



KLASSIKER

DR. OETKER

- VERLAG -

SEIT 1891

GRILLEN VON A-Z





ASIATISCHE MARINADE

Zubereitungszeit: 10 Minuten, ohne Durchziehzeit
Vegetarisch

PRO PORTION (MIT RIND):

E: 47 g, F: 11 g, Kh: 5 g, kcal: 327

ZUTATEN FÜR JE 900 G RIND, LAMM, SCHWEIN, HÄHNCHEN, ENTE ODER FISCH

1 walnussgroßes Stück Ingwer
3 Knoblauchzehen
1 Bio-Zitrone (unbehandelt, ungewachst)
1 TL rote Currypaste, 3 EL helle Sojasauce
1 EL Sesamöl, 2 EL flüssiger Honig

1. Ingwer schälen und in feine Scheiben schneiden. Knoblauchzehen abziehen und fein würfeln. Zitrone gründlich heiß abwaschen und abtrocknen. Zitronenschale abreiben, Zitrone halbieren und den Saft auspressen.

2. Ingwer, Knoblauchwürfel, Currypaste, Zitronensaft und -schale, Sojasauce, Sesamöl und Honig verrühren, Saft auspressen.

3. Fleisch oder Fisch mit Küchenpapier abtupfen und in eine flache Schale legen.

4. Die Marinade darüber verteilen und mit Frischhaltefolie zugedeckt im Kühlschrank durchziehen lassen. Fleisch etwa 1 Stunde, Fisch etwa 30 Minuten durchziehen lassen. Zwischendurch wenden.



AUBERGINEN MIT EINGELEGTE LIMETTEN

Zubereitungszeit: 50 Minuten, ohne Kühlzeit

Grillzeit: etwa 4 Minuten

Vegetarisch

PRO PORTION:

E: 9 g, F: 59 g, Kh: 18 g, kcal: 643

ZUTATEN FÜR 8–10 PORTIONEN

FÜR DIE EINGELEGTE LIMETTEN:

5 Bio-Limetten (unbehandelt, ungewachst)

1 EL Meersalz

150 ml Olivenöl

5 Knoblauchzehen

150 ml Olivenöl

10 mittelgroße Auberginen (je etwa 300 g)

Salz

grob gem. bunter Pfeffer

2 Bund Schnittlauch

1. Für die eingelegte Limetten die Limetten gründlich heiß abwaschen, abtrocknen und in dünne Scheiben schneiden. Limettenscheiben mit Salz bestreuen, in ein Glas schichten und mit Olivenöl übergießen, sodass die Limettenscheiben bedeckt sind. Limettenscheiben mit Klarsichtfolie zudecken und mindestens 24 Stunden kalt stellen.

2. Knoblauchzehen abziehen, durch eine Knoblauchpresse drücken, mit Olivenöl verrühren.

3. Auberginen waschen, abtrocknen und die Stängelansätze abschneiden. Auberginen in Scheiben schneiden, mit Salz und Pfeffer bestreuen. Auberginenscheiben in eine flache Schale legen und mit dem Knoblauchöl übergießen. Auberginenscheiben mit Klarsichtfolie zudecken und kalt stellen.

4. Schnittlauch abspülen, trocken tupfen und in Röllchen schneiden.

5. Die Auberginenscheiben abtropfen lassen und auf dem heißen Grill von jeder Seite etwa 2 Minuten grillen. Auberginenscheiben mit den eingelegten Limetten und Schnittlauchröllchen garnieren.

BEILAGE:

Eingelegter Fetakäse oder Mozzarellascheiben, frisches Weißbrot.

TIPPS:

Die Auberginen schmecken auch sehr gut zu gegrilltem Lammfleisch oder Fisch.
Limeitenscheiben schon einige Tage vor dem Verzehr in Olivenöl einlegen.