Gegrillte, marinierte Bauchscheiben vom Duroc-Schwein und Spargel mit Sauce Hollandaise

Dieses Rezept ist ein wenig exklusiv und luxuriös. Sie können es gerne an einem Sonn- oder Feiertag für die Familie zubereiten.



Exzellentes Gericht

Die Hauptzutat stellen die marinierten Bauchscheiben dar, die vom Duroc-Schwein stammen. Duroc-Schweine sind eine alte Schweinrasse, die sich meistens nur von Eicheln ernähren. Das Fleisch ist daher sehr schmackhaft und würzig. Ich würde nach dem Genießen der Bauchscheiben sogar soweit gehen, zu behaupten, dass man diese Ernährung aus dem Fleisch herausschmecken kann. Es ist exzellent und sehr schmackhaft.

Als Beilage gibt es saisonales Gemüse und zwar die Königin unter den Gemüsen, deutschen, weißen Spargel.

Und da Hauptzutat und Beilage für dieses Gericht schon ausgefallen und exzellent sind, wird für den Spargel auch eine frische Sauce Hollandaise zubereitet. Verzichten Sie auf industrielle Fertigprodukte für die Sauce Hollandaise mit allen möglichen Zusatzstoffen in der Sauce. Bereiten Sie sie frisch zu. Sie ist in wenigen Minuten zubereitet und schmeckt einfach exzellent zum Spargel. Und man kann auch ein wenig davon mit den Bauchscheiben essen.



Mit frischer Sauce Hollandaise
Ein sehr leckeres Gericht!

Für 2 Personen:

- 4 Bauchscheiben vom Duroc-Schwein (600 g)
- Rapsöl

Für die Marinade:

- beliebige Kräuter (bevorzugt Petersilie, Schnittlauch, Rosmarin, Thymian, Majoran und Salbei)
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl

Als Beilage:

- 1 kg deutscher, weißer Spargel

Für die Sauce Hollandaise:

- Grundrezept

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20 Min. | Garzeit 15 Min.

Mit den kleingeschnittenen Kräutern, den Gewürzen und ausreichend Olivenöl eine feine Marinade zubereiten und in eine Schüssel geben, Bauchscheiben hineingeben. Gut mit der Marinade vermischen und einige Stunden im Kühlschrank durchziehen lassen.

Die Enden der Spargelstangen abschneiden. Spargel schälen. Spargel in einem großen Topf mit kochendem Wasser 12 Minuten garen.

5 Minuten vor Ende der Garzeit der Spargel viel Öl in einer Grillpfanne erhitzen und Bauchscheiben darin auf jeder Seite 1–2 Minuten kross grillen.

Parallel dazu Sauce Hollandaise nach dem Grundrezept zubereiten.

Jeweils zwei Bauchscheiben auf einen Teller geben. Die Hälfte der Spargel dazugeben. Ausreichend und großzügig Sauce Hollandaise auf die Spargel verteilen.

Servieren. Guten Appetit!

Gegrillte Rinderherz-Steaks mit Kartoffel-Wedges



Schnell zubereiteter Teller

Ein Rezept aus der Grillpfanne respektive dem Backofen und der Fritteuse.

Rinderherz kann man gut wie gewöhnliche Rindersteaks in der Grillpfanne grillen.

Das Herz ist ja auch ein Muskel, ähnlich wie das Muskelfleisch bei Rumpsteak oder Filetsteak. Nur ist Herz sehr viel fester und kompakter, man kann also nicht gerade sehr zartes Fleisch

erwarten.

Aber diese Garmethode bringt eigentlich die bislang besten Erfolge. Zuerst nur kurz, eine Minute auf jeder Seite, angrillen, für Röstspuren.

Dann ab mit der Pfanne und den Steaks in den Backofen bei 180 °C. Und dort nochmals 6 Minuten nachgaren lassen. Je nach Dicke der Rinderherz-Steaks erzielt man damit leicht rare gegartes Fleisch, oder auch leicht medium gegartes Fleisch. Auf alle Fälle jedoch exzellent gegart und sehr schmackhaft.

Als Beilage gibt es der Einfachheit halber ein Tiefkühlprodukt, und zwar Kartoffel-Wedges.

Diese werden einfach nur in der Fritteuse frittiert.

Die Zubereitungszeit ist somit wirklich äußerst kurz.

