



Gesunde Outdoor Küche

Auf Grund der großen Nachfrage:

Unsere Grillfibel III - Die gesunde Outdoor-Küche

Gesundes Grillen ist eine großartige Möglichkeit, die Freuden des Grillens zu genießen, ohne dabei die Gesundheit aus den Augen zu verlieren. Mit ein paar einfachen Schritten können Sie sicherstellen, dass ihre Grillgerichte nicht nur köstlich, sondern auch nahrhaft sind.

Zunächst einmal ist die Auswahl der Lebensmittel entscheidend. Frisches Gemüse wie Paprika, Zucchini, Auberginen und Pilze eignen sich hervorragend für den Grill und sind reich an Vitaminen, Mineralstoffen und Antioxidantien. Sie können auch Obst wie Ananas, Pfirsiche oder Wassermelone grillen, um eine köstliche und gesunde Beilage oder sogar eine süße Ergänzung zu ihrem Grillfest zu erhalten. Beim Fleisch sollten Sie magerere Optionen wählen, wie Hähnchenbrust ohne Haut, Putenfilet oder mageres Rindfleisch. Vermeiden Sie stark verarbeitete Fleischprodukte wie Würstchen oder Burger aus minderwertigem Fleisch, da sie oft viel Fett und Zusatzstoffe enthalten.

Ein weiterer wichtiger Aspekt gesunden Grillens ist die Zubereitung. Verwenden Sie hochwertiges Olivenöl oder andere gesunde Öle, um Ihre Speisen zu marinieren oder zu beträufeln. Dadurch bleiben sie saftig und erhalten zusätzlichen Geschmack, ohne dass Sie auf Butter oder fettreiche Saucen zurückgreifen müssen. Nicht zu viel Salz oder Zucker verwenden. Stattdessen können Sie ihre Gerichte mit frischen Kräutern und Gewürzen wie Rosmarin, Thymian, Knoblauch oder Zitronenschale würzen, um den Geschmack zu intensivieren, ohne zusätzliche Kalorien oder Natrium hinzuzufügen. Wenn Sie ihre Grillgerichte garen, achten Sie darauf, dass Sie nicht zu viel Kohlenwasserstoffe erzeugen, da dies gesundheitsschädlich sein kann. Vermeiden Sie es, Fleisch oder Gemüse zu verbrennen, indem Sie die Grilltemperatur kontrollieren und die Lebensmittel regelmäßig wenden.

Zwiebel und Kartoffel helfen gegen klebendes Grillfleisch. Sie brauchen nur eine halbe Zwiebel oder Kartoffel. Reiben Sie damit den Rost ab, bevor Sie das Fleisch auf den Rost legen und schon klebt nichts mehr fest.

Mit diesen Tipps, Tricks und den Rezepten genießen Sie Ihr gesundes Grillfest und fördern einen gesunden Lebensstil.

Guten Appetit wünscht Ihre

Koenig & Bauer BKK

Rezepte Gesundheitstag 2025

Italien Bowl | Zartweizen | Tomate Mozzarella | Prosciutto | Ciabatta Basilikum

Für 10 Personen

Zutaten:

300g Salat der Saison
400g Ebly Zartweizen
800ml Wasser
500g Cherry Tomaten
400g mini Mozzarella
10g Basilikum
5 Stück Ciabatta
300g grüne Oliven
600ml Balsamico Dressing
300g Prosciutto Schinken
Salz & Pfeffer

Zubereitung:

Ebly im Wasser mit etwas Salz nach Hersteller zubereiten, Salat und Basilikum waschen und zupfen, Kirschtomaten waschen und halbieren Ciabatta im Ofen backen und anschließend in Scheiben schneiden.

In einer Bowl den Salat mittig und außen herum alle weiteren Zutaten im Ring gut sichtbar anrichten.

Zum Schluss das Dressing, Prosciutto und mit Basilikumblätter toppen.

Nährwerte/Person:

Eiweiß:	23,4 g
Brennwert:	476 kcal
Fett: 14,6 g	
Gesättigte Fettsäuren:	6,6 g
Zucker:	3,8 g
Kohlenhydrate:	60,7 g
Salz:	2,1 g



Rezepte Gesundheitstag 2025

Italien Bowl | Zartweizen | Tomate Mozzarella | Pinienkerne | Ciabatta Basilikum

Für 10 Personen

Vegetarisch

Zutaten wie vorheriges Rezept nur mit
Pinienkernen und rote Zwiebelringe.

