# Tomatensauce (Basis)

* 1 Dose Tomaten
* 3 EL Olivenöl
* 1 Zwiebel
* 1 Knoblauchzehe

Getrockneter Thymian

Salz, Pfeffer und Zucker

l. Zwiebeln und Knoblauch schälen und in grobe Würfel schneiden.

1. Tomaten und die Würfel mit dem Öl in einem Topfmit dem Mixer pürieren.
2. Das Ganze 10 Minuten aufkochen lassen und den Thymian (Menge nach Geschmack) nach und nach zugeben.
3. Die Sauce mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Der Thymian kann beliebig durch andere Kräuter ersetzt werden. Diese Sauce ist eine Basis! Sie kann dann, zum Beispiel mit Chili, Ingwer oder Paprikapulver, zu unterschiedliche Saucen hochmontiert werden.

Beim Aufkochen kann mit Speisestärke die Konsistenz beliebig gesteuert werden.

Salatsauce (Basis mit Schmand)

1 Becher Schmand

5 EL Olivenöl

2 EL Balsamico

• 1 Zwiebel

Salz, Pfeffer und Zucker

l. Zwiebeln schälen, in feine Würfel schneiden und mit einem EL Öl und dem Essig glasig dünsten. Abkühlen lassen!

1. Den Schmand, das restlich Öl und die glasigen Zwiebeln mit der

Kochflüssigkeit in eine Schüssel bringen und kräftig verrühren.

Danach mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

1. Mit einrühren von Wasser aufdie gewünschte Konsistenz bringen.



* + 200 g Glasnudeln
	+ 1 Glas Sprossen  1 Glas Chinagemüse
	+ 4 EL Sesamöl
	+ 100 ml Basis-Tomatensauce
	+ Koriander (Menge nach Geschmack)
	+ Hot Chili Chicken Sauce (Menge nach Geschmack)
	+ Salz, Pfeffer und Zucker

l. In einem Topf Wasser zum Kochen bringen.

2. In einem zweiten Topfdie Sprossen und das Gemüse mit dem Sesamöl anbraten. Man kann auch zusätzlich Zwiebelwürfel dazu geben. Nach dem Anbraten gibt man von der Tomatensauce dazu und schmeckt das Ganze mit der Hot Chili Chicken Sauce ab. Danach stellt man das gekochte zur Seite.

3. Indas%ochende Wasser, des erstemTopfesvgibt man die Glasnudeln— und stellt die Hitze ab. Die Nudeln werden nicht gekocht. Sie müssen wie aufder Kochanleitung der Packung, nur garziehen.

1. Sind die Nudeln fertig, schüttet man sie in ein Sieb ab.
2. Danach werden die Nudeln mit einem Messer kleingeschnitten und in den noch warmen Topfmit dem Gemüse und der Sauce gegeben und gut durchgemengt.
3. Danach nur noch abkühlen lassen.

# Ananas vom Grill

1 Ananas

* 1 Bund Minze
* 5 EL brauner Zucker Olivenöl

l. Die Ananas schälen und Ausstechen.

1. Ananas in 2 cm dicke Scheiben schneiden
2. Den Zucker mit den Minzblättchen im Mörser zerreiben.
3. Die Ananasscheiben mit dem Öl beträufeln.
4. Dann die Scheiben für ca. 5 Minuten unter Wenden aufden Grill legen.
5. Die gegrillten Ananasscheiben mit dem Zuckerminze bestreuen.

# Bayrischer Kartoffelsalat

1 kg Festkochende Kartoffeln (Cilena, Linda, Siglinde)

* 4 EL Sonnenblumenöl
* 2 Zwiebel

3 EL Balsamico

200 ml Gemüsebrühe

Petersilie und Schnittlauch (Menge nach Geschmack) Salz, Pfeffer und Zucker

1. Die Kartoffeln schälen und in Scheiben schneiden und 20 bis 30 Minuten in ungesalzenem Wasser kochen.
2. Zwiebeln abziehen undfein würfeln. Schnittlauch und Petersilie waschen und auchfein schneiden.
3. Zwiebeln mit Gemüsebrühe und Essig aufkochen und 5 Minuten köcheln lassen. Diese Brühe dann über diefrisch abgeschütteten garen Kartoffelscheiben gießen. Durch die Kartoffelstärke soll die Flüssigkeit gebunden werden.
4. Danach das Öl und die Kräuter unterheben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Wenn nötig, auch noch etwas Essig dazu geben.

