

ATAG GrillGarer aus Spaß am Kochen



Tips und Rezepte
für den ATAG GrillGarer



Inhalt:

	Seite
GrillGaren - der neue Spaß für Küche und Tisch	4
Hühnerbrust mit Schalotten in Marsala	10
Schweinefilet mit Äpfeln und Ingwer	12
Geschnetzeltes vom Rind mit Kirschtomaten	13
Filetsteak und Grünkern-Medaillon in Joghurt-Hollandaise	14
Scampis auf Zuckerschoten mit Mandelblättchen	16
Fischfilet "Chinesische Art" mit Ingwer und Koriander	18
Marokkanische Möhren	19
Auberginen pikant	20
Blumenkohlpuffer auf indische Art	22
Zucchini-Zwiebel-Curry mit Joghurtsoße	23
Mittelmeer-Gemüsemischung "Ratatouille"	24
Chicoree mit Haselnüssen in Orangensoße	26
Wirsing mit Äpfeln "Indonesische Art"	27
Rotkohl mit Walnüssen	28
Weisskohl in Zitronensahne mit rosa Pfeffer	29
Orientalischer Kohlsalat mit goldgelbem Joghurt	30
Bandnudeln mit bunten Gemüsebändern	32
Paprika mit Penne "all'arrabiata"	33
Pasta frittata mit Tomaten	34
Spaghetti mit Broccoli	36
Pfirsiche in Amaretto mit Mandelblättchen	37
Reinigung Ihres GrillGarers	38

Rezepte: Barbara Böttner
Redaktion: Elke Knausenberger
Herstellung: jk publishing
Druck: Dinner Druck, Schwanaue

Herausgeber: ATAG Deutschland GmbH
7608 Willstätt-Sand

1. Auflage 1992
© ATAG Deutschland GmbH

GRILLGAREN - der neue Spaß für Küche und Tisch!

Der GrillGarer bietet Ihnen die Möglichkeit, in Minutenschnelle leichte, leckere Mahlzeiten zuzubereiten, knackig und fettarm nach der gesunden Methode der japanischen Küche. Das heißt natürlich nicht, daß man mit dem GrillGarer nur Japanisch kochen kann! Dieses raffinierte Gerät ermöglicht Ihnen die Zubereitung all Ihrer Lieblingsspeisen auf neue, leichte, unbeschwerte Art. Ganz egal, ob Sie nur sich selbst oder eine ganze Schar lieber Gäste bekochen möchten - der GrillGarer ist stets Ihr Garant für schnelles, unproblematisches Gelingen kulinarischer Glanzlichter.

Zwei Hezelemente (nicht beim HTE 210) sorgen dafür, daß Sie mit dem GrillGarer sowohl scharf anbraten als auch langsam schmoren können. Und auf der großen Kochfläche können Sie die herrlichsten Sahne-, Wein- oder Gemüsesoßen zaubern - auf leichte Art, versteht sich! Darüber freuen sich natürlich besonders diejenigen, die auf ihre schlanke Linie und ihre Gesundheit achten möchten, und das wollen wir ja eigentlich alle! Der GrillGarer macht sich dabei ganz besonders nützlich: Man braucht nämlich kaum Fett, um die Speisen auf der glatten Kochfläche zu garen. Das Gargut wird häufig gewendet, brennt nicht an, bleibt knackig-frisch und behält Aroma und Geschmack.

Ein weiteres Plus des GrillGarers: Sie können Mahlzeiten in aller Ruhe im voraus vorbereiten und erst kurz vor dem Servieren garen. Auch größere Gesellschaften arten nicht mehr in Küchenstreß aus: Die Zutaten werden geputzt, geschnitten, abgewogen und bereitgestellt, Sie räumen die Küche auf, machen sich schön und freuen sich auf die Ankunft Ihrer Gäste! Die Speisen werden in Minutenschnelle kurz vor der Mahlzeit gegart und können dann sofort serviert werden. Die folgenden Rezepte sind daher immer mit einem Sternchen * versehen: alle Arbeitsgänge vor diesem Sternchen können im voraus erledigt werden.

Als Anhängerin der Vollwertküche bin ich natürlich sehr auf meine Gesundheit bedacht. Außerdem habe ich eine Vorliebe für japanische und chinesische Speisen. Diese besondere Zubereitungsmethode nennt man "Rührbraten": Alle Zutaten werden mundgerecht zerkleinert und in sehr wenig Fett kurz und unter ständigem Rühren angebraten. Alles bleibt dabei frisch und vitaminreich, saftig und aromatisch, genau wie es die gesunde Küche, die ja bekanntlich vor allzuviel Fett, langen Garzeiten und schweren Soßen warnt, fordert.

Gesunde Kost ist heutzutage ein Muß; als Feinschmeckerin bin ich jedoch auch sehr am Wohlgeschmack der Speisen interessiert. Es muß jedoch durchaus nicht zum Konflikt zwischen Gesundheit und Genuß kommen - im Gegenteil: Gesundes Essen ohne Genuß ist fade und freudlos, schmackhaftes Essen, das die Gesundheit belastet, macht ein schlechtes Gewissen, schlägt auf den Magen und ist sicherlich auch kein reiner Genuß! Die wahre Kochkunst besteht eben darin, beides zu verbinden! Ich verrate Ihnen dazu meine kleinen lukullischen Geheimnisse: Ich verwende immer nur die besten, frischesten Zutaten und wähle für deren Zubereitung raffinierte, oft nicht sehr bekannte Kräuter, Gewürze und Würzzutaten, die den Speisen eine ganz besondere Note verleihen. In dem überreichen Angebot von Orient- und Asienläden, Naturkost- und Feinkostgeschäften, und nicht zu vergessen in den immer besser ausgestatteten Spezialabteilungen großer Warenhäuser finde ich immer wieder neue Köstlichkeiten, Gemüse, Früchte und exotische Spezialitäten, die ich gerne in meiner Küche ausprobiere. Die folgende Rezeptsammlung stellt Ihnen zur Anregung Gerichte aus Europa, Asien und dem Orient vor, die Ihrem Gaumen durch raffinierte Würzkompositionen und harmonische Geschmackszusammenstellungen schmeicheln werden. In den Rezepten tauchen bisweilen vielleicht Zutaten auf, die Ihnen noch fremd sind. Haben Sie Mut, neue kulinarische Welten für sich zu entdecken. Als kleine Hilfestellung hier eine Zusammenfassung der wenig geläufigen Zutaten mit Vorschlägen für mögliche Ersatzprodukte, falls Sie das eine oder andere nicht bekommen sollten.