50g Pinienkerne
200g rote Zwiebelringe

Zubereitung:
Wie vorheriges Rezept

Nährwerte/Person:

Eiweiß:	4,6 g
Brennwert:	121 kcal
Fett: 4,1 g	
Gesättigte Fettsäuren:	1,6 g
Zucker:	3,8 g
Kohlenhydrate:	16,2 g
Salz:	0,3 g

Spargel Bowl | Mangold | grüner Spargel | Quinoa | Ei | Basilikum

Für 10 Personen

Vegetarisch

750g Quinoa	1,5l Wasser	1 kg grüner Mangold
125g Schalotten	625g grüner Spargel	10g Knoblauch
275ml Rapsöl	5g Basilikum	100ml Balsamicoessig
10 Stk. Eier	80g Senf	200g roter Paprika
250g Champignons	250g Strauchtomaten	5 g Radieschenkeime

Zubereitung:

Quinoa in Salzwasser kochen. Spargel putzen und in schräge Stücke schneiden, Mangold waschen und in grobe Streifen schneiden. Die Schalotten und den Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. Paprika waschen, putzen und in feine Würfel schneiden, Champignons in Scheiben schneiden. Aus Basilikum, Öl, Senf, und der Hälfte des Knoblauchs ein Dressing herstellen. Eier vierteln. Den Spargel in der Pfanne bissfest braten. Knoblauch und Schalotten in etwas Öl anbraten und den Mangold dazugeben. Strauchtomaten im Ofen kurz erhitzen. Mangoldgemüse in der Bowl anrichten, zusammen mit dem Quinoa und Paprikawürfel. Eierviertel sternenförmig darauf verteilen. Zum Schluss die Champignonstreifen sowie die Strauchtomaten anrichten.



Tipps und Tricks

Dies sollten Sie beachten

Wer grillen möchte muss gut vorheizen, denn die richtige Hitze ist das A und O für gute Ergebnisse. Steaks, Spieße und Co. erst auf den Grill legen, wenn er seine Betriebstemperatur erreicht hat.

Ein Gasgrill braucht ca. 10 Minuten, bis er auf Temperatur kommt, bei einem Holzkohlegrill sind es etwa 30 – 40 Minuten. Sobald die Kohlen vollständig von einer grauen Schicht überzogen sind, ist der Rost gut vorgeheizt und es kann mit dem Grillen losgehen.

Mit wie viel Grad Sie grillen, kommt auf das Grillgut an.

Ein Steak braucht am meisten Hitze, es sollte bei 280 °C – 300 °C gegrillt werden, Fisch bei 160°C – 190 °C und Hühnchen bei ca. 150 – 200 °C.

Hat der Grill einen Deckel, sollte dieser auf jeden Fall beim Vorheizen für ca. 15 Minuten geschlossen bleiben, denn nur so kann der Rost die perfekte Temperatur erreichen. Das ist wichtig, um das Grillgut schnell anzubraten.

Beim Holzkohlegrill sollten Sie darauf achten, dass das Feuer genug Sauerstoff bekommt. Auch während des Grillens sollte der Deckel geschlossen bleiben und nur zum Wenden und Nachmarinieren kurz geöffnet werden. Durch den geschlossenen Deckel verkürzt sich die Garzeit und das Gargut wird von allen Seiten gleichmäßig gegrillt.

Unser Tipp: Nichts ist ärgerlicher, als wenn Ihr Grillgut anklebt. Wenden Sie Ihr Grillgut einfach etwas später, denn oft löst sich dieses von alleine. Wenden Sie nicht zu oft, das ist der häufigste Fehler. Achten Sie auch darauf, dass die Hitze nicht zu hoch ist, in diesem Fall einfach den Rost höher hängen oder die Glut bei Seite schieben.



Tipps und Tricks

Prüfen Sie auch regelmäßig Ihren Rost, ob die Beschichtung noch intakt ist. Auch sollte man den Rost vor jeder Grill-Session mit einem hitzestabilen Öl wie Rapsöl oder Sonnenblumenöl einstreichen.

