

▯ SURF & TURF · MEIN SCHIFF 7

Grill-Klassiker

Rezepte für 2 Personen — Premium-Fleisch vom Grill

Sirloin vom kanadischen Bison

Kräftiges, mageres Fleisch mit intensivem Wildcharakter — 250–280 g

NACH TAGESMARKT

ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN

Bisonsirloin	280 g
Grobes Meersalz	1 TL
Schwarzer Pfeffer, grob gem.	½ TL
Wacholderbeeren, angedrückt	4 Stück
Butter	30 g
Rosmarin	2 Zweige
Rapsöl	1 EL

ZUBEREITUNG

- 1** Bison 45 min. vor dem Grillen temperieren. Mit Rapsöl einreiben, kurz vor dem Grillen mit Salz, Pfeffer und zerstoßenen Wacholderbeeren würzen.
- 2** Grill oder Gusseisenpfanne auf höchster Stufe vorheizen. Je Seite 2–3 min. scharf angrillen.
- 3** Hitze reduzieren, Butter mit Rosmarin dazugeben, Steak arrosieren bis Kerntemperatur 52 °C (medium rare) erreicht ist.
- 4** 8 min. ruhen lassen. Bisonsirloin ist sehr mager — quer zur Faser aufschneiden und sofort servieren.

★ TIPP VOM KÜCHENCHEF

Bison ist deutlich magerer als Rind — es gart schneller und trocknet bei Übergaren sofort aus. Niemals über medium rare hinaus garen. Der Wildcharakter harmoniert perfekt mit Wacholder und Rosmarin. Als Beilage: handgemachte Kräuterbutter oder eine einfache Rotwein-Schalotten-Jus.

Filetsteak vom Chianina-Rind

Das "Weiße Gold" der Toskana — eine der ältesten Rinderrassen der Welt

NACH TAGESMARKT

ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN

Chianina-Filet	260 g
Fleur de Sel	1 Prise
Schwarzer Pfeffer, grob gem.	½ TL
Hochwertigste Butter	30 g
Knoblauch	1 Zehe
Salbei	4 Blätter
Rapsöl	1 EL

ZUBEREITUNG

- 1 Das Filet 1 Stunde vor dem Garen aus dem Kühlschrank nehmen. Sehr trocken tupfen.
- 2 P-fanne mit Rapsöl auf höchster Stufe erhitzen bis leichter Rauch aufsteigt. Filet 2 min. je Seite scharf anbraten.
- 3 Hitze auf mittel reduzieren. Butter, Knoblauch und Salbei zugeben. Filet 2 min. löffelweise übergießen (arrosieren).
- 4 Kerntemperatur 52 °C = medium rare. 6 min. ruhen, dann mit Fleur de Sel vollenden.

★ TIPP VOM KÜCHENCHEF

Chianina-Fleisch zeichnet sich durch eine feine Marmorierung und ein delikates, mildes Aroma aus — kein überwürzen! Fleur de Sel statt normalem Salz zum Vollenden unterstreicht die natürliche Süße des Fleisches. Ein Tropfen bestes Olivenöl aus der Toskana wäre die perfekte Vollendung.

Rib-Eye vom Wagyū

Das marmorreichste Steak der Welt — intensiv, bütterweich, unvergleichlich

NACH TAGESMARKT

ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN

Wagyū **220 g (es ist sehr reichhaltig!)**
Rib-Eye

Meersalz, nur wenig **½ TL**

Wasabi-Paste **1 TL**

Ponzu-Sauce **1 EL**

Bester Ingwer, gerieben **½ TL**

Rapsöl, neutrales **½ TL**

ZUBEREITUNG

- 1 Wagyū hat so viel intramuskuläres Fett, dass es sich bei Zimmertemperatur selbst "lubriziert". Nur minimal Rapsöl in die Pfanne.
- 2 Trockene Gusseisenpfanne auf höchste Stufe. Das Wagyū max. 60–90 Sek. je Seite braten — mehr braucht es nicht. Das Fett schmilzt bei niedrigerer Temperatur als normale Rindfleischfett.
- 3 Kerntemperatur 50 °C ist ideal. Das Fleisch "selbst brutzelt" im eigenen Fett.
- 4 In hauchdünne Scheiben schneiden. Wenig Salz, ein Hauch Wasabi und Ponzu-Sauce als Dip — japanische Tradition.

