Kochen mit Martina und Moritz vom 15.06.2019

Redaktion: Klaus Brock

Endlich Sommer: Einladung zum Grillfest

Lammspieße und Rehsteaks	2
Chinesisches Schweinefilet vom Grill	4
Türkische Köfte	5
Kalmare und Garnelen vom Grill	7
Möhrensalat mit Joghurt	8
Auberginensalat	9
Kräutersoße	10
Sommerliche Getränke zum Grillen	11

URL: https://www1.wdr.de/fernsehen/kochen-mit-martina-und-moritz/sendungen/grillfest-102.html

Endlich Sommer: Einladung zum Grillfest

Von Martina Meuth und Bernd Neuner-Duttenhofer

Sobald die Sonne nach draußen lockt, gibt's nichts besseres, als den Grill anzufachen. Und wer keinen Garten oder Balkon hat, der zieht zum nächsten Grillplatz im Park, am Waldrand oder an den Fluss.

Bei den WDR-Fernsehköchen Martina und Moritz kommen diesmal internationale Variationen auf den Grill: Griechische Lammspieße, türkische Köfte, chinesisches Schweinefilet, spanische Garnelen im Salzbett, italienische Kalmare, deutsche Rehsteaks und ausgesuchtes Gemüse. Und dazu zeigen sie ganz unterschiedliche Marinaden und Saucen, pfiffige Salate und erfrischende Drinks.

© WDR 2019

Lammspieße und Rehsteaks

Marinierte Lammspieße und Rehsteaks eignen sich hervorragend zum Grillen. Die Marinaden sollen das Fleisch nicht nur würzen, sondern auch helfen, es zu konservieren.

Olivenöl-Senf-Marinade

Dafür brauchen wir milden Knoblauch, der nicht alles mit beißender Schärfe erdrückt. Deshalb den schönen, zarten, jungen Knoblauch nehmen, der noch saftig ist.

Zutaten für sechs bis acht Personen:

- 2 junge Knoblauchknollen
- 1 EL Salz
- Saft und Schale einer großen Zitrone
- 250 ml Olivenöl
- 4 Thymianzweige
- 1 Rosmarinzweig
- 1 EL Korianderbeeren
- 1 EL weiße Pfefferkörner
- 100 g scharfer Senf (Dijon)

Zubereitung:

- Knoblauch pellen, grob hacken und auf dem Arbeitsbrett mit Salz bestreuen, mit der Messerschneide oder mit dem Gabelrücken zur Paste zerreiben, dann mit Zitronenschale und -saft sowie Öl aufrühren, mit grob gemahlenem Pfeffer, Thymianblättchen und zerdrückten Korianderkörnern vermischen. Am Ende wird scharfer Senf untergerührt. Oder einfach alles im Mixbecher pürieren. Lässt sich auch als Dip-Soße verwenden.

Lammspieße und Rehsteaks

Lammfleisch aus dem Rückenfilet (mit Fettschicht; sie hilft, das Fleisch über der heißen Glut saftig zu halten) in zentimeterschmale Scheiben schneiden und abwechselnd mit Zwiebelstücken und Paprika-Quadraten (die hellgrünen türkischen Dolma oder die süßen roten Spitzpaprika) auf Holz- oder Metallstäbe fädeln. In einer flachen Schale mit Marinade beträufeln, dabei drehen und wenden, damit die Spieße rundum davon erreicht werden.

© WDR 2019

Rehsteaks lässt man sich vom Metzger aus der entbeinten Keule schneiden, gut fingerdick. Nebeneinander in einer Schale auslegen und beidseitig mit Marinade bestreichen. Schale mit Folie abdecken und Marinade einziehen lassen.

Draußen am Grill …

... wird fürs Grillfest wie für ein Büfett alles aufgebaut, was in der Küche vorbereitet wurde. Außerdem braucht man: Brot, das man natürlich ebenfalls auf den Grill legen und rösten kann.

Die Kalmare sind am schnellsten gar. Wenn man mit ihnen anfängt, hat man schnell was zu essen. Das Salzen nicht vergessen und mit ein paar Spritzern Zitronensaft beträufeln!

