

# BBQ für Feinschmecker



© Foto: Wikimedia

Ein paar Würstchen auf den Grill zu legen, dazu Ketchup und ein einfacher Kartoffelsalat, das reicht mir auf Dauer nicht. BBQ kann doch noch so viel mehr Spaß machen, sogar zum richtigen Gaumenkitzel werden. Ich habe mal ein paar Rezepte herausgesucht, die dem Grillsommer noch mehr Pepp verleihen. Dabei geht es vor allem um leckere Meeresfrüchte.

Garnelen sind typische Appetithappen für Grill-Gourmets, ich habe mich für Riesengarnelen in einer Honig-Senf-Soße entschieden. Dafür brauche ich folgende Zutaten:

## Zutaten für 2 Personen:

- 4 EL Ahornsirup
- 1 EL Tomatenmark
- 1 EL mittelscharfer Senf

- 2 EL Sojasoße
- 1 EL Öl
- 1 EL Balsamico
- Oregano
- Chilipulver
- Paprikapulver
- Knoblauchpulver
- Salz
- Pfeffer
- 500 g Riesengarnelen

Rohes Garnelenfleisch unter fließendem Wasser waschen, dann alle anderen Zutaten zu einer Soße vermischen. Die Garnelen einlegen und etwa 30 Minuten schön ziehen lassen. Anschließend die schmackhaften Meeresfrüchte auf einen Holzspieß stecken und im Aluschälchen grillen. Dazu serviere ich gern Kräuterbaguettes und Reis.

Auch die Conch hat es schon bis auf meinen Grill geschafft: [Diese außergewöhnliche Delikatesse von den Bahamas](#) gehört in der Karibik zur täglichen Ernährung dazu, bei uns scheint sie eher ziemlich exotisch und ist nicht leicht zu bekommen. Umso überraschender wird es dann aber für die Gäste, die vielleicht eher mit einem Kotelett oder einem einfachen Schweinenacken-Steak rechnen.

Eine Queen Conch, [auch Große Fechterschnecke genannt](#), muss zuerst geschält werden, das heißt, ich ziehe ihr mit einem scharfen Messer die Haut ab. Dunkle Stellen entferne ich aus dem Muschelfleisch, die schmecken nicht besonders gut. Danach das Fleisch mit dem Fleischklopfer bearbeiten, bis es ungefähr 1 cm dick ist. Gewürzt wird die Muschel mit einer Marinade aus Salz, Pfeffer, Knoblauch, Cayennepfeffer und Limettensaft, in der sie ungefähr eine Stunde badet. In der Grillpfanne grillen. Zur Conch serviere ich gern einen Nudelsalat mit Meeresfrüchten, um das Urlaubs-Feeling zu unterstreichen; wer mag kann auch die landestypischen Bohnen auftischen.



© Foto: Pixabay

### **Zutaten für den Meeresfrüchte-Nudelsalat für 2 Personen:**

- 100 g Hörnchennudeln
- 100 g Gnocchi
- 100 g Surimi-Stäbe, gefroren
- 100 g gekochte kleine Garnelen
- 50 g größere gekochte Garnelen
- 100 g Salatmayonnaise
- etwas Ketchup
- einige Knoblauchzehen
- Chili
- Dill

Nudeln und Gnocchi in Salzwasser al dente kochen, abschütten und abkühlen lassen. Danach vorsichtig mit kaltem Wasser sättigen. Einige Surimi-Stäbe in die Mayonnaise hobeln, fein

gehackter Knoblauch hinzugeben, ebenso wie Ketchup und Dill. Umrühren und mit Chili abschmecken. Die restlichen Surimi-Stäbchen schneiden und zusammen mit den kleinen Garnelen in die Soße legen. Nudel dazu und zum Schluss mit frischem Dill und größeren Garnelen garnieren.

