



Feuer und Flamme fürs Grillen

Unsere Lieblingsrezepte gesammelt in einer exklusiven Grillbroschüre. Sie erhalten diese Broschüre in meinen **ScaleFriends**-Kursen.

Vielen Dank an alle, die mir Ihre Lieblingsrezepte überlassen haben.

Guten Appetit und viel Spaß beim Grillen

Ihr Coach, Marita Dücker

Ernährungsberatung Center Trier
Marita Dücker
Herzogenbuscher Str. 1A, 54292 Trier
www.scalefriends-trier.de

Grillgewürzmischungen einfach selbst herstellen

Früher diente eine Fleischmarinade dazu, das Fleisch länger haltbar zu machen. Heute marinieren wir unser Fleisch um einen bessern Geschmack zu bekommen. Leider sind die Metzger-Marinaden oft sehr fett- und energiereich.

Hausgemacht schmeckt's oft besser und ist viel figurfreundlicher

Machen Sie besser einen Bogen um fertig mariniertes Fleisch. Denn auch die Qualität lässt bei eingeschweißten Produkten oft zu Wünschen übrig und die Marinaden sind meist überwürzt und sehr ölig. Mein **Tipp**: Legen Sie Ihr Grillfleisch einfach selbst ein. Nur so kennen Sie den genauen **Kaloriengehalt**.

Meine 4 Gewürzmischungen sind schnell gemacht und schmecken alle fantastisch zu Schwein, Rind, Hähnchen, Fisch – und sogar Tofu! (Lebensmittel aus der Gruppe rosa/Eiweiß)

Bei diesen Gewürzmarinaden benötigen Sie weder Öl, noch Speck oder andere fettreiche Zutaten. Sie müssen nur das Fleisch gut abspülen, es abtupfen und dann mit etwas Essig (z. B. Balsamico, Weißwein usw.) oder Saft (z. B. Apfel, Zitronen usw.) einreiben und mit einer der Gewürzmischung von beiden Seiten großzügig bestreuen.

Tipp: wenn Sie das Fleisch noch etwa 4 – 24 Stunden im Kühlschrank ziehen lassen, wird der Geschmack viel intensiver.

Einfach alle Zutaten gut miteinander vermengen – und fertig ist Ihr Hausgemachtes Grillgewürz!

Barbecue Gewürzmischung, 80 kcal

- 2 EL Paprikapulver, edelsüß
- 2 EL Rohrzuckerl
- 1 EL Senfkörner, zerstoßen
- 1 EL Chilipulver
- 1 EL Zwiebelpulver
- 2 TL Knoblauchpulver
- 2 TL Salz
- 1 TL Kreuzkümmel, gemahlen
- 1 TL Zimt, gemahlen
- 1 TL schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen

Italienische Gewürzmischung ohne Anrechnung

- 2 EL Rosmarin, getrocknet und zerkleinert
- 2 EL Thymian, getrocknet
- 2 EL Senfkörner, zerstoßen
- 4 TL Salz (bevorzugt: Sellarisalz)
- 4 TL schwarzer Pfeffer, gemahlen
- 4 TL Zwiebelpulver
- 2 TL Knoblauchpulver
- 1 TL Cayennepfeffer

Texas Gewürzmischung ohne Anrechnung

- 2 EL Chilipulver
- 2 EL Knoblauchpulver
- 2 EL Senfkörner, zerstoßen
- 1 EL Oregano, getrocknet
- 1 EL Thymian, getrocknet
- 1 EL Paprikapulver, edelsüß
- 1 EL Kreuzkümmel, gemahlen
- 1 EL Koriander, gemahlen
- 2 TL Salz

