

Tipps für eine bewusste Grillsaison

Rezepte von der Ernährungs-
medizinischen Abteilung der
Fachklinik Bad Bentheim



Tipps für eine bewusste Grillsaison



Die Grillsaison ist endlich da! Wenn die Tage länger werden und die Temperaturen steigen, zieht es uns nach draußen, um die Vielfalt der Aromen über offenem Feuer zu genießen. In diesem Rezeptheft möchten wir Ihnen nicht die klassischen Grillgerichte näherbringen, sondern zeigen, wie vielseitig und gesund Grillen sein kann. Besonders Fisch und Gemüse bieten unzählige Möglichkeiten, den Grill zu einer echten Geschmacksexplosion zu machen.

Fisch in all seinen Varianten lässt sich wunderbar auf dem Rost zubereiten, und auch Gemüse entfaltet auf dem Grill seine Aromen in einer ganz neuen Dimension. Ob zarte Fischfilets, gegrillte Garnelen oder aromatische Gemüsespieße – hier finden Sie Rezepte, die sowohl den Gaumen erfreuen als auch die Grillkunst auf ein neues Niveau heben.

Aber: Grillen ist nicht nur Ernährung, es ist auch Lebensfreude. Und die darf man schmecken! Also keine Sorge – wer zwischendurch mal zu einer Bratwurst greift, sich ein Stück Baguette gönnt oder beim Nachtisch nicht widerstehen kann, macht absolut nichts falsch. Denn Ausnahmen gehören dazu – und manchmal sind sie genau das, was einen perfekten Sommerabend ausmacht.

IHR TEAM DER KÜCHE UND ERNÄHRUNGSMEDIZIN



Inhaltsverzeichnis

GENUSSVOLL UND AUSGEWOGEN GRILLEN - SO GEHT'S!	5
PASSENDE REZEPTE	6
Knackiger Thunfischsalat – 2 Personen	6
Kisir – Türkischer Couscous-Salat – 2 Personen	6
Gemüsespieße – 2 Portionen	7
Gegrillte Zucchinirollchen – 7 Stück	7
Auberginen-Antipasti – 4 bis 6 Personen	8
Garnelenspieße mit Gemüse – 4 bis 6 Personen	8
Baguette (3 Brote)	9
Focaccia	9
Naan-Brot/Pfannbrot mit Joghurdip und Kichererbsen	10



Genussvoll und ausgewogen grillen – so geht's!



Ein lauer Sommerabend, der Grill ist angeheizt – jetzt fehlt nur noch das passende Essen. Wer beim Grillen auf Genuss nicht verzichten, aber trotzdem etwas leichter schlemmen möchte, kann mit ein paar einfachen Tricks viel erreichen.

Die richtige Wahl beim Grillgut

Leicht muss nicht langweilig sein – im Gegenteil! Greifen Sie statt zur fetten Wurst doch einmal zu Fisch oder magerem Fleisch wie Hähnchen oder Pute. Noch besser: selbst marinieren oder pur grillen und anschließend nach Lust und Laune würzen. Je stärker Fleisch verarbeitet ist, desto kalorienreicher ist es meistens. So enthält zum Beispiel eine klassische Bratwurst deutlich mehr Fett als ein einfaches Hähnchenbrustfilet.

Beilagen clever kombiniert

Saucen und Dips lassen sich wunderbar mit Naturjoghurt verfeinern oder sogar komplett zubereiten – das spart Fett und bringt Frische auf den Teller. Auch bei Kartoffel- und Nudelsalaten lohnt sich ein Blick auf das Dressing: Statt schwerer Mayonnaise wählen Sie lieber ein leichtes Essig-Öl-Dressing oder ersetzen die Mayo durch Joghurt. Den Anteil an frischem Blattsalat dürfen Sie ruhig großzügig erhöhen – knackig, bunt und kalorienarm!

Brot mal anders

Weißbrot ist lecker, keine Frage – aber Vollkornbaguette hält länger satt und bringt wertvolle Ballaststoffe mit. Auch beim Selberbacken können Sie einen Teil des hellen Mehls einfach durch Vollkornmehl ersetzen. So bekommt Ihr Brot mehr Biss und einen kleinen Gesundheitsbonus obendrauf.

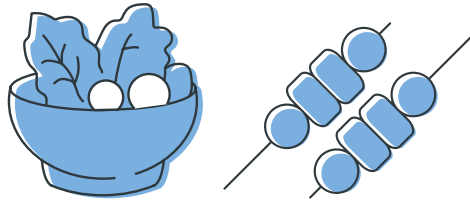
Tipps für den Grillabend

Füllen Sie etwa die Hälfte Ihres Tellers mit Gemüse oder frischem Salat – das bringt Farbe ins Spiel und tut dem Körper gut. Und ganz wichtig: Nehmen Sie sich Zeit beim Essen. Wer langsam und bewusst genießt, isst automatisch weniger – und hat trotzdem (oder gerade deshalb!) mehr vom Essen.