Zurück zur mediterranen Küche: Wer es richtig schön spanisch mag, kommt um eine Paella nicht herum, die lässt sich sehr gut im Schwenkgrill über Holzkohle zubereiten. Die Zutaten könnt ihr euch ganz nach eurem eigenen Geschmack zusammenstellen, ich schlage das folgende Rezept vor:

#### **Zutaten für 2 Personen:**

- 200 g Riesengarnelen mit Schalen
- 200 g Hühnerfleisch, alternativ ganz Hühnerbeine oder Kaninchenfleisch
- 150 g Tintenfischringe
- 150 g Miesmuscheln
- 40 g Chorizo
- 250 g Reis
- 1 Paprikaschote
- 1 Zwiebel
- 2 Tomaten
- 1 Zitrone
- schwarze Oliven
- Olivenöl
- mediterrane Kräuter
- Safran
- Peperoni
- Knoblauch
- Salz
- Pfeffer
- Gemüsebrühe

Das Hühnchenfleisch salzen, pfeffern und im Schwenkgrill in Öl anbraten, dann Paprikastücke hinzugeben, anschließend Zwiebelstücke, Knoblauch und geschnittener Chorizo. Alles

zusammen etwa 10 Minuten braten, danach die Zutaten an den Rand schieben. Garnelen und Tintenfischringe in der Mitte kurz anbraten und dann zu den anderen Zutaten schieben. Neues Öl einfüllen, den Reis kurz unter Wenden rösten, dann mit Gemüsebrühe aufschütten. Den Reis 10 Minuten köcheln lassen, mehr Brühe auffüllen, würzen, alles verrühren und zum Schluss die Muscheln hineinlegen. Die Paella mit Alufolie abdecken und das Feuer allmählich ausglühen lassen. Das Gericht mit Zitronenvierteln garnieren und servieren.

Mir fallen noch viele weitere Gerichte für den karibischen oder mediterranen Grillabend ein, dazu gehören zum Beispiel weitere Arten von Garnelenspießen, Garnelen im Speckmantel für alle, die nicht ganz fleischlos grillen möchten, Scampi-Lachsspieße oder gegrillte Jakobsmuscheln. Für all das wird später vielleicht noch Platz und Zeit bleiben, wenn der Sommer erst einmal richtig begonnen hat. Aktuell braucht der BBQ-Meister teilweise noch eine dicke Jacke oder ein ebenso dickes Fell, um sich dem Wetter adäquat zu stellen.



© Foto: Pixnio

Ein kleiner Hinweis zum Schluss: Ernährungsexperten empfehlen, Meeresfrüchte mindestens einmal pro Woche auf den Tisch zu bringen. Sie sind leicht verdaulich, enthalten kostbare Mineralien und gelten als nährstoffreich. Fisch enthält die wertvollen Vitamine A und D, daneben noch einige kostbare B-Vitamine, Eisen und Magnesium. Auch die gesunden Omega-3-Fettsäuren kommen nicht zu kurz. Ein Grund mehr, Würstchen und Koteletts im Tiefregal zu lassen und sich auf »mehr Meer« zu konzentrieren.

---

# Spaghetti bolognese scharf

Dies ist keine klassische Spaghetti bolognese, sondern eine Variation.

Ich bereite das Gericht mit einer scharfen Sauce zu, da ich vier rote Chilischoten dafür verwende. Außerdem einige Speckstreifen.

Eine Variation ist auch die verwendete Pasta, da ich keine Spaghetti, sondern die sehr ähnlich aussehende Linguine verwende.

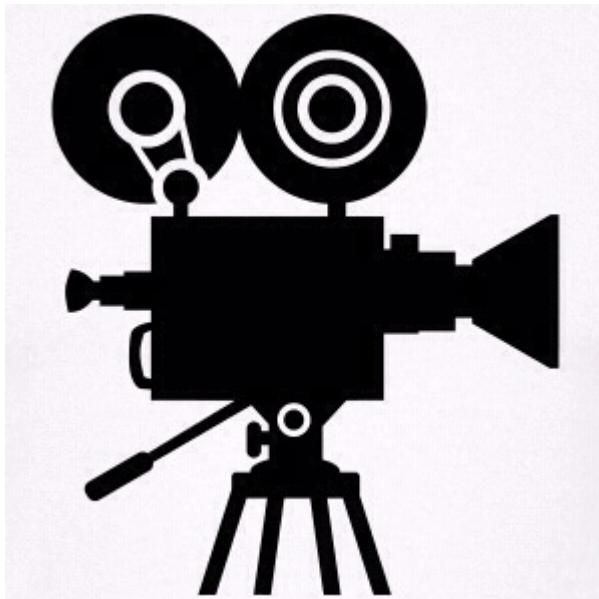
Wer übrigens durch dieses Pasta-Gericht Appetit auf weitere Pasta-Gerichte bekommen hat, kann sich gern fertige Pasta-Gerichte von Lieferservices liefern lassen. Deren Qualität ist durchaus akzeptabel. Zum Beispiel vom Lieferservice [deliveroo](#).

