



Patrick Rosenthal



**GRILL  
DICH**  
*schlank*



50 leichte Rezeptideen für  
Fleisch, Fisch, Gemüse,  
Salate, Soßen und Desserts



riva



Patrick Rosenthal



50 leichte Rezeptideen für  
Fleisch, Fisch, Gemüse,  
Salate, Soßen und Desserts

**riva**

### **Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek**

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie. Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://d-nb.de> abrufbar.

### **Für Fragen und Anregungen**

[info@rivaverlag.de](mailto:info@rivaverlag.de)

Originalausgabe

1. Auflage 2020

© 2020 by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Nymphenburger Straße 86

D-80636 München

Tel.: 089 651285-0

Fax: 089 652096

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Redaktion: Caroline Kazianka

Umschlaggestaltung: Isabella Dorsch

Umschlagabbildungen und Abbildungen im Innenteil: Patrick Rosenthal

Satz: [inpunkt\[w\]o](http://inpunkt[w]o), Haiger ([www.inpunktwo.de](http://www.inpunktwo.de))

Druck: Florjancic Tisk d.o.o., Slowenien

Printed in the EU

ISBN Print 978-3-7423-1254-9

ISBN E-Book (PDF) 978-3-7453-0943-0

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-7453-0944-7

Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

[www.rivaverlag.de](http://www.rivaverlag.de)

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter [www.m-vg.de](http://www.m-vg.de)



# Inhalt

## 6 VORWORT

## 7 TIPPS FÜR DIE GRILLZEIT

## 9 FLEISCH, FISCH UND GEMÜSE

- 10 Chermoula-Hähnchen mit Erbsenpüree
- 12 Sriracha-Hähnchenmedaillonspieße und Asia-Möhren
- 15 Gegrilltes Curry-Huhn
- 16 Limetten-Garnelenspieße
- 18 Marokkanische Hähnchen-Kebabs mit Minzsoße
- 21 Rotkohl-Tacos mit Lachs
- 22 Gegrillter Miso-Lachs mit Auberginen
- 25 Zucchini-Halloumi-Spieße
- 26 Lammspieße mit Möhren süß-sauer
- 28 Gegrilltes Rinderfilet mit Coffee-Rub und Petersilien-Meerrettich-Pesto
- 30 Zucchini-Speck-Rollen
- 32 Garnelenpäckchen mit Blumenkohl
- 34 Brokkoli-Rinderspieße mit Mango-Dip

## 35 BEILAGEN

- 36 Kohlrabi-Pommes mit fettreduzierter Mayonnaise
- 38 Low-Carb-Baguette





- 41 Gegrillte Salatherzen mit Tomaten und Parmesan
- 42 Blumenkohl-Herzoginkartoffeln
- 45 Gegrillte Maiskolben aus 1001 Nacht
- 46 Tomaten-Nektarinen-Carpaccio
- 48 Low-Carb-Kürbis-Pommes mit Kürbis-Tomaten-Ketchup
- 51 Gebackene Tomaten und Knoblauchbrot
- 52 Gegrillte Pfirsiche im Parmaschinkenmantel mit Chili-Frischkäse
- 55 Eingelegter Fenchel
- 56 Gefüllte Gemüsezwiebeln
- 58 Möhren im Speckmantel

## 59 SALAT

- 60 Fenchelsalat
- 63 Asia-Salat mit gegrilltem Hähnchen
- 64 Regenbogensalat
- 67 Gegrillter Caesar Salad
- 68 Melonensalat mit Ziegenkäse
- 71 Falscher Kartoffelsalat
- 72 Puten-Schichtsalat im Glas

## 73 SOSSEN UND DIPS

- 74 Low-Carb-Joghurt-Knoblauch-Soße
- 77 Low-Sugar-Ketchup
- 78 Rote-Bete-Zaziki
- 81 Möhren-Pesto
- 82 Chimichurri-Soße
- 85 Smoky BBQ-Soße
- 86 Sriracha-Style-Soße



