

# Lafers Grill-Tipps 14.05.2021

---

*Auf Holz gegrilltes Wildlachsfilet  
mit Cranberry-Ahornsirup-Glasur*

★ ★ ★

*Geschmorte Paprika gefüllt mit Gewürz-Hirse,  
Datteln, Hüttenkäse und Minze*

★ ★ ★

*Gegrillte Avocado mit Seeteufel-Ananas-Ceviche  
in Passionsfrucht-Marinade*

★ ★ ★

*Japanisches Teriyaki vom Rumpsteak,  
Salat mit Gurke, Rettich und Frühlingslauch*

★ ★ ★

*Beerenkuchen*

---

# Auf Holz gegrilltes Wildlachsfilet mit Cranberry-Ahornsirup-Glasur

## Zutaten für 4 Personen:

1 Holzbrett (z.B. aus Zedernholz oder Buchenholz als Grillzubehör)  
2 Bio-Limetten  
250 ml Cranberry-Saft  
100 ml Ahornsirup  
100 g getrocknete Cranberries  
1 Wildlachsfilets à ca. 700 g mit Haut und ohne Gräten  
1–2 Rosmarinzweige  
Meersalz  
schwarzer Pfeffer

## Zubereitung

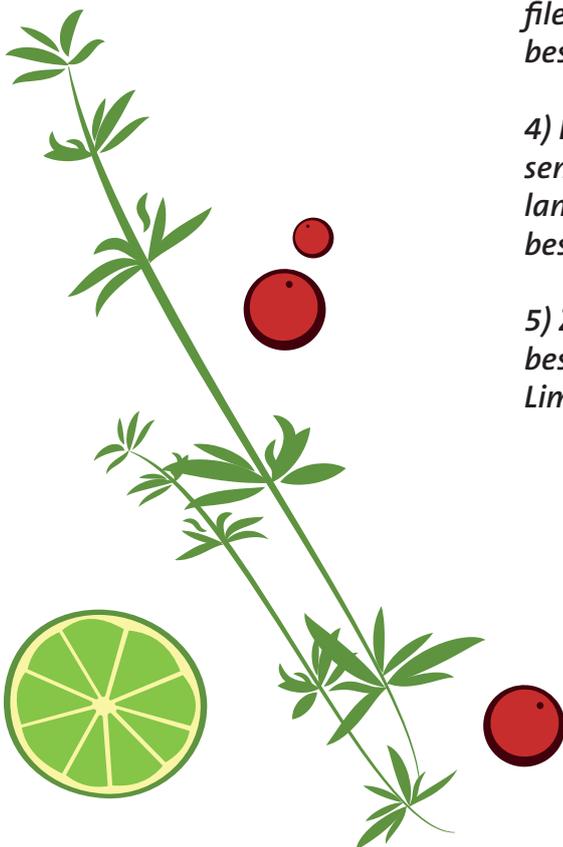
1) Holzbrett mehrere Stunden in kaltem Wasser wässern.

2) Für die Glasur eine Limette waschen, trocken reiben, Schale dünn herunterschälen, diese in feine Streifen schneiden. Die Frucht halbieren, Saft auspressen, mit Schale, Cranberry-Saft und Ahornsirup in einem Topf verquirlen. Getrocknete Cranberries zufügen und alles sirupartig einkochen und dann etwas abkühlen lassen.

3) Das Lachsfilet kalt abbrausen und trocken tupfen. Dann mit der Hautseite auf ein gewässertes Holzbrett legen. Einen Teil der Glasur großzügig auf die Lachsfilets pinseln. Rosmarinspitzen abzupfen und auf die bestrichenen Lachsfilets verteilen.

4) Brett auf den heißen Grill legen, Lachs bei geschlossenem Deckel ca. 10-15 Minuten bei direkter Hitze langsam garen. Gelegentlich mit der übrigen Glasur bestreichen.

5) Zum Schluss mit Meersalz und Pfeffer bestreuen, am besten noch warm mit der restlichen Glasur und Limettenspalten servieren.



