleitung:** Axel Lienhard (EDEKA Südwest Fleisch), Tobias Kalt (I.C.T. Werbeagentur) **Redaktion & Produktion:** Kresse & Discher Corporate Publishing, Offenburg **Redakteur:** Peter Rösch, **Grafik:** Madlén Hundertpfund **Rezepte:** Andreas Miessmer, Gabriele Voigt-Gempp, Stefanie Leclerque **Foodstyling:** Andreas Miessmer **Food-Fotos:** Fritz Frech, Daniel Godde, Joelle Glaser/Werbefotografie Guido Gegg **Sonstige Fotos:** StockFood/Herbert Lehmann, Schwarzwaldhof, Fotolia/Vlad Klok/karandaev/rubberball; Rösle, Schluchtensteig Schwarzwald **Druck:** Prinovis GmbH & Co. KG. Alle Informationen der Firma und Anschrift Ihres Marktes finden Sie unter www.edeka.de oder Tel. 0800 3335211 (kostenfrei aus dem dt. Fest- oder Mobilfunknetz)



PEFC zertifiziert
Dieses Produkt stammt aus nachhaltig bewirtschafteten Wäldern und kontrollierten Quellen
www.pefc.de



RIND & Co







Steak No. 1

Pfeffersteak mit Ratatouille

Zutaten für 4 Personen

Für die Steak No. 1 Pfeffersteaks:

2 Stk.	Rumpsteaks vom Steak No.1 (je 2–2,5 cm dick)
2 EL	hoch erhitzbares Erdnussöl
2 EL	Spätburgunder Rotwein
je 1 TL	schwarze und weiße Pfefferkörner
½ TL	Zitronenpfeffer, grob gestoßen
	grobes Meersalz, Olivenöl

Für das Ratatouille:

1	Knoblauchzehe
1	große Gemüsezwiebel
2	Zucchini

1	kleine Aubergine
1	rote Paprikaschote
2	Soft-Aprikosen
4	sonnengereifte Tomaten
2 EL	Olivenöl
75 ml	Gemüsebrühe
1 EL	Tomatenmark mit Würzgemüse
	Chiliflocken, Salz, Zucker
4 Zweige	Rosmarin

Brot-Empfehlung:

gegrillte Brotchips aus hauchdünn
geschn. Baguette No. 1 von K&U

Zubereitung Steak No. 1 Pfeffersteaks

- Den Wein mit dem Öl verrühren, in eine Schale geben und die Steaks darin wenden. 2 Std. im Kühlschrank marinieren, dann herausnehmen und trocken tupfen. Die Pfefferkörner grob zerstoßen, mit dem Zitronenpfeffer mischen und die Rumpsteaks von beiden Seiten damit bestücken und gut andrücken. Bis zum Grillen zudecken und bei Zimmertemperatur mindestens 30 Minuten ziehen lassen. Für die Zubereitung auf den Rost geben. Von jeder Seite bei mittlerer Hitze 2 Minuten grillen. Danach etwas zur Seite schieben in eine schwächere Zone, auf der Oberfläche mit grobem Salz würzen und 5 Min. gar ziehen lassen.

Zubereitung Ratatouille im Weckglas gegart

- Knoblauch und Zwiebel fein, Zucchini, Aubergine und Paprika in kleine Würfel schneiden (ca. 1 cm Kantenlänge). Aprikosen fein würfeln. Tomaten mit heißem Wasser überbrühen, häuten und klein schneiden. Alternativ Schältomaten in Stückchen aus dem Tetrapack verwenden.
- Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebelwürfel und Knoblauch 2 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten. Paprika-, Auberginen- und Zucchini-Würfel zugeben und unter Rühren weitere 3 Minuten mitbraten. Mit Gemüsebrühe und Tomatenmark ablöschen und Tomaten und Aprikosenwürfelchen unterheben. 20 Minuten garen, dann mit Chiliflocken und Salz abschmecken. Ratatouille in Weckgläser füllen und jeweils einen Rosmarinzwig hinein- geben. Auf dem Grill – während der Garzeit des Fleisches – 5 Minuten erwärmen.

Das Rumpsteak ist ein
Teilstück des Rinderrückens.
Es wird aus der Mitte
des Roastbeefs geschnitten.



Jungbullen-Rumpsteak

Das klassische deutsche Rumpsteak von der Metzgereitheke. Es stammt von jungen männlichen Tieren. Wegen seiner Magerkeit zeigt das Jungbullen-Rumpsteak nur eine eher dezente Marmorierung. Die Farbe ist hellrot, die Faserstruktur etwas gröber als bei älteren Tieren (Ochsen oder Färsen).



Australisches Rumpsteak

Ein australisches Rumpsteak in Wagyu-Qualität. Die Tiere stammen von der japanischen Wagyu-Rasse ab. Diese Rinder bilden eine einzigartige Marmorierung aus. Sie macht das Steak butterig zart. Am besten zunächst bei milder Hitze am Grillrand garen und nur kurz zum Finish direkter Hitze aussetzen.



Charoluxer-Rumpsteak

Charoluxer-Rumpsteak stammt ausschließlich von französischen Charolais-Rindern und deren Kreuzungen. Die alte Tierrasse gibt es seit dem 18. Jahrhundert. Ihren Namen verdankt sie dem Charolais, einer Grafschaft im französischen Burgund. Das magere Charoluxer-Rumpsteak ist von feinen Fettädrchen durchzogen.



Steak No. 1 Rumpsteak

Deutsche Metzgerskunst pur: Für das Steak No. 1 wählen Metzger nur beste Rücken von ausgewachsenen weiblichen Rindern (Färsen) aus. In den Reifekammern von EDEKA Südwest Fleisch reifen sie drei Wochen am Knochen. Durch die Trockenveredelung verliert das Fleisch an Gewicht und gewinnt an Zartheit und Aroma.



Maredo-Rumpsteak

Ein Rumpsteak mit südamerikanischem Temperament: Das Maredo-Rindfleisch stammt vornehmlich aus der Pampa in Argentinien. Die Rinderrassen Black Angus und Hereford finden hier endlose saftige Weiden. Wichtig: den typischen Fettrand beim Grillen dranlassen. Er verleiht dem Fleisch Geschmack.



Alm-Ochs-Rumpsteak

Alm-Ochs ist eine Spezialität mit jahrhundertealter Tradition. Österreichische Bergbauern halten die Tiere bis zum Almbetrieb im Herbst auf heimischen saftigen Almen und Weiden. Das Rumpsteak vom Alm-Ochs hat ein kräftiges Aroma, eine feine Faserstruktur und eine kräftige kirsch- bis rubinrote Farbe.



US Beef Rumpsteak

Aus der Heimat des BBQ kommt ein Rumpsteak, das das Herz jedes Gourmets höherschlagen lässt. Charakteristisch ist das exzellente „Marbling“. So nennen die US-Züchter die intramuskuläre Fetteinlagerung, also die Marmorierung. Es gilt: umso höher, umso besser. Fett dient als Geschmacksträger.



Bison-Rumpsteak

Die Spezialität aus der Küche der amerikanischen Ureinwohner erlebt seit einigen Jahren eine Renaissance. Bison-Rumpsteak verfügt trotz seines niedrigen Fettgehalts über ausgezeichnete Saftigkeit. Jedoch erfordert es, verglichen mit Rind, wesentlich geringere Brattemperaturen und nur die Hälfte der Garzeit.

Bitte fragen Sie an der Metzgereitheke: Spezialitäten erhalten Sie auf Vorbestellung



Entrecote

am Stück gegrillt mit Tomaten-Brotsalat

Zutaten für 12 Personen

Für das Entrecote mit der Kloster-Landbier-Marinade:

1 Stk.	Entrecote, etwa 2,5 kg
200 ml	Helles Bier, z.B. Kloster Landbier
3 EL	mittelscharfer Senf
1	weiße Zwiebel
2	Knoblauchzehen
2	rote Peperoni
½ TL	grob gestoßener schwarzer Pfeffer
½ TL	grobes Salz
1 EL	Rosmarin, fein gehackt

Außerdem:

500 ml	Helles Bier, z.B. Kloster Landbier
2	große Rosmarinzwige
4	Knoblauchzehen in der Schale
1	Meerrettichstange
	Kugelgrill und Aluschale für indirekte Grillmethode

Für den Tomaten-Brotsalat:

800 g	Kartoffel-Nuss-Stange von K&U
4	Knoblauchzehen
12 EL	Rapsöl
	Salz
4 Bund	Frühlingszwiebeln

800 g	kleine Tomaten
8	reife Aprikosen
600 g	zartes Weißkraut
2 Hand voll	Minzblättchen
2	Limetten, davon der Saft
1 TL	Chiliflocken

Tipp: Legen Sie das Entrecote in einer würzigen Marinade mit **Kloster Landbier** ein



Zubereitung Tomaten-Brotsalat

- Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Brot in 1,5 cm große Würfel schneiden, Knoblauch in feine Scheiben schneiden. Brot mit Knoblauch und 3 EL Öl mischen und mit Salz würzen. Brotwürfel auf ein mit Backpapier ausgekleidetes Backblech geben und im Backofen auf der mittleren Schiene etwa 20 Minuten goldbraun backen.
- Frühlingszwiebeln schräg in feine Ringe schneiden, Tomaten und Aprikosen vierteln und entkernen, Weißkraut in Streifen schneiden, leicht salzen und mit den Händen kräftig kneten. Minzblättchen fein schneiden. Restliches Öl mit Limettensaft, Chiliflocken, Salz und Minze verrühren.
- Brotwürfel mit Weißkraut, Zwiebelringen, Tomaten und Aprikosen vermengen. Salatdressing unterrühren und Salat einige Minuten durchziehen lassen.



Heiße Sache: Temperaturzonen



90 – 130 °C
BBQ

Große Stücke wie Schweineschulter oder Rinderbrust sind für die Zubereitung im Smoker ideal geeignet. Durch die konstant niedrige Temperatur wird das Fleisch schön zart.



130 – 190 °C
Indirektes Grillen

Ideal für ganzes Entrecote oder Geflügel. Der Grill wird zum Backofen: Das Grillgut wird nicht direkt über der Glut platziert, sondern im geschlossenen Kugelgrill zubereitet.



175 – 300 °C
Direktes Grillen

Faustformel: Alles, was in der Küche nicht länger als 15 Minuten Garzeit benötigt, kann direkt gegrillt werden. Ideal für Würstchen, Steaks bis 3 cm Dicke sowie Burger.

Zubereitung Entrecote

1. Das Entrecote trocken tupfen und von Sehnen befreien. Bier mit Senf verrühren und die Zwiebel sowie den Knoblauch und die Peperoni fein geschnitten zugeben. Pfeffer, Salz und Rosmarin unterrühren und das Fleisch rundherum damit einstreichen und in eine Schale legen. 2–3 Std. gekühlt marinieren **(siehe Step A)**.
2. Nun den Grill vorheizen. In die Mitte des Grills eine Abtropfschale setzen, die Kohlen links und rechts davon verteilen und gut aufheizen. Dann die Abtropfschale mit dem übrigen Bier, den Rosmarinzwiegen und den angedrückten Knoblauchzehen füllen.
3. Den Rost darüberlegen, kurz erhitzen, das Entrecote aus der Schale nehmen und auf den Rost setzen. Direkt über der Abtropfschale mit geschlossenem Deckel etwa 2–2,5 Std. garen, dabei 2–3-mal wenden und mit der restlichen Marinade einstreichen. Kerntemperatur messen. Sie sollte am Garende etwa 54–58 °C betragen **(siehe Step B)**.
4. Danach zugedeckt kurz ruhen lassen. Zwischenzeitlich den Meerrettich schälen und mit dem Messerrücken feine Späne herunter-schaben. Das Entrecote in dünne Tranchen teilen. Mit dem Meerrettich und dem Tomaten-Brotsalat servieren.