Sojasoße: Um eine schnelle Bräunung von Gemüse und Fleisch zu ermöglichen und gleichzeitig einen würzigen, vollen Geschmack der Speisen zu erzielen, empfehle ich, das Gargut kurz in Sojasoße zu marinieren bevor es auf den GrillGarer kommt. Aber seien Sie wählerisch - Sojasoße ist nicht gleich Sojasoße! Ihre Herstellung hat in Asien eine lange Tradition, und es gibt erhebliche Qualitätsunterschiede. Klassische Sojasoßen werden aus gereiften, über mehrere Jahre (!) fermentierten Sojabohnen gewonnen und haben einen köstlichen, vollen Geschmack. Moderne, kommerziell hergestellte Sojasoßen hingegen werden oft in wenigen Tagen hergestellt und schmecken weitaus nicht so interessant. Daher lohnt es sich unbedingt, in gut geführten Naturkostläden oder Feinkostgeschäften nach den traditionellen japanischen Sojasoßen "Tamari" und "Shoju" zu suchen. Tamari wird ausschließlich aus Sojabohnen hergestellt und ist kräftig, dunkel, fast dickflüssig und intensiv im Geschmack; Shoju dagegen wird aus einer Mischung von Sojabohnen und Weizen fermentiert, ist leichter, dünnflüssiger und schmeckt etwas lieblicher. "Ketjab Manis" ist eine süßliche, indonesische Sojasoße. Die japanische Marke "Kikkoman", die in den meisten Warenhäusern erhältlich ist, ist ebenfalls von akzeptabler Qualität. Sojasoße hält sich übrigens auch ohne Kühlung jahrelang - legen Sie sich also ruhig einen kleinen Vorrat "Ihrer" Lieblingssoße zu!

Pfeilwurzelmehl: eines der vielen Geheimnisse der chinesischen Küche! Es handelt sich um ein feines Pulver, das aus den pfeilförmigen Wurzeln einer tropischen Pflanze gewonnen wird. Es hat einen sehr feinen Geschmack und ergibt auf gebratenen Speisen eine besonders delikate Panade. Pfeilwurzelmehl ist in Reformhäusern und Naturkostläden zu haben. Falls Sie es nicht bekommen: Mondamin ist ein guter Ersatz!

Cumin oder Kreuzkümmel: ein würziger Verwandter des bei uns bekannten Kümmels, der jedem Gericht eine interessante Note verleiht. Das Gewürz ist in den meisten Orientläden und auch in gut geführten Feinkostgeschäften erhältlich. Wegen seines ausgefallenen Geschmacks gilt es für Cumin keinen Ersatz!

Kapern: Dabei handelt es sich um die Blütenknospen eines dornigen Strauches, der in allen Mittelmeerländern zu finden ist. Die Knospen werden vor der Blüte geerntet, angetrocknet und in Salzlake eingelegt. Je nach Größe sind sie mehr oder weniger scharf im Geschmack. Am schärfsten sind die großen, ovalen Früchte, die sich nach der Blüte entwickeln und in Essig und Öl eingelegt werden.

Koriander: Die Samen der Korianderpflanze sind besonders aromatisch im Geschmack, wenn man sie frisch mahlt (in der Kaffee- oder Getreidemühle) oder im Mörser zerstößt. Gemahlener Koriander verliert sehr schnell sein Aroma, die Körner dagegen bewahren jahrelang ihren kräftigen Geschmack.

Korianderkraut: Die frischen Blätter der Korianderpflanze haben einen unnachahmlichen Duft und Geschmack und werden vor allem in der chinesischen, mexikanischen und indischen Küche verwendet. Frischen Koriander findet man in Asienläden und bisweilen in den Kräuterregalen großer Warenhäuser. Mit etwas Glück kann man aber auch in Blumentöpfen Pflanzen aus getrockneten Korianderkörnern ziehen.

Fermentierte schwarze Bohnen: eine asiatische Spezialität! Die Bohnen werden gekocht und in Salz eingelegt, wobei sie ein unbeschreiblich würziges, schokoladenähnliches Aroma entwickeln. Sie werden in Plastikbeuteln verkauft, sind ohne Kühlung mehrere Jahre haltbar und werden in kleinsten Mengen als duftendes Gewürz für Fleisch und Fisch verwendet.

Currypulver: Hier gilt dasselbe wie für Sojasoße: Currypulver ist nicht gleich Currypulver! Es handelt sich bei dem gelben Pulver um ein Gemisch aus vielen verschiedenen Gewürzen, das je nach Zusammensetzung und Frische sehr unterschiedlich schmeckt. Manche Sorten, wie zum Beispiel Madras-Curry, sind sehr scharf. Die besten Sorten bekommen Sie in Asienläden.

Balsamico-Essig: Dieser feine Essig ist eine italienische Spezialität aus der Region um Modena. Er wird aus besonders zuckerreichen Trauben hergestellt und reift mehrere Jahre in Holzfässern, bevor er in Flaschen abgefüllt wird. Balsamico-Essig ist dunkelbraun, süß-sauer im Geschmack und hat ein ganz besonderes Aroma. Er ist in Feinkostgeschäften, italienischen Läden und Naturkostgeschäften erhältlich. Achten sie beim Kauf auf das Alter des Essigs: Am besten schmeckt er nach vier bis sieben Jahren Lagerung. Ein Essig ohne Altersangabe ist wahrscheinlich sehr jung und scharf im Geschmack.

Rosa Pfeffer: Der Name ist irreführend; es handelt sich nicht um richtige Pfefferkörner, sondern um die scharfen, nach Wacholder schmeckenden Beeren eines peruanischen Efeustrauches. In großen Mengen ist dieses Gewürz nicht besonders bekömmlich; kleine Mengen als dekorative und aromatische Verfeinerung verschiedener Gerichte sind jedoch gesundheitlich vollkommen unbedenklich.

Üblicherweise sind die Rezepte in Kochbüchern für 4 Personen berechnet. Bei den folgenden Rezepten werden die Zutaten jedoch zum Teil für eine Person angegeben. Dies ist nicht nur für "Singles" günstig, sondern auch, wenn größere Gruppen "bekocht" werden sollen: Man kann die Zutaten einfach mit der Gästezahl multiplizieren und so schnell und unkompliziert eine genaue Einkaufsliste erstellen.

Bei Fleischgerichten ist der reine Fleischanteil relativ knapp bemessen. Dies steht im Einklang mit der Empfehlung der Ernährungsfachleute, den Fleischkonsum zugunsten von Gemüse und Salat zu reduzieren. Sie können selbstverständlich die Fleischmengen erhöhen, wenn Sie Gäste bewirten, die Wert auf große Fleischportionen legen.

WICHTIG:

Rezepte, die nur für den **GrillGarer mit zwei Heizelementen** vorgesehen sind, sind in der Überschrift mit einem Sternchen * gekennzeichnet.

Mit etwas Erfahrung können Sie diese Gerichte aber auch mit dem HTE 210 zubereiten.

Viel Spaß dabei.

Hühnerbrust mit Schalotten in Marsala*

Zutaten für 1 Person:

1 Hühnerbrustfilet (ca. 125 g) ohne Haut,
1 Eßl. Sojasoße (vorzugsweise "Tamari"),
2 Eßl. Pfeilwurzelmehl oder Mondamin,
200 g frische Schalotten,
2 Eßl. Olivenöl,

wahlweise 1/4 Knoblauchzehe (mit etwas Salz zu Mus zerdrückt),
2 Zweige frischen Estragon bzw. 1/2 Teel. getrockneten Estragon,
1/8 l Marsala-Wein (ersatzweise Portwein).

Hühnerbrustfilet in drei bis vier Querstreifen schneiden, mit der Sojasoße beträufeln und ca. 10 Minuten ziehen lassen, dabei öfters wenden, damit die Fleischoberfläche gleichmäßig überzogen wird. Fleischstücke in Pfeilwurzelmehl bzw. Mondamin wenden und beiseite stellen.