Die Rehsteaks von beiden Seiten grillen und zwischendurch mal etwas Weißwein aufträufeln, das hält sie schön saftig. Blattsalat sollte vorbereitet sein und in eine Plastiktüte locker verpackt parat stehen. Damit man sich eine Marinade zusammenrühren kann, stehen Olivenöl, Essig und Zitrone, Salz, Pfeffer da – auch, um später die Aubergine anzumachen.

Dazu sollten ebenso natürlich auch Knoblauch, Frühlingszwiebeln bereit stehen und weitere Gemüse, die man später auf den Grill legen möchte: Spitzpaprika, Tomaten, Zucchini, die wir längs in Scheiben geschnitten haben, um darauf Käse zu backen – zum Beispiel Schafskäse, der in Olivenöl mit Kräutern eingelegt ist. Und wer es sich wirklich ganz leicht machen und das Angebot vom Metzger nutzen will, sollte dazu wenigstens ein, zwei selbst gemachte Soßen reichen.

© WDR 2019

Chinesisches Schweinefilet vom Grill

Mit einer würzigen Marinade aus Sojasoße, Ingwer und Knoblauch wird das Fleisch besonders schmackhaft.

Chinesische Marinade

Die Marinade wird gekocht, man kann auch gleich die doppelte Menge zubereiten, denn im Schraubglas hält sie sich lange. Ein Löffel davon gibt vielen Soßen mehr Pfiff, peppt jedes Schnitzel in der Pfanne auf und ist überall eine willkommene Würze.

Zutaten für sechs bis acht Personen:

- Je 1/8 l Sojasoße, Sherry und Brühe
- 1 EL Sesamöl
- 100 g brauner Zucker (oder würziger Honig)
- je 2 EL fein gewürfelter Ingwer und Knoblauch
- 2-3 Chilis

Zubereitung:

- Alles in eine Kasserolle füllen und etwa 20 Minuten leise köcheln lassen. Dann mit dem Mixstab glatt mixen und abkühlen lassen.
- Mit nur wenigen Esslöffeln von der chinesischen Marinade ein sorgsam pariertes Schweinefilet einreiben, in einen Gefrierbeutel packen und mindestens zwei Stunden marinieren. Beim Grillen das Fleisch mit der restlichen Marinade immer wieder bepinseln.

© WDR 2019

Türkische Köfte

Wir waren in der Türkei und haben dort den Menschen auf den Grill geschaut. Dort grillt man selten das schiere Fleisch. Man dreht es lieber vorher durch den Wolf. Das mag daran liegen, dass das richtige Abhängen von Fleisch dort keine Tradition hat, das Fleisch also nicht mürbe wird, aber als Hackfleisch immer saftig gerät.

Wir wandeln das Rezept ab und mischen gekochten Reis unter den Hackfleischteig, um die Masse aufzulockern. Natürlich könnte man auch eingeweichtes Brot nehmen, wie wir das in unsere Buletten tun. Aber ganz ohne Lockerungsmittel, wie es in der Türkei oft gemacht wird, ist es uns zu fest.

Zutaten für sechs bis acht Personen:

- 1 kg Lammhack (wer Lamm nicht mag, kann halb Schwein/halb Rind nehmen)
- 3 große Zwiebeln
- 1 dicke Knoblauchknolle
- 3 EL Olivenöl
- 200 g gekochter Reis
- Salz
- 1 Ei

Kräuter:

- 1 dickes Bund Minze oder Dill
- 1-2 EL gemahlener Kreuzkümmel
- 2 EL Pul Biber (das sind gemahlene Chiliflocken aus dem türkischen Lebensmittelladen) oder 1 guter EL zerkrümelte Chili
- 1 TL Sumach (türkisches Gewürz, das säuerlich-fruchtig schmeckt)
- 2-3 Paprika (Dolma oder Spitzpaprika – siehe Tipp)

Zubereitung:

- Das Hackfleisch in eine Schüssel füllen. Die Zwiebeln fein würfeln, Knoblauch hacken, in heißem Olivenöl weich dünsten, aber nicht bräunen. Mit dem gekochten Reis vermischen, dann mit den fein gehackten Kräutern und dem Ei unter das Hackfleisch mischen. Sehr innig vermengen, dann herzhaft salzen und würzen – vor allem mit Chilipulver bzw. scharfem Paprika (nach Gusto, der Übergang ist ja fließend) und mit gemahlenem Kreuzkümmel. Daraus formen wir längliche Würstchen, die wir auf Metallspieße stecken.

