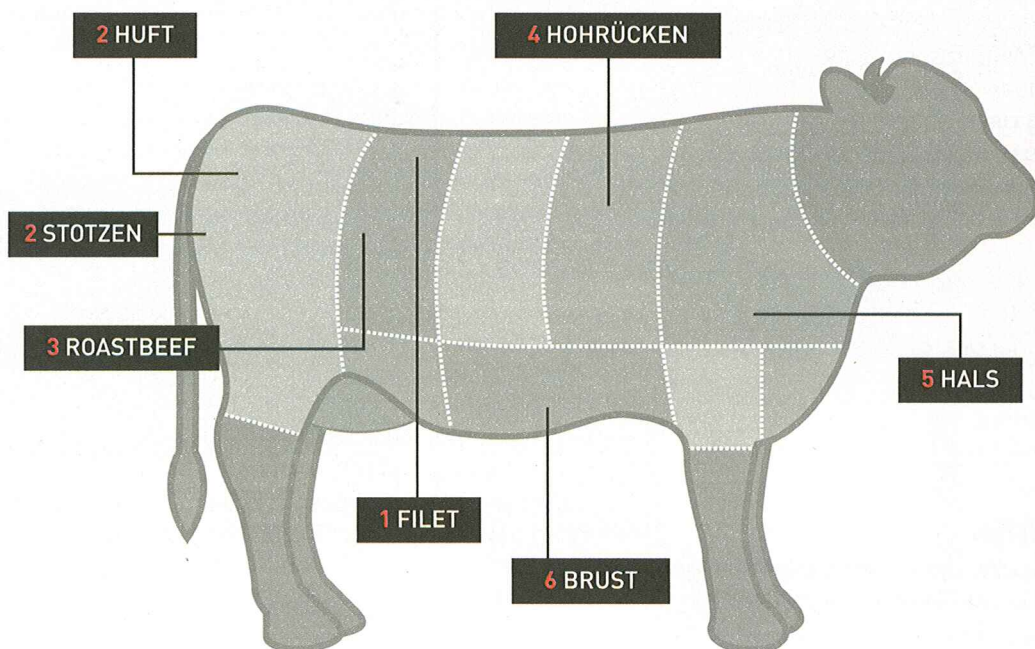


GRILLIERgut

Rind ist nicht wie Lamm, Poulet erst recht nicht wie Fisch zu grillieren. Deshalb verraten wir hier wichtiges Grillmeister-Wissen, vom perfekten Steak bis zur saftigen Wurst, mit Garzeiten, Grill-Rezepten und Wein-Tipps.



Extrafein
Schweizer
Rindshuft-Steak,
knochengereift,
ca. 250 g,
zum aktuellen
Tagespreis!



BBQ-Style
Geniessen Sie
Schweizer Beef
Spare-Ribs,
ca 300 g,
3.50 per 100 g

1 CHÂTEAUBRIAND Filetmittelstück am Stück, wird am Tisch aufgeschnitten. **3 ENTRECÔTE** kommt klassisch aus dem Roastbeef geschnitten als normales dickes Stück, als Entrecôte Double mit einem Gewicht von ca. 500 g (5 cm dick geschnitten), als ganzes Stück handelt es sich um das Roastbeef. **1 FILET** ist ein 2 bis 3 cm dickes Rundsteak aus dem Filet. **2 HUFTSTEAK** oder auch **RUMP-STEAK** genannt wird mit 2 bis 3 cm Dicke aus der Huft geschnitten. **2 PLÄTZLI À LA MINUTE** bezeichnet ein Steak vom Stotzen, von der Nuss oder dem Eckstück. **3 PORTERHOUSE-STEAK** wird ein etwa 800 Gramm schweres Roastbeef inklusive Filet-Stück mit Knochen genannt. **4 RIB-EYE-STEAK** oder auch **HOHRÜCKENSTEAK** genannt stammt vom Rücken und wird 2-3 cm dick geschnitten. **3 ROASTBEEF** ist ein Teilstück des Nierstückes. **3 SIRLOIN-STEAK** ist die englische/amerikanische Bezeichnung für Entrecôte. **3 T-BONE-STEAK** hat einen T-förmigen Knochen. **1 TOURNEDOS** sind Steaks aus dem Herzen des Filets. **5/6 HALS UND BRUST** werden normalerweise als Braten verwendet.

Wussten Sie ...

... dass das Einreiben des Grillrostes mit einer Speckschwarte für optisch schöne Grillstreifen sorgt? Und die Fleischstücke kleben nicht am Rost fest ...



Garstufen beim Rind

Einen Tipp zur Überprüfung des Fleischzustandes finden Sie auf Seite 6!

Blutig sehr weich. Das Garthermometer zeigt 50°
Medium rare bedeutet nachgiebig, halbfest, 60°
Medium rosa gibt kaum nach, 70°
Gar ist bei 72° durch, hart, aber elastisch



Scharfe Steaks mit Zwiebeln und Rosmarin

Personen: 4

Zubereitungszeit: 30 bis 55 Minuten

Zutaten:

4 Rindersteaks mit Knochen à 250 bis 400 g, 1 rote Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 1 TL frisch gehackter Rosmarin, 1/2 TL flüssiger Honig, 4 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer, 1/4 TL Chiliflocken

Zubereitung:

- 1 Grill anheizen. Das Fleisch waschen und trocken tupfen. Die Zwiebel schälen und in Streifen schneiden.
- 2 Für die Marinade den Knoblauch schälen, fein hacken, mit dem Rosmarin, Honig, Öl und den Gewürzen verrühren. Das Fleisch rundherum damit bestreichen.
- 3 Die Steaks auf den Grill legen und je nach Dicke und Garwünschen 10 bis 30 Minuten grillieren, dabei öfter wenden. Die Zwiebelstreifen auf dem Fleisch verteilen und mitgrillieren.

Tipp: Wenige Minuten direkt grillieren, indirekt fertig grillieren, anschliessend in Alufolie wickeln und etwas ruhen lassen.

RASSIGES RIND

Weil Steak kaum Fett enthält, wird es gern mit Marinade zart grilliert. Hüftsteak oder Porterhouse? Die besten Stücke sehen Sie links.