# Kartoffelspieß mit Salbei

* 16 Drillinge (kleine Kartoffeln)
* 1 Bund Salbei

3 EL Olivenöl

Salz Pfeffer

l. Kartoffeln gut waschen und mit Schalefür 20 Minuten in Wasser kochen.

1. Salbeiblätter waschen und trocken tupfen.
2. Die gekochten Kartoffeln abwechselt mit einem Sa/beiblatt aufeinen Spieß Stecken.
3. Den Spieß in Alufolie packen und mit Öl beträufeln und Salzen.
4. Den eingepackten Spießfür 15 Minuten unter Wenden aufden Grill legen. Danach Auspacken und vonjeder Seite noch einmalfür I Minute aufden Grill legen.
5. Danach noch einmal mit Pfeffer und Salz nachwürzen.

Grillkäse

1 Grillkäse

1 EL Olivenöl

Salz Pfeffer

1. Den Grillkäse in 3 Scheiben schneiden.
2. Mit dem Öl einpinseln
3. Bei einer Grilltemperatur von ca. 180 0 C die Käsescheiben von jeder Seite 3 bis 4 Minuten Grillen. Danach mit Salz und Pfeffer würzen.

# Selleriesteak

• 1 Sellerieknolle

60 ml roter Balsamico

3 EL Sonnenblumenöl

Salz Pfeffer

50 g Walnüsse (grob gehackt)

l. Sellerie putzen und in 1,5cm bis 2 cm dicke Scheiben schneiden.

1. Essig mit etwas Wasser mischen, salzen und zum Kochen bringen.
2. Die Selleriescheiben in das kochende Wassergemisch geben und ca. 7 Minuten kochen.
3. Die Scheiben aus dem Wasser nehmen und trocken tupfen.
4. Das Öl mit den Walnüssen undfrischem Pfeffer mischen und die Selleriescheiben in einer Auflaufform damit marinieren (ca. 40 Minuten stehen lassen).
5. Bei einer Grilltemperatur von ca. 180 0 C die Selleriescheiben von

—jedemSeite3 bis4Minuten-Grillen. Danach noch salzen undpfeffern.

# Aubergine gegrillt

1 Aubergine

1 EL Olivenöl

Salz Pfeffer

l. Aubergine waschen und in 1,5 cm dicke Scheiben schneiden.

1. Die Scheiben salzen undpfeffern. Danach mit Olivenöl einpinseln.
2. Bei einer Grilltemperatur von ca. 180 0 C die Selleriescheiben von jeder Seite 3 bis 4 Minuten Grillen.

# Balsamico Hähnchenkeule im Schinkenmantel

* 4 Hähnchenschenkel entbeint
* 2 Knoblauchzehen halbiert
* 200 ml Rotwein
* Salz Pfeffer
* 1 EL ÖL (Sonnenblumen oder Raps)
* 1 Schalotten (geviertelt)
* 1 EL Olivenöl
* 4 - 8 Scheiben Schinken oder Speck  3 EL Balsamico Essig

l. Haut einschneiden und mit Knoblauch und Balsamico einreiben und in

Auflaufform geben

1. Das Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen, mit dem Wein übergießen und abgedeckt im Kühlschrank über Nacht marinieren.
2. Schenkel aus der Marinade heben, trocken tupfen und mit dem neutralen Öl einreiben.
3. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die geviertelten Schalotten darin 2 bis 3 Minuten weich düsten
4. Den Schinken (oder Speck) aufeinem Brettchen ausbreiten, den Hühnerschenkel darauflegen, ein Viertel der Schalotte darauf positionieren und das Ganze einrollen und mit einer Nadelfixieren.
5. Die so entstandene Roulade mit Öl etwas einpinseln und aufden Grill legen. Aufdem Grill im Zweiminutentakt wenden, bis der gewünschte Garpunkt erreicht ist.

# Gefüllte Schweinerückensteaks

* 4 Schweinenackensteaks, je 220 g schwer und etwa 3 cm dick
* 250 g junger Spinat, gewaschen  120 g Frischkäse
* 100 g Zwiebeln, fein gehackt
* 1 EL Rapsöl  etwas Schinken, gewürfelt
* 2 Strauchtomaten, entkernt, gewürfelt
* 2 Knoblauchzehen, fein gehackt
* etwas Salz, Pfeffer und Muskat

Die gefüllten Steaks vor dem Grillen mit etwas Öl einpinseln.

l. Für die Füllung eine Pfanne aufheizen, das 01 hineingeben und die

Zwiebeln darin goldgelb anschwitzen. Die Tomaten und den

Knoblauch hinzufügen und kurz mit anschwitzen. Zum Schluss den Spinat hinzufügen und etwa 3 Minuten bei schwacher Hitze zusammenfallen lassen. Die Pfanne kurz abkühlen lassen und den Käse und Schinken unter Rühren, abschmecken mit Salz, Pfeffer und Muskat.