Für noch mehr Inspiration rund um leichte, leckere Salate lohnt sich ein Blick in unser Rezeptheft für Salate – perfekt als Begleitung zu deinem nächsten Grillabend!



Passende Rezepte



Weitere Rezepte
in unserem Heft:
„Frische Ideen für
Salate, Dressings &
Antipasti“

KNACKIGER THUNFISCHSALAT – 2 PERSONEN

ZUBEREITUNG:

Den Thunfisch abgießen. Die Lauchzwiebeln waschen und in feine Ringe schneiden. Die Paprika waschen, entkernen und fein würfeln. Zuletzt die Petersilie waschen, trocknen und fein hacken. Den körnigen Frischkäse mit Olivenöl, Salz und Pfeffer sowie der Petersilie vermengen. Anschließend die Paprika, den Lauch und den Thunfisch unterheben.

Alternativ: etwas Zitrone/frischen Abrieb ergänzen. **Nach Belieben:** frische Kräuter z. B. Schnittlauch oder Cherry-Tomaten ergänzen.

ZUTATEN:

1 Dose Thunfisch im eigenen Saft
200 g Körniger Frischkäse
2-3 Lauchzwiebeln
1 Rote Paprika (ggf. + ½ gelbe Paprika)
1,5 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer
Petersilie

OPTIONAL:

Abrieb einer frischen Zitrone
Frische Kräuter
Cherry-Tomaten

KISIR – TÜRKISCHER COUSCOUS-SALAT – 2 PERSONEN

ZUBEREITUNG:

Cousous in einer Schüssel mit heißem Wasser für etwa 20 Minuten einweichen. Gurke, Tomate, Frühlingszwiebel und Petersilie waschen. Gurke klein würfeln, die Tomate entkernen und klein würfeln. Die Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden. Die Petersilie trocken schütteln und fein hacken. Den Saft einer halben Zitrone auspressen. Tomatenmark, Granatapfelsaft, Olivenöl sowie Salz, Pfeffer, (Kreuzkümmel) und Zitronensaft miteinander vermengen. Das Gemüse und das Dressing vermengen und den abgetropften Couscous unterheben. Mit Petersilie garnieren.

ZUTATEN:

1 Bund Petersilie
3 Frühlingszwiebeln
½ Zitrone
1 Tomate
1/3 Gurke
100 g Couscous/Bulgur
30 g Tomatenmark
30 ml Granatapfelsaft
100 ml Wasser
2 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer, (Kreuzkümmel)



GEMÜSESPIEBE – 2 PORTIONEN

ZUBEREITUNG:

Zuerst die Paprika waschen, halbieren, das Kerngehäuse entfernen. Die Schoten in größere Stücke schneiden. Die Kirschtomaten waschen. Die Zucchini ebenfalls waschen und in grobe Würfel oder Scheiben schneiden. Die Zwiebeln schälen und vierteln. Die Champignons putzen und nicht mit Wasser abwaschen. Nun die Gemüse- und Pilzstücke abwechselnd in bunter Reihenfolge auf Holz- oder Metallspieße stecken und in eine flache Schale legen. Für die Marinade zuerst den Knoblauch schälen und durch die Knoblauchpresse pressen. Dann mit dem Zitronensaft und dem Olivenöl verrühren und mit ein wenig Salz und Pfeffer würzen. Anschließend das Gemüse mit der Marinade bestreichen und etwa 30 Minuten ziehen lassen. Die Gemüsespieße zum Grillen für ca. 10-15 Minuten auf den heißen Grill legen und währenddessen etwa 2-3 Mal drehen, damit sie von allen Seiten schön braun werden.

ZUTATEN:

1 Zucchini
100 g Champignons
½ Paprika, rot
½ Paprika, grün
½ Paprika, gelb
1 Zwiebel
10 Kirschtomaten
½ Zitrone, Saft davon
1 Knoblauchzehe
3 EL Olivenöl
1 Prise Pfeffer, Salz

Tipp: Damit das Gemüse gleichmäßig grillt, möglichst auf etwa gleich große Stücke achten.

