



Volker Krüger | Muriel Struck

# KONTAKT GRILL

50 kreative Rezeptideen  
für Sandwiches, Gemüse und Fleisch



### **Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek**

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie. Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://d-nb.de> abrufbar.

### **Für Fragen und Anregungen**

[info@rivaverlag.de](mailto:info@rivaverlag.de)

### **Wichtiger Hinweis**

Ausschließlich zum Zweck der besseren Lesbarkeit wurde auf eine genderspezifische Schreibweise sowie eine Mehrfachbezeichnung verzichtet. Alle personenbezogenen Bezeichnungen sind somit geschlechtsneutral zu verstehen.

Originalausgabe

3. Auflage 2022

© 2018 by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Türkenstraße 89

80799 München

Tel.: 089 651285-0

Fax: 089 652096

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Redaktion: Eva Siegmund

Umschlaggestaltung: Isabella Dorsch

Umschlagabbildungen und Abbildungen im Innenteil: Volker Krüger, Muriel Struck

Satz: inpunkt[w]o, Haiger ([www.inpunktwo.de](http://www.inpunktwo.de))

Druck: Florjancic Tisk d.o.o., Slowenien

Printed in the EU

ISBN Print 978-3-86883-934-0

ISBN E-Book (PDF) 978-3-7453-0296-7

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-7453-0295-0

Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

**[www.rivaverlag.de](http://www.rivaverlag.de)**

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter [www.m-vg.de](http://www.m-vg.de)





# Inhalt

## 7 Sandwiches

- 8 Burger mit Gorgonzola und karamellisierten Zwiebeln
- 10 Reuben Sandwich mit Russian Dressing
- 12 Focaccia mit gegrillter Paprika und Büffelmozzarella
- 14 Tortillas mit Avocado und Käse
- 16 Bavarian Hotdog mit Radieschenspiralen
- 18 Blätterteigsandwich mit Käse und Schinken
- 20 Arme Ritter mit Tomaten-Mangold-Salat
- 22 Mais-Pancakes mit einem deftig-fruchtigen Topping
- 24 Bruschetta mit Erdbeeren



## 25 Snacks

- 26 Pimiento-Bacon-Pintxos
- 28 Pikante Maiskolben Texmex-Style
- 30 Avocados mit Tomaten-Mango-Salsa
- 32 Köfte am Rosmarinweig mit Schafskäse und Pistazien
- 34 Gegrillter Camembert mit Kräutern
- 36 Pikante Grillsticks
- 38 Mediterrane Auberginenröllchen
- 40 Kochbanane mit Cheddarkäse





- 41 Gegrillte Edamame
- 42 Tofusticks mit pfeffriger Misoglasur

## 43 Salate

- 44 Tomaten-Orangen-Salat mit Halloumi
- 46 Spitzkohlsalat mit gegrilltem Leberkäse
- 47 Topinambursalat mit Bacon
- 48 Warmer Fenchelsalat mit Burrata und Kapern

## 49 Fleisch

- 50 Hähnchenspieße mit Kokos-Gurken-Salat
- 52 Minutenrouladen mit grünem Spargel
- 54 Gegrilltes Stubenküken mit Asiadressing
- 55 Marinierte Hähnchenspieße
- 56 Westernsteak mit Horseradish-Sauce
- 58 Gefüllte Portobellopilze



## 59 Fisch

- 60 Gefüllte Dorade im Weinblatt
- 62 Scharfe Shrimps mit Kartoffellocken
- 64 Smashed Potatoes mit Graved Lachs und Bärlauchschmand
- 66 Calamaretti mit mediterranem Tomaten-Bohnen-Salat
- 68 Lachssteaks mit weißem Spargelsalat
- 70 Thunfisch-Bohnen-Patties







## 71 Gemüse

- 72 Gegrillte Blumenkohlsteaks
- 74 Zweimal marinierte Champignonspieße
- 76 Grüner Spargel mit Avocadohummus und Buchweizenknusper
- 78 Zucchini Rösti mit Kräuterschmand
- 80 Polentaschnitten mit buntem Mangoldgemüse
- 82 Orientalisches Gemüse-Bakshish mit Ziegenkäse
- 84 Gegrillte Frühlingszwiebeln mit Romescosoße
- 86 Grillgemüse mit zitroniger Petersiliensoße
- 88 Gegrillte Pilzfrittata

