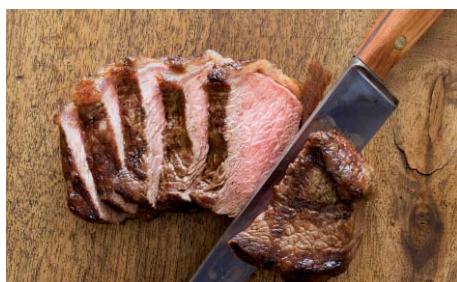


Grillierte Hohrücken-Spiesschen mit Curry-Zucchini und Minze

Die Grillsaison 2009 ist eröffnet: Zum Auftakt der Saison empfehlen die Gaucho Delux Grillxperten «Grillierte Hohrücken-Spiesschen mit Curry-Zucchini und Minze»:

Zutaten (für 4 Personen)

800 g GAUCHO-Rindshohrücken
 2 EL Erdnussöl
 Frischer Ingwer, geschält und gerieben
 Holz-Spiesschen, in Wasser eingelegt
 1 Kg Zucchini
 3 EL Öl
 1 Bund Frühlingszwiebeln
 2 EL Currypulver
 ½ dl Wasser
 3 Zweige frische Minze
 Salz und Pfeffer



Zubereitung

Fleisch in gleichmässige Streifen von ca. 10 cm Länge schneiden. Wellenförmig auf die Spiesschen stecken. Etwa 30 Minuten mit Erdnussöl und Ingwer marinieren. Zucchini würfeln, im Öl goldbraun braten. Frühlingszwiebeln in Röllchen schneiden, Curry und etwas Salz begeben und 3 Minuten dünsten. Wasser begeben und Deckel auflegen. Kochen, bis das Wasser fast eingekocht ist, und die Zuc-

chinis gar sind. Minze in feine Streifen schneiden und beimischen, abschmecken.

Vor dem Servieren Spiesschen auf jeder Seite 30 Sekunden grillieren. Mit gutem Salz bestreuen, auf das Gemüse legen und sofort servieren.

Das Fleisch zum Rezept kann unter www.gaucho.ch bestellt werden. Innert drei Arbeitstagen werden die argentinischen Edelstücke direkt in die heimische Küche geliefert.

Grill-Ueli weiss wie's geht



Ulrich Bernold (Metzgermeister und Grillprofi) und sein Team (Grill-Ueli BBQ Team) haben mit ihren Grillkünsten seit der Team-Gründung 1998 bereits zahlreiche Titel im In- und Ausland gewonnen. Als Gründungsmitglied der Swiss Barbecue Association und der World Barbecue Association war Grill-Ueli ein Grilleur der ersten Stunde. Seit 1980 führt er auch Grillkurse durch, in denen er Tipps und Tricks aber vor allem auch die Freude und Begeisterung am Grillen an ein breites Publikum weitergibt. Weitere Informationen unter: www.grillueli.ch

Kochbuchtip

Timothy Bleecx

Helden am Grill

80 x Grillideen – unzählige Kombinationen

Auf 121 Seiten entführt uns der belgische Grillstar Timothy Bleecx (Barbecue World Champion 2003), der in seinem Barbecue- und Grillzentrum auch Grill-Kochkurse und Caterings mit Grill anbietet, in seine Welt der Grilladen. Dass Grilladen auch gesund, leicht und abwechslungsreich sein können, beweist die ausgeprägte Rezeptvielfalt dieses Kochbuchs: 13 x Basics, 20 x Meeresfrüchte und Fisch, 17 x Fleisch, 9 x Pizzate & Co., 15 x Käse, Pilze & Vegetarisch und 6 x Dessert stehen zur Wahl. Ein Muss für alle experimentierfreudigen Grillliebhaber und Grillliebhaberinnen. «Helden am Grill» ist im März im Fona Verlag erschienen und für Fr. 29.90 im Handel erhältlich.