- 89 Brokkomole
- 90 Fruchtiger Speck-Dip

## 91 DESSERTS UND LIMONADEN

- 92 Gegrillte Früchte mit Limetten-Ingwer-Joghurt
- 94 Gegrillte Brioche mit Nektarinen und Erdbeersorbet
- 97 Gegrilltes Maisbrot mit Blaubeeren
- 98 Geröstete Ananas in Rum mit Ananassorbet
- 101 Rote-Bete-Eistee
- 102 Hibiskus-Salbei-Eistee
- 105 Zitronen-Ingwer-Limonade
- 106 Apfel-Limonade
- 109 Gurken-Basilikum-Limonade
- 110 Birnen-Limonade

## 112 DANKE

## 112 ÜBER DEN AUTOR



# Vorwort

Wer es bis zum Sommer nicht mehr ganz zur Bikini- und Badehosenfigur geschafft hat, isst sich dann meist den ganzen Sommer über noch ein paar weitere Kilos an und verschiebt die Diät auf den nächsten Winter. Damit ist jetzt jedoch Schluss, denn auch im Sommer, während der Grillzeit, können Sie ein paar Kalorien sparen und damit dann schlanker in den Herbst übergehen. Aber keine Sorge, es erwartet Sie keine Diät, denn ich halte nichts von Diäten. Meiner Meinung nach ist es wichtiger, mehr über Ernährung zu erfahren und ein neues Bewusstsein für die konsumierte Nahrung zu entwickeln. Klar, der ein oder andere mag auf den gegrillten Schweinebauch samt überzuckerten Soßen, die dann noch mit Weißbrot vom Teller aufgetunkt werden, nicht verzichten. Aber es gibt auch viele Alternativen, die genauso lecker sind. Erlaubt ist im Grunde alles, nur sollten die Speisen eben etwas weniger Zucker, Fett und/oder Kohlenhydrate enthalten. Die Rezepte, die Sie in diesem Buch finden, sollen dabei eine Anregung sein, um auch selbst kreativ zu werden.

Hühner- oder Putenfleisch und magere Filets eignen sich natürlich perfekt für das »schlanke« Grillen. Schweinenacken, Würstchen und Frikadellen sind dagegen eher tabu. Für mich sind die Soßen und Dips beim Grillen fast am wichtigsten. Leider haben aber genau die oft einen hohen Zuckeranteil und beinhalten versteckte Fette. Doch auch da gibt es einen Ausweg. Denn wer seine Soßen

selbst zubereitet, kann die verwendeten Inhaltsstoffe kontrollieren, seinen Zielen anpassen und dazu noch ganz einfach frische und leckere Alternativen zaubern. Finger weg auch von Light-Soßen, das können wir selbst viel besser.

Auch Salate, die von der Bezeichnung her erst einmal gesund klingen, können sich als Kalorienbomben erweisen. Doch hierfür stelle ich Ihnen ebenfalls einige Rezepte vor, die Ihnen den Genuss nicht durch eine zu hohe Kalorienanzahl verderben.

Wer grillt, hat natürlich auch Durst. Bier, Wein und Cola sind da oft die Gegenmittel der Wahl. Gönnen Sie sich ruhig ein Bier und ein Glas Wein und genießen Sie es in vollen Zügen – aber in Maßen. Um den Flüssigkeitsbedarf Ihres Körpers zu befriedigen, können Sie darüber hinaus auf meine selbst gemachten Eistees und Limonaden zurückgreifen. Und immer ein Glas Wasser vor dem Essen zu trinken, um den Magen schon etwas zu füllen, kann auch nicht schaden.

Zum Abschluss noch Lust auf was Süßes? Wenn der Grill sowieso schon an ist, verwenden wir ihn auch gleich für Desserts.

Genießen Sie also entspannt den Sommer, die Grillzeit und die Zeit mit Freunden. Und sollten Sie schon früher Lust darauf bekommen, dann können Sie alle Rezepte selbstverständlich auch in einer Grillpfanne auf dem Herd oder im Backofen zubereiten.