Das A und O beim Fleisch ist eine gute Lagerung und fachgerechte Reifung, die dem Fleisch Zartheit und Aroma schenken. Fürs Grillieren ist wichtig, dass das Fleisch genug Fett innerhalb der Muskeln hat, denn Fett ist der Geschmacksträger im Fleisch und in Puncto Saftigkeit von Belang. Für Sie ist wichtig: Vorverpackt ist Fleisch garantiert bis zum Verbrauchsdatum haltbar. Hinweise für optimale Lager-temperatur und Lagerdauer sind ebenfalls angegeben. Frischfleisch sollte man einen Tag vor dem Grillieren marinieren – dabei wenig Salz verwenden! Nehmen Sie das Fleisch etwa zwei Stunden vor dem Grillieren aus der Kühle, dadurch verliert es weniger Feuchtigkeit.

GUTE KINDERSTUBE

Das Rindfleisch, das Sie bei Coop kaufen, stammt zum grössten Teil aus den Bergen. Und auch hier achten wir auf Nachhaltigkeit: Bereits 60 Prozent des verkauften Fleisches kommen aus artgerechter Naturfarm-Haltung, fünf Prozent aus biologischer Landwirtschaft. ■

Zinfandel California Bear Ridge
Herkunft: Kalifornien, USA
Rebsorte: Zinfandel
Dunkles Rubinrot, offenes Bukett von Zwetschgen, Dörripflaumen, Zimt und Nelken, sehr aromatisch, am Gaumen weiches Tannin, saftig und elegant, lang anhaltendes, fruchtiges Finale. 75 cl, 11.90 (10 cl = 1.58).

Erhältlich in grösseren Verkaufsstellen oder unter www.coopathome.ch



Rumpsteak mit Cognac-Marinade

Personen: 4

Zubereitungszeit: Gut 2 Std. und 8 bis 14 Min. Grillierzeit

Zutaten:

Für Marinade: 200 ml Olivenöl, 20 ml Cognac, 2 gepresste Knoblauchzehen, 1 TL Salz, je 1 EL schwarzer und roter Pfeffer, frischer Rosmarin und Thymian. 4 Rumpsteaks à 200 g

Zubereitung:

- 1 Alle Zutaten für die Marinade verrühren, über die Steaks geben und 2 Std. im Kühlschrank marinieren.
- 2 Die Steaks abtropfen lassen und von jeder Seite 4 bis 6 Minuten grillieren, dabei immer wieder mit Marinade bestreichen.

Tipp: Dazu passen eine cremige Tomatensauce und Maiskolben, die erst gekocht und dann kurz grilliert wurden.



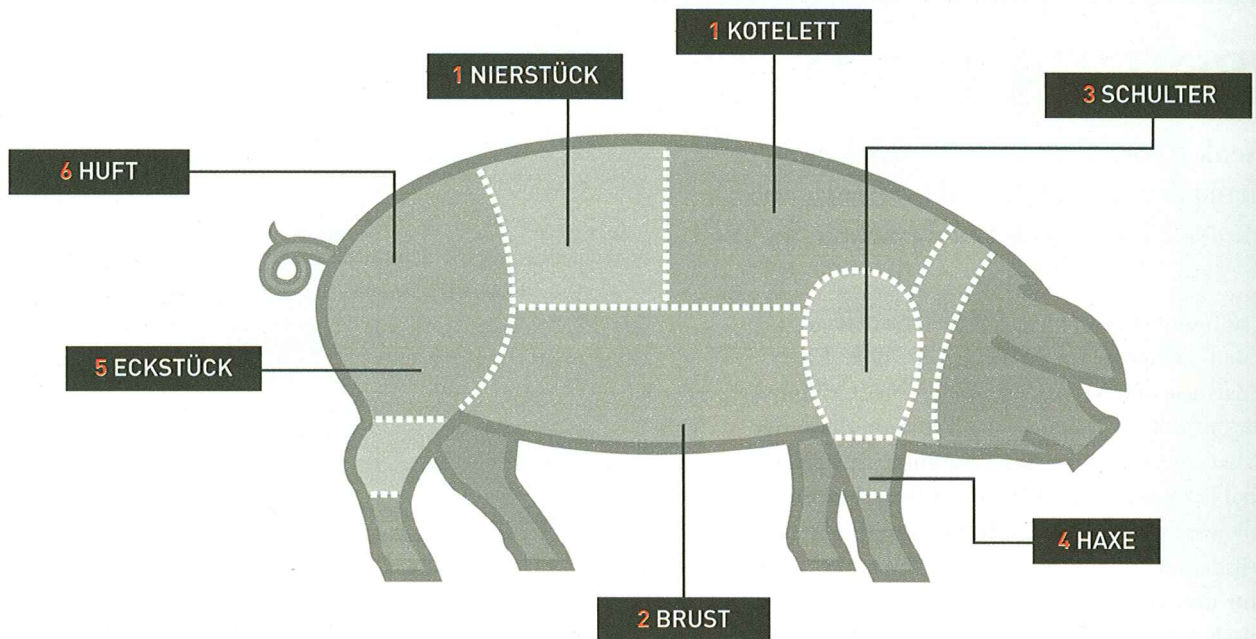
SAFTIGES SCHWEIN

Perfektes Grillfleisch: Her mit den durchwachsenen Stücken, denn diese sind besonders vollmundig zart, knusprig und lecker!

Unser liebstes Grillfleisch stammt vom Schwein: In den Grillmonaten steigt der Konsum von Schweinefleisch um bis zu 50 Prozent im Vergleich zum restlichen Jahr! Im Schnitt verzehren wir 25 Kilo Schweinefleisch pro Jahr.