Deliveroo bietet kleine und große Gerichte, gesundes Essen, niedrige Preise oder auch Gerichte, die es speziell nur bei Deliveroo gibt. Ob Burger, Pizza oder Sushi, alles kann man bei diesem Lieferservice bestellen. Und es gibt auch eine eigene App für iOS und Android.

Wer jedoch auf selbst Zubereitetes und sehr frische Produkte steht, der kann auch auf den Rezepte-Websites von [lecker.de](#) oder [kochbar.de](#) nachschauen. Dort findet man sehr viele tolle Rezepte. Und ich empfehle natürlich auch immer, in der Suchmaske rechts oben in meinem Foodblog die gewünschten Gerichte einzugeben, dann bekommt Ihr die jeweiligen Rezepte herausgesucht. Empfehlenswert wären hierbei z.B. die Pastagerichte [gebratener Pansen mit Fusilli](#) oder [gebratene Insekten mit Spaghetti](#).

---

# Casting für Kochsendungen



Tja, vielleicht werdet Ihr mich irgendwann demnächst auch einmal persönlich in einer Kochsendung im Fernsehen sehen.

Ich habe mittlerweile die dritte Anfrage einer Agentur für ein Casting für die Teilnahme an einer Kochsendung erhalten. Zwei Anfragen bezogen sich auf eine Teilnahme als Kochender bei einer Kochsendung, bei der es um einen Gewinn geht. Eine Anfrage bezog sich auf eine Teilnahme als Juror bei einer Kochsendung.

Die ersten Anfragen habe ich aus persönlichen Gründen abgelehnt. Doch mittlerweile habe ich meine Einstellung zu einer Teilnahme geändert und sage für ein Casting gern zu. Allerdings habe die letzte Anfrage auch abgelehnt, oder besser gesagt, auf das kommende Jahr verschoben. Ich bin zur Zeit immer noch nicht sehr fotogen, weil ich wegen fehlender Zähne und Zahnersatz in zahnmedizinischer Behandlung bin. Aber generell würde ich nun an einem Casting und dann auch einer Kochsendung sehr gern teilnehmen. Und es soll schließlich Spaß machen.

---

# Hähnchen-Gemüse-Hirse-Topf

Hier bereite ich ein Geflügelgericht mit einer Hähnchenbrust zu, zu der ich noch verschiedenes Gemüse und Hirse gebe.

Ich bereite das Gericht zwar im Wok zu und würze es mit Soja-Sauce, aber ein asiatisches Gericht dürfte es eigentlich nicht sein, da ich auch Hirse hinzugebe, keinen Reis oder Mi-Nudeln.

Außerdem kann man auch der Meinung sein, dass zu einem Gericht, das man mit dunkler Soja-Sauce würzt, kein frisch geriebener Parmesan zum Garnieren passt. Da mir jedoch frische Petersilie zum Garnieren fehlte, habe ich den Parmesan gewählt, der das Gericht noch zusätzlich würzt.

Das Gericht ist sehr lecker und schmackhaft. Und ich serviere es einfach in einem tiefen Teller.

[amd-zlrecipe-recipe:51]

Hier bereite ich ein Geflügelgericht mit einer Hähnchenbrust zu, zu der ich noch verschiedenes Gemüse und Hirse gebe.

Ich bereite das Gericht zwar im Wok zu und würze es mit Soja-Sauce, aber ein asiatisches Gericht dürfte es eigentlich nicht sein, da ich auch Hirse hinzugebe, keinen Reis oder Mi-Nudeln.

Außerdem kann man auch der Meinung sein, dass zu einem Gericht, das man mit dunkler Soja-Sauce würzt, kein frisch geriebener Parmesan zum Garnieren passt. Da mir jedoch frische Petersilie zum Garnieren fehlte, habe ich den Parmesan gewählt, der das Gericht noch zusätzlich würzt.

Das Gericht ist sehr lecker und schmackhaft. Und ich serviere

es einfach in einem tiefen Teller.

---

## **Frische Pasta, Teil 3: Geschrämtzte Ravioli**

[https://www.nudelheissundhos.de/wp-content/uploads/2017/04/video13042017\\_2.mp4](https://www.nudelheissundhos.de/wp-content/uploads/2017/04/video13042017_2.mp4)

Für dieses Gericht verwende ich die vor kurzem zubereiteten klassischen Ravioli, die ich portionsweise eingefroren habe. Ich brate sie in Butterschmalz an und salze und pfeffere sie. Dann kommt noch frisch geriebener Parmesan darüber. Fertig ist ein ganze Mahlzeit.