Die Schalotten schälen, halbieren und in Scheiben schneiden.* Eine Seite der Kochfläche des GrillGarers auf 250°C, die andere auf 150°C erhitzen. Auf die heißere Seite 1 Eßl. Olivenöl gießen und die Schalottenscheiben unter ständigem Rühren rasch anbräunen, nach 2 Minuten mit dem Spachtel zusammen mit dem Öl auf die kühlere Fläche schieben und weiterschmoren lassen.

Nochmals 1 Eßl. Olivenöl auf die heiße Seite gießen und die Hühnerstücke von beiden Seiten braun anbraten, jedoch nicht durchgaren (ca. 1-2 Minuten). Die Schalotten zum Fleisch schieben, evtl. Knoblauch zugeben und mischen.



Wenn Sie getrockneten Estragon verwenden, diesen zwischen den Fingern zerreiben und ebenfalls jetzt zugeben. Mit dem Marsala begießen und unter öfterem Wenden die Flüssigkeit einkochen (verdampfen) lassen. Fleisch und Schalotten wieder auf die kühlere Seite schieben und ca. 5 Minuten schmoren.

Frische Estragonblätter von den Stielen pflücken, grob hacken und zum Fleisch geben. Hühnerbrust auf Teller verteilen und sofort mit Reis oder Baguette servieren.

Farblich und im Geschmack perfekt dazu: knackiger Brokkoli-Salat. Dafür Brokkoliröschen ca 3 Minuten in kochendem Salzwasser blanchieren, abgießen und in kaltem Wasser abschrecken. Mit einer Marinade aus Olivenöl, Kräutersalz und Zitronensaft mischen und lauwarm oder kalt servieren.

Schweinefilet mit Äpfeln und Ingwer*

Zutaten für 4 Personen:

500 g Schweinefilet,
2 Bund (ca. 8-10 Stück)
Frühlingszwiebeln,
750 g rote Äpfel,
4 Eßl. Olivenöl,
8 Eßl. Ingwerpulver,
8 Eßl. Pfeilwurzelmehl
oder Mondamin,
2-3 Eßl. Olivenöl,
Salz,
frisch gemahlener,
schwarzer Pfeffer.



Das Schweinefilet mit einem scharfen Messer in dünne Scheiben schneiden, mit der Sojasoße mischen und ziehen lassen.

Die Frühlingszwiebeln in 3-4 cm lange Stücke schneiden (auch grüne Teile), Äpfel ungeschält vierteln, entkernen und in Spalten oder dünne Querscheiben schneiden. Ingwer und Pfeilwurzelmehl bzw. Mondamin in eine Plastiktüte füllen, die abgetropften Filetscheiben zugeben, Tüte fest zudrehen und schütteln, bis die Fleischscheiben gleichmäßig mit der Mehl-Ingwer-Mischung überzogen sind.*

Die Kochfläche des GrillGarers zur Hälfte auf 220°C, zur Hälfte auf 175°C erhitzen. Öl auf die heißere Fläche gießen, Filetscheiben darauf verteilen und pro Seite 1 Minute scharf anbraten. Dann Fleisch auf die kühlere Seite schieben.

Äpfel und Zwiebeln ebenfalls auf der heißen Seite scharf abraten, dann zum Fleisch schieben und mischen, 2 bis 3 Minuten schmoren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Fleisch sofort mit Ofenkartoffeln oder Reis servieren.

Geschnetzeltes vom Rind mit Kirschtomaten

Zutaten für 1 Person:

125 g Rinderfilet oder
Rinderhüftsteak,
1 dünne Scheibe
Frühstücksspeck,
2 Eßl. Sojasoße
(vorzugsweise "Tamari"),
1 Eßl. Öl zum Braten,
150 g Kirschtomaten,
1 kleine, rote Zwiebel
oder 3-4 Frühlingszwiebeln,
1/2 Knoblauchzehe,
2 Pimentkörner oder,
falls erhältlich, 1/2 Teel.
(2-3 St.) chinesische, fer-
mentierte schw. Bohnen,
frisch gemahlener, schwarzer Pfeffer,
Kräutersalz.



Das Rindfleisch in sehr dünne Scheiben oder Streifen schneiden. Den Speck fein würfeln, beides mit Sojasoße mischen und ca. 10 Minuten ziehen lassen.

Tomaten halbieren, Zwiebeln in Scheiben schneiden oder würfeln, Knoblauch fein hacken. Pimentkörner im Mörser zerstoßen bzw. schwarze Bohnen mit einer Gabel pürieren.*

Die Kochfläche des GrillGarers auf 200°C erhitzen, Öl daraufträufeln, Fleisch auf der Kochfläche verteilen und unter ständigem Wenden ca. 1 Minute anbräunen. Zwiebeln und Knoblauch zugeben und ca. 1 Minute mitbraten.

Tomaten und Gewürze dazugeben, vermischen und Fleisch sofort auf Servierteller verteilen - die Tomaten sollen nur erhitzt, aber nicht gekocht werden, und die Zwiebeln sollen ebenfalls knackig bleiben.

Filetsteak und Grünkern-Medaillons in Joghurt-Hollandaise

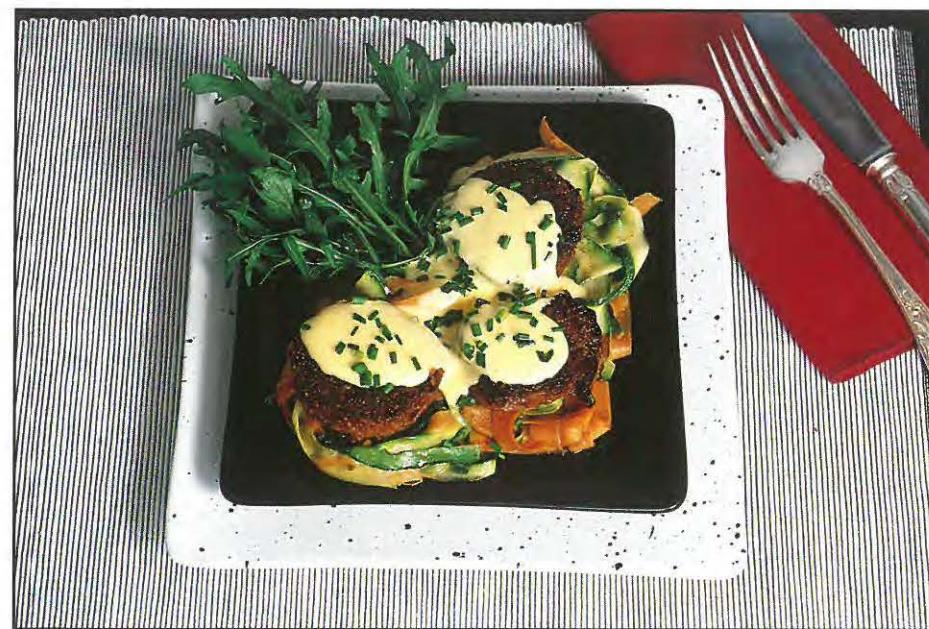
Grünkern, eine der beliebtesten Getreidesorten der Vollwertküche, wird hier mit Fleisch und einer feinen, aber fettarmen Hollandaisesoße kombiniert.

