











# HEAT



**THERES UND  
BENJAMIN PLUPPINS**

**südwest**

# DIE IDEE

---

Als Foodblogger sind wir es gewohnt und haben großen Spaß daran, Rezepte zu entwickeln. Egal, ob dies aus einer einfachen Idee entsteht oder weil ein Kooperationspartner danach fragt. Wir stecken immer die gleiche Energie und Leidenschaft in die Schaffung neuer Rezepte. Mittlerweile machen wir das seit fünf Jahren und freuen uns immer wieder darüber, wie ihr unsere Rezepte annehmt und auch umsetzt. Es ist immer schön zu sehen, wenn wir Fotos von euch bekommen, wo ihr ein Rezept umgesetzt habt. Genau deshalb haben wir eine so große Freude an unserem Hobby.

Seine eigenen Rezepte schließlich in einem gebundenen Buch im Handel zu sehen, ist dann noch mal was ganz Besonderes. Bisläng haben wir im Bassermann Verlag aus der Verlagsgruppe Random House zwei Kochbücher veröffentlichen dürfen. Wenn man dann das Buch das erste Mal in den Händen hält oder im Buchhandel sieht, ist das ein Glücksgefühl und man freut sich wie Bolle.

Nach unserem zweiten Buch, vielmehr in der Entstehungsphase, gab es bei mir beruflich eine Änderung. Ich bin zwar in der gleichen Firmengruppe beschäftigt wie vorher, habe aber einen Part eingenommen, der was völlig anderes ist. Im Grunde konnte ich hier einen Teil meines Hobbys (das Kochen, Rezepte-Schreiben und Mit-Essen-Beschäftigen) zum Beruf machen. Seit Ende letzten Jahres bin ich nämlich Brand Manager einer sehr jungen Marke, die sich mit Grillen und allem, was damit zu tun hat, beschäftigt. Als Erstes haben wir uns an ein Thema gewagt, das in Deutschland gerade ganz groß im Kommen ist: Oberhitze grillen. Mit unserem Produkt haben wir einen Oberhitze grill mit der Power von 800 Grad Celsius auf den Markt gebracht. In der Zeit habe ich mich, noch mehr als vorher, damit beschäftigt, was man in einem Oberhitze grill so zubereiten kann.

Zeitgleich kam mir die Idee, dass man doch einfach mal zeigen sollte, was so ein Oberhitze grill alles kann. Bereits nach einem kurzen Gespräch mit dem Verlag war klar: Das machen wir! Ein Buch mit vielen Rezepten für den Oberhitze grill, aber auch Rezepte für Dips und Saucen, die man braucht, wenn man etwas aus dem Oberhitze grill genießen möchte.



Dies war die Anfangsidee und relativ schnell kam mir der Gedanke: Wieso machen wir das alleine? Also habe ich ganz liebe Bloggerfreunde gefragt, ob sie nicht einen Teil dazu beisteuern wollen. Bloggerkollegen, die sich alle mit dem Thema Oberhitze grill befassen und ihr Gerät immer wieder mit neuer Nahrung füttern.

Das Ergebnis ist dieses Buch! Hier findet ihr insgesamt 69 Rezepte von uns und unseren Freunden. Genau sind das Torsten und Sascha, Maja, Malte, Sascha, Thorsten (ja, es gibt hier zweimal T(h)orsten und zwei Saschas), Felix, Heiko sowie Cat und Jörg ... Wer sich genau dahinter verbirgt, seht ihr weiter hinten im Buch. Dort stellen wir jeden Blog und die Personen dahinter vor.

Jetzt wünschen wir euch aber viel Spaß beim Lesen und Nachkochen der Rezepte!

Theres + Benni

# OBERHITZEGRILLEN - WAS IST DAS?

---

Im Grunde ist es ganz einfach: Beim Oberhitze Grillen kommt die komplette Hitze von oben, und das in geballter Power mit 800 Grad Celsius. Durch diese starke Hitze erzeugt man eine tolle Kruste, ohne das Fleisch zu stark zu garen. Man bekommt Röstaromen, die man sonst in dieser Form nicht erzielt. Anfangs wurde das Grillen mit einer so hohen Hitzeeinwirkung von oben im Grunde nur für Steaks genutzt, um das perfekte Steak zu erhalten, und das klappt mit einem Oberhitze Grill einfach richtig gut.

