

SANTOS GRILLSCHULE



# VETOX

GRILLSEMINAR



# VETOX

---

**Gruß vom Grill - Gegrillte Zucchini Röllchen** 10

Zucchini / Spinat / Feta / getrocknete Tomaten

**Grüne Pommes mit Kurkuma-Dip** 12

Avocado / Panko / Joghurt / Kurkuma

**Mit Gemüse gefüllte Grillbrote** 14

Gemüse / getrocknete Tomate / Bergkäse / Knoblauch

**Gefülltes Portobello-Pilz-Steak und Mango-Chili-Soße** 16

Portobello Pilz / Frischkäse / Mango / Chilischote



# MENÜ

---

**Vetox Burger** 18

Pulled Jackfruit / BBQ-Sauce / Coleslaw / Brioche Buns

**Gegrillter Nektarinen-Gemüse-Salat mit Chimichurri-Soße** 20

Salat / Nektarine / Zwiebel / grüner Spargel / Zucchini

**Gegrillte Banane mit veganer Vanille-Kokoscreme und Pistazien** 22

Kokosjoghurt / Ahornsirup / Banane / Pistazien



# SANTOS Tipps & Tricks

## Mengenangaben in unseren Rezepten:

Alle hier angegebenen Zutaten sind für eine Portion ausgelegt. Wenn Ihr nur ein Rezept nachgrillt, solltet ihr die Mengen entsprechend anpassen. Mehr ist mehr, aber verschwenden sollte man auch keine Lebensmittel, lasst die Augen nicht größer als den Magen sein!

## Grill vorheizen:

Je nach Grill und Grillgröße dauert dies ca. 10 bis 20 Minuten. Die Deckelthermometertemperatur sollte mindestens 250°C erreichen.

> Bitte beachtet, dass die Temperaturangabe für „Standard-Grills“ gilt. Einige erreichen höhere Temperaturen und manche Modelle haben einen 800°C Brenner als Seitenmodul verbaut.



## Temperaturwerte im Deckelthermometer:

Die Hitze steigt nach oben, das bedeutet oben ist einer der wärmsten Bereiche im Grill. Über den eingeschalteten Brennern ist die höchste Temperatur. Wir geben immer die Deckelthermometertemperatur an. Beim indirekten Grillen liegt diese idR. ca. 30-40°C höher als die Temperatur, im indirekten Bereich, unten am Rost. Grillt so oft wie möglich mit geschlossenem Deckel, dann entweicht weniger Hitze und die angegebenen Temperaturen sollten passen. Beim indirekten Grillen liegt diese idR. ca. 30-40°C höher als die Temperatur im indirekten Bereich unten am Rost.



## Drehen & Wenden:

Euer Grillgut braucht Zeit, um sich vom Grillrost zu lösen. Durch leichtes Schieben stellt man fest, ob das Grillgut bereit ist, bewegt zu werden. Ganz wichtig: Gewalt ist keine Lösung. Habt Geduld!

> Startet z.B. auf der 11-Uhr-Position, dreht das Grillgut, wenn es sich vom Rost lösen lässt, dann auf die 1-Uhr-Position, danach wenden und wieder erst auf die 11-Uhr- und dann auf die 1-Uhr-Position – fertig ist das Angrillen. So erhaltet ihr ein schönes # Muster. Je nach Hitze des Grills kann es jeweils nur 1 Minute dauern, bis die Position schon gewechselt werden kann. Bitte beachtet, dass das zweite Branding (auf der Rückseite des Grillguts) deutlich schneller „fertig“ ist als das der ersten Seite.



## Angrillen / Branding / Muster:

Mit Angrillen ist das direkte Grillen über der Flamme gemeint, um Röstaromen zu erzeugen. Das Branding ist das Muster auf dem Grillgut, welches durch Kontakt mit dem heißen Grillrost entsteht.



## Direktes Grillen:

---

Anwendung: für Kurz-Gegrilltes oder ein schönes Branding.

