

Rezept für 4 Personen



ZUBEREITUNG

Zutaten Firefighter Steak

4 Schweinshalssteaks à 180 g
2 TL Rauchpaprika-Pulver
1 Knoblauchzehe, zerdrückt
1 TL Chiliflocken
8 Espressobohnen
10 Korianderkörner
1 EL brauner Zucker
2 TL Meersalz
2 TL Röstzwiebeln
2 cl Bourbon-Whiskey
1 EL Ketchup
1 EL Sojasauce
¼ Zitrone, Saft
4 EL Olivenöl

Zutaten Alpenkräuter-Salsa

1 Bund Petersilie
½ Bund Zitronenmelisse
1 kleiner Bund Schnittlauch
5 Zweige Zitronenthymian
2 Knoblauchzehen, geschält
1 Chilischote, rot
1 Stangensellerie (40 g)
¼ Apfel, grün
½ Zitrone, Saft
100 ml Olivenöl
Salz, Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung Firefighter Steak

Alle trockenen Zutaten in einen Mörser geben und gut zerstampfen. Sojasauce, Ketchup, Whiskey, Zitronensaft und Olivenöl begeben und gut verrühren. Steaks mit der Marinade einreiben und circa 30 Minuten marinieren lassen. Steaks auf dem heißen Grill ca. 7–10 Minuten (je nach Dicke) grillieren.

Zubereitung Alpenkräuter-Salsa

Knoblauchzehen im Olivenöl in einer Pfanne bei kleiner Hitze langsam weichschmoren, mit einer Gabel zerdrücken und auskühlen lassen. Kräuter waschen und grob hacken, Schnittlauch ca. 2 mm dick schneiden und in eine kleine Schüssel geben. Sellerie, Chilischote und Apfel waschen, in feine Würfel schneiden und dazugeben. Mit der Knoblauch-Öl-Mischung und dem Zitronensaft verrühren, mit wenig Salz abschmecken.

Zutaten Kartoffel-Gurken-Salat

600 g kleine Frühkartoffeln
1 Frühlingszwiebel mit Grün
1 EL Rapsöl
½ dl Gemüsebouillon
3 EL Weissweinessig
1 EL grobkörniger Senf
2 EL Sauerrahm
Salz, Pfeffer
1 Salatgurke
½ Bund Dill

Zutaten Grillierte Wassermelone

¼ Wassermelone
Puderzucker zum Bestäuben
Kaltgepresstes Olivenöl zum Braten

Zubereitung Kartoffel-Gurken-Salat

Kartoffeln waschen und im Salzwasser weich kochen, anschliessend abgiessen und ausdampfen lassen. Kartoffeln halbieren und in eine Schüssel geben. Gurke schälen, längs halbieren, entkernen, in 3 mm dicke Scheiben schneiden und zu den Kartoffeln geben. Frühlingszwiebel mitsamt Grün fein schneiden und in Rapsöl andünsten. Bouillon begeben, aufkochen und danach über die Kartoffeln geben. Essig, Rapsöl, Senf und Sauerrahm zugeben. Mit Salz, Pfeffer und dem gehackten Dill abschmecken und alles gut vermengen. Den Salat vor dem Anrichten mindestens 30 Minuten ziehen lassen.

Zubereitung Grillierte Wassermelone

Wassermelone waschen, längs vierteln und in ca. 2 cm dicke Scheiben schneiden. Beidseitig mit Olivenöl bepinseln und mit Puderzucker bestäuben. Die Melonenstücke auf dem heissen Grill oder in der Bratpfanne beidseitig kurz grillieren.