# Geschmorte Paprika gefüllt mit Gewürz-Hirse, Datteln, Hüttenkäse und Minze

## Zutaten für 4 Personen:

1 rote Zwiebel  
1-2 Knoblauchzehen  
2 EL Olivenöl  
500 ml Tomatensugo  
750ml Gemüsebrühe  
125 g Hirse  
½ TL Kurkuma  
1-2 TL Ras El Hanou,  
Salz  
Pfeffer  
2 rote Paprikaschoten  
1 Mini Chili  
1 EL Paprikapulver edelsüß  
1-2 EL Ahornsirup  
1 gelbe Spitzpaprika  
1 rote Spitzpaprika  
50g geröstete Pinienkerne  
10-12 Minzblätter  
50g Datteln (klein gewürfelt)  
100g Hüttenkäse  
2-3 EL heller Essig  
Gewürzöl  
10 Basilikumblätter  
100ml Olivenöl  
3-4 Minzblätter

## Zubereitung

1) Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen, fein würfeln und in heißem Olivenöl in einem Topf ungefähr eine Minute anschwitzen. Dann mit Essig ablöschen, die Gemüsebrühe dazugeben und aufkochen lassen. Hirse und Gewürze in die kochende Brühe geben und mit dem Salz abschmecken. Dann die Hitze reduzieren. Hirse zugedeckt etwa 20 Minuten in der leicht köchelnden Brühe garen lassen.

2) Inzwischen die rote und gelbe Spitzpaprika vierteln, Chilischote halbieren, beides entkernen, würfeln und in heißem Olivenöl anbraten. Das Ganze mit Paprikapulver und dem Ahornsirup beträufeln, kurz anschwitzen. Das Sugo nun in eine Auflauf- oder Gratin Form geben. Den Grill auf 200 Grad vorheizen.

3) Paprika halbieren und das Kerngehäuse entfernen. Pinienkerne und gehackte Minze zusammen mit den kleinen gewürfelten Datteln unter die Gewürzhirse mischen und in die Paprikahälften füllen. Hüttenkäse darauf verteilen. Anschließend die angeschwitzten Paprikastücke darüber geben und diese in die Sauce setzen. Die gefüllten Paprika für ca. 30 Minuten auf dem heißen Grill schmoren lassen.

4) Sobald die Paprika fertig geschmort ist vor dem Servieren mit Olivenöl beträufeln und mit frischen Basilikumblättern garnieren.



# Gegrillte Avocado mit Seeteufel-Ananas-Ceviche in Passionsfrucht-Marinade

## Zutaten für 4 Personen:

3 Passionsfrüchte  
1 Bio-Limette  
250 g Seeteufelfilet  
½ Baby-Ananas  
1 Mini-Salatgurke  
1 kleine Chilischote  
100 g Kirschtomaten  
2 reife Avocados  
3 EL Olivenöl  
1–2 Basilikumzweige  
1 EL Honig  
Salz  
Pfeffer  
grobes Meersalz nach Belieben  
Korianderblätter zum Garnieren

## Zubereitung

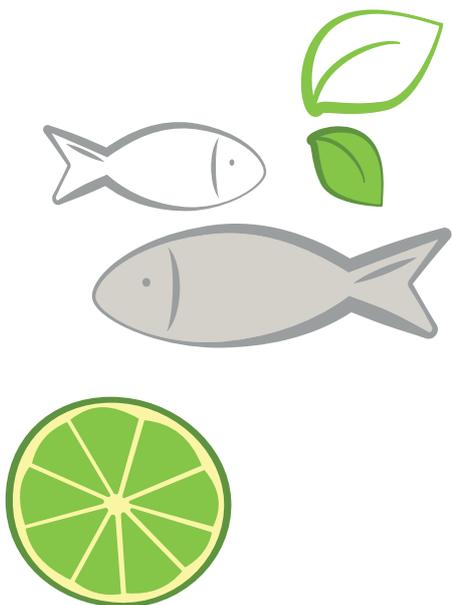
1) Passionsfrüchte halbieren. Fruchtmarm mit einem Löffel herauskratzen. Fischfilet kalt abbrausen, trocken tupfen und in etwa 1- 1,5 cm große Würfel schneiden. Diese mit Passionsfruchtmarm und Limettensaft marinieren und für ca. 45 Min. in den Kühlschrank stellen.