Curry Gewürzmischung ohne Anrechnung

- 3 EL Currypulver
- 2 EL Ingwer, gemahlen
- 2 EL Zimt, gemahlen
- 2 EL Kreuzkümmel, gemahlen
- 1 EL Paprikapulver, edelsüß
- 2 TL Salz
- 2 EL Szechuan-Pfefferkörner, zerstoßen
- 1 TL Schwarzer Pfeffer, gemahlen
- 1 EL Knoblauchpulver
- 1 EL Kreuzkümmel, gemahlen

Hähnchentaschen

pro Stück 175 kcal, mit Käse 210 kcal (zb. 10 g Edamer, 35 kcal)

Schnell gezaubert und super lecker

150 g Hähnchenbrustfilet, ein dickeres Stück

1 Cocktailtomate in Scheiben geschnitten

1,5 TL Senf

Zwiebelwürfel

Knoblauch gepresst, 1 Zehe

optional :

1 EL geriebener Käse

Zahnstocher oder Spießchen

Das Filet an der Längsseite einschneiden, so das eine Tasche entsteht. Mit ½ TL Senf von innen bestreichen und mit Tomate, Zwiebeln, Knoblauch und optional geriebenem Käse füllen. Dann mit dem Zahnstocher die Tasche schließen.

Das Fleisch von außen mit dem restlichen Senf bestreichen, mit Salz und Pfeffer würzen und auf den Grill damit.

Auch geeignet für Pfanne oder Backofen.

Lauwarmer Krautsalat

4 Portionen, pro Portion 64 kcal

300 g Weißkohl oder Spitzkohl

125 g Schinkenwürfel, mager (zb. Belight Rohschinkenwürfel) 140 kcal

1 Zwiebel

3 EL Weißweinessig

1 EL Pflanzenöl zB. Sonnenblumenöl, 90 kcal

½ TL Senf

2 EL Joghurt, 15 kcal

½ TL Salz,

½ TL Zucker, 10 kcal

Pfeffer, Salatkräuter

Den Kohl mit einem scharfen Messer in feine Streifen schneiden oder hobeln und in eine Schüssel geben.

Die Zwiebel fein hacken und mit dem Öl und den Schinkenwürfeln in einer Pfanne kurz andünsten. Aus Essig, Senf, Joghurt und Gewürzen ein Dressing zubereiten, die Zwiebel-Schinken-Öl-Mischung dazugeben und dann den Kohl unterheben. Kurz ziehen lassen und noch lauwarm servieren.

Schafskäsedip à la Bienchen, 120 kcal/Person

Zutaten für 4 Personen:

60 g Schafskäse/Feta light, 125 kcal
300 g Magerquark, 204 kcal
250 g Naturjoghurt 1,5 % Fett, 152 kcal
1 Zehe Knoblauch (oder gerne auch mehr) ☺
2 TL Senf
½ TL Paprikapulver
1 Prise Salz
1 Prise Pfeffer
Schnittlauchringe



Den Schafskäse mit einer Gabel zerdrücken. Den Magerquark und den Naturjoghurt unterheben und alles zu einer glatten Masse verarbeiten. Den Knoblauch schälen und gepresst zu der Masse geben. Das ganze mit dem Senf vermischen und mit den Kräutern und Gewürzen abschmecken.

Tomate-Mozzarella-Salat à la Binchen, 160 kcal/Person

Zutaten für 2 Personen:

5 Stück Tomaten frisch
1 Kugel Mozzarella light, 125 g, 206 kcal
1 Zwiebel
4 EL Kräuteressig
1 EL Olivenöl, 90 Kcal
1 TL Zucker, 20 Kcal
1 Prise Salz
1 Prise Pfeffer
einige Blätter frischer Basilikum
Kräuterlinge



Die Tomaten vom Innenleben trennen (sonst wird der Salat zu wässrig) und mit dem Mozzarella in Stücke schneiden und in eine Schüssel geben. Die Zwiebel in dünne Scheiben schneiden und in die Schüssel geben. Kräuteressig, Olivenöl, Zucker und die restlichen Zutaten zu einem Dressing verrühren und zum Salat geben. Am Besten den Salat schon c.a. ½ Stunde vor dem Verzehr zubereiten, dann zieht er schön durch. Wenn man den Salat, so wie ich, gerne auch als Hauptmahlzeit isst, kann man 2 Mozzarella nehmen, der Kaloriengehalt erhöht sich dann auf 260 kcal/Person.