© WDR 2019

Tipp: Unbedingt darauf achten, dass die Metallspieße flach und nicht rund sind, sonst fällt die Masse davon ab.

Tipp: Einen Teil der Füllung stecken wir in Paprika, entweder in die Hälften oder in die vom Stiel herausgehöhlten Früchte. Gut dafür sind die hellgrünen Dolma, die ein dünnes Fleisch haben, sich bestens zum Füllen eignen und vom Grill wunderbar schmecken. Oder die roten, fleischigen Spitzpaprika, die besonders süß sind. Deren Haut verbrennt auf dem Grill, wird schwarz und lässt sich ganz leicht abziehen, was dem Geschmack besonders förderlich ist.

© WDR 2019

Kalmare und Garnelen vom Grill

Statt Fleisch oder Gemüse lassen sich auf dem Grill auch gut Meeresfrüchte zubereiten.

Kalmare

Sie werden vorbereitet, also geputzt, indem der Kopf samt Innereien herausgezogen wird. Auch der Chitinpanzer wird entfernt und auch das Maul zwischen den Tentakeln nicht vergessen! Unter fließendem Wasser die dünne Haut entfernen. Die Tentakel in die Körper stecken und auf Spieße fädeln. Mit Olivenöl beträufeln und pfeffern – gesalzen wird erst nach dem Grillen.

Garnelen

Große Garnelen nehmen. Sie sollten noch mit Schale und Kopf, also völlig intakt sein. Dann werden sie nur gewaschen und abgetrocknet. Auf einem Stück Grillpapier, auf einer Grillauflage oder -matte auf ein Bett von grobem Meersalz auf den Grill legen und je nach Größe zwischen drei und sechs Minuten grillen. Dabei immer wieder wenden.

© WDR 2019

Möhrensalat mit Joghurt

Als Beilage zu Gegrilltem ist dieser Salat wunderbar erfrischend und leicht. Am besten schmeckt er mit dem fetten türkischen Joghurt, der mit zehn Prozent eher unserer sauren Sahne als hiesigem Joghurt entspricht.

Den Joghurt sollte man zwei Tage im Kühlschrank in einem Sieb abtropfen lassen, damit er schön fest wird und kein Wasser mehr abgibt. Das intensiviert den Geschmack und ermöglicht eine längere Lebensdauer beim Grillfest. Das heißt, der Joghurt sieht noch nach Stunden gut aus, weil sich keine Molke absetzen kann.

Zutaten für sechs bis acht Personen:

- 1 kg Möhren
- 2-3 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer
- 1 TL Sumach (säuerlich-fruchtiges Gewürz aus dem türkischen Lebensmittelladen – hergestellt aus einer erfrischenden Beere)
- Chilipulver
- 1 TL gemahlener Bockshornklee
- 2-3 EL Zitronensaft

Für den Joghurt:

- 500 g türkischer Joghurt (oder halb Vollmilchjoghurt und saure Sahne)
- Salz, Pfeffer
- 1 Bund Dill
- 1-2 EL Zitronensaft
- 1 EL Olivenöl

Zubereitung:

- Die Möhren auf dem Hobel (oder in der Küchenmaschine) längs in streichholzfeine Streifen schneiden. In einer Kasserolle zunächst in etwas Olivenöl andünsten, salzen und pfeffern. Zugedeckt in wenigen Minuten im eigenen Saft bissfest garen. In dem Moment mit Zitronensaft ablöschen, wenn die Möhren den richtigen Biss erreicht haben. So behalten sie ihre Konsistenz. Mit Sumach, Chili und gemahlenem Bockshornklee sehr kräftig würzen.