Zutaten für 4 Personen:

200 g Grünkern, fein geschrotet (Reformhaus oder Naturkostladen),
1/2 l Wasser, Bouillon oder Gemüsebrühe,
1 kleine Zwiebel, feingehackt,
50 g Sonnenblumenkerne,
Butter,
1/2 Teel. Majoran,
1 Prise Salbei,
Salz,
Pfeffer,
2 Eier,
50 g feine Haferflocken oder Weizenmehl zum Binden,
100 g geriebenen Gouda.

4 Filetsteaks à 100 g, 2 EBl. Sojasoße.

Für die Soße:
2 Schalotten,
1/4 l Weißwein,
20 g Butter,
2 EBl. Crème fraîche,
1 Eigelb,
100 g Joghurt,
1 Bund Schnittlauch,
1 Prise Muskatnuß,
Salz,
weißer Pfeffer.



Wasser bzw. Bouillon oder Brühe aufkochen, Grünkern einrühren und Topf mit Deckel schließen. Hitze auf kleinste Stufe schalten und Grünkern 1/2 Stunde ausquellen lassen. Zwiebeln und Sonnenblumenkerne in Butter anbräunen, mit den Gewürzen, den Eiern und den Haferflocken bzw dem Mehl zum gegarten, abgekühlten Grünkern geben. Käse einrühren und mit nassen Händen aus dem Teig kleine Plinsen formen. Steaks und Plinsen leicht mit Sojaöl einpinseln.

Soße zubereiten: Schalotten leicht in Butter anbräunen, Weißwein zugießen und Flüssigkeit bis auf 2-3 EBl. einkochen lassen. Crème fraîche und Eigelb einrühren und bei milder Hitze und unter ständigem Rühren leicht eindicken. Achtung - Flüssigkeit darf nicht kochen, sonst gerinnt das Eigelb! Soße vom Feuer nehmen, Joghurt und Gewürze unterrühren und abschmecken. Soße im Wasserbad warmhalten.*

GrillGarer einschalten, Grünkernplinsen und Steaks nebeneinander braten. Mit der Soße servieren. Das Gericht sieht besonders hübsch auf Zuchinibändern aus (siehe Rezept "Bandnudeln mit Gemüsebändern").

Scampis auf Zuckerschoten mit Mandelblättchen

Zutaten für 1 Person:

100 g Scampis, roh, in der Schale,
50 g rote Zwiebeln,
1/2 Knoblauchzehe,
100 g Zuckerschoten (auch Kaiserschoten oder Zuckererbsen genannt),
2 Eßl. Olivenöl,
50 ml Weißwein,
10 g Mandelblättchen,
Salz,
schwarzer Pfeffer,
Tabasco falls erwünscht.

Scampis vorbereiten: Die Scampis schälen, indem man die Beine entfernt und den Panzer in einzelnen Segmenten abzieht. Schwanzflossen nicht entfernen. Am Rücken aufschneiden und den Darm entfernen, unter fließendem Wasser spülen und auf Küchentuch abtropfen lassen.

Die Zwiebeln fein hacken. Knoblauch mit einer Prise Salz mit der Gabel zu Mus zerdrücken. Stiele der Zuckerschoten entfernen, große Schoten evtl. halbieren oder dritteln.*

Kochfläche des GrillGarers auf 200°C erhitzen, 1 Eßl. Öl daraufgießen, die Mandelblättchen darin unter ständigem Wenden rasch bräunen und beiseite stellen. Restliches Öl aufgießen, Scampis und Zwiebeln auflegen. Scampis von beiden Seiten ca. 1 Minute anbraten, dabei gelegentlich festdrücken. Die Zuckerschoten zugeben und unter ständigem Wenden ca. 1/2 Minute mitbraten, bis sie dunkelgrün, jedoch nicht angebräunt



sind. Weißwein zugießen und einkochen lassen, mit Salz und Pfeffer würzen. Sofort auf Servierteller geben, mit Mandelblättchen bestreuen und, falls erwünscht, mit etwas Tabasco beträufeln.

Wichtig bei diesem Rezept ist eine kurze Garzeit: Scampis werden zäh, wenn sie zu lange braten! Auch die Zuckerschoten dürfen nur erhitzt und keinesfalls lange gegart werden - sie sind auch roh eine Delikatesse!

Als Beilage dazu: Pro Person ca. 70 g Spaghetti, 1 Teel. Olivenöl, 2-3 Zweige Blattpetersilie oder frisches Basilikum, Kräutersalz und Pfeffer. Die Spaghetti bißfest kochen, gut abtropfen lassen, in das Öl auf der Kochfläche geben und nochmals kräftig erhitzen. Petersilie bzw. Basilikum hacken und zugeben, mit Kräutersalz und Pfeffer abschmecken.

Fischfilet "Chinesische Art" mit Ingwer und Koriander

Zutaten für 1 Person:

1 Schollenfilet (ca. 150 g)
oder anderes feinfleischiges
Fischfilet bzw.
ein ganzer, kleiner Fisch,
1 Eßl. Sojasoße
(am besten "Shoju"-Soße),
2 Eßl. Pfeilwurzelmehl
oder Mondamin,
1-2 Eßl. Öl,
2 Frühlingszwiebeln
mit Grün,
1 Stück frische Ingwer-
wurzel (ca. 1 cm),
1 Handvoll frische Soja-
bohnen sprossen,
1 Eßl. trockener Sherry, 1 Eßl. Sojasoße (Shoju) verdünnt mit 1 Eßl. Wasser,
2-3 Zweige Korianderkraut oder Blattpetersilie.



Das Schollenfilet mit Sojasoße bepinseln, in Pfeilwurzelmehl bzw. Mondamin wenden. Oder den ganzen Fisch entschuppen und ausnehmen, waschen und ebenfalls in Sojasoße und Pfeilwurzelmehl oder Mondamin wenden. Frühlingszwiebeln fein hacken. Ingwerwurzel schälen und fein hacken. Korianderkraut- bzw. Petersilienblättchen abzupfen. Alle Zutaten bereitstellen.* GrillGarer auf 200°C erhitzen. Öl auf die Kochfläche träufeln, den Fisch zusammen mit dem Ingwer darin scharf anbraten. Wenn die erste Seite gebräunt ist, Fisch wenden, Frühlingszwiebeln und Sprossen dazugeben. Das Gemüse mehrmals wenden während der Fisch bräunt und gart (ca. 1 Minute). Die Sojasoßenmischung darübergießen und gut vermischen. Den Fisch sofort auf Teller legen, mit dem Gemüse bedecken, mit Koriander- oder Petersilienblättchen garnieren und sofort servieren.

Marokkanische Möhren

Zutaten für 4 Personen als Hauptgericht,
für 6 Personen als Beilage:

100 g Korinthen,
750 g Möhren,
2 Eßl. Butter,
1/2 Teel. Zimtpulver,
eine Prise gemahlene
Cuminkörner,
eine Prise Cayennepfeffer,
250 ml frischer
Orangensaft,
Salz,
frisch gemahlener weißer
Pfeffer,
2-3 Eßl. feingehackte
Petersilie oder frische
Minzeblätter.