GEGRILLTE ZUCCHINIRÖLLCHEN – 7 STÜCK

ZUBEREITUNG:

Die Enden der Zucchini entfernen und die Zucchini der Länge nach in Scheiben schneiden/mit einem Sparschäler schälen. Es sollten 7 Scheiben entstehen. Rapsöl in einer Grillpfanne erhitzen und die Zucchini darin von beiden Seiten anbraten, bis sie weich wird und Grillstreifen bekommt. Die Zucchinischeiben bereitstellen. Die getrockneten Tomaten und den Feta in jeweils ca. 7 Streifen schneiden. Die Zucchini mit dem Pesto bestreichen dann ein Basilikumblatt, die Tomatenstreifen und die Fetastreifen auflegen. Die Streifen zu Röllchen aufrollen. Die Rollen mit einem Zahnstocher fixieren und servieren.

ZUTATEN:

1 Zucchini
1 EL Rapsöl
4 Getrocknete Tomaten in Öl (abgetropft)
50 g Feta / Hirtenkäse
Frisches Basilikum
Pesto (rot oder grün)

Alternativ: Die Zucchinischeiben können auch erst belegt werden und anschließend kurz auf dem Grill gegrillt werden.



AUBERGINEN ANTIPASTI – 4 BIS 6 PERSONEN

ZUBEREITUNG:

Die Aubergine waschen, den Strunk entfernen und anschließend in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden. Die Scheiben mit Salz und Pfefferwürzen und etwa 15 Minuten ziehen lassen. In der Zwischenzeit Petersilie und Knoblauch in einem Hochleistungsmixer zerkleinern und Öl im Anschluss dazugeben und erneut vermengen. Pinienkerne ohne Öl in einer Pfanne leicht anrösten. Eine Pfanne (ggf. mit etwas Öl) erhitzen und die Auberginenscheiben von beiden Seiten auf mittlerer Stufe anbraten (ca. 8 Minuten für einen „Schwung“). Anschließend die Auberginenscheiben mit dem Kräuteröl bestreichen/beträufeln und mit Pinienkernen und Feta/Weichkäse bestreuen.

ZUTATEN:

2 Auberginen
1 Knoblauchzehen
1 Bund Petersilie
Salz, Pfeffer
30 g Olivenöl
50 g Pinienkerne
200g Feta- oder Weichkäse

Tip: Für etwa 2 Stunden noch kaltstellen und ziehen lassen.

GARNELENSPIEßE MIT GEMÜSE – 4 BIS 6 PORTIONEN

ZUBEREITUNG:

Zucchini, Kirschtomaten waschen, putzen und in 2 cm große Stücke schneiden. Knoblauch abziehen und fein hacken. Zitrone heiß abwaschen, von der 1 TL abreiben und anschließend den Saft auspressen. Thymian und Rosmarin abbrausen und trockenschütteln, die Blättchen bzw. Nadeln von den Stielen zupfen und fein hacken. Für die Marinade das Öl mit Zitronenabrieb, 1 EL Zitronensaft, Knoblauch, Chili, Thymian und Rosmarin verquirlen und mit Pfeffer würzen. Garnelen, Zucchinistücke und Kirschtomaten abwechselnd auf die Spieße stecken. Von allen Seiten mit der Marinade bepinseln und abgedeckt im Kühlschrank etwa 1 Stunde durchziehen lassen. Garnelenspieße in eine Grillschale geben und unter Wenden etwa 5 bis 6 Minuten bei direkter Hitze grillen, anschließend mit etwas Meersalz bestreuen..

ZUTATEN:

500 g rohe, geschälte Garnelen
300 g Zucchini
300 g Kirschtomaten
½ TL Chiliflocken
1 Knoblauchzehe
1 Bio-Zitrone
2 Zweige Thymian
Pfeffer
3 EL Olivenöl
2 Zweige Rosmarin



BAGUETTE (3 BROTE)

ZUBEREITUNG:

Hefe und Honig in lauwarmen Wasser auflösen. Mehl und Salz in eine Schüssel geben und vermengen. Die Hefe-Mischung dazu gießen und alles gut vermengen/kneten. Mit einem sauberen Geschirrtuch abgedeckt an einem warmen Ort platzieren mindestens 1 Stunde gehen lassen. Eine halbe Stunde vor dem Backen aus dem Kühlschrank nehmen und bei Zimmertemperatur stehen lassen. Backofen auf 240° Heißluft vorheizen. Auf eine Arbeitsfläche reichlich Mehl geben und den Teig vorsichtig darauf gleiten lassen, nicht mehr kneten. Mit Mehl bestreuen und den Teig in 3 Stücke teilen. Die Teiglinge in die Hand nehmen, etwas auseinanderziehen und jeden Teigstrang 2 mal eindrehen und auf das (Baguette-) Backblech legen und wieder mit Mehl bestreuen. Einen Topf/Schale mit heißem Wasser in den Backofen stellen. Baguettes sofort im vorgeheizten Backofen bei 240° Heißluft für ca. 20 Minuten knusprig backen. Auskühlen lassen und genießen

ZUTATEN:

300 ml lauwarmes Wasser
12 g Frische Hefe
1 TL Honig
380 g Weizenmehl Typ 1050
1 TL Salz

Tipp: Nach Belieben können auch Kräuter wie z. B. Rosmarin oder auch getrocknete Tomaten, Oliven ergänzt werden.