Paprika gefüllt + gegrillt

Rezepte Sylvia Schuler

4 Portionen, pro Portion 158 kcal (1x lila)

Zubereitungsdauer: 25 min, Garzeit: 25 min

Zutaten

- 4 Stück Paprika, halbieren
- 1 Becher Saure Sahne, 250 g, 10 % Fett, 305 kcal
- 1 Zehe Knoblauch, od.2, je nach Geschmack, in die saure Sahne pressen
- 1 Stück Zwiebel, feingehackt (mittelgroß)
- 3 Stück Tomaten, frisch, gewürfelt
- 3 Stück frische Champignons, gewürfelt
- 1 Stück Zucchini, geraspelt
- 2 EL Kidneybohnen (Konserven), wer es mag
- 2 Prise(n) GEFRO Kräuterwürze, 2 TL
- 2 Prise(n) GEFRO BIO Würzmischung, Bella Italia, 2 TL
- 50 g Parmesan (gerieben), 187 kcal
- 100 g Oliven, grün, pur, 143 kcal

Zubereitung

Paprika halbieren, entkernen

für die Füllung Saure Sahne mit Gewürzen abschmecken, Zutaten unterrühren, mit 1/2 TL Parmesan bestreuen + 2-3 Oliven garnieren entweder grillen oder im Backofen ca. 180 - 200 ca. 20-30 Min.

Dazu schmecken gegrillte Champignons und

Pellkartoffeln. Guten Appetit!

Tipp:

Saure Sahne durch Frischkäse 0,1 % Fett absolut ersetzen, 200g enthalten 128 kcal
Dadurch könnte auch der Parmesan in der Füllmasse entfallen. und so die PPs stark verringern. Rezept ohne Parmesan und mit Frischkäse 0,1% Fett nur 68 kcal/Person

Gegrillte Bananen

Dessert ohne Anrechnung, 1TL Nüsse = 1x gesundes Pflanzenfett

einfach mit gehackten Nüssen bestreuen, wer es gerne süß mag, kann auch den obligatorischen TL Nutella oder Honig vorher auf die Banane streichen und danach erst bestreuen.

Ca. 5 Min auf dem Grill.

Joghurtsauce "Türkische Art"

194 kcal

- Zutaten:
- 250 g Naturjoghurt, 1,5% Fett, 152 kcal
 - 30 g Miracle Whip Balance, 42 kcal
 - Pfeffer
 - Salz
 - 1 Spritzer Essig
 - Gemüsebrühe
 - Kurkuma (Kreuzkümmel) gemahlen

Joghurt mit Miracle Whip verrühren. Mit Salz, Pfeffer, Essig und Gemüsebrühe würzen und dann je nach Geschmack Kurkuma zugeben.

Abschmecken und fertig!!!

Sauce eignet sich zu Geflügel, Gegrilltem, Kartoffeln, Fisch, als Dip oder zum Wrap.

Sommer Aperitif / Sommerbowle

Zutaten:

- 1 Tüte Himbeeren, gefroren
- 2-4 Tütchen aromatisierter Zucker mit Amarettoaroma
- Eiswürfel
- 1 Flasche Sprit zero oder andere zuckerfreie Zitonenlimonade
- 1 Flasche Sekt, 560 kcal oder
- 1 Flasche alkoholfreier Sekt

Die gefrorenen Himbeeren in eine Schüssel geben und mit dem Zucker bestreuen. Kurze Zeit stehen lassen bis die Himbeeren Saft gezogen haben.

