

# Copyright & Verlagsinfo

© 2012, Thomas Sixt Publishing,  
PDF AUFLAGE Für ThomasSixt.de

Web: [www.thomassixt.de](http://www.thomassixt.de)

[Foodnews auf Facebook](#)

[Foodnews bei X](#)



Inhalt:

Grillfest Menü von Koch Thomas Sixt

„Alle Rechte, insbesondere Rechte auf 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.“

ISBN: 978-3-902884-01-5

Fotos Thomas Sixt von Markus Tedeskino (©).

Kochvideos, Foodfotografie und sonstige Bilder von Thomas Sixt (©).

Idee und Gestaltung von Thomas Sixt

Lektorat Thomas Sixt und Christiane Sixt

Titelbild Gestaltung durch Alexander Boder

„Sämtliche Angaben in diesem Werk erfolgen trotz sorgfältiger Bearbeitung ohne Gewähr. Eine Haftung des Autors sowie des Verlages ist ausgeschlossen.“



# Über Thomas Sixt?

## Über Thomas Sixt

Thomas Sixt ist [Foodblogger](#), Rezeptentwickler, Kochbuchautor, Ernährungstrainer und erfahrener Kochcoach.

Er absolvierte seine Kocharbeit bei Alfons Schuhbeck und arbeitete anschließend in nationalen und internationalen Sternerestaurants.

Als Kochtrainer gibt Thomas seit vielen Jahren Kochkurse – online und offline – und hat dabei mit über 12.000 Teilnehmerinnen und Teilnehmern gekocht. Seine mehr als 400 Kochvideos – darunter viele Headcam-Formate – dokumentieren diesen Weg eindrucksvoll.

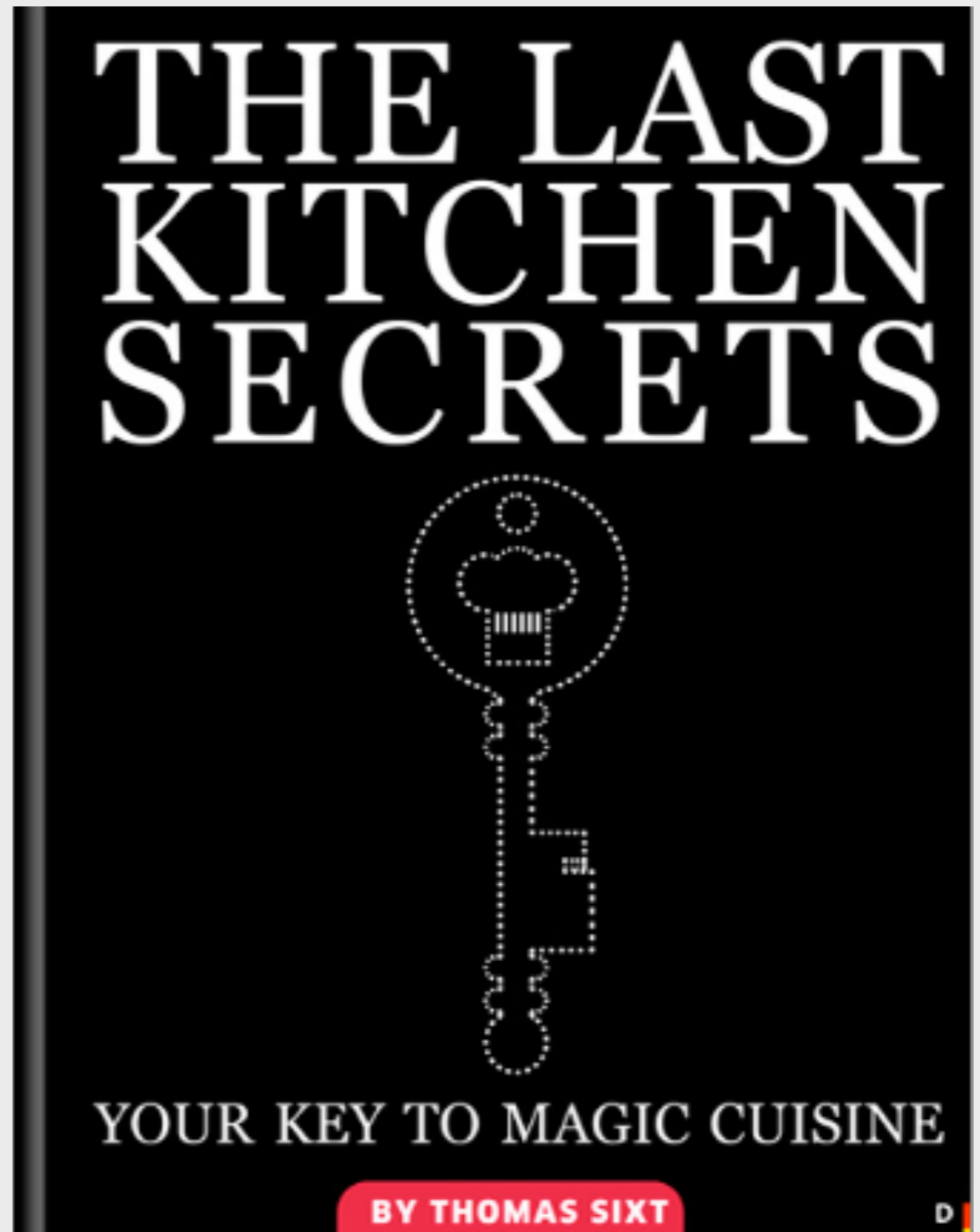
Als Rezeptentwickler setzt er auf alltagstaugliche Genusssküche, fundiertes Know-how und kreative Ideen – immer mit Schritt-für-Schritt-Anleitungen, die gelingen.

Thomas hat zahlreiche Kochbücher, Apps und E-Books konzipiert, geschrieben, fotografiert und veröffentlicht.

Er betreibt die umfangreichen [Rezepte-Sammlung](#) mit mehr als 750 Rezepten. Die Beiträge verbinden Kochpraxis, Food-Fotografie und Ernährungskompetenz auf hohem Niveau.

Seit 2024 schreibt er die monatliche Kolumne im **Varta-Foodblog**.

Thomas Sixt ist eingetragener Markeninhaber in der EU. Seine Arbeiten wurden unter anderem im **Stern**, in Magazinen und auf reichweitenstarken Onlineportalen veröffentlicht.



ebook: „THE LAST KITCHEN SECRETS - YOUR KEY TO MAGIC CUISINE“



# Vorwort: „Grillen & Chillen“

## **Grillen kann auch entspannt sein**

Grillen und Barbecue sind oft anstrengend – besonders für die Gastgeberin oder den Gastgeber, die stundenlang am Grill stehen und für Nachschub sorgen müssen.

Damit ist jetzt Schluss. In meinem E-Book „Grillen und Chillen“ zeige ich ein erprobtes Grillfest-Menü und einen neuen Weg, wie Sie das nächste Grillfest perfekt und mit Freude für alle Beteiligten gestalten können.

Ein entspannter Gastgeber ist schließlich auch für Gäste und Familie ein echter Gewinn.

Das Konzept von „Grillen und Chillen“ basiert auf cleverer Zeitplanung und guter Vorbereitung.

Das E-Book enthält nicht nur ein komplettes Menü für Ihr Grillfest, sondern auch eine Reihe spannender Kapitel, die Ihr Grillwissen und Ihre Kochkünste schnell und effektiv auf ein neues Niveau bringen.

## **Grillwissen kompakt und erprobt**

- Grundlagen und praktische Tipps rund ums Grillen – inklusive Infos zu verschiedenen Grillarten, dem Umgang mit Grillkohle und echten Geheimtipps, die ich von einem amerikanischen Barbecue-Profi und einem französischen Küchenchef persönlich erhalten habe.
- Kompakte Einkaufsliste, damit beim Einkaufen garantiert nichts fehlt.
- Checkliste für die Vorbereitung – für ein stressfreies Grill-Event mit Plan.
- Eigenes Kapitel „Kalte Saucen und Dips“: Zeigen Sie Ihrem Nachbarn, wie selbst gemachtes Ketchup schmeckt. Fertig in nur 20 Minuten.
- Meine 12 besten Grillrezepte – verfeinert auf unzähligen Grillfesten und gemeinsam mit meiner Redaktion perfektioniert. Jedes Rezept enthält ein Bild.
- Verlinkte Anleitungsvideos unterstützen Sie bei der Umsetzung direkt am Grill.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß und gutes Gelingen!

## Unser Grillfest Menü in sieben Gängen:

*Der erste Gang:*

**Kalte, scharfe Tomatensuppe  
mit Avocado  
und gegrilltem Weißbrot.**

*Zweiter Gang:*

**Nudelsalat mit Gemüse dazu  
Basilikum und Pecorino.**

*Dritter Gang:*

**Gegrillte Garnelen auf  
grünem Bohnensalat und Mandeln.**

*Vierter Gang:*

**Lachssteak vom Grill  
mit asiatischem Gurkensalat.**

*Fünfter Gang:*

**Zweierlei Spare Ribs mit  
Tomatensalat und Blattsalat mit Senfdressing.**

*Sechster Gang:*

**Steak mit gegrilltem  
Paprika- Auberginen- Zucchini- Gemüse.**

*Siebter Gang:*

**Gegrillte Karamell-Bananen mit Mars  
Eiscreme.**

Ein **Sieben Gang Menü** zum Grillen, das klingt nach viel Aufwand, das ist es auch! Dennoch kann ich Ihnen versprechen, die Mühe wird sich für Sie in mehrfacher Hinsicht lohnen:

Zum einen ist das Menü so aufbereitet, dass Sie über 90% der Speisen vorbereiten können, die restlichen 10% sind ausschließlich Endzubereitungen, wenn Ihre Gäste oder die Familie am Tisch sitzt.