> Das Grillgut wird direkt über der Flamme positioniert. Bitte beachtet, dass auch hier die Temperatur reguliert werden kann und nicht alles „volle Pulle“ gegrillt werden muss.



## Indirektes Grillen:

---

Diese Grillmethode wird genutzt, um das Grillgut gleichmäßig und schonend zu der gewünschten Kerntemperatur zu bringen.

> Das Grillgut liegt NICHT über einer der Flammen. Die Wärme wird bei geschlossenem Deckel durch eine Flamme links oder rechts des Grillguts erzeugt. Dadurch entsteht eine Art Umluft im Grill, die ideal zum Garziehen nach dem Angrillen oder zum Backen ist. Bei den meisten Gerichten findet das indirekte Grillen im Temperaturbereich von 130° - 160°C statt. Die gewählte Temperatur des Grills führt zu unterschiedlicher Konsistenz im Grillgut.



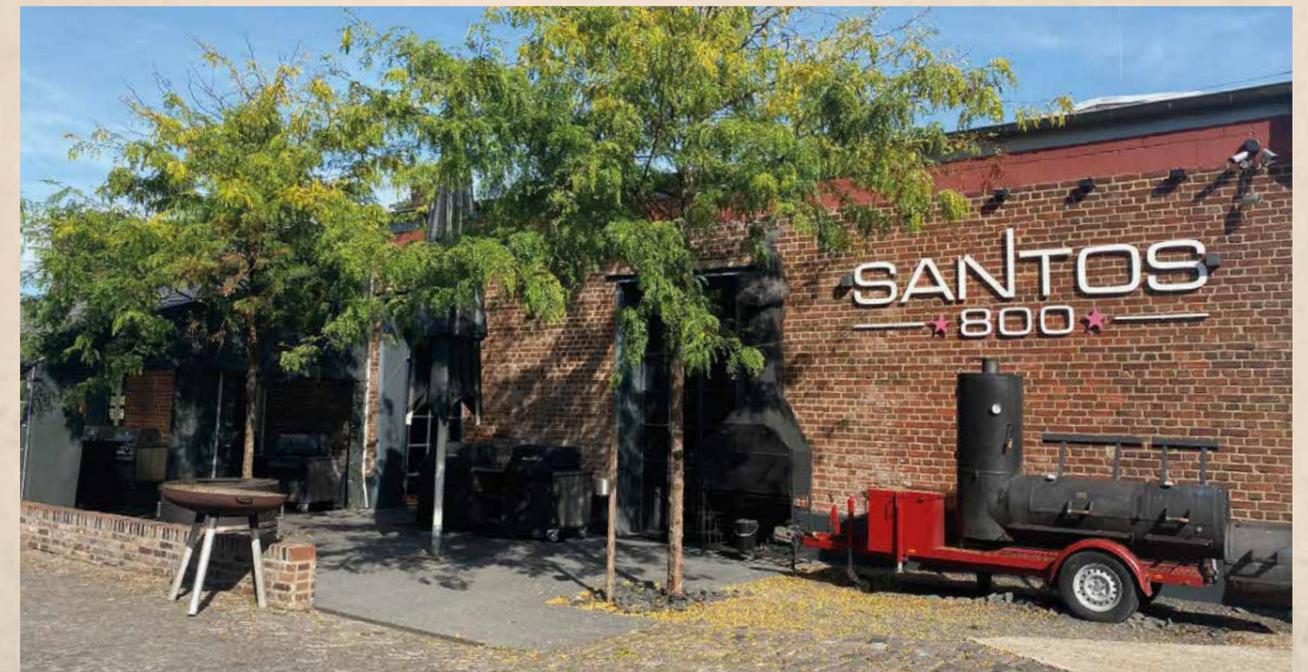
## Abschließend:

---

Die gesammelten Erfahrungen mit dem eigenen Grill sind durch keine noch so guten Rezepte zu ersetzen. Die Leistung des Grills ist abhängig von Außentemperaturen, dem Standort, Wetter und weiteren Faktoren. Bitte beachtet, dass bei Kohlegrills, Feuerschalen und Smoker viele gesonderte Faktoren zu berücksichtigen sind. Hier gibt es z.B. Unterschiede, ob mit Holzkohle, Holz oder Briketts gegrillt wird.