Zum Fachsimpeln: BBQ-Slang

- **Branding:** Das Muster, das sich beim Grillen ins Steak einbrennt. Für ein schönes Branding das Steak nach 2 Min. um 90 Grad drehen.
- **„Tail to nose“-Philosophie:** Hier versucht man, möglichst alle Teilstücke („vom Schwanz bis zur Nase“) kulinarisch zu verwenden. So lässt sich Kalbsleber etwa gut am Spieß grillen.
- **Drumsticks:** Hähnchenunterschenkel vom Grill. Ihre Form erinnert an Trommelstöcke.
- **Rub:** Gewürzmischung, die auf Steaks gerieben wird und eine krosse Kruste verleiht.
- **Scoville-Skala:** Skala zur Abschätzung der Chili-Schärfe. Die schärfste Chili-Soße der Welt erreicht einen Scoville-Grad von 9 Millionen.


Tataki ist eine japanische Zubereitungsart, bei der das Grillgut erst angebraten und dann mariniert wird.

Tataki mit Auberginengemüse

Zutaten für 4–6 Personen

Für das Tataki von der Kalbshüfte:

600 g	zugeschnittene Hüfte vom Kalb
	Meersalz, grob gestoßener schwarzer Pfeffer
50 g	getrocknete Tomaten in Öl
1	kleine Knoblauchzehe
12	Basilikumblättchen
50 ml	kaltgepresstes Olivenöl
	Rucolasalat zum Garnieren

Für das provenzalische Auberginengemüse:

4	Auberginen
200 g	getrocknete Tomaten
4 EL	Olivenöl
½	frische Knoblauchknolle
5 Zweige	Thymian
	Meersalz, frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
1 Handvoll	Basilikumblättchen
Brot-Empfehlung:	
	Focaccino von K&U

Zubereitung Tataki von der Kalbshüfte

- Die Kalbssteakhüfte parieren und in rechteckige, gleichmäßige Barren von etwa 2–2,5 cm Dicke und 4 cm Breite schneiden.
- Den Grill kräftig vorheizen, das Fleisch erst unmittelbar vor dem

Auflegen mit Pfeffer und Meersalz würzen. Von allen Seiten kurz je 1–2 Minuten grillen. Vom Rost nehmen und in eine tiefe Schale legen.

- Tomaten abschütten, dabei 50 ml Öl aufbewahren. Fruchtfleisch sehr klein schneiden. Mit dem fein geschnittenen Knoblauch, Basilikum und einer Prise Meersalz im Mörser zu einer Paste zerreiben.
- Paste in einer Schüssel mit dem zurückbehaltenen Öl und dem Olivenöl mischen und gleichmäßig über dem gebratenen Fleisch verteilen und dieses darin wenden. Fleisch einige Stunden im Kühlschrank (oder 1 Std. bei Raumtemperatur) zugedeckt marinieren.
- Rucola auf Tellern verteilen, Fleisch in gleichmäßige, ca. 0,5 cm dünne Scheiben schneiden und darauf anrichten. Marinade über das Fleisch und rundherum träufeln. Mit Meersalz bestreut servieren.

Zubereitung provenzalisches Auberginengemüse

- Auberginen schälen und in 5 cm dicke Scheiben schneiden. Getrocknete Tomaten einige Minuten in Wasser quellen lassen, dann abschütten.
- Backofengrill vorheizen. Auberginen auf einem geölten Backblech auslegen. Mit Öl bestreichen. In der oberen Einschubleiste Auberginenscheiben ca. 10 Min. grillen. Knoblauch fein schneiden, Thymian rebeln.
- Temperatur auf 160 °C Ober-/Unterhitze reduzieren. Auflaufform mit etwas Olivenöl auspinseln. Eine Schicht Auberginenscheiben hineingeben, mit Tomaten und Thymianblättchen bestreuen. Einen Teil des Knoblauchs darauf verteilen. Salzen und pfeffern. Restliche Zutaten daraufschichten. Gemüse 45 Min. auf der mittleren Schiene garen, bis die Auberginen sehr weich sind. Leicht abkühlen lassen. Mit Basilikumblättchen, Meersalz und Pfeffer bestreuen. Mit Brot und Tataki servieren.

Bisonfilet mit Bohnensalat

Zutaten für 4–6 Personen

Für das Bisonfilet:

500 g	Bisonfilet
	Meersalz
1 EL	mittelscharfer Senf
160 g	Lardo mit Rosmarin in Scheiben

Außerdem:

Zitronen-Wildkräuterbutter (siehe Rezept Seite 45)

Für den grünen Bohnensalat mit Pilzen:

1	Schalotte
250 g	grüne Bohnen
100 g	weiße Champignons
1	Romana-Salatherz
50 g	Mandelblättchen
1	Zitrone, davon der Saft
	Meersalz
4 EL	Olivöl
30 g	Parmesanspäne
	Rote Pfefferbeeren, grob zerstoßen

Brot-Empfehlung:

Zwiebel-Baguette von K&U

Wein-Empfehlung:

Merdinger Spätburgunder Rotwein, im Eichenfass gereift, vom Ortenauer Weinkeller

Zubereitung Bisonfilets

- Zunächst die Zitronen-Wildkräuterbutter zubereiten und kalt stellen (siehe Rezept Seite 45).
- Bisonfilet leicht salzen und mit Senf einstreichen. Lardo auf Alufolie zu etwa 18 x 24 cm auslegen. Bisonfilet mithilfe der Folie darin einrollen. Folie entfernen. Fleischrolle mit Küchengarn ähnlich eines Rollbratens fixieren.
- Den Grill nur seitlich befeuern, Filet mittig auflegen. Den Deckel schließen und 50–55 Min. bis zu einer Kerntemperatur von ca. 60 °C bei indirekter Methode garen. Grilldeckel öffnen und Filet in der Mitte 8 Min. ruhen lassen bis zur gewünschten Kerntemperatur (unter 65 °C für medium). Dann in Tranchen geschnitten mit der Zitronen-Wildkräuterbutter servieren und den Bohnensalat und Brot dazureichen.

Zubereitung grüner Bohnensalat mit Pilzen

- Grüne Bohnen gegebenenfalls entfädeln und je nach Sorte in Stücke schneiden. 5 Minuten in Salzwasser bissfest garen. Abtropfen lassen und in Eiswasser abschrecken.
- Champignons mit Küchenkrepp putzen und in feine Scheiben schneiden. Romanasalat in mundgerechte Stücke teilen. Mandeln kurz in einer beschichteten Pfanne ohne Fett rösten, bis sie duften.
- Für das Dressing Zitronensaft, Salz und Olivenöl verrühren. Bohnen, Pilze, Romanasalat und geröstete Mandeln in eine Salatschüssel geben und mit dem Dressing vermengen. Mit Parmesanspänen und schwarzem Pfeffer bestreut servieren.







SCHWEIN



Pulled Pork

aus dem Smoker mit
Rotkraut-Nektarinen-Salat

Zutaten für 10 Personen

Für das Pulled Pork:

2 kg	Schweineschulter
1 EL	schwarze Pfefferkörner
4	Nelken
1	kleine Zimtstange
je 2	getrocknete Chilischoten und Sternanis
2 TL	Fenchelsamen
1 EL	Korianderkörner
2–3 EL	mittelscharfer Senf
je 2 EL	edelsüßes Paprikapulver und brauner Zucker
je 1 EL	getrockneter Thymian und Oregano
1 TL	Knoblauchpulver
1 ½ EL	Salz

Außerdem:

1	Schale Räucherspäne „Smoke It All No.1 Wattenmeer“
4	Zwiebeln, fein geschnitten
2 EL	Sonnenblumenöl
3	Knoblauchzehen, fein geschnitten
100 ml	Apfelsaft
3 EL	Apfelessig
2 EL	Worcestersauce

Für den Rotkraut-Nektarinen-Salat:

2 kg	Rotkraut
5	rote Zwiebeln
7	Nektarinen
3	Orangen
5 EL	weißer Balsamico
7 EL	Olivenöl
1 EL	Agavendicksaft
1 TL	Chiliflocken

Außerdem:

Avocadocreme (Rezept siehe Seite 45)
Ciabatta-Brötchen von K&U

Räucherspäne „Smoke It All“:
verleihen Grillgut feines
Raucharoma. Für Gasgrills und
Kohle-Kugelgrills geeignet



Zubereitung Rotkraut-Nektarinen-Salat

- Rotkraut vom Strunk und den dicken Blattrippen befreien. Blätter sehr fein schneiden oder hobeln. In eine Schüssel geben und mit ½ TL Salz verkneten. Zwiebeln halbieren und in Streifen schneiden.
- Nektarinen in feine Spalten teilen. Orangen auspressen. Zwiebelstreifen, Essig, Orangensaft, Olivenöl, Agavendicksaft und Chiliflocken zu Kraut und Nektarinen geben und unterheben. Mit Salz abschmecken und 2 Stunden durchziehen lassen.

Zubereitung Pulled Pork

1. Planen Sie 12 Std. Marinierzeit sowie etwa 8 Std. Garzeit im Smoker ein.
2. Zu Beginn Pfeffer, Nelken, Zimt, Chili, Sternanis, Fenchel und Koriander in einer Pfanne ohne Fett trocken rösten, bis die Gewürze zu duften beginnen. Abkühlen lassen und im Mörser fein zerstoßen.
3. Fleisch waschen, trocken tupfen und von allen Seiten mit Senf einstreichen. Die gemörserten Gewürze mit den restlichen Gewürzen mischen und die Schweineschulter gleichmäßig damit würzen (**Step A**). Fleisch straff in Frischhaltefolie einschlagen und im Kühlschrank über Nacht marinieren.
4. 2 Std. vor Zubereitung das Fleisch auf Zimmertemperatur erwärmen lassen. Smoker auf 120 °C aufheizen. Die Schale mit den Räucherspänen auf die Kohle stellen und die Lüftungsschlitze fast schließen.
5. Die Schweineschulter auspacken und in den Smoker geben. 3–4 Stunden konstant bei 115 °C garen bis zu einer Kerntemperatur von 75 °C.
6. In der Zwischenzeit die Zwiebeln im Öl anbraten, Knoblauch zufügen und goldbraun rösten. Mit Apfelsaft, Essig und Worcestersauce ablöschen und zur Seite ziehen.
7. Ab einer Kerntemperatur von 75 °C das Fleisch stündlich mit der angefertigten Zwiebelsoße bestreichen (**Step B**), bis die Schweineschulter nach weiteren 3–4 Std. die gewünschte Kerntemperatur von 95 °C erreicht hat.
8. Aus dem Smoker nehmen, in Alufolie einschlagen und 30 Min. nachziehen lassen. Dann in einer Schale mithilfe von zwei kräftigen Gabeln das weiche Fleisch in Stücke rupfen.
9. Mit Rotkraut-Nektarinen-Salat und Avocadocreme im Brötchen servieren.

SCHWEIN

Warenkunde



Schweinerücken

Wird gerne am Stück, als Steaks oder als Paillards gegrillt. Für letztere Variante 3 cm dicke Steaks in der Mitte einschneiden, aufklappen und zwischen Frischhaltefolie dünn klopfen. Paillards brauchen nur ca. 5 Min. bei starker Hitze, Steaks bei mittlerer Hitze ca. 12 Min. Der ganze Rücken wird indirekt gegrillt. Kerntemperatur: 70 °C.



Schweinehals

Hals- oder Nacken-Steaks sind der Grillklassiker schlechthin. Sie sind gut mit Fett durchzogen und bleiben schön saftig. Schweinefleisch nicht zu hoher Hitze aussetzen, damit es gleichmäßig durchgärt. Beim Drucktest sollte es noch ganz leicht nachgeben. Bis 68 °C Kerntemperatur garen, dann am Rand bis zu 70 °C nachziehen lassen.



Holzfäller-Steaks

Schweineschulter gehört als Pulled Pork zu den beliebtesten Spezialitäten des US-amerikanischen BBQ. In Scheiben geschnitten werden daraus deftige Holzfäller-Steaks. Die Spezialität gibt es mariniert an der Metzgereitheke. Tipp: Schwarte vor dem Grillen mit einem scharfen Messer einritzen (siehe Bild oben).