Zum zweiten, geben Sie sich bitte einen Ruck, wollen sie nicht mal so richtig **die Sterne** aufgehen lassen, bei Ihrem Grillfest? Begeisterung und viele „Ohhs“ und „Ahhs“ sind Ihnen garantiert.

Zum dritten lernen Sie mit diesem Menü und ebook viele praktische Dinge, welche Ihre Kochkünste zukünftig **schneller** und **effektiver** gestalten und Ihnen noch mehr Freiraum für Kreativität ermöglichen.

Viel Spass bei der Vor- und Zubereitung Ihres Grillfest Menüs und gutes Gelingen bei der Durchführung.

Ihr Thomas Sixt

GALERIE Grillen & Chillen.1 Im ebook „Grillen & Chillen“ enthaltene Rezepte mit Bild - das Grillfest Menü.



Spare Ribs scharf oder BBQ Ribs sind die beliebtesten Ribs überhaupt, zum Rezept gibt es echte Tipps aus Texas vom BBQ Chef.



# Grillen, Grundlagen, Tipps und Grillgeräte

*In diesem Kapitel erfahren Sie einige hilfreiche Kniffe für den nächsten Grillabend, daneben Infos zu Grillgeräten und einige Grundlagen.*



Es gibt verschiedene Grillgeräte: Den einfachen Campinggrill, besonders großflächige Grills, Grills mit Drehspieß, Kugelgrills, Gasgrills und Elektrogrills.



Das Grillen mit dem Holzkohlengrill ist besonders aufwendig, dennoch ist das Grillen mit Holzkohle beliebter als das Grillen mit dem Gas- oder Elektrogrill.

Beim Aufheizen eines Grills mit Holzkohle beachten Sie bitte nachfolgendes:

1. *Sämtliche Lüftungsschlitze öffnen, gegebenenfalls den Deckel des Grills abnehmen.*

2. *Die Grillkohle auf dem Grillrost häufen, dabei in der Mitte eine kleine Anhäufung richten.*

3. *Spezielle Grillanzündwürfel leicht unter die Grillkohle legen und anzünden.*

4. *Nach einigen Minuten achten Sie darauf, die glühende Grillkohle gut zu verteilen. So kann sich eine gleichmäßige Glut bilden.*

5. *Es sollte sich eine gleichmäßige Glut entwickeln, die Grillkohle sollte mit einem feinen weißen Staub bedeckt sein.*

6. *Bevor Sie Grillgut auf den Rost legen, sollte dieser ausreichend erhitzt werden. Nun ist der Grill bereit.*



## Info zu den Brennstoffen:

Beim Grillen mit Holzkohle sollten ausschließlich Holzkohlestücke oder Holzkohlebriketts verwendet werden.

Holzkohle ist kein fossiler Brennstoff, Holzkohle ist verkohltes Holz, dem im Optimalfall alle Schadstoffe entzogen wurden.



Gute Holzkohle enthält wenig Bruch und Staub, lässt sich leicht entzünden und brennt lange.

Neue Holzkohlearten sind sogar bereits mit Anzünder imprägniert, so kann der Grill noch schneller betriebsfertig gemacht werden.

Holzkohlebriketts bestehen aus gemahlener Holzkohle, die mit Lebensmittelstärke in eine gleichmäßige Kissen- oder Eiform gepresst wird.

Holzkohlebriketts brennen länger als Holzkohlestücke und sind optimal zum Grillen größerer Bratenstücken oder Geflügel geeignet.

Ein weiterer Vorteil der Holzkohlebriketts ist die hohe Hitze, welche beim Grillen entsteht.

## Info zu Grillanzünder:

### Feste Grillanzünder:

Verwenden Sie spezielle, feste Grillanzünder und keine paraffinhaltige Kaminanzünder, da diese den Geschmack des Essens verderben können. Feste Grillanzünder sind wachsähnliche Würfel oder Stäbe, diese sind optimal zum Anzünden der Holzkohle geeignet.

### Flüssige Grillanzünder:

Der Umgang mit flüssigen Grillanzündern muss vorsichtig erfolgen. Die trockenen Kohlen werden damit beträufelt, den flüssigen Grillanzünder lässt man einige Minuten eintrocknen. Nun nimmt man ein Stück Kaminholz und entzündet damit die Grillkohle.

**Vorsicht:** Niemals dürfen flüssige Grillanzünder auf bereits heiße oder gar brennende Kohlen geschüttet werden. Hierbei entstehen Stichflammen, welche zu Verbrennungen führen können.

### Generell gilt beim Grillen:

Kinder und Haustiere sollten vom Grill fern gehalten werden, da der Grill und das unmittelbare Grillumfeld große Hitze ausstrahlen.



## Elektrogrill:

Der Elektrogrill ist bei weitem schneller zum Grillen bereit: Die Grillfläche muss gesäubert sein und kann dann aufgeheizt werden. Nach wenigen Minuten kann das Grillgut aufgelegt werden.

## Gasgrill:

Gasgrillgeräte werden mit Flüssiggas sog. Butan- oder Propan gas betrieben. In der Vorratsflasche ist dieses Gas hohem Druck ausgesetzt, dadurch bleibt das Gas flüssig.

Beim Grillen wird der Druck über ein Reduzierventil vermindert - das Gas kann kontrolliert in den Grillbrenner strömen.



Achten Sie beim Kauf eines Gasgrills auf ein CE-geprüftes Gerät.

Sorgen sie für ausreichende Pflege des Grillgerätes und beachten Sie die Anweisungen in der Betriebsanleitung.

Jeder schwört auf sein eigenes Grillrezept: Holzkohle, Elektrogrill oder Gasgrill, der wirkliche Grillgeschmack wird einerseits durch die hohe Hitze und andererseits durch die Holzkohle-Befeuerung erzeugt.

Beim Elektrogrill können Sie ebenso in der Pfanne braten, Gasgrills können sehr heiß und leistungsstark geschaltet und besser reguliert werden.

### Hier noch ein besonderer Tipp:

Aromatisieren Sie die Grillkohle oder die Grillfläche mit getrockneten oder frischen Kräutern wie Thymian oder Rosmarin.



Das Aroma wird sich auf das Grillgut übertragen und feinste Geschmackserlebnisse bescheren.

### Grillrost:

Den Grillrost bitte vor dem Erhitzen mit einer Drahtbürste säubern und anschließend mit wenig Pflanzenöl einreiben. Den Grillrost bestenfalls erst auflegen, wenn die Kohlen die richtige Betriebstemperatur erreicht haben.



### Weißer Asche:

Ein besonderer Tipp aus einem Restaurant im Süden Frankreichs:

Die weiße Asche vom letzten Grillen wird aufgehoben und durch ein Sieb gegeben.

Diese Asche wird beim nächsten Grillen auf die weißlich glühenden Grillkohlen gegeben.

So erhält die Glut einen Schutz und herab tropfendes Öl wird aufgesaugt. Dadurch entstehen weniger Schadstoffe beim Grillvorgang.

### Allgemeines zum Grillgut:

Grillgut sollte im Optimalfall immer trocken getupft sein, das bedeutet in Öl eingelegtes Fleisch sollte "trocken gelegt" werden.

Gleiches gilt für andere Zutaten.

### Vorsicht bei Marinaden und Spare Ribs:

Bitte Spare Ribs besser nach und nach marinieren, so kommt Geschmack auf die Rippen und nicht in die Grillglut.

# Kalte, scharfe Tomaten- Paprikasuppe

*Tomaten schmecken am besten frisch gepflückt. Wer eigene Tomaten im Garten hat, wird diese Suppe besonders lieben. Gleichzeitig ist diese scharfe, würzige Suppe ein sehr guter Einstieg in das Grillfest. Die Suppe lässt sich gut vorbereiten, etwas gegrilltes Weißbrot dazu reichen, und alle werden im Tomatenglück schwelgen.*



# Zubereitung Tomatensuppe

## Zutaten pro Portion

- 70 Gramm Paprikaschoten gemischt**
- 200 Gramm Tomaten**
- 1 paar Blätter Basilikum**
- 15 Milliliter Olivenöl**
- 1 Esslöffel Tabasco Sauce**
- 50 Gramm Avocado**
- Salz und wenig Zucker nach Geschmack**

## Zubereitung:

Die Paprikaschoten halbieren, entkernen und waschen. Von den Paprikaschoten einige Stücke schälen, würfeln und für die Einlage bereit stellen.

