



4 Portionen
130 Minuten

ENTRECÔTE

mit Sweet BBQ-Sauce und kalifornischem Kartoffelsalat

Für die Sauce: 70 g Zwiebeln • 2 Knoblauchzehen • 20 g Ingwer • 1 rote Chili
2 EL Sonnenblumenöl • 50 g Zucker • 50 ml Rotweinessig • 2 Lorbeerblätter
400 ml passierte Tomaten • Salz und Pfeffer

Für den Kartoffelsalat: 1,2 kg kleine neue Kartoffeln • 5 Eier Größe M
200 g Zwiebeln • 200 g Bacon • 2 EL Sonnenblumenöl • 50 g schwarze
Oliven, entsteint • 50 g grüne Oliven, entsteint • 2 EL Petersilienblätter
5 EL Mayonnaise • 75 ml Sahne • Salz und Pfeffer

Für die Steaks: 4 Entrecôte Steaks, 2-2,5 cm dick (Achtung:
Steaks 1 Stunde vor dem Grillen aus dem Kühlschrank nehmen)
Salz und Pfeffer • 8 Thymianzweige

Zubereitung

1. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer schälen und hacken. Chili hacken. Öl in einem Topf erhitzen. Zutaten darin ca. 5 Minuten andünsten. Zucker, Essig und Lorbeer unterrühren. Tomaten und 300 ml Wasser dazugeben. 30 Minuten dickflüssig einköcheln lassen. Lorbeer herausnehmen und die Sauce pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
2. Kartoffeln waschen, weich kochen, abgießen und ausdampfen lassen. Eier hart kochen, abschrecken und schälen. Zwiebeln und Bacon in Würfel schneiden. Beides in heißem Öl goldbraun anrösten. Oliven abgießen und mit einem Messer andrücken. Petersilie hacken. Kartoffeln und Eier vierteln. Alle Zutaten in einer Schüssel vermengen, mit Salz und Pfeffer würzen. 60 Minuten ziehen lassen.
3. Steaks mit Salz und Pfeffer würzen. Bei direkter starker Hitze 2,5 Minuten pro Seite grillen. Fleisch dabei mit BBQ-Sauce bepinseln. Steaks an den Rand des Grills ziehen, mit Thymian bestreuen und 3 Minuten ruhen lassen.

Vorsicht, heiß!

Zum Grillen von Steak wird eine starke Hitze von bis zu 250 °C benötigt. Die Handprobe zeigt, ob die gewünschte Grilltemperatur erreicht ist: Halten Sie Ihre flache Hand etwa 10 cm über die Glut. Wenn Sie die Hitze nur 1 bis 2 Sekunden aushalten, ist der Grill bereit für das Fleisch.



RUMPSTEAK

4 Portionen
15 Minuten

mit Chili-Paprika-Marinade

Für die Marinade: 80 g Zwiebeln • 2 Knoblauchzehen • 1 rote Chilischote
4 EL Oreganoblätter • 1-2 EL Paprikapulver edelsüß • 150 ml Tomatenketchup
Salz und Pfeffer

Für die Steaks: 4 Rumpsteaks, 2-2,5 cm dick (Achtung: Steaks 1 Stunde vor dem
Grillen aus dem Kühlschrank nehmen) • Salz und Pfeffer

Zubereitung

1. Für die Marinade: Zwiebeln und Knoblauch schälen, mit dem Chili sehr fein hacken, danach mit Oregano, Paprikapulver und Tomatenketchup gut vermengen, mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Steaks mit Salz und Pfeffer würzen und bei direkter starker Hitze 2,5 Minuten pro Seite grillen, dabei die Steaks immer wieder mit der Marinade einpinseln. Steaks an den Rand des Grills ziehen und 3 Minuten ruhen lassen.

TIPP: Für eine exotische Süße ergänzen Sie das Rezept mit gegrillter Melone. Das Rezept finden Sie in der aktuellen „Mit Liebe“ oder online auf edeka.de/herrendesfeuers.

Auf den Garpunkt gebracht!

1. **RARE** Das Fleisch ist rosa und blutig. Die Kruste darf aber gern knusprig sein.
2. **MEDIUM** Innen ist das Fleisch nur noch leicht rosa. Viele Menschen mögen ihr Fleisch so am liebsten.
3. **WELL DONE** Keine halben Sachen: Bei dieser Garstufe wird das Fleisch komplett durchgebraten.



TOLLE GRILLREZEPTE FÜR SIE & IHN



MÄNNER-GRILLEN

FRAUEN-GRILLEN

Wir ♥ Lebensmittel.