Step A



Step B



Spareribs

Abgebildet sind Kotelett-Spareribs, auch Baby Back Ribs oder Loin Ribs genannt. An der Metzgereitheke sind auch die größeren Bauchrippchen erhältlich. Die besten Ergebnisse erzielt man, wenn man Spareribs mehrere Stunden bei niedriger Temperatur indirekt grillt (siehe Seite 18).



Ibérico-Kotelett

Ibérico ist eine alte spanische Schweinerasse. Das Fleisch hat zum einen eine feine nussige Note, die der Mast mit Eichen zu verdanken ist. Zum anderen sorgt die ausgeprägte Fettstruktur für Saftigkeit. Einzelne Koteletts gibt man direkt auf den Rost, das ganze Karree wird indirekt gegrillt.

Bitte fragen Sie an der Metzgereitheke: Spezialitäten erhalten Sie auf Vorbestellung



Schweinesteak auf dem Brotfladen mit Grill-Gemüse

Zutaten für 4–6 Personen

Für die Brotfladen:

500 g Weizenmehl Type 405

1 TL Meersalz

½ Würfel frische Hefe

2 EL Olivenöl

Für die Steaks:

4 dünne Schweinenackensteaks à 100 g

Salz, Paprikapulver

1 EL Öl

Für das Gemüse:

120 g Zucchini-scheiben

120 g Auberginenscheiben

260 g Tomatenscheiben

Außerdem:

Olivenöl zum Bestreichen und Braten

Salz, Pfeffer

Kräuter zum Garnieren

Grillplatte oder Pizzastein, um die Fladen zu backen

Wein-Empfehlung:

Sommertraum Weißburgunder trocken

vom Ortenauer Weinkeller

Zubereitung

- Mehl und Salz in einer warmen Schüssel mischen und in der Mitte eine Mulde bilden. Die Hefe hineinbröckeln und mit 50 ml warmem Wasser verrühren. Etwas Mehl einrühren, bis ein Brei entsteht. Schüssel mit einem Tuch bedecken und den Teig 15–20 Min. ruhen lassen.
- Unter Zugabe von Olivenöl zu einem geschmeidigen Teig kneten. Nur so viel warmes Wasser zufügen, dass der Teig sich von der Schüsselwand löst. Auf der Arbeitsfläche gut durchkneten, zu 4 Kugeln formen, diese erneut bedecken und an einem warmen Ort 30 Min. gehen lassen. Dann auf wenig Mehl etwa 1 cm dick ausrollen. Mit dem Messer in Portionen schneiden. Abgedeckt nochmals etwas aufgehen lassen.
- Grillplatte bei mäßiger Hitze aufheizen, mit etwas Öl bestreichen und die Fladenbrotstücke auflegen. Unter mehrmaligem Wenden 8–10 Min. goldbraun backen. Herunternehmen und abkühlen lassen.
- Schweinenackensteaks mit Salz und Paprika würzen, mit Öl beträufeln und einreiben. Auf die Grillplatte geben und von jeder Seite 4 Min. garen. Dann an der Seite nachziehen lassen.
- Das Gemüse mit Olivenöl bestreichen, zuerst Zucchini und Auberginen grillen und zum Schluss kurz die Tomaten dazu auflegen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
- Die Brotfladen zuerst mit den Steaks bestücken, dann das gegrillte Gemüse darüber verteilen und mit Kräutern garniert sowie einem Schuss Olivenöl servieren.



In der Selbstbedienungsrunde bieten wir Ihnen Rind- und Schweinefleisch, Würstchen sowie Geflügel in **Bioland-Qualität**

Richtig einheizen: das Brennmaterial



Briketts

Sie bestehen aus gepresster Holzkohle. Sie brauchen länger als Holzkohle, bis sie die Weißglut erreichen. Dafür haben sie eine höhere Brenndauer.



Holzkohle

Hierfür wurde Holz unter Luftabschluss erhitzt. Kohle glüht schnell durch und erreicht hohe Temperaturen. Man muss jedoch eher nachlegen.



Buchen-Holzkohle

Wird nur aus einer Holzart hergestellt. Buche hat sehr festes Holz. Dies führt zu einer langen Brenndauer und einer gleichmäßigen Hitzeentwicklung.



Holz

Holzstücke haben eine sehr lange Anglühphase. Holz kann man auch in Form von Räucherspänen oder -chips zum Aromatisieren verwenden.

So grillt Deutschland: regionale Traditionen

Baden:

Zum badischen Kultbier genießt der Badener gerne ein Tannenzäpfle-Steak. Die Marinade wird durch Rothaus-Pils abgerundet.

Bayern:

Für Steckerl-Fisch werden Regenbogenforellen der Länge nach auf dicke Holzspieße gezogen. Diese gart man über dem offenen Grill ca. 12 Minuten. Dazu passen Brezeln.

Franken:

„Drei im Weggla“ sind in Franken besonders beliebt: Einfach ein Brötchen längs aufschneiden und mit drei Nürnberger Rostbratwürstchen sowie etwas Senf servieren.

Hessen:

Die Frankfurter Grüne Soße („Grie Soß“) passt auch hervorragend zu gegrillten Kartoffeln oder Fisch. Traditionell wird sie aus Borretsch, Kerbel, Kresse, Petersilie, Pimpinelle, Sauerampfer und Schnittlauch zubereitet.

Pfalz:

Der klassische Spießbraten besteht aus großen Stücken Schweinenacken, die zuvor mariniert werden. Der Braten wird etwa zwei Stunden ohne Rost am Spieß gegrillt.

Rheinland:

„Himmel un Ääd“ (Himmel und Erde) nennt der Rheinländer den Dreiklang von Kartoffeln,

Äpfeln und Wurst. Für den Grill lassen sich halbierte Äpfel, kleine gekochte Kartoffeln und Bratwurst-Stücke auf Spieße stecken.

Saarland:

„Gott lenkt, der Saarländer schwenkt“, lautet ein Sprichwort. Bei einem Schwenkgrill lässt sich die Distanz zur Glut und somit die Temperatur gut variieren. Ideal zur Zubereitung von mariniertem Schweinenacken.

Schwaben:

Das „Württemberger Lamm“ landet gerne auf dem Grill. Eine weitere Spezialität sind Schweinenieren. Einfach in 1 cm dicke Scheiben schneiden und auf Spießen grillen.

Zarte Spareribs: 3 Varianten

➤ **Variante 1 (Rezept unten):** Rippchen 2 Std. einlegen, 1 Std. trocken marinieren, 3 Std. indirekt grillen.

➤ **Variante 2:** Rippchen in heißer Brühe 1 Std. ziehen lassen. 10–15 Minuten auf dem Rost direkt grillen. Kurz vor dem Ende der Grillzeit mit BBQ-Soße bestreichen.

➤ **Variante 3:** Verwenden Sie einfach unsere marinierten und vorgegarten BBQ-Ribs (siehe Produktabbildung). Nur 4 Min. von jeder Seite grillen.



Spareribs mit buntem Blattsalat

Zutaten für 8 Personen

2 kg	frische Schweine-Spareribs
1 l	Apfelsaft
5 EL	Apfelessig
1	Zitrone, davon der Saft

Für die Gewürzmischung:

½ TL	Chilipulver
2 EL	grobes Meersalz
2	fein geschnittene Knoblauchzehen
je ½ TL	Fenchelsamen und Korianderkörner, grob gestoßen
1 EL	grob gestoßener schwarzer Pfeffer
2 EL	edelsüßes Paprikapulver
1 EL	brauner Zucker

Nach Belieben:

3–4 Hand voll	Räucherchips (Steinachips)
----------------------	----------------------------

Außerdem:

200 ml	Barbecue-Soße Ihrer Wahl
---------------	--------------------------

Für den bunten Blattsalat mit fruchtigem Dressing:

6	reife Aprikosen (ersatzweise 4 getrocknete Soft-Aprikosen)
1	Orange, davon der Saft
4 EL	Himbeeressig
6 EL	Walnussöl
1 TL	Salz, Zitronenpfeffer
1 TL	Honig

400 g bunter Blattsalatmix

Brot-Empfehlung:

Balou von K&U

Zubereitung Spareribs aus dem Kugelgrill

- 500 ml Apfelsaft, Essig und den Zitronensaft in eine Schale geben und die Spareribs mehrmals darin wenden. 2 Stunden gekühlt marinieren.
- Spareribs trocken tupfen. Alle Gewürze mischen und Spareribs damit von beiden Seiten bestreuen. Eine weitere Stunde gekühlt marinieren. Bei Verwendung von Räucherchips: diese 30 Minuten vor der Zubereitung in kaltes Wasser einlegen.
- Kugelgrill für indirektes Garen vorbereiten und eine Abtropfschale mit 200 ml Apfelsaft und 100 ml Wasser zwischen die Glut stellen. Nach Belieben 1 Hand voll Räucherchips über der Kohle verteilen. Spareribs mit der Knochen Seite nach unten in die Mitte des Rostes über die Abtropfschale legen und mit geschlossenem Deckel 3 Stunden garen.
- Restlichen Apfelsaft (300 ml) in einen Zerstäuber füllen und die Spareribs während der Garzeit alle 30 Minuten damit besprühen. Alternativ können die Spareribs auch mit dem Apfelsaft eingepinselt werden. Ca. alle 60 Minuten links und rechts frische Kohlen nachlegen.
- 20 Minuten vor Ende der Garzeit sollte sich das Fleisch leicht vom Knochen lösen lassen und weich anfühlen. Ribs nun mit der Barbecue-Soße bestreichen und weitere 20 Minuten garen. Kurz ruhen lassen.
- **Schlechtwetter-Tipp:** Spareribs gelingen auch im Backofen. Gehen Sie wie beschrieben vor. Statt im Grill Ribs 3 Std. bei 140 °C Heißluft garen.

Zubereitung bunter Blattsalat mit fruchtigem Dressing

- Für das Dressing Aprikosen oder getrocknete Soft-Aprikosen mit den restlichen Dressingzutaten pürieren. Mit dem küchenfertigen Blattsalat vermengen. Den Salat mit den Spareribs und mit dem Brot servieren.

Ibérico-Kotelett

mit Caponata (süßsaures Gemüse sizilianischer Art)

Zutaten für 4 Personen

Für die Ibérico-Koteletts:

4	Ibérico-Schweinekoteletts à 200 g
30 g	Rohrzucker
1 TL	Salz
1 EL	Paprikapulver edelsüß
1 TL	Senfkörner
½ TL	weiße Pfefferkörner
1	Knoblauchzehe, fein geschnitten
1	Limette, davon der Abrieb
2	Frühlingszwiebeln, in Ringe geschnitten
1	rote Peperoni, fein geschnitten

Für die Caponata:

je 1	rote und orange Paprika, halbiert, entkernt, in Würfel geschnitten
------	--

4	Pfirsiche, in Würfel geschnitten
1	Aubergine, in Würfel geschnitten
1	weiße Zwiebeln, in dünne Scheiben geschnitten
3 EL	Olivenöl
3 EL	Pinienkerne
10	schwarze Oliven, kernlos, in Scheiben geschnitten
200 g	Kirschtomaten, halbiert
40 g	Datteln, fein geschnitten
1 Hand voll	Meersalz
1 Hand voll	Basilikum
1 Hand voll	schwarzer Pfeffer

Brot-Empfehlung:

K&U-Wurzel

Zubereitung

- Am Vortag Zucker, Salz, Paprika, Senf und Pfeffer mit einem Mixer fein mahlen. Knoblauch und Limette unterrühren. Koteletts damit einreiben. In Folie einschlagen und über Nacht marinieren.
- Den Grill für indirektes Garen vorbereiten und in der Mitte eine Abtropfschale platzieren. Darüber die Koteletts auf den Rost legen. Frühlingszwiebeln und Peperoni auf die Koteletts auftragen. Mit geschlossenem Deckel bei mittlerer Hitze etwa 25 Min. garen (Kerntemperatur am Knochen: 65 °C). Deckel öffnen und einige Minuten nachziehen lassen, bis 70–75 °C im Kern erreicht sind.
- Backofen auf 160 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Paprikas, Pfirsiche und Auberginen in Würfel schneiden (Kantenlänge ca. 1,5 cm). Mit den Zwiebelscheiben nacheinander in 2 EL Olivenöl in einer beschichteten Pfanne anbraten. In eine Auflaufform geben.
- Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Die Hälfte der Kerne zurückstellen, den Rest in die Auflaufform geben. Oliven, Tomaten und Datteln hinzugeben. Zutaten vorsichtig vermengen und salzen. Auflaufform mit Alufolie bedecken und Caponata für 25 Min. in der Mitte des Ofens garen. Mit den restlichen Pinienkernen, Basilikumblättchen und schwarzem Pfeffer bestreut servieren.