Für 2 Personen:

- 4 Rinderherz-Steaks (à 200 g)
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- gemahlener Kreuzkümmel
- Paprikapulver
- 2 Portionen Kartoffel-Wedges (TK-Ware)
- Sonnenblumenöl

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 2 Min. | Garzeit 8 Min.



Kross gegrillt bzw. frittiert

Fett in der Fritteuse auf 180 °C erhitzen.

Backofen auf die gleiche Temperatur Ober-/Unterhitze erhitzen.

Steaks auf jeder Seite mit den vier Gewürzen würzen.

Öl in einer Grillpfanne bis zum Rauchen erhitzen. Steaks auf jeder Seite nur eine Minute angrillen. Grillpfanne auf mittlerer Ebene für sechs Minuten in den Backofen geben.

Parallel dazu Wedges in der Fritteuse vier Minuten frittieren. Wedges auf ein Küchenpapier geben, abtropfen lassen und salzen. Auf zwei Teller verteilen.

Grillpfanne aus dem Backofen nehmen. Jeweils zwei Steaks auf einen Teller geben.

Servieren. Guten Appetit!

500 g geballte Mannes- äähhh Fleisches-Kraft …



Das rohe T-Bone-Steak

Es war mal wieder an der Zeit. Wie immer in den letzten Monaten kaufe ich einmal im Monat ein etwas teueres Steak. Rumpsteak, Hüftsteak, Entrecôte, Rib-Eye-Steak oder T-Bone-Steak.

Da diese Steaks meistens viel Gewicht haben oder ich gleich zwei davon für eine Zubereitung kaufe, reichen diese Steaks einzeln jeweils ohne Beilage für eine Mahlzeit. Einfach lecker.

Dieses Mal ist es ein T-Bone-Steak mit satten 500 g. Zieht man das Gewicht des recht großen Knochens ab, bleiben doch satte 300–400 g reines Fleisch. Schön gewürzt und gebraten ist es

einfach sehr schmackhaft.

Ich kaufe diese Steaks bei meinem Discounter, der seit einiger Zeit diverse Steak-Sorten in seinem Sortiment hat. Der Preis ist sehr gut und die Qualität der Produkte auch. Es muss nicht immer das Steak vom Bauernhof in der Nähe sein, wo man die Kuh, die das Steak liefert, mit Namen kennt und man vielleicht sogar bei der Schlachtung dabei sein kann.

Man kann dieses Steak natürlich jetzt zur Grill-Saison auch grillen anstelle es in der Pfanne zu braten. Ich habe leider weder einen Balkon noch einen Garten, wo ich einen Grill aufstellen könnte. Somit kann ich leider das Steak nicht auf einem Grill zubereiten.

Aber ich habe doch einmal recherchiert, was man im Internet so Interessantes zum Thema Grillen findet. Und bin wirklich erstaunt über die Fülle der Angebote und Informationen, die man dort findet. Besonders interessant finde ich diese Website zum Grill. Dort wird eigentlich alles zum Grillen und auch zu Grill-Geräten geschildert. Besonders interessant ist ja die Seiten zum Thema Gas-Grillen. Also wirklich sehr interessant.

Ich würze das T-Bone-Steak nur mit Kreuzkümmel, süßem Paprika-Pulver, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker auf jeder Seite.

Ich brate das T-Bone-Steak auf jeder Seite nur 3 Minuten kross an und erhalte auf diese Weise ein medium gegartes, leckeres Steak. Herrlich!

[amd-zlrecipe-recipe:397]

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.

Made und Co. Heuschreckt oder schmeckt



Der faule Willi hat es nicht leicht in diesen Tagen. Vom Eise befreit sind Strom und Bäche, hungrige Osterspaziergänger und wagemutige Hobbyköche schlagen sich mit stierem Blick ins Unterholz, um die Warenlager von Mutter Natur zu plündern, und ihre proteinhaltige Beute nach Hause an den Kochtopf zu schleppen. Es krabbelt und zappelt und kreucht und fleucht in deutschen Kochtöpfen, seit Thomas Biedermann sein Kochbuch „Heuschrecken, Schaben, Mehlwürmer & Co“ auf den Markt geworfen hat.

Ihren Einkauf sollten Sie allerdings besser im Tierfutter-Geschäft ihres Vertrauens oder im einschlägigen Online-Handel tätigen, wie Biedermann in seinem Vorwort erklärt. Denn nur dann ist ein bestimmtes Maß an Qualitäts- und Hygienestandards gewährleistet.