[amd-zlrecipe-recipe:49]

---

## **Speck-Schalotten-Tarte**

[https://www.nudelheissundhos.de/wp-content/uploads/2017/04/video13042017\\_1.mp4](https://www.nudelheissundhos.de/wp-content/uploads/2017/04/video13042017_1.mp4)

Ich bereite eine einfache pikante Tarte zu, für die ich Speck und Schalotten verwende. Und als Grundlage für die Tarte Pesto Rosso.

Für den Teig verwende ich einen industriell gefertigten Flammkuchenteig, also ein Hefeteig, der schon fertig auf Backpapier vorliegt und bei Discountern oder Supermärkten zu kaufen ist. Man muss nicht unbedingt einen frischen Hefeteig selbst zubereiten, es geht durchaus auch ein industriell gefertigtes Produkt.

Ein kleiner Snack für den Abend, den ich vor dem Fernseher essen werde.

*Mein Rat:* Diese Tarte ist sowohl heiß als auch kalt zu essen und ist sehr schmackhaft und würzig

[amd-zlrecipe-recipe:50]

---

## Zucchini-Kuchen

[https://www.nudelheissundhos.de/wp-content/uploads/2017/04/video11042017\\_1.mp4](https://www.nudelheissundhos.de/wp-content/uploads/2017/04/video11042017_1.mp4)

Wie man auch mit bestimmten Gemüsesorten wie Wurzeln oder Kohlrabi einen Rührkuchen zubereiten kann, kann man dies auch mit Zucchini.

Ich habe ein entsprechendes Rezept in meinem Foodblog schon veröffentlicht.

Bei der Zubereitung des Rührteigs wird einfach von der üblichen Menge des für einen Rührteigs zu verwendenden Mehls ein Teil weggelassen und durch die gleiche Menge an fein geriebener Zucchini ersetzt.

Man sollte die geriebene Zucchinimasse gut ausdrücken, damit sie nicht zu feucht ist und somit der Kuchen auch nicht zu feucht wird und an Stabilität und Festigkeit verliert.

Außerdem sollte man den zubereiteten Kuchen relativ schnell verzehren. Da geriebenes Gemüse für den Kuchen als Zutat verwendet wird, fängt der Kuchen relativ schnell an zu schimmeln und ist vermutlich nach wenigen Tagen nicht mehr genießbar.

Der Kuchen ist sehr saftig und aromatisch.

Beim Drehen des Videos ist mir ein Fehler unterlaufen, ich gebe natürlich 250 g Zucker, und kein Mehl, zu den aufgeschlagenen Eiern und rühre beides zusammen schaumig.

---

[amd-zlrecipe-recipe:48]

## Kartoffelpuffer

[https://www.nudelheissundhos.de/wp-content/uploads/2017/04/video11042017\\_2.mp4](https://www.nudelheissundhos.de/wp-content/uploads/2017/04/video11042017_2.mp4)

Ich bin auf ungewohntem Wege zu einer Packung Kartoffelpufferteig gekommen, 750 g. Da ich zwar sonst nur frische Gerichte zubereite, aber diesen Teig natürlich nicht entsorgen will, bereite ich einfach Kartoffelpuffer damit zu. Und lasse Euch ein wenig an meiner Erfahrung mit diesem Fertigprodukt teilhaben.

Natürlich, der Teig besteht nicht vollständig aus rohen, geriebenen Kartoffeln. Sondern nur zu 90 %. Die restlichen

Zutaten sind Salz, Gewürze und Zucker. Und natürlich noch jede Menge chemische Zutaten, wie Konservierungsmittel, Säuerungsmittel und Antioxidationsmittel. Das war zu erwarten.

Vorzüge dieses Fertiggerichts sind, dass es glutenfrei, lactosefrei und sojafrei ist. Und dass es, verständlicherweise, für Vegetarier und Veganer geeignet ist.

Da es somit sowieso ein Fertigprodukt aus Kartoffeln mit weiteren natürlichen und chemischen Zutaten ist, kann ich auch gern dem Zubereitungstipp auf der Packung folgen und ein Ei und etwas Milch untermischen. Wer möchte, kann die Puffer natürlich auch noch zusätzlich würzen, wie z.B. mit getrocknetem Majoran, Thymian oder Rosmarin. Denn reine Rösti sind diese Puffer aus diesem Teig zubereitet natürlich nicht.