# Tipps für die Grillzeit

## HOLZKOHLE-, GAS- ODER ELEKTROGRILL?

Der Holzkohlegrill ist natürlich der Klassiker unter den vielen Grillmodellen. Er ist ideal auch für unterwegs, da es ihn in vielen verschiedenen Größen gibt. Achten Sie beim Holzkohlegrill darauf, dass dieser beim Grillen windgeschützt steht. Durch Wind oder das Ablöschen mit Flüssigkeiten können sonst Aschepartikel auf das Grillgut fliegen. Auch Flüssigkeiten wie Fett und Fleischsaft sollten nicht auf die Glut gelangen, da sich sonst gesundheitsschädlicher Rauch bilden kann. Stellen Sie einfach eine Auffangschale unterhalb des Rosts auf, um das zu vermeiden.

Es empfiehlt sich auch, einen Holzkohlegrill zu kaufen, der einen verstellbaren Grillrost hat, sodass unterschiedliche Lebensmittel perfekt gegart werden können. Da das Grillgut direkt auf dem Rost über dem Feuer gegrillt wird, bekommen Fleisch und Gemüse die typische Grilloptik und den rauchigen Geschmack.

Der Gasgrill hat den Vorteil, dass man, ohne lange auf die richtige Glut warten zu müssen, sofort loslegen kann und sich die Temperatur besser regulieren lässt. Auch das rauchige Aroma kann man mit einem Gasgrill erreichen. Es eignen sich verschiedenste Hartholzsorten: Eiche, Ahorn, Buche, Erle und Frucht-Nussbaumhölzer. Hier sollte man auf

geeignete Räucherchips zurückgreifen. Diese kann man fertig kaufen. Es handelt sich um kleine Späne, die bei hoher Temperatur verglimmen und Rauch entwickeln. Einfach eine kleine Schale Holzchips im Grill verglimmen lassen. Voraussetzung: Der Grill muss über eine Abdeckung verfügen. Es gibt feuerfeste Schalen zu kaufen, die im oberen Bereich Löcher haben. Der Vorteil der Box ist, dass die Asche später problemlos entfernt werden kann.

Viele schwören jedoch auf den Elektrogrill, da er ebenso schnell einsatzbereit ist wie ein Gasgrill und sich so für das schnelle Grillen zwischendurch bestens eignet. Dabei gibt es ihn aber auch in Größen, die Platz auf dem kleinsten Balkon finden.

Im Grunde hat jeder Grill seine Daseinsberechtigung, und die Auswahl hängt hauptsächlich von persönlichen Vorlieben, Ansprüchen und Einsatzbereichen ab.

## GEEIGNETES BRENNMATERIAL

Wenn Sie sich für einen Holzkohlegrill entschieden haben, ist der nächste Punkt, welches Brennmaterial Sie am besten verwenden. Briketts eignen sich wunderbar für lange Grillabende, weil sie gleichmäßig und sehr lange glühen. Wer aber »nur« ein paar Würstchen grillen möchte, der ist mit Holzkohle gut bedient, da sie schneller brennt.

## HITZEZONEN

Am besten richten Sie sich zwei Hitzezonen ein. Verteilen Sie die Glut nur auf einer Seite des Grillrosts für direkte Hitze. Hamburger, Steaks, Hähnchenbrust und Fisch lassen sich am besten bei direkter Hitze grillen. Die andere Seite lassen Sie frei von Glut, sodass sich dort eine indirekte Hitze entwickelt. Diese eignet sich gut für große Stücke Fleisch wie ganze Hähnchen. Auch zum Ablegen und Warmhalten von fertig gegrilltem Fleisch ist dieser Bereich ideal.

## GEFLÜGEL

Rohes Geflügel ist besonders keimantächtig. Daher sollten Sie immer darauf achten, dass das Fleisch bis kurz vor dem Grillen gut gekühlt bleibt und im rohen Zustand nicht mit Essbesteck oder Geschirr in Berührung kommt.

## ALUFOLIE UND ALUSCHALEN

Dürfen Alufolie und Aluschalen auf den Grill? Durch die starke Hitze kann sich das Aluminium ablösen und in die Lebensmittel gelangen. Ich empfehle daher, lieber eine unnötige Aluminiumaufnahme zu vermeiden und auf Zubehör aus Keramik oder Gusseisen zurückzugreifen.

