



biomobilstark



das Beste von Feld, Stall und Wiese

Rezept

der Woche

Die drei perfekten Zutaten für einen Grillabend

Zubereitung

**Marinade
für ca. 1 kg
Fleisch**

- 100 ml Olivenöl (und oder Rapsöl)
- 50 ml Soja Sauce
- 3 EL Honig
- 2 EL milden Essig
- 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
- 1 TL frischer Ingwer, gerieben
- 1 Hand voll Frühlingszwiebeln,
in Ringe geschnitten
- ca. 1 kg Fleisch von Scheu + Weber

Öl, Soja Sauce, Honig, Essig, Knoblauch und Ingwer mischen. Zwiebeln dazu geben und mit dem Fleisch in eine festschließende Frischhaltebox in den Kühlschrank geben und 12 Stunden einwirken lassen. Ab und zu durchschütteln. Das Fleisch aus der Marinade nehmen, abtropfen lassen. Den Grill vorheizen. Direkt über mittlerer Hitze grillen. Einmal wenden. Für Steaks medium rare ca. 4 - 5 Minuten pro Seite. Die Kerntemperatur sollte 54° C betragen.

Aioli

- 250 ml Öl nach Geschmack (Olive, Sonnenblume, Raps oder gemischt)
- 1 superfrisches Ei
- 1 EL Essig
- 1 kleine Prise Zucker
- 1/2 TL Salz
- 1 TL Senf
- 3 Zehe/n Knoblauch

Alle Zutaten außer dem Öl in einen hohen Mixbecher geben und mit dem Mixstab pürieren. Das Öl zuerst tropfenweise, dann in einem dünnen Strahl langsam dazugeben und mixen, bis die Masse steif ist. Wem es zu mächtig ist, der verdünnt mit wenig Joghurt o.ä.

**Caipirinha
4 Gläschen**

- 24 cl Cachaca
- 8 TL Rohrohrzucker
- 2 - 3 Limetten
- viel Eis, zerstoßen

Limetten abwaschen und in Achtel schneiden. Mit dem Zucker in 4 Gläsern zerstoßen. Cachaca und einen großen Haufen crushed „gehacktes“ Eis dazu geben. Achtung: Vor dem Genuss etwas antauen lassen und gut durchrühren, damit sich der Zucker auflösen und der Alkohol verteilen kann. Wer's lieber ohne Alkohol mag, nimmt Ginger Ale, Maracuja-Saft und etwas Limettensirup.



Salat, Grillgemüse und Brot hamn wir aber auch noch