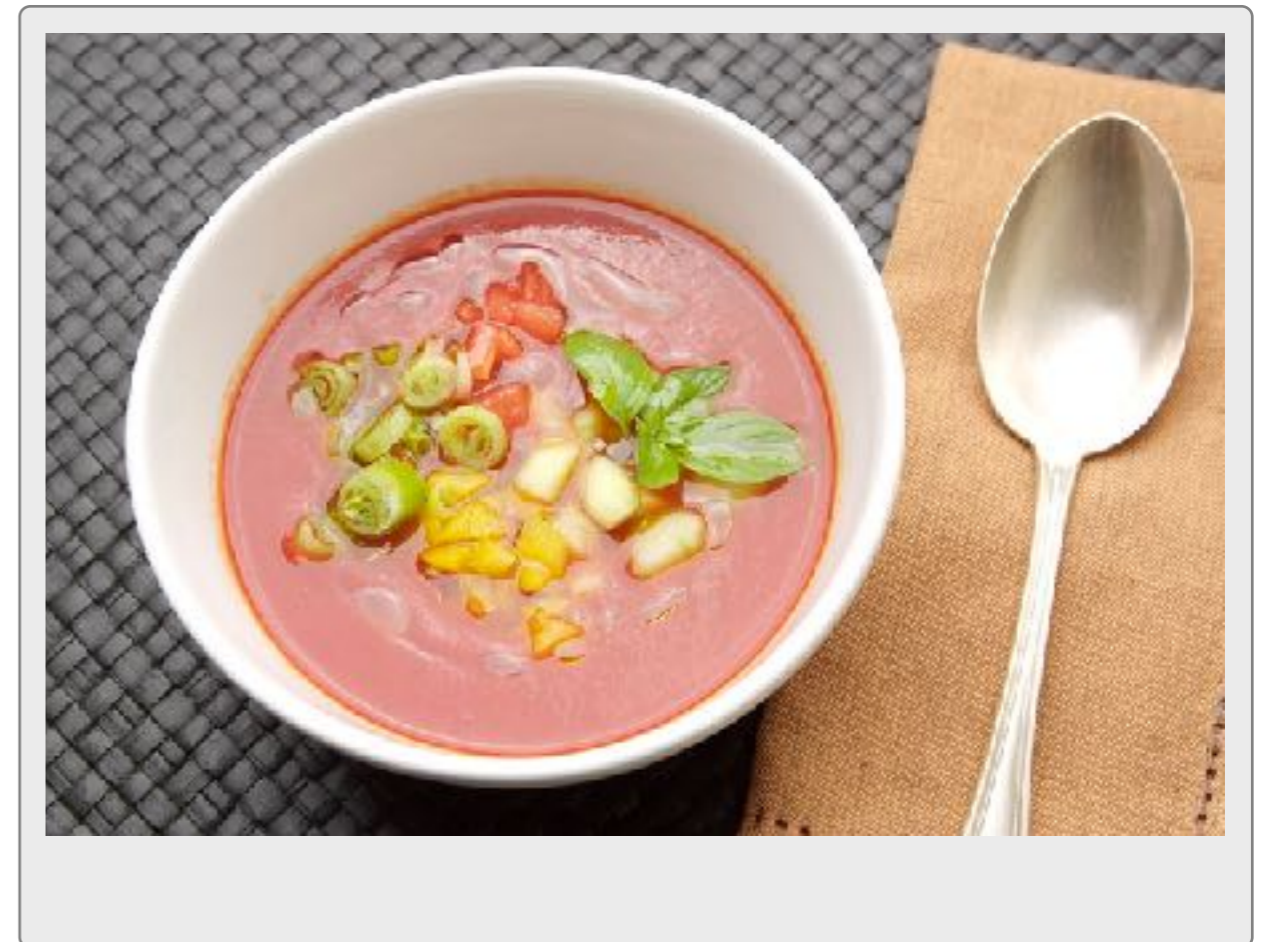
Eine Tomate auf der Unterseite kreuzförmig einritzen, den grünen Strunk ausschneiden, in kochendem Salzwasser blanchieren, in Eiswasser abschrecken und schälen. Das Fruchtfleisch würfeln, Kerne und Saft zu den restlichen Tomaten geben.

Die Tomaten mit etwas Basilikum, den Paprikaschoten, Olivenöl, Salz, etwas Zucker und Tabasco Sauce aufmixen und passieren. Die kalte, scharfe Tomatensuppe kalt stellen.

Die Avocado schälen, Kern entfernen, Fruchtfleisch würfeln.

Die gekühlte Tomatensuppe anrichten:

Dafür die Suppe in kalte Suppenschalen gießen, die Suppen- einlagen bestehend aus Paprika-, Tomaten-, und Avocado- würfel dekorativ einlegen und mit Basilikum dekoriert und etwas Olivenöl beträufelt servieren.



[\*\*Kalte Tomatensuppe mit allen Tipps\*\*](#)

# Nudelsalat mit Gemüse, Basilikum und Pecorino

*Nudelsalat, jeder liebt ihn, auf die eine oder andere Art und Weise. Diese Variante ist sommerlich leicht, ganz ohne Mayonnaise und anderen Dickmachern. Probieren Sie auch eine Variante mit Vollkornnudeln, obwohl ich diese meinen Gästen selten serviere.*



# Zubereitung Nudelsalat

## Zutaten pro Portion

- 80 Gramm Pasta Farfalle**
- 20 Milliliter Olivenöl**
- 50 Gramm Zucchini**
- 50 Gramm Paprikaschote rot**
- 2 Esslöffel Balsamico**
- Salz und Pfeffer**
- 1 paar Blätter Basilikum**
- 15 Gramm Pecorino**

## Zubereitung:

Die Farfalle in kochendem Olivenöl- Salzwasser "al dente" kochen, abseihen und mit kaltem Wasser abschrecken.

Die vorbereitete Pasta gut abtropfen lassen, mit etwas Olivenöl vermischen und bereit stellen. Die Pasta sollte wirklich kalt sein, damit die Nudeln nicht nachziehen und weich werden.

Die Zucchini waschen, der Länge nach halbieren und vierteln, die Kerne entfernen. Das übrig gebliebene, feste Fruchtfleisch von der Zucchini in längliche Rechtecke schneiden und bereit stellen.

Die Paprikaschoten halbieren, Kerne und Strunk entfernen,

die Paprikahälften in 1x1cm große Vierecke schneiden und bereit stellen.

Die Zucchini mit den Paprikastücken in einer Pfanne mit wenig Olivenöl bissfest anbraten und leicht dünsten.

Das Gemüse mit dem Balsamico, Salz, Pfeffer und dem gezupften Basilikum gut abschmecken, und das restliche Olivenöl gemeinsam mit der vorbereiteten Pasta unterheben.

Den Nudelsalat nochmals abschmecken und auf Tellern anrichten, mit etwas Basilikum und gehobeltem Pecorino dekoriert servieren.

Weitere [Nudelsalate in Varianten](#) bei Thomas auf der Website.



# Garnelen auf Bohnen und Mandeln

*Bohnen schmecken am besten, wenn diese auf den Punkt genau gedämpft oder blanchiert werden. Mit leichtem Biss und viel Geschmack sind die Bohnen dann in diesem Gericht gut aufgehoben. Die sommerliche Marinade kann mit verschiedenen Kräutern oder Mischungen zubereitet werden. Wenn Sie etwas mehr Tomatenwürfel vorbereiten (Tomatensuppe) können Sie diese noch als Farbtupfer zum Schluss darüber streuen.*



# Zubereitung Garnelen auf Bohnen und Mandeln

## Zutaten pro Portion

- 2** *Esstöffel Balsamico*
- Salz und Pfeffer*
- 1** *dünne Scheibe Knoblauch*
- 1** *paar Blätter Basilikum*
- 35** *Milliliter Olivenöl*
- 80** *Gramm Bohnen*
- 5** *Esstöffel Mandeln oder 5 Stück*
- 15** *Garnelen*

## Zubereitung:

Den Balsamico gewürzt mit Salz, Pfeffer, Knoblauch Basilikum und etwas Wasser mit dem Stabmixer aufmixen. Das Olivenöl langsam dazu laufen lassen, damit eine gut verbundene (emulgierte) Salatvinaigrette entsteht.

Die Bohnen putzen, halbieren und im Dampftopf über dem kochenden Wasser bissfest garen. Die noch heißen Bohnen zur Salatvinaigrette geben und marinieren.

Die ganzen Mandeln in der Pfanne ohne Öl bei mittlerer Hitze anrösten, die Mandeln entnehmen. Anschließend die, der Länge nach eingeschnittenen, Garnelen mit wenig Sonnenblumenöl anbraten.

Den Bohnensalat gut abtropfen lassen und auf Tellern anrichten.

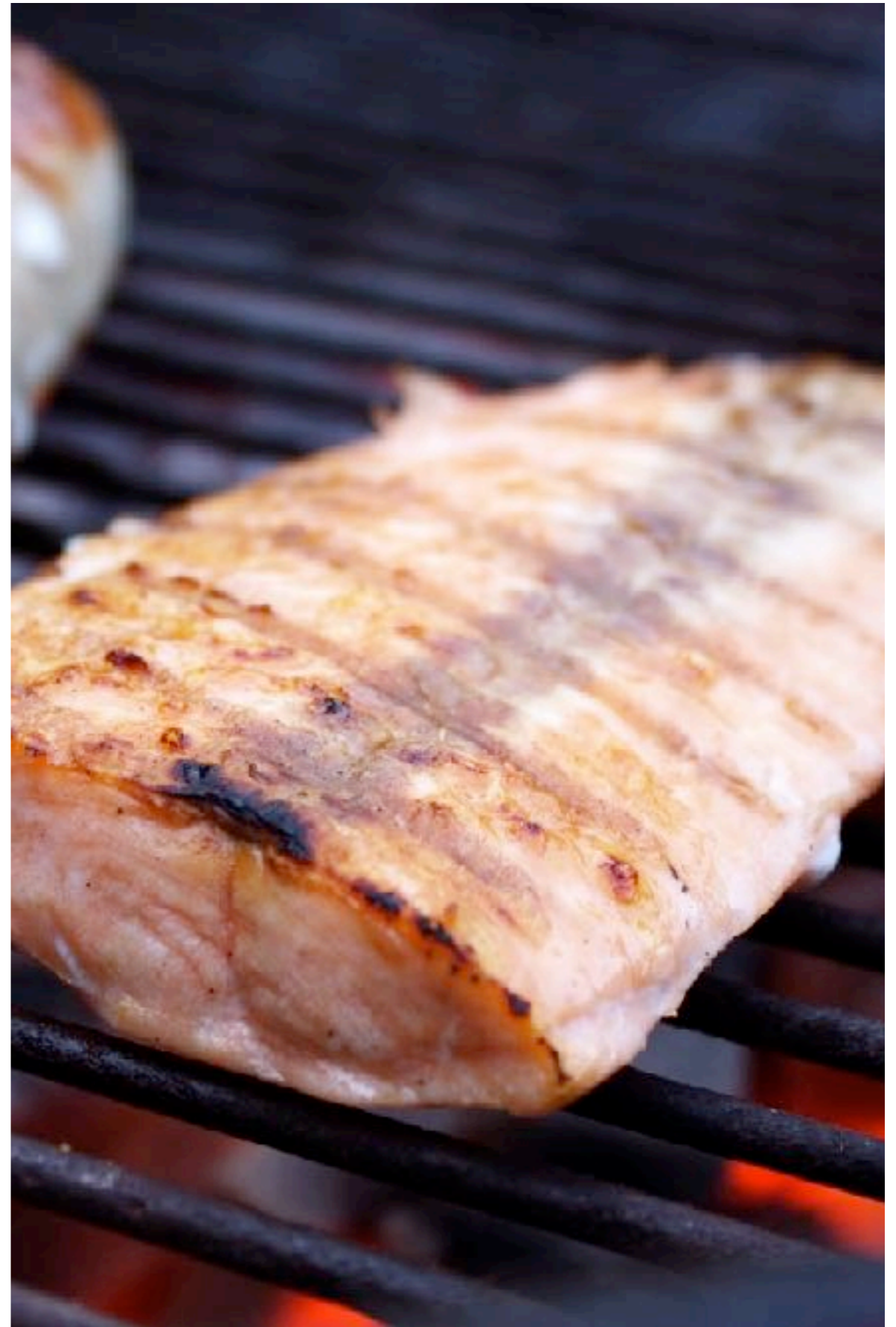
Die Mandeln nochmals zu den Garnelen in die Pfanne geben, mit Salz und Pfeffer abschmecken und zum Bohnensalat dekorieren.