**Merkt Euch: Nur Übung macht Euch zu Grillmeistern.  
Es gibt kein „Richtig“ oder „Falsch“, sondern nur „Schmeckt Euch oder schmeckt nicht“!**

Viel Erfolg und ganz viel Spaß beim Nachgrillen zu Hause wünscht  
Euer **SANTOS Team**





# Before you start

---

Bevor Ihr die Rezepte aus diesem Seminarheft nachgrillt findet Ihr auf den nachfolgenden Seiten ein paar allgemeine Tipps und Hinweise unserer Grillmeister zum Umgang mit den folgenden Anleitungen.

## Das richtige Equipment

---

Das SANTOS-Zubehör, das in unseren Kursen verwendet wird, findet ihr über den folgenden QR-Code:



## Bestens informiert

---

Für Tipps und Tricks zum Grillen, scannt den QR-Code von unserem SANTOS Grillmagazin:





# Gegrillte Zucchini-Röllchen

## Zutaten:

- 1 Zucchini
- 30 g Spinat (frisch)
- 50 g Feta
- 1 Prise Salz
- 1 Pfeffer
- 80 g getrocknete Tomaten

## Zubereitung:

Zucchini längs in feine Scheiben schneiden. Die Scheiben müssen so dünn geschnitten sein, dass sie sich aufrollen lassen. Den Fetakäse in mundgerechte Stücke schneiden. Je eine Zucchini-Scheibe leicht salzen und pfeffern. Auf den vorgeheizten Grill legen und für jeweils 1-2 Minuten grillen.

Anschließend auf den Anfang der Scheibe ein Blatt Spinat, eine getrocknete Tomate und ein Stück Feta platzieren. Die Zucchini-Scheibe einrollen, sodass ein gefülltes Röllchen entsteht. Mit einem Zahnstocher fixieren.



# Grüne Pommes mit Kurkuma-Dip

## Zutaten:

- 1 Avocado
- 20 g Panko Paniermehl
- 20 g Mehl
- 1 EL Hefeflocken
- 50 ml Vollmilch
- 100 ml Joghurt
- 1 EL Olivenöl
- 1 Zweig Schnittlauch
- 1 Prise Kurkuma
- Salz & Pfeffer

## Zubereitung:

Mische Panko und Hefeflocken auf dem Teller. Gieße die Milch in die Schale und vermische sie mit dem Mehl. Schäle und entkerne die Avocado und schneide sie in dicke Spalten.

Erhitze das Öl in einer Pfanne. Nimm je eine Avocadospalte und tauche sie in die Mehl-Milch-Mischung und anschließend in die Panko. Gib sie dann in die Pfanne. Verfahre ebenso mit allen weiteren Spalten. Brate sie wie Pommes goldbraun und nimm die Pfanne dann vom Herd.

Mische Joghurt mit Kurkuma, Salz und Pfeffer in einer Schale. Wasche und schneide den Schnittlauch in feine Ringe und gib ihn zu deinem Joghurt-Dip. Schmecke die Pommes mit Salz und Pfeffer ab.





# Mit Gemüse gefüllte Grillbrote

## Zutaten:

230 g	Dinkelmehl	1 TL	Oregano
1 Prise	Zucker	1/2	Knoblauchzehe
Prise	Salz	1 EL	gehackte Petersilie
1/2 TL	frische Hefe	1 TL	Olivenöl
150 ml	lauwarmes Wasser	Prise	Salz
100 g	Gemüse nach Wahl (z.B. Kürbis, Aubergine)	Prise	Pfeffer
1	Lauchzwiebel	2 EL	Dinkelmehl
3 Stk	getrocknete Tomate	1 TL	Olivenöl
20 g	Bergkäse		

## Zubereitung:

Mehl mit Zucker, Salz, Hefe und lauwarmem Wasser vermischen. Für mindestens 30 Minuten an einem warmen Ort abgedeckt gehen lassen.