## 89 Süßes

- 90 Grießschnitten mit Erdbeer-Holunderblüten-Soße
- 92 Gegrillte Aprikosen mit Mascarpone-Orangen-Creme
- 93 Ricotta-Blaubeer-Pancakes mit Sommerbeeren
- 94 Gegrillte Ananas mit Melting Marshmallows
- 95 Gegrillte Zitronen-Limetten-Limonade
- 96 Karamellisierte Birnen mit Ahornsirup und Amarettinibröseln

# Vorwort

Fettarm, vitaminschonend, lecker. Mit dem Kontaktgrill hat die Grillsaison 365 Tage im Jahr. Natürlich gibt es viele vernünftige Gründe, sich schleunigst einen Kontaktgrill in die Küche, ins Büro oder in die Schrebergartenlaube zu stellen. Aber dazu kommen wir noch. Der entscheidende Grund für uns als Kochbuchautoren ist natürlich der Geschmack, allen voran die feinen Röstaromen, die sich beim Zubereiten auf dem Kontaktgrill perfekt entfalten und die jedem Gericht seine ganz besondere Note geben. Aber von Anfang an. Wir kannten den Kontaktgrill bislang eigentlich nur in Gestalt eines pausenlos zischenden Sandwichgrill-Veteranen bei unserem Lieblingsportugiesen um die Ecke. Für uns gehörte die verkohlte Käse-Fett-Nurgott-alleinweißwassonstnochalles-Kruste am Rand irgendwie zum Gerät dazu – wie Schalter, Kabel und loser Stecker. Lässt sich eben schlecht reinigen, dachten wir damals völlig zu Recht. Und vielleicht ist das ja gerade das Geheimnis des tollen Grillgeschmacks. Ist es nicht, wie wir dann schnell feststellten, als wir die ersten selbst gegrillten Käse-Schinken-Sandwiches auf unserem brandneuen Kontaktgrill zubereitet hatten. Die waren nämlich perfekt, so wie bei unserem Lieblingsportugiesen. Den Sandwichtest hatte unser neues Gerät also grandios gemeistert, aber wie sah es mit all den Dingen aus, die man/frau den lieben Sommer lang so auf den Holzkohlegrill wirft: Fleisch, Fisch, Spießchen, Gemüse und und und? Unser Fazit: Es gibt nur eine Situation, in der ein klassischer Grill seine verkohlte Nase vorn hat – da,

wo es keinen Strom gibt. Aber wir möchten den Holzkohlegrill und den Kontaktgrill gar nicht direkt miteinander vergleichen, denn das wäre unfair. Der Kontaktgrill kann sehr viel mehr als nur den klassischen Grill ersetzen, er ersetzt nämlich auch noch die Bratpfanne. Vieles, was bisher in der Pfanne zubereitet werden musste, gart man auf dem Kontaktgrill komplett ohne zusätzliches Fett. Für all jene, die viel Wert auf gesunde, kalorienarme Ernährung legen, ist der Kontaktgrill also das ideale Kochgerät für jeden Tag. Die kurzen Garzeiten schonen hitzeempfindliche Vitamine, das ist besonders bei Gemüse und bei Früchten wichtig. Bei Fleisch und Fisch lässt sich der Garpunkt bei einigen Geräten sogar exakt vorab einstellen. Und es geht schnell, denn durch den direkten Kontakt mit den beiden Heizplatten verkürzen sich die Garzeiten erheblich. Auch die Reinigung danach ist ein Klacks: Man kann die beiden beschichteten Heizplatten ganz leicht aus dem Kontaktgrill herausnehmen und mit warmem Wasser, etwas Spülmittel und einer weichen Bürste picobello sauber machen. Oder ganz einfach gleich in die Spülmaschine damit. In diesem Kochbuch haben wir 50 Rezepte zusammengestellt, die wir auf dem Kontaktgrill zubereitet haben: Sandwiches, Snacks, Fleisch, Fisch, Gemüse, Süßes, Fruchtiges und sogar eine Limonade – vieles vegetarisch, manches vegan, alles lecker – mit einer schönen Röstnote und hübschen goldbraunen Grillstreifen! Nun wünschen wir viel Spaß beim Kontaktgrillen ... und natürlich guten Appetit!



# Sandwiches



# Burger mit Gorgonzola und karamellisierten Zwiebeln

Gerüchten zufolge der absolute Lieblingsburger der Sopranos.  
Ein italoamerikanisches Meisterwerk, das auch dann noch glücklich macht, wenn die Füße längst tief in Flüssigbeton stecken.  
Va bene – solange es nicht die eigenen sind!

