



BBQ-Teller mit geröstetem Brot

Schweinesteak aus der Bierbeize

Rindersteak mit Knoblauch-Rosmarin und Röstzwiebeln

Hähnchenbrustfilet aus dem Mandarinen-Koriandersud

Hackfrikadellen bzw. Köttbullar

Röstbrot mit Kräuterbutter

Tipp:

Zum Grillen eignet sich nur bindegewebsarmes Fleisch, am Besten immer marmoriert oder durchwachsen. Die Steaks sollten ca. 2-3 cm dick sein.

Das Fleisch soll in den Marinaden im Kühlschrank, am Besten über Nacht, mindestens 12 Stunden ziehen.

Schweinesteak aus der Bierbeize

Zutaten

4		gut marmorierte Schweinenackensteaks
3	Körner	Piment
3	Körner	schwarzer Pfeffer
1	TL	Aniskörner
1	Zweig	frischer Majoran
		glutenfreies Bier, z.B. von Neumarkter Lammsbräu

Zubereitung

- Die Gewürze mit einem Mörser grob zerstoßen. Die Steaks in eine flache, nicht viel größere Schüssel geben, die Gewürze darüber geben, mit dem glutenfreien Bier begießen und ziehen lassen.

Rindersteak mit Knoblauch-Rosmarin und Röstzwiebeln

Zutaten

4		Rindersteaks aus der Hüfte, alternativ Roastbeef, 2-3cm dick
einige	Zweige	Rosmarin und Thymian
3		Knoblauchzehen
etwas		Nussöl
1	große	Zwiebel
		Salz, Pfeffer, Paprika edelsüß, Knoblauch, Muskat, glutenfreies Mehl

Zubereitung

- Die Knoblauchzehen zerdrücken, mit den Rosmarin- und Thymianzweigen in eine Schüssel geben und vermischen.
- Die Rindersteaks darin einlegen. Mit einem Schuss Nussöl beträufeln, alles nochmals gut mischen und ziehen lassen.
- Für die Röstzwiebeln die Zwiebel der Länge nach schneiden und mit den Gewürzen mischen. In einer Pfanne mit viel Öl ausbacken und anschließend auf einem Küchentuch abtropfen lassen.



Hähnchenbrustfilet aus dem Mandarinen-Koriandersud

Zutaten

4		Hähnchenbrustfilets
1	kl. Dose	Mandarinen, geschält mit Saft
60	g	frischer grüner Koriander
½		Chilischote
1	EL	Marsala-Mischung

Zubereitung

- Die Hähnchenbrustfilets unter klarem Wasser abwaschen und mit einem Küchentuch trocken tupfen.
- Für die Marinade die Mandarinen und den Koriander grob schneiden, die Chilischote hacken und mit allen weiteren Zutaten vermischen. Die Hähnchenbrustfilets darin einlegen.

Hack-Frikadellen bzw. Köttbullar

Zutaten

500	g	Hackfleisch, gemischt
1		Zwiebel
2		Eier
50	ml	Sahne
100	g	Blattpetersilie, frisch, gehackt
½	TL	Muskat
1	TL	Paprikapulver edelsüß
1	TL	Zucker
2	EL	Salz (je nach Geschmack)
1	TL	schwarzer Pfeffer, grob
1		Knoblauchzehe, fein gehackt
	etwas	Rinderbrühe zum Ablöschen

Zubereitung

- Alle Zutaten miteinander vermischen, bis eine klebrige Masse entsteht.
- Die Frikadellen aus jeweils ca. 100 g Masse formen. Dazu die Masse in Ballen rollen und von oben flach drücken. Die Frikadellen scharf von beiden Seiten in einer Pfanne anbraten, mit etwas Rinderbrühe ablöschen und ca. 15 Minuten fertig dünsten.
- Alternativ können Köttbullar mit einem Eisportionierer aus der Masse ausgestochen werden. Diese ebenfalls gut anbraten, mit Rinderbrühe ablöschen und ca. 5 Minuten fertig dünsten.

Röstbrot mit Kräuterbutter

Zutaten

250	g	glutenfreies Brot nach Wahl, z.B. Körnerbrot
		weiche Butter
		Worcestersoße, glutenfrei
		Tabasco
		frisch gehackte Kräuter, z.B. Petersilie, Dill, Schnittlauch, Rosmarin, Thymian, Oregano
1	Msp.	Muskat

Zubereitung

- Die Kräuterbutter sollte bereits am Vortag zubereitet werden. Dafür die weiche Butter mit je einem Schuss glutenfreie Worcestersoße und Tabasco sowie den frisch gehackten Kräutern und einer Messerspitze Muskat gut in der Küchenmaschine schaumig schlagen. Die Kräuterbutter in eine Form geben oder in Folie einrollen und für mindestens 12 Stunden in den Tiefkühler stellen.
- Das Brot in der Pfanne oder auf dem Grill von beiden Seiten etwas rösten. Die gekühlte Kräuterbutter dazu reichen.