Schweinefleisch ist reich an wertvollen Proteinen und ein wichtiger Lieferant von Vitamin B1, Zink und Selen. Zum Grillieren ist Schweinefleisch perfekt, das marmoriert, also mit Fett durch-

wachsen ist. Fett am Fleischrand schützt vor dem Trockenwerden – und wer den Fettrand nicht mag, schneidet ihn nach dem Grillieren einfach ab! Noch ein Tipp: Achten Sie darauf, dass Sie das Fleisch beim Wenden nicht einstechen – eine Grillzange ist das optimale Werkzeug, um den Fleischsaft im Inneren des Grillguts zu bewahren. Schweinefleisch sollte immer ganz durchgegart und erst nach dem Grillieren gesalzen werden! ■



1 KOTELETTS sind Steaks mit Knochen vom Karree. Das Karree ist der Rücken des Schweines und besteht aus den Teilen Hals, Kotelettstück und Nierstück. Auf der Innenseite des Nierstück befindet sich das Filet. Von der **2 BRUST** kommen frischer Speck und Spare-Ribs. Teilstücke mit höherem Fettanteil sollten in der Aluschale grilliert werden. Aus der **3 SCHULTER** oder **BUG** kann hervorragend Gulasch und Schweinebraten geschmort werden. Die **4 HAXE** liegt zwischen Schulter und Fuss. Die Vorderhaxe eignet sich optimal für den Grill und wird erst langsam bei schwacher Temperatur, dann bei viel Hitze knusprig grilliert. Das **5 ECKSTÜCK** oder **BÄGGLI** liegt auf der Innenseite vom Stotzen und gehört zu den wertvollen Fleischstücken. Mager und bestens für Schnitzel und Geschnetzeltes geeignet, weniger ideal zum Grillieren, es sei denn mit Speck drumherum. Die **6 HUFT** kann ganz als Braten oder zu saftigen Steaks verwendet werden.

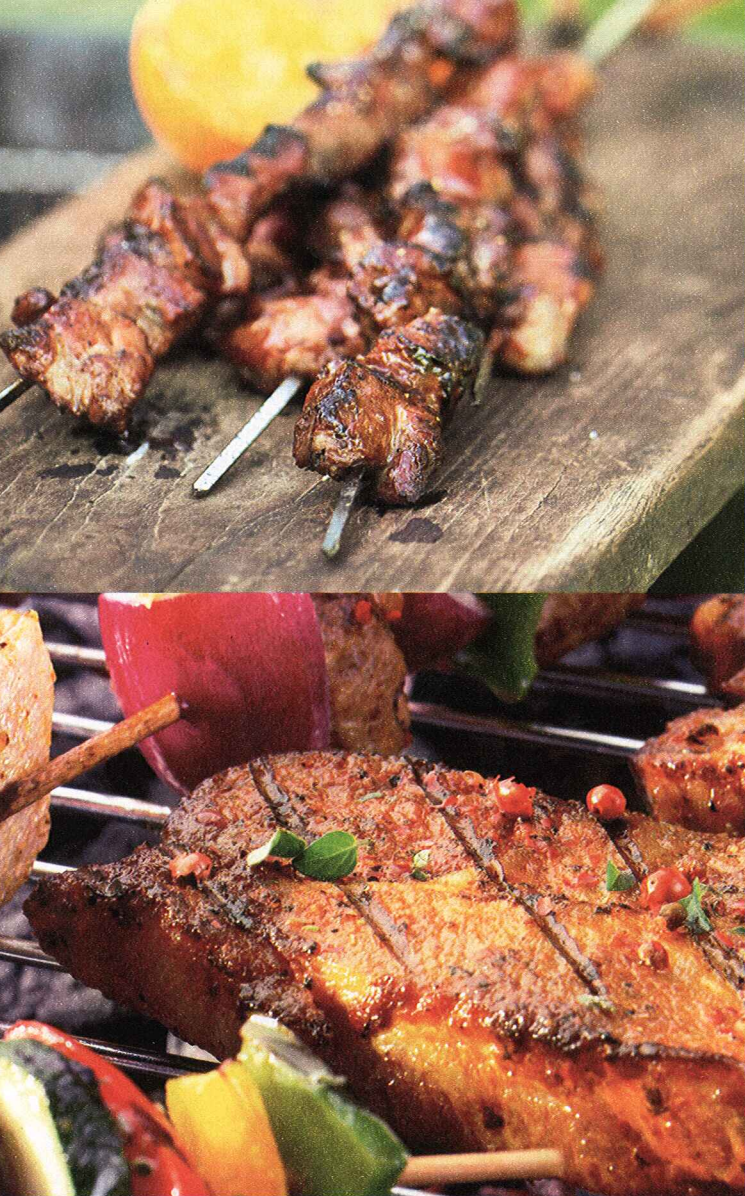


Schwein gehakt
Feine Spare-Ribs vom Schwein (Schweiz), Marinade mit Bienenhonig, ca. 500 g, 2.40 per 100 g



Garzeiten

Kotelett, Steak 4–6 Min. pro Seite bei starker Hitze direkt grillieren
Schulter, Schinken 4–10 Std. indirekt
Spare-Ribs 15 Min. schwach bis mittelheiss indirekt



Schweinesteaks mit Oregano

Personen: 4

Zubereitungszeit: 25 Min. und 12 Min. Grillierzeit

Zutaten:

4 Schweinesteaks ohne Knochen, 3 Stängel Oregano, 1 EL rosa Pfeffer, 1 TL Tomatenpüree, 1 EL Ketchup, 1 TL Worcestershiresauce, 1/2 TL Honig, 3-4 EL Olivenöl, 1 EL Weissweinessig, Salz, Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

- 1 Den Grill anheizen.
- 2 Das Fleisch waschen und trocken tupfen. Den Oregano abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen von den Stielen zupfen und grob hacken.
- 3 Den rosa Pfeffer in einem Mörser zerstoßen. Das Tomatenpüree mit Ketchup, Worcestershiresauce, Honig, Öl und Essig verrühren, mit Salz und Pfeffer aus der Mühle abschmecken.
- 4 Das Fleisch mit Marinade bestreichen und etwa 12 Minuten direkt grillieren. Dabei immer wieder wenden und mit Marinade bestreichen. In der letzten Minute mit dem zerstoßenen rosa Pfeffer und Oregano fertig grillieren.

Tipp: Dazu schmecken grillierte Gemüse-Spiesse!