LAMM



Lammspieße

mit Joghurt-Dip und geröstetem Tomatenbrot

Zutaten für 4–8 Personen

Für die Lamm-Schaschlikspieße:

1	Lammschulter vom Württemberger Lamm
30 g	Paprikapulver
¼ TL	Kümmel
5 g	Korianderkörner
3 g	Fenchelsamen
1 TL	brauner Zucker
8 g	Salz
3 g	schwarzer Pfeffer

Außerdem:

4	mittelgroße rote Zwiebeln, in Sechstel geschnitten
12	große grüne Oliven ohne Stein
Je 1	rote und gelbe Paprikaschote
150 g	Kräuterseitlinge

Für den griechischen Joghurt-Dip:

1	Knoblauchzehe
200 g	griechischer Schafsjoghurt
½	Salatgurke, geraspelt
1 TL	Honig
1	Limette, davon der Saft
	Salz, grober weißer Pfeffer

Für das geröstete Tomatenbrot:

4	Roggenbrotseiben, z. B. Roggenkruste von K&U
½	Knoblauchzehe
	Olivenöl
½	Tomate

Zubereitung Lamm-Schaschlikspieße

- Die Lammschulter vom Knochen lösen. Dies übernehmen auch gerne unsere Mitarbeiter an der Metzgereitheke für Sie. Fleisch in 3 cm große Würfel schneiden. Die Gewürze in einem Mixer fein zerkleinern. Fleisch damit bestreuen und über Nacht durchziehen lassen.
- Am nächsten Tag das Gemüse entsprechend der Fleischstücke zurechtschneiden. Abwechselnd mit dem Fleisch auf Spieße stecken.
- Die Spieße auf dem Rost bei mittlerer Hitze von allen Seiten insgesamt etwa 15 Min. grillen. Danach etwas ruhen lassen und erst am Tisch von den Spießen schieben und portionieren. Mit Joghurt-Dip, Tomatenbrot und einem frischen Blattsalat oder Krautsalat servieren.

Zubereitung griechischer Joghurt-Dip

- Knoblauchzehe fein schneiden. Joghurt mit Knoblauch und den restlichen Zutaten verrühren und abschmecken.

Zubereitung geröstetes Tomatenbrot

- Das Brot auf dem Grill von nur einer Seite kräftig rösten. Vom Grill nehmen und die Röstfläche mit der Schnittfläche vom Knoblauch abreiben. Dann etwas Olivenöl darüberträufeln und zum Schluss mit der Schnittfläche der Tomate darüberreiben. Dabei das Fruchtfleisch etwas auspressen.



**ORTENAUER
WEINKELLER**
SEIT 1953 IN BADEN

Perfekte Kombination: Genießen Sie zu den Lammspießen eine Affentaler Spätburgunder Spätlese vom Ortenauer Weinkeller.

Neu: Kochbuch „Feines Fleisch“

Das neue Kochbuch vereint 40 Rezepte von Eckart Witzigmann und EDEKA-Kunden rund um das EDEKA-Sortiment „Feines Fleisch“. Vorgestellt werden kreative Ideen zur Zubereitung von Württemberger Lamm, Alm-Ochs, Bison, Tiroler Kaiserkalb, Ibérico-Schwein, Perlhuhn, Wachteln, Rinderbäckchen und vielem mehr. Die exklusiven Spezialitäten sind an der Metzgereitheke auf Vorbestellung erhältlich.

Fragen Sie an Ihrer Metzgereitheke nach einem Exemplar





Lammlachse

Die am geringsten beanspruchten Körperpartien von Lamm & Co. ergeben die zartesten Teilstücke. Diese Regel gilt besonders für die Lammlachse, die aus dem Rücken geschnitten werden. Das magere Fleisch wird gerne mariniert. Auf dem Grill benötigt es nur ca. 4 Min. Bei 65 °C Kerntemperatur ist es medium.



Lammkrone

Charakteristisch für dieses auch Karree genannte Teilstück vom Rücken sind die Rippenknochen. Sie verleihen dem Fleisch Aroma. Tipp: Grillen Sie die Krone am Stück und teilen sie sie erst nach kurzer Ruhephase in Koteletts. Gelingt mit direkter und auch mit indirekter Hitze. Medium bei 60 °C Kerntemperatur.



Lammkeule

Steaks aus der Keule sind mager und aromatisch. Gewürfelt ist das Fleisch ideal für Spieße. Die ganze Keule kann mit oder ohne Knochen indirekt gegrillt werden. Für letztere Variante Keule aufrollen und die dicksten Stellen schräg einschneiden, dann aufklappen. Die Keule wird so breiter, aber gleichmäßig dick.



Lammschulter

Sie ist kleiner als die Keule, weist dafür einen höheren Anteil an Fett und Bindegewebe auf. Am Stück wird sie nach mehreren Stunden bei sanfter Hitze zart. Schneller gelingen Spieße (siehe Rezept links). Tipp: Die aufgespießten Zutaten auf die gleiche Kantenlänge zuschneiden, damit sie Kontakt zum Rost haben.



Lammhüfte

Die Steaks aus der Hüfte werden meist bei mittlerer Hitze medium gegrillt (Kerntemperatur: 60–62° C). Tipp: Füllen Sie das Fleisch mit einer Kräutermischung (siehe S. 24). Zur Hüfte passt auch eine Kräuterhaube: vor Ende der Garzeit etwas Pesto auftragen und bei indirekter Hitze gratinieren.



Lammrücken

Der Rücken, auch doppeltes Lendenkotelett genannt, bietet besonders saftiges und zartes Fleisch. Die Scheiben bezeichnet man als Doppelkoteletts, Schmetterlingskoteletts oder Chops. Sie benötigen ca. 12 Min. auf dem Grill. Am Stück wird der Rücken indirekt gegrillt. Medium ist er bei ca. 64 °C Kerntemperatur.

Bitte fragen Sie an der Metzgereitheke: Spezialitäten erhalten Sie auf Vorbestellung

Würzige Überraschung: Steaks füllen

- Peppen Sie Ihr Steak auf, indem Sie es mit einer Füllung Ihrer Wahl auf den Grill legen.
- Geeignet hierzu ist zum Beispiel Lammhüfte oder Schweinekotelett. Einfach in das Fleisch eine Tasche schneiden. Dies übernehmen gerne unsere Mitarbeiter an der Metzgereitheke für Sie.
- Als Füllung können Sie zum Beispiel Frischkäse, Nüsse oder Würzpasten verwenden. Die Füllung sollte eine relativ feste Konsistenz haben. Die Fleischöffnung einfach mit einem Spieß fixieren.

Lammhüfte mit Maisgrieß und Zwiebelgemüse

Zutaten für 4 Personen

Für die Lammhüfte mit würziger Kräuterfüllung:

je 1 TL	gezupfter Rosmarin, Salbei und Thymian
½	fein geschnittene Knoblauchzehe
1 TL	Harissapaste
2 EL	geriebene, blanchierte Mandeln
2-3 EL	Oliveöl
	Salz, Pfeffer
4	kleine Lammhüften à 120 g
4	Spieße zum Fixieren

Für den Maisgrieß mit Zwiebelgemüse:

10	kleine rote Zwiebeln
1	walnussgroßes Stück Ingwer
1	Knoblauchzehe
100 g	Soft-Aprikosen
5 EL	Oliveöl
½ TL	Kurkuma
1 TL	Ras El-Hanout (ersatzweise 1 TL Kreuzkümmel und je eine Prise Nelkenpulver und Zimt)
½ TL	Limettenabrieb
300 g	grober Polentagrieß
	Salz, Oliveöl
½ TL	Chiliflocken

Wein-Empfehlung:

Spätburgunder Kabinett trocken vom Ortenauer Weinkeller

Zubereitung Lammhüfte mit würziger Kräuterfüllung

- Zum Füllen der Hüfte die Kräuter mit Knoblauch, Harissa, Mandeln und Oliveöl mischen und mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Die Lammhüften seitlich einschneiden, sodass eine Tasche entsteht. Die Kräutermischung auf die 4 Portionen verteilen. Die Taschen schließen und mit einem Spieß fixieren.
- Die Lammhüften bei mittlerer Hitze auf den Rost geben und von jeder Seite etwa 7 Minuten grillen. Dann zur Seite ziehen und etwas nachziehen lassen – bis zu einer Kerntemperatur von 60–62 °C.
- Zum Servieren die Spieße entfernen, Fleisch in Tranchen schneiden und Maisgrieß mit Zwiebelgemüse dazu reichen.

Zubereitung Maisgrieß mit Zwiebelgemüse

- Zwiebeln schälen und achteln. Ingwer schälen und zusammen mit der Knoblauchzehe fein schneiden. Soft-Aprikosen fein würfeln.
- 2 EL Oliveöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebelachtel darin bei mittlerer Temperatur 2 Minuten anbraten. Ingwer, Knoblauch, Kurkuma sowie Ras El-Hanout zugeben und weitere 5 Minuten braten. 125 ml Wasser angießen und binnen 10 Minuten fertig garen.
- 500 ml Salzwasser aufkochen. Maisgrieß ins kochende Wasser einrühren und 10 Minuten zugedeckt auf der ausgeschalteten Herdplatte quellen lassen. Anschließend mit einer Gabel auflockern und das restliche Oliveöl und die Aprikosenwürfel untermischen. Maisgrieß mit Salz und Chiliflocken würzen. Maisgrieß auf eine vorgewärmte Platte geben, Zwiebelgemüse darauf verteilen.

Lammsteaks

mit Kartoffelsalat und Radicchio

Zutaten für 4 Personen

8 kleine Lammsteaks aus der Keule à 60 g
grobes Meersalz

Für die Senf-Essig-Soße:

1 EL Petersilie
1 kleine rote Zwiebel
1 TL Pinienkerne oder Mandelstifte
1 TL getrocknete Kirschen oder Cranberrys

2 EL weißer Balsamicoessig

1 EL Agavendicksaft

3 EL grobkörniger Senf

Wein-Empfehlung:

Affentaler Spätburgunder trocken vom Ortenauer Weinkeller

Für den Kartoffelsalat mit Radicchio:

800 g kleine Kartoffeln, z. B. Drillinge
Salz

2 mittlere Köpfe Radicchio

1 weiße Zwiebel

4 EL Olivenöl

1 EL Zitronenthymian-Blättchen

50 ml Weißwein

150 ml Gemüse- oder Rinderbrühe

4 EL weißer Balsamicoessig
Zitronenpfeffer

Agavendicksaft

50 g Parmesanspäne

Zubereitung Lammsteaks mit Senf-Essig-Soße

- Für die Soße Petersilie und Zwiebel fein schneiden. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Abkühlen lassen. Mit den Kirschen fein hacken. Mit den restlichen Zutaten verrühren und zur Seite stellen.
- Lammsteaks zwischen Folie leicht flach klopfen und unmittelbar vor dem Grillen mit etwas Salz würzen. Heiß und schnell von beiden Seiten auf der Grillplatte oder dem Rost kurz garen. Vom Rost nehmen. Mit der Soße übergießen und dazu den Kartoffelsalat reichen.

