

Dreierlei Fleisch vom Grill



Hühnerschenkel in asiatischer Grillmarinade

ZUTATEN:

- 4 Hähnchenschenkel
- 2 EL Honig
- 4 EL Teutoburger Raps-Kernöl
- 2 EL Zitronensaft
- 6 EL Sojasauce
- 1 EL Currypulver
- 1 TL Ingwerpulver

Die Hähnchenschenkel mit kaltem Wasser abbrausen und trocken tupfen. Aus Honig, Raps-Kernöl und den übrigen Zutaten eine Marinade zubereiten und die Hähnchenschenkel darin möglichst 1-2 Stunden einlegen. Herausnehmen, abtropfen lassen und auf dem Grill von beiden Seiten knusprig braten.

Pro Portion: 492 kcal (2059 kJ), 45,5 g Eiweiß, 33,0 g Fett, 3,1 g Kohlenhydrate (0,3 BE)

Provenzalische Koteletts

ZUTATEN:

- 4 Scheiben ausgelöstes Kotelett (à 150 g)
- 2 frische Chili-Schoten
- 2 kleine Knoblauchzehen
- 4 EL Kräuter der Provence
- 0,1 l Teutoburger Raps-Kernöl

Das Fleisch kalt abbrausen und mit Küchenkrepp trocken tupfen. Chilischote entkernen und in dünne Ringe schneiden, die Knoblauchzehe abziehen und fein würfeln, mit den Kräutern und dem Raps-Kernöl verrühren. Das Fleisch in dieser Marinade einlegen, kalt stellen und 1-2 Stunden ziehen lassen. Das Kotelettfleisch aus der Marinade nehmen, abtropfen lassen und von beiden Seiten auf dem Rost je 4-5 Minuten grillen.

Pro Portion:

270 kcal (1130 kJ), 30,5 g Eiweiß, 12,8 g Fett, 0 g Kohlenhydrate

Rumpsteaks in Balsamico-Rotwein-Marinade

ZUTATEN:

- 4 Rumpsteaks
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Zwiebel
- 0,1 l Teutoburger Raps-Kernöl
- 0,1 l Balsamico-Essig
- 5 EL Rotwein
- 1/2 Tl schwarzer Pfeffer
- einige Rosmarinzwige

Rumpsteaks mit kaltem Wasser abbrausen und mit Küchenkrepp trocken tupfen. Die Knoblauchzehe abziehen und durch die Presse drücken. Zwiebel schälen und in Ringe schneiden. Aus Raps-Kernöl, Balsamico und Rotwein eine Marinade zubereiten, mit Knoblauch, Zwiebeln und Pfeffer würzen und die Rumpsteaks darin 1-2 Stunden einlegen. Abtropfen lassen und von jeder Seite 4-5 Minuten grillen.

Pro Portion:

370 kcal (1548 kJ), 56,0 g Eiweiß, 16,2 g Fett, 0 g Kohlenhydrate

GENIESSERTIPP: Nicht jedes Pflanzenöl ist gleichermaßen zum Braten und Frittieren geeignet. Teutoburger Raps-Kernöl „Heiß Braten“ wird aus einer speziellen Rapsorte mit hohem Anteil an hitzestabiler, einfach ungesättigter Ölsäure hergestellt („high-oleic“). Es kann dadurch sehr hoch und lange erhitzt werden. Durch die schonende Dämpfung hat das Öl einen besonders milden Geschmack.