

DEIN LANDKREIS UPDATE

NEWSLETTER DES LANDKREISES AUGSBURG



ZEIT ZUM GRILLEN: REZEPTE VON NEWSLETTERLESERINNEN UND -LESERN

In der letzten Ausgabe von DEIN LANDKREIS UPDATE hatten wir Sie, liebe Leserinnen und Leser, darum gebeten, uns Ihre liebsten Rezepte für ein schönes Grillen zu senden. Nachfolgend kommen Sie in den Genuss einer kleinen Auswahl an tollem Grillgut und Beilagen, wie sie andere Menschen aus der Region gerne essen und die Sie vielleicht für Ihr nächstes Grillen inspirieren.

Mediterraner Nudelsalat mit Rucola

Zutaten:

250 g Nudeln, (z. B. Tortiglioni, Rigatoni)
2 Knoblauchzehen
200 g Kirschtomaten
100 g schwarze Oliven
10 Mini-Mozzarella
1 Zwiebel
6 Tomaten, getrocknete
125 ml in Öl passierte Tomaten
4 EL Balsamico bianco
6 EL Olivenöl
1 Bund Rucola
Salz
Pfeffer
Zucker

Zubereitung:

Die Nudeln sowie die gepellten Knoblauchzehen in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung garen, dann abgießen, den Knoblauch für das Dressing aufbewahren. Die Nudeln kurz abschrecken und gut abtropfen lassen. Die Kirschtomaten waschen und halbieren. Die schwarzen Oliven und die Mini-Mozzarella-Kugeln ebenfalls abtropfen lassen. Die Oliven halbieren. Die getrockneten Tomaten in Öl abtropfen lassen und in kleine Stücke schneiden. Die Zwiebel fein würfeln und den Knoblauch aus dem Kochwasser fein hacken. Beides mit dem Tomatensaft, dem Balsamico-Essig, etwas Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker verrühren. Das Olivenöl und das Dressing würzig abschmecken. Mit den Nudeln, den Kirschtomaten, den getrockneten Tomaten in Öl, den Mozzarella-Kugeln und den schwarzen Oliven mischen und den Salat 20 Minuten durchziehen lassen. Rucola putzen, waschen und trockenschleudern. Kurz vor dem Servieren unter den Nudelsalat mischen.

Hummus

Hummus ist ein kulinarischer Klassiker in allen Länderküchen des Nahen Ostens. Im gesamten vorderasiatischen Raum ist das Püree aus Kichererbsen beliebt und weist je nach Land leichte Unterschiede bei den Zutaten und in der Herstellungsweise auf. Hummus wird klassisch mit Pita-Brot serviert. Das Gericht passt perfekt als Grillbeilage zu Geflügel, Lamm oder Rind, gegrilltem Gemüse und Salaten.

Zutaten:

2 Dosen Kichererbsen
2 EL Tahina (Sesam-Mus im Glas)
½ Zitrone
1-2 Knoblauchzehen
Olivenöl
Salz
(ggf. Kreuzkümmel)

Zum Garnieren je nach Geschmack:

Petersilie
Sesam
Schwarzkümmel
Sumach
Chili-Flocken

Zubereitung:

Hummus ist kein kompliziertes Gericht. Ein besonders gutes Ergebnis erzielt man aber dann, wenn man etwas Zeit mitbringt und ein paar Tricks beherrscht. Das gilt bereits für den ersten Arbeitsschritt: Wer keine Zeit und Geduld mitbringt, kann die Kichererbsen direkt aus der Dose verwenden. Besser wird das Gericht aber dann, wenn die Erbsen vor der Verarbeitung von ihren Hülsen befreit werden. Denn diese lassen sich nicht glatt pürieren und schmecken leicht bitter. Eine Möglichkeit, die Kichererbsen von ihren Hülsen zu befreien, ist es, sie in einer mit Wasser gefüllten Schüssel kräftig mit den Händen aneinander zu reiben. Die im Wasser umherschwimmenden Hülsen lassen sich dann leicht abfischen. Wer besonders gründlich vorgehen mag, nimmt die Kichererbsen einzeln zwischen Daumen und Zeigefinger und löst die Hülsen mit leichtem Druck. Mit etwas Übung geht das recht zügig. Wer getrocknete Kichererbsen verwenden will, sollte diese unbedingt ausreichend lange kochen, da sie sonst nicht zu verarbeiten und außerdem schwer bekömmlich sind.

