

INHALTSVERZEICHNIS

Einleitung 8

1 Die Basics 11

2 Los geht's! 23

3 Frühstück 37

Gegrillter Obstsalat mit

Honig-Limetten-Glasur 38

Frittata mit Zwiebeln, Paprika

und Pilzen 39

Paprika, gefüllt mit gebackenem

Ei und Bacon 41

Gegrillte Pizza mit Eiern und Rucola 43

Gemischter Würstchen-Grillteller 45

Frühstücks-Teigtaschen mit Ei

und Wurst 46

Gegrilltes Zimtbrot mit Beeren und

geschlagener Kokossahne 48

Erdnussbutter-Bananen-Chips 51

4 Snacks und Häppchen 53

Frittierte Gewürzgurkenscheiben 54

Gegrillte Shishito-Chilis 57

Zitronen-Knoblauch-Artischocken 58

Knusprig gegrillte grüne Bohnen 59

Rosenkohl mit Bacon 61

Gegrillter Brokkoli Asia-Style 62

Mit Honig glasierte gegrillte

Karotten 63

Knofeliger Sommerkürbis

und gegrillte rote Zwiebeln 64

Knusprige Rosmarinkartoffeln 66

Gegrilltes BLT-Sandwich mit alter

Tomatensorte 67

Knusprige hausgemachte Pommes 69

Süßkartoffelchips 71

5 Vegetarisch 73

Kartoffelcremesuppe mit

gegrilltem Mais 74

Vegetarische Blumenkohl-Käse-Steaks

mit Ranch-Dressing 76

Gegrillte Aubergine-Tomate-

Mozzarella-Stapel 78

Gegrillte Veggie-Pizza 80

Gegrillter Brokkoli-Rucola-Salat 82

Sommerlicher Gemüsesalat 83

Vegetarische gefüllte Paprika 86

Vegetarische Mini-Burger mit

Portobello-Pilzen und Pesto 88

Calzone mit Käse und Brokkoli 91

6 Fisch und Meeresfrüchte 95

Sautierter Thunfischsalat 96

Caesar Salad mit Zitronen-

Knoblauch-Garnelen 98

Pikante Garnelen-Tacos 99

Kabeljau mit Miso-Glasur und

gegrilltem Pak Choi 101

Honig-Limetten-Lachs mit
Avocado-Mango-Salsa **105**
Pikanter Lachs mit Sriracha-Glasur **107**
Gegrillter Schwertfisch in Kapern-
sauce **108**
New-England-Fish-Sandwiches **110**
Crab Cakes mit Cajun-Aioli **113**
Kokos-Garnelen **115**
Klassische knusprige Fischstäbchen **118**

7 Geflügel 121

Griechische Hähnchen-Gemüse-
Spieße **122**
Hähnchen-Ananas-Spieße mit
Toriyaki-Marinade **124**
Chicken-Kebabs nach Fajita-Art **126**
Gegrillte Hähnchenschenkel mit
Zitrone und frischen Kräutern **129**
Pikante Knoblauch-Hähnchenbrust **131**
Gegrillte Hähnchenschenkel mit
Honig und Sriracha **133**
Chicken Wings mit Ahornsirup-
Glasur **134**
In Gewürzgurkensud eingelegte
Chicken Wings mit Dill **136**
Pikante BBQ-Chicken-Drumsticks **138**
Panierte Hähnchen-Piccata **141**
Knusprige Hähnchenschnitzel **143**
Ultimativer Truthahn-Burger **144**

8 Rind, Schwein und Lamm 147

Gegrilltes Steak auf Salat mit
Blauschimmelkäse-Dressing **148**
Filet Mignon mit Ananas-Salsa **151**

Flanksteak mit Chili-Rub **153**
Spieße mit Steakfleisch in
Soja-Knoblauch-Marinade **155**
Beef Bulgogi **157**
Fleischbällchen-Sandwiches
mit Mozzarella und Basilikum **159**
Spareribs in Gochujang-Marinade **160**
Schweinekoteletts mit
Bourbon-BBQ-Glasur **161**
Schweinelenende mit Honigglasur **164**
Gegrillte Steakspitzen auf
koreanische Art **165**
Jalapeño-Popper-Burger **166**
Rosmarin-Lammkarree **169**

9 Desserts 171

Gegrillte Ananas-Rum-Ringe
mit Eiscrème **172**
Gegrillte Pfirsiche mit Bourbon-
Butter-Sauce **174**
Gegrillter Pound Cake mit frischer
Minze und Beeren **176**
Süße Pizza mit Schoko-Haselnuss-
Crème und Beeren **178**
Blaubeer-Cobbler **181**
Bananenschiffchen mit Beeren
und Marshmallows **185**
Churros mit Schokosauce **186**
Glasierte Zimtkugeln **189**
Brownies aus der Pfanne **191**
Maismehl-Plätzchen **193**

Gartabellen **195**
Danksagung **206**
Über die Autorin **207**