

Donnerstag,
4. Juni
2026

Die Grill-Post

Rezepte



Gegrilltes Rib-Eye Steak mit Knoblauch-Garnelen (Beef & Reef)

Dieses Rezept kombiniert ein saftiges, perfekt gegrilltes Steak mit aromatischen Riesengarnelen, verfeinert mit einer selbstgemachten Kräuterbutter und Chimichurri.

Vorbereitungszeit: 20 Min.

Grillzeit: 15-20 Min.

Portionen: 2

Zutaten:

Für das Beef (Steak)

2 dicke Rib-Eye Steaks (je ca. 250-300g)
Grobkörniges Meersalz & frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
Etwas Olivenöl

Für das Reef (Garnelen-Spieße)

8-10 Riesengarnelen (geschält und entdarnt, Schwanzsegment kann bleiben)
2 EL Olivenöl
2 Knoblauchzehen, fein gehackt
Saft einer halben Zitrone
1 TL frische Petersilie, gehackt
Salz & Pfeffer
Holz- oder Metallspieße (Holzspieße vorher 30 Min. wässern)

Für die Kräuterbutter

100g weiche Butter
1 Knoblauchzehe, fein zerdrückt
1 EL gemischte Kräuter (z.B. Thymian, Rosmarin, Petersilie), fein gehackt
Eine Prise Salz

Optionale Beilagen (wie im Bild)

Grüner Spargel
Kirschtomaten an der Risppe
Sourdough-Brot (Röstaromen vom Grill)
Chimichurri-Sauce*



Zubereitung:

1. Vorbereitung: Die Steaks ca. 30-60 Minuten vor dem Grillen aus dem Kühlschrank nehmen, damit sie Zimmertemperatur annehmen. Auf direkter, hoher Hitze (ca. 250-280°C) grillen.
2. Kräuterbutter herstellen: Die weiche Butter mit Knoblauch, Kräutern und Salz mischen. Eine Rolle in Frischhaltefolie formen und diese kalt stellen, bis sie fest ist.
3. Garnelen marinieren & spießen: Olivenöl, Knoblauch, Zitronensaft, Petersilie, Salz und Pfeffer mischen. Die Garnelen darin wenden und auf die Spieße (ca. 4-5 pro Spieß) stecken.
4. Steaks grillen: Die Steaks leicht mit Olivenöl bestreichen und kräftig salzen. Die Steaks auf den heißen Grillrost (direkte Hitze) legen. Dann zwei Brenner in der Mitte aus, und indirekt auf 54 Grad Kerntemperatur ziehen.
5. Garnelen grillen: Die Garnelenspieße in den letzten 4-5 Minuten der Steak-Grillzeit ebenfalls auf den Grill legen. Ca. 2 Minuten pro Seite grillen, bis sie rosa und glasig sind.
6. Ruhephase: Die Steaks vom Grill nehmen und ca. 5-8 Minuten auf einem Brett ruhen lassen, locker mit Alufolie bedeckt. Die Steaks erst jetzt pfeffern.

Anrichten: Die Steaks aufschneiden (optional); die Garnelenspieße daneben legen. Eine Scheibe der kalten Kräuterbutter auf das heiße Steak geben. Alles mit dem gegrillten Gemüse, Brot und Chimichurri servieren.

***Schnellanleitung für die Chimichurri-Sauce (für 4 Personen):**

- 1 rote Chilischote
- 2 Knoblauchzehen
- 1 großes Bund frische Petersilie
- 100 ml Olivenöl
- 50 ml Weißweinessig
- Salz, frisch gemahlener Pfeffer
- 25 g getrockneter Oregano

Die Chilischote halbieren und fein hacken. Die Knoblauchzehen abziehen und in eine Schüssel pressen. Petersilie waschen, trocken tupfen und die Blättchen fein hacken. Olivenöl, Weißweinessig, Salz, Pfeffer, Oregano, Petersilie und die gehackte Chilischote zu den Knoblauchzehen geben und verrühren. 100 ml warmes Wasser dazugeben und gut verrühren. Fertig!



Feta-Zucchini-Päckchen

Weil der Sommer vor der Tür steht, haben wir direkt einen Tipp für euch, der garantiert besser ankommt als der klassische Gemüsespieß.

Zutaten:

Zucchini (möglichst gerade gewachsen; geht aber auch mit den krummen.)

Feta

Honig

Chili (Pulver, aber besser Flocken)

Rosmarin

Olivenöl (möglichst raffiniert)

Pinienkerne nach Geschmack

Zitrone



So geht's:

- Feta in Würfel schneiden, mit Honig und Chili nach Geschmack würzen.
- Zucchini mit dem Sparschäler in Streifen hobeln und den Feta darin kreuzweise einwickeln.
- Kurz mit Rosmarin-Öl* bepinseln, mit den offenen Enden der Zucchini nach unten und ab auf den Rost, bis die Zucchini Grillstreifen hat.
- Für den Crunch sorgen nach dem Grillen ein paar geröstete Pinienkerne über den Päckchen.
- Ein Spritzer frischer Zitronensaft direkt vor dem Servieren hebt die Schwere des Fetts auf.

Einfach, effektiv und ein echter Gamechanger.

*Schnellanleitung für das Rosmarin-Öl:

- 3–4 frische Rosmarinzwige grob zerkleinern. Das setzt die ätherischen Öle sofort frei.
- Die Kräuter zusammen mit ca. 150 ml hitzebeständigem Öl (z. B. Rapsöl, Sonnenblumenöl oder Olivenöl) in einem kleinen Topf oder einer gusseisernen Grillpfanne für 10-15 Minuten sanft erwärmen. Das Öl darf nicht kochen oder rauchen, da der Rosmarin sonst verbrennt und bitter schmeckt.
- Abkühlen lassen und nutzen.
- Das fertige Öl direkt mit einem Pinsel (oder für die Show mit einem Rosmarinzwig) auf das Grillgut streichen.

Aroma-Upgrade: Zusätzlich eine zerdrückte Knoblauchzehe, ein paar Chiliflocken oder etwas Zitronenabrieb mit in den Topf geben.

Als Marinade: Fleisch, Grillgemüse, Feta oder Kartoffeln kurz vor dem Grillen oder direkt währenddessen mit dem warmen Öl bestreichen.