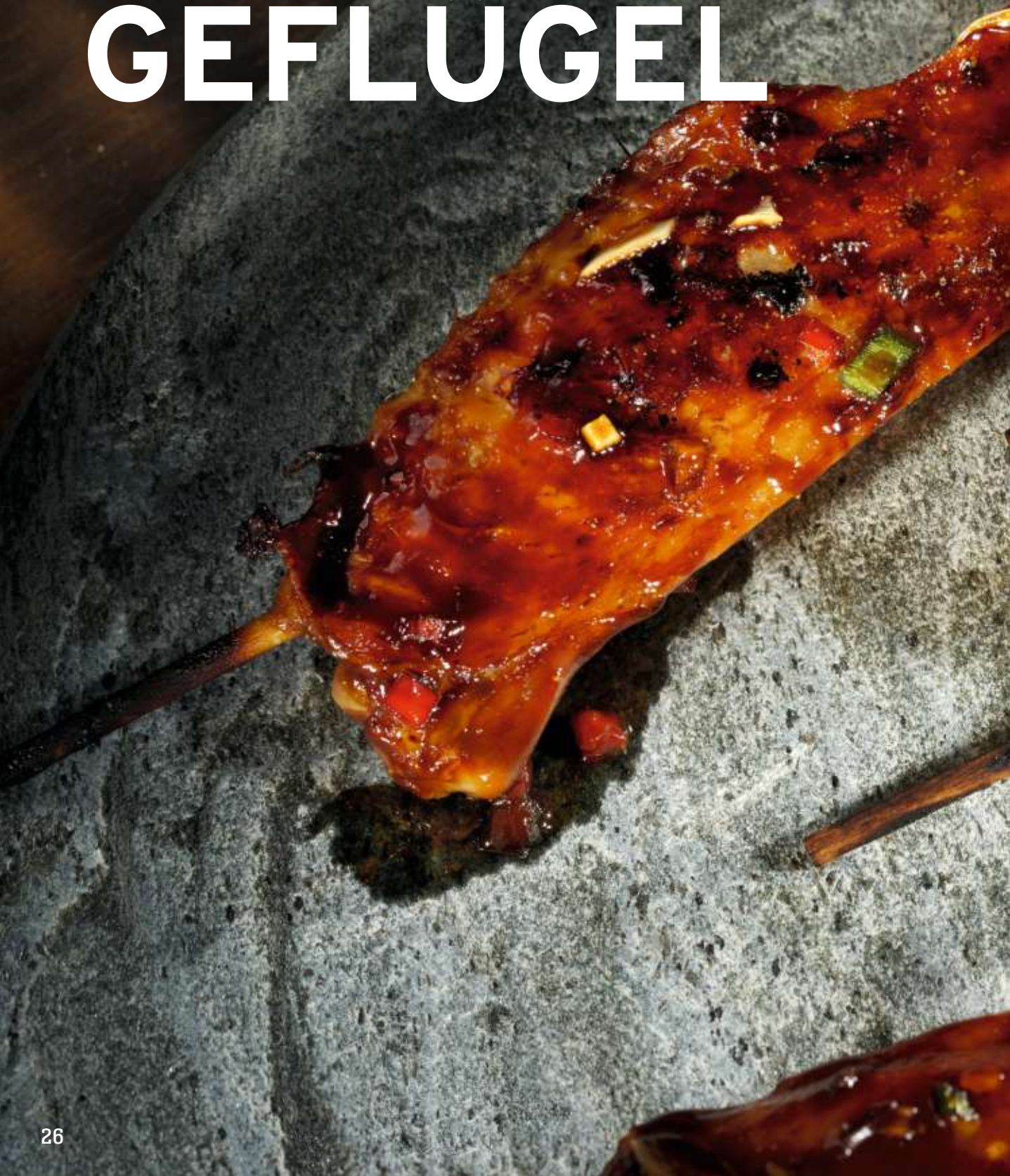
Zubereitung Kartoffelsalat mit Radicchio

- Kartoffeln in der Schale in Salzwasser garen. Radicchio putzen, waschen und in mundgerechte Stücke teilen. Zwiebel fein würfeln. Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebelwürfel und die Hälfte der Thymian-Blättchen bei mittlerer Hitze anbraten. Mit Wein und Gemüsebrühe ablöschen und zur Hälfte einköcheln lassen. Essig zugeben und mit Salz, Pfeffer und Agavendicksaft abschmecken.
- Kartoffeln pellen, halbieren, zum Dressing geben und vermengen. In eine Salatschüssel umfüllen und abkühlen lassen. Radicchio unmittelbar vor dem Servieren vorsichtig untermengen. Mit Parmesanspänen und restlichem Zitronenthymian bestreut servieren.





GEFLÜGEL







So wird die Haut schön kross

- Etwas Honig sollte in keiner Glasur fehlen. Er sorgt dafür, dass die Haut der Chicken Wings herrlich kross wird.
- Spieße halten die Hähnchenflügel schön flach. Dadurch haben sie mehr Kontakt zum Grillrost und werden krosser. Spieße 30 Min. in kaltes Wasser legen. Je einen Flügel auf einen Spieß ziehen. Darauf achten, dass jedes Flügelteil aufgespießt ist.
- Hähnchenflügel bei mittlerer Hitze grillen. Bei zu hohen Temperaturen ist die Haut kross, bevor das Fleisch innen durch ist.

Chicken Wings mit Sellerie-Salat

Zutaten für 4 Personen

- 12 Chicken Wings
- 12 Holzspieße

Für die Marinade:

- 1 Stück Ingwer (haselnussgroß)
- 1 Knoblauchzehe
- je 1 rote und grüne Peperoni

150 ml helle Sojasoße

2 TL Speisestärke

5 EL Honig oder Agavendicksaft

Für den Sellerie-Salat:

150 g Naturjoghurt

2 EL Rapsöl

50 ml Orangensaft

Zitronen- oder Limettensaft

2 EL Haselnuss-Blättchen

2 EL getrocknete Kirschen

200 g Knollensellerie

1 feste Nektarine

Agavendicksaft

Salz

Brot-Empfehlung:

Rondo Toscana von K&U

Zubereitung Spicy Chicken Wings mit Honig-Sojaglasur

- Ingwer und Knoblauch schälen und fein zerkleinern. Die Peperoni halbieren, die Kerne entfernen und fein würfeln. Sojasoße in einen Topf geben, mit der Speisestärke verrühren und die vorbereiteten Zutaten zugeben. Kurz aufkochen, zur Seite ziehen und Honig unterrühren.
- Chicken Wings in eine Schale geben. Mit der abgekühlten Marinade vermengen und einige Stunden oder über Nacht durchziehen lassen.
- 30 Min. vor der Zubereitung die Holzspieße in kaltes Wasser legen. Die marinierten Chicken Wings der Länge nach auf je einen Spieß stecken, sodass die Enden frei bleiben. So lassen sie sich später auch gut mit den Händen essen.
- Bei mittlerer Hitze auf dem Rost 15–20 Min. unter ständigem Wenden grillen, bis sie gar und schön knusprig sind. Mit dem Sellerie-Salat und Brot servieren.

Zubereitung Sellerie-Salat

- Joghurt, Rapsöl, Orangensaft und Zitronensaft in einer Schüssel verrühren. Haselnussblättchen in einer beschichteten Pfanne ohne Fett anrösten, bis sie duften. Getrocknete Kirschen grob hacken.
- Knollensellerie schälen. Nektarine entkernen. Sellerie und Nektarine raspeln bzw. in feine Streifen schneiden und zusammen mit den Nussblättchen und den getrockneten Kirschen unter den Joghurt mischen. Salat mindestens 2 Stunden durchziehen lassen. Dann mit Agavendicksaft und Salz abschmecken.

Jamaika-Hähnchen

mit Barbecue-Soße

Zutaten für 2–4 Personen

Für das Hähnchen:

- 1 Maishähnchen, 1,3 kg
- 1 Frühlingszwiebel,
fein geschnitten
- 2 Knoblauchzehen,
fein geschnitten
- 2 rote Chilischoten,
fein geschnitten
- 1 EL edelsüßes
Paprikapulver
- 1 TL frischer Thymian, gezupft
- je ½ TL Salz und schwarzer
Pfeffer, frisch gemahlen
- 2 EL helle Sojasoße
- 2 EL Sonnenblumenöl
- Zum Räuchern:**
- 1 Schale Räucherspäne
„Smoke It All No.10
Sommerwald“

Für die Barbecue-Soße:

- 100 ml Ketchup
- 4 EL Sojasoße
- 2 Frühlingszwiebeln,
fein geschnitten
- 1 Stück Ingwer (haselnussgroß),
fein geschnitten
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL brauner Zucker
- 4 EL Apfelessig
- Außerdem:**
- Baguette No. 1 von K&U
- Sellerie-Salat (siehe
Rezept links)
- Wein-Empfehlung:**
- Affentaler Spätburgun-
der vom Ortenauer
Weinkeller

Zubereitung

- Hähnchen säubern, auswaschen und trocken tupfen. Mit der Geflügelschere am Rückgrat durchtrennen. Hähnchen flach drücken und in eine Schale legen. Frühlingszwiebel, Knoblauch, Chili, Paprika, Thymian, Salz und Pfeffer mischen. Sojasoße und Öl unterrühren. Fleisch damit von beiden Seiten einstreichen und über Nacht marinieren.
- Am nächsten Tag die Barbecue-Soße zubereiten: Ketchup, Sojasoße, Frühlingszwiebeln, Ingwer, Knoblauch, Zucker und Essig in einem Topf zum Kochen bringen. Rühren, bis sich der Zucker auflöst. Bei niedriger Hitze 6–10 Min. einkochen, bis eine sirupartige Konsistenz erreicht ist.
- Den Grill für indirektes Garen vorbereiten und eine Abtropfschale in die Mitte geben. Die Schale mit den Räucherspänen auf die Kohle stellen.
- Das marinierte Hähnchen nochmals gut in der Marinade wenden, dann mit dem Knochengerüst nach unten über die Abtropfschale legen und den Deckel schließen. Bei mittlerer Hitze etwa 25 Min. garen. Deckel öffnen, das Hähnchen mit der vorbereiteten Barbecue-Soße dick bestreichen. Deckel erneut schließen. Binnen 20 Min. fertig garen und immer wieder mit Soße bestreichen, bis das Fleisch der Keule an der dicksten Stelle 75 °C aufweist und die Haut goldbraun geworden ist. Vor dem Servieren 5 Min. ruhen lassen. Tranchieren, mit Baguette und Salat servieren. Sollte noch Barbecue-Soße übrig sein, diese dazureichen.





WÜRSTCHEN & Co





Hotdog

nach Schwarzwälder Art

Zutaten für 4 Personen

4	Kalbsbratwürste à 90 g
300 g	Weißkraut
¼ TL	Kümmel
	Salz
1	Körnerbaguette, z. B. Kurpfälzer Stange von K&U
½	Knoblauchzehe
4-8 Scheiben	„Schwarzwaldhof“ Schwarzwälder Schinken
Für die Röstzwiebeln:	
300 g	rote Zwiebeln, in Streifen geschnitten
1 TL	edelsüßes Paprikapulver
4-5 EL	kalt gepresstes Rapsöl
½ TL	Salz
1	feuerfeste Schale
Außerdem:	
1 TL	mittelscharfer Senf
1	eingelegte Gewürzgurke, in dünne Scheiben geschnitten
4	Radieschen, in Stifte geschnitten
8	Holzspieße zum Fixieren
	Senf

Zubereitung

- Weißkraut in feine Streifen schneiden, den Kümmel zufügen, leicht salzen und mit den Händen etwas kneten. Zugedeckt ziehen lassen.
- Zwiebeln in eine Schüssel geben und mit dem Paprikapulver mischen. Öl in einer feuerfesten Form auf dem Grill erhitzen und die Zwiebeln hinzufügen. Unter mehrmaligem Wenden 10–12 Min. braten. Mit Salz abschmecken und zur Seite stellen.
- Kalbsbratwürste auf dem Rost bei mittlerer Hitze 8–10 Min. grillen. Zwischenzeitlich das Körnerbaguette in 4 Portionsstücke teilen und jeweils der Länge nach halbieren. Das Brot mit der Schnittfläche kurz auf den Grillrost legen und im Anschluss mit einer halben Knoblauchzehe auf der Röstseite abreiben.
- Die Brotunterteile mit Schwarzwälder Schinken belegen und das Weißkraut darauf verteilen. Je eine Wurst aufs Weißkraut geben und die Röstzwiebeln darüber verteilen.
- Den Brötchendeckel mit etwas Senf bestreichen und auflegen. Nun das Sandwich jeweils mit 2 Holzspießen durchstechen und fixieren. Liegend anrichten und die Füllung mit Radieschen-Stiften und Gewürzgurkenscheiben ergänzen und heiß servieren.
- Nach Belieben kann der Senf durch selbst gemachtes Ketchup (siehe Rezept Seite 45) ersetzt oder zusätzlich Ketchup aufgetragen werden.



