

MARC MAXWELL

UNSERE LIEBLINGS-REZEPTE

FÜR DIE GRILL-SAISON 2018



MAISKOLBEN

MIT ZITRONEN-PFEFFER-MARINADE

ZUTATEN

FÜR 2 PERSONEN

3-4 gegarte Maiskolben
2 EL Olivenöl
1 Zitrone
½ TL Honig
Schafskäse
Pfeffer & Salz

ZUBEREITUNG

Gegarte Maiskolben mit etwas Olivenöl bestreichen und am Rand des Grills 10-15 Minuten bräunen, ab und zu wenden. In der Zwischenzeit Zitronensaft mit Pfeffer, Salz und Honig vermengen. Die Maiskolben vom Grill nehmen, mit dem Zitronen-Pfeffer beträufeln, Ziegenkäse über den Maiskolben zerbröseln und servieren.

Guten Appetit!



GEGRILLTE SÜSSKARTOFFEL

MIT AVOCADO-DIP

ZUTATEN

FÜR 2 PERSONEN

2 Süßkartoffeln
2 Avocados
½ Zitrone
¼ Knoblauch
Olivenöl
Salz & Pfeffer

ZUBEREITUNG

Süßkartoffeln waschen, schälen, längs in Spalten schneiden und mit etwas Öl bepinseln. Von jeder Seite ca. 5 Minuten grillen.

Avocado-Dip: In der Zwischenzeit Avocado mit einer Gabel zerdrücken und mit etwas Zitronensaft, Knoblauch, Salz und Pfeffer abschmecken.

Mit den Süßkartoffeln servieren.

Guten Appetit!



SOMMERLICHE GEMÜSESPIESSE

MIT HONIG-SENF-MARINADE

ZUTATEN

FÜR 2 PERSONEN

1 gelbe Paprika
1 rote Paprika
1 grüne Paprika
1 Zucchini
8 Champignons
8 Cocktailtomaten
1 TL Dijon-Senf
1 TL Olivenöl
½ TL Honig
½ TL Rosmarin
½ TL Oregano
1 EL frischer Orangensaft
Pfeffer & Salz

ZUBEREITUNG

Paprika, Champignons, Zucchini und Cocktailtomaten waschen und alles außer den Tomaten in mundgerechte Stücke schneiden.

Marinade: In einer Schüssel Honig, Senf, etwas Olivenöl, Kräuter nach Wahl und einen Spritzer frischen Orangensaft mit Salz und Pfeffer zu einer Masse verrühren.

Die Gemüsestücke und die Tomaten hineingeben und gut mit der Marinade vermischen. Dann das Gemüse in verschiedenen Kombinationen auf die Spieße stecken und auf den Grill legen.

Guten Appetit!



STEAK NACH BRASILIANISCHER ART

MIT GUACAMOLE

ZUTATEN

FÜR 2 PERSONEN

2 Rindersteaks
2 Limetten
2 EL Olivenöl
1 Avocado
6 Cherrytomaten
½ Zitrone
¼ Knoblauch
1 EL Naturjoghurt
½ Chilischote
Pfeffer & Salz

ZUBEREITUNG

Das Steak so lange auf den heißen Grill legen, bis es die gewünschte Grillstufe erreicht hat. Auf einem Holzbrett das Steak mit einem scharfen Messer in ganz dünne Streifen schneiden und mit ein wenig Olivenöl, dem Saft einer frischen Limette und Meersalz würzen.

Guacamole: Avocado mit einer Gabel zerdrücken, fein gewürfelte Tomaten, den Saft der Zitrone, Knoblauch und Naturjoghurt dazugeben, alles verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Für ein wenig Schärfe eine halbe Chilischote in feine Ringe schneiden und zu der Masse zufügen.

Guten Appetit!



HÄHNCHEN-GEMÜSE-SPIESSE

ZUTATEN

FÜR 2 PERSONEN

400 g Hähnchenbrustfilet
1 rote Paprika
1 Zucchini
Chilipulver
2 Rosmarinzweige
Salz & Pfeffer

ZUBEREITUNG

Hähnchenbrust, Paprika und Zucchini in kleine Stücke schneiden und nacheinander auf Spieße aufreihen. Mit Salz, Pfeffer, Chilipulver und etwas Rosmarin würzen und ab auf den Grill, bis das Fleisch durch ist.

Guten Appetit!

