



Theoretisches

Grillen: Die älteste aller Garmethoden!	4
Das ist LOGI.	7
LOGI verbindet beim Grillen männliche und weibliche Essensvorlieben.	8
Welcher Grill ist der richtige für Sie?	9
Richtig grillen mit dem Holzkohलगrill.	11
Gewürze und Kräuter intensivieren den Geschmack	15
Sicherheit beim Grillen.	17
Gesundes Grillen.	17
Infos über Fleisch und Fisch.	21

Rezepte

Rind

► Infos & Tipps: Rind.	28
Teriaki-Rumpsteak	30
Tex-Mex-Rumpsteak	31
Rib-Eye-Pfeffersteak	32
Ein Hauch von Rind	32
Rinderfilet mit Sesam und frischem Ingwer	34
Entrecôte mit Gorgonzola und gegrillter Birne	36
Chilihüftsteak	38
Beefribs	39
Grapefruit mit Rindfleisch und Feta	40
Kalbskotelett mit Limetten-Kapern-Sauce	42

Schwein

► Infos & Tipps: Schwein.	44
Fruchtig-nussige Schweinefiletspeie	45
Schweinesteak mit Salbei und Serrano-Schinken	46
Nackenkotelett mit Tamarinden-Ingwer-Marinade	48
Nackensteak mit Zitronen-Pfeffer-Marinade	49
Mediterrane Rippchen	50
Würzig scharfes Nackenkotelett	52

Lamm

► Infos & Tipps: Lamm.	53
Lammkeule mit Minzejoghurt	54
Lammspieß mit Paprika	55
Lammrücken mit Thymian	56
Lammkotelettspeie mit Salsa Verde und gegrillten Cocktailtomaten	58

Geflügel

► Infos & Tipps: Geflügel.	60
Hähnchenbrust in Kokoskruste	61
Hähnchenschenkel in Ingwer-Mango-Sauce	62
Hähnchenbrust in Apfelweinsauce	63
Chickenwings süßsauer	64
Hähnchenspeie in Erdnussauce	65
Tandoorihähnchen	66
Putenbrustinvoltini	68
Fruchtige Entenbrust	70

Fleischprodukte: Würstchen und Hackfleisch

► Infos & Tipps: Würstchen und Hackfleisch.	71
Lammköfte mit Minze	72
Gefüllte Spinatköfte	73
Gefüllte Bratwurst	74
Ziegenkäsefrikadellen	76
Wirsing-Hack-Päckchen	77
Italienische Frikadellen	77
Cevapcici	78
Mediterraner Auberginenburger	79
Hamburger im Salatblatt	80
Fruchtige Frikadellen à la Mango	82

Fisch & Meeresfrüchte

► Infos & Tipps: Fisch und Meeresfrüchte.	83
Gegrillte ganze Forelle	87
Lachssteak mit Mangoldgewürzbutter	88
Lachsfilet in Folie mit Zitronen-Kerbel-Sauce	90
Thunfischsteak in Bärlauchbutter	91

Thunfisch im Bananenblatt	92
Pikante Schwertfischröllchen	93
Makrele in würzig-scharfer Marinade	94
Bunte Garnelenspieße in Cocktailsauce	96
Meeresfrüchteteller	97
Calamares mit mediterraner Füllung	98
Jakobsmuscheln im Zucchini-Schinken-Mantel	100
Gambas in scharfer Sauce	102