Auch Kichererbsen aus der Dose sollten für mindestens eine halbe Stunde gekocht werden. Denn dann lassen sie sich anschließend gründlicher pürieren und das fertige Gericht ist angenehm lauwarm. Besonders weich werden die Kichererbsen, wenn man ½ Teelöffel Backpulver mit ins Kochwasser gibt. Wer das macht, sollte die Kichererbsen nach dem Abgießen und vor der Weiterverarbeitung aber unbedingt noch gründlich abspülen.

Für die Zubereitung empfiehlt sich eine Küchenmaschine. Mit Mixern oder Pürierstäben kann man sich im Notfall behelfen, allerdings erreicht man damit nicht die gleiche glatte Konsistenz, die der Hummus in der Küchenmaschine erhält. Zuerst sollten die Knoblauchzehen mit dem Saft der halben Zitrone zerkleinert und für einen Moment stehengelassen werden. Auf diese Weise entzieht die Zitronensäure dem Knoblauch einen Teil seiner Schärfe, ohne ihm sein Aroma zu nehmen. Anschließend kommen die gekochten und geschälten Kichererbsen in das Gerät. Dazu ein Schuss Olivenöl, eine Prise Salz, die Tahina und eine halbe Tasse eiskaltes Leitungswasser (idealerweise mit Eiswürfeln gekühlt). Das Wasser sorgt dafür, dass der Hummus nicht zu dick wird, es kühlt die Masse auch während des Pürierens, damit der fertige Hummus hell und sandfarben bleibt. Wer möchte, kann eine Prise Kreuzkümmel hinzugeben. Ist die Masse zu fest und vereinzelte Kichererbsen noch zu grob, sollte pro Minute ein Eiswürfel in die laufende Maschine gegeben werden.

Sobald alle Kichererbsen fein püriert sind und die Masse cremig-zart ist (Hummus sollte keinesfalls zerfließen oder fest sein, sondern sich mit dem Löffel leicht verteilen und formen lassen, ähnlich wie fluffiger Kartoffelbrei), kann das Gericht in einer Schüssel oder auf einem Teller angerichtet werden. Vor dem Servieren kann man den Hummus mit einem Schuss Olivenöl verfeinern und mit frischer Petersilie, geröstetem Sesam, Schwarzkümmel, Chili-Flocken oder Sumach bestreuen.

Bildquelle: J. Reitlinger



Schweinebauch

Schweinebauch ist ein Grillklassiker, der in der Vorbereitung nur wenig Zeit benötigt und anschließend auf dem Grill in Ruhe gelingt, während nebenbei noch andere Speisen zubereitet werden können.

Zutaten:

1 Stück Schweinebauch am Stück
Lieblingsgewürzmischung
Grobes Meersalz
Chiliflocken

Zubereitung:

Die Kohlebratgitter für eine Garzeit von zwei bis drei Stunden bei 150 Grad zum Durchglühen bringen. Den Schweinebauch rechtzeitig, etwa eine Stunde vor dem Auflegen auf den Grill, aus dem Kühlschrank nehmen. Die Schwarte am besten rautenförmig einschneiden und dabei darauf achten, nicht in das Fleisch zu schneiden. Anschließend das Fleisch – nicht die Schwarte – großzügig mit der Lieblingsgewürzmischung einreiben. Dann die Schwarte mit dem groben Meersalz würzen. Wer möchte, kann auf die Schwarte außerdem Chiliflocken streuen. Im Anschluss den Schweinebauch ruhen lassen, bis sich leichte Feuchtigkeit auf der gewürzten Fleischseite zeigt. Nun wird der Grill vorbereitet: Hierfür platziert man eine Fettauffangschale unterhalb des Grillrosts dort, wo der Schweinebauch aufgelegt wird. Die Kohlemenge halbieren und neben die Fettauffangschale schütten. Den Grill auf 150 Grad einstellen. Nun den Grillrost und den Schweinebauch auflegen – mit der Fleischseite nach unten. Wer ein Grillthermometer hat, kann dies in die dickste Stelle des Fleischstücks stechen – die ideale Temperatur beträgt 65 Grad. Wie lange der Garprozess dauert, ist von der Größe des Fleischstücks abhängig. Bei einem Kilo Fleisch kann mit ungefähr zwei Stunden und 15 Minuten gerechnet werden. Wenn die gewünschte Temperatur erreicht ist, wird die Schwarte noch kross gegrillt: Hierfür den Schweinebauch auf die Schwarte drehen und grillen. Damit die Schwarte nicht verkohlt, ist es wichtig, das Grillgut jetzt genau im Blick zu behalten. Mit einem Klopfen auf die Schwarte kann man gut fühlen, ob sie schon kross genug ist. Wenn es soweit ist, kann der Schweinebauch aufgeschnitten und serviert werden.



Bildquelle: Pixabay.de, proman