

Sommerzeit ist Grill(en)zeit

Mit den ersten Sonnenstrahlen und bei einigermaßen moderaten Temperaturen juckt es den meisten deutschen Männern in den Fingern und sie frönen ihrem liebsten Freilufthobby – dem Grillen. Bereits an milden Frühlingstagen zieht es die ganze Familie samt Kind, Kegel und Grill ins Freie. Wobei dieses Phänomen unter den Thüringern wohl am stärksten ausgeprägt ist – was sicher nicht zuletzt an unserer einheimischen Bratwurst liegt, die mittlerweile sogar weltweit Kultstatus erreicht hat. Nicht einmal Kanzlerin Angela Merkel konnte diesem kulinarischen Leckerbissen unlängst widerstehen und hat sich - trotz selbst auferlegtem gesünderen Ernährungsprogramm - von Ministerpräsidentin Christine Lieberknecht nicht lange bitten lassen und eine original Thüringer Bratwurst in der Mittagspause verputzt.

Heutzutage landen jedoch nicht mehr nur Bratwürste und Brätel auf dem Grill. Auch die Grillkultur hat sich rasant weiter entwickelt. Erlaubt ist alles was schmeckt. Der Trend geht hier eindeutig in Richtung kulinarische Vielfalt, vor allem aber hin zu gesunder und leichter Kost. Einfallsreichtum ist gefragt, damit der Körper in den Wonnemonaten – gerade in der sommerlichen Hitze - nicht zusätzlich durch schwer verdauliche Kost belastet wird. Anregungen hierfür können Sie sich zum Beispiel jedes Jahr aufs Neue bei den Brat-Profis zur Grillweltmeisterschaft holen. Die Mannschaften experimentieren am Grill was das Zeug hält und zeigen: dabei geht's nicht nur um die Wurst! Ganz im Gegenteil. Früchte aller Art – aus dem Meer, vom Baum, Strauch oder Feld – landen auf dem Grillgitter, um im Holzkohlerauch ein ganz einzigartiges Aroma zu entfalten.

Rezepte dazu erhalten Sie unter anderem im Internet unter: <http://www.stern.de/genuss/rezepte-der-weltmeister-grillen-wie-die-profis-1700653.html> oder unter www.rezepte-zum-grillen.com

Leichte Kost, die Ihre Gesunderhaltung fördert – ohne, dass Sie auf schmackhafte Leckerbissen verzichten müssen - das ist natürlich auch ganz in unserem Sinne, denn Ihre Gesundheit liegt uns am Herzen. Wir haben Ihnen deshalb eine kleine Auswahl unserer favorisierten Grillrezepte zusammengestellt:

Gespießte Riesengarnelen

Dieses Gericht kommt aus der asiatischen Küche und ist leicht zuzubereiten. Die längste Zeit investiert man ins Marinieren der Garnelenspieße.

Zutaten für 4 Portionen

4 Garnelenschwänze ohne Schale (à etwa 100 g)

2 Knoblauchzehen

¼ rote Thai-Chilischote

4 EL Olivenöl

½ unbehandelte Zitrone

Salz, Pfeffer
4 Holzspieße (ca. 15 cm lang)

Zubereitung

Die Holzspieße werden etwa 15 Minuten in Wasser eingeweicht. Anschließend bereiten Sie die Marinade zu. Hierfür die Chilischote waschen, aufschneiden und die Kerne entfernen. Der Knoblauch und die Chili werden fein gehackt, mit Olivenöl, 1 EL Zitronensaft und 1 EL abgeriebener Zitronenschale in einer flachen Schüssel vermengt. Abschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Garnelen abspülen, trocken tupfen und in die Marinade legen. Die Schüssel mit den Garnelen abdecken und für 6 Stunden im Kühlschrank durchziehen lassen. Nach der Marinierzeit werden die Garnelen der Länge nach auf die Holzspieße gesteckt und für ca. 6 bis 8 Minuten gegrillt, bis die Garnelen eine rosa Farbe annehmen. Die Spieße können mit etwas Marinade beträufelt serviert werden. Zu diesem Gericht passen unterschiedlichste Variationen von gegarten Gemüsebeilagen, Rohkostsalaten oder der Klassiker - Backkartoffeln direkt vom Grill.