Schweinefleischspießchen mit Honigglasur

Personen: 4

Zubereitungszeit: 30 Minuten Marinierzeit: 12 Stunden

Zutaten:

700 g Schweinefilet, 1 Zwiebel, 2 EL Olivenöl, 1 Orange, Saft von 1/2 Zitrone, 200 g passierte Tomaten, 60 g Akazienhonig, Salz, Pfeffer aus der Mühle, Tabascosauce

Zubereitung:

- 1 Am Vortag Zwiebel schälen, fein würfeln, im Öl glasig dünsten. Orange heiss waschen, abtrocknen, Schale fein abreiben. Orange auspressen. Orangensaft und -schale mit Zitronensaft, Tomaten und Honig 10 Minuten kochen. Mit Salz, Pfeffer und Tabasco scharf abschmecken, abkühlen lassen.
- 2 Das Filet waschen, trocken tupfen, in 2 cm grosse Würfel schneiden. Auf Metall- oder gewässerte Holzspießchen stecken. Mit Marinade überziehen. Zugedeckt über Nacht im Kühlschrank marinieren lassen.
- 3 Am nächsten Tag die Spiesse aus der Marinade nehmen, auf dem geölten Grillrost von jeder Seite ca. 2 Min. grillieren. Dabei die Spiesse öfter wenden und mit der Marinade bestreichen.

Tipp: Die Spieschen lassen sich auch mit anderen Fleischsorten zubereiten. Für Kinder kann man die passierten Tomaten mit Ketchup ersetzen, Tabasco dann entsprechend vorsichtig dosieren bzw. weglassen.



Dôle du Valais AOC Fayre Hurlevent

Herkunft: Schweiz, Wallis

Rebsorte: Pinot Noir, Gamay

Rubinrot, ausgeprägtes Fruchtbukett mit Noten von Erd- und Johannisbeeren, im Gaumen ausgewogen, mit mittelkräftigem Körper, reife Aromatik, mit weicher Struktur, ausgewogener Abgang, guter Essensbegleiter. 75 cl, 14.50 (10 cl = 1.93)

Tempranillo Castilla y León Riscal

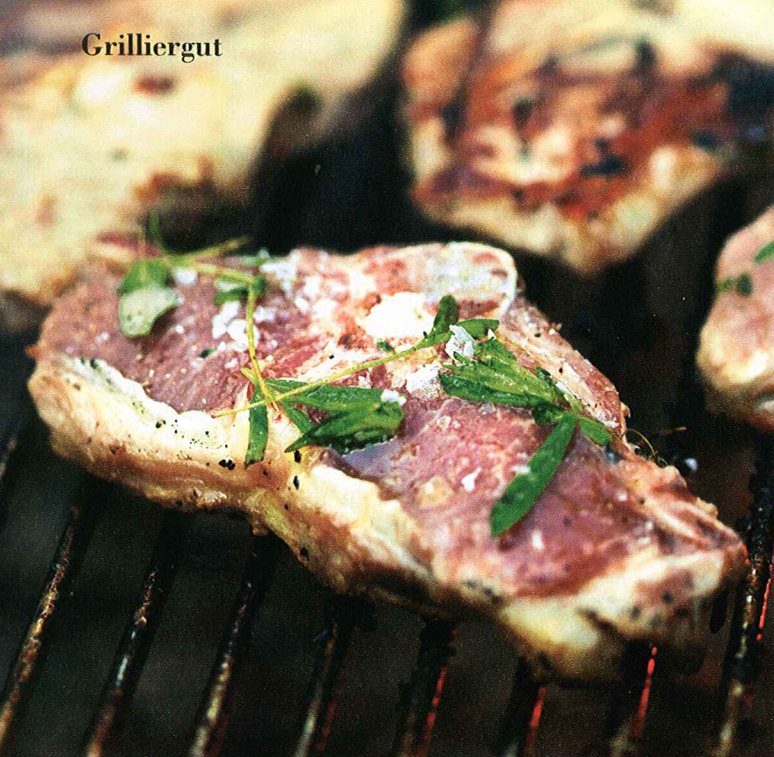
Herkunft: Spanien, Castilla y León

Rebsorte: Tempranillo

Jugendliches Kirschrot, konzentriertes Brombeerbukett, würzige Nuancen mit Vanille, breiter Auftakt mit viel Fruchtsüsse, kräftiger Körperbau mit passender Struktur, macht Spass, langer aromatischer und fruchtbetonter Gaumen bis ins Finale. 75 cl, 9.50 (10 cl = 1.26)

Beide Weine erhältlich in grösseren Verkaufsstellen oder unter www.coopathome.ch

►► Coop verkauft keinen Alkohol an Jugendliche unter 18 Jahren.



Lammkoteletts mit Kräutermarinade

Personen: 4

Zubereitungszeit: 25 Minuten

Marinierzeit: 12 Stunden

Zutaten:

2 kg Lammkoteletts, küchenfertig, Meersalz

Für die Marinade: 1 Zweig Rosmarin, 4 Zweige Thymian, 6–8 EL Olivenöl, Pfeffer aus der Mühle, 2 Knoblauchzehen

Zubereitung:

1 Für die Marinade die Kräuter abbrausen, trocken schütteln und grob hacken. Anschliessend mit dem Öl mischen und mit einer Prise Pfeffer würzen. Den Knoblauch schälen, zu dem Kräuteröl pressen, verrühren.

2 Die Lammkoteletts waschen und trocken tupfen und mit der Marinade einstreichen. Am besten über Nacht ziehen lassen.

3 Die Koteletts auf den heissen Grill legen und von jeder Seite ca. 3 Minuten grillen. Mit Meersalz würzen und servieren.

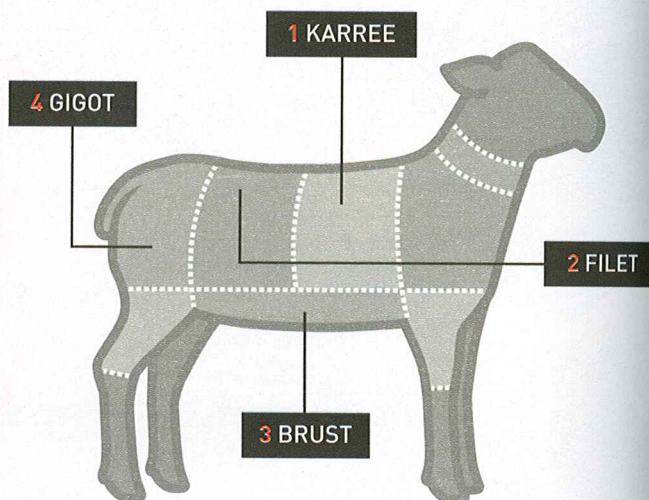
Das besondere Vergnügen
Marinierte Lammkoteletts
(Australien/Neuseeland/Grossbritannien/Irland), 3–4 Stück,
ca. 240 g, **5.30** per 100 g



ZARTES LAMM

Die meisten Teile des Lammes sind mager, abwechslungsreich zu marinieren und schnell zu grillieren.