★ TIPP VOM KÜCHENCHEF

Wagyū wird in Japan oft dünner geschnitten und auf Blechplatten (Teppan) kurzgebraten. Der enorme Fettgehalt macht große Portionen schwer zu essen — weniger ist mehr. Kein starkes Würzen: Das intensive Fettaroma des Wagyū ist der Star. Gute Ponzu-Sauce (Zitrus-Soja) balanciert die Reichhaltigkeit.

Kotelett vom Fläminger Kleeschwein

Altes deutsches Hausschwein — das Kotelett mit maximalem Fleischgeschmack

NACH TAGESMARKT

ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN

Kotelett vom Kleeschwein (mit Knochen) **ca. 350 g pro Kotelett**

Grobes Meersalz **1 TL**

Schwarzer Pfeffer **½ TL**

Majoran, frisch **4 Zweige**

Knoblauch **2 Zehen**

Butter **40 g**

Apfelessig **1 EL**

Rapsöl **1 EL**

ZUBEREITUNG

- 1 Das Kotelett 30 min. tempieren. Mit Salz, Pfeffer und frischem Majoran einreiben.
- 2 Grill oder P-fanne stark erhitzen. Das Kotelett je Seite 3–4 min. scharf angrillen, dabei gut Farbe nehmen lassen.
- 3 Mit Butter und Knoblauch arrosieren, auf 65 °C Kerntemperatur garen (Schwein darf mehr als Rind). Ein Spritzer Apfelessig am Ende belebt das Aroma.
- 4 5 min. ruhen lassen. Am Knochen entlang aufschneiden und aufgefächert servieren.

★ TIPP VOM KÜCHENCHEF

Das Fläminger Kleeschwein lebt auf klävischen Klee-Weiden — das gibt dem Fleisch eine leicht süßliche, kräuterige Note. Anders als Industrie-Schwein darf es auf 65 °C gegart werden (leicht rosa), was es saftiger macht. Gut geröstetes Schweinekotelett braucht keine komplizierte Sauce — die Bratensäfte sind Sauce genug.

Krone vom Lamm

Zwei verbundene Lammräcken zu einer festlichen "Krone" geschnürt — Servieren am Tisch

NACH TAGESMARKT (FÜR 2 PERSONEN)

ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN

Lammräcken **2 halbe (je 4 Knochen)**
(Carré d'agneau),
geputzt

Knoblauch **4 Zehen**

Rosmarin **4 Zweige**

Thymian **4 Zweige**

Dijon-Senf **2 EL**

Semmelbrösel **3 EL**

Olivenöl **3 EL**

Salz, Pfeffer **nach Geschmack**

Lammjus (fertig oder hausgemacht) **100 ml**

ZUBEREITUNG

- 1 Die beiden Lammräcken mit den Knochen nach außen zu einer Krone zusammenbinden (Küchengarn). Mit Salz und Pfeffer von allen Seiten würzen.
- 2 In Olivenöl rundherum scharf anbraten. Mit Senf einpinseln, Semmelbrösel mit gehacktem Rosmarin, Thymian und Knoblauch mischen und auf den Fleischseiten andrücken.
- 3 Im Ofen bei 180 °C (Ober-Unterhitze) 18–22 min. garen bis Kerntemperatur 58 °C (rosa). Die Rippen-Enden mit Alufolie schützen.
- 4 8 min. ruhen lassen. Schnur entfernen, am Tisch tranchieren. Mit warm gemachter Lammjus servieren.