Die Gliederung des Inhaltsverzeichnisses nach Kategorien zeigt

sich ein wenig sperrig. So findet sich unter „Vorspeise“ ein Mehlwurm-Eintopf, und unter „Kartoffeln“ eine Rosenkäferlarven–Kartoffel-Pilz–Pfanne, die es aus welchen Gründen auch immer nicht geschafft hat, in die Kategorie „Pfanne“ zu kriechen. Hier wäre weniger sicher mehr gewesen. Der 2. Teil des Inhaltsverzeichnisses nach Tierarten ist deutlich logischer.

„Mehlwürmer sind vielseitig verwendbar. Man sollte immer einen Vorrat zuhause haben.“ Na ja, nur nicht im Mehl halt! Bei so viel unfreiwilliger Komik würde es nicht verwundern, ein entsetztes „Um Hummels Willen“ aus so manchem Küchenfenster dringen zu hören. Durchaus funny liest sich der Abschnitt über die roh zu essenden Köstlichkeiten. Maden, Larven und Raupen sind sehr agil, der Begriff des running Susi erfährt eine neue Dimension, wenn Willi, Raupe Susi und der Tatzelwurm einfach davonstrolchen. Aber Thomas Biedermann serviert zu seinen manchmal doch etwas eigenwilligen Gerichten auch gute Tipps zum Handling der Zutaten. Überhaupt fällt angenehm auf, dass der Autor sich viele Gedanken gemacht hat über den Umgang des Laien mit der doch etwas ungewohnten Materie. Das macht dieses Kochbuch zu einer durchaus amüsanten Lektüre auch für jene Leser, die bei der Theorie bleiben, und den Verzehr von Insekten doch lieber den Vögeln und Fröschen überlassen. Anfänger sind sicher gut beraten, ihre ersten Krabbelversuche in einem Insekten-Kochkurs zu starten.

In der optischen Aufmachung wirkt „Heuschrecken, Schaben, Mehlwürmer & Co.“ ein wenig brav. Es ist sicher keines dieser sehr sexy des Weges kommenden stylishen Coffeetable-Bücher. Man merkt, hier kann jemand sein Handwerk, und genau das soll vermittelt werden. Klare Rezepte, eine sauber gegliederte Zutatenliste, gut verständliche und ausführliche Kochanweisungen und informative, teils amüsante Hintergrundinformation transportieren die Botschaft auf sympathische Art unaufdringlich und doch prägnant. Die Fotos zeigen genau das, was es ist und was man isst.



In Asien ist das Essen von Insekten durchaus üblich, es wäre ein leichtes gewesen, einfach asiatische Gerichte zu transponieren. Und einige Asia-Anklänge finden sich auch. Doch hier hat sich jemand die Mühe gemacht, exotische Zutaten für die heimische Küche zu adaptieren und alltagstauglich zu verarbeiten. 17 Rezepte finden sich im als ebook um € 3,99 erwerbbaren, 63 Seiten starken, mit vielen Bildern auch optisch ansprechend gestalteten Büchlein.

Natürlich können Sie es aber auch einfach wie Chuck Norris machen: der isst nämlich keinen Honig. Chuck Norris kaut Bienen.

Die Rezension zum Kochbuch „Heuschrecken, Schaben, Mehlwürmer & Co.“ von Thomas Biedermann wurde erstellt von Maria Mancini.



Kochbuch „Heuschrecken, Schaben, Mehlwürmer & Co.“



Dieses kleine Insekten-Kochbuch weist einen Weg, Insekten schmackhaft zuzubereiten. Es enthält 17 Rezepte zu Insektengerichten in 10 Kategorien – von der Vorspeise bis zum Dessert. Man kann Insekten sehr vielfältig verwenden und zubereiten. Ich habe Gerichte mit Heuschrecken, Grillen, Heimchen, Schaben, Regenwürmern, Maden, Larven und Raupen zubereitet. Regenwürmer gehören nicht zu den Insekten, sondern zu den Ringelwürmern. Ich habe das Rezept dennoch in das Kochbuch aufgenommen. Insekten kauft man als Lebendfutter für Reptilien in Zoo-Fachgeschäften. Es sind reine Zuchttiere. Die Insekten sind von der Qualität her sehr gut.