Darf bei dieser Neuinterpretation des Hotdogs nicht fehlen: der Schwarzwälder Schinken von Schwarzwaldhof.

Grillen zur EM 2016

Erst Grill anfeuern, dann das Lieblingsteam:

Vom 10. Juni bis zum 10. Juli bieten sich wieder zahlreiche Gelegenheiten zum gemeinsamen Fußball-Gucken und Genießen. Verwöhnen Sie Ihre Gäste in der Halbzeit zum Beispiel mit der Stadion-Wurst. Es gibt sie als Rote und als Weiße. Ob pur mit Brötchen und Senf, als Hotdog oder Currywurst: ideal für schnelle Kreationen.





Merguez

Pikant gewürzte Rindsbratwurst nach Elsässer Art, bei der exotische Rezepte aus Nordafrika Pate standen. Der Name (ausgesprochen: Meergäss) ist dem arabischen Wort für Würstchen entlehnt. Der Natursaitling wird beim Grillen herrlich kross. Dazu passen die scharfe Gewürzpaste Harissa sowie Couscous.



Kalbsbratwurst

Eine Brühwurst mit heller Farbe und einem feinen Brät aus Schweine- und Kalbfleisch. Nach dem Abfüllen in den Naturdarm werden die Würste mit heißem Wasserdampf gebrüht. So wird das Brät schnittfest. Tipp: Damit gebrühte Bratwürste beim Grillen nicht aufplatzen, die Pelle zuvor parallel schräg einschneiden.



Bratwurst im Saitling

Sie zählt zu den rohen Bratwürsten. Das Brät wird hier weniger stark zerkleinert und auch nicht gebrüht. So entsteht die charakteristische Struktur, die an Hackfleisch erinnert. Tipp: Bratwürste erst in einem Sud aus Cidre und Zwiebelringen in einer Aluschale bei indirekter Hitze 15 Min. schmoren. Dann 4 Min. direkt grillen.



Weißer und rote XXL-Grillbratwurst

Abgekürzt werden diese beiden Klassiker meist einfach nur als „die Weiße“ und „die Rote“ bezeichnet. In der XXL-Variante sorgen sie für noch mehr Grillgenuss. Die rote Farbe und das würzige Aroma entstehen, indem das Brät gepökelt wird. Bei der Weißen entfällt dieser Schritt. Auch hier gilt: Haut vor dem Grillen einschneiden.



Käsewürstchen

Die feine Bratwurst aus Rind- und Schweinefleisch wird mit würzigem Emmentaler veredelt und nach dem Brühen leicht geräuchert. Beim Garen schmilzt der Käse und sorgt so für cremigen Genuss. Tipp: Käsewürstchen in ca. 3 cm lange Stücke schneiden und mit Pilzen, Mini-Zwiebeln und Paprika-Streifen am Holzspieß grillen.



Salsiccia fresca

Salsiccia fresca (ausgesprochen: Sallsiet-schja fresska) bedeutet übersetzt schlicht frische Wurst. Der römische Philosoph Cicero pries bereits vor über 2000 Jahren ihren Geschmack. Typisch für die frische grobe Bratwurst ist die feinwürzige Fenchel-Anis-Note. Dazu passen Rucola, Ciabatta und ein italienischer Rotwein.



So werden Burger schön saftig

- Rinderschulter eignet sich besonders für saftige Burger, da das Teilstück einen höheren Fettgehalt hat. Unsere Mitarbeiter an der Metzgereitheke drehen Ihnen das Fleisch gerne frisch durch den Fleischwolf.
- Neben Salz und Pfeffer kann man dem Hackfleisch auch Chilisoße oder geriebene Zwiebeln zufügen.
- Ein idealer Burger sollte ca. 2 cm dick sein.
- Drücken Sie in die Mitte des rohen Burgers mit dem Daumen eine kleine Mulde. So bleibt der Burger beim Grillen flach.
- Wenden Sie den Burger nur einmal. Lässt er sich mit dem Grillwender hochheben, ist der richtige Moment zum Wenden. Klebt das Fleisch am Rost, noch etwas warten.



Jetzt neu:

Die Premium-Burger gibt es in den Sorten Salt & Pepper, Mexican, Cheese, Smoke und Big

Burger

mit Senf-Creme

Zutaten für 4 Personen

Für die Brötchen:

10 g	frische Hefe
120 ml	Milch
50 g	getrocknete Feigen
200 g	Weizenmehl Typ 550
½ TL	Salz
20 g	weiche Butter
40 g	Mandelblättchen

Für den Belag:

4	EDEKA Premium-Burger
2	frische Feigen
einige	Chicorée- oder Salatblätter
1	rote Zwiebel, in Ringe geschnitten

Für die Senf-Creme:

1 EL	grober Senf
75 g	Crème fraîche
	nach Belieben Limette oder Zitrone zum Verfeinern

Wein-Empfehlung:

„Jede Gelegenheit & feinherb“ Weißwein Cuvée vom Ortenauer Weinkeller

Zubereitung

- Für die Brötchen die Hefe in der lauwarmen Milch auflösen. Dann die Feigen fein hacken. Das Mehl mit Salz, weicher Butter und Milchgemisch in eine Küchenmaschine mit Knethaken geben und 5 Minuten auf niedrigster Stufe rühren. Weitere 3 Minuten auf der nächst höheren Stufe kneten. Nun die Feigen zufügen und auf der niedrigsten Stufe solange kneten, bis die Früchte schön eingearbeitet sind. Den Teig zudecken und 15 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen. Im Anschluss in 4 Portionen teilen und zu Kugeln formen. Die Oberfläche mit der Hand leicht befeuchten, Kugeln in den Mandeln wälzen und auf Backpapier setzen. Mit Folie bedecken und 1 Std. gehen lassen. Dann bei 220 °C Ober- und Unterhitze 12 Minuten backen. Wenn möglich, dabei eine kleine ofenfeste Schale mit warmem Wasser in den Ofen stellen.
- Für die Senf-Creme den Senf mit Crème fraîche verrühren und mit Limetten- oder Zitronensaft abschmecken.
- Feigen waschen und in Spalten teilen. Die Premium-Burger nach Packungsanleitung grillen, die Feigenbrötchen aufschneiden, dann mit der Schnittfläche kurz anrösten. Die Unterteile mit Chicorée und Zwiebelringen bestücken. Den Burger auflegen und die Senf-Creme auftragen. Die Feigenspaltten und abschließend den Deckel auflegen.

Salsiccia

mit Rote-Bete-Ketchup und Staudensellerie-Kräuter-Salat

Zutaten für 4 Personen

- 4 grobe Salsiccia fresca Bratwürste
- Rote-Bete-Ketchup (Rezept siehe S. 45)

Für den Staudensellerie-Kräuter-Salat:

- 600 g Staudensellerie

- 3 Schalotten

- 1 Knoblauchzehe

- 4 EL Weißweinessig
- Urmeersalz

- Zitronenpfeffer

- 1 TL Akazienhonig

- 2 EL Olivenöl

- 1 Topf Minze

- 1 Bund glatte Petersilie

Brot-Empfehlung:

Kartoffel-Nuss-Stange von K&U

Wein-Empfehlung:

„Jede Gelegenheit & feinherb“ Rotwein Cuvée
vom Ortenauer Weinkeller

Zubereitung

- Zunächst den Rote-Bete-Ketchup zubereiten (Rezept siehe Seite 45).
- Für den Salat den Staudensellerie schräg in feine Scheibchen schneiden, Schalotten und Knoblauch sehr fein würfeln. Dressingzutaten verrühren und mit den Salatzutaten mischen. Den Salat etwa 1 Stunde durchziehen lassen. Vor dem Servieren Minze- und Petersilienblättchen unterheben.
- Die groben Salsiccia-Bratwürste bei mittlerer Hitze auf dem Rost etwa 12–14 Minuten garen. Mit dem Rote-Bete-Ketchup, Staudensellerie-Kräuter-Salat und Brot servieren.



Rundet jedes Grillfest ab:
der „Jede Gelegenheit &
feinherb“ Rotwein Cuvée
vom Ortenauer Weinkeller







FISCH

& Veggie



Lachssteak

mit Oliven-Vinaigrette und Gurken-Melonen-Salat

Zutaten für 4 Personen

4	Lachssteaks à 200-220 g
½	Zitrone, davon der Saft
Je 1 TL	grob gestoßener schwarzer Pfeffer
1 EL	Öl
4	persische Salzblöcke, 10 x 20 cm

Für die Olivenvinaigrette:

1	Knoblauchzehe
3 EL	aromatische Oliven ohne Stein
1 EL	Kapern
2-3 EL	Zitronensaft
4 EL	Olivenöl

250 g	gewürfelte Kirschtomaten
Je 1 EL	Blatt Petersilie und Dill, geschnitten

Für den Gurken-Melonen-Salat:

Je 1	mittlere Gurke, Honigmelone und rote Zwiebel
3 EL	Walnussessig
3 EL	Olivenöl
	Meersalz, grober schwarzer Pfeffer, Vanille aus der Mühle
1 EL	Kokosblütenzucker
1 Topf	Minze
2 EL	Pinienkerne

Brot-Empfehlung:

Oliven-Ciabatta von K&U

Wein-Empfehlung:

Sommertraum Rivaner & Riesling vom Ortenauer Weinkeller

Zubereitung Lachssteaks mit Olivenvinaigrette

- Salzblock bei mäßiger Hitze und geschlossenem Deckel 15 Min. vorheizen. Lachssteaks mit Zitronensaft beträufeln und 5 Min. marinieren. Trocken tupfen, pfeffern und mit dem Öl einstreichen.
- Für die Vinaigrette Knoblauch schälen und fein schneiden, Olivenfruchtfleisch vom Kern schneiden. Knoblauch, Oliven und Kapern in eine Schüssel geben. Mit Zitronensaft und etwas Salz, Pfeffer und dem Öl verrühren. Tomaten und Kräuter unterheben.
- Grillhitze etwas erhöhen und Lachssteaks auflegen. Unter einmaligem Wenden insgesamt ca. 8-10 Min. garen. Wenn man mit einer dünnen Messerspitze an der dicksten Stelle ohne Widerstand durchstechen kann, ist der Lachs gar. Vom Salzblock nehmen, anrichten und mit der Vinaigrette beträufelt servieren. Dazu Gurken-Melonen-Salat reichen.

Zubereitung Gurken-Melonen-Salat mit Pinienkernen und Vanille

- Gurke waagrecht vierteln und in 1 cm große Würfel schneiden. Honigmelone in ähnlich große Würfel schneiden, Zwiebel halbieren und in Streifen schneiden. Für das Dressing Essig, Öl, Gewürze und Zucker verrühren. Zwei Drittel der Minzeblättchen fein schneiden.
- Pinienkerne in einer beschichteten Pfanne ohne Fett anrösten. Gurken- und Melonenwürfel mit dem Dressing vermengen. Gegebenenfalls mit Salz und Pfeffer nachwürzen und mit Pinienkernen und der restlichen Minze bestreut servieren.

Tipp: Grillen mit dem Salzblock



Ideal für Fleisch, Fisch und Gemüse: Der persische Salzblock intensiviert das natürliche Aroma des Grillguts. Er ist mehrmals verwendbar. **So geht's:** Grillgut würzen, aber nicht salzen. Den Salzblock bei mittlerer Hitze etwa 25 Minuten auf dem Grill aufheizen. Beim Kugelgrill den Deckel hierzu schließen. Fisch und Meeresfrüchte vorher leicht mit Öl bepinseln, Steaks & Co. ungeölt auf den Salzblock geben. Unter ein- bis zweimaligem Wenden grillen. Das Grillgut wird dadurch sanft gesalzen. Ganze Fische wie zum Beispiel Doraden lassen sich auf zwei Salzblöcken grillen.