Kann man Gefrorenes grillen?

Fisch sollten Sie am besten über Nacht im Kühlschrank auftauen lassen.

Ein Rindersteak hingegen können Sie im angefrorenen Zustand auf den Grill legen. Dadurch wird es außen herrlich kross und bleibt innen dank der niedrigen Kerntemperatur schön rosa.

Schweinefleisch immer auftauen und am besten marinieren.

Abschmecken - Weniger ist mehr

Wie viel Salz und Pfeffer genommen wird kann den Unterschied zwischen gutem und hervorragendem Essen bedeuten. Generell gilt: 2 TL Salz und 1 TL Pfeffer reichen für jeweils 4 Fleischportionen.

Probieren und experimentieren Sie ruhig und finden Sie Ihre eigene Mischung. Steaks sollten Sie marinieren und eine Nacht im Kühlschrank ziehen lassen, bevor diese auf den Grill kommen. Die Kombination scharf und süß kann oft ein leckeres Erlebnis sein.



Rezepte

Gefüllte Grill-Tomate

Grillzeit ca. 10 Minuten
Grillmethode Indirekt bei ca. 220°

Zutaten für 4 Personen

40 g Couscous 40 g
Oliven grün, ohne Steine
4 Fleischtomaten
2 EL Olivenöl
80 g Parmesan oder vegane Pasta
Topping von dm, Pfeffer, Salz
1 kleine Zwiebel, 1 Zehe Knoblauch

Zubereitung

40 g Couscous nach Packungsangabe quellen lassen. Die 4 Tomaten waschen und den grünen Stielansatz herausschneiden. An der Unterseite eine dünne Scheibe abschneiden, damit die Tomate besser steht.

Das obere Drittel vom Stielansatz der Tomate abschneiden, Fruchtfleisch und Kerne entfernen und anderweitig verwenden. Couscous zusammen mit dem



Rezepte

geriebenen Parmesan in eine Schüssel geben. Eine kleine Zwiebel, 1 Zehe Knoblauch und 40 g Oliven feinwürfelig schneiden.

Im Anschluss zusammen mit 2 EL Olivenöl, 1 TL Oregano, Pfeffer und Salz zum Couscous geben und vermengen. Die Tomaten damit auffüllen.



Gefüllte Tomaten auf eine hitzebeständige Pfanne oder Auflaufform setzen. Auf die indirekte Zone des Grills stellen und ca. 10 Minuten grillen.

Gegrillte Ananas

Grillzeit ca. 3 Minuten
Grillmethode Holzkohlegrill indirekt bei 220°

Zutaten für 4 Personen: 1 Ananas - Olivenöl

Zubereitung

Das Äußere der Ananas entfernen. Die Ananas vierteln und den Strunk entfernen. Danach längs in etwas dickere Scheiben schneiden und mit etwas Olivenöl beträufeln. Gegrillte Ananas sind eine hervorragende vegetarische Ergänzung zu Fisch oder hellem Fleisch.



Avocado gegrillt

Grillzeit ca. 2 Minuten
Grillmethode Holzkohle indirekt bei ca. 220°

Zutaten für 4 Personen

2 Avocado 300g Tomaten
150g Feta Käse
1 Frühlingszwiebel grüne oder rote Chili
Salz/Pfeffer Saft einer halben Zitrone
Kräuter (Schnittlauch, Petersilie, Koriander, etc.)

Zubereitung

Avocado halbieren und den inneren Kern entfernen. Tomaten in heißem Wasser blanchieren, Haut abziehen und das innere Kerngehäuse entfernen. Die Tomatenfilets in kleine Würfel schneiden und in eine Schüssel geben. Chili fein hacken, Frühlingslauch in feine Ringe schneiden und zusammen mit dem Chili in die Schüssel geben.

Mit Salz/Pfeffer, Olivenöl, Zitronensaft und Kräuter nach Belieben abschmecken. Avocados auf der Schnittseite grillen. Die Masse auf die Avocado gleichmäßig verteilen und genießen.



Bier ist zum Trinken da

Fleisch mit Bier ablöschen ist keine gute Idee. Der Gerstensaft löscht die Kohlen und verringert die Temperatur.