★ TIPP VOM KÜCHENCHEF

Die Krone ist ein Schaustück: Am Tisch geöffnet, enthüllt sie das zartrosa Fleisch. Die Knochenenden mit Papiermanschetten (Papilloten) versehen für den klassischen Restaurant-Look. Lammfläuter harmoniert perfekt mit Rosmarin-Knoblauch-Kruste und leichter Minzsauce als Kontrapunkt.

Perlhuhnbrust — gegrillt mit Zitronengras und Kokosmilch

Das "Huhn der Savanne" — wildhafter Geschmack mit asiatischer Aromenreise

NACH TAGESMARKT

ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN

Perlhuhnbrust (mit Haut)	2 Stück à ca. 180 g
Zitronengras	2 Stangen
Kokosmilch	100 ml
Ingwer, gerieben	1 TL
Kurkuma	½ TL
Knoblauch	2 Zehen
Limettensaft	1 Limette
Koriander	½ Bund
Rapsöl	2 EL
Salz	nach Geschmack

ZUBEREITUNG

- 1** Marinade: Zitronengras (unteres Drittel) fein hacken, mit Kokosmilch, Ingwer, Kurkuma, Knoblauch, Limettensaft und Salz mischen.
- 2** Perlhuhnbrust 3–6 Stunden (besser über Nacht) in der Marinade ziehen lassen. Dann gut abtropfen.
- 3** Bei mittlerer Grillhitze mit Haut nach unten 8–10 min. grillen (Haut knusprig werden lassen), dann wenden, weitere 6–8 min. bis Kerntemperatur 74 °C.
- 4** Marinade reduzieren und als Sauce servieren. Mit frischem Koriander und Limettenspalten anrichten.

★ TIPP VOM KÜCHENCHEF

Perlhuhn hat weniger Fett als Hühnchen — es trocknet schneller aus. Die Haut niemals entfernen beim Grillen; sie schützt das Fleisch. Die Marinade aus Kokosmilch tendiert zum Anbrennen — bei indirekter Hitze oder mittlerer Temperatur grillen.

Pincho de Carne — gegrillte Fleischspiesse nach baskischer Art

Kräftiger Geschmack der spanischen Tapas-Kultur — auf Holzspießen mit Chimichurri

NACH TAGESMARKT

ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN

Rindfleisch (Hüfte oder Roastbeef)	300 g
Rote und grüne Paprika	je 1
Rote Zwiebeln	2 Stück
Kirschtomaten	8 Stück
Olivenöl	3 EL
Knoblauch	3 Zehen
Paprikapulver (süß und geräuchert)	je 1 TL
Oregano, frisch	1 EL
Salz, Pfeffer	nach Geschmack
Chimichurri: Petersilie, Knoblauch, Chili, Essig, Öl	nach Belieben

ZUBEREITUNG

- 1 Rindfleisch in 3 cm Würfel schneiden. Paprika und Zwiebeln in gleich große Stücke schneiden.
- 2 Marinade: Olivenöl, gepresster Knoblauch, beide Paprikapulver, Oregano, Salz und Pfeffer mischen. Fleisch und Gemüse 2 Std. darin ziehen lassen.
- 3 Abwechselnd auf (eingeweichte) Holzspiesse oder Metallspieße stecken: Fleisch, Paprika, Zwiebel, Tomate.
- 4 Bei direkter Grillhitze je Seite 3–4 min. grillen. Mit Chimichurri servieren:
Petersilie+Knoblauch+Chili+Oregano fein hacken, mit Olivenöl und Rotweinessig anmachen.

★ TIPP VOM KÜCHENCHEF

Eingeweichte Holzspiesse verhindern das Verbrennen — mind. 30 min. in Wasser legen. Das Gemüse soll Biss behalten, nicht weichfallen. Chimichurri ist das argentinische Nationalgewürz — mit Menge und Schärfe nach eigenem Geschmack variieren.