HÄHNCHENSPIESS

MIT PAPAYA



ZUTATEN

FÜR 2 PERSONEN

300 g Hähnchenbrustfilet
½ Papaya
¼ Knoblauch
4 EL Sojasauce
2 EL Balsamico-Essig
2 TL Olivenöl
Salz & Pfeffer

ZUBEREITUNG

Dressing: Knoblauch, Sojasauce, Balsamico-Essig, Olivenöl, Salz und Pfeffer miteinander mischen.

Hähnchenbrust in mundgerechte Stücke schneiden und 8 Minuten in der Marinade ziehen lassen.

In der Zeit die Papaya entkernen und mundgerecht würfeln. Jetzt abwechselnd Hähnchen und Papaya auf einen Grillspieß. Ab auf den Grill und immer mal wieder wenden.

Wenn der Spieß fast fertig ist, etwas salzen und pfeffern.

Guten Appetit!



FITNESS-EIERSALAT

ZUTATEN

FÜR 2 PERSONEN

6 Eier
1 Avocado
1 EL Dijon Senf
1 EL Zitronensaft
1 EL Olivenöl
Schnittlauch
Pfeffer & Salz

ZUBEREITUNG

Die Eier 7 Minuten kochen, anschließend abschrecken. Die Eier mit der Avocado in eine Schüssel geben und beides miteinander zerdrücken.

Senf, Zitronensaft, Olivenöl hinzugeben sowie eine Prise Salz. Alles vermischen und mit Schnittlauch sowie Pfeffer dekorieren.

Guten Appetit!



FITNESS-KRÄUTER-QUARK

ZUTATEN

FÜR 2 PERSONEN

500 g Magerquark
20 g Petersilie
20 g Schnittlauch
40 g Rucola
6 EL Olivenöl
1 EL heller Balsamico-Essig
½ Zitrone
Salz & Pfeffer

ZUBEREITUNG

Rucola, Petersilie und Schnittlauch waschen, abtropfen und fein hacken.

Quark mit Kräutern, Olivenöl und Essig vermengen.

Mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft abschmecken.

Guten Appetit!



ZUCCHINI-TOMATEN-TRAUM

ZUTATEN

FÜR 2 PERSONEN

½ Zwiebel
500 g Tomaten
2 Zucchini
1 Handvoll Basilikum
Kräuter der Provence
Parmesan-Käse
Olivenöl
Pfeffer & Salz

ZUBEREITUNG

Zwiebel schälen, Zucchini schneiden und Tomaten vierteln. Zwiebeln und Tomaten auf Alufolie legen und ab auf den Grill. Die Zucchini direkt auf den Grill legen und beidseitig grillen.

Das gegrillte Gemüse mit Basilikum, Kräutern der Provence, Parmesan-Käse sowie Pfeffer und Salz anrichten.

Guten Appetit!

GEGRILLTE OBSTSPIESSE

MIT JOGHURT



ZUTATEN

FÜR 2 PERSONEN

150g frische Erdbeeren
1 Apfel
3 Feigen
½ Ananas
3 Kiwi
500g Naturjoghurt
1 TL Honig

ZUBEREITUNG

Erdbeeren, Apfel, Feigen, Kiwi in Scheiben bzw. in Stücke schneiden.

Die Obststücke nacheinander auf den Spießen aufreihen und an den Rand des Grills legen.

Schmeckt auch mit anderen Obstsorten sehr lecker.

Vorsicht: Obst ist empfindlich und wird schnell schwarz!

Die fertigen Spieße mit Honig beträufeln und mit Naturjoghurt servieren.

Guten Appetit!



GEGRILLTE ZUCCHINI-RÖLLCHEN

MIT SCHAFSKÄSE

ZUTATEN

FÜR 2 PERSONEN

½ Bund Schnittlauch
2 Zucchini
100 g Schafskäse
100 g Tomatenpesto
2 EL Olivenöl
Pfeffer & Salz

ZUBEREITUNG

Schnittlauch waschen und in Röllchen schneiden. Zucchini putzen, waschen und mit einem Schäler der Länge nach in dünne Scheiben hobeln. Auf Küchenpapier auslegen, mit etwas Salz bestreuen.

Den Schafskäse in längliche Stifte schneiden. Die Zucchini-Scheiben mit Tomatenpesto bestreichen und mit Schafskäse belegen. Dann die Zucchini-Scheiben aufrollen und mit je 1 Zahnstocher feststecken. Zucchini-Röllchen auf eine Aluschale legen und mit dem Öl beträufeln. Auf dem heißen Grill 5-8 Minuten garen.

Mit Schnittlauch bestreuen und servieren.

Guten Appetit!