Obendrein wird die Asche aufgewirbelt und legt sich statt des Biers wie eine Marinade aufs Fleisch. Das Bier selbst verdampft sowieso, sodass kaum etwas von dem Geschmack übrig bleibt. Wer Pech hat, hat sogar noch die ursprüngliche Marinade und Gewürze hinweggespült. Zudem entwickelt sich durch das Ablöschen zusätzlicher Rauch und der ist gesundheitsschädlich.

Indisches Gemüsecurry

Grillzeit ca. 5 Minuten
Grillmethode Holzkohle indirekt bei ca. 220°

Zutaten für 4 Personen

1 rote Paprika,	2 EL Pflanzenöl
¼ Blumenkohl	3 TL Currypulver
1 Zucchini oder Aubergine	2 TL Garam Massala
1 TL Kreuzkümmel	2 Knoblauchzehen
400 ml Kokosmilch	1 Stk Ingwer
100 ml Gemüsebrühe	Salz/Pfeffer
400g Tomaten	1 Zwiebel 200 g Paneer Käse



Zubereitung

Paprika, Zucchini, Zwiebel und Blumenkohl waschen, putzen und in mundgerechte Stücke schneiden. Ingwer und Knoblauch fein schneiden, Paneer Käse in kleine Würfel schneiden. In eine Pfanne etwas Öl hineingeben. Käse, Zwiebel und die restlichen Gemüse mit anschwitzen. Ingwer, Knoblauch und die restlichen Gewürze dazu geben und für 1 Minuten mit rösten. Auffüllen mit Gemüsebrühe und Kokosmilch. Leise köcheln bis gewünschte Konsistenz erreicht ist.

Optional mit Petersilie oder Koriander garnieren.



Rezepte

Gegrillte Rote Bete mit Ziegenkäse

Grillzeit ca. 3 Minuten
 Grillmethode Holzkohle indirekt bei ca. 220°

Zutaten für 4 Personen

2 Rote Bete Olivenöl
 Ziegenkäse Salz/Pfeffer/Zucker
 Lorbeerblätter



Zubereitung

Die Rote Bete waschen. Einen Sud aus Wasser, Lorbeer und Gewürzen herstellen und zusammen mit der Roten Bete kochen, bis sie weich ist. Die rote Bete erkalten lassen und schälen. Danach in Scheiben schneiden und mit Olivenöl und den Gewürzen nach Belieben abschmecken.

Die Scheiben von beiden Seiten grillen.

Den Ziegenkäse zerbröseln und auf die gegrillte rote Bete- schein geben.

Pinien- oder Walnusskerne, Petersilie oder auch Granatapfelkerne können optional verwendet werden.

Mediterrane Gemüsetaschen mit Feta

Grillzeit ca. 10 Minuten Grillmethode Indirekt bei ca. 220°

Zutaten für 4 Personen

400 g Zucchini Pfeffer, Salz 400 g Paprika 12 Cocktailtomaten
 4 Stücke Alufolie oder feuerfeste Schälchen 2 TL Pesto 1/2 Feta Käse

Zubereitung

400 g Zucchini, 400 g Paprika sowie 12 Cocktailtomaten waschen. Zucchini und Paprika in 1 cm dicke Würfel schneiden, die Cocktailtomaten halbieren. Den 1/2 Feta würfeln.

Das geschnittene Gemüse in eine Schale geben und mit den 2 TL Pesto sowie dem gewürfelten 1/2 Feta, Salz und Pfeffer vermengen. Im Anschluss die Menge auf 4 Portionen teilen und in die Mitte eines Stückes Alufolie geben. Die Enden nach oben zusammendrehen, so dass die Tasche verschlossen ist.



Kurz und bündig

Das Feuer mit Brennspritus anzufachen, ist ein No-Go. Die chemischen Aromen des Spiritus werden ans Grillgut abgegeben, halten sich in der Glut ziemlich hartnäckig und sind nicht gerade eine Gaumenfreude.

Kaufen Sie Fleisch, das mindestens zwei bis drei Zentimeter dick ist. So erhalten Sie ein ^ Steak, das außen knusprig und innen noch schön saftig ist. Dünnere Scheiben werden schnell zur Schuhsohle.