Aber es bleibt die Frage, warum man sich eines solchen Fertigprodukts bedienen soll, wenn es einfacher und gesünder – nämlich ohne chemische Zutaten – einfach frisch geriebene Kartoffeln besser tun?

---

[amd-zlrecipe-recipe:47]

## Kooperationen

Wie sicherlich bekannt ist, stehe ich auch Geschäftspartnern, meistens Agenturen für Online-Marketing, für Kooperationen zur Verfügung. Sponsored Posts, Produkttests oder Produkte für Foodblog-Events zur Verlosung werden gern in Auftrag gegeben oder gebucht.

Des öfteren erlebe ich aber das Prozedere, dass ich zwar ein seriöses Anschreiben per Mail erhalte, in dem ganz

interessiert nach einer Kooperation mit mir bzw. meinem Foodblog gefragt wird. Jedoch dann, nachdem ich mit einer Mail über die Möglichkeiten einer Kooperation und der jeweiligen Höhe meines Honorars dafür antworte, keine Antwort mehr erhalte.

Das macht mich zornig. Ich bin der Meinung, dass es zum guten Umgangston im Geschäftsleben gehört, dass man eine Mail zumindest beantwortet und ein Angebot, mit dem man nicht einverstanden ist oder dessen Höhe eines Honorars einem zu viel ist, eben zumindest ablehnt. Zumal ich einem neuen Kunden auch gern ein geringeres Neuer-Kunde-Honorar für einen ersten Auftrag anbiete. Oder dass man auch gern über ein Honorar verhandeln kann. Aber nicht in der Verhaltensweise, dass man auf die Erteilung eines Angebots sich gar nicht mehr meldet.

---

# **Rinder-Rouladen mit Petersilienknödel**

[Spider\_Single\_Video track="35" theme\_id="2" priority="1"]

Ein typisch deutsches, fast schon traditionelles Gericht.

Ich bereite die Rouladen aus Rouladenfleisch zu, das ich mir von meinem Schlachter in der benötigten Form zuschneiden lasse.

Ich wähle für die Füllung keine traditionellen Zutaten wie Speck, Zwiebeln und Essiggurke. Sondern variiere ein wenig und gebe Silberzwiebeln, Rote-Beete-Kugeln, Lauchzwiebel, Speck und für etwas Schärfe jeweils eine rote Chili-Schote in die Füllung.

Gwürzt wird nur mit süßem Paprika-Pulver, Salz und Pfeffer, und natürlich dem unbedingt zu verwendenden Senf.

Bei der zu bereitenden Sauce musste ich eine kleine Änderung vornehmen. Ich hatte keinen trockenen Rotwein mehr vorrätig. Also habe ich statt dessen einen Marsala, einen Likörwein, verwendet. Aber auch mit ihm gelingt eine sehr würzige, schmackhafte Sauce.

Als Beilage wähle ich Petersilienknödel, die ich selbst zubereitet und eingefroren hatte.

---

[amd-zlrecipe-recipe:46]

## **Bratwürste mit Bratkartoffeln und Spiegeleiern**

[Spider\_Single\_Video track="33" theme\_id="2" priority="1"]

Ein rustikales Gericht. Einfach Würste mit Eiern und Kartoffeln.

Schnell zubereitet, wenige Zutaten und immer schmackhaft.

Ich bereite die Spiegeleiern in zwei Eierringen zu, damit das Gericht auch optisch gut aussieht.

[amd-zlrecipe-recipe:45]

---

# Penne Rigate mit Bihun-Sauce

[https://www.nudelheissundhos.de/wp-content/uploads/2017/04/video01042017\\_1.mp4](https://www.nudelheissundhos.de/wp-content/uploads/2017/04/video01042017_1.mp4)

East meets west. Oder Indonesien trifft Italien.

Hier bediene ich mich einer Fertig-Suppe, und zwar einer Bihun-Suppe, die ich etwas zweckentfremde und eine Sauce daraus zubereite. Ich reduziere sie auf etwa die Hälfte der Flüssigkeit, um sie sämiger und vom Geschmack her kräftiger zu machen. Und gebe für etwas Frische einige Zutaten wie Paprika, Zucchini, Schalotte und Knoblauch hinzu.

Für etwas Schärfe sorgen zwei rote Chili-Schoten.

