

students cooking

Weil die Grillsaison dank des heurigen Frühsommers schon längst angefangen hat und diese somit zu einem (hoffentlich) lang anhaltenden Phänomen werden könnte, hier ein paar Alternativvorschläge zu Würstl und Kotelett.

Fleisch

Zu diesem Thema gibt's wohl so viele unumstößliche Weisheiten wie Grillmeister auf der Welt. Drum habe ich mich drauf beschränkt ein bisschen was zum Thema Steak vom Grill und Fleischlaibchen zu schreiben.



Will man ein Steak vom Grill, habe ich die besten Erfahrungen damit gemacht, ein mindestens 2-3 (Frauen)fingerdickes, nicht zu mageres Steak (man sollte es nicht in Marinade erschlagen, sondern nur mit Öl bepinseln) solange auf beiden Seiten zu grillen, bis die Festigkeit ungefähr der der eigenen Nasenspitze entspricht (das ist kein Scherz). Dann das Fleisch in Alufolie wickeln und an einer warmen Stelle am Rand vom Grill ein paar Minuten „ruhen“ lassen. Salzen und pfeffern erst am Teller.

Wenn ich Fleischlaibchen mache, halte ich nicht an ein Rezept, hier also meine Vorgangsweise: In eine Schüssel kommen ungefähr pro ¼ kg Faschiertes 1 Ei, 1 Zwiebel (fein geschnitten und braun gebraten) und Gewürze wie Paprikapulver, Oregano, Petersilie (frisch – fein geschnitten), Knoblauch gepresst, Salz und Pfeffer. Dann knete ich die Masse und lasse gleichzeitig solange Semmelbrösel

einrieseln, bis eine Masse entsteht, die in Form bleibt, wenn man Laibchen draus formt. Gerne hole ich mir vom Türken ein Stück Schafkäse und schneide es in 1x1x1 cm große Würfel. Diese Käsewürfel (2-3 Stück) werden dann mit Fleischmasse umwickelt und zu Laibchen geformt. Fleischlaibchen sind ein dankbares Opfer für Gewürzexperimente, man kann sehr leicht verschiedene Effekte erzielen. Mit Rosinen, getrocknetem Koriander, Kreuzkümmel, gemahlene Senfkörnern etc. erzielt man ein orientalische Note – unerfahrener Weise sollte man vorsichtig dosieren!! Peperoncino, Petersilie und Basilikum erzeugen Italienassoziationen. Will man nach Griechenland kann man's mit Thymian, Oregano und Rosmarin probieren. Für alle Experimente gilt: Am Anfang vorsichtig dosieren!

Fleischmarinaden

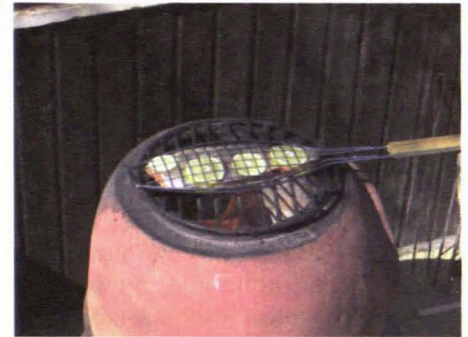
Fleischmarinaden sind eine sehr subjektive Sache und richten sich, neben Fleisch und Gewürzangebot, hauptsächlich nach dem persönlichen Gusto. Hier ein paar Anregungen:

- Öl + Senf + Estragon + Honig + Zitronensaft für Geflügel
- Öl + Oregano + Thymian + Knoblauch für Rind oder Lamm
- Ketchup + Hoisinsauce + Ingwer + Knoblauch + Honig für Ripperl (über Nacht marinieren)
- Öl + Sojasauce + Honig + Paprika/Chillipulver für Garnelen

Generell eignen sich trockene Kräuter besser zum marinieren als frische. Auch sollte der „Flankerl“anteil am Fleisch nicht zu hoch sein, wenn man das Stück auf den Grill legt (die verbrennen!) – also eventuell ein bisschen abwischen.

Fische

Will mensch einen Fisch grillen, so empfiehlt es sich, die Bauchhöhle des (ausgenommenen) Fisches mit Salz und Pfeffer einzureiben, mit einem großen Büschel aus grünen Kräutern (Petersilie, Estragon, etc. was man halt so kriegt)



und ein paar Zitronenscheiben zu füllen. Dann den Fisch in Alufolie wickeln oder in spezielle Fischzangen zum Grillen einlegen.