Die Korinthen 15 Minuten in 1/4 l heißem Wasser einweichen, abgießen, das Wasser aufbewahren.

Möhren in nicht zu dünne Scheiben schneiden.*

Kochfläche des GrillGarers beidseitig auf 200°C erhitzen. 1 Eßl. Butter auf der Fläche schmelzen, die Möhren zugeben und unter ständigem Wenden ca. 1-2 Minuten bräunen.

Gewürze zugeben, nach und nach das Einweichwasser zugießen und verdampfen lassen, dabei Möhren weiterhin ständig wenden. Temperatur auf 125°C zurückschalten.

Orangensaft und Korinthen unter die Möhren rühren, den Saft langsam einkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, auf Teller verteilen und mit Petersilie oder Minze bestreut servieren.

Auberginen pikant*

Zutaten für 10 Personen, als Beilage oder Hauptgericht:

1 Kilo Auberginen,
500 g Möhren,
200 g Kirschtomaten,
250 g Zwiebeln,
2 Knoblauchzehen,
4-5 Eßl. Olivenöl,
250 ml Tomatensaft,
1 gehäufte Teel. Korianderkörner (ganz),
1 Teel. grüne, eingelegte Pfefferkörner,
Tabasco nach Geschmack,
4-5 Eßl. Balsamico-Essig,
1 Eßl. Kapern oder, falls erhältlich, 8-10 Kapernfrüchte,
Kräutersalz,
schwarzer Pfeffer,
6-8 Zweige Blattpetersilie.

Die Auberginen in 2 cm große Würfel, die Möhren in dünne Scheiben schneiden. Kirschtomaten halbieren, Zwiebeln grob würfeln, Knoblauch sehr fein hacken. Tomatensaft abmessen, Koriander und Pfeffer zerstoßen und dazugeben. Falls erwünscht mit 1-2 Tropfen Tabasco würzen.*

Eine Hälfte der Kochfläche des GrillGarers auf 200°C, die andere auf 100°C erhitzen. 2 Eßl. Öl auf die heiße Kochfläche geben, Auberginen, Möhren und Zwiebeln zugeben, bräunen, dabei öfters wenden.



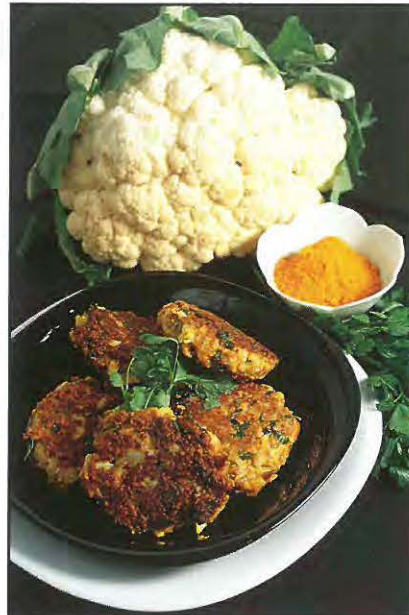
Wenn die Auberginen das Öl aufgesogen haben, restliches Öl teelöffelweise zugießen. Knoblauch und einen Teil des Saftes einrühren, das Gemüse auf die kühlere Fläche schieben und weiterschmoren lassen. Restlichen Saft nach und nach dazugeben und einkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Tomaten, Kapern und Essig einrühren (Kapernfrüchte wie abgebildet in Scheiben schneiden) und das Gemüse auf Tellern anrichten. Mit gehackter Petersilie bestreuen und heiß mit Ofenkartoffeln, Reis oder Pasta, oder kalt zu kurzgebratenem Fleisch oder Fisch servieren.

Blumenkohlpuffer auf indische Art

Zutaten für 4 Personen
als Hauptgericht,
für 10 Personen
als Beilage:

1 Kilo Blumenkohl
(geputzt),
100-150 g Vollkorn-Pa-
nierzweckmehl (Naturkostläden),
4-5 Eier,
1 Bund Blatt Petersilie,
1/4 Teel. Fenchelsamen,
8-10 g Currypulver,
Kräutersalz,
weißer Pfeffer,
Vollkornmehl zum Binden
falls nötig,
Butterschmalz.



Den Blumenkohl in Röschen teilen, kurz in kochendem Salzwasser blanchieren, abgießen und abtropfen lassen. Blumenkohl sehr fein hacken oder reiben. Mit Panierzweckmehl und 4 Eiern mischen. Petersilienblätter von den Stielen zupfen und fein hacken. Fenchelsamen in einer Bratpfanne ohne Fett rösten, bis sie leicht dunkler werden und intensiv duften. Petersilie, Fenchel, Curry, Salz und Pfeffer zur Blumenkohlmasse geben, gut mischen und durchkneten. Zu kleinen Plätzchen formen. Falls der Teig zu bröckelig ist, mit etwas Mehl und, falls nötig, einem weiteren Ei binden.*

Die Kochfläche des GrillGarers auf 180°C erhitzen. Butterschmalz in kleinen Flocken darauf verteilen, Puffer beidseitig knusprig braten.

Vollkornpanierzweckmehl bekommt man in Vollkornbäckereien, Naturkostläden und Reformhäusern. Es schmeckt würziger als weißes Panierzweckmehl und gibt den Puffern eine schöne, braune Farbe.

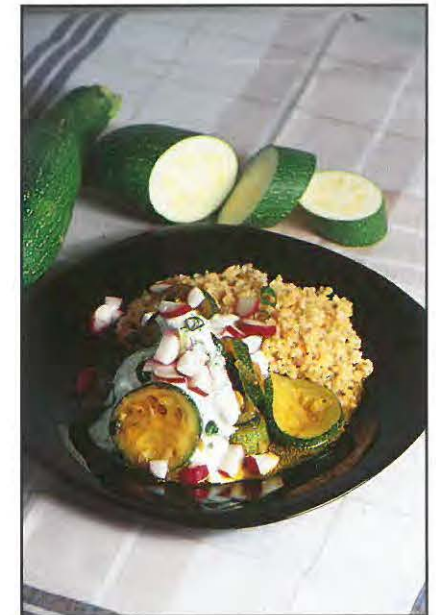
Zucchini-Zwiebel-Curry mit Joghurtsoße

Zutaten für 4 Personen:

1 Kilo Zucchini,
1 Gemüsezwiebel
(ca. 300 g),
3-4 Eßl. Öl,
1-2 Teel. (je nach Schärfe)
indisches Currypulver,
1 Teel. zerstoßene Korianderkörner,
1 Knoblauchzehe,
Kräutersalz.

Zum Braten:
Öl oder Butterschmalz.

Für die Soße:
500 g Naturjoghurt,
2-3 Frühlingszwiebeln,
4-5 Zweige Blatt Petersilie
oder Korianderkraut,
Salz.



Die Zucchini waschen und ungeschält in dicke (ca. 1 cm) Scheiben schneiden. Knoblauch fein hacken, Zwiebeln in feine Ringe schneiden. Gemüse und Gewürze mischen.

Für die Soße Joghurt, feingehackte Frühlingszwiebeln und gehackte Petersilie bzw. Korianderkraut verrühren.*

Kochfläche des GrillGarers auf 180°C erhitzen, Öl oder Butterschmalz darauf verteilen, das Gemüse darin unter öfterem Wenden knackig garen und leicht bräunen.