1. Bei den Steaks, in die Seiten jeweils eine Tasche schneiden. Die Füllung in der Tasche verteilen und diese mit einem Zahnstocher verschließen. Die gefüllten Steaks salzen und mit Öl von allen Seiten einreiben. Danach mit Frischhaltefolie abgedeckt und bei Zimmertemperatur ruhen lassen.
2. Den Kugel-Grill vorheizenfür direkte und indirekte Hitze (200 0C).
3. Die Steaks von beiden Seiten etwa 3 Minuten heiß grillen und im Anschluss in der kühleren Zone des Grills platzieren, bis sie eine Kerntemperatur von 74 0C erreicht haben. Etwa 5 Minuten ruhen lassen und dabei abdecken. Fertig!



* + 700 g Hackfleisch, gemischt (halb Schwein, halb Rind)  150 g Zwiebel - sehr fein geschnitten, gehackt oder gerieben
	+ 3 Knoblauchzehen - gerne auch mehr für Knobi-Fans
	+ 1,5 TL Salz
	+ 1/2 TL Natron
	+ 1 TL schwarzen Pfeffer, gemahlen
	+ 1 TL Paprikapulver edelsüß  1 TL Papriakpulver rosenscharf 1 EL Olivenöl

Die Cevapcici werden lange geknetet und lange gekühlt (min. 2 Stunden).

l. Die Zwiebel in ganzfeine Würfel schneiden.

1. Die Knoblauchzehen schälen (sie werden direkt mit der Knoblauchpresse zum Fleischgepresst).
2. Das Hackfleisch aufein Brett geben und mit dem Messer noch einmalfein hacken.
3. Danach wird das Hackfleisch in eine Schüssel gemeinsam mit den Zwiebelwürfeln, 1,5 TL Salz, I TL Paprikapu/ver edelsüß, I TL Paprikapulver rosenscharf, I TL Pfeffer, % TL Natron, I

EL Olivenöl geben. Dann die Knoblauchzehen, mit der Knoblauchpresse gepresst, mit untermischen.

1. Die Hackfleischmasse dann für 10 Minuten mit den Händen oder Küchenmaschine durchkneten.
2. Jetztformst du aus der Fleischmasse daumendicke (ca. 2 cm) ca. 10 cm lange Cevapcici-Röllchen. Am besten wiegst Du etwa 50 g Hackfleisch pro Fleischröllchen ab, so werden sie schön gleichmäßig.
3. Die Cevapcici legst Du nebeneinander (gerne auch enger) aufeinen Teller und deckst sie gut mit Frischhaltefolie ab. Für mindestens 2 Stunden an der kühlsten Stelle lagern und durchziehen lassen.
4. Die Cevapcici vor dem Grillen noch einmal mit Olivenöl einpinseln.



* + 20 Stück Sardinen
	+ 30 Basilikumblätter
	+ 3 Knoblauchzehen
	+ Olivenöl
	+ Butter
	+ 1 Stück Zitrone  schwarzen Pfeffer aus der Mühle
	+ Salz

Sardinen müssen immer ganzfrisch verarbeitet werden!

1. Die Sardinen zuerst schuppen, ausnehmen und salzen.
2. Zehn Basilikumblätter in kleine Stücke reißen, geschälte Knoblauchzehen durch die Presse drücken und mit Olivenöl und dem Saft der Zitrone zu einer Marinade verrühren.
3. Die gesalzenen Sardinen in eine Schüssel geben und mit der Marinade beträufeln. Dann für eine Stunde in den Kühlschrank stellen.
4. Nach einer Stunde die Sardinen aus der Schüssel nehmen. Ein

Basilikumblatt mit etwas Butter in den Bauch der Sardinen füllen.

1. Danach die kleinen Fische aufdem Grill positionieren und bei mittlerer Hitze braun braten.
2. Die gegrillten Sardinen aufeinem Blattsalat anrichten und noch einmal nachsalzen und etwas pfeffern.
3. Man kann auch noch etwas Zitronensaft aufdie Fischchen träufeln.