---

FÜR 4 PERSONEN • ZUBEREITUNGSZEIT: 25 MINUTEN

---

## ZUTATEN

800 g frisches Rinderhack  
6 mittelgroße rote Zwiebeln  
2 EL Butter  
1 EL brauner Zucker  
Salz  
schwarzer Pfeffer aus der Mühle  
4 Burgerbuns (Brötchen) mit oder ohne Sesam  
200 g Gorgonzola

1. Rinderhackfleisch am besten beim Metzger frisch durchdrehen lassen. 4 möglichst gleich große Patties mit einem Durchmesser von ca. 10 Zentimetern und einer Höhe von ca. 2 Zentimetern daraus formen.
2. Zwiebeln schälen und achteln. Butter in eine Pfanne geben und schmelzen lassen. Zwiebeln, braunen Zucker und etwas Salz dazugeben und bei mittlerer Hitze glasig dünsten, bis die Zwiebeln karamellisieren.
3. Den Kontaktgrill auf mittlere Temperatur vorheizen.
4. Die Hackpatties jeweils von beiden Seiten großzügig salzen und pfeffern und ca. 2–4 Minuten grillen, je nachdem wie »rare« oder »well done« man seinen Burger liebt.
5. Die Burgerbrötchen quer durchschneiden. Die karamellisierten Zwiebeln gleichmäßig auf die Brötchenunterseiten verteilen. Etwas Zwiebelsoße zurückbehalten.
6. Die fertig gegrillten Patties auf die Zwiebelschicht im Brötchen legen. Auf jedes Patty gleichmäßig 50 g Gorgonzola verteilen, darüber die verbliebene Zwiebelsoße gießen und die obere Hälfte des Brötchens darauflegen.
7. Die Burger für ca. 2 Minuten grillen, bis der Gorgonzola zu schmelzen beginnt.
8. In Butterbrotpapier wickeln, fest in beide Hände nehmen und ... lecker!



Burgerbuns gibt es auch  
frisch und in Bio-Qualität  
bei guten Bäckern – einfach  
mal nachfragen und evtl.  
vorbestellen.



# Reuben Sandwich mit Russian Dressing

**Kein Schmus:** Dieser jüdisch-amerikanische Stullenklassiker ist so einfach zuzubereiten, dass man schon ein beschickerter Schmock sein muss, um dieses tolle Rezept zu vermasseln.

---

**FÜR 4 PERSONEN • ZUBEREITUNGSZEIT: 25 MINUTEN**

---

## ZUTATEN

1 Roggensauerteigbrot  
4 EL weiche Butter  
1 kleine Dose Sauerkraut  
(Abtropfgewicht 285 g)  
300 g Pastrami (Rinderbrust,  
geräuchert und gewürzt)  
8 Scheiben Schweizer Käse  
(z. B. Appenzeller)  
sauer eingelegte Gürkchen  
und Silberzwiebeln als  
Dekoration

## Für das Russian Dressing:

200 ml Mayonnaise  
½ TL Meerrettich  
3 TL Ketchup  
½ TL Zitronensaft  
¼ TL Worcestershiresauce  
½ Zwiebel  
1 Gewürzgurke  
Salz

1. Für das Russian Dressing nacheinander Mayonnaise, Meerrettich, Ketchup, Zitronensaft und Worcestershire-sauce in eine Schüssel geben und verquirlen. Zwiebel fein hacken, Gewürzgurken fein würfeln und beides hinzufügen. Mit Salz abschmecken, gründlich umrühren und abgedeckt in den Kühlschrank stellen.
2. Vom Roggenbrot 8 ca. 1,5 cm dicke Scheiben abschneiden.
3. Den Kontaktgrill auf mittlere bis hohe Temperatur vorheizen.
4. Jede Brotscheibe zuerst mit Butter und dann dick mit dem Russian Dressing bestreichen.
5. Brotscheiben der Reihenfolge nach üppig mit Sauerkraut, Pastrami und je 2 Scheiben Schweizer Käse belegen. Eine Scheibe Brot als Abschluss on top.
6. Sandwiches ca. 2–3 Minuten grillen, bis der Käse zu schmelzen beginnt.
7. Mit Gürkchen und Silberzwiebeln servieren.