Soße (Zimmertemperatur) zu dem heißen Gemüse geben und mit Reis servieren.

Mittelmeer-Gemüsemischung "Ratatouille"*

Das klassische Urlaubsgericht auf dem GrillGarer frischer, leichter und knackiger zubereitet!

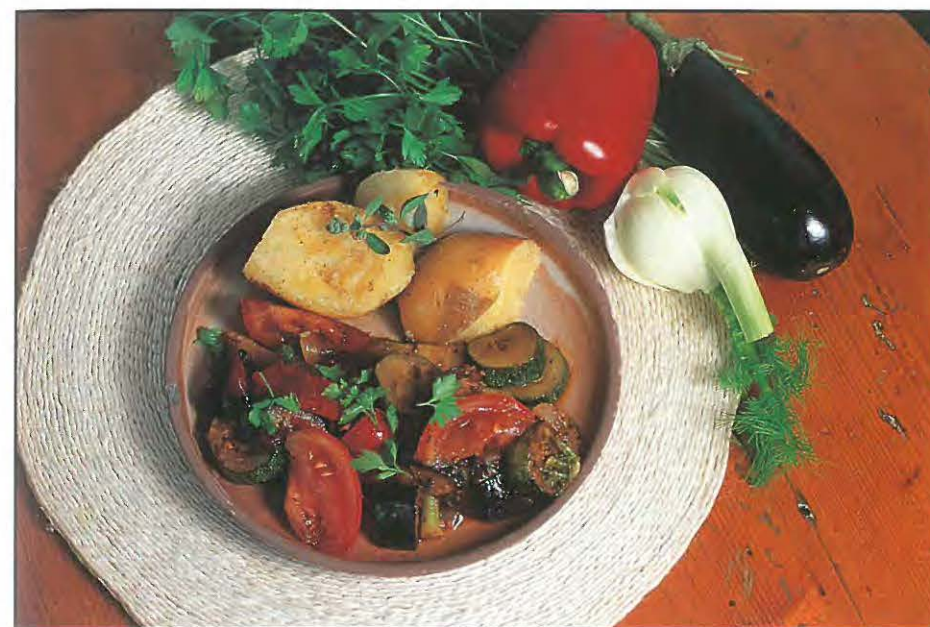
Zutaten für 4 Personen:

5 Knoblauchzehen,
1/4 l Olivenöl,
2 Zucchini,
1 grüne und 2 rote Paprikaschoten,
2 kleine Auberginen,
1 große rote Zwiebel,
3 Fleischtomaten,
Salz,
frisch gemahlener, schwarzer Pfeffer,
1 Prise Thymian,
1 Prise Oregano,
1/2 Teel. Fenchelsamen,
1 Bund frisches Basilikum.

Knoblauchzehen schälen, in einen kleinen Topf geben, mit dem Olivenöl bedecken und bei sehr niedriger Temperatur ca. 20 Minuten leise köcheln lassen - nicht bräunen! Öl absieben und auffangen (Knoblauchzehen nicht verwenden).

Zucchini der Länge nach vierteln und quer in dicke Scheiben schneiden. Paprika putzen und in Würfel schneiden. Auberginen ebenfalls würfeln. Tomaten und Zwiebeln grob hacken. Basilikum hacken.*

Eine Seite des GrillGarers auf 200°C, die andere auf 150°C erhitzen. Kochfläche mit dem Knoblauchöl bepinseln, Zwiebel auf der heißeren Fläche verteilen und anbräunen, dann zur kühleren Seite schieben.



Die heiße Fläche nochmals mit Öl bepinseln und die Zucchini-scheiben darauf anbraten, dann zu den Zwiebeln geben. Paprika ebenfalls anbraten und danach mit Zwiebeln und Zucchini mischen.

Heiße Fläche nochmals mit Öl bepinseln, Auberginen darauf verteilen, Temperatur auf 180°C reduzieren und Auberginen 2-3 Minuten braten, dabei öfters wenden und gegebenenfalls mit Öl beträufeln, um ein Anbrennen zu verhindern.

Tomaten zu den Auberginen geben, mit Salz bestreuen und 5 Minuten zusammen schmoren.

Mit Ausnahme des Basilikums alle Zutaten vermischen und würzen, Garer ausschalten und das Gemüse mit der Restwärme weiterschmoren. Mit frischem Basilikum bestreuen und warm servieren.

Chicoree mit Haselnüssen in Orangensoße

Zutaten für 1 Person:

1 Chicoree-Kopf,
10 g Haselnüsse,
1 Eßl. Olivenöl,
Saft und Schale einer
halben, unbehandelten
Orange,
2 Eßl. Sahne,
Kräutersalz und
weißer Pfeffer.



Chicoree quer in dicke Scheiben schneiden, bitteren Wurzelteil entfernen. Schale der Orange sehr dünn abschälen, in feine Streifen schneiden, beiseite stellen.*

GrillGarer auf 200°C erhitzen, Haselnüsse auf die trockene Kochfläche geben und unter öfterem Wenden anrösten. In ein Küchentuch wickeln und reiben, bis die braunen Häutchen sich lösen. Hautreste entfernen, Nüsse nochmals in das Tuch wickeln und mit einem Nudelholz oder einer Flasche grob zerstoßen.

Olivenöl auf die Kochfläche träufeln, Chicoree 1 Minute unter häufigem Wenden anbraten.

Orangensaft auspressen und darübergießen, ebenso die Sahne. Flüssigkeit schnell einkochen, Chicoree mit Salz und Pfeffer würzen, auf Teller verteilen und mit Haselnüssen und Orangenschalenstreifen bestreut servieren.

Wirsing mit Äpfeln "Indonesische Art"

Zutaten für 4 Personen:

500 g Wirsing,
1 roter Apfel,
3 Eßl. Erdnußöl,
200 g Mungobohnen-
keime,
50 g Kokosflocken,
50 g Erdnußkerne,
1 Teel. Kurkuma
(Gelbwurz),
2 Teel. "Ketjab Manis"
(süße indonesische
Sojasoße),
Salz,
Pfeffer,
4-5 Eßl. Sahne.



Wirsing waschen, putzen und in feine Streifen schneiden. Apfel in feine Spalten oder Scheiben schneiden. Restliche Zutaten abwiegen und alles bereitstellen.*

GrillGarer auf 200°C erhitzen, mit Erdnußöl beträufeln, Wirsing und Apfelspalten daraufgeben und unter häufigem Wenden anbraten, bis der Kohl zusammenfällt, aber noch nicht weich ist.

Etwas zur Seite schieben; Kokosflocken und Erdnüsse in 1 Teel. Öl auf der freien Fläche leicht anrösten, zum Gemüse geben. Bohnenkerne, Kurkuma, Salz, Ketjab Manis, Pfeffer und Sahne darüber verteilen, alles mischen und 1-2 Minuten schmoren.