Der Verzehr von Insekten war in Westeuropa bis vor einigen hundert Jahren sehr verbreitet und Gerichte dazu standen auf den Speisekarten. Leider ist dieses Wissen im Laufe der Jahrhunderte verloren gegangen und verschwunden.

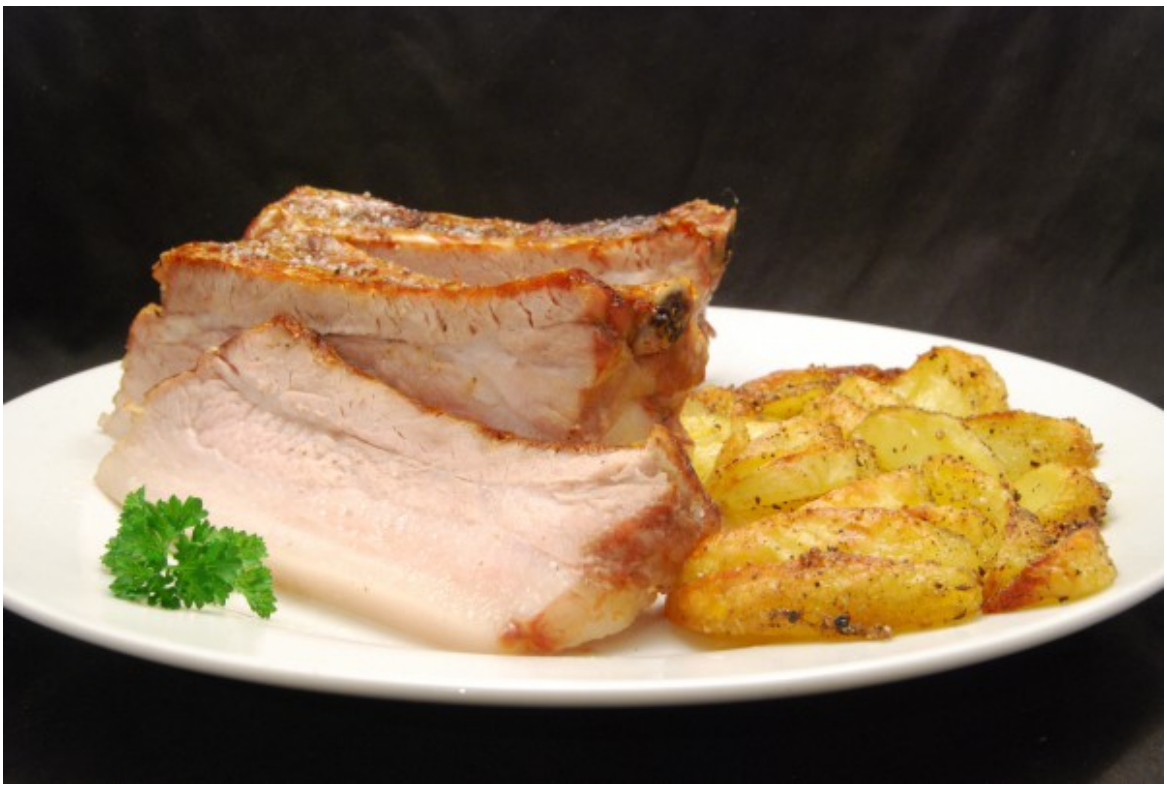
Vielleicht inspiriert das Buch dazu, neue, eigene Rezepte für andere Zubereitungsarten oder gar in diesem Buch nicht aufgeführte Insekten zu kreieren. Und vielleicht gehören Insekten eines Tages wie jedes andere, bisherige Lebensmittel zu Ihrem alltäglichen Küchenplan.

Ich habe das Kochbuch als eBook publiziert, in den Formaten eBook-PDF und iBook. Das eBook-PDF ist über meinen kleinen Buchshop zu beziehen – siehe die Anzeige rechts in der Seitenleiste. Das iBook kann aus rechtlichen Gründen nur über den iBook Store bezogen werden.

Das Kochbuch hat 63 Seiten, enthält 55 Farbfotos und kostet in beiden Formaten jeweils € 3,99.

Hier klicken für eine Leseprobe (PDF).