Das Gericht mit einigen Thymian- Zweigen dekorieren und servieren.



# Lachs vom Grill

*Der Lachs ist ein königlicher Fisch und dank der zahlreichen Zuchtbemühungen in bester Qualität zu erwerben. Selbst gefangen schmeckt der Wildlachs am besten, für den Anfang können Sie diesen aber auch kaufen und dafür auf dem Grill lecker zubereiten.*



# Zubereitung Lachs vom Grill

## Zutaten pro Portion

- 120 Gramm Lachsfilet**
- 1 Zweig Thymian**
- 1 Teelöffel Olivenöl**
- Salz und Pfeffer**

## Zubereitung:

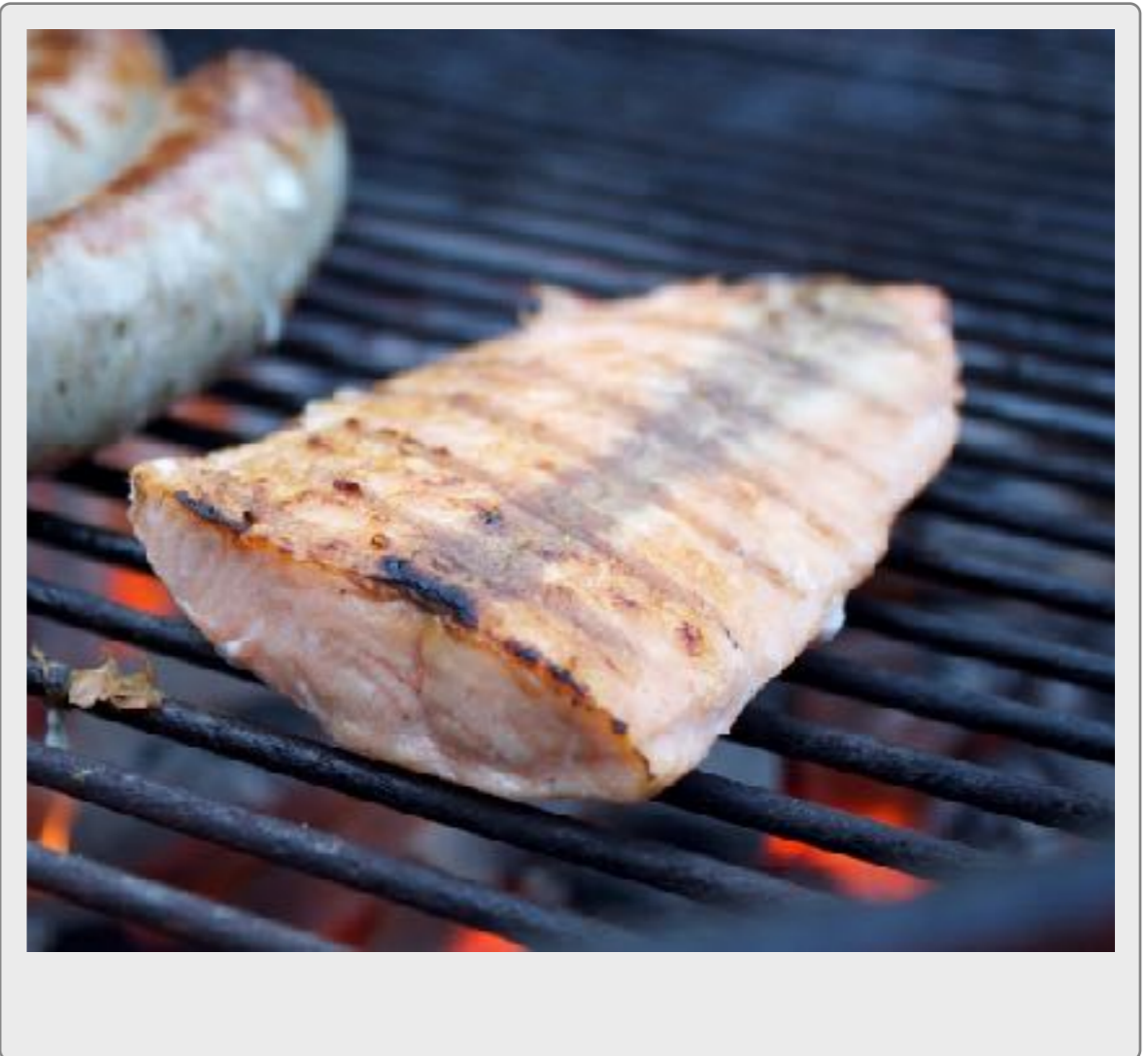
Die Lachssteaks beim Fischhändler entgräten und enthäuten lassen. Frischer Fisch ist besser als tiefgekühlter, wenn Sie jedoch keine Alternative haben, dann kaufen Sie tiefgekühlte Lachsstücke.

Lachssteak mit kaltem Wasser abwaschen, trocken tupfen und in eine verschließbare Plastikbox legen. Etwas Thymian im ganzen Zweig dazu legen, mit wenig Olivenöl beträufeln und die Box verschließen.

Die Lachssteaks dann in der Box verschlossen in den Kühlschrank stellen. Über Nacht oder zumindest 2 Stunden marinieren lassen.

Lachssteaks auf den geölten Grillrost legen, beidseitig etwa 2-4 Minuten grillen. Mit Fleur de Sel und etwas Pfeffer würzen und servieren.

Hier sind weitere [Lachs-Rezepte](#) zu finden.



# Gurkensalat asiatisch

*Die Gurke ist eine erfrischende Angelegenheit und gerade im Sommer zu vielen Grillgerichten als Beilage ideal. Eine reizvolle Variante ist dieser asiatische Gurkensalat. Sie werden sicher auf den Geschmack kommen und die enthaltenen, asiatischen Saucen in Zukunft auch anderweitig einsetzen.*



# Zubereitung Gurkensalat asiatisch

## Zutaten pro Portion

- 80** *Gramm Salatgurke*
- 1** *dünne Scheibe Knoblauch*
- 1** *wenig Chilischote*
- 15** *Milliliter Sojasauce*
- 15** *Milliliter Teriyaki Sauce*
- 1** *Teelöffel Sesamsamen geröstet*
- 20** *Milliliter Sonnenblumenöl*