Spargel vom Grill

Zutaten für 4 Portionen
500g schlanke Spargelstangen (grün oder weiß) gewaschen und geschält
2 EL Butter
Frische Kräuter (z. B. Petersilie, Kerbel, Estragon oder Salbei)
Salz
Zitronensaft
Alufolie

Zubereitung

Falten Sie zwei ausreichend große Stücke Alufolie doppelt. Pinseln Sie diese mit etwas Butter ein und legen Sie jeweils die Hälfte der Spargelstangen darauf. Geben Sie Butterflöckchen, Kräuter, einen Spritzer Zitronensaft sowie Salz darüber und verschließen sie die Päckchen anschließend gut. Die Spargelsäckchen brauchen für 20 Minuten die volle Hitze Ihres Grills. Nach 10 Minuten sollten sie jeweils einmal gewendet werden.

Hähnchenbrust in Parmaschinken

Zutaten für 4 Portionen
4 Hähnchenbrustfilets ohne Haut
8 Scheiben Parmaschinken
Je 4 Zweige Basilikum und Rosmarin
1 Kugel Mozzarella in Scheiben geschnitten
Salz und Pfeffer

Zubereitung

Die Hähnchenbrustfilets von jeder Seite 2 Minuten lang scharf angrillen, dann 10 Minuten indirekt weiter grillen. Die Filets vom Grill nehmen, der Länge nach einschneiden, mit Mozzarellascheiben und Basilikumblättern füllen, salzen und pfeffern. Anschließend werden die gefüllten Filets in Parmaschinken eingewickelt und dabei jeweils ein Zweig Rosmarin mit hineingelegt. Weitere 20 Minuten werden die Filetrollen bei mittlerer Hitze indirekt gegrillt.

Als Beilage eignet sich hierfür gegrilltes Gemüse, wie Paprika, Zucchini, Auberginen, Zwiebeln, Champignons, Fenchel oder Kirschtomaten (als Spieß gegrillt oder in einer Grillschale).

Fruchtspieße vom Grill

Die Fruchtspieße können sie ganz individuell nach Ihrem Geschmack und Ihren Obstvorlieben zusammenstellen. Gut eignen sich hierfür Obstsorten, die eher fest sind wie Ananas, Apfelspalten, Aprikosen oder Nektarinen. Beachten sollten Sie, dass die Früchte, die auf den Grill sollen, reif sind. Hier ein Beispiel:

Zutaten

2 Orangen
2 Äpfel
200 g Erdbeeren oder Weintrauben
4 Aprikosen
2 Nektarinen
1 Stück frische Ananas oder Banane
etwas Honig
Holzspieße

Zubereitung

Die Früchte werden gewaschen bzw. geschält und in mundgerechte Stücke geschnitten. Alle Fruchtstücke auf ca. 10 bis 12 Spieße verteilen und mit ein wenig Honig beträufeln. Anschließend kommen die Spieße in eine Grillschale und werden auf dem heißen Rost ca. 5 Minuten gegrillt. Dabei einmal wenden.

Hierzu passen wunderbar heiße Schokosoße oder Eis.

Wassermelone grillen

Wer keine Lust auf Spieße hat, der kann auch Fruchtstücke wie Melonenscheiben grillen. Einfach die Scheiben kurz von beiden Seiten anrösten, danach mit etwas Limettensaft und Ahornsirup beträufeln und wahlweise mit gehackten Pistazien garnieren.

**Guten Appetit und bleiben Sie natürlich gesund
Ihr Praxisteam der Naturheilpraxis Astrid Röckert**