Schweinebauch mit Kartoffelspalten



Gegrillte Schweinebauchscheiben und Kartoffeln

Schweinebauch hatte ich ja schon auf vielfältige Weise zubereitet – gebraten, paniert, gegrillt, gekocht, gefüllt, als Porchetta. Jetzt wollte ich ein weiteres Mal ein großes Stück Fleisch mit der Niedrigtemperatur-Garmethode zubereiten und entschied mich hierbei für Schweinebauch. Ich brate den Schweinebauch vorher nicht an, wie man es bei dieser Art der Zubereitung gewöhnlich macht. Denn ich grille ihn nach dem Garen unter dem Backofengrill für eine schöne, krosse Kruste. Ich entferne vorher auch nicht die Schwarte, denn diese gibt zusätzlichen Geschmack beim Niedrigtemperatur-Garen. Auch das Würzen mit Salz und Pfeffer nehme ich erst nach dem Grillen vor.

Das Grillen kann nicht nur im Freien bei offenem Grill gefährlich sein, auch im Backofen kann es dies sein. Der Schweinebauch verliert beim Niedrigtemperatur-Garen nur sehr wenig Fett. Unter dem Grill bei sehr hoher Temperatur jedoch umso mehr. Je nach Art des Fleischstücks sammelt sich oben in einer kleinen Mulde des Schweinebauchs viel heißes Fett, das dann auch nach oben auf die glühenden Grillschlangen spritzen

kann. Resultat ist ein kleines optisches und akustisches Feuerwerk, denn bei jedem Fettspritzer kann es blitzen und knallen. Ich empfehle auch, beim Grillen jede Minute dabei zu bleiben. Eine kurze Zeit nicht auf das Grillgut geachtet, schon kann es angebrannt sein.

Grillprofis können dieses Gericht natürlich auch auf einem offenen Grill im Freien zubereiten, auch dort funktionieren Niedrigtemperatur-Garmethode und schließlich das anschließende Grillen. Grillfreunde können sich in einem Profi-Grillshop über Geräte und Zubehör schlau machen. Mangels eines Gartens oder Balkons kann ich den Schweinebauch jedoch in dieser Weise nicht zubereiten, deswegen wähle ich den Backofen. Die obere krosse und braune Kruste ist schon beim Grillen im Backofen sehr schmackhaft, wenn man Schweinebauch auf einem offenen Grill auf allen Seiten knusprig grillt, ist er sicher noch leckerer.

Als Beilage gebe ich gekochte Kartoffelspalten in einer separaten Auflaufform zum Grillen des Schweinebauchs mit in den Backofen und grille diese mit. Die Kartoffelspalten bekommen aber vor dem Grillen ein wenig Salz, Pfeffer und etwas Öl.

Zutaten für 2 Personen:

- 1 kg Schweinebauch (mit Knochen)
- 6 Kartoffeln
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Öl

Zubereitungszeit: 4 Stdn. 10 Min.

Backofen auf 80 ºC erhitzen. Schweinebauch am Stück in eine mittlere Auflaufform geben und auf mittlerer Ebene für 4 Stunden in den Backofen schieben. 20 Minuten vor Ende der Garzeit Kartoffeln schälen und in kochendem Wasser kochen. In Spalten schneiden, in eine weitere Auflaufform geben, mit Salz

und Pfeffer würzen und mit etwas Öl beträufeln. Backofentemperatur auf 240 ºC erhöhen und den Backofen auf Grill stellen. Schweinebauch eine Ebene höher unter den Grill schieben und die Kartoffelspalten daneben geben. Etwa 6–7 Minuten kross und knusprig grillen. Beides herausnehmen, Schwarte des Schweinebauch entfernen, Schweinebauch in Scheiben schneiden, salzen und pfeffern und auf zwei Teller verteilen. Kartoffelspalten ebenfalls aufteilen und neben die Schweinebauchscheiben geben.

Grillen at home



Kartoffelspalten und Schweinebauchscheiben

Gegrillter Schweinebauch mit gebackenen Kartoffelspalten. Da ich keine Terrasse oder keinen Balkon habe, kann ich dort nicht grillen. Da ich schon seit einiger Zeit Schweinebauch

zubereiten wollte, warf ich jetzt eben den Grill des Backofens an. Zuvor habe ich noch Kartoffelspalten, die ich zuvor in der Pfanne in Honig karamellisiert habe, mit Sojasauce, Pul biber und gewürztem Olivenöl im Backofen gebacken. Die gegrillten Schweinebauchscheiben sind wirklich sehr lecker.

