# BBQ - Kurs

**Magic Dust (trockene Gewürzmischung)**

| | | |
|---|---|---|
| 20 g | Senfkörner | mit |
| 2 g | Schwarzen Pfefferkörnern | und |
| 20 g | Salz | im Mörser oder einer Mühle fein mahlen |
| 30 g | Paprikapulver edelsüß | |
| 25 g | Bourbon-Vanillezucker | |
| 20 g | Knoblauchgranulat | |
| je 5 g | Chilipulver, Kreuzkümmel, geräuchertes Paprikapulver | |

dazugeben und gut mischen.

Dieser Rub ist ein leckeres Universal-Gewürz: für Bratkartoffeln, Hähnchen oder Schweinekoteletts. Einfach mit etwas Öl anrühren oder pur verwenden. Schmeckt auch mit Schmand als Dipp.

## Spare Ribs

Mit dem Finger auf der Innenseite der Rippchen unter die Silberhaut fahren und diese durch Abziehen entfernen.
Die Rippchen in einen Bräter oder großen Topf geben und gut mit Apfelsaft begießen. Einen Schuss Ananas-Saft, Weißweinessig und 2 EL Magic Dust mischen, dazu geben und einmal aufkochen lassen. Mit Sojasauce abschmecken. Der Sud sollte sehr kräftig sein.

ca. 1 Std. garen (nach 30 min. wenden) bis die Rippchen weich sind und die Knochen leicht hervor treten.

Wenn das Fleisch fast vom Knochen fällt, sind sie bereit für den Grill. Dann herausnehmen.
Die Sauce kann man aufheben (einfrieren) und z.B. für das nächste Chili Con Carne verwenden.

Den Kohlegrill zur Hälfte mit 2 Schichten durchgeglühter Briketts füllen und mit dem Deckel auf 200-240 °C regeln.
Die gewässerten Chips (Hickory) an den Rand auf die Briketts geben und die Rippchen ca. 5 min. je Seite auf der direkten Hitze mit geschlossenem Deckel grillen. Danach satt mit Sauce bepinseln und weiter 20 min bei geschlossenem Deckel auf die indirekten Grillzone legen.

Für die BBQ-Sauce einfach als Basis Ketchup (z.B. das selbst gemachte oder von Heinz) nehmen und dann nach Lust und Laune abschmecken:
z.B. Ingwer, Knoblauch, Tabasco (Schärfe), Tomatenmark oder Essig (Säure), Soja-Sauce (Salz) sowie Honig, Apfelmus, Cola oder brauner Zucker (süß). Gut passt auch geräuchertes Paprika- oder Chilipulver.

## Pizzabrot

| | |
|---|---|
| 1 kg | Mehl 405 |
| 2 Pk. | Trockenhefe |
| 20 g | Salz |
| 10 g | Zucker |
| 660 ml | warmes Wasser |

gut miteinander verkneten und in einer abgedeckten Schüssel 30 min gehen lassen.

In 2 gleiche Teile aufteilen und in 2 runde, geölte Pizza/Kuchen-Formen füllen. Rautenförmig einritzen und nach Wunsch mit getrockneten Kräutern, Käse etc. bestreuen.

Im Backofen bei 180 Grad ca. 20 min fertig backen.

Tip: Wenn man aus dem Teig kleine, dünne Fladen formt, kann man diese auch kurz auf dem Grill fertig stellen. Dazu die Fladen etwas einölen und auf eine Stück Backpapier legen. Mit dem Papier nach oben auf den Grill (zum Stabilisieren), nach ca. einer Minute das Papier abziehen und den Fladen wenden.
Nach einer weiteren Minute ist der Fladen fertig.

## Caesar Salad

| | | |
|---|---|---|
| Versch. | Blattsalate | waschen, trocknen und in Mundgerechte Stücke zupfen. |
| 1/2 | Knoblauchzehe | gepresst oder fein geschnitten |
| 125 ml | Joghurt, 3,5% Fett | |
| 2 | Sardellenfilets | |
| 2 EL | Rapsöl | |
| 2 EL | weißer Essig | |
| 1/2 TL | Zucker | |
| 1 TL | Senf | |
| 1/2 TL | Salz | mit dem Stabmixer mixen. |

Mit Zitronensaft, Chili, Zucker und Salz kräftig abschmecken. Bei Bedarf mit etwas Wasser verdünnen und mit einem Salatblatt (eintunken) probieren.