Dann ca. 3 TL Himbeeren mit einem Eiswürfel in ein Sektglas geben und einen Schluck Sprite Zero dazugeben und das ganze dann mit Sekt auffüllen.

Als Bowle einfach alle Zutaten in eine Schüssel geben und genießen.

100 ml Sekt enthalten 75 kcal, alkoholfreier Sekt 25 kcal (Flasche ca. 190 kcal)

Mango Chutney

Rezept Annette Reuter

100 kcal gesamt

Zutaten

2 Stück feste, reife Mangos
1 EL Öl, 90 kcal
2 EL feingehackte Minze
2 EL Apfelessig
0,5 TL Zucker, 10 kcal
0,5 TL Meersalz
0,25 TL gemahlener Pfeffer

Zubereitung

Die Mango in Würfel schneiden und im Öl leicht anbraten. Anschließend in eine Schüssel geben und alle anderen Zutaten vorsichtig unterheben.

Passt perfekt zu Hähnchenbrust

Lachs-Dipp

Rezept Marie-Luise Alten

4 Portionen,
pro Portion 82 kcal
(1/2rosa)

Zutaten

6 EL Magerquark, 40 kcal
6 EL Frischkäse, 1% Fett absolut, 70 kcal
100 g geräucherter Lachs, 219 kcal

Zubereitung:

Magerquark und Frischkäse verrühren. Lachs mit etwas Zitronensaft im Mixer pürieren und unter die Quark-Frischkäse-Cream mischen.

Schafskäsedipp

Rezept Marie-Luise Alten

4 Portionen
pro Portion 70 kcal

Zutaten

100 g Schafskäse, light, 209 kcal
125 g fettarmer Joghurt, 76 kcal
1 Stück Knoblauchzehe, gepresst
Salz, Pfeffer, Kräuter der Provence, 1 Prise Zucker

Zubereitung

Schafskäse mit Joghurt pürieren mit den Gewürzen abschmecken

Tunfisch-Mousse

Rezept Marie-Luise Alten

4 Portionen

pro Portion 94 kcal

Zutaten

2 Dosen Tunfisch im eigenen Saft, 313 kcal
1 Stück Zwiebel, feingehackt
1 EL Ketchup, 10 kcal
2 EL Mayonnaise, 20% Fett, 54 kcal
Salz, Pfeffer, Curry, Paprikapulver

Zubereitung

Tunfisch ohne Flüssigkeit, mit der Gabel zerrupfen, Zwiebel feinhacken und dazu geben. Ketchup, Mayonnaise unterrühren und mit den Gewürzen abschmecken.

Gegrillter Schafskäse

Rezept Marie-Luise Alten

1 Portion, 250 kcal

Zutaten

100 g Schafskäse light, 209 kcal
1 Stück Zwiebel
Gemüse nach belieben, zB. Paprika, Zucchini, Tomaten
Gewürze: Salz, Pfeffer, Knoblauch
1 TL Olivenöl, 45 kcal

Zubereitung

Das Gemüse würfeln, die Zwiebel hacken mit Gewürzen abschmecken und in ein Stück Alufolie (glänzende Seite nach innen) geben. Schafskäse darauf setzen und alles mit Olivenöl beträufeln. Alu-Päckchen schließen und auf den Grill legen.

Leichte Kräuterbutter

Rezept Marita Dücker,

12 Portionen, (ca.20 g)

pro Portion 80 kcal

Zutaten

250 g Halbfettbutter, 940 kcal
1 Päckchen TK-Kräutermischung 8 Kräuter oder frische Gartenkräuter
1-2 Stück Knoblauchzehen
Salz, Pfeffer

Zubereitung

Butter bei Zimmertemperatur weich werden lassen, die Kräutermischung oder die frischen Kräuter mit dem gepressten Knoblauch unter die Butter mischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Variation **Zwiebelbutter**

Zutaten

250 g Halbfettbutter
1 Päckchen Zwiebelsuppe