Zutaten für 1 Person:

- 3 Schweinebauchscheiben
- 2 große Bio-Kartoffeln
- 1–2 EL Honig
- Pul biber
- dunkle Sojasauce
- Salz
- gewürztes Olivenöl (Knoblauch, Chili, Kräuter)
- Butter

Zubereitungszeit: 25–30 Min.

Kartoffeln mit Schale längs in Kartoffelspalten achteln. Butter in einer Pfanne erhitzen, Honig hinzugeben und die Kartoffelspalten darin bei hoher Temperatur 5–10 Minuten karamellisieren. Herausheben und in eine mittlere Auflaufform geben. Mit etwas Sojasauce bestreichen, mit Pul biber würzen und etwas Olivenöl darüber geben. Backofen auf 180 ºC erhitzen und die Auflaufform auf mittlerer Ebene für 20 Minuten hineingeben. Herausnehmen, Kartoffelspalten auf einen Teller geben und warmstellen. In das Öl-Pul-biber-Sojasauce-Gemisch in der Auflaufform noch etwas Sojasauce, Pul biber und Öl geben und die Schweinebauchscheiben darin wenden. Backofengrill auf 240 ºC erhitzen. Schweinebauchscheiben auf einen kleinen Rost geben und diesen auf ein Backblech stellen. Das Backblech auf oberster Ebene direkt unter den Grill schieben. Die Bauchscheiben erst auf einer Seite 5 Minuten grillen, dann wenden und nochmals 4 Minuten grillen, damit auch diese Seite Farbe bekommt. Herausnehmen, zu den Kartoffelspalten geben und beides salzen. Den Fleischsaft der Bauchscheiben vom Grillen auf dem Backblech noch darüber

geben.

Sommerliches Grillen bei meinem türkischen Lebensmittelhändler

Wir hatten den heutigen, bisher heißesten Tag in diesem Jahr abgepasst – bei etwa 30 °C. Da es vermutlich das einzige Mal in diesem Jahr ist, dass ich grille – mangels eines Balkons oder Gartens –, wollte ich nicht nur so profane Dinge wie Bratwürstchen oder Koteletts grillen. Nuri, der Lebensmittelhändler, entschied sich natürlich wie jedes Jahr für seine gängige türkische Hausmannskost und grillte Geflügel-Bratwürste und Hähnchenteile, vom ganzen Schlegel bis zu Unter- oder Oberschenkel und Brustfilet. Mir war aber an ein wenig ausgefallenen Grillteilen gelegen und ich wollte einige besondere Produkte grillen. Dafür war ich auch bereit, ca. € 50,– auszugeben – ich habe damit allerdings nicht nur mich verköstigt, sondern noch 2–3 andere Personen dazu. Ich entschied mich für **1.) Pferdesteaks**, **2.) Garnelen** und **3.) Austern**.

Angefangen hat es so:



Ausgangslage: Ein kleiner Tischgrill mit glühenden Holzkohlestücken und ordentlich „Bölkstoff“

Wir hatten zwei Grills, meinen kleinen Tischgrill und Nuris größeren Grill, der mit Standfuss auf dem Boden stand. Ich grillte auf dem Tischgrill meine besonderen Grillprodukte, Nuri auf seinem die Geflügelprodukte.

Grillen, Szene I: Pferdesteaks

Ich hatte gestern bei meinem Rossschlachter fünf frische Pferdesteaks gekauft, eines davon war sogar von einem Fohlen, also vom Fleisch her noch zarter als die Pferdesteaks. Die Steaks habe ich über Nacht in einem Gefrierbeutel mariniert.

Zutaten für die Marinade:

- 4 EL Olivenöl
- 1 TL dunkle Sojasauce
- 3 Knoblauchzehen, durch die Knoblauchpresse gepresst
- 1 TL Kreuzkümmel
- 1 TL Harissa
- 2–3 TL süßes Paprikapulver oder Pul biber

- 1 Prise gemahlener Muskat
- Salz
- Pfeffer

Alles miteinander in einer kleinen Schüssel mischen und verrühren. Dann die Marinade in einen großen, etwas tiefen Teller geben und nacheinander die Steaks von beiden Seiten durchziehen und die Marinade darauf verteilen. Dann alle Steaks in einen Gefrierbeutel geben, die restliche Marinade dazu, dann verschließen und noch einmal durchkneten. Über Nacht im Kühlschrank marinieren lassen.