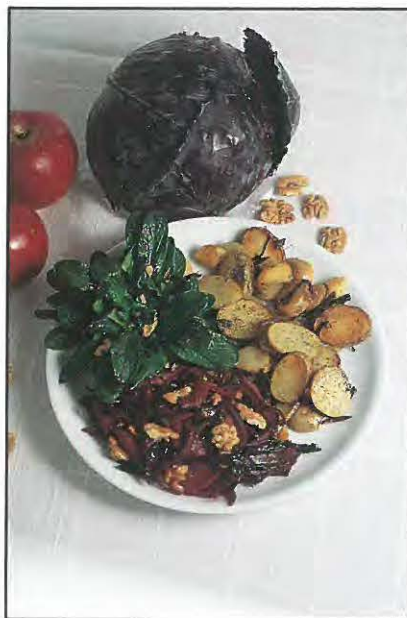
Heiß mit Reis, Bratkartoffeln oder Nudeln servieren. Schmeckt auch sehr gut zu Curryhuhn.

Rotkohl mit Walnüssen

Das beliebte Gemüse
auf völlig neue Art zubereitet.

Zutaten für 4-5 Personen
als Beilage:

500 g frischer Rotkohl,
2 Eßl. Butter,
4-5 Eßl. Balsamico-Essig,
4-5 Eßl. Wasser,
50 g Walnußkerne,
1 Teel. Kräutersalz,
1 Prise Thymian,
frisch gemahlener,
schwarzer Pfeffer.



Kohl fein hobeln und kleinschneiden, restliche Zutaten bereitstellen.*

GrillGarer auf 180°C erhitzen. Butter auf der Kochfläche schmelzen. Rotkohl darin unter ständigem Wenden ca. 2-3 Minuten andünsten, bis er zusammenfällt, aber noch knackig ist.

Kohl etwas zur Seite schieben, und die Walnußkerne auf der freien Fläche in 1 Teel. Butter vorsichtig anbräunen (nur sehr kurz, da sie leicht anbrennen!). Nüsse und Kohl mischen, eßlöffelweise Essig und Wasser darüberträufeln und einkochen lassen (1-2 Minuten).

Mit den Gewürzen abschmecken und heiß oder warm servieren.

Dazu: Ofenkartoffeln, Bratkartoffeln und, falls erwünscht, kurzgebratenes Fleisch.

Weisskohl in Zitronensahne mit rosa Pfeffer

Hier wird Weißkohl aus den Niederungen der Alltagsküche in den gastronomischen Himmel gehoben!

Zutaten für 4-5 Per-
sonen als Beilage:

1 Zwiebel,
500 g Weißkohl,
1 Möhre,
1 unbehandelte Zitrone,
2 Eßl. Olivenöl,
100 ml Sahne,
1 Teel. Kräutersalz,
1/2 Teel. getrocknetes
Basilikum,
1 Teel. rosa Pfefferkörner.



Zwiebel in Ringe schneiden. Weißkohl fein hobeln, Möhre in Scheiben hobeln oder grob raspeln. Zitronenschale mit einem Julienne-Reißer (siehe Bild) oder Sparschäler fein abschälen, in Streifen schneiden. Zitronensaft auspressen.*

GrillGarer auf 180°C erhitzen. Olivenöl auf die Kochfläche träufeln, Zwiebelscheiben darin goldgelb anbraten. Weißkohl und Möhren dazugeben und unter öfterem Rühren 3-4 Minuten braten. Zitronenschale dazugeben.

Unter ständigem Rühren nach und nach die Sahne zugießen und einkochen lassen. Mit Zitronensaft beträufeln und mit Kräutersalz und Basilikum abschmecken. Rosa Pfefferkörner ganz oder grob zerstoßen über den Kohl streuen und sofort heiß servieren.

Schmeckt sehr gut zu Lamm oder Kalbfleisch.

Orientalischer Kohlsalat mit goldgelbem Joghurt

Noch eine delikate Variante zum Thema "Kohl", dieses Mal aus der persischen Küche!

Zutaten für 4-5 Personen als Hauptgericht:

500 g Weiskohl und 200 g Rotkohl,
2-3 Eßl. Olivenöl,
1 Eßl. Rosinen,
2 Eßl. Pinienkerne,
1/2 Teel. Cuminkörner oder Fenchelsamen,
Salz,
1 Knoblauchzehe (wahlweise),
Pfeffer.

Für die Soße:

500 g Joghurt,
1 Teel. Kräutersalz,
1 Eßl. getrocknete Dillspitzen,
Knoblauch (wahlweise),
1 Eßl. Olivenöl,
1 gehäufte Teel. Kurkuma (Gelbwurz) oder Currypulver.

Weißkohl und Rotkohl putzen und fein hobeln. Für die Soße Joghurt, Salz und Dill mischen. Olivenöl erhitzen, kleingehackten Knoblauch und Kurkuma darin kurz anrösten und in die Joghurtmischung rühren.*

GrillGarer auf 180°C erhitzen. Olivenöl auf die Kochfläche träufeln, Rosinen, Pinienkerne und Cumin oder Fenchel darin kurz braten, bis Rosinen aufquellen und die Pinienkerne leicht gebräunt sind; zur Seite schieben.



Kohl auf die Platte geben und 3-4 Minuten unter öfterem Wenden braten, dabei Rosinen, Cumin bzw. Fenchel und Pinienkerne nach und nach untermischen.

Mit Salz, Knoblauch und Pfeffer würzen, abschmecken, von der Platte nehmen und mit Ofenkartoffeln oder Reis und der Joghurtsoße warm servieren.

Bandnudeln mit bunten Gemüsebändern

Zutaten für 4 Personen:

200 g Möhren,
250 g Lauch (geputzt),
200 g Zucchini,
1 rote und
1 gelbe Paprikaschote,
50 g Butter,
50 ml trockener Weißwein,
50 ml Sahne,
2 Zweige frischer oder
1/2 Teel. getrockneter
Estragon,
1 Bund frisches oder
1/2 Teel. getrocknetes
Basilikum,
Salz, Pfeffer,
200 g Vollkorn-Bandnudeln.



Die Gemüsebänder werden mit einem Sparschäler hergestellt: Möhren und Zucchini gut waschen und mit dem Schäler lange, dünne Streifen abschälen, dabei die Haut mitverwenden. Die Lauchstangen mit dem Messer längs in feine Streifen schneiden. Die Paprikaschoten halbieren, entkernen und senkrecht in feine Streifen schneiden. Nudeln bißfest kochen, abgießen, mit 20 g Butter mischen und beiseite stellen.*

Kochfläche des GrillGarers auf 200°C erhitzen, restliche Butter darauf verteilen und schmelzen.

Die Gemüsestreifen dazugeben und nur ca. 20 Sekunden (!) in der heißen Butter wenden. Wein zugießen und verdampfen lassen. Sahne zugießen, Kräuter unterheben und sofort mit den Nudeln vermischen.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken und sofort heiß servieren.

Paprika mit Penne "all'arrabiata"

Ein Lieblingsgericht der italienischen Küche, pikant und frisch

Zutaten für 4 Personen:

1 Kilo Paprikaschoten
(rote, orangene und
gelbe gemischt),
1 kleine, scharfe Paprika-
schote (Orientladen),
Olivenöl,
1 Knoblauchzehe,
250 g Zwiebeln
(Lauchzwiebeln oder
rote Zwiebeln),
1 Teel. Honig,
125 ml Tomatensaft,
Kräutersalz,
1 Teel. feine Kapern,
frisch gemahlener, schwarzer Pfeffer,
200 g Penne (Stiftnudeln) oder Makkaroni, am besten aus Vollkorn.