FOCACCIA

ZUBEREITUNG:

Die Hefe und den Zucker im lauwarmen Wasser auflösen und etwa 5 bis 10 Minuten ruhen lassen. In der Zwischenzeit Mehl, Olivenöl und Salz vermengen. Das Hefewasser zu der Mehlmischung geben und mit den Knethaken eines Handrührgeräts für ca. 5 Minuten kneten, bis ein geschmeidiger Teig entsteht. Den Teig zu einer Kugel formen und mindestens 30 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen. Anschließend den Teig in zwei gleich große Teilen teilen. Ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech bereitstellen (ggf. mit Hartweizengrieß bestreuen). Den Teig zu einem klassischen Focaccia formen und erneut 30 bis 60 Minuten gehen lassen. Nach dieser Zeit den Teig mit Olivenöl beträufeln und mit den Fingerspitzen oder einem Kochlöffel Mulden in den Teig drücken. Den Backofen auf 200 C° (Ober-/Unterhitze) vorheizen und die Focaccia ca. 20 bis 25 Minuten backen bis die Oberfläche goldbraun ist.

ZUTATEN:

450 g Mehl
1 Würfel Hefe
280 ml lauwarmes Wasser
1 TL Zucker
1 TL Salz
4 EL Olivenöl
Paniermehl, Hartweizengrieß
4 Stiele Rosmarin
1 Knoblauchzehe
Handvoll Kirschtomaten
Meersalz, Kräuter, Olivenöl nach Wahl



NAAN-BROT/PFANNENBROT MIT JOGHURTDIP UND KICHERERBSEN

ZUBEREITUNG:

Die trockenen Zutaten miteinander vermengen (Mehl, Hefe, Backpulver, Salz, Zucker). Anschließend Joghurt und Wasser hinzugeben und gut verkneten. Der Teig darf leicht kleben, ansonsten etwas Mehl ergänzen. Eine Schüssel leicht einfetten und den fertig Teig abgedeckt 30 Minuten darin ruhen lassen. Auf einer bemehlten Arbeitsfläche 4 dünne Brote ausrollen. Das Rapsöl in der Pfanne erhitzen und die Brote einzeln darin gold-braun ausbacken. Den Deckel dabei auf die Pfanne geben. Das geht recht schnell, also beim Herd stehen bleiben. Sobald sich Blasen bilden ist das Naan meist schon bereit gewendet zu werden. Naan-Brote fertig backen. Danach die Kichererbsen in einem Sieb abtropfen und unter kaltem Wasser abspülen. Eine Pfanne erhitzen und die Kichererbsen hinzugeben. Mit Salz, Pfeffer und Paprika gut würzen und leicht gebräunt braten.

Den Naturjoghurt mit Kräutern, Salz Pfeffer und Olivenöl vermengen und mit Zitrone und Zitronenabrieb abschmecken. Die Kichererbsen aus der Pfanne nehmen. Zuletzt den Dip auf die Naan-Brote geben und darüber die Kichererbsen verteilen, ggf. Pinienkerne ergänzen und genießen.

ZUTATEN FÜR DAS BROT:

50 g Lauwarmes Wasser
125 g Vollkornmehl (Dinkel/Weizen oder Weizenmehl 1150)
½ TL Trockenhefe
½ TL Backpulver
50 g Naturjoghurt
¼ TL Salz
¼ TL Zucker
1 EL Rapsöl

ZUTATEN FÜR DEN DIP UND DAS TOPPING

150 g Joghurt natur
Zitronenabrieb + Saft
1 EL TK-8-Kräutermischung TK
½ EL Olivenöl
½ Dose Kichererbsen
Salz, Pfeffer, Paprika:



Notizen



FACHKLINIK BAD BENTHEIM

Thermalsole- und Schwefelbad Bentheim GmbH

Am Bade 1 · 48455 Bad Bentheim

T (05922) 74-0 · F (05922) 74-31 72

info@fk-bentheim.de

www.fk-bentheim.de

www.bentheimer-mineraltherme.de

www.trainingstherapie-zentrum.de

