

Leckere Grillrezepte für Groß und Klein

Grillburger

Zutaten (für 4 Personen):

1	Zwiebel	4	Vollkornbrötchen
400 g	Rinderhackfleisch	4 EL	Tomatenmark
100 g	Speisequark	4 EL	Ketchup
1 TL	Senf	2	Tomaten
	Salz und Pfeffer	½	Gurke
1 TL	Paprikapulver	1	Romana-Salatherz

Zubereitung:

Zwiebel schälen und fein würfeln. Mit Rinderhackfleisch, Quark und Senf verkneten. Mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen. Aus dem Fleischteig vier etwa ein Zentimeter dicke Frikadellen formen. Die Frikadellen auf dem Grill ca. 3–5 Minuten von jeder Seite grillen.

Die Vollkornbrötchen aufschneiden und je eine Hälfte mit Tomatenmark und eine Hälfte mit Ketchup bestreichen. Tomate und Gurke in Scheiben schneiden. Burger mit Salatblättern, Tomatenscheiben, Frikadellen und Gurkenscheiben belegen und zusammenklappen.

Putenspieße mit Pfirsichsalsa

Zutaten (für 4 Personen):

800 g	Putenfleisch	2 TL	Zitronensaft
5 EL	Sojasoße	20 g	Ingwer
100 ml	Orangensaft	½ Bund	Lauchzwiebeln
	Paprikapulver	2 EL	Pflanzenöl
400 g	reife Pfirsiche	1 EL	Rosinen

Zubereitung:

Die **Putenschnitzel** abspülen und trocken tupfen, danach in Scheiben schneiden. Für die Marinade drei Esslöffel Sojasoße mit zwei Esslöffeln Orangensaft und einem Teelöffel Paprikapulver verrühren. Das Fleisch ca. 10 Minuten darin marinieren. Dann die Schnitzelstreifen wellenförmig auf acht lange Spieße stecken.

Für die **Pfirsichsalsa** die Pfirsiche waschen, halbieren, entkernen und in feine Würfel schneiden. Den Ingwer schälen und fein hacken. Die Lauchzwiebeln waschen und in feine Ringe schneiden. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Pfirsichwürfel, den gehackten Ingwer und die Lauchzwiebeln mit Rosinen ca. 5 Minuten dünsten. Mit dem Rest von Orangensaft und Sojasoße ablöschen und ca. 3 Minuten köcheln lassen. Mit Paprikapulver und Zitronensaft abschmecken. Putenspieße grillen und mit Pfirsichsalsa anrichten.

Gemüse-Käse-Päckchen

Zutaten (für 4 Personen):

2	Paprika (in Streifen)
1	Zucchini (in Scheiben)
1	kleine Zwiebel (Ringe)
1	Hand voll Pilze (Scheiben)
8	Cocktailtomaten (halbieren)
100 g	Schafskäse

Marinade:

1 TL	abgeriebene Zitronenschale (unbehandelt)
2 EL	Zitronensaft
	Salz, Pfeffer, Pizzagewürz (oder Oregano)
2-3 EL	Olivener Öl

Zubereitung:

Das geschnittene Gemüse auf vier Stücke Alufolie verteilen. Den Schafskäse zerkrümelnd und über das Gemüse geben. Die Zutaten für die Marinade verrühren und die Marinade über die Gemüse-Schafskäse-Mischung geben. Die Päckchen verschließen und ca. 1-2 Stunden ziehen lassen. Anschließend die Gemüse-Käse-Päckchen ca. 10-15 Minuten auf dem Grill garen.

Maiskolben mit Kräuterdipp

Zutaten (für 4 Personen):

4	frische Maiskolben
50 g	Butter
6	Basilikumblätter
2 EL	Petersilie
	Salz

Kräuterdipp:

150 g	fettarmer Frischkäse mit Kräutern
150 g	fettarmer Naturjoghurt
1	Bund Schnittlauch, Petersilie, Lauchzwiebeln
	Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Die geschälten Maiskolben in reichlich Salzwasser etwa 20 Minuten garen. Die Kolben ca. 10 Minuten bei mittlerer Hitze unter mehrmaligem Wenden goldbraun grillen. Inzwischen die Butter leicht erhitzen, bis sie flüssig ist, und die kleingeschnittenen Basilikum- und Petersilienblättchen dazugeben. Die Maiskolben die letzten 5 Minuten der Grillzeit mit Salz bestreuen, mit der Kräuterbutter bestreichen und wenden.