Das Fleisch vor dem Grillen abtupfen, bis es trocken ist. Die Wärme kann so direkt ins Gargut eindringen, ohne vorab die Feuchtigkeit an der Oberfläche verdampfen zu müssen.

Fertig gegrillte Fleischstücke nicht auf dem Grill warmhalten, sonst trocknen sie aus. Besser: In Alufolie packen und beiseite legen.

Maiskolben in Sweet-Chili-Marinade

Grillzeit ca. 15 Minuten
Grillmethode Indirekt bei ca. 220°

Zutaten für 4 Personen

2 Maiskolben	250 ml Wasser
3 Chilischoten	1 TL Salz
1/2 rote Paprika	1 EL Speisestärke
125 ml milder Essig	100 g Honig



Zubereitung

Die 3 Chilischoten und die 1/2 Paprika entkernen und in kleine Stücke schneiden. Die 3 Knoblauchzehen schälen, dann alles in einen Mixer geben und zerkleinern, anschließend mit den 250 ml Wasser aufgießen. Alles in einen Topf gemeinsam mit den 125 ml mildem Essig und 100 g Honig geben und aufkochen. Den 1 EL Speisestärke mit etwas kaltem Wasser in einer kleinen Schüssel verrühren und anschließend unter ständigem Rühren in die heiße Flüssigkeit im Topf einrühren. Wenige Minuten kochen lassen, mit Salz abschmecken und in eine Flasche füllen. Die Maiskolben mit der Marinade bestreichen und anschließend für ca. 15 Minuten auf den Grill geben.

Die richtige Temperatur finden

Nichts ist wichtiger als die richtige Temperatur zu finden. So stellen Sie auch ohne Thermometer einfach fest, ob Ihr Grill die nötige Hitze hat. Legen Sie die Hand in ca. 12 cm Höhe über die Grillkohle und zählen Sie die Sekunden. Je nach Dauer, bis die Hand zurückgezogen werden muss, bedeutet dies:

nach 1-2 Sekunden:	die Hitze ist zu hoch
nach 3-4 Sekunden:	die Hitze ist mittel bis hoch
nach 5-6 Sekunden:	die Hitze ist im mittleren Bereich
nach 6-7 Sekunden:	die Hitze ist mittel bis niedrig
nach 7-8 Sekunden:	die Hitze ist niedrig

Versuchen Sie auch mal niedrige Temperatur und längere Garzeit (Slow-Cooking), Sie werden begeistert sein. Noch ein Tipp: Gönnen Sie ihren Steaks vor dem Anschneiden noch ein wenig Ruhe, am Besten in einer erhitzten Schüssel mit Deckel.

Rezepte

Gegrillter grüner Spargel mit Ananas

Für 4 Personen

Zutaten

Für Spargel und Ananas

- 1 kg grüner Spargel - Salz
- frisch gemahlener Pfeffer - - 250 g Ananas



Für die Marinade

- 3 EL Kräuteressig
- 1/4 TL Dijonsenf, Salz, 1 EL Honig
- frisch gemahlener Pfeffer, 9 EL Olivenöl
- 2 EL gehackte Petersilie - 1 EL gezupftes Basilikum



Außerdem - 2 Edelstahl Grillschalen

Den Grill anheizen. Den Spargel im unteren Drittel schälen und holzige Enden entfernen. Die Stangen mit Salz und Pfeffer würzen und 30 Minuten ruhen lassen. Inzwischen die Ananas schälen. Den harten inneren Strunk entfernen und das Fruchtfleisch in Stücke schneiden.

Für die Marinade Essig, Senf, Honig, Salz und Pfeffer gut verquirlen. Das Öl unterrühren, bis sich die Zutaten leicht cremig verbunden haben. Die Kräuter unter die Marinade mischen. Die Ananasstücke mit wenig Marinade marinieren.

Sobald der Grill die richtige Temperatur hat, den Spargel in die Grillschalen schichten und die marinierte Ananas darüber verteilen. Den Spargel, idealerweise bei mittlerer Hitze mit geschlossenem Deckel etwa 10 Minuten grillen, dabei die Stangen ab und zu wenden. Bei offenem Deckel den Spargel öfters wenden.