© WDR 2019

- Den abgetropften Joghurt mit Salz, Pfeffer, Zitrone, fein gehacktem Dill und Olivenöl glattrühren. In einer Schüssel getrennt zum Möhrensalat servieren. Beides wird zusammen als Beilage oder Dip beim Grillfest kalt gegessen.

Auberginensalat

Unwiderstehlich – diese Mischung aus Grillduft und fruchtiger Aubergine.

Zutaten für sechs Personen:

- 3-4 Auberginen (möglichst die schlanken aus dem türkischen Lebensmittelladen, gut sind auch die dicken, fast runden aus Sizilien)
- 2-3 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer
- 3-4 Knoblauchzehen
- 3-4 EL Zitronensaft
- 4 EL Olivenöl

Zubereitung:

- Die Auberginen längs halbieren, mit der Schnittfläche in eine Edelstahl-Grillschale oder auf eine Grillauflage in Olivenöl, Salz und Pfeffer legen und an einer Stelle des Grills garen, die nicht allzu heiß ist. Einmal wenden und so lange grillen, bis das Fleisch butterweich ist.
- So lässt es sich herauskratzen und wird mit reichlich zerdrücktem Knoblauch, Salz, Pfeffer, Zitronensaft und Olivenöl angemacht. Für eine Art Püree einfach alles mit dem Mixstab pürieren. Entweder pur oder mit etwas türkischem Joghurt vermischt servieren.

© WDR 2019

Kräutersoße

Diese Universal-Grillsoße passt zu allem: Gemüse, Würstchen, Steaks oder auch Fisch.

Zutaten für sechs Personen:

- 3-4 dicke Knoblauchzehen
- 100 g Dijonsenf
- 1 gute Handvoll Kräuter (Rucola, Basilikum, Liebstöckl, Estragon, Petersilie, Schnittlauch)
- etwas frischer Chili
- 1 TL Honig
- 2 EL abgetropfter Joghurt (siehe Rezept Möhrensalat)
- 4 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer
- 1 EL Fischsoße
- 1-2 EL Chili- oder Weißweinessig

Zubereitung:

- Den jungen Knoblauch pellen, mit Senf, Kräutern, Honig, abgetropftem Joghurt, Olivenöl und den übrigen Zutaten im Mixbecher pürieren. Kräftig würzen und abschmecken.

© WDR 2019

Sommerliche Getränke zum Grillen

Drei Drinks in intensiven Farben: Sie sehen toll aus, sind originell und erfrischend. Die Drinks stehen in Glaskrügen zur Selbstbedienung auf dem Grillbüfett. Dort steht auch ein Kühler mit Weiß- und Rotwein, und natürlich gibt es auch ein zünftiges Bier.

Rucola-Drink

Klingt schräg, ist aber wunderbar herb und erfrischend.

Zutaten für sechs Personen:

- zwei große Handvoll Rucolablätter
- 2-3 Tassen Eiswürfel
- 1 Zitrone

Die Blätter mit etwas Wasser und einigen Eiswürfeln im Mixbecher pürieren. Das leuchtend grüne Konzentrat durch ein mit Küchenpapier ausgelegtes Sieb abseihen. Mit Eiswürfeln und Zitronensaft in einen Krug füllen, nach Geschmack mit Wasser aufgießen.

Sommerliche Apfellimonade

Schnell gemacht und herrlich erfrischend.

Zutaten für sechs Personen:

- 1 Zitrone
- 1 Orange
- 2-3 Minzestängel
- 1-2 Flaschen naturtrüber Apfelsaft

Zitrone und Orange in dünne Scheiben schneiden, mit zerzupften Minzeblättern in einen mit Eiswürfeln gefüllten Glaskrug geben. Mit Apfelsaft auffüllen.

© WDR 2019

Wassermelonen-Drink

Die "flüssige Wassermelone" sieht einfach bildschön aus und schmeckt wunderbar.

Zutaten für sechs Personen:

- 1,5 kg Wassermelone
- 1-2 EL Honig
- Eiswürfel
- 1 Zitrone

Von der Wassermelone alle Kerne gründlich entfernen, mit Honig und Eiswürfeln in einen Krug geben und mit dem Mixstab glatt pürieren. Nach Belieben mit Zitronensaft abschmecken.

© WDR 2019