Paprikaschoten und Zwiebeln in Streifen schneiden, scharfen Paprika halbieren, alle Kerne und weiße Fäden entfernen (sie sind besonders scharf!) und quer in Streifen schneiden. Knoblauch fein hacken. Honig und Tomatensaft mischen. Nudeln bißfest kochen, abgießen und abschrecken, beiseite stellen.*

GrillGarer auf 200°C erhitzen. Kochfläche mit Olivenöl beträufeln, Paprika, Zwiebeln und Knoblauch darin anbraten und unter öfterem Wenden leicht bräunen.

Nach und nach Tomatensaft zugießen und einkochen lassen.

Die Nudeln zugeben und mitbraten. In eine Servierschüssel geben und Kapern untermischen. Mit Kräutersalz und schwarzem Pfeffer abschmecken.

Pasta frittata mit Tomaten

Kleine Nudel-Omelettes - ein klassisches, italienisches Gericht, ideal als Beilage oder kleine Mahlzeit.

Zutaten für 4 Personen:

150 g (Rohgewicht) Vollkorn-Spaghetti,
2-3 Eier,
50 g Weizenvollkornmehl,
50 g frisch geriebener Parmesankäse,
3-4 Eßl. Sahne,
1 Teel. Oregano (getrocknet),
1 Bund Blattpetersilie,
1 Möhre,
4-5 Eßl. Olivenöl.

Soße:
500 g Tomaten,
Kräutersalz,
1 Bund frisches Basilikum,
schwarzer Pfeffer,
200 g frisch geriebener Parmesankäse.

Spaghetti bißfest kochen und abkühlen lassen. Petersilie fein hacken, Möhre grob raspeln. Kalte Spaghetti mit restlichen Zutaten (außer Olivenöl) mischen und 1/2 Stunde ziehen lassen.

Inzwischen für die Soße die (falls erwünscht gehäuteten) Tomaten in Viertel schneiden oder grob würfeln, mit Salz, grob zerkleinerten Basilikumblättern, 2 Eßl. des Olivenöls und Pfeffer mischen und beiseite stellen.*



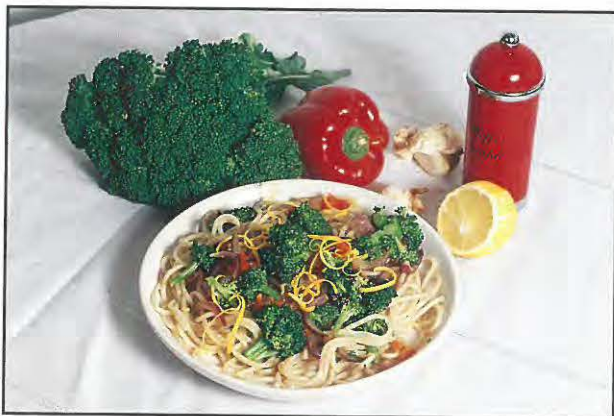
GrillGarer auf 200°C erhitzen, Kochplatte mit einigen Teel. Olivenöl beträufeln und die Spaghettimischung in kleinen Häufchen daraufsetzen (die fertigen Omelettes sollten ca. 8 cm Durchmesser haben), beidseitig anbraten. Warmhalten, restlichen Teig mit restlichem Öl verarbeiten.

Wenn die Omelettes fertig sind, die Tomatenmischung auf die Kochfläche gießen und rasch erhitzen, aber nicht kochen. Tomaten mit den Omelettes servieren, dazu geriebenen Parmesan reichen.

Spaghetti mit Brokkoli

Zutaten für 4 Personen:

300 g lange, italienische Spaghetti,
1 Kilo frischen Brokkoli,
150 g Zwiebeln,
1/2 rote Paprikaschote,
1 Knoblauchzehe (wahlweise),
50 g grüne, gefüllte Oliven,
250 ml Tomatensaft,
Oregano,
1 Prise Cayennepfeffer,
getrocknetes Basilikum,
frisch gemahlener, schwarzer Pfeffer,
Kräutersalz, 1 Zitrone.



Spaghetti bißfest kochen, abtropfen lassen und beiseite stellen. Brokkoliköpfe sehr kurz von den Stielen abschneiden (Stiele können für Suppe verwendet werden), in kleine Röschen teilen. Zwiebeln in Scheiben, Paprika in Würfel schneiden und zum Brokkoli geben. Oliven in Scheiben schneiden. Tomatensaft abmessen und mit den Gewürzen mischen. Zitrone auspressen.*

GrillGarer auf 180°C erhitzen, Kochfläche mit 2 Eßl. Öl beträufeln und das Gemüse darauf verteilen, unter häufigem Wenden 3-4 Minuten braten bis Gemüse leicht gebräunt, aber noch bißfest ist.

Nach und nach Tomatensaft zugießen, einkochen lassen.

Spaghetti zugeben, mischen, nochmals abschmecken, mit Zitronensaft beträufeln und sofort heiß servieren.

Pfirsiche in Amaretto mit Mandelblättchen

Zutaten für 1 Person:

2 Pfirsiche,
2 Eßl. Amaretto-Likör,
10 g Mandelblättchen,
1 Teel. Butter.

Pfirsiche brühen,
häuten, entkernen
und in Spalten
schneiden.*



GrillGarer auf 200°C erhitzen, Butter auf Kochfläche schmelzen, Mandelblättchen darin leicht bräunen. Pfirsiche zugeben, 1 Minute unter ständigem Wenden erhitzen, mit Amaretto-Likör übergießen und sofort auf Teller geben. Mit Vanille-Eis oder Schlagsahne servieren, dazu kleine, italienische "Amaretti"-Plätzchen reichen.

Von diesem Rezept sind etliche Variationen möglich! Einige Beispiele:

- Äpfel mit Haselnüssen in Calvados,
- Birnen mit Honig und kandierten Früchten in Portwein,
- Grapefruitspalten mit braunem Zucker in Campari oder
- Bananen mit Pistazienkernen in Rum.

Wichtig:

Das Obst soll niemals gekocht, sondern nur erhitzt werden. Die Vorbereitung des Obstes und der Zutaten kann im voraus geschehen, bei Tisch braucht man dann nur noch wenige Minuten, um ein leichtes, außergewöhnliches Dessert zu zaubern!

Reinigung Ihres GrillGarers

Die Reinigung kurz nach dem Gebrauch ist immer am einfachsten.

Reinigen Sie die Grillfläche mit Zitronensaft und waschen sie immer mit klarem Wasser nach.

Entfernen Sie hartnäckige Flecken mit Scotch Britt o.ä., reiben Sie dabei in der Schleifrichtung der Grillfläche.

Die Bedienungsleiste reinigen Sie am besten mit einem mit Spülmittellauge befeuchteten Tuch und wischen mit einem sauberen, trockenem Tuch nach. Keinen Zitronensaft oder Scotch Britt für die Bedienungsleiste verwenden.

Wenn Sie noch Fragen haben, wenden Sie sich an Ihren Atag-Händler, er hilft Ihnen gerne weiter.

Eigene Rezepte

[illegible]