Den Spargel mit der Ananas auf einem Servierteller anrichten und mit der restlichen Vinaigrette beträufelt servieren. **Tipp:** Beträufeln Sie das gegrillte Gemüse, solange es noch heiß oder zumindest warm ist. So können die Würzstoffe und Aromen noch viel besser einziehen.

Unser Tipp: Den Rost gut Einölen

Bepinselt man den Rost vor dem Anfeuern mit Öl, so erhält Grillgut schöne Röststreifen und Fleisch und Würstchen lassen sich leichter wenden ohne kleben zu bleiben. Da native oder kaltgepresste Varianten zu leicht verbrennen, sollte man unbedingt ein hitzestabiles Öl verwenden. Auch Margarine zum braten eignet sich hervorragend, denn es hat eine festere Konsistenz als herkömmliches Öl und bleibt daher besonders gut am Rost haften.

Zum Reinigen den Grill hochheizen und mit einem Baumwolltuch abreiben.

Rezepte

Gegrilltes Gemüse und Halloumi

Für 4 Personen

Zutaten:

Für den Halloumi

- 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
- 8 EL Olivenöl, 3 EL Zitronensaft
- 1 EL gehackte Minze, 1-2 TL Honig
- Salz, Pfeffer, Chiliflocken
- 400 g Halloumi

Zutaten:

- Für das Gemüse
- 200 g Zucchini längs in Scheiben schneiden
- 200 g rote Paprika längs in 2 cm dicke Streifen schneiden
- Salz, Pfeffer, eine Prise Kreuzkümmel
- frisch gemahlener Pfeffer
- 8 EL Olivenöl
- 1 EL gehackter Thymian

Außerdem:

- 2 Edelstahl Grillschalen

Methode:

Für den Halloumi:

Knoblauch, Olivenöl, Zitronensaft, Minze, Chili vermengen und mit Honig, Salz und Pfeffer abschmecken.



Halloumi waagrecht halbieren, mit Marinade bestreichen und mindestens 30 Minuten durchziehen lassen. Dann auf den legen und Grillen, bis er schön braun ist. Mit frischer Minze oder anderen Kräutern servieren.

Für das Gemüse:

Die Zucchinischeiben und den Paprika mit dem Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel und Thymian würzen und ca. 30 Minuten in der Marinade lassen.

Danach mit dem Olivenöl vermengen. Direkt auf dem Grill oder in einer Grillschale fertig grillen. Je nach Geschmack kann das Gemüse knackiger oder weicher gegart werden. Wenn das Gemüse bissfester gegart ist, dann sind mehr Vitamine erhalten.

Rezepte

Gegrillte Drillinge mit Joghurt-Limetten-Dip

Für 4 Personen

Zutaten

Für die Drillinge

- 1kg Drillinge, Salz, frisch gemahlener Pfeffer
- 1 EL gehackter Rosmarin
- 6 EL Olivenöl

Für den Dip

- 2 Limetten
- 320 g Naturjoghurt (verwenden Sie griechischen Joghurt, wenn Sie es cremiger möchten)
- 2 EL fein geschnittenen Schnittlauch
- Salz, Pfeffer, Cayenne Pfeffer

Außerdem

- 1 Edelstahl Grillschale

Methode

Drillinge gründlich waschen, zum Vorgaren in einem Topf mit kaltem Wasser bedecken. Auf dem Seitenkochfeld aufkochen, salzen, ca. 10 Minuten kochen, abgießen und etwas ausdampfen lassen.

Drillinge im Ganzen oder halbiert in einer Schüssel mit Rosmarin und Olivenöl vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

In einer Grillschale verteilen und in die indirekte Zone des Grills stellen. Idealerweise bei geschlossenem Deckel ca. 15 Minuten grillen. Ohne Deckel die Kartoffeln mit Schwenken immer wieder drehen.

Joghurt mit dem Abrieb einer Limette und den Saft beider Limetten verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Cayenne Pfeffer abschmecken. Den Schnittlauch unterrühren.

Tipp: Für den Joghurt Dip sowie für die Kartoffeln können Sie gerne mit Kräutern Ihrer Wahl experimentieren. Zum Beispiel passt Thymian auch sehr gut zu Kartoffeln.





Weitere Informationen rund um Ihre Gesundheit und viele
interessante Beiträge finden Sie auch online unter:

www.koenig-bauer-bkk.de