Das **1 KARREE** liefert Delikatessen wie Koteletts, Nierstück, Chops (mit Filet und Koteletten) und Racks. Die äusserst zarten **2 FILETS** sitzen unterhalb des Rückens. Sie werden zu Medallions geschnitten und meistens nur kurz grilliert, weil sie innen blutig bleiben dürfen. Die **3 BRUST** hat eine höhere Fettauflage und muss lange gegart werden. Dies lässt sich aber gut auf dem Grill zubereiten. **4 GIGOT** kann mit oder ohne Knochen grilliert werden, ebenso ganz oder in Steaks geschnitten (Gigotsteaks).



Gigondas AC
Château Saint-André
Herkunft: Frankreich,
Côtes du Rhône
Rebsorte: Grenache, Syrah, Muscardin, Cinsault, Mourvèdre
Dunkles Rubinrot mit Violetanteil, würziger Duft nach reifen, roten Beeren, etwas erdige Nuancen mit Pilzaromen, weich und schmelzig im Antrunk, finessenreich mit kräftigem, reiffruchtigem Körper und guter Struktur, schön ausgewogen, kann noch reifen. **75 cl, 13.50**
(10 cl = 1.80) Erhältlich in grösseren Verkaufsstellen oder unter www.coopathome.ch



Grillier-Details

Lamm verträgt sich gut mit Gewürzen: mediterranen wie Thymian, Rosmarin und Oregano. Oder indischen und orientalischen wie Curry, Ingwer, Kardamon, Kreuzkümmel, Safran.

GARZEITEN:

Koteletts blutig 1 cm dick 1 Min. pro Seite direkt grillieren, 4 cm 5 Min.

medium 1 cm 2 Min., 4 cm 7 Min.

gar 1 cm 4 Min., 4 cm 8–10 Min, Lammkarree 30–60 Min. indirekt

Keule 1–2,5 Std. indirekt.

WÜRSTE

Sie sind erklärter Liebling aller Kinder. Aber auch Grosse werden schwach bei Cervelas, Bratwürsten und Salsicce. Kein Wunder ...

CERVELAS ist die Nationalwurst der Schweiz! Verständlich, lässt sich die fein gewürzte Brühwurst aus Rind- und Schweinefleisch auf vielerlei Arten zubereiten (Tipps finden Sie auf S. 9). **BRATWÜRSTE** sind roh oder gebrüht und müssen gegrillt oder gebraten werden. Die berühmte St. Galler Bratwurst besteht aus einem Kalb- und Schweinefleischgemisch, auch reine Schweins-, Lamm- oder Kalbsbratwürste eignen sich zum Grillieren. Die **SALSICCIA** kommt aus Italien und enthält je nach Region unterschiedliche Fleischsorten.



Gefüllt
Cervelas mit Käse und Delikatessenspeck umwickelt, 1 Paar 260 g, **6.10** (100 g = 2.35)

Gewickelt
Ran an den
Speck: Ciporosa
Spiesse,
ca. 360 g,
3.55 per 100 g



Gefüllte Grillschnecken mit Randen

Personen: 4

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Zutaten:

4 Grillschnecken à ca. 130 g, 1 rohe Randenknolle, Salz, Pfeffer, 2 EL Olivenöl, 2 EL Aceto Balsamico, 200 g Hüttenkäse, 6–8 Radieschen, 1 Schale Kresse

Zubereitung:

- 1 Randenknolle schälen, in dünne Scheiben hobeln. In Öl anbraten, salzen, pfeffern, mit Essig ablöschen. Bei reduzierter Hitze 3 Min. dünsten, dann abkühlen lassen.
- 2 Hüttenkäse abtropfen, mit Radieschenstreifen mischen. Grillschnecken goldbraun grillieren, horizontal halbieren. Mit Randenscheiben, Hüttenkäsemischung und Kresse füllen, wieder verschliessen. Sofort mit frischem Brot servieren.

Wurst-Gemüse-Spiesse mit Cervelas oder Bratwurst

Personen: 4

Zubereitungszeit: 25 Minuten

Zutaten:

1 kleine Aubergine, 2 kleine Zucchini, 2 rote Peperoni, 600 g Cervelas, Salz, Pfeffer aus der Mühle, Olivenöl zum Bestreichen, 1 TL Oregano, Holz-Spiesschen

Zubereitung:

- 1 Den Grill anheizen. In der Zwischenzeit das Gemüse putzen, waschen und in mundgerechte Stücke schneiden.
- 2 Die Wurst in dickere Scheiben schneiden. Abwechselnd Wurst und Gemüsestücke aufspießen, salzen, pfeffern, mit Olivenöl beträufeln und mit Oregano bestreuen.
- 3 Insgesamt etwa 10 Minuten grillieren, dabei immer wieder wenden und hin und wieder mit Öl bestreichen. Sofort servieren.



Grill-Poulets mit Kräutern

Personen: 4 bis 6

Zubereitungszeit: 65 Minuten

Zutaten:

2 küchenfertige Poulets à 1,2 kg, je 1 Zweig Salbei und Petersilie, je 2 Zweige Rosmarin und Thymian, 1 Bio-Zitrone, 1 Knoblauchknolle, 2 Knoblauchzehen, 1 TL mittelscharfer Senf, Salz, Pfeffer aus der Mühle, Olivenöl zum Bestreichen

Zubereitung:

1 Poulets abbrausen, trocken tupfen. Mit einer Geflügelschere den Rückenknochen herausschneiden, Brustknochen von vorn anritzen und aufklappen. 2 Kräuter waschen. 1 Zweig Rosmarin beiseitelegen, den Rest abzupfen, fein hacken. 3 Zitrone waschen, Schale abreiben und den Saft auspressen. 4 Die Knoblauchzehen fein würfeln, mit Kräutern, Zitronenschale und -saft sowie dem Senf verrühren. 5 Die Haut der Poulets anheben und die Kräuterpaste mit einem Teelöffel darunter schieben. Vorsichtig gleichmässig einmassieren. 6 Poulets mit Öl bestreichen, kräftig salzen und pfeffern. Die Knoblauchzehe in Scheiben schneiden. 7 Dann erst mit der Hautseite nach unten 20 Min. grillieren, wenden, 15 Min. garen. In den letzten 10 Min. die Knoblauchscheiben zugeben und mitgrillieren, mit dem übrigen Rosmarin garnieren.

