

# Grill-Rezepte zum ADAMAH-Kistl

## Ein paar Grilltipps

- Fleisch nicht vor dem Grillen salzen – entzieht Flüssigkeit! (das Fleisch wird trocken)
- das Fleisch nicht zu früh auf eine „unfertige“ Glut legen - erst wenn die Kohle richtig durchgeglüht und mit einer weißen Aschenschicht überzogen ist bzw, wenn die Luft über den Kohlen flimmert, das Grillgut auf den Rost legen.
- nicht zu lange grillen – einmal wenden ist genug! (das Fleisch soll nicht schwarz werden)

## Grillmarinade für 12 Lammkoteletts

- 12 Lammkoteletts > waschen und mit Küchenrolle trockentupfen
- 6 Zehen Knoblauch > zerdrücken und mit
- 8 EL Olivenöl > sowie
- 1 EL Thymian > und
- 1 EL Rosmarin > vermischen. Die Koteletts damit einstreichen, in ein Gefäß legen, die restliche Marinade darübergießen, das Ganze mit Folie verschließen und über Nacht ziehen lassen.

Vor dem Grillen das Fleisch aus dem Kräuter-Öl-Gemisch heben, gut abtropfen lassen und darauf achten, dass das Fett nicht in die Glut tropft (z.B. Grilltassen verwenden!)

## Grillmarinade für Rindfleisch

- ca. 1-1,5 kg Rindfleisch zum Grillen > waschen und mit Küchenrolle trockentupfen.
- ½ Tasse Olivenöl > mit
- 4 EL Zitronensaft > und
- 2 EL Thymian od. Oregano > sowie
- 1 TL frisch gemahlenem Pfeffer > vermischen und das Fleisch darin einige Stunden (über Nacht) marinieren.

Vor dem Grillen das Fleisch gut abtropfen lassen und darauf achten, dass das Fett nicht in die Glut tropft (z.B. Grilltassen verwenden!)

## Grillpaprika

- 4 EL Olivenöl > mit
- 1 TL frisch gehacktem Majoran > vermischen.
- Paprika > in breite Streifen schneiden und in der Marinade wenden und ca. 10 Stunden im Kühlschrank ziehen lassen.

Vor dem Grillen gut abtropfen lassen und darauf achten, dass das Fett nicht in die Glut tropft (z.B. Grilltassen verwenden!)

## Schweinsbratwürste

4 Schweinsbratwürste  
von 4-5 Thymianzweigen  
0,2 l Malzbier  
2 EL Honig

- > die Blättchen abreiben und noch etwas kleiner hacken.
- > mit
- > und dem gehackten Thymian gut verrühren und die Schweinsbratwürste während des Grillens mehrmals mit dieser Mischung einstreichen.

TIPP: verwenden Sie doch einmal zum Einstreichen statt eines Pinsels einen Bund Thymian!

aus: *Grillen mit Alois Mattersberger, Pichler Verlag*

## Marinierte Zucchini

2 - 3 Personen  
400 g Zucchini  
Olivenöl

1 EL Minzeblätter  
1 kleine Knoblauchzehe  
Salz  
mind. 1 EL Weißweinessig

- > in 2 mm dünne Scheiben schneiden und in reichlich heißem
- > auf beiden Seiten anbraten (sie sollten im Öl schwimmen). In einem Sieb abtropfen lassen, damit das überschüssige Öl ablaufen kann, dann die Zucchinis in einer Porzellanschüssel geben.
- > und
- > (die nur als Geschmackszutat beigegeben wird und vor dem Servieren entfernt wird) dazugeben. Mit
- > abschmecken und
- > unterrühren.

Paßt gut zu: gegrilltem Lamm oder Schwein oder als Antipasto mit Weißbrot

## Gegrillte Melanzani

Melanzani  
3-4 zerdrückten Knoblauchzehen  
Salz  
ca. 100 ml Olivenöl  
1 EL gerebeltem Thymian  
Salzen  
salzen  
weißem Pfeffer

- > der Länge nach in ½ cm dicke Scheiben schneiden. Diese auf Küchenkrepp legen, mit
- > und
- > einreiben (dadurch lassen sie Flüssigkeit und saugen weniger Öl auf). Die leicht entwässerten Melanzani mit Küchenkrepp trockentupfen. Mit
- > bepinseln und mit
- > bestreuen.
- Das Gemüse auf eine Grilltasse legen und vorsichtig auf beiden Seiten ca. 3 Minuten goldbraun braten. Die Melanzani vor dem Servieren nochmals
- > und mit
- > würzen.

aus: *Grillen mit Alois Mattersberger, Pichler Verlag*



Gemüse- und Obstkisten, Käse- und Wurstpakete in wöchentlich neuer Zusammenstellung sowie Fleisch und viele andere biologische Lebensmittel.

mit Receptservice!

frei Haus!

**BIOHOF ADAMAH**

www.adamah.at

2282 Glinzendorf 7

biohof@adamah.at

Tel.: 0 22 48 / 22 24-0