Dazu gibt es als Beilage Penne Rigate.

[amd-zlrecipe-recipe:44]

---

# Spiegeleier mit

# Bratkartoffeln und Spinat

[Spider\_Single\_Video track="31" theme\_id="1" priority="1"]

Ein fast schon traditionelles, klassisches und fast typisch deutsches Essen. Aber immer wieder sehr schmackhaft.

Meine Mutter hatte dieses Gericht während meiner Kindheit und Jugend auf ihrem monatlichen Zubereitungsplan, so dass es dieses Gericht mindestens einmal im Monat gab. Aber es hat mir auch immer gut geschmeckt.

Für den Spinat verwende ich Rahm-Spinat als Tiefkühl-Ware. Man kann natürlich, wenn jetzt im Frühjahr und Sommer frischer Blattspinat im Discounter oder Supermarkt abgeboten wird, auch diesen verwenden, kleinschneiden, garen und würzen.

Beim Drehen des Videos ist mir leider erneut ein Fehler unterlaufen. Die Digitalkamera ist anscheinend nicht sehr zuverlässig. Der zweite Teil des Videos mit der Präsentation des fertig zubereiteten Gerichts wurde nicht aufgenommen. Man muss also leider für das fertig zubereitete Gericht mit den beiden Fotos in diesem Blogbeitrag vorlieb nehmen.

[amd-zlrecipe-recipe:43]

---

# Schinken-Schalotten-Tarte

[Spider\_Single\_Video track="29" theme\_id="1" priority="1"]

Eigentlich sollte dies eine ganz klassische Speck-Zwiebel-

Tarte werden. Ich hatte jedoch keinen Speck mehr vorrätig, sondern nur Schinkenstreifen. Und statt der Zwiebeln habe ich Schalotten verwendet.

Ansonsten ist es eine klassische, pikante Tarte geworden. Mit einer Füllmasse aus Eiern, Sahne und geriebenem Käse. Dazu, wie oben erwähnt, Schinkenstreifen, Schalotten und Knoblauch.

[amd-zlrecipe-recipe:42]

---

# **Schweinebraten mit Tagliatelle in Bratensauce**

[Spider\_Single\_Video track="28" theme\_id="1" priority="1"]

Ein Gericht, das ich puristisch auf sehr wenige Zutaten reduziere. Und zwar genau fünf. Ein Schweinebraten, Salz, um ihn zu würzen, Öl, um ihn anzubraten, Bratenfond, um eine Sauce zu bilden und Tagliatelle als Beilage.

Ganz ein Gericht nach dem Motto meines Foodblogs, Nudel, heiss und hos, also Nudeln, Fleisch und Sauce. Mein Lieblingsessen. Leckerer Braten, Tagliatelle und sehr leckere Bratensauce.

Beim Drehen des Videos ist mir erneut ein kleiner Fehler unterlaufen. Der zweite Teil, in dem ich das fertige Gericht präsentiere und auch ein wenig noch erkläre, ist von der Digitalkamera nicht aufgenommen worden. Ich musste auf eine sehr kurze Aufnahme zurückgreifen, die zumindest zeigt, wie das Gericht fertig angerichtet aussieht.

[amd-zlrecipe-recipe:41]

---

# Bratenfond

[Spider\_Single\_Video track="27" theme\_id="7" priority="1"]

Mein Vorrat an Bratenfond war aufgebraucht. Also musste ich mir wieder Fond zubereiten, den ich portionsweise einfriere. Damit habe ich dann einen Vorrat, der einige Monate reicht und den ich für die diversen Braten- oder Gulasch-Gerichte verwenden kann.

Für die Zubereitung verwende ich Fleisch- und Markknochen und Suppengemüse. Dazu einige Gewürze im Ganzen. Ich lösche natürlich mit Rotwein ab. Und verlängere die Flüssigkeit noch mit Wasser.

Wer möchte, kann für mehr Intensität des Fonds diesen am Schluss auch noch reduzieren.

Preiswert ist es natürlich immer, anstelle von Suppengrün Gemüseabfälle zu verwenden. Man kann diese im Discounter oder Supermarkt meistens kostenlos mitnehmen und das Personal freut sich darüber. Aus dem Grün von Kohlrabi, Schalen von Kohl und Blumenkohl und zerdrückten Tomaten, die die Kunden zurücklassen und in eine Abfalltüte geben, kann man prima einen Fond zubereiten.

[amd-zlrecipe-recipe:40]

