



PLANCHHA

ÜBER 80 REZEPTE MIT MAXIMAL 6 ZUTATEN
FÜR DIE GRILL- UND FEUERPLATTE



HEEL



PLANCHIA

ÜBER 80 REZEPTE MIT MAX. 6 ZUTATEN
FÜR DIE GRILL- UND FEUERPLATTE

HEEL

INHALT



Vorspeisen

Saucen und Marinaden	6
Zwiebeln mit Rindfleischfüllung	8
Rindfleischspieße mit Käse	10
Kalbsfrikadellen mit Spinat.....	12
Muscheln mit Comté und Chorizo	14
Tintenfischringe mit Limetten-Mayo	16
Garnelenspieße mit Wasabi-Panade	18
Oktopus-Salat, gegrillt	20
Kichererbsen, würzig und knusprig	22
Kartoffelrösti mit Käse	24
Artischocken mit Frischkäsefüllung	26
Auberginenscheiben mit Kirschtomaten	28

Fleisch

Côte de Bœuf mit geschmorten Schalotten	30
Rindfleischspieße mit Tomaten, Paprika und Champignons	32
Köfte mit Koriander	34
Marinierte Tournedos	36
Filet mignon mit Pesto	38
Schweineragout mit Karamell	40

Spare Ribs mit Mango und Honigsauce	42
Wurstspieße mit Schinken und Paprika	44
Weißwurst mit Apfel und Camembert.....	46
Kalbsgeschnetzeltes mit Oliven und Sardellen	48
Kalbspieße mit Zitrusfrüchten	50
Kalbspiccata mit Speck und Salbei	52
Gegrillte Lammkoteletts mit Gremolata.....	54
Gefüllte Lammfilets mit frittiertem Knoblauch.....	56
Lammspieße mit Thymian	58
Schmorhähnchen mit schneller grüner Sauce.....	60
Hähnchenkeulen auf koreanische Art	62
Hähnchenkeulen mit Barbecuesauce	64
Texmex-Hähnchenbrust mit Cheddar-Füllung	66
Hähnchenbrust auf griechische Art.....	68
Tandoori-Hähnchenspieße mit getrockneten Aprikosen.....	70
Hähnchenspieße mit Ananas.....	72
Hähnchenspieße in Kokosmilch.....	74
Kaninchenrücken mit Schalotten	76
Putenschnitzel mit Aprikosen und Speck.....	78
Putenspießchen mit Champignons und Pancetta	80
Entenbrustfilets mit Ahornsirup-Gemüse.....	82
Entenspieße mit Aprikosen und Orange	84
Entenspieße mit Pfirsich.....	86



Fisch und Meeresfrüchte

Exotischer Lachs, auf der Haut gebraten	88
Lachsfilets mit Kräutern.....	90
Dorade auf thailändische Art	92
Kabeljaufilets, in Kokosmilch mariniert.....	94
Rotbarbenfilets mit Zitrusfrüchten.....	96
Gegrillter Thunfisch auf provenzalische Art.....	98
Forellen im Speckmantel	100
Makrelenfilets mit Rosmarin	102
Seelachs-Burger mit Schinken	104
Seeteufelspieße mit Chorizo und Paprika	106
Gegrillte Garnelen mit Kokos und Limette.....	108
Garnelen mit Ananas und Tomaten.....	110
Sepia mit Knoblauch-Petersilie.....	112
Oktopus auf galicische Art	114
Muscheln mit Parmesanpanade, Knoblauch und Petersilie.....	116
Kleine Sepias mit Paprikasauce und Chorizo	118



Gemüse

Paprika mit Frischkäsefüllung	120
Polentaschnitten mit Oliven	122
Steaks, vegetarisch	124
Tandoori-Süßkartoffeln	126
Kartoffelrösti von der Plancha	128
Karamellierte Karotten mit Honig und Sojasauce	130
Champignons mit Speckfüllung.....	132
Roquefort-Birnen mit Walnüssen.....	134
Knuspriger Spargel mit Orangen-Vinaigrette.....	136
Tofuspieße mit Tomaten und Champignons	138
Mini-Tortillas mit Sommergemüse	140

Desserts

Süße Estragon-Pfirsiche	142
Basilikum-Erdbeeren.....	144
Gewürz-Ananas	146
Marshmallow-Spieße.....	148
Heidelbeer-Pancakes	150
Apple Crumble	152
Gebackene Bananen mit Limettensauce.....	154
Armer Ritter mit Kirschkaramell.....	156
Index nach Zutaten	158



EINLEITUNG



Die Sonne, das Meer, das Zirpen der Zikaden ... Wenn die warmen Tage kommen, sind süßes Nichtstun am Strand und Abende mit Freunden im Schatten der blütenüberwachsenen Pergola angesagt. Was gibt es in dieser Jahreszeit geselligeres als kleine Speisen von der Plancha, draußen im Kreis der Familie und Freunde gegrillt?

Die Plancha bietet eine Vielzahl an kulinarischen Möglichkeiten und macht das gemeinsame Essen gemütlich. Dank dieser elektrischen, mit Gas oder Holzkohle beheizten Platte sind die Zeiten vorbei, in denen es qualmte und das Grillgut verbrannte! Die Plancha eignet sich zum Mitnehmen, passt sich der Umgebung an und erleichtert die Vorbereitungen. Zugleich verleiht sie dem Grillgut einen einzigartigen, wunderbaren Geschmack und sorgt für unvergessliche Sommerabende. Auf der Plancha können die unterschiedlichsten Rezepte aus aller Welt zubereitet werden: Wer lädt da nicht gerne zu Tisch?

In diesem Buch gibt es über 80 Rezepte zu entdecken, die nach Sonne schmecken, auf dieses besondere Grillutensil abgestimmt sind und den Sommer auf den Teller bringen. Von unwiderstehlichen Gemüse- und Fleischspießern über Fischfilets und gegrillte Muscheln bis hin zu Gemüsepuffern, Pfannkuchen oder karamellisierten Früchten – auf diesen Seiten findet sich für jeden Geschmack etwas. Verwendet werden saisonale Zutaten, und die Rezeptvielfalt bietet für Einsteiger ebenso viele Anregungen wie für Küchenprofis.

Da der Sommer ein Synonym für Entspannung ist, sollte sich nun niemand mehr den Kopf über langwierige Vorbereitungen zerbrechen: Mit diesen Rezepten kann jeder einfache, aber wirkungsvolle Gerichte genießen, die sich bei schönem Wetter gemeinsam im Freien zubereiten lassen!

