

Herren am Herd

30. Juli 2007 => Kochen bei Jens



Ofenkartoffeln

Kartoffeln (Drillinge) halbieren

Olivenöl, Knoblauch, Rosmarin, und Meersalz in eine große Schüssel geben und vermengen

Die fertig marinierten Kartoffeln aufs Ofenblech/Kasserolle verteilen

Bei ca. 200 C° (Umluft-Grill) ungefähr 30 bis 45 Minuten knusprig grillen.



Minz-Joghurt

Joghurt in eine Schüssel geben

Minze kleinhacken und unter den Joghurt mischen

Knoblauch pressen und untermischen

Abschmecken mit einer Prieser Salz



Kräuterbutter

1 Päckchen Butter im Topf/Schale mit dem Schneebesen schaumig schlagen

Knoblauch pressen und Kräuter (je nach Saison oder Geschmack) klein hacken

Beides unter die Butter heben

Abschmecken mit Salz

BBQ-SAUCE

1 mittelgroße Zwiebel
1 Knoblauchzehe
200 g brauner Zucker
1 Teelöffel Salz
80 g Tomatenketchup
3 Eßlöffel Weißweinessig
2 Teelöffel Senfpulver
frisch gemahlener Pfeffer
Worcestershire-Soße

Zwiebel abziehen und fein würfeln.
Mit zerdrücktem Knoblauch und allen anderen Zutaten
in einem Topf mit schwerem Boden geben.

Unter Rühren mindestens 15 Minuten
bei kleiner Hitze leicht kochen lassen.
Mit Pfeffer und Worcestershire-Soße abschmecken.

Lieber die BBQ-Sauce länger einkochen,
dann wird sie viel schlunziger!!!



CREMIGE SAUCE MIT BLAUSCHIMMELKÄSE (EDELPIILZKÄSE)

ERGIBT 500 ML

6 Frühlingszwiebeln, gehackt

200 g Blauschimmelkäse

300 ml saure Sahne

1 TL Worcestersauce

Salz, schwarzer Pfeffer

Alle Zutaten bis auf Salz und Pfeffer im Mixer oder der Küchenmaschine mit dem Schneidmesser zu einer glatten Creme verarbeiten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Abgedeckt 30 Min. im Kühlschrank durchziehen lassen. Gekühlt servieren.

IM VORAUS GEPLANT

Die Sauce bis zu 1 Tag vor der Verwendung zubereiten. Abgedeckt kühl stellen. Vor dem Servieren bei Zimmertemperatur 15 Min. cremig werden lassen.



Tabbouleh (Libanesische Mezze)

150 g Bulgur
2 bis 3 Frühlingszwiebeln
2 Knoblauchzehen
3 El Olivenoel
1 El Zitronensaft; evtl. mehr
Salz
Pfeffer
2 Tomaten
1/2 Salatgurke
1 Peperoni
2 El glattblättrige Petersilie – gehackt
1 El Pfefferminzblaetter – gehackt
80 g Feta-Käse

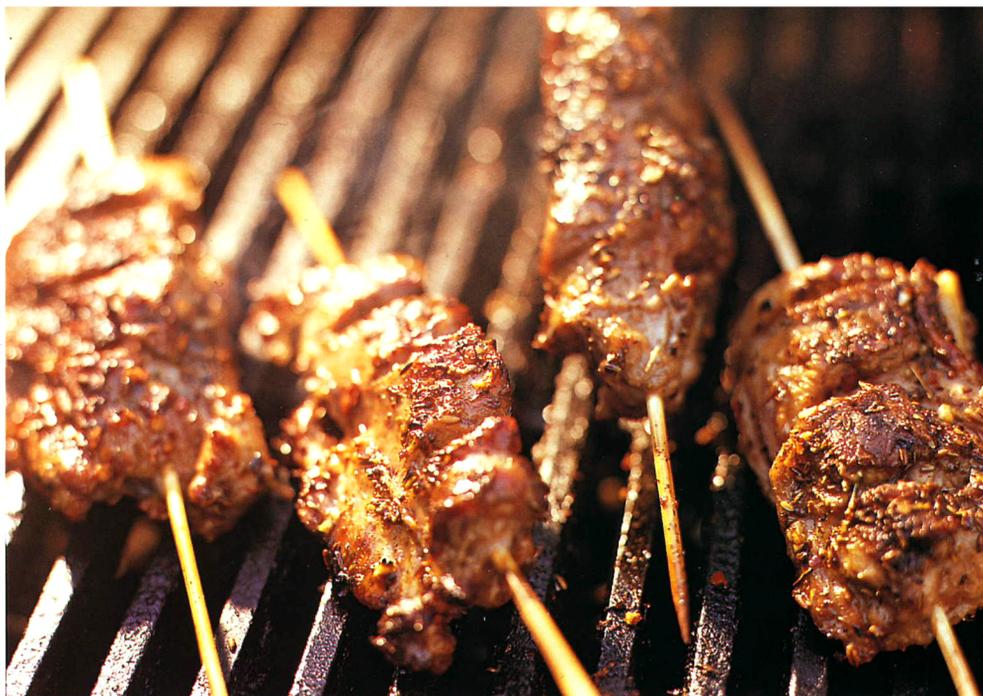
Tabbouleh: Bulgur mit Gemuese und Feta.