Den Salat nach Wunsch ergänzen (mit Bacon, Parmesan, Parma-Schinken, Croutons etc.).

## Hamburger

## Buns (Brötchen)

| | |
|---|---|
| 1000 g | Mehl 405 |
| 20 g | Salz |
| 2 PK | Trockenhefe |
| 60 g | Zucker |
| 70 g | weiche Butter |
| 2 | Eier |
| 500 ml | warme Milch |

Den Teig gut verkneten und ca. 30 min. gehen lassen

Den Teig vorsichtig ca. 1,5-2 cm dick ausrollen (ca. 100 g je Bun) und ca. 10 cm große Kreise ausstechen.
Auf ein Backpapier geben und 15 min. gehen lassen.
Mit Ei bestreichen, mit Sesam bestreuen und bei 160 Grad ca. 15 min backen.
Nach dem Backen mit einem Handtuch bedecken, damit die Brötchen schön weich werden.

## Pattys (Fleischscheibe)

| | | |
|---|---|---|
| 1000 g | Rinderhack | aus Nacken, Schulter oder Hochrippe (20% Fett) mit |
| 15 g | Salz | würzen. |

Pattys formen, eine Mulde in die Mitte drücken, zwischen Backpapier legen und anfrieren.

Bei hoher, direkter Hitze je Seite ca. 2 min grillen, dann bei indirekter Hitze gar ziehen lassen und nach Wunsch mit Käse belegen. Kurz vor dem Servieren mit einer Prise Salz und Pfeffer würzen

**Hamburger fertig stellen:**
- Buns halbieren und kurz die Schnittfläche anrösten (Grill oder Pfanne).

Reihenfolge:
Bun-Unterseite

Ketchup | Salat | Patty (+Käse) | Tomate | Gewürzgurke | Zwiebeln

Mayonnaise auf die Bun-Oberseite streichen und daneben legen.

## Mayonnaise
(für den Hamburger, Krautsalat & Sour Cream)

| | | |
|---|---|---|
| 100 ml | Milch 3,5 % | |
| 1 TL | Senf | |
| 1 EL | Essig | |
| 1/2 TL | Salz | in ein hohes, schmales Gefäß geben und mit einem Stabmixer vermischen. |
| 400 ml | Rapsöl | sehr langsam, in einem dünnen Strahl hineinlaufen lassen und ständig weiter mixen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. |

Für Aioli einfach eine Knoblauchzehe dazu mixen.

## Ketchup

| | | |
|---|---|---|
| 2 | Zwiebeln | und |
| 2 | Knoblauchzehen | fein hacken und in etwas Rapsöl glasig dünsten |
| 4 EL | Zucker | und |
| 2 EL | Tomatenmark | dazu geben und vorsichtig anrösten |
| 2 | rote Paprika | säubern, grob zerschneiden und dazu geben. Mit |
| 6 EL | dunklen Balsamico | ablöschen - etwas köcheln lassen |
| 400 g | Tomaten (Dose) | dazu und 10 min. weitere köcheln |

Sehr fein pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nach Belieben mit Chili, Curry, Tabasco, Worchester und Paprika-Pulver (z.B. geräucherte) verfeinern.

**Die beste Burger-Sauce (Cocktail-Sauce): 1 EL Mayo, 1 EL Senf, 1 EL Ketchup und ein Spritzer Whisky)**

## Krautsalat

| | | |
|---|---|---|
| 1 | Weißkohl | |

Äußere Blätter und den Strunk entfernen, Kohl vierteln und in sehr feine Streifen schneiden od. raspeln.

| | | |
|---|---|---|
| 1 gr. | Zwiebel | sehr fein schneiden od. raspeln. |
| 2 TL | Salz | und |
| 2 EL | Zucker | ca. 2-3 min. kräftig kneten. |

Das Kraut beiseite stellen und während dessen:

| | | |
|---|---|---|
| 2 EL | Essig (weiß) | |
| 4 EL | Mayonnaise | selbst gemacht (siehe Rezept) |
| 100 g | Schmand | |
| 100 g | Joghurt | mischen und mit dem Weißkohl kräftig verkneten. |
| 1 Bund | Dill | fein hacken und dazu geben. |

Den Krautsalat 30 min. ziehen lassen und ggf mit Salz und Pfeffer nachwürzen.