*Nicht in allen Märkten erhältlich, nur für begrenzte Zeit verfügbar



Jetzt neu:
der persische
Salzblock*



Dorade Royal „Provençal“

Die Goldbrasse, besser bekannt unter ihrem französischen Namen Dorade Royal, ist ein exzellenter, grätenarmer Grillfisch. An der Fischtheke erhalten Sie sie mariniert mit Kräutern der Provence. Grillen Sie sie 12–15 Min., bis das Fleisch am Rückgrat nicht mehr glasig, aber noch saftig ist.



Lachsfilet „Zitronengras“

Zitronengras und eine leichte Marinade verleihen der Lachstranche einen Hauch von Asien. Garzeit: 8–10 Min. Tipp: Steckt man einen Metallspieß in die Mitte des Fischfilets und legt ihn dann auf den Daumen, sollte er warm, aber nicht heiß sein. Ist er kalt, ist das Filet noch nicht durch.



Lachsfilet „Kräuterbouquet“

Die frische Lachstranche wird in der Manufaktur von Frischkost in Offenburg mit Gartenkräutern gefüllt und mariniert. Benötigt 8–10 Min. auf dem Grill. Tipp: Die zarten Filets nur einmal nach 5–6 Min. vorsichtig auf dem Rost wenden. Die zweite Seite ist meist schneller gar als die erste.



Tilapiafilet im Buchenspan

Das Fleisch der Buntbarsch-Gattung Tilapia zeichnet sich durch eine leicht nussige Note aus. An der Fischtheke sind die Filets mit Kräutern mariniert im Buchenspan erhältlich. Dieser erleichtert das Grillen, schützt vor Austrocknen und verleiht dem Tilapia eine rauchige Note. Garzeit: 8–10 Min.



Lachs-Schnecke

Bratwurst mal anders: Diese Grillspezialität ist mit einem erlesen abgeschmeckten Lachs-Brät gefüllt. Sie ist in zwei Sorten erhältlich: Als „Chorizo“ mit spanischer Würze und als „Merquez“ mit feiner Schärfe. Am Spieß lassen sich die Lachs-Schnecken ganz leicht grillen. Garzeit: 5–7 Min.



Lachs-Kabeljau-Duett

Bei diesem saftigen Kabeljau-Filet im Lachsmantel kommen Fisch-Fans gleich doppelt auf ihre Kosten. Die Spezialität ist an der Fischtheke mit einer herzhaften Barbecue-Marinade und verschiedenen Gewürzaufträgen erhältlich. 8–10 Min. grillen, dabei einmal vorsichtig wenden.



So einfach geht's: Käse grillen

- Sorten wie Halloumi können Sie direkt auf dem Rost grillen, da sie nicht zerschmelzen. Sie eignen sich auch für Grill-Spieße.
- Weicheren Käse grillt man in einer feuerfesten Auflaufform oder in einer Aluschale, die dünn mit Öl bepinselt wird.
- Weichkäse aus Kuh- oder Schafsmilch am besten waagrecht halbieren und in Hälften in der Aluschale grillen.
- Feta lässt sich in Paprikas, Tomaten oder Auberginen grillen. Einfach Gemüse entkernen und mit zerbröseltem Feta füllen. Dazu passen frische Kräuter.

Lachswurstchen

mit Fingerfood-Risotto und Aprikosen-Chutney

Zutaten für 6 Personen

6 Lachswurstchen à 60 g (von der Fischtheke)

Für das Fingerfood-Risotto:

1 weiße Zwiebel
200 g Staudensellerie
1 EL Olivenöl
350 g Risotto Milanese (Convenience-Produkt)
6 Soft-Aprikosen, fein gewürfelt
50 g getrocknete Cranberrys
900 ml Wasser
1-2 Mini-Romanasalatherzen

Für das Aprikosenchutney:

150 g Soft Aprikosen
2 weiße Zwiebeln
1 rote Chilischote
150 g Ajvar
100 ml Apfelsaft
1-2 Pck. Bourbon-Vanillezucker
Salz

Wein-Empfehlung:

Grauburgunder trocken vom Ortenauer Weinkeller

Zubereitung Lachswurstchen

- Lachswurstchen 6–8 Min. auf dem Rost grillen. Dabei mehrmals wenden. Mit Aprikosen-Chutney und Fingerfood-Risotto servieren.

Zubereitung Fingerfood-Risotto

- Zwiebel fein würfeln, Staudensellerie in feine Scheibchen hobeln oder schneiden. Olivenöl in einem Topf erhitzen. Zwiebelwürfel und Selleriescheibchen darin bei mittlerer Hitze wenige Minuten anbraten. Reis, Aprikosenwürfelchen und Cranberrys zugeben und mit Wasser ablöschen.
- Das Risotto auf kleiner Flamme im offenen Topf leise köchelnd etwa 12 Minuten gar ziehen lassen, bis das Wasser weitgehend aufgenommen wurde.
- Romanasalat in Blätter teilen, Risotto darauf anrichten.

Zubereitung Aprikosen-Chutney

- Soft-Aprikosen in kleine Würfelchen schneiden, Zwiebeln fein würfeln, Chilischote entkernen und fein schneiden. Wer es gerne scharf mag, gibt später einige Chilikernchen dazu.
- Ajvar mit Apfelsaft und Vanillezucker in einen Topf geben und aufkochen. Aprikosenwürfelchen, Zwiebeln und Chili zugeben und 10 Minuten bei reduzierter Hitze köcheln. Dabei ständig rühren. Chutney abkühlen lassen und mit Salz abschmecken.

Hirtenkäse mit Kraut im Fladenbrot

Zutaten für 4 Personen

600 g	Weißkraut
	Salz
¼ TL	Kümmel, ganz
1 Bund	glatte Petersilie
1	unbehandelte Orange, davon der Saft und die Hälfte des Abriebs
1 TL	Agavendicksaft
1 EL	Öl
2 Pck.	marinierter Hirtenkäse „Ramba Samba“
2	kleine Fladenbrote, z. B. Focaccino von K&U
1	große Tomate
1	Gemüsezwiebel
1	feuerfeste Grillschale

Zubereitung

- Weißkraut fein hobeln oder schneiden. In eine große Schüssel geben und mit Salz und Kümmel verkneten. Etwas Petersilie fein schneiden, restliche Petersilienblätter von den Stängeln zupfen und zurückstellen. Kraut mit der fein geschnittenen Petersilie, dem Orangensaft und -abrieb sowie Agavendicksaft vermengen und einige Stunden marinieren.
- Grillschale mit Öl ausstreichen. Weißkraut hinein geben, Hirtenkäse darauf legen. Im geschlossenen Kugelgrill 15 Minuten garen.
- Fladenbrote in Stücke schneiden. Tomate und Gemüsezwiebel halbieren und in Scheiben bzw. Streifen schneiden. Petersilie fein schneiden. Gegartes Weißkraut, Tomatenscheiben, Zwiebelstreifen, Petersilienblättchen und Hirtenkäse jeweils in die Brotviertel füllen.



Zubereitung „Ramba Samba“: Hirtenkäse samt Alu-Schale auf den Grill stellen. Etwa 6 Min. erhitzen. Käsescheibe in der Schale wenden, weitere 6 Min. erhitzen. **Zubereitung Grillkäse:** Käse auspacken und auf Alufolie legen. Auf dem Grill bei mäßiger Hitze ca. 3 Min. von beiden Seiten bräunen lassen.





Salat mit gegrilltem Gemüse und flambiertem Ziegenweichkäse



Zutaten für 6 Personen

300 g	Zucchini
300 g	Aubergine
je 1	rote und gelbe Paprikaschote
2	rote Zwiebeln
12	grüne Oliven

Für das Dressing:

2	unbehandelte Limetten
	Salz, Pfeffer
½ TL	Senf
1	Knoblauchzehe, fein geschnitten
6 EL	kalt gepresstes Olivenöl
1 Hand voll	grob gezupfte Basilikumblätter

Außerdem:

1	kleine Ziegenweichkäserolle, 200 g
1 TL	brauner Zucker
4 cl	Tresterbrand
	feuerfestes Töpfchen, Grillhandschuhe

Brot-Empfehlung:

Oliven-Ciabatta von K&U

Zubereitung

- Die Zucchini und Auberginen waschen, putzen und im Anschluss in etwa 1,5 cm dicke Scheiben schneiden. Die Paprikaschoten vierteln und entkernen. Die Zwiebeln schälen und in Viertel teilen.
- Zucchini, Auberginen, Paprika und Zwiebeln auf dem Grillrost garen, bis das Gemüse Farbe angenommen hat. Kurz vor Schluss die Limetten halbieren und mit der Schnittfläche mit auf den Rost legen.
- Gemüse vom Rost nehmen. Die Paprikaschoten häuten und gemeinsam mit dem anderen Gemüse in mundgerechte Stücke teilen. Zusammen mit den Oliven in eine Schale geben.
- Für das Dressing die warmen Limetten auspressen und mit Salz und Pfeffer verrühren. Senf unterrühren, dann das Öl unterschlagen. Über das Grillgemüse träufeln, vorsichtig mischen und bis zum Servieren einige Minuten durchziehen lassen. Dann das Basilikum unterheben.
- Den Ziegenweichkäse in 6 Portionen schneiden und die Schnittfläche mit einem Zahnstocher mehrfach einstechen. Die Oberfläche mit dem Zucker bestreuen. Den Käse in die Mitte der Teller setzen und den Gemüsesalat rundherum anrichten.
- Nun den Tresterbrand in einem feuerfesten Töpfchen auf dem Grill erwärmen, anzünden und brennend auf die Oberfläche der Käse gießen. Dabei zur eigenen Sicherheit Grillhandschuhe verwenden. Die Flamme brennen lassen, bis sie erlischt. Erst dann mit dem Essen beginnen. Dazu passt Oliven-Ciabatta.

Die Top 4: Obst auf dem Grill



Ananas

Geschälte und entkernte Ananas-Scheiben mit flüssiger Butter bestreichen und 5 Min. von beiden Seiten bei milder Hitze am Rand des Rosts grillen.



Wassermelone

Melone vierteln. Viertel in 8 dicke Scheiben schneiden. Fruchtfleisch von der Schale entfernen. Von beiden Seiten jeweils etwa 3 Min. grillen.



Pfirsich

Pfirsiche halbieren, Kern entfernen. Schnittfläche mit Zucker bestreuen. Mit der Haut nach unten 10–15 Min. bei mittlerer Hitze grillen. Haut ggf. abziehen.



Banane

Bananen mit der Schale längs halbieren. Schnittflächen mit Butter bestreichen. Mit Schnittfläche nach unten in der Schale 3 Min. bei milder Hitze grillen.



Mit **frischen Kräutern** verleihen Sie Marinaden, Grillsoßen und Dips besonderes Aroma



Spritzige Erfrischung: Die **Schwarzwald-Limo** trifft auf den **Sommertraum** vom Ortenauer Weinkeller

Limette-Ingwer-Schorle

Sie brauchen (für 2 Personen):

Eiswürfel • 125 ml Baden Riesling „Sommertraum“ vom Ortenauer Weinkeller • 1 Schwarzwald-Limo Limette & Ingwer von Schwarzwald-Sprudel • 1 Limette, unbehandelt

So geht's:

Eiswürfel in Gläser geben. Mit Weißwein und Schwarzwald-Limo Limette & Ingwer auffüllen. Gläser mit Limettenscheiben verzieren.

Tipp:

Ideal als Aperitif, um die Gäste beim Grillfest zu begrüßen. Die Limette-Ingwer-Schorle passt aber auch einfach nur so zum Chillen auf Balkon und Terrasse.