Gemüse waschen und in grobe Streifen schneiden. Mit Salz bestreuen und 10 Minuten stehen lassen. Die Flüssigkeit abtupfen lassen und Aubergine in kleine Würfel schneiden. Lauchzwiebel waschen und in feine Ringe schneiden. Getrocknete Tomaten und Knoblauchzehe fein hacken. Bergkäse grob reiben. Alle Zutaten der Füllung bis auf das Gemüse in eine Schüssel geben. Eine Pfanne mit Olivenöl erhitzen, Gemüse anbraten und zu den restlichen Zutaten mit Salz und Pfeffer geben. Alles gründlich vermischen und abkühlen.

Den Teig zu etwa gleich großen Kugeln formen und auf einer bemehlten Arbeitsfläche flach ausrollen. Jeweils 1 bis 2 EL Füllung in der Mitte platzieren, zuklappen und fest verschließen. Die gefüllten Brote nun mit Olivenöl bepinseln und auf dem Grill für 5 bis 8 Minuten von jeder Seite backen.



# Gefülltes Portobello-Pilz-Steak und Mango-Chili-Soße

## Zutaten:

1 EL	(glutenfreie) Sojasoße		frischer Basilikum
1 EL	Balsamicoessig	15 g	Frischkäse
15 ml	Olivenöl	60 g	Mango
1 Zweig	frischer Rosmarin	1	frische Chilischote
1 Prise	Pfeffer	1/2 TL	Currypulver
1 Prise	Salz	15 g	Senf
130 g	Portobello Pilz	15 g	Magerquark
15 g	Cheddar gerieben		
1/2 TL	getrockneter Origan		

## Zubereitung:

Vermenge in einer Schüssel die Sojasoße mit dem Aceto Balsamico, Öl, frischem Rosmarin, je einer Prise Salz und Pfeffer. Gib die Pilze hinzu und lege sie 5-8 Minuten pro Seite in der Marinade ein.

In der Zwischenzeit kannst du den Cheddar mit den Kräutern, dem Frischkäse, Salz und Pfeffer vermischen.

Entkerne die Mango und schäle sie. Gib sie mit Chilischote in einen Mixer, füge Salz, Pfeffer, Currypulver, Senf und Magerquark hinzu und püriere alles zu einer feinen Soße.

Grille die Pilze für 2-3 Minuten von beiden Seiten auf dem vorbereiteten Grill, bis sie goldbraun sind. Drehe sie auf den Kopf und gib die Füllung hinein. Grille sie so für weitere 1-2 Minuten. Genieße sie mit der Mango-Chili-Soße.





### Folgende Zutaten benötigen wir jeweils für 2 Burger:

#### Pulled Jackfruit:

200 g Jackfruit aus der Dose

#### Für die BBQ Soße:

1 kleine Zwiebel  
 2 Zehe(n) Knoblauch  
 3 EL Rapsöl  
 50 g REWE Bio Tomatenmark  
 150 g passierte Tomaten (400 g)  
 60 g Rohrzucker  
 0.5 TL Chilipulver  
 1 TL Paprikapulver, geräuchert  
 50 ml Weißweinessig  
 50 ml Worcestersauce  
 1 TL Liquid Smoke

#### Coleslaw:

150 g Rotkohl  
 1 Karotte  
 1 Apfel  
 ½ TL Salz  
 2 EL Zitronensaft  
 1 EL Ahornsirup  
 Pfeffer

#### Für die Soße:

10 g Tahini  
 10 ml Wasser  
 1 TL Knoblauch  
 1/2 TL Paprikapulver  
 1 TL Hefeflocken