## Zubereitung:

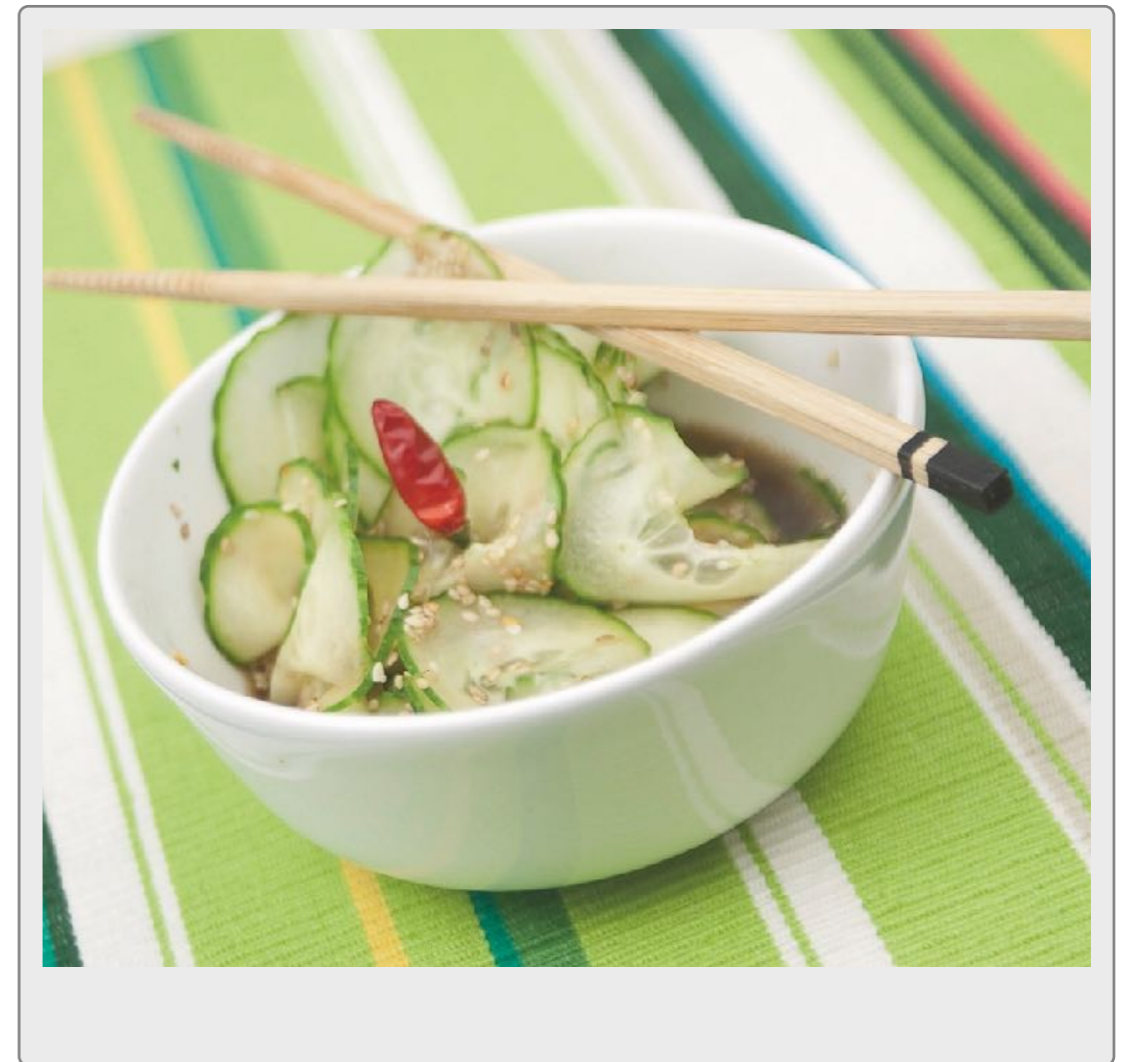
Die Salatgurke auf der dünnen Seite etwa 3-4 cm stark abschneiden, das dünne Endstück ist leider bitter und muss entfernt werden.

Die vorbereitete Salatgurke mit dem Gemüsehobel fein in eine Schüssel hobeln oder mit einem Messer dünne Gurkenscheiben schneiden.

Den Knoblauch und Chili fein schneiden oder in einem Mörser zerkleinern. Die Sojasauce, Teriyaki-Sauce und geröstete Sesamsamen dazu geben und gut vermischen.

Die vorbereitete Marinade zu den Gurkenscheiben geben, das Öl hinzufügen und die Gurken gut vermischen. Den Gurkensalat mit dem restlichen Sesam bestreuen und servieren.

**Tipp:** Hier den [Gurkensalat](#) in 6 Varianten entdecken.



# Spare Ribs mit Kräuter

*Spare Ribs sind etwas Besonderes.*

*Wer jenseits von fertig gekauften und industriell marinierten Ribs ein außergewöhnliches Geschmackserlebnis sucht, ist bei diesem Rezept richtig.*

*Die Kräuter in Kombination mit Zitronenschale schaffen ein erfrischendes und spannendes Aroma, davon werden Sie noch lange träumen.*



# Zubereitung Spare Ribs mit Kräutern

## Zutaten pro Portion

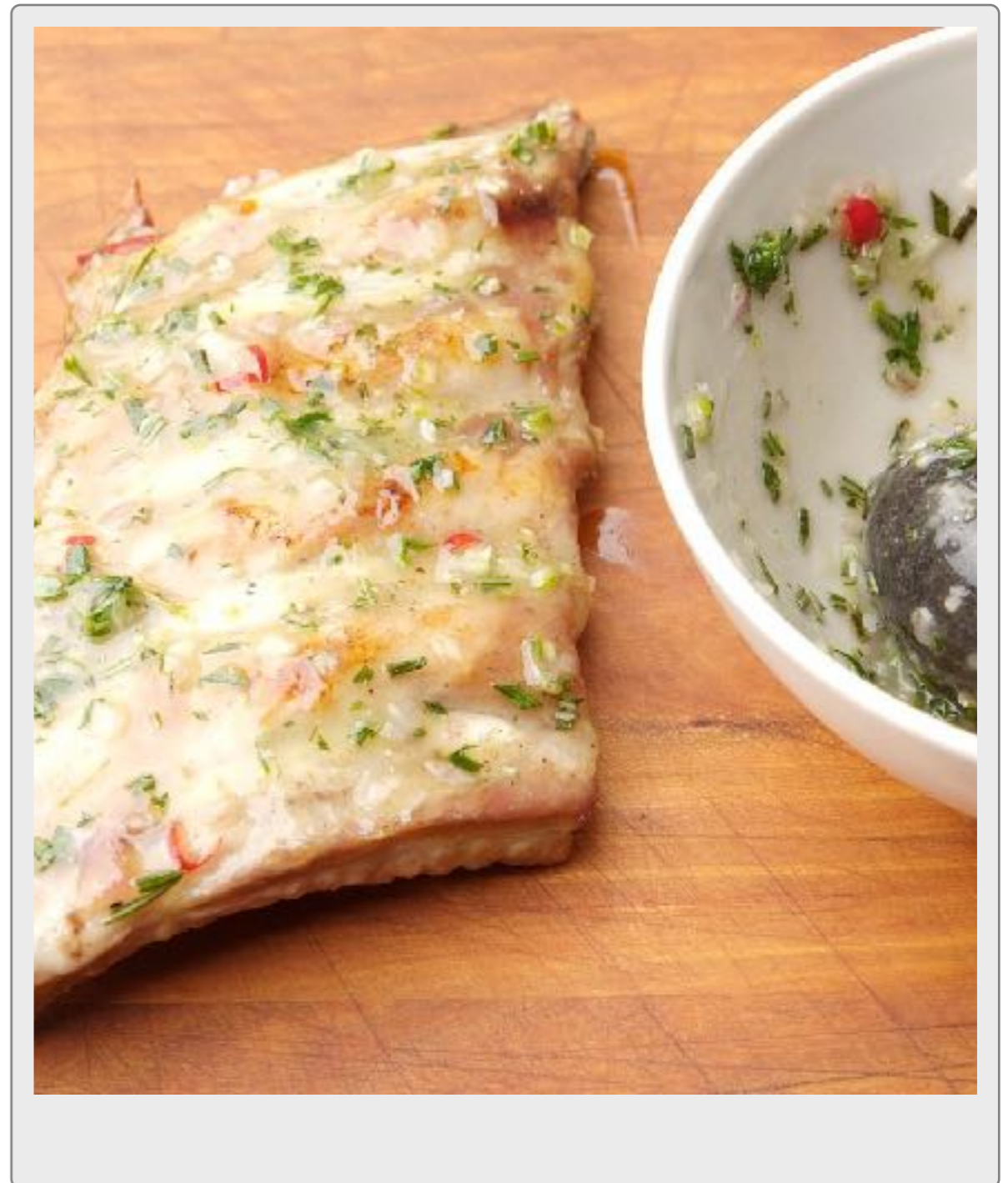
- 250** *Gramm Spare Ribs*
- 3** *dünne Scheiben Knoblauch*
- 1** *Esslöffel Rosmarin fein geschnitten*
- 1** *Esslöffel Petersilie fein geschnitten*
- 1** *Esslöffel Thymian fein geschnitten*
- 1** *Streifen Zitronenschale*
- Salz und Pfeffer*
- 20** *Milliliter Sonnenblumenöl*

## Zubereitung:

Die Spare Ribs vom Metzger vorbereiten lassen, dann waschen, trocken tupfen und bereitstellen.

Den Knoblauch schälen und fein würfeln. Die Kräuter frisch und gewaschen, sowie klein geschnitten oder getrocknete Kräuter, etwas Zitronenschale, Salz, Pfeffer und Sonnenblumenöl für die Marinade verrühren und die vorbereiteten Rippchen damit einstreichen.

Die Rippchen auf dem Grill im Garten garen. Die Spare Ribs immer wieder, alle 4-5 Minuten erneut mit der Marinade bestreichen. Die Spare Ribs mit Kräutern aufschneiden und servieren.



# Spare Ribs scharf

*Bei scharfen Spare Ribs erinnere ich mich immer an einen außergewöhnlichen Barbecue Abend in Texas. Der Grillmeister hat mir sein Familienrezept verraten und ich habe es noch ein wenig verfeinert. Der Trick für perfekte BBQ Ribs: Anfangs wenig marinieren, bis 3 Minuten vor dem Servieren nach und nach Marinade auf die Ribs streichen, gefühlvoll grillen und Farbe nehmen lassen. So können sich die Aromen perfekt entwickeln und bereiten Ihnen Freude am Gaumen.*



# Zubereitung Spare Ribs scharf

## Zutaten pro Portion

**250 Gramm Spare Ribs**

### **Marinade:**

- 1 Stück Knoblauchzehe**
- 1 Stück kleine Zwiebel**
- 1 Messerspitze Cayennepfeffer**
- 1 Esslöffel Honig oder brauner Rohrzucker**
- 1 Esslöffel Paprika Gewürz „edelsüß“**
- 2 Esslöffel Sojasauce**
- 2 Esslöffel Tomatenketchup**
- 20 Milliliter Sonnenblumenöl**

### **Zubereitung:**

Die Spare Ribs vom Metzger vorbereiten lassen. Das Fleisch waschen, trocken tupfen und bereitstellen. Die Zwiebeln schälen und fein würfeln. Ebenso den Knoblauch schälen und fein würfeln.

Alle Zutaten für die Marinade verrühren und die vorbereiteten [Rippchen](#) damit einstreichen. Die Rippchen etwa 1 Stunde bei Zimmertemperatur marinieren lassen.