Dass die Hitze von oben kommt, hat einen großen Vorteil: Kommt die Hitze von unten, tropft das Fett beim Grillen in die Hitzequelle (wie bei jedem normalen Gartengrill). Dies wiederum sorgt dafür, dass PAK (polyzyklische aromatische Kohlenwasserstoffe) erzeugt werden. Diese gelangen übrigens nicht nur beim Verzehr in den Körper, sondern schon vorher, wenn man am Grill steht und den Rauch einatmet. Diese Kohlenwasserstoffe werden vom Umweltbundesamt als krebserregend eingestuft. Wenn wir also mit der Hitze von oben kommen, gehen wir dieser Gefahr aus dem Weg und machen das Ganze ein wenig gesünder.

Jetzt aber zurück zum eigentlichen Grillen. In einem Oberhitze Grill kann man natürlich nicht nur Steaks machen. Auch wenn dies am meisten darin zubereitet wird (zumindest ist es bei uns so), wollen wir zeigen, welche Möglichkeiten es abgesehen davon gibt. Man kann damit nämlich auch wunderbar gratinieren, und dabei ist es egal ob süß oder herzhaft; auch Backen ist hier möglich. Mit einem entsprechenden Pizzastein gelingen perfekte Pizzen oder Flammkuchen. Auch Fisch und Meeresfrüchte werden großartig. Im Grunde sind die Möglichkeiten unendlich, und genau dieses Potenzial wollen wir euch hier in diesem Buch zeigen.

Ihr findet in diesem Buch Steaks, Fleisch, Fisch, Gemüse, Obst, Herzhaftes sowie auch Desserts und alles, was dazugehört. Burger werden übrigens genauso klasse, ebenso wie Sandwiches und selbst Salate und Suppen lassen sich mithilfe des Oberhitze Grills noch verbessern oder verfeinern.

Ein guter Oberhitze Grill ist also nicht nur einfach ein Grill. Er ist eine Steakmaschine, ein Pizzaofen, ein Gratinierofen und zaubert eine tolle Kruste auf all diese Dinge.

# INHALT

---

EINLEITUNG - S. 6

VORSPEISEN & SNACKS - S. 9

HAUPTSPEISEN - S. 23

FISCH & MEERESFRÜCHTE - S. 53

BURGER & SANDWICHES - S. 73

PIZZA & FLAMMKUCHEN - S. 93

VEGETARISCH - S. 105

BEILAGEN - S. 119

DESSERTS - S. 129

SAUCEN & DIPS - S. 147








PFEFFER - S. 152

FLEISCHREIFUNG - S. 154

DIE BLOGGER - S. 156

# WAS IHR WISSEN SOLLTET!

Wir empfehlen bei der Zubereitung von Fleisch eigentlich immer ein Grill- beziehungsweise Fleischthermometer. Somit kann man fast idiotensicher den perfekten Gargrad treffen. Damit ihr wisst, wo die Temperaturen liegen sollten, hier eine kleine Tabelle:

	<b>RARE</b>	<b>MEDIUM</b>	<b>WELL DONE (DURCH)</b>
<b>RINDERSTEAK</b>	<b>45-52 °C</b>	<b>54-58 °C</b>	<b>AB 60 °C</b>
<b>SCHWEINEFILET</b>		<b>61-63 °C</b>	<b>AB 65 °C</b>
<b>SCHWEINE- KOTELETT</b>		<b>65 °C</b>	<b>75 °C</b>
<b>HÜHNCHEN</b>			<b>80 °C</b>
<b>ENTENBRUST</b>		<b>62-65 °C</b>	<b>70 °C</b>
<b>KABELJAU</b>		<b>54 °C (GLASIG)</b>	<b>60 °C</b>
<b>LACHS</b>		<b>57 °C</b>	<b>60 °C</b>

# 10 TIPPS & TRICKS ZUM OBERHITZEGRILLEN

---

## 1. SAFETY FIRST!

Überprüft die Gasverbindung von Schlauch zu Grill, damit kein Gas entweichen kann.

## 2. VERBRENNT EUCH NICHT!

Gerade wenn ihr etwas in einer GN-Form (Gastro-Norm-Form) gratiniert oder den Pizzastein verwendet, denkt immer daran: Wir reden hier über 800 °C und die Sachen sind wirklich verdammt heiß.