2) Inzwischen die Ananas schälen, vierteln und den Strunk entfernen. Ananasviertel in Würfel schneiden. Gurke schälen und in Würfel schneiden. Tomaten waschen, trocken tupfen und je nach Größe halbieren oder vierteln. Chilischote längs halbieren, entkernen, waschen, trocken tupfen. Die Hälften in feine Streifen schneiden.

3) Die Avocados halbieren, Kerne entfernen. Mit der Schnittfläche auf den heißen Grill legen und ca. 5 Min. grillen. Gegrillte Avocado mit Salz und Pfeffer würzen.

4) Tomaten, Chili, Gurke und Ananas sowie den marinierten Seeteufel samt Marinade zufügen, alles mit Salz und Pfeffer abschmecken, locker mischen.

5) Ceviche auf die noch warmen Avocado-Hälften verteilen, nach Belieben mit Korianderblättern bestreut sofort servieren.



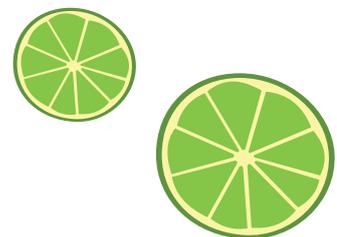
# Japanisches Teriyaki vom Rumpsteak, Salat mit Gurke, Rettich und Frühlingslauch

## Zutaten für 4 Personen:

50 g gesalzene geröstete Erdnüsse  
75 g helle Misopaste  
feiner Schalenabrieb und Saft von  
 $\frac{1}{2}$  Bio-Limette  
1–2 EL Sojasauce  
1 Knoblauchzehe  
20 g Ingwer  
1 Mini-Salatgurke  
1 kleiner roter Rettich  
4–5 Stangen Frühlingslauch  
ca. 4 Korianderzweige  
2–3 EL Reisessig  
4 EL Sesamöl  
4 Rumpsteaks á ca. 150 g  
4 EL Teriyaki-Sauce

## Zubereitung

- 1) Für den Dipp Erdnüsse hacken und mit Misopaste, Limettensaft und Limettenschale, Sojasauce und etwas Salz verrühren.
- 2) Für den Salat: Knoblauch und Ingwer schälen, möglichst fein würfeln. Gurken und Rettich waschen, trocken tupfen und in dünne Scheiben schneiden bzw. hobeln. Frühlingslauch waschen, trocken tupfen und schräg in möglichst dünne Scheiben schneiden. Koriander abspülen, trocken schütteln, Blätter abzapfen. Alles zusammen in eine Schüssel geben. Reisessig und Sesamöl zufügen, das Ganze salzen und locker miteinander mischen.
- 3) Die Steaks ca. 30 Minuten bei 60°C im Ofen vorwärmen. Auf dem heißen Grill auf jeder Seite ca. 5 Minuten grillen.
- 4) Steaks mit der Teriyaki-Sauce bestreichen und von beiden Seiten schön braun grillen. Den Dipp und den Gurken-Rettich-Salat dazu servieren.



# Beerenkuchen

## Zutaten:

### Belag:

200 g gemischte Beeren, z.B.  
Himbeeren, Brombeeren oder  
Heidelbeeren

### Teig:

4 Eier  
120 g Mehl  
50 g zerlassene Butter  
60 g Mandelsplitter  
50 g Zucker.

### Außerdem:

Puderezucker zum Bestäuben  
weiche Butter und Zucker für die  
Form  
1 Tarteforme (26-28 cm Durch-  
messer)

## Zubereitung

1) Den Grill mit der abgeglühten Holzkohle verwenden.

2) Für den Belag die Beeren verlesen, bei Bedarf waschen und je nach Größe halbieren. Die Form mit Butter bis zum Rand fetten und mit Zucker ausstreuen.

3) Für den Teig die Eier trennen. Die Eigelbe und das Mehl in eine Schüssel geben. Dann die zerlassene Butter und die Mandelsplitter hinzufügen und verrühren. Das Eiweiß steif schlagen, dabei den Zucker nach und nach einrieseln lassen. Den Eischnee unter die Eigelbmasse heben. Den Teig in die Form geben und die Beeren daraufsetzen.

4) Den Kuchen mit geschlossenem Deckel ca. 30-40 Minuten backen. Die Hitze unterhalb darf auf keinen Fall zu hoch sein. Zum Servieren mit Puderezucker bestäuben.