Kräuterdipp: Kräuterfrischkäse mit Joghurt, kleingehackten Kräutern und Zwiebeln vermengen und bei Bedarf mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Bunter Grillsalat

Zutaten:

1 große Salatgurke
300 g Cocktailtomaten
½ Dose Mais
2 geraspelte Möhren
250 g Mozzarella
½ Bund frisches Basilikum

Salatsoße:

2 EL Essig
2 EL Öl
Salz und Pfeffer
Essig und Öl verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zubereitung:

Die Salatgurke längs halbieren und in Stücke schneiden, Cocktailtomaten ebenfalls halbieren. Beides in einer Schüssel mit dem Mais und den geraspelten Möhren vermischen. Zuletzt den in Stücke geschnittenen Mozzarella hinzugeben und das Ganze mit der Salatsoße vermengen. Das Basilikum hacken und unter den Salat mengen.

Tortellinisalat mit Mango

Zutaten (für 4 Personen):

400 g frische Tortellini mit Käsefüllung
1 Eisbergsalat
2 rote Paprika
1 Gurke
1 Kugel Mozzarella
1 Mango

Salatsoße:

1 Bund Schnittlauch
500 g Magermilch-Joghurt
1 TL Currypulver
Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Die Tortellini nach Angaben auf der Packung in Salzwasser garen. Den Eisbergsalat waschen und in mundgerechte Stücke zerteilen. Paprika und Gurke waschen und schneiden. Den Mozzarella abtropfen lassen und danach in Würfel schneiden. Die Mango schälen und vom Kern lösen, danach in Würfel schneiden.

Salatsoße: Den Schnittlauch in kleine Ringe schneiden und mit dem Joghurt und dem Currypulver verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Salatzutaten kurz vor dem Servieren mit Dressing mischen und mit Mozzarella- und Mangowürfeln garnieren.

Kokos-Fruchtspieße

Zutaten (für 2 Personen):

½	Ananas	Zitronensaft
2	Bananen	Kokosraspeln oder Mandelblättchen
2	Nektarinen	eventuell Honig

Zubereitung:

Die halbe Ananas in große Stücke schneiden, die Bananen in je vier Stücke teilen und die Nektarinen vierteln. Die Fruchtstücke abwechselnd auf Grillspieße stecken, mit etwas Zitronensaft beträufeln und danach in Kokosraspeln oder Mandelblättchen wälzen. Die fertigen Spieße in Grillschalen oder auf Alufolie langsam grillen. Zum Schluss nach Belieben mit Honig beträufeln. Wahlweise können auch Erdbeeren, Pfirsiche und Mangos verwendet werden.

Marinierte Fruchtspieße

Zutaten (für 4 Personen):

Obst mit festem Fruchtfleisch (Äpfel, Birnen, Bananen, Pfirsiche, Aprikosen, Ananas, Mango),	Fruchtsaft, Gewürze (Vanille, Zimt, Nelken, Muskat)
--	---

Zubereitung:

Obst in Stücke schneiden und etwa 1–2 Stunden in dem gewürzten Fruchtsaft ziehen lassen. Anschließend auf Spieße stecken und in Alufolie langsam grillen.

Stockbrot

Zutaten:

400 g	Mehl	ca. 50 g	Margarine
½ TL	Salz	⅓ l	Milch
2 TL	Backpulver		

Zubereitung:

Das Mehl in eine Schüssel geben und mit dem Salz und Backpulver vermischen. Die Margarine unter den Teig kneten und zum Schluss die Milch zugießen. Das Ganze so lange kneten, bis ein geschmeidiger, relativ fester Teig entsteht. Holzstöcke im oberen Bereich mit einem scharfen Messer von der Rinde befreien. Aus dem Teig lange Rollen formen und diese um den Stock wickeln. Über der Hitze des Grills oder des Lagerfeuers das Stockbrot ca. 5 Minuten knusprig backen.

Tipp: Den Grundteig können Sie nach Belieben mit weiteren Zutaten verfeinern, z. B. mit frischen oder getrockneten Kräutern, Gewürzen, getrockneten Tomaten, Schinkenwürfeln oder Zwiebeln. Kinder mögen Stockbrot auch gern süß mit Marmelade bestrichen.
