



## **Grillkurs Mediterran 2016**

**Tom Heinzle, Buchautor, Grill und BBQ Experte**  
**[office@grillwerkstatt.at](mailto:office@grillwerkstatt.at), [www.grillwerkstatt.at](http://www.grillwerkstatt.at)**

### Pulpo trifft Tomate

1 Pulpo mittelgroß gekocht, ca. 300 gr Kirschtomaten, gutes Olivenöl, frisches Basilikum, Salz, Pfeffer, Chilischote, gemischte Kräuter, Knoblauch

Pulpo waschen, Arme abtrennen. In einem Geschirr mit Olivenöl, Knoblauch und den gemischten Kräutern ca. 1 Std. marinieren. Pulpoarme auf einer Gussplatte rund um scharf angrillen bis sie Farbe nehmen. Mit den gewaschenen und halbierten Kirschtomaten und dem Basilikum vermischen. Nach Belieben mit Salz, Pfeffer und Olivenöl abschmecken.

### Wolfsbarsch mit Paprika und Salzzitronen

4 Wolfsbarschfilet a ca. 100 gr , 8 Scheiben Chorizo fein geschnitten, 2 rote Paprika, ½ Salzzitrone, Weisser Balsam, Olivenöl, Salz, Pfeffer, 1 EL Kapern aus der Lake.

Die Chorizo bei indirekter Hitze (200°) knusprig grillen.

Bei den Wolfsbarschfilet die Haut bis zum Fleisch einschneiden und auf der Fleischseite salzen. Zuerst auf der Hautseite, dann auf der Fleischseite bei direkter Hitze auf der Plancha grillen.

Den Paprika vom Kerngehäuse entfernen und in feine Streifen schneiden. Die Salzzitrone fein würfeln. Im Wok den Paprika in heissem Olivenöl wokken. Die Salzzitrone und die Kapern untermengen und mit etwas Essig abschmecken. Das ganze solange im Wok garen bis der Paprika noch bissfest ist.

### Artischockenböden mit Tofu und Oliven

4 Artischockenböden aus der Dose, eine Paprika rot, 3 Frühlingszwiebeln, Salz und Thymian, gemischte Oliven in Öl und Gewürzen eingelegt, Seidentofu, BBQ Gewürz.

Seidentofu zerpflücken, mit etwas Olivenöl und BBQ Gewürz marinieren und warm stellen.

Paprika und Frühlingszwiebeln fein hacken, im Wok mit etwas Olivenöl wokken und mit Salz und Thymian würzen. Die Artischockenböden auf der Platte auf beiden Seiten angrillen. Die Oliven ebenfalls wokken damit sie Temperatur bekommen. Die Artischocken auf einem Paprika - Zwiebel Gemisch anrichten, mit den Oliven füllen und mit dem Tofu verfeinern.

### Lollypop, Hühnerbrust, Mango und Papaya

4 Hühnerunterkeulen, 2 Hühnerbrüstchen, Salz, Pfeffer, 2 Papaya,, 2 Mango, 1 EL Chili gehackt, 2 EL Sesamöl, 2 EL Essig, 8 EL Apfelsaft, 2 EL Honig, 2 EL Sojasauce, 2 4 EL Geflügelgewürz, 2 EL Ketchup.

Bei den Hühnerkeulen den Knochen freilegen. Das Fleisch und die Haut nach unten drücken und rundum mit dem Geflügelgewürz würzen. Das Hühnerbrüstchen ebenfalls mit dem Geflügelgewürz würzen. Apfelsaft, Ketchup, restliches Geflügelgewürz, Honig und Sojasauce zu einer Marinade mischen. Die Keulen bei indirekter Hitze (200°) 30 Minuten grillen. Die Brüstchen bei direkter Hitze (250-300°) auf beiden Seiten scharf angrillen und dann bei direkter Hitze (160 -180°) zu einer Kerntemperatur von 68 -72° ziehen lassen. Während der Grillzeit im indirekten Bereich laufend mit der Marinade bestreichen.

Die Papaya und die Mangos schälen, entkernen und in Mundgerechte Stücke schneiden. Mit dem Sesamöl, Essig und dem Chili vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### Rindersteak Mit Rucola und Parmesan

2 Rindersteak ca. 3 cm dick, 2 weisse Zwiebeln, 1 Bund Rucola, 1 Stück Parmesan, Salz, Pfeffer, Olivenöl, Beerenbalsam, 1 Zitrone.

Die Steaks bei indirekter Hitze (80-100°) 10 -15 Minuten räuchern.  
Die Zwiebeln in feine Ringe schneiden und auf der Plancha oder im Wok in etwas Olivenöl grillen. Mit Beerenbalsam ablöschen und mit Salz und Pfeffer würzen.  
Die Steaks bei direkter Hitze 2-3 Minuten pro Seite grillen. Anschliessend ca. 5 Minuten rasten lassen.  
Rucola mit etwas Zitronensaft und Olivenöl marinieren. Die Steak aufschneiden und auf dem Rucola mit den Zwiebeln und etwas Parmesan servieren.

### Tom`s Schokopfirsich

½ Pfirsich pro Person, Lindt Schokoladekugel, Schlagsahne, 2 Eier, Zucker, Vanilleeis.

Kern aus der Pfirsichhälfte entfernen. In das Kernloch eine Lindkugel geben. Eiklar mit etwas Zucker zu einem Schnee schlagen. Mit einem Dressiersack die Masse auf dem Pfirsich verteilen und bei indirekter Hitze grillen. Mit etwas Vanilleeis und Sahne servieren.