Mariniertes Fohlensteak (hinten) und Pferdesteak (vorne) auf dem Grill

Die marinierten Pferdesteaks habe ich einfach direkt aus dem Gefrierbeutel auf den Grill gegeben. Aufgrund der Marinade musste man sie nicht einmal nachwürzen. Das Fohlensteak war wirklich sehr gut, vom Fleisch her sehr fein und weich.



Fertig gegrillte Steaks, aber innen noch blutig – also „englisch“

Grillen, Zwischenszene: Gemüsespieße mit Habaneros und Jalapenos

Zwischendurch kam ein Nachbar und Kunde von Nuri, der ein „scharfer“ Hund ist und dafür bekannt ist, dass er gerne scharf isst. Er habe extra für uns beide zwei Gemüsespieße vorbereitet, sagte er. Diese bestanden aus einigen kleinen Zwergtomaten und pro Spieß jeweils aus vier halben Habeneros und 4 halben Jalapenos. Darüber hatte er noch eine Sauce aus einem selbst gekochten Konzentrat aus Habaneros und Jalapenos gegeben, die vermutlich mehrere Millionen Scoville – der Schärfegrad, mit dem Chilis gemessen werden – Schärfe hat.



Gemüsespieße mit Zwergtomaten, Habaneros, Jalapenos und ein wenig Sauce

Ich selbst esse auch gern sehr scharf. Und ich kenne die Schärfe von Habaneros und Jalapenos. Isst man davon, dann brennt einem fünf Stunden lang der Mund. Ich habe es dann abgelehnt, den Spieß zu essen, weil ich nicht wollte, dass mir nur noch der Mund brennt und ich nicht die anderen Köstlichkeiten wie Garnelen und Austern schmecken und genießen kann.



Gegrillte Gemüsespieße

Er selbst jedoch ließ sich nicht beirren, und begann, einen Teil des einen Spießes zu essen, vermutlich erst einmal zwei halbe Habaneros. Kurz danach war er verschwunden und wir sahen ihn nur noch, wie er zielstrebig zu seiner Wohnung lief. Nach drei Stunden erschien er dann wieder und meinte, dass dies nun doch zu scharf war. Er habe Kreislaufstörungen gehabt, der Schweiß sei an ihm heruntergelaufen und er habe sich hinlegen müssen. Er habe sich das erste Mal im Leben an einem scharfen Essen verschätzt und es nicht essen können! Ich wußte, warum ich zuvor dankend abgelehnt hatte!

Grillen, Szene II: Garnelen



Drei frische Garnelen auf dem Grill

Die Garnelen, die ich eingekauft hatte, waren wirklich sehr groß, zumindest so groß wie eine Hand. Dementsprechend waren sie auch teuer. Aber sie waren wirklich sehr lecker. Einfach ein wenig Alufolie auf den Grill legen, dann ein wenig Olivenöl darauf geben und verstreichen und die Garnelen von beiden Seiten ca. 8–10 Min. grillen. Köstlich.



Gegrillte, rote Garnelen

Grillen, Szene III: Austern



Frische Austern

Ich hatte leider nur vier Austern eingekauft. Da zwei der Nachbarn und Kunden von Nuri noch nie eine Auster roh gegessen

hatten, gab ich Ihnen natürlich eine zum Probieren, um sie von dieser Köstlichkeit zu überzeugen. Eine rohe Austern aß ich selbst dann auch noch und es blieb nur noch eine für den Grill übrig.



Geöffnete Auster

Ich habe sie zubereitet wie die Garnelen: Auf der Alufolie mit ein wenig Öl. Die Auster war nach einigen Minuten von beiden Seiten auf dem Grill durchgegart und schmeckte sehr lecker.



Gegrillte Auster

Wenn ich jetzt noch gewußt hätte, was für Algen es waren, die mit den Austern in der Verpackung kamen, hätte ich diese auch noch auf den Grill gepackt. Rohe und gebratene Austern hatte ich schon gegessen, aber noch keine gegrillten. Ich werde dies sicherlich nochmal nachkochen und zuhause – dann gebraten – wieder probieren.

Fazit:

Alles in allem war das Grillen sehr nett und entspannend – bis auf den Zwischenfall, dass der Nachbar mit den Habaneros und Jalapenos beinahe tödlich verunglückt wäre ;–). Nuri versuchte mich dann noch von der geschmacklichen Qualität seiner Hähnchenteile zu überzeugen, was ich mit einem Blick auf meine Pferdesteaks und die Garnelen leicht übergehen konnte.