Die Rippchen auf dem Grill im Garten garen.



# Tomatensalat

*Meine Liebe zu frischen Tomaten aus dem Garten habe ich schon bei der Tomatensuppe kund getan. Für den Salat gilt ähnliches: Die Tomaten sollten gut duften, dann haben sie das rechte Aroma. Tomatensalat können Sie auch ohne Säure in Form von Essig und Zitronensaft zubereiten. Bitte einfach ausprobieren: Salz, Pfeffer und Olivenöl auf die geschnittenen Tomaten geben und 15 Minuten durchziehen lassen. Das ist pures Tomaten-Aroma. Vollreif besitzen die Tomaten genug eigene Säure, viel Spass beim Testen!*



# Zubereitung Tomatensalat

## Zutaten pro Portion

- 1/2** *kleine Zwiebel*
- 100** *Gramm Tomaten*
- Salz und Pfeffer*
- 25** *Milliliter Olivenöl*
- 1** *paar Blätter Basilikum*

## Zubereitung:

Die Zwiebel halbieren, schälen und fein würfelig schneiden und in einer Schüssel bereit stellen.

Tomaten waschen, trocknen, Strunk ausschneiden und in Scheiben schneiden. Tomaten zu den Zwiebelwürfel geben und durchmischen.

Mit Salz, Pfeffer bestreuen und mit Olivenöl begießen. Einmal kurz durchmischen und 10-15 Minuten ziehen lassen.

Den [Tomatensalat](#) vor dem Servieren nochmals abschmecken, dann streifig geschnittenen Basilikum untermischen und rasch servieren.



# Bunter Blattsalat mit Senfdressing

*Blattsalat und Senfdressing ist gerade im Sommer eine erfrischende Kombination. Probieren sie auch mal den süßen bayerischen Weißwurstsenf anstelle der scharfen französischen Variante. So ein Dressing kann übrigens auf Vorrat zubereitet werden. Die Salatsauce wartet dann im Kühlschrank auf Ihren Auftritt. Bitte Salate immer erst kurz vor dem servieren gut marinieren. Nur so kommt der Salat knackig auf den Tisch.*



# Zubereitung bunter Blattsalat

## Zutaten pro Portion

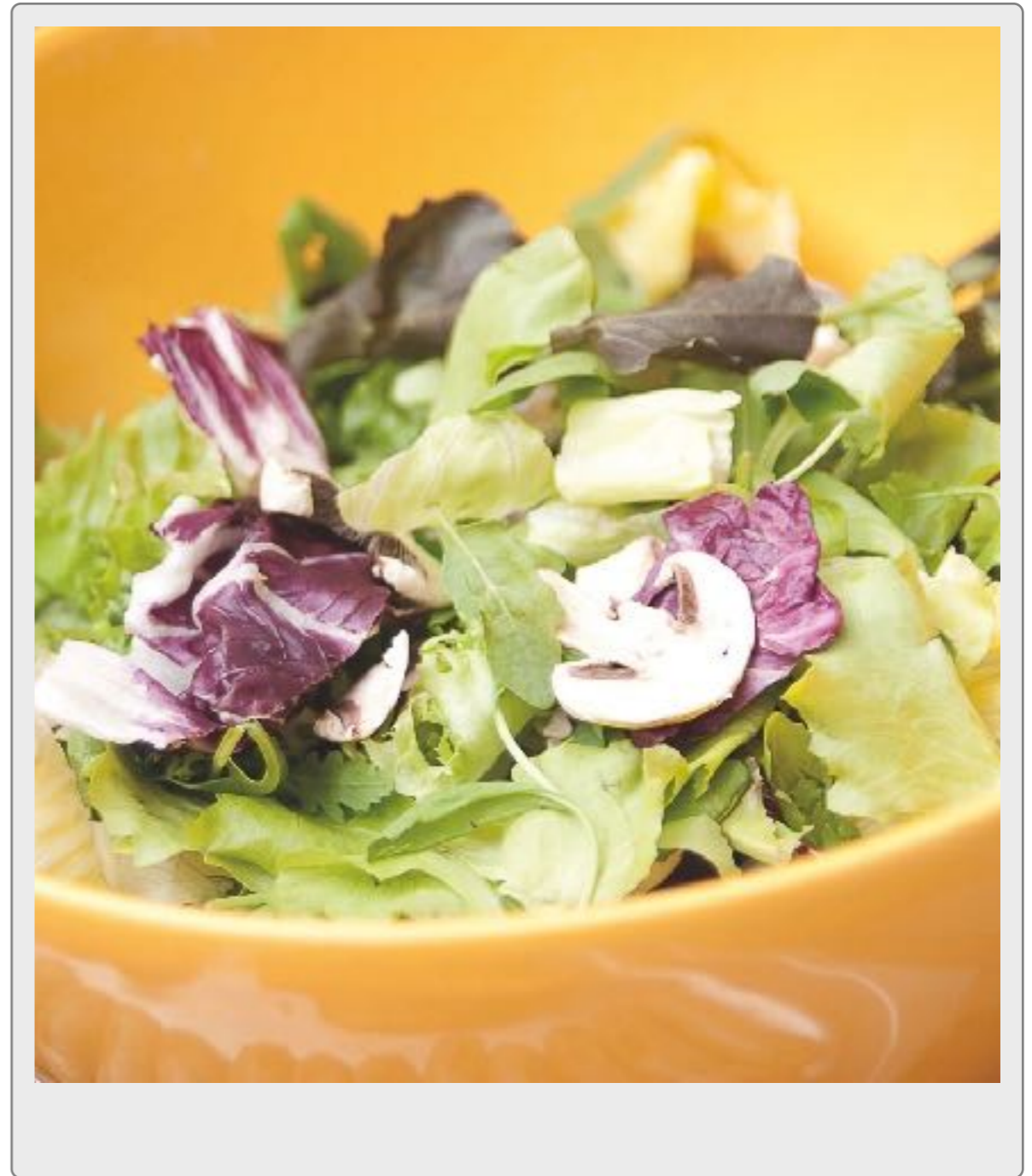
- 3** *Esstöffel Weißweinessig*
- 1** *Teelöffel Dijon Senf*
- 1** *dünne Scheibe Knoblauch*
- Salz und Pfeffer, Zucker nach Geschmack*
- 20** *Milliliter Sonnenblumenöl*
- 20** *Milliliter Olivenöl*
- 60** *Gramm Champignons*
- 100** *Gramm Blattsalat gemischt (Mischung fertig)*

## Zubereitung:

Den Weißweinessig mit Senf, fein würfelig geschnittenem Knoblauch, Zucker, Salz und Pfeffer in einer Schüssel verrühren und mit dem Sonnenblumenöl und Olivenöl zum Salatdressing vollenden.

Champignons säubern und eventuell schälen, in feine Scheiben schneiden oder hobeln und zum Salat geben.

Salat mit dem vorbereiteten Dressing in einer Schüssel marinieren und mit Champignonscheiben dekoriert auf den Tellern anrichten.



Kochschule für [Salatdressing zubereiten](#)

# Filetsteak & Grillgemüse

*Ein Steak sollte gut abgehangen sein, auch beim Filet schaden 3-4 Tage im Vakuum verpackt, keinesfalls.*

*Das Fleisch soll schließlich zart und saftig auf den Teller kommen. Würzen Sie das Fleisch am besten Sekunden vor dem Auflegen oder gleich nach dem Grillen. Rinderfilet kombiniere ich gerne mit Fleur de Sel, das besondere Meersalz verbindet sich mit Olivenöl zu einer genialen Geschmacksexplosion und unterstützt den Fleischgeschmack auf das Vorzüglichste.*



# Zubereitung Filetsteak & Grillgemüse

## Zutaten pro Portion

- 150 Gramm Rinderfilet Steak**
- 3 Stück Paprika bunt**
- 1/4 Stück Aubergine**
- 5 Stück Champignons**
- 2 Stück Schalotten**
- 1 Esslöffel Olivenöl**
- 1 dicke Scheibe Knoblauch**
- 2 Zweige Rosmarin**
- Salz und Pfeffer**

## Zubereitung:

Das Rinderfilet in Steaks portioniert beim Metzger kaufen. Das Fleisch waschen, trocken tupfen und zum Braten bereit stellen.

Gemüse waschen und trocken legen. Paprika halbieren, Kernhaus entfernen und in Scheiben schneiden.

Auberginen der Länge nach in 3-5 mm dicke, längliche Scheiben schneiden. Je nach Größe die Scheiben halbieren.

Die Champignons halbieren, Schalotte halbieren und schälen sowie vierteln. Den Knoblauch schälen und vierteln.

Das Gemüse auf dem Grill beidseitig Farbe nehmen lassen, und garen. Das Gemüse auf Tellern oder Platten bereit legen, mit Olivenöl beträufeln, mit Salz und Pfeffer würzen und mit Kräutern dekorieren.

Das Steak mit Salz und Pfeffer würzen und auf dem Grill beidseitig garen und zum gewünschten Gargrad durchziehen lassen. Legen Sie das Steak vor dem Servieren für einige Minuten zum Ruhen seitlich in die etwas kühlere Zone am Grillrost.

Das Gemüse auf einem gewärmten Teller anrichten. Das Steak halbieren und dazu setzen.

Das Gericht mit Rosmarin dekorieren und mit etwas Olivenöl beträufelt servieren.

## Weiterführende Tipps:

[\*\*Rib-Eye-Steak braten\*\*](#)

[\*\*Rumpsteak zubereiten\*\*](#)

[\*\*Porterhouse Steak braten\*\*](#)



### **Gargrade und Temperaturen für Steaks und Fleisch:**

**D**ie manuelle Garprobe erfolgt durch Drücken des Fleisches an einer mageren Stelle.

**G**ibt das Fleisch noch deutlich nach, dann ist dieses noch roh, gegartes bzw. durchgegartes Fleisch gibt kaum mehr nach.