#### Außerdem:

Röstzwiebeln  
 Brioche Bun  
 Salatblatt



# Vetox-Burger

### Zubereitung:

#### Pulled Jackfruit und BBQ-Sauce zubereiten:

Erhitze Rapsöl in einer Pfanne und brate die Jackfruit 5-7 Minuten an, bis sie leicht gebräunt ist. Zerreiße sie in kleinere Stücke. In einem Topf Rapsöl erhitzen, Zwiebelwürfel und Knoblauch anbraten, dann Tomatenmark hinzufügen und 2-3 Minuten braten. Passierte Tomaten und Rohrzucker einrühren, aufkochen und 5 Minuten köcheln lassen. Chilipulver, geräuchertes Paprikapulver, Weißweinessig, Worcestersauce und Liquid Smoke einrühren. Die angebratene Jackfruit in die Sauce geben und 5 Minuten köcheln lassen, bis die Sauce etwas eingekocht ist.

#### Coleslaw vorbereiten:

Schneide den Rotkohl, die Karotte und den Apfel in feine Streifen oder Raspeln. Mische sie in einer Schüssel mit Salz, Zitronensaft, Ahornsirup und Pfeffer. Lasse den Coleslaw mindestens 30 Minuten im Kühlschrank durchziehen.

#### Soße mischen:

Mische in einer kleinen Schüssel die gewünschten Zutaten für die Soße, bis eine homogene Mischung entsteht.

#### Burger anrichten:

Bereite die Burger-Buns vor, indem du sie nach Belieben anröstest oder frisch verwendest. Zerteile die Buns, verteile die Coleslaw und Pulled Jackfruit darauf, füge die gemischte Soße hinzu und serviere den Burger.



# Gegrillter Nektarinen-Gemüse-Salat mit Chimichurri-Soße

## Zutaten:

- frische Petersilie
- frischer Koriander
- 1 Knoblauchzehe
- 1 TL Chiliflocken
- 2 EL Olivenöl
- 2 EL Rotweinessig
- 2 EL Zitronensaft
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Pfeffer
- 1 Handvoll Salatblätter
- 1 Nektarine
- 1/2 Zwiebel
- 50g grüner Spargel
- 50 g Zucchini

## Zubereitung:

Für die Chimichurri-Soße die Kräuter waschen und mit den restlichen Zutaten in einem Mixer miteinander fein pürieren. Zur Seite stellen.

Nektarinen vierteln, entkernen, Zwiebel und Zucchini grob schneiden und den Spargel waschen. Das Gemüse auf den vorbereiteten Grill legen und für 4-5 Minuten grillen. In der Zwischenzeit Salat und Basilikum waschen und in eine Schüssel geben. Das Gemüse und die Nektarinen hinzugeben und mit der Chimichurri-Soße genießen.





# Gegrillte Banane mit veganer Vanille-Kokoscreme und Pistazie

---

## Zutaten:

- 50 g Kokosjoghurt
- 1 EL Ahornsirup
- Bourbon Vanille
- 1 Prise Salz
- 1 Banane
- 10 g Pistazien
- 5 g Kokosraspeln
- Minze (frisch)

## Zubereitung:

Kokosjoghurt mit Ahornsirup, Vanille und Salz vermischen. Solange in den Kühlschrank stellen, bis das Gericht bereit zum Servieren ist.

Die Banane mit der Schale auf den lauwarmen Grill legen und von allen Seiten schwarz grillen. Wer mag, kann sie auch in ein Bananenblatt oder Aluminiumfolie wickeln.

Die fertige Banane mit einem scharfen Messer der Länge nach aufschneiden, mit Vanille-Kokosjoghurt, Pistazien, Kokosflocken und Minze sofort genießen.

**S** SANTOS  
\*SERIE



Die Allrounder unter den SANTOS Gasgrills: Die **SANTOS S-Serie** bietet fünf Grillmodelle in Top-Qualität mit unterschiedlichen Zusatzfunktionen.



<https://www.santosgrills.de/grills/gasgrills/santos/santos-s-serie/>

SANTOS  
★