Spiessgesellen

Fein gewürzte Poulet-Spiessli mit Telly Cherry Pfeffer-Marinade (Schweiz), ca. 250 g, 3.95 per 100 g

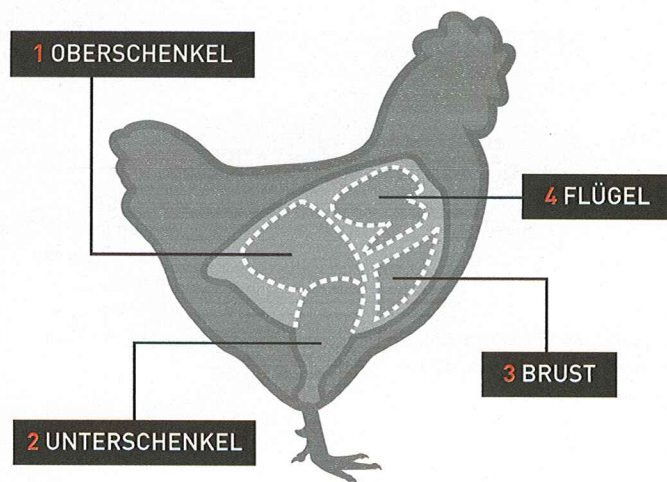


Süsse Schärfe
Feine Schweizer Pouletbrust mit Sweet Chili, ca. 270 g, 3.55 per 100 g

PRIMA POULET

Vielseitig: Ein Poulet kann ganz aufgespießt knusprig grilliert werden oder kommt in feinen Stücken vom Grill auf den Teller.

1 OBERSCHENKEL sind wie kleine Steaks, saftig, von kräftigerem Geschmack als die Brust, mit mehr Fleisch als der Unterschenkel. Toll für den Teller! Während **2 UNTERSCHENKEL** mit ebenso feinem Muskelfleisch direkt vom Grill mit der Hand gegessen werden können. Die Haut des Poulets gilt es, knusprig zuzubereiten, dies gelingt am besten mit genügend Hitze. Damit die **3 BRUST** schön saftig bleibt, braucht sie Marinade, vor allem, wenn sie ohne Haut auf den Grill soll. **4 FLÜGEL**, „Chicken Wings“, haben kaum Fleisch, aber nicht nur Amerikaner knabbern liebend gern daran.



Fotos: StockFood (6), Food Centrale (5) Stockphoto



Grillier-Details

Die ganze Welt grilliert gern Poulet, weil man alles machen kann: in Stückchen aufspießen, in Teilen marinieren, als Ganzes grillieren. Es muss nur immer gut durchgegart werden!

GARZEITEN

Schenkel (ca. 200g): 40-45 Min. Flügel: 10-15 Min.
Brust dünn (halbiert): 5-7 Min. Brust (ca. 150-200g): 15-20 Min.

Coop Naturaplan Bio-Rosé Corbières AC Chateau de Caraguilhès
Herkunft: Frankreich
Rebsorte: Grenache, Syrah
Leuchtendes Lachsrosa, dezente Himbeer- und Erdbeernoten, fruchtiger Gaumen, ausgeglichen und elegant, mit weichem Körper, aromatischer Rosé mit feinherber Note. 75 cl, 9.90 (10 cl = 1.32)

Erhältlich in grösseren Verkaufsstellen oder unter www.coopathome.ch

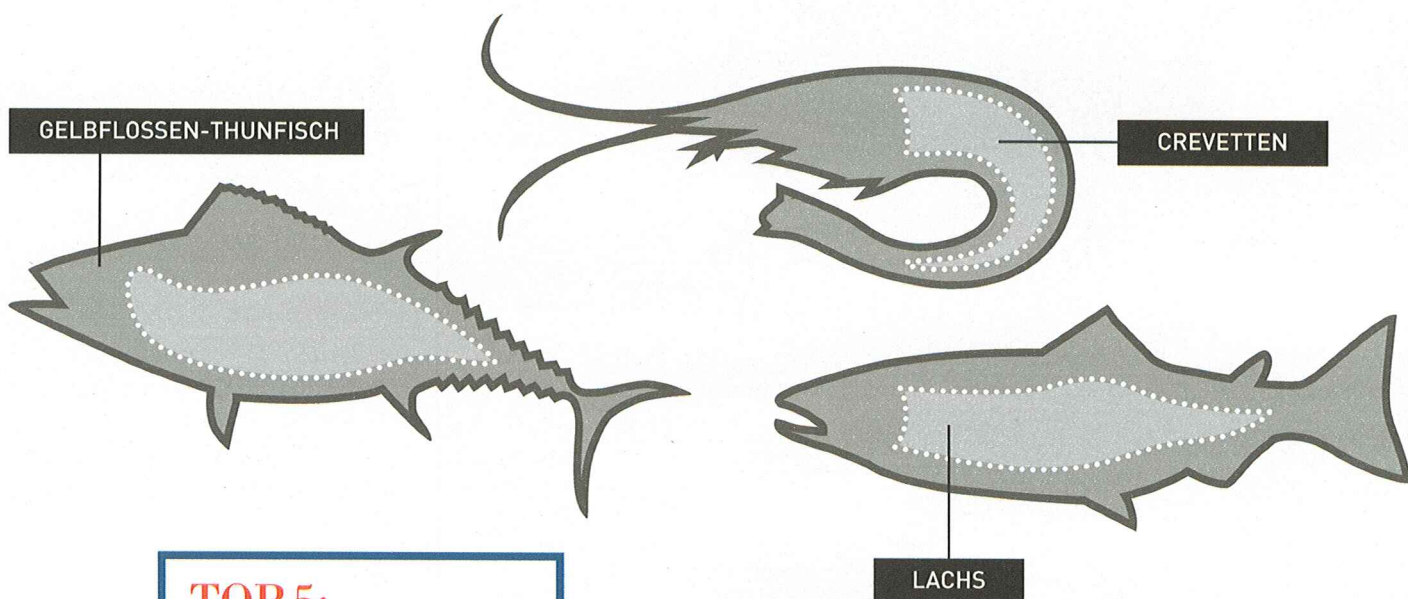


FRISCHER FISCH

Fisch schmeckt mit Feuer immer nach mehr. Und Jakobsmuscheln dürfen einfach so auf den Rost. Aber alle gewinnen mit gut duftenden Ideen.