## 3. EUER GRILL HAT EINE MENGE DURST!

Denkt immer an ausreichend Wasser in der GN-Schale beziehungsweise Fettauffangschale. Dies kühlt das runtertropfende Fett sicher ab und sorgt dafür, dass sich erst gar nichts davon entzünden kann. Wenn man sich daran hält, kann nichts passieren. Sollte man doch mal nicht aufgepasst haben: Ruhe bewahren und NIEMALS mit Wasser löschen. Am besten einen Feuerlöscher für Fettbrände oder Löschdecken verwenden.

## 4. SCHUBLADE IMMER DRAUSSEN LASSEN!

Also wenn ihr nicht grillt! Beim Aufheizen und auch zwischen dem Grillen immer die Schublade draußen lassen. Zum einen verdampft das Wasser nicht so stark und außerdem bleibt der Rost kalt. Er ist so leichter zu reinigen und es bleibt auch nichts hängen.

## 5. PUDERZUCKER WIRKT WUNDER!

Gerade wenn ihr mageres Fleisch grillt, kommt es vor, dass die Röstaromen nicht so kommen, wie sie sollen – das liegt an der Natur der Sache. Bestäubt euer Steak ganz minimal mit Puderzucker, und das entstehende Karamell tut seinen Job.

## 6. LASST EUER FLEISCH BADEN!

Die Kombination aus Sous-Vide-Garen und einem Oberhitze Grill ist fantastisch. Erst im Vakuumbbeutel das Fleisch auf Temperatur bringen und aromatisieren und ihm dann auf dem Oberhitze Grill den letzten Schliff verpassen.

## 7. ES MUSS NICHT IMMER FLEISCH SEIN!

Davon abgesehen, dass Steaks auf einem Oberhitze Grill genial werden, darf es aber auch gerne mal etwas anderes sein: Fisch, Meeresfrüchte oder Gemüse. Champignons werden zum Beispiel sehr aromatisch auf einem Oberhitze Grill.

## 8. QUALITÄT DARF AUCH WAS KOSTEN!

Achtet gerade bei Fleisch auf Qualität. Artgerechte Haltung und Fütterung sorgen nicht nur dafür, dass es dem Tier bis zu seinem letzten Tag gut ging, es spiegelt sich auch im Geschmack und in der Konsistenz wider. Gutes Fleisch hat seinen Preis, aber das sollte es einem auch wert sein. Lieber selten richtig gutes Fleisch als häufig irgendeinen Quatsch, der weder dem Tier gutgetan hat noch uns guttut!

## 9. ÜBUNG MACHT DEN MEISTER!

Auch beim Oberhitze Grillen gilt: Es ist noch kein Meister vom Himmel gefallen. Nehmt euch die Zeit und macht euch mit dem Gerät vertraut. Jedes Stück Fleisch ist anders und da sich je nach Dicke des Steaks auch der Abstand zur Keramik ändert, variiert ebenso die Zubereitungszeit, also wie lange das Fleisch gegrillt werden sollte. Gönnst euch ein gutes Fleischthermometer. Dies macht es euch gerade am Anfang deutlich leichter.

## 10. DIE SACHE MIT DER ZEIT!

Eine Sache ist hier noch wichtig zu erwähnen! Die Zeitangaben können je nach Dicke des Grillguts und auch der Außentemperatur stark abweichen. Deswegen versteht sie bitte nur als Richtwert. Bei minus 2 Grad Celsius Außentemperatur anstatt 30 Grad Celsius können aus 60 Sekunden schnell mal 90 bis 100 Sekunden werden.

Also verlasst euch ein wenig auf euer Gefühl – und jetzt viel Spaß beim Grillen!







# VORSPEISEN & SNACKS

---

# BRATWURSTSALAT

Bratwurst schmeckt nicht nur als Currywurst oder im Brötchen mit 'nem Schlag Senf oder Ketchup. Man kann daraus auch wunderbar einen leckeren Salat zaubern. Egal ob zum Buffet oder einfach so beim Grillabend: So ein Salat schmeckt einfach gut.