## Sour Cream

| | | |
|---|---|---|
| 100 g | Mayonnaise (selbst gemacht siehe Rezept, Punkt 1), | |
| je 200 g | Magerquark, Creme Fraiche und Saure Sahne mischen. | |
| 1 Bund | Schnittlauch | in feine Röllchen schneiden |
| 1 | Knoblauchzehe | fein schneiden oder pressen |

mit Salz, Pfeffer, Zucker und einem Spritzer Zitrone abschmecken.

## Thymianbutter

| | | |
|---|---|---|
| 1 kl. | Zwiebel | fein schneiden und |
| 1 | Knoblauchzehe | pressen und in einem Topf mit |
| 1 TL | Zucker | und |
| ½ TL | Salz | und |
| 1 TL | getr. Thymian | in |
| 1 EL | Öl | glasig dünsten, mit |
| 2 EL | Weißwein | ablöschen und einreduzieren lassen bis die Flüssigkeit verkocht ist. |
| | | auskühlen |
| 1 | Zitrone | waschen und mit feiner Reibe das Gelbe der Schale abreiben, dazu geben und alles mit |
| 250 g | warmer Butter | verkneten |

Mit Pfeffer und eventuell etwas Salz abschmecken und auf die Klarsichtfolie geben. Eine Rolle formen und die Enden wie ein Bonbon zusammen drehen. Im Gefrierfach fest werden lassen.

## Kartoffelecken

| | | |
|---|---|---|
| 1 kg | mehlig-kochende Kartoffeln | abbürsten und längs in Spalten schneiden |

Für die Marinade

In einer großen Schüssel

| | | |
|---|---|---|
| 2 | Knoblauchzehen | fein gehackt |
| 1 EL | Senf | |
| 1 TL | brauner Zucker | |
| 1 TL | Salz | |
| 1 TL | Rosmarin - fein gehackt | |
| 1 TL | Zitronenabrieb | mit dem Schneebesen glatt rühren. |

Nun extrem kräftig abschmecken und danach langsam ca. 20 ml Rapsöl unterrühren.

| | |
|---|---|
| 2 | Zwiebeln - geviertelt |

Zusammen mit den Kartoffeln zu der Marinade geben und gut vermischen.
Auf einem Backblech verteilen und bei 180 Grad Umluft ca. 30 min garen.

## Chicken Drum-Sticks

16 Drum-Sticks oder 8 ganze Keulen (dann teilen)

Die Hähnchen-Teile mit Magic Dust (siehe Rezept) einreiben und bei 200 °C - direkter Hitze - ca. 20 min grillen.

Marinade (wenn gewünscht):

In einer Schüssel vermischen:

3 EL Tomatenmark
5 EL Apfel-Essig
5 EL Honig
5 EL Braunen Zucker
1 EL Senf
3 EL Magic Dust (Rezept)
3 Knoblauchzehen - gepresst oder fein geschnitten
1-2 kleine Chili-Schote(n) (nach Geschmack)
Etwas Rapsöl dazu geben, bis eine streichfähige (Pinsel) Paste entsteht.

Die Wings nach ca. 20 min immer wieder bestreichen und für weitere 10-15 min bei indirekter Hitze garen, bis sie schön braun sind.

Tip: Saucen mit Öl sind nicht für das direkte Grillen geeignet! Das Öl tropft in die Glut und verbrennt dort sofort. Zusätzlich verbrennt die Marinade auf dem Fleisch. Zum Einlegen und Würzen von Grillfleisch immer nur trockene Mischungen (Rubs) oder Marinaden auf Essig-Basis ohne Öl verwenden.