**A**nfangs ist es sehr hilfreich, die Temperatur im Fleisch mit dem digitalen Braten- Thermometer zu messen.

### **Garzustand und Kerntemperatur:**

***halbroh (blutig rot) 50 - 55 Grad Celsius***

***Auch „englisch, rare, saignant, blutig gebraten“***

Drücken Sie mit dem rechten Zeigefinger auf die linke Hand links neben dem Daumen (am Daumenanfang bei lockerer Hand) – fühlt sich das Fleisch beim Drücken so an, und gibt deutlich nach, dann ist das Fleisch noch roh!

***halbgar (vollrosa) 60 - 68 Grad Celsius***

***Auch „medium, à point, rosa gebraten“***

Drücken Sie mit dem Zeigefinger auf die untere Lippe, wenn das Fleisch sich so ähnlich anfühlt, dann ist es halbgar oder vollrosa. Weiteres Signal: Auf der Oberseite des Fleisches perlt wenig Fleischsaft aus.

***vollgar (saftig grau) 74 - 82 Grad Celsius***

***Auch „well done, bien cuit, durch gebraten“***

Drücken Sie mit dem Zeigefinger auf die Nasenspitze, vergleichbar fühlt sich das Fleisch an, wenn vollgar.

Das heißt jetzt aber nicht, dass Sie eine voll garte Nase haben, diese Eselsbrücken sind nur eine gute Hilfe für den Anfang.

Mit etwas Übung und Praxis wird das Fleisch- braten für Sie zum Kinderspiel.

# Karamell Banane vom Grill

*Die Banane eignet sich ausgezeichnet zum Grillen. Diese Variante der Karamell Banane ist besonders einfach und Sie werden dieses Rezept lieben. Kombinieren Sie die Banane auf jeden Fall mit Eiscreme, erst kalt und warm in Kombination schaffen ein vorzügliches Geschmackserlebnis.*



# Zubereitung Banane

## Zutaten pro Portion

- 1 *Esstöffel brauner Rohrzucker*
- 1 *Teelöffel Vanillezucker*
- 1 *Banane*

## Zubereitung:

Den braunen Zucker und den Vanillezucker in einer Schale vermischen.

Die Bananen der Länge nach halbieren und mit dem Zucker bestreuen.

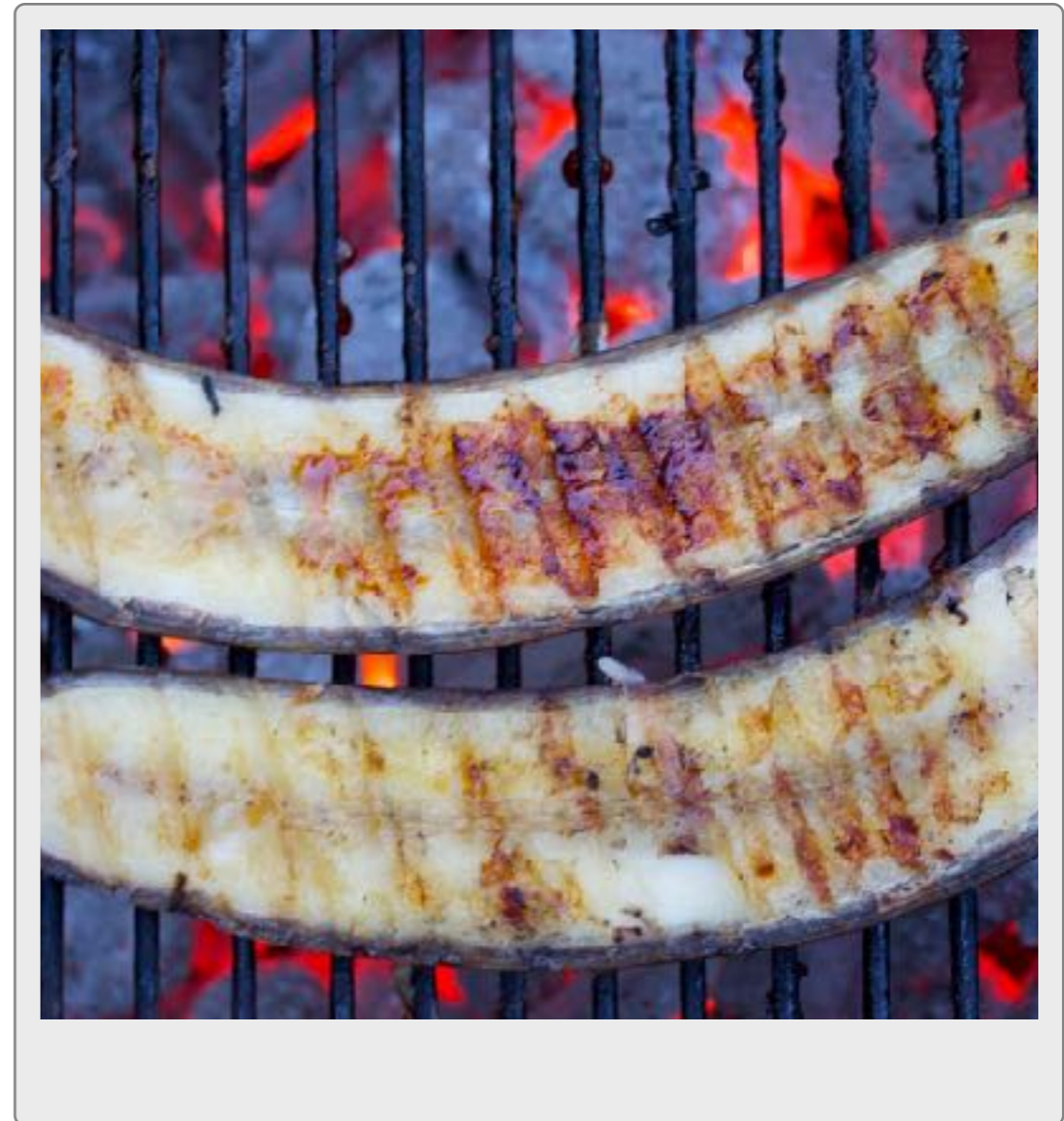
Die Banane auf dem gereinigten Grillrost mit der Schnittfläche nach unten auflegen und wenige Minuten grillen und karamellisieren.

Die Banane dann wenden und weitere 2-4 Minuten wie am Bild zu sehen garen lassen.

Die Karamell Banane vom Grill mit etwas Eis servieren.

## Tipp:

Verwenden Sie zur Abwechslung Mini Bananen, diese sorgen für Aufmerksamkeit bei Ihren Gästen, sind ein witziger Hingucker und schmecken noch süßlicher als die großen Brüder.



# Eiscreme mit Mars

*Mit dieser Eiscreme werden Sie zum geschickten Verführer: Mars® , Twix® und Kitkat® sind ideale Geschmacks-träger für eine schnell selbst gemachte Eiscreme. Die Geschmäcker dieser süßen Snacks sind bekannt und beliebt und damit landen Sie bestimmt punktgenau. Diese Eiscreme gelingt ohne Eismaschine und bei einem mehrgängigen Menü werden Sie die flinke Zubereitung schätzen.*



# Zubereitung Eiscreme mit Mars

Zutaten für ca. 500 ml Eiscreme

- 1 **Packung Eiszauber für Milcheis**
- 350 **Milliliter Milch**
- 1 **Packung Vanillezucker**
- 5 **Stück Mars Riegel**

## Zubereitung:

Die Milch in eine Schüssel geben und mit dem Rührgerät aufschlagen.

Den Eiszauber und Vanillezucker gleich am Anfang dazu geben.

Mars Riegel klein schneiden und fein hacken - unter die volumig aufgeschlagene Eismasse ziehen und gut vermischen.

Die Eismasse in eine verschließbare Plastikbox füllen, die Eisbox mit Deckel 3 Stunden einfrieren.

Das Eis kann nun mit dem Eisausstecher oder einem Löffel (vorher in heißes Wasser stellen) zu Kugeln oder Nocken geformt werden.

Servieren Sie das Eis auf mit Vanillezucker gerösteten Semmelbröseln und mit frischen Erdbeeren!



## Weiterführende Tipps:

[Eis Rezepte Ideen mit Schritt-für-Schritt Anleitungen](#)

# Dips und kalte Saucen

*Dips und kalte Saucen bereichern jeden Grillevent. In diesem Kapitel stelle ich einige Dips vor, alle Sieben sind in weniger als 45 Minuten vorbereitet. So macht selber Kochen richtig Spass. Die einfachen und schmackhaften Dips, werden Ihnen auch nach dem Grill Menü zu anderen Speisen und Gelegenheiten sicher schmecken. Eine angenehme, geschmackvolle und erfrischende Abwechslung an heißen Sommertagen.*



Für unser Grillfest Menü benötigen Sie einige selbst gemachte kalte Saucen und Dips.:

### **Tomaten- Ingwer- Dipp (Ketchup hausgemacht):**

#### **Zutaten für 4-6 Personen:**

1 Dose ca. 200 g Tomaten stückig, 2 Scheiben Ingwer fein geschnitten, etwas Knoblauch fein geschnitten, 2 EL Balsamico, 1 TL Rohrzucker, Salz und Pfeffer.

#### **Zubereitung:**

Alle Zutaten in einen kleinen Topf geben und aufkochen, 10 Minuten bei mäßiger Hitze ziehen lassen, dann abkühlen lassen und in Gläser gefüllt kühl stellen.

