

# 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 Kapernsauce **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 Teriyaki-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**  
Schweinelende mit Honigglasur **164**  
Gegrillte Steakspitzen auf koreanische Art **165**  
Jalapeño-Popper-Burger **166**  
Rosmarin-Lammkarree **169**

## **9 Desserts** **171**

Gegrillte Ananas-Rum-Ringe mit Eiscreme **172**  
Gegrillte Pfirsiche mit Bourbon-Butter-Sauce **174**  
Gegrillter Pound Cake mit frischer Minze und Beeren **176**  
Süße Pizza mit Schoko-Haselnuss-Creme 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**