Veggie-Currywurst

mit Zwiebel-Petersilien-Salat

Zutaten für 4 Personen

- 4 vegetarische Bratwürste
- 4 Sesambrotchen von K&U
- Currypulver zum Bestäuben

Für das Curry-Ketchup:

- 750 g reife Tomaten
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Olivenöl
- 1 TL Tomatenmark
- 100 g Soft-Cranberrys
- 2 EL Currypulver
- 1 TL scharfer Senf
- 50 ml Rotweinessig
- Salz, Zitronenpfeffer, nach Belieben brauner Zucker

Für den Zwiebel-Petersilien-Salat:

- 3 Gemüsezwiebeln
- 3 EL Weißweinessig
- Salz
- Agavendicksaft
- 3 EL Olivenöl
- 1 Bund glatte Petersilie

Zubereitung

- Für den Curry-Ketchup Tomaten klein schneiden, Knoblauch und Zwiebel schälen und fein würfeln. Öl in einem Topf erhitzen und Zwiebeln und Knoblauch bei mittlerer Hitze glasig anbraten. Tomatenmark, Tomatenstücke, Cranberrys, Currypulver und Senf einrühren und 3 Minuten mitbraten. Essig zugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Zugedeckt etwa 35 Minuten leise köcheln lassen.
- Ketchup pürieren und durch ein Sieb streichen. Soll das Ketchup nicht gleich serviert und verbraucht werden, sollte es, um es haltbar zu machen, nochmals aufgekocht und in sterile Gefäße oder Flaschen gefüllt werden.
- Für den Salat Gemüsezwiebeln schälen, halbieren und in Streifen schneiden. Dressingzutaten verrühren und unter den Salat mischen. Zwiebelsalat eine Stunde marinieren lassen. Zwischenzeitlich Petersilie in Streifen schneiden. Vor dem Servieren unter den Salat heben.
- Vegetarische Bratwürste bei mittlerer Hitze offen einige Minuten unter Wenden grillen. Servieren Sie die Würste klassisch in schräge Scheibchen geschnitten mit warmem Curry-Ketchup, Currypulver und einem knusprigen Brötchen. Dazu den Zwiebel-Petersilien-Salat reichen.

weitere Infos zur
Vegithek unter:
www.suedwestfleisch.de/vegithek

Vegithek®

Schwarzwald-Limo-Cocktail

Sie brauchen (für 2 Personen): 100 g rote Beeren (z.B. Himbeeren) • 6–8 Eiswürfel • 1 Schwarzwald-Limo Holunderbeeren von Schwarzwald-Sprudel • ggf. 20 ml Wodka.

So geht's: Beeren ggf. vierteln oder in Scheibchen schneiden. Eiswürfel und Beeren in Cocktailgläser geben und mit Limonade und nach Belieben mit Wodka auffüllen.



Tukan Bio Veggie Bratwürstchen: vorher mit Öl einpinseln und langsam am Rand des Rostes bis zur perfekten Bräune grillen. In Selbstbedienung und an der Bedientheke erhältlich

TOP 6 BASICS

Soßen, Dips & Co.



Zitronen-Wildkräuterbutter

Sie brauchen: 120 g Sauerrahmbutter • 1 unbehandelte Zitrone • 3 EL fein gezupfte Wildkräuter und frische oder getrocknete Blütenblätter (z. B. Spitzwegerich, Löwenzahn etc.) • etwas Salz • ¼ TL grob gestoßene rote Pfefferbeeren. **So geht's:** Butter in einer Schale schaumig rühren. Zitrone heiß waschen und die Schale abreiben. Mit den grob geschnittenen Wildkräutern und Blüten zur Butter geben. Mit Salz, Pfefferbeeren und wenig Zitronensaft abschmecken. Mithilfe von Folie zu einer Rolle formen und kalt stellen.



Ketchup

Sie brauchen: 1 Knoblauchzehe • 1 Zwiebel • 1 EL Olivenöl • 500 g Tomaten • 1 rote Paprika • 5 Datteln • 125 g Erdbeeren • 1 EL Johannisbrotkernmehl • 2 EL Akazienhonig • Salz • Weinessig. **So geht's:** Knoblauch und Zwiebel fein schneiden. In Öl anbraten. Tomaten- und Paprikawürfel zugeben. Nach 2 Min. mit 1 Tasse Wasser ablöschen. Mit fein geschn. Datteln 15 Min. sanft köcheln lassen. Nach 10 Min. Erdbeeren zugeben. Mehl einrühren. Pürieren, durch ein Sieb streichen und abschmecken.



Papaya-Salsa

Sie brauchen: 1 reife Papaya • 1 unbehandelte Limette • 1 grüne Peperoni • 1 Frühlingszwiebel • Salz • Chilisoße (nach Belieben). **So geht's:** Papaya schälen, halbieren und von Kernen befreien. Das Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden und mit Limettenabrieb und -saft im Mixer pürieren. In eine Schüssel geben. Peperoni halbieren, entkernen und fein schneiden. Frühlingszwiebel in Streifen, dann in Würfel schneiden. Beides zum Papayamus geben, salzen und mit Chilisoße abschmecken.



Karotten-Chutney mit Feigen

Sie brauchen: 500 g Karotten • 1 Zwiebel • 250 g Gelierzucker • ½ TL Koriander • 2 TL Salz • ½ TL Pfeffer • 1 TL Currypulver • 1 TL gem. Ingwer • 1 unbehandelte Orange • 50 g frische Feigen • 15 g Pistazien. **So geht's:** Karotten grob raspeln. Zwiebel fein schneiden. Beides mit Gelierzucker in einen Topf geben. Gewürze, Orangenabrieb und -saft, gewürfelte Feigen und gehackte Pistazien unterrühren. Einen halben Tag durchziehen lassen. Bei mittlerer Hitze 40 Min. kochen, dabei öfter umrühren. Heiß in Gläser füllen.



Rote-Bete-Ketchup

Sie brauchen: 300 g kleine Rote-Bete-Knollen • grobes Meersalz • 1 haselnussgroßes Stück frischer Ingwer • 1 Knoblauchzehe • 100 ml Portwein • 80 ml Apfelessig • 6 EL Olivenöl • einige Tropfen Chilisoße • Salz. **So geht's:** Rote Bete 45–50 Min. wie Pellkartoffeln garen, bis das Gemüse weich ist. Pellen und pürieren. Ingwer und Knoblauch fein würfeln und gemeinsam mit dem Portwein sirupartig einkochen. Mit Püree vermischen und dabei Essig und Olivenöl zufügen. Abschmecken.



Avocadocreme

Sie brauchen: 1 Zwiebel • 2 kleine rote Chilischoten • 2 Avocados • 4 EL Zitronensaft • Salz, Pfeffer • 12 Blätter Basilikum. **So geht's:** Zwiebel in Stücke teilen, die Chilischoten halbieren, entkernen, beides im Mixer zerkleinern. Avocado entlang des Steins rundherum einschneiden und die beiden Fruchthälften gegeneinander drehen. Den Stein entfernen, das Fruchtfleisch mit einem Löffel heraushaben. Mit Zitronensaft, Gewürzen und Basilikum in den Mixer geben und alles zu einer cremigen Paste mixen.

BBQ-Tipps

Genießer-Wanderung

Atemberaubende Aussichten wie etwa in die Wutachschlucht (Bild unten) bietet der Sauschwänzleweg. Von Blumberg führt er 12 Kilometer durch den Schwarzwald. Stationen informieren über die Historie des Schwarzwälder Schinkens. Die Wanderung kann mit einer Fahrt in der Sauschwänzlebahn kombiniert werden. Tipp: Vesperbrote mit den typischen Spezialitäten vom Schwarzwaldhof mitnehmen. Weitere Infos: www.bit.ly/blumberg-erleben



Die Wutachschlucht
nahe Blumberg
im Schwarzwald



Fürs Finish Ihrer Grill-Kreationen: das naturbelassene **Saldoro Urmeersalz** für die Salzmühle

Jetzt neu:
Den **Buko des Jahres**
gibt es in der
Geschmacksrichtung
Barbecue



Der besondere Grill-Genuss: die „**Gut & Günstig**“-**Filetspieße** – zarte Filetmedaillons auf einem Fähnchen-spieß, grillfertig mariniert

Tüte auf und die Grillparty kann starten: **Lay's Chips** sorgen für gute Laune



Salat-Freuden

Servieren Sie zu Steaks, Würstchen & Co die **Feinkost-Salate von Homann**. Wie wäre es zum Beispiel mit einem würzigen Kartoffelsalat oder einem Gemüse-Nudelsalat mit Paprika, Karotte und Balsamico?



So einfach geht's: Den **Gazi Grillkäse „Mediterrane Kräuter“** auf dem Rost von beiden Seiten schön goldbraun grillen



Die **Schlemmer-sauce Knoblauch von Knorr** verleiht Grillgerichten, Meeresfrüchten und Salaten eine würzige Note

Trend-Senf nach New Yorker Art: der neue **Heinz American Mustard New York Deli Style Honey**



Schon gewusst?

Die Spezialitäten von „Unsere Hausmarke“ werden in Rheinstetten bei Karlsruhe nach den Regeln traditioneller Metzgerskunst hergestellt. 50 Metzgermeister sowie 180 Fleischerinnen und Fleischer sorgen bei EDEKA Südwest Fleisch für höchsten Grill-Genuss. Die Produkte erkennen Sie am gelben EDEKA Südwest-Logo mit der Sonne.



Das weltberühmte Original:
Nürnberger Bio-Bratwürste von HoWe

Zarteste Steaks

Bei den Sous-Vide-Spezialitäten haben Sie die Gelinggarantie: Steaks im Folienbeutel 45 Min. in einer Schale mit kaltem Wasser bei 80 °C Heißluft im Ofen garen. Auspacken, trocken tupfen und auf dem Grill oder in einer Pfanne wenige Minuten anbraten. Durch das schonende Sous-Vide-Verfahren wird das Fleisch butterzart.

Krönt jedes Rumpsteak:
die Original Kräuter-
Butter von Meggle. Wer's
milder mag, greift
zur Sorte „Frühlings-
Kräuter“ ohne Knoblauch.



Knackiger Mix: der **Bonduelle Grill-Salat** mit Romana, Radicchio, Mais und Ziegenkäse-Chili-Topping



Mit Schweinefleisch aus der Region: die **Bio-Bratwurst** von „Unsere Heimat – echt & gut“



Diese fleischfreien Delikatessen begeistern auch eingefleischte Grillfans: Die marinierten Filets **Valess Sweet BBQ** und **Valess Curry** sowie die **Valess Bratwurst** werden ca. 6 Min. gegrillt



Verfeinern Sie Grillkartoffeln und Salate mit **Apostels Sour Cream**. Eine echt griechische Delikatesse



Hier will jeder mal dippen!
Der luftig und lockere **miree Paprika-Chili** gehört beim Grillen einfach dazu

Veggie-Grillen für Gourmets: Die veganen Burger sowie die vegetarische Bratwurst von Garden Gourmet sorgen für Abwechslung auf dem Rost.



Den **Ziegenpeta** von **Monte Ziege** können Sie auf etwas Alufolie oder am Spieß grillen. Probieren Sie ihn im Salat, mit Grillgemüse oder zu Baguette

Tipp: Für ein italienisches Dressing 5 EL **Mazzetti Balsamico** mit 10 EL Olivenöl sowie je 2 EL Oregano und Basilikum mischen



Senf-Kunst in ihrer edelsten Form: Mit dem **Maille Dijon-Senf Originale** werden Grillwürstchen zum sternereifen Genuss

Cabanossi-Grillspieße

So geht's: 1 Paprikaschote waschen, Kerne und weiße Innenhäute entfernen. In 16 Würfel schneiden. 4 Schalotten vierteln. **Schwarzwaldhof-Cabanossi** in 16 Scheiben schneiden. Cabanossi, Paprika und Schalotten abwechselnd auf Holzspieße stecken. Auf den Grill legen, mehrmals wenden und heiß servieren.



Lecker: die Cabanossi von Schwarzwaldhof



Bau dir deinen
Lieblingsburger!
Alles, was du dazu brauchst,
findest du bei EDEKA



EDEKA
Premium-Burger
Gibt's auch in den
Sorten „Mexican“;
„Cheese“ und „Smoke“

Bauchspeck
von „Unsere Heimat –
echt & gut“