#### **Grundzubereitung Sauerrahm- Dipp:**

1 Becher Sauerrahm, 1 Becher Crème fraîche, Saft einer halben Zitrone, Salz und Pfeffer, etwas Cayennepfeffer. Alle Zutaten gut verrühren. Dieser Dipp schmeckt ausgezeichnet zu Kartoffeln in der Alufolie.

#### **Abwandlung Knoblauch- Dipp:**

Nach Geschmack fein geschnittenen Knoblauch zugeben. Vorsicht - gepresster Knoblauch schmeckt schärfer, wird leicht bitter, und die aus gepresstem Knoblauch zubereitete Sauce muss am gleichen Tag verzehrt werden.

#### **Abwandlung Schnittlauch- Dipp:**

Nach Geschmack fein geschnittene Schnittlauch- Röllchen unter die Grundzubereitung Sauerrahm- Dipp mischen.

#### **Abwandlung Preiselbeeren- Dipp:**

Nach Geschmack Preiselbeeren aus dem Glas unter die Grundzubereitung Sauerrahm- Dipp mischen.

#### **Olivenöl- Senf- Dipp:**

Etwa 150 ml Olivenöl mit scharfem Dijon Senf vermischen.

#### **Zwiebel Senf:**

100 g mittelscharfen Senf oder Dijon Senf mit einer halben, fein gewürfelten Zwiebel vermischen.

Die Zubereitung aller kalten Saucen und Dips sollte bei flinker Arbeitsweise in etwa 45 Minuten abgeschlossen sein.

#### **Empfehlenswert:**

Den Tomaten- Ingwer- Dipp bitte am Vortag zubereiten, damit dieser auch wirklich kalt serviert werden kann.

Gleichzeitig entwickeln sich die Aromen besser, wenn der Tomaten- Ingwer- Dipp einige Stunden durchziehen kann.

Hier weitere [Saucen-Rezepte](#) entdecken

# Einkaufsliste

*Das Grillfest soll also steigen, dann geht es jetzt flott zum Einkaufen. Nachfolgend finden Sie eine Auflistung der Zutaten und Dinge, die Sie für Ihr Grillfest Menü im Haus haben sollten.*



## **Einkaufsliste Grillfest Menü für 4-6 Personen:**

### **Kräuter**

1 großer Bund **Basilikum**, 1 Bund **Rosmarin**,  
1 Bund **Petersilie**, 1 Bund **Thymian**,  
1 Wurzel (klein) **Ingwer**, 1 Bund **Schnittlauch**

### **Obst und Gemüse**

2 reife **Avocados**, 600 g **Tomaten**, 4 **Zwiebeln**,  
250 g **Blattsalate gemischt**, 250 g **Champignons**,  
1 **Knoblauch**, 2 **Auberginen**,  
8 **Paprikaschoten gemischt**, 4 **Paprikaschoten rot**,  
6 **Schalotten**, 2 **Zucchini**, 2 **Zitronen**, 6 **Bananen**,  
250 g **grüne Bohnen**, **Kartoffeln** für [Folienkartoffeln](#)

### **Essig und Würzsauces, Senf und Honig**

1 Flasche **Olivenöl**, 1 Flasche **Sonnenblumenöl**,  
1 Flasche **Balsamico**, 1 Flasche **Weißweinessig**,  
1 Glas **Dijon Senf**, 1 Glas **Honig**, 1 Flasche **Sojasauce**,  
1 Flasche **Teriyaki Sauce**, 1 Flasche **Tabasco Sauce**,  
1 Glas **Preiselbeeren**, 1 Flasche **Ketchup**.

### **Gewürze und Nüsse**

**Meersalz** fein, **Pfeffer** schwarz und Pfeffer weiß,  
**Fleur de Sel**, Zucker, **Zucker** braun, 4 Päckchen **Vanille-**  
**zucker**, **Cayennepfeffer**, **Paprika** Gewürz Edelsüß, **Se-**  
**samsamen**, 1 Packung **Mandeln**

### **Fleisch:**

**Rinderfilet** 6 Steaks à 100-140 Gramm  
**Spare Ribs** 1 KG

### **Fisch und Meeresfrüchte:**

**Lachsfilets** 6 Stück a 120 g, **Garnelen** 12 Stück,

### **Milch und Käse:**

**Pecorino** 150 g, 500 ml **Milch**,  
je 3 Becher **Sauerrahm** und **Crème fraîche**

### **Sonstiges:**

1 Dose stückige **Tomaten**, **Pasta Farfalle** 300 g  
1 Packung **Eiszauber**, 5-6 **Mars Riegel**

**Grill, Grillanzünder, Grillkohle, Grillwerkzeug**  
**(Zange, Gabel, Pinsel), Salatbestecke, Teller, Tafel-**  
**besteck, Servietten, Mückenschutz, Kerzen, Dekora-**  
**tion Blumen.**

### **Getränke nach Wunsch:**

**Weißwein, Prosecco, Rotwein, Bier,**  
**Mineralwasser, Säfte**

### **Brot nach eigenem Geschmack:**

**Weißbrot, Baguette, Schwarzbrot, Bauernbrot.**

# Ablaufplan Grillfest Menü

*Wir sind hier nicht beim Militär, dennoch „generalstabsmäßig“ durch organisiert. Hier das Kapitel mit dem Ablaufplan, sicherlich eine gute Hilfe und wichtige Unterstützung, um alles unter den Hut oder besser auf den Grill zu bekommen.*



## **Ablaufplan für das Grillfest Menü.**

*Bitte einmal durchlesen oder mit der Liste direkt arbeiten.  
Hilft einfach die Dinge effektiv vorzubereiten :-)*

Bitte **Getränke** in ausreichenden Mengen kalt stellen.

### **Tipp fürs größere Fest:**

Eiswürfel mit kaltem Wasser in die Badewanne und die Getränke darin einkühlen.

Bei nachfolgender Liste bitte generell beachten:

Vorbereitete **Zutaten und Speisen** müssen wieder **in den Kühlschrank**.

**Tomaten Ingwer Dipp zubereiten** und in passender Schüssel kalt stellen.

**Eis zubereiten und einfrieren**, das geht schnell, zeige ich in einem Video.

**Basis Dipp Sauerrahm** zubereiten und ab in den Kühlschrank. Die einzelnen Dips machen sie später, weil Schnittlauch nach 2 Stunden gerne zu Gären beginnt. Je frischer desto besser!

Die **Tomatensuppe** zubereiten und eiskalt stellen, die Suppe soll ja wirklich eisgekühlt auf den Tisch kommen. Tipp: Große Wasserkaraffe oder Schüssel auf Eis im Kühlschrank.

Die **Suppeneinlage vorbereiten** und bitte extra in einer Plastikbox kühl stellen.

Den **Nudelsalat** zubereiten und ab in den Kühlschrank, bitte 20 Minuten vor dem Servieren bei Raumtemperatur bereit stellen.

Das **Gemüse für das Steak** können Sie gemeinsam mit dem Gemüse für den Salat gleichzeitig vorbereiten.

Wenn Sie **Folienkartoffeln** als Beilage wollen, diese bitte gleich vorbereiten: Die Kartoffeln mit Schale kochen, abschütten und in Alufolie wickeln. Die Kartoffeln können im Freien stehen bleiben.

**Lachs und Garnelen** abwaschen, trocknen und wie im Rezept angegeben marinieren, beides in die Plastikbox mit Deckel geben und ab in den Kühlschrank.

**Spare Ribs Marinaden** vorbereiten und Spare Ribs leicht marinieren.

**Steaks** in der Plastikbox bereit stellen

**Salatdressing** für Blattsalat zubereiten.

**Dips endzubereiten**, Zwiebelsenf, Schnittlauch- Dipp, Knoblauch- Dipp.

**Gurkensalat und Tomatensalat** zubereiten.

**Bunten Blattsalat** vorbereiten, Salatdressing erst kurz vor dem Servieren zugeben und marinieren.

**Bohnensalat** für Garnelen vorbereiten, marinieren, Mandeln rösten.

**Tisch decken, Grill** vorbereiten, extra **Tisch mit Ölen, Gewürzen und Kräutern vorbereiten**, ausreichend **Teller warm stellen, Brot** schneiden.

**Gäste Ankunft, mit Getränken versorgen.**

**Gäste setzen** und **Suppe eiskalt** servieren, frisch geröstetes Brot vom Grill (erst unmittelbar vor dem Servieren grillen und im Brotkorb bereit stellen) dazu reichen.

**Abservieren.**

**Nudelsalat** anrichten und servieren.

**Abservieren.**

**Bohnensalat** auf Tellern anrichten, **geröstete und gesalzene Mandeln** bereit stellen.

**Garnelen** grillen und zu den Bohnen geben, servieren.

**Abservieren.**

Die vorbereiteten **Kartoffeln in der Alufolie** seitlich auf den Grillrost legen.

**Gurkensalat** in kleine Gläser füllen und auf die Teller stellen.

**Lachs zubereiten** und mit dem Gurkensalat auf warmen Tellern servieren.

**Parallel die Spare Ribs** bei mäßiger Hitze auflegen.

**Abservieren(Lachs),**

**Spare Ribs** wenden,

**Tomatensalat** zum Tisch geben,

**Blattsalat** marinieren und zum Tisch bringen

**Spare Ribs** servieren.

**Abservieren.**

**Pause.**

**Gemüse Grillen** und auf Tellern bereit stellen. Gemüse sanft würzen und mit Olivenöl beträufeln.

**Steaks grillen** und mit Gemüse servieren.

**Abservieren.**

**Pause.**

**Eis** aus dem Eisfach nehmen, Bananen grillen.

**Eis auf Teller (kalt) anrichten, Banane** dazu setzen und servieren.

Besuchen Sie auch meine [Grillrezepte](#), welche ich jedes Jahr ergänze und aktualisiere.