Fisch und Seafood sind angesagt: In den letzten drei Jahren stieg der Konsum um mehr als 25 Prozent – auf über 71'000 Tonnen, das entspricht einem Pro-Kopf-Verzehr von über neun Kilo Fisch pro Jahr in der Schweiz! Für den Grill besonders geeignet sind ganze Fische wie Doraden, Wolfbarsch, Forellen und Adlerfisch, aber auch Filets wie Lachs, Lachsforellen oder Gelbflossen-Thunfisch. Auch Crevetten lassen sich super grillieren. Achten Sie beim Zubereiten immer darauf, dass das Filet kompakt und relativ dick ist – als Faustregel gelten 180 Gramm für eine erwachsene Person.

Übrigens stellt Coop seit 2000 stetig schrittweise das gesamte Seafood-Angebot auf Fische und Meeresfrüchte aus nachhaltiger Herkunft um. Heute erfüllen bereits fast 60 Prozent der Fische aus Wildfang den MSC Standard und über 30 Prozent der Zucht-Fische die Bio Suisse Richtlinien. 40 Prozent des Seafood-Sortiments stammen aus zertifizierter nachhaltiger Produktion – in Kooperation mit der WWF Seafood hat sich Coop verpflichtet, auf bedrohte Fischarten gänzlich zu verzichten. Mit 45 Produkten verfügt Coop über das weltweit (!) grösste Angebot an Bio-Fischen. ■



TOP 5:

die beliebtesten Speisefische

- 1 LACHS
- 2 MSC-DORSCH
- 3 PANGASIUS
- 4 GELBFLOSSEN-THUNFISCH
- 5 MSC-GOLDBUTT



Grillier-Details

Damit die Haut nicht verbrennt, empfiehlt sich bei ganzen Fischen unbedingt ein Grill-Gitter. Filets grillieren gut in Alufolie oder Bananenblätter gehüllt, Crevetten brauchen Marinade.

Greco di Tufo DOCC Loggia della Serra Terredora
Herkunft: Italien, Kampanien
Rebsorte: Greco
 Goldenes Gelb, üppiges Fruchtbukett von reifen Zitrusfrüchten, Birnen und Quitten, frischer strukturbetonter Gaumen, jugendlich lebhaft, mit schöner Konzentration, der Greco di Tufo ist einer der besten Weissweine Italiens. **75 cl, 13.90** (10 cl = 1.85)
 Erhältlich in grösseren Coop Verkaufsstellen oder unter www.coopathome.ch





Steckerlfisch mit Dill

Personen: 4

Zubereitungszeit: 45 Minuten

Zutaten:

4 küchenfertige Forellen (oder Felchen), Salz, Pfeffer aus der Mühle, Zitronensaft einer Zitrone, 4 EL Olivenöl, 1 Bund Dill, 2 EL Butter, 4 Holzstöcke

Zubereitung:

- 1 Die Fische waschen, trocken tupfen, innen und aussen mit Salz und Pfeffer würzen, mit Zitronensaft beträufeln und mit Öl bepinseln. Danach üppig mit Dill füllen.
- 2 Die Holzstöcke buttern, die Fische mit dem Maul voran darauf stecken. Etwa 30 cm von der Glut entfernt in den Boden stecken und mehrfach wenden.
- 3 Je nach Grösse sind die Forellen nach 20 bis 30 Min. gar, dabei immer wieder mit Öl bestreichen.

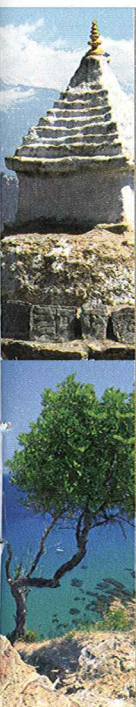


Aufgespiesst

Bell Barbecue Crevettenspiess mariniert
(ca. 200 g),
4.50 per 100 g

Praktisch ...

... in der Aluschale: Bell Barbecue Fischgrillplatte
(ca. 250 g)
3.95 per 100 g



SelMondo®

«Geniessen Sie die unterschiedlichen und aussergewöhnlichen Salze»



FLEUR DE SEL DE GUÉRENDE

*** HIMALAYA SALZ**

**** PYRAMIDEN-SALZ**
schwarz & weiss

SelMondo®-salze werden von Experten sorgfältigst ausgewählt und zeichnen sich durch ihre besondere Herkunft und ihre hohe Qualität aus.

*** Erhältlich in grösseren Coop Supermärkten**

**** Erhältlich in Coop Megastores und Coop City's**

SelMondo®

NEU: SelMondo® – Internationale Salzspezialitäten der



schweizer rheinsalinen

Schweizer Rheinsalinen AG
Salines Suisses du Rhin SA
CH – 4133 Pratteln 1
www.selmondo.ch

1 Kartoffelsalat

mit Kapern und Eiern

Personen: 4

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Zutaten:

800 g festkochende Kartoffeln, Salz, 2 harte Eier, 2 Gewürzgurken und 2 EL der Flüssigkeit, 4 EL Joghurt nature, 2 EL Mayonnaise, 1 TL Senf, Pfeffer, 1 EL Kapern, 2 EL frisch gehackte Petersilie

Zubereitung:

- 1 Kartoffeln waschen und 25 Min. in kochendem Salzwasser garen. Abgiessen, schälen, abkühlen.
- 2 Eier schälen, klein hacken. Gurken abtropfen, fein würfeln.
- 3 Joghurt mit Mayonnaise, Gewürzgurkenflüssigkeit und Senf verrühren. Pfeffern, salzen.
- 4 Kartoffeln in Scheiben schneiden, mit Kapern, Petersilie, Eiern, Dressing mischen, abschmecken.

Passt zu Poulet, Schwein, Kalb, zartem Steak.