Gemüse & Pilze

► Infos & Tipps: Gemüse und Pilze	104
Champignonköpfe mit Parmesanhaube	106
Sizilianische Knoblauchartischocken	107
Süßscharfe Kürbis-Avocado-Spieße	108
Balsamico-Zwiebel-Salat	110
Gegrillter Zimtkürbis	110
Mediterraner Paprikasalat	112
Avocado-Mango-Fächer	113
Kichererbsenfrikadellen	114
Gegrillter Fenchel in Senf-Weißwein-Sauce	115
Mediterranes Grillgemüse	116
Gefüllte Minipaprikas	118
Pikante Sellerieipalten mit Kräuter-Schmand-Dip	119
Grilltomate gefüllt mit Fetacreme	120
Gegrillte Avocado mit Mango-Garnelen-Creme	122
Auberginen-Tuna-Röllchen	123
Glasierte Vanilleöhren	124
Pimientos	124
Fruchtige Rote-Bete-Päckchen mit Nuss	126
Sellerie Hawaii	126
Sweet Chitorée	127
Kohlrabi à la creme	127
Ziegenkäse auf Zucchiniarpaccio mit Basilikum-Tomaten-Pesto	128

Brot & Backwaren

► Infos & Tipps: Brot und Backwaren.	130
Eiweißreiches Fladenbrot	130
Linsenfladen	132
Zwiebelbrötchen	133
Spießbrot	134
Wrapfladen aus Linsenmehl	136
Avocadowraps mit gegrillter Hähnchenbrust	137
Burgerbrötchen	138
Würzige Käsekräcker	140
Chili-Käsekräcker	140
Fruchtige Käsekräcker	141

Tofu, Käse & Co.

► Infos & Tipps: Tofu, Käse & Co.	142
Tofuspieß Italia	142
Würzige Halloumipuffer	144
Süße Halloumipuffer	144

Obst

► Infos & Tipps: Obst.	146
Ananas in Karamellsauce	146
Nussiger Pfirsich	148
Apfelburger	148
Gegrillte Papaya mit Sahnehaube	149
Mango in Minze-Lemon-Creme	149
Feige mit Mascarponehaube	150
Birne in Vanille-Nuss-Buttersauce	150

Dips, Saucen & Co.

► Infos & Tipps: Dips, Saucen & Co.	152
Tomaten-Ingwer-Salsa	152
Joghurt-Mango-Dip	153
Thunfischcreme	153
Kräuter-Eier-Sauce	154
Kirchererbsen-Sesam-Dip	154
Bohnen-Tomaten-Dip	155
Joghurt-Minze-Dip	155
Scharfer Joghurt-Paprika-Dip	156
Orientalischer Joghurdip	156
Tzaziki	157
Birnen-Kiwi-Chutney	157
Guacamole	158
Schnittlauchcreme	158
Oliventapenade	160
Pikante Macadamia-Apfel-Creme	160
Auberginendip	161
Papaya-Mango-Relish	162
Walnussdip	162
Erdbeerpesto	164
Schalotten-Knoblauch-Butter	164
Pikanter Erdnussdip	166
Mayonnaise	167
Asiatische Mayonnaise	167
Thymianmayonnaise mit Pinienkernen	167
Tomaten-Oliven-Butter	168

Gewürze

Garam Masala	170
Steakgewürz für Rindfleisch	170
Gewürzmischung für Schweinefleisch	170

Salate

Thunfischsalat in Zitronenvinaigrette	172
Fruchtiger Kohlrabisalat	172
Radieschensalat	173
Chicoréesalat mit Nashi-Birnen	173
Papaya-Gurken-Salat mit Kokosraspel	174
Süßer Möhren-Dill-Salat	176
Erfrischender Möhren-Dill-Salat	176
Sommerlicher Blattsalat in Joghurdressing	177
Rote-Bete-Apfel-Salat mit Meerrettichdressing	177
Bohnensalat mit Tomatenvinaigrette	178
Rettich mit Petersilienpesto	179
Sprossensalat	179
Spargelsalat mit Erdbeeren	180
Bunter Melonen-Gurken-Salat mit Minzepesto	181
Paprika-Krautsalat	181
Fenchel-Grapefruit-Salat	182
Sardellen-Paprika-Salat	182
Weißer Bohnen-Chili-Salat	184

Anhang

Index	186
Impressum	192