## ZUTATEN:

- 3 Scheiben Toastbrot
- 2 EL Butter
- 1 rote Paprika
- 2 Frühlingszwiebeln
- 1 Zwiebel
- 4 Bratwürste
- 4 EL Weißweinessig
- 1 EL Honig
- 2 TL Senf
- 4 EL Rapskernöl
- 2 EL Hühnerbrühe
- Salz
- Pfeffer
- 100 g Käsewürfel

## ZUBEREITUNG:

- Oberhitze grill auf voller Temperatur vorheizen.
- Toastbrot in Würfel schneiden und mit der Butter in einer Pfanne knusprig ausbacken.
- Paprika in Streifen schneiden, Frühlingszwiebel in kleine Ringe und die Zwiebel schälen und dann in feine Streifen schneiden.
- Bratwürste im Oberhitze grill von beiden Seiten scharf grillen.
- Aus Weißweinessig, Honig, Senf, Öl und Brühe ein Dressing anrühren und kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Bratwurst in Scheiben schneiden und mit allen anderen Zutaten zu einem Salat vermengen.

---

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten | Portionen: 4 | Schwierigkeitsgrad: 







# CHORIZO-HALLOUMI-SPIESSE MIT BALSAMICO-ZWIEBELN

Für die Spieße habe ich mich für eine getrocknete scharfe Chorizo entschieden, die wunderbar mit frischer Paprika und mildem Halloumi harmoniert. Natürlich funktioniert das Rezept auch mit frischer Chorizo – diese unbedingt etwas dünner schneiden, damit sie auch wirklich gut durchgart. Die Balsamico-Zwiebeln sind eine perfekte mild-süße Ergänzung zu den Spießeln. Allerdings ist die Farbe durchaus etwas gewöhnungsbedürftig: Was aussieht wie verbrannt, sind schlicht die in dunklem Balsamico gekochten roten Zwiebeln. Holzspieße bitte mindestens 30 Minuten wässern, damit sie nicht verbrennen.

## ZUTATEN:

### Für die Balsamico-Zwiebeln

- 2 EL Olivenöl
- 4 rote Zwiebeln (ca. 350 g)
- 2 EL brauner Zucker
- 100 ml Aceto balsamico
- Meersalz
- frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

### Für die Spieße

- 1 TL geräuchertes Paprikapulver
- 2 EL Olivenöl
- 2 EL Zitronensaft
- 1 TL brauner Zucker
- 1 TL grober Steampfeffer
- 200 g getrocknete Chorizo
- 1 rote Paprikaschote
- 200 g Halloumi
- knuspriges Brot und Zitronenspalten zum Servieren

## ZUBEREITUNG:

- Das Olivenöl in eine Pfanne mit hohem Rand geben und auf mittlere Temperatur vorheizen. Die Zwiebeln schälen und würfeln. Im Olivenöl andünsten, ohne dass die Zwiebeln Farbe annehmen. Den braunen Zucker hinzufügen und leicht karamellisieren lassen, bis er sich aufgelöst hat. Gut verrühren, dann mit dem Aceto balsamico ablöschen und einige Minuten einkochen lassen, bis die Zwiebeln weich sind und eine sirupartige Konsistenz entstanden ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und abkühlen lassen.
- Aus Paprikapulver, Olivenöl, Zitronensaft, braunem Zucker und Steampfeffer eine Marinade anrühren.
- Die Chorizo falls nötig pellen und schräg in 2–3 Zentimeter dicke Scheiben schneiden. Die Paprikaschote waschen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen und in 4–5 Zentimeter große Stücke schneiden. Den Halloumi in circa 3 Zentimeter große Stücke schneiden. Chorizo, Paprika und Halloumi abwechselnd auf Metallspieße stecken und großzügig mit der Marinade einpinseln.
- Den Oberhitze grill währenddessen 10 Minuten auf niedrigster Temperatur vorheizen und Wasser in die Fettauffangschale füllen.
- Die Spieße gleichmäßig auf dem Rost verteilen und auf der untersten Ebene pro Seite 2 Minuten braun und knusprig grillen, dann jeweils wenden und auch um 180 Grad drehen, falls sie nicht vollständig unter dem Brenner liegen. Insgesamt etwa 6–7 Minuten rösten, dabei immer wieder kontrollieren.
- Mit den Balsamico-Zwiebeln, Zitronenspalten und knusprigem Brot sofort servieren.

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten | Portionen: 4 | Schwierigkeitsgrad: 