## Schweinefleisch mit Senf-Honig-Marinade

Zum Grillen eignet sich Fleisch mit einem höheren Fett-Anteil, z.B. Nacken-Steaks. Bei Stücken mit wenig Fett, z.B. Kotelett oder Filet, sehr vorsichtig grillen (mittlere Hitze ca. 180 °C). Das Fleisch sollte noch einen zart-rosa Kern haben (= Kerntemperatur 65 °C).
Wichtig: den Grill ca. 15 min mit eingelegtem Rost bei großer Hitze vorheizen, damit sich später beim Fleisch ein schönes Grill-Muster bildet. Dann die Hitze reduzieren.

**Marinade:**

In einer Schüssel vermischen:

1 EL Abrieb einer Zitrone
2 EL Zitronen-Saft
3 EL Honig oder Rohrzucker
2 EL Senf
1 EL Estragon - getrocknet
3 Knoblauchzehen - gepresst oder fein geschnitten

Kräftig mit Salz abschmecken. Kein Öl verwenden, dieses würde nur in die Glut tropfen und verbrennen.

Das Fleisch mit der Marinade bestreichen und bei 200 °C - direkter Hitze - ca. 10 min grillen. Kerntemperatur Danach in einer Thermobox o.ä. 5 min. ruhen lassen.

Tip: Für ein schönes Grillmuster die erste Seite ca. 1-2 Minuten grillen, dann das Fleisch um 90 ° drehen (gleiche Seite) und wieder 1-2 Minuten warten. Dann wenden und auf dieser Seite fertig garen.

## Steaks vom Rind

## Das perfekte Steak stammt aus dem Rücken (von der Schulter bis zur Hüfte):

| | |
|---|---|
| Entrecote oder Rib-Eye: | Bezeichnet eigentlich dasselbe Stück aus der Hochrippe: Entrecote (Zwischenrippe) = Schnitt als ca. 3-4 cm dickes Steak. Rib-Eye bezeichnet den runden Muskel in der Mitte dieses geschnittenen Steaks. |
| Roastbeef: | Hohes und flaches Roastbeef (oder auch Rumpsteak) mit wenig Fett. Lässt sich auch gut im Ganzen zubereiten. |
| Filet: | Sehr zart aber weniger Geschmack als das Rib-Eye. |
| T-Bone: | Amerikanischer Schnitt mit Roastbeef, Filet und T-Knochen |
| Porterhouse: | Wie T-Bone mit größerem Filet-Anteil. |
| Huftsteak: | Aus der Hüfte, mager und gerade noch zum Kurzbraten. |

## Kurzanleitung zum Grillen:

1. Steak gleichmäßig 2-3 cm dick schneiden oder schneiden lassen, ca. 250 g pro Person.
2. Spätestens 2 Stunden vor dem Grillen / Braten aus dem Kühlschrank nehmen und salzen.
3. Steaks für mind. eine Stunde bei 50 Grad in den Ofen schieben
4. Grill und Grillrost (am Besten aus Guss) mind. 20 min. bei voller Hitze anheizen.
5. Grill richtig heiß werden lassen (300 °C) und abbürsten.
6. Steak von beiden Seiten ca. 1 min grillen, so dass sich eine schöne braune Kruste bildet.
7. Von der Hitzequelle nehmen bis zum gewünschten Gargrad indirekt bei geschlossenem Deckel grillen.
8. Mit einem Thermometer die Kerntemperatur messen: z.B. Roastbeef medium: 58-60 Grad
9. 5-10 min Ruhen lassen.

## Einige Infos:

Die Kruste ist nur für den Geschmack (Maillard-Reaktion). Man verhindert durch die Kruste nicht ein Austrocknen des Fleisches.

Salzt man mind. eine Stunde vor dem Zubereiten, bildet sich zwar nach einigen Minuten etwas Feuchtigkeit auf der Oberfläche (Osmose), diese wird jedoch nach einiger Zeit wieder aufgenommen und dringt wieder ins Innere des Fleisches (ein Prozess ähnlich dem des Pökelns).

Beim Ruhen, dickt der Fleischsaft im Inneren des Steaks durch gelöste Proteine etwas ein und läuft beim Zerschneiden nicht mehr so schnell heraus. Die Temperatur steigt nach dem Braten noch etwas an, da die Wärme im Fleisch von außen (heiß) nach innen (kälter) diffundiert.