Bulgur (geschroteter, vorgekochter und getrockneter Weizengrieß) nach Packungsanleitung zubereiten.

Die Zwiebel hacken, den Knoblauch durchpressen und beides mit Olivenoel, Zitronensaft und Gewuerzen verruehren. Das gequellte Bulgur absieben und dazugeben, vermischen.

Tomaten enthaeuten, entkernen und in kleine Stuecke schneiden. Gurke und Peperone ebenfalls klein schneiden. Das Gemuese unter das Bulgur mischen und das Ganze eine Stunde im Kuehlschrank ziehen lassen.

Vor dem Servieren mit den Kraeutern und dem kleingeschnittenen Feta-Kaese bestreuen.



MARINIERTE FILETS

FÜR 4 PORTIONEN

**500 g Nackenfilet,
ohne Knochen**

FÜR DIE MARINADE

**2 Knoblauchzehen, zerdrückt
2 EL Kreuzkümmel, geröstet und
grob zerstoßen**

½ TL Koriander, gemahlen

½ TL Chiliflocken, zerstoßen

1 EL Zitronensaft

1 EL Olivenöl

DAS WIRD GEBRAUCHT

4 Bambusspieße, je 25 cm lang, gewässert

Alle Zutaten für die Marinade miteinander vermengen. Die Filets damit einreiben, grillen wie angegeben. Mit Salz und Pfeffer bestreuen.

IM FREIEN

Bei mittlerer Hitze über Holzkohlen grillen, dabei alle 2 Min. wenden. Grillzeiten: medium 8 Min., durch 12 Min.

IM HAUS

Eine gusseiserne Grillpfanne bei starker Hitze heiß werden lassen. Filets braten, dabei alle 2 Min. wenden. Bratzeiten: medium 8 Min., durch 12 Min.

SÜSSES CHILI-HÄHNCHEN

FÜR 4 PORTIONEN

- 4 Hähnchenbrustfilets
- 1 frische rote Chili,
entkernt und fein gehackt
- 2 Knoblauchzehen, zerdrückt
- 1 EL frischer Ingwer, gerieben
- 4 EL flüssiger Honig
- 2 EL Sojasauce
- 4 EL Limonensaft

ZUM GARNIEREN

- 1 Frühlingszwiebel,
diagonal geschnitten
- 1 frische rote Chili,
entkernt und fein gehackt
- 1 EL frische Minzeblättchen
- 1 EL Koriandergrün

DAS WIRD GEBRAUCHT

4 flache Metallspieße, je 35 cm lang

Die Hähnchenbrust jeweils in 3 Streifen schneiden. Restliche Zutaten miteinander vermengen. Von der Marinade 4 EL beiseite stellen. Die Hähnchenstreifen in die übrige Marinade geben und von allen Seiten darin wenden. Abgedeckt 30 Min. kühl stellen. Jeweils 3 Hähnchenstreifen längs auf 1 Spieß stecken. Grillen wie unten angegeben. Mit der restlichen süß-scharfen Marinade beträufeln. Mit Frühlingszwiebeln, Chili, Minze und Koriandergrün bestreuen. Heiß servieren.

IM FREIEN

Bei mittlerer Hitze 8–10 Min. über Holzkohlen grillen, bis das Fleisch durchgegart ist. Dabei alle 2 Min. wenden.

IM HAUS

Backofengrill vorheizen 8–10 Min. grillen, bis das Fleisch durchgegart ist. Dabei alle 2 Min. wende

IM VORAUS GEPLANT

Hähnchen bis zu 2 Std. vor dem Grillen marinieren. Abgedeckt kühl stellen.

DER PROFI-TIPP

Bei diesem Rezept handelt es sich um asiatisches Finger-Food. Sehr gut schmecken die saftigen Hähnchenstreifen auch, wenn sie zusammen mit der aromatisch-würzigen Garnierung in knackigen Eisbergsalat-Blättern serviert werden.