Salat

Als Alternative zum ewigen Grüner Salat/Kartoffelsalat-Einerlei hier ein steirischer Mexikosalat:

Zwei Dosen Mais, eine Dose Kidneybohnen, 1 Tasse Cocktailtomaten (halbiert), eine Zwiebel (in halbe Räder geschnitten) und 1-2 Zehen Knoblauch (gepresst) mischen. Das Ganze mit sehr viel Kernöl und Balsamicoessig „dressen“. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Wer will kann auch noch eine Dose Thunfisch (abgetropft und leicht mit der Gabel zerdrückt) dazutun.

Saucen

- Rosa Sauce

1+1 Gemisch aus Ketchup und Sauerrahm, pro verwendetem EL Sauerrahm einen TL Mayonnaise und ½ TL Senf zugeben. Mit Cognac/Sherry und Cayenne-pfeffer abschmecken.

- Eiersauce

Pro Person 1 Ei hart kochen. Dotter und Eiweiß trennen, Dotter mit Sauerrahm und Mayonnaise (pro EL Sauerrahm 1 TL Mayonnaise) möglichst klümpchenfrei cremig rühren, mit Senf, gehackter Petersilie und gehacktem Estragon abschmecken. Das Eiweiß mit einer Gabel fein zerkleinern und unter die Sauce mischen.

- Apfel-Hüttenkäsesauce

Pro Becher Hüttenkäse 1-2 Äpfel reiben, eine Banane mit der Gabel zerdrücken

Summer special

unter den Hüttenkäse mischen. Großzügig mit Curry und Paprikapulver (edelsüß und scharf mischen) würzen.

Getränke

• Bowle

Grundsätzlich kann man fast alle Früchte die einem schmecken, zu Bowle verarbeiten (Ausnahmen sind vielleicht Äpfel und Bananen).

Einfach am Vortag die entsprechenden Früchte in mundgerechte Stücke schneiden und ansetzen. Wichtig ist beim Ansetzen ist es, neben dem (unter Umständen starken) Alkohol auch geschmacksgebende Flüssigkeiten nicht zu vergessen. Ich gebe ganz gern einen Likör oder Fruchtsaft zu, der zu den Früchten passt (bewährt haben sich Cointreau oder Orangensaft, Beerenlikör oder entsprechende Fruchtsäfte). Im Sommer ist es meistens klüger, den Alkoholanteil bereits im Ansatz der Bowle zu verringern (schmeckt bei der Hitze einfach besser).

z.B. Weißwein + Cointreau statt Wodka + O-Saft.

Der Ansatz sollte am Schluss einen Tick zu süß schmecken (brauner Zucker schmeckt auch ganz toll in der Bowle, wenn man mit Zucker nachhelfen will)



Die Bowle kann man dann am nächsten Tag mit kaltem Prosecco oder Mineralwasser/Weißwein verdünnen (Es sollte auf alle Fälle prickeln)

- Besoffene Melone
- Wasser mit Geschmack

Wenn es sehr heiß ist und schon fast nix mehr außer Wasser schmeckt, kann man dem normalen Leitungswasser einfach Geschmack verleihen, wenn man in einen großen Krug ein paar Früchte oder Gemüse gibt, z.B. Himbeeren, Zitronenscheiben, Limettenscheiben, Gurkenviertel, Ribisel, Melonenstücke etc.

Einfach mit Wasser und Eiswürfel auffüllen. Fertig.

• Fruchtpüree

Praktisch (vor allem wenn's was zu feiern gibt) ist es, wenn man ein paar Früchte durch den Stabmixer jagt (z.B. Erdbeeren, Melone, Mango...) und damit ein Fruchtpüree zur Verfügung hat, dass man je nach Belieben mit Prosecco oder Weißwein oder Wasser auffüllen kann.

Tipps:

• Halloumi

VegetarierInnen und Nichtnurfleischer freuen sich bestimmt über gegrillten Käse.

• Zucchini

Einfach der Länge nach halbieren oder vierteln mit Knoblauch –oder Würzöl bestreichen und grillen.

• Zwiebel

Schälen und halbieren und grillen

• Tomaten

Am Besten in einer Grilltasse grillen, sonst verlieren sie sehr viel Flüssigkeit.

• Kartoffeln

Wer rechtzeitig dran denkt, sollte Kartoffeln in Alufolie wickeln und in die



Edith Renöckl

Glut werfen, für Nichtimmermitdenker empfiehlt es sich, die Kartoffeln in Vierteln oder Achteln zu schneiden und dann mit Würzöl im Ofen zu backen, weil sie sonst ewig brauchen.

• Maiskolben

Einfach halbieren und beim Grillen nicht vergessen, die Kolben immer wieder mit Butter zu bestreichen. Salzen sollte man den Mais erst, wenn er fertig ist. Beim Essen von Maiskolben finde ich die Spießchen sehr praktisch die man seitlich in den Kolben stecken kann.

Edith Renöckl
edith.renoeckl@htu.tugraz.at



TU Info 2001