## Gefülltes Gemüse

16 kleine Tomaten - die Seite mit Stielansatz ca. 1 cm dick abschneiden und mit einem Löffel aushöhlen.
**Für die Füllung:**

In einer Schüssel vermischen:

| | |
|---|---|
| 1 | Paket Schafskäse - mit einer Gabel zerbröseln |
| 4 | Champignons - in kleine Würfel geschnitten |
| je 1 TL | Abrieb einer Zitrone, Honig oder Rohrzucker, Thymian - getrocknet |
| 1 | Knoblauchzehen - gepresst oder fein geschnitten |
| ca. 5-6 | getrocknete Tomaten - in kleine Würfel schneiden<br>Sollten die Tomaten zu hart sein, kurz in heißem Wasser einweichen und ausdrücken. |

Die Füllung gut vermischen und in die Tomaten füllen. Bei kleiner direkter Hitze mit geschlossenem Deckel ca. 20 min grillen. Die Tomaten sollten nicht zu weich sein. Funktioniert auch mit Pilzeb, Paprika, ausgehöhlter Zucchini oder Aubergine.

## Gingerbread

| | | |
|---|---|---|
| 100 g | Zucker | |
| 100 g | weiche Butter | mit einem Mixer schaumig rühren. |
| 1 | Ei | |
| 50 g | Zuckerrübensirup | unter die Zuckermasse heben. |
| 200 g | Mehl 405 | |
| 1/2 Pk. | Backpulver | |
| Prise | Salz | |
| 1/2 TL | Abrieb einer Zitrone | |
| 1 EL | geriebener Ingwer | vermischen und alles mit dem Mixer unter die Masse rühren. |

Mit etwas Milch verrühren, bis die Masse langsam vom Löffel läuft (wie Rührteig).

Den Teig in eine gefettete Muffin-Form geben und bei ca. 160 Grad 20 min backen (mit einem Holzstäbchen testen, ob der Teig noch daran klebt. Wenn nicht, ist das Küchlein fertig).

| | | |
|---|---|---|
| 3 EL | Ingwer-Marmelade | mit |
| 3 EL | Zitronensaft | verrühren und mit Zucker abschmecken. |

Die Küchlein mit der Marmelade bestreichen und 10 min fertig backen. Auskühlen lassen.

## Vanille-Eis

In einen Topf folgende Zutaten geben:

| | | |
|---|---|---|
| 1 | Vanilleschote | halbiert - das ausgekratzte Mark und die Schale |
| 300 ml | Milch | |

Einmal aufkochen und danach von der Hitzequelle nehmen.
Eine große halbrunde Schale auf einen Topf mit kochendem Wasser stellen (Wasserbad).
Zutaten hineingeben:

| | | |
|---|---|---|
| 5 | Eigelb | und |
| 150 g | Zucker | |

Mit dem Schneebesen cremig rühren, bis der Zucker sich aufgelöst hat. Die Masse sollte dabei hellgelb werden.
Nun die heiße Milch (sie sollte noch ca. 80 Grad haben) langsam in die Schale mit der Eimasse gießen und ständig weiter rühren. Wenn die Masse etwas eingedickt ist (zur Rose abziehen), die Schale im Eisbad herunter kühlen.

| | | |
|---|---|---|
| 250 ml | Sahne | steif schlagen und unter die kalte Masse heben. |

In die Eismaschine geben und fertig stellen.

## Gebratene Ananas mit Rosmarin

Die Ananas schälen und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Mit einem Ausstecher oder einem spitzen Messer der Strunk entfernen.

Für die Sauce:

| | | |
|---|---|---|
| 50 g | Butter | im Topf schmelzen |
| 4 EL | Honig | dazu geben und leicht karamellisieren, mit |
| 50 ml | Amaretto | und |
| 100 ml | Orangensaft | ablöschen und einkochen lassen |
| 4 | Rosmarin-Nadeln | sehr fein schneiden und dazu geben |

Mit Zitronen-Saft und einer Prise Salz abschmecken.

Ananas-Scheiben auf dem Grill bei direkter Hitze (ca. 200 °C) je Seite ca. 5 min grillen und dann bis zum Servieren in die Sauce legen.