## GRILLROST

Legen Sie den Grillrost circa 10 Zentimeter entfernt von der Kohle auf. So wird die Temperatur für das Grillgut nicht zu hoch.

## MARINADEN

Mariniertes Fleisch schmeckt nicht nur besser, sondern hat noch einen weiteren Vorteil: Das enthaltene Öl verhindert, dass das Fleisch am Grillrost haften bleibt.

## HOLZSPIESSE

Wenn Sie Holzspieße benutzen, sollten Sie diese unbedingt einige Stunden vor der Verwendung in kaltes Wasser einlegen. So verbrennen sie beim Grillen nicht so leicht.

## WENDEN

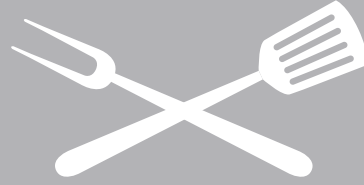
Beim Wenden des Fleisches sollten Sie das Grillgut nicht mit einer Gabel einstecken, denn sonst tritt der Fleischsaft aus und das Fleisch wird trocken. Greifen Sie daher besser zu einer Grillzange.

## SPIRITUS

Verzichten Sie beim Anzünden auf Spiritus, denn es kann sonst leicht eine gefährliche Stichflamme entstehen. Nehmen Sie daher lieber Grillanzünder.

## NÄHRWERTANGABEN

Bei jedem Rezept finden Sie ausführliche Nährwertangaben. KCAL steht hierbei für Kilokalorien, KH für Kohlenhydrate, F für Fett und EW für Eiweiß.



# FLEISCH, FISCH UND GEMÜSE



## Chermoula-Hähnchen mit Erbsenpüree

Als Chermoula bezeichnet man eine Marinade, die ursprünglich für Fisch und Meeresfrüchte verwendet wurde und aus der algerischen, marokkanischen und tunesischen Küche stammt. Sie besteht aus den Grundzutaten Knoblauch, Koriander und Öl. Je nach Region unterscheiden sich dann die weiteren Zutaten.

### NÄHRWERTANGABEN PRO PORTION

HÄHNCHEN: 294 KCAL • 6,9G KH • 5,84G F • 52,38G EW

ERBSENPÜREE: 226 KCAL • 8,81G KH • 11,31G F • 12,3G EW

## Chermoula-Hähnchen

### ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

#### Chermoula-Hähnchen:

1 kg Hähnchenbrustfilet  
2 Knoblauchzehen (ca. 6 g)  
2 Schalotten (ca. 40 g)  
1 rote Chilischote (ca. 5 g)  
1 Bund frischer Koriander (50 g)  
10g gem. Kreuzkümmel  
10g Paprikapulver, edelsüß  
1 TL Olivenöl (5 ml)  
200 g TK-Erbsen, aufgetaut

1. Hähnchenbrustfilet in 8–10 mundgerechte Stücke schneiden.
2. Knoblauch und Schalotten schälen. Chilischote waschen und putzen. Koriander waschen und trocken schütteln.
3. Knoblauch, Schalotten, Koriander, Chilischote, Kreuzkümmel, Paprikapulver und Olivenöl in einen Mixer geben und zerkleinern. Hähnchenbrustfilets mit der Mischung einreiben.
4. Hähnchenbrustfilets auf in Wasser getränkte Holzspieße stecken und auf dem Grillrost von jeder Seite 6 Minuten grillen.
5. Währenddessen die TK-Erbsen auf der Grillplatte anrösten. Hähnchenbrustfilets zusammen mit den Erbsen anrichten und mit Erbsenpüree (siehe unten) servieren.

## Erbsenpüree

#### Erbsenpüree:

500 g TK-Erbsen  
25g Butter  
200g saure Sahne  
Salz  
schwarzer Pfeffer aus der Mühle

1. Erbsen antauen lassen und die Butter in einem Topf zerlassen.
2. Erbsen, Salz und Pfeffer zugeben und zugedeckt bei reduzierter Hitze in 5–6 Minuten weich dünsten.
3. Erbsenmasse fein pürieren und die saure Sahne unterrühren.