2 Weisse Bohnen

mit und zu Schwein

Personen: 4

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Zutaten:

400 g Schweinefilet, 400 g weisse Bohnen, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 50 g gewürfelter Speck, 400 ml passierte Tomaten, 200 ml Bouillon, Salz, Pfeffer, Paprika, 3 Frühlingszwiebeln, 150 g Feta

Zubereitung:

- 1 Filet in Stücke schneiden. Bohnen abtropfen lassen.
- 2 Zwiebel und Knoblauch hacken, zum ausgelassenen Speck geben, ebenso Bohnen und Fleisch.
- 3 Tomate und Bouillon angiesen, mit Salz, Pfeffer, Paprika würzen.
- 4 Nach 10 Min. Frühlingszwiebeln in Ringen zugeben und den zerkleinerten Feta, 5 Min. im Backofen garen.

Toll zu grilliertem Schwein, Lamm und Brot.

3 „Succotash“

wie bei den Indianern

Personen: 4

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Zutaten:

500 g Indianerbohnen aus Glas oder Dose, 300 g Mais, 1 Tomate, 1/4 rote Peperoni, 150 g Frühlingszwiebeln, 2 Frühlingszwiebeln, 1 EL Butter, 100 ml Gemüsebouillon, Salz, Pfeffer, Zucker

Zubereitung:

- 1 Bohnen und Mais abbrausen und abtropfen lassen.
- 2 Tomate heiss überbrühen, häuten, entkernen, würfeln. Peperoni putzen, in Würfel schneiden.
- 3 Bacon in Streifen schneiden, Frühlingszwiebeln in Ringe.
- 4 Butter zerlassen, Speck und Zwiebeln anschwitzen, Hülsenfrüchte etc. zugeben, Bouillon angiesen, 10 Min. dünsten, würzen.

Perfekt zu BBQ oder Fleisch aus dem Smoker.

4 „Coleslaw“

der Klassiker zum BBQ

Personen: 4

Zubereitungszeit: 25 Minuten

Zutaten:

350 g Weisskohl, 250 g Rotkohl, 1 Karotte, 1 säuerlicher Apfel (z.B. Granny Smith), 2 EL Zitronensaft, Salz, frisch gemahlener Pfeffer, 1 Prise Zucker

Zubereitung:

- 1 Weiss- und Rotkohl waschen, putzen, vierteln, Strunk entfernen, in Streifen schneiden.
- 2 Karotte abschaben, in Stifte schneiden.
- 3 Apfel schälen, vierteln, vom Kerngehäuse befreien und fein raspeln.
- 4 Kohl, Karotte und den geraspelten Apfel mit Öl und Zitronensaft vermischen, mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Gehört traditionell zum amerikanischen BBQ, harmonisiert aber auch mit Geflügel.

5 Bohnensalat

mit Tomaten und Oliven

Personen: 4

Zubereitungszeit: 25 Minuten

Zutaten:

500 g Bohnen, Salz, 200 g Kirschtomaten, 1 Bd. Basilikum, 3 EL entsteinte Oliven, 2 Schalotten, 1 Knoblauchzehe, 3 EL Essig, 1/2 TL Senf, 4 EL Bouillon, Pfeffer, 3 EL Olivenöl

Zubereitung:

- 1 Bohnen waschen, in Stücke schneiden, 6 Min. in kochendem Salzwasser blanchieren.
- 2 Tomaten waschen, halbieren. Basilikum abbrausen, trocken schütteln, Blätter abstreifen. Oliven abtropfen lassen und vierteln.
- 3 Schalotten und Knoblauch abziehen, klein hacken, mit Tomaten, Oliven und Basilikum mischen.
- 4 Essig mit Senf, Bouillon, Öl verrühren, salzen, pfeffern, zum Salat mischen.

Bestens zu grilliertem Lamm, spannend zu Fisch.

6 Speck-Spiesse

mit Lorbeer-Kartoffeln

Personen: 4

Zubereitungszeit: 35 Minuten

Zutaten:

8 Kartoffeln, Meersalz, 150 g Speck, frische Lorbeerblätter, 1 EL Olivenöl, Pfeffer, Holz-Spiesschen

Zubereitung:

- 1 Spiesse in kaltes Wasser legen.
- 2 Kartoffeln mit Schale 10 Min. in Meersalzwasser vorkochen.
- 3 Speck und Kartoffeln in Scheiben schneiden, mit Öl bepinseln, pfeffern, im Wechsel mit Lorbeer aufspiesesen, in Aluschalen 20 Min. grillen.

Ideale Ergänzung zu Steak, gut zu Cervelas, Poulet, Schwein.

Jerk-Marinade

Zubereitungszeit: 25 Minuten
Für 1 kg Fleisch

Zutaten:

3 rote Zwiebeln, 3 Knoblauchzehen, 40 g frischer Ingwer, 1 TL schwarzer Pfeffer, 2 EL Pimentkörner, 5 Peperoncini (nach Belieben mehr oder weniger), 1 TL Thymian, Salz, 4 EL Olivenöl, 4 EL Sojasauce, 2 EL Fischsauce, 5 EL Limettensaft, 3 EL Ahornsirup, 5 Frühlingszwiebeln, 3 Stangen Zitronengras

Zubereitung:

Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer schälen, alles grob hacken. Gewürzkörner fein zerstoßen. Alle Zutaten bis auf Frühlingszwiebeln und Zitronengras fein pürieren, nach Bedarf etwas Wasser zugeben und abschmecken. Frühlingszwiebeln und Zitronengras in sehr feine Ringe schneiden. Beides zur Marinade geben, durchziehen lassen. Das Grillgut zwei (indirektes Grillieren) bzw. vier (direkt) Stunden marinieren.



Süss & scharf

Feiner Senf mit einer süssen Honignote – für Marinaden, Dips und sogar Desserts! Maille Dijon Senf mit Honig, 230 g, **4.20** (100 g = 1.95) Erhältlich in grösseren Coop Supermärkten



Natürlich

Mit der Knorr Rindsbouillon 100% natürlich zaubern Sie im Handumdrehen eine feine Steak-Marinade. Stange mit 5 x 22 g, **4.80** (10 g = -.44)



MAILLE®

Unverzichtbar für Ihr BBQ.



ERHÄLTICH IN GRÖSSEREN COOP SUPERMÄRKTEN