DAS VIDEO ZUM
REZEPT FINDEN SIE
ONLINE UNTER:
YOUTUBE.COM/EDEKA

Gebrillte Mango-Halloumi-Spieße

mit Couscous-Salat und fettreduziertem Minzjoghurt

4 Portionen
105 Minuten

Für den Spieß: 1 kleine Zucchini • 250 g Mango • 250 g Halloumi
½ TL Chiliflocken • 4 Zweige Thymian • 1 EL Honig • 2-3 EL
Sonnenblumenöl • Salz und Pfeffer

Für den Couscous-Salat: 200 g Couscous • Salz und Pfeffer • 3 EL Cranberries
1 Bund Lauchzwiebeln • 150 g Zucchini • 8 Zweige Minze
½ Bund Koriander • 4 EL Olivenöl • 50 g Pistazien-
kerne • 4 EL Limettensaft • 200 g fettarmer
Naturjoghurt • 1 TL Limettenschale

Zubereitung

1. Zucchini waschen und mit dem Sparschäler längs in Streifen hobeln.
Mango schälen, Fruchtfleisch vom Stein schneiden und würfeln. Halloumi
in Stücke schneiden. Mit Zucchinistreifen umwickeln. Abwechselnd mit Mango
auf 8 Spieße stecken. Chili mit Thymianblättchen, Honig, Sonnenblumenöl,
Salz und Pfeffer verrühren. Spieße ca. 30 Minuten damit marinieren.

2. Couscous mit 1/2 TL Salz und Cranberries mit 200 ml kochendem Wasser
übergießen. Abgedeckt ca. 8 Minuten ziehen lassen. Lauchzwiebeln putzen, in
Ringe schneiden. Zucchini waschen und würfeln. Minze und Koriander hacken.
1/2 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Zucchini und
Pistazien andünsten und zum Couscous geben.
Restliches Öl mit Limettensaft, Salz und Pfeffer verquirlen.
Mit den Lauchzwiebeln, der Hälfte der Minze und dem
Koriander unter den Couscous mischen.

3. Joghurt mit Limettenschale verrühren.
Mit Salz und Pfeffer würzen. Restliche
Minze mit dem Joghurt verrühren.
Spieße auf dem Grill unter Wenden
ca. 6 Minuten grillen.

Grillen -
das Buch!
Für 14,95 € in Ihrem
teilnehmenden
Marktkauf Haus.



Wie lange braucht mein Gemüse? *

Paprika: 8-10 Minuten

Aubergine: 7 Minuten

Zucchini: 7 Minuten

Frühlingszwiebeln: 4 Minuten

Pilze: 7 Minuten

Spargel: 4 Minuten

TIPP: Schneiden Sie Ihr Gemüse in Scheiben. Bestreichen Sie es mit Öl,
Kräuterbutter oder Marinade - sonst kann es leicht schwarz werden.
Ab geht es auf den Grill. Am besten wenden Sie Ihr Gemüse nur einmal,
so bekommen Sie ein schönes Grillmuster. Zum Schluss etwas salzen
und servieren!

*bei mittlerer Hitze

Gefülltes Putenschnitzel

Zutaten: 4 Putenschnitzel à ca. 180 g • 4 Zweige Thymian • 2 TL Olivenöl
Chiliflocken • Salz • Pfeffer • 50 g Rauke • 70 g Parmesankäse • 2 EL
Frischkäse • 8 Scheiben Tiroler Speck • Holzspieße zum Fixieren



4 Portionen
25 Minuten

Zubereitung

1. Putenschnitzel abspülen und trocken tupfen. Schnitzel seitlich tief ein-,
jedoch nicht durchschneiden, sodass eine Tasche entsteht. Thymianblättchen
von den Stielen zupfen.
2. Putenschnitzel von innen und außen vorsichtig mit Öl, Thymianblättchen,
Chiliflocken, Salz und Pfeffer würzen. Rauke waschen und grob hacken.
Parmesankäse reiben und mit dem Frischkäse mischen. Mit Pfeffer würzen.
3. Putenschnitzel mit jeweils 2 Scheiben Speck, etwas Parmesancreme und
Rauke füllen und mit den Holzspießchen zusammenstecken. Putenschnitzel
auf dem Grill von jeder Seite ca. 4-6 Minuten sanft grillen. Danach 2 Minuten
ruhen lassen. Dazu passt geröstetes Brot und Radicchio-Salat.

Dieses und viele weitere Grillrezepte finden Sie
in der aktuellen „Mit Liebe“

Genussmomente

Jetzt den EDEKA-YouTube-Kanal entdecken: Hier wird gekocht,
gelacht, gemixt, gelernt, gebraten, garniert und flambiert.
Unsere Genussexperten Tarik, Kevin und Julia zeigen Ihnen
inspirierende Ideen für neuen Schwung in der Küche und am Grill!

JEDE
WOCHE
NEUE
VIDEOS



Unsere genussvollen Rezeptvideos
finden Sie unter youtube.com/edeka



WIR NEHMEN DIE GESCHLECHTER IN DIE GRILLZANGE.

Egal wie man es dreht und wendet: Männer und Frauen grillen anders.
Während ER als einziges Beiwerk für sein Steak ein zweites Steak braucht,
liebt SIE zartes Hähnchen oder Grill-Gemüse und macht ihre Gäste mit
raffinierten Beilagen und passender Deko sprachlos.

Doch auf welcher Seite stehen Sie?
Jetzt auswählen und heiße Preise
gewinnen auf

edeka.de/herrendesfeuers

mitmachen
&
gewinnen



BOMANN
WEIN-KÜHLER



ACTIVA RUNDGRILL



WMF