

# **Meister am Grill**

---

**Einfache, schnelle und köstliche Rezepte für mehr  
Abwechslung auf dem Grill**

**Marko Pfeifer**

**Meister am Grill**

**Alle Rechte vorbehalten.**

Der Inhalt dieses Buches darf nicht reproduziert, vervielfältigt oder übertragen werden ohne direkte schriftliche Genehmigung des Autors oder des Herausgebers vervielfältigt oder übertragen werden. Unter keinen Umständen wird irgendeine Schuld oder rechtliche oder Autor für Schäden, Wiedergutmachung oder finanzielle Verluste, die durch die in diesem Buch enthaltenen Informationen, die in diesem Buch enthalten sind, weder direkt noch indirekt.

**Rechtlicher Hinweis:**

Dieses Buch ist urheberrechtlich geschützt. Es ist nur für den persönlichen Gebrauch bestimmt. Sie dürfen es nicht verändern, verbreiten, verkaufen, oder den Inhalt dieses Buches ohne die Zustimmung des Autors oder Herausgebers verändern, vertreiben, verkaufen, zitieren oder paraphrasieren. Herausgebers.

**Hinweis zum Haftungsausschluss:**

Bitte beachten Sie, dass die in diesem Dokument enthaltenen Informationen nur zu Bildungs- und Unterhaltungszwecken dienen. Es wurden alle Anstrengungen unternommen, um genaue, aktuelle, zuverlässige und vollständige Informationen zu präsentieren. Informationen zu präsentieren. Es werden keine Garantien jeglicher Art erklärt oder impliziert. Der Leser nimmt zur Kenntnis, dass der Autor nicht der Autor keine rechtliche, finanzielle, medizinische oder professionelle Beratung anbietet. Der Inhalt dieses Buches wurde wurde aus verschiedenen Quellen entnommen. Bitte konsultieren Sie einen zugelassenen Fachmann, bevor Sie die in diesem Buch beschriebenen Techniken die in diesem Buch beschrieben werden. Durch das Lesen dieses Dokuments erklärt sich der Leser damit einverstanden, dass der Autor unter keinen Umständen Der Leser erklärt sich damit einverstanden, dass der Autor unter keinen Umständen für direkte oder indirekte Verluste verantwortlich ist, die durch die Verwendung der in diesem Dokument enthaltenen Informationen entstehen. in diesem Dokument entstanden sind, einschließlich, aber nicht beschränkt auf, Fehler, Auslassungen oder Ungenauigkeiten.

# **Inhalt**

<b>Inhalt.....</b>	<b>3</b>
--------------------	----------

<b>Kapitel 1: Einleitung.....</b>	<b>8</b>
-----------------------------------	----------

Unterschiede zwischen dem OptiGrill und anderen Kochtöpfen .....	8
--	---

Ausführliche Beschreibung der Vorteile des OptiGrill .....	10
--	----

Detaillierte Tipps zur Verwendung des OptiGrill .....	11
---	----

<b>Kapitel 2: Beilagen, Saucen Und Dips Rezepte.....</b>	<b>13</b>
--	-----------

Schafskäse-joghurt-dip .....	14
------------------------------	----

Bohnen-dip .....	14
------------------	----

Salsa Britannica .....	15
------------------------	----

Knoblauch-dip .....	15
---------------------	----

Joghurt-artischocken-hummus .....	16
-----------------------------------	----

Pfifferlings-dip .....	16
------------------------	----

Kräuterbutter .....	17
---------------------	----

Senf-dip .....	17
----------------	----

Ofenkartoffel Mit Bacon Und Käse .....	18
--	----

Zitronen Thymian Sauce .....	18
------------------------------	----

Essig Honig Sauce .....	19
-------------------------	----

Süß-saure Bbq-soße .....	19
--------------------------	----

Ajvar Dip .....	19
-----------------	----

Hummus-dip .....	20
------------------	----

Feine Scharfe Sauce .....	20
---------------------------	----

<b>Kapitel 3: Fisch &amp; Meeresfrüchte Rezepte.....</b>	<b>22</b>
--	-----------

Garnelen Vom Grill .....	23
--------------------------	----

Jakobsmuscheln Auf Salat .....	23
--------------------------------	----

Gegrillte Fisch-spieße .....	24
------------------------------	----

Lachsfilet .....	24
------------------	----

Gremolada Schwertfischspieße .....	25
------------------------------------	----

Seeteufel Im Speckmantel .....	25
--------------------------------	----

Heilbuttfilet .....	26
---------------------	----

Griechische Lachsfilets .....	27
-------------------------------	----

Lachs Al Dente .....	27
----------------------	----

Ahi-thunfisch .....	28
---------------------	----

Gegrillte Hummerschwänze Mit Nektarinen Limetten Sauce .....	28
--	----

Heilbutt Tacos Mit Würzigem Radieschen Avocado Krautsalat .....	29
---	----

Gegrillte Zitronen Balsamico Seezungenfilets .....	30
--	----

Leckerer Fisch Mit Weißer Soße .....	31
--------------------------------------	----

Gremolata-schwertfisch-spieße .....	31
-------------------------------------	----

Kräuterkarpfen .....	32
----------------------	----

Knusprige Fischbällchen .....	33
-------------------------------	----

Bbq-sardinen Mit Chermoula Sauce .....	33
Seeteufel Mit Gemüse .....	34
Gegrillte Sardinen .....	35
Limette Und Basilikum Tilapia .....	35
Gegrillter Roter Schnapper .....	36
Gegrillter Tandoori Kabeljau .....	36
Gegrillter Zander Mit Zitrusbutter .....	37
Schwertfisch .....	38
Party Garnelen .....	38
Gegrillter Branzino Mit Eingemachter Zitronengremolata .....	39
Gesunde Lachs-burger .....	40
Gegrillter Hummer .....	40
Gegrillter Fisch Mit Chili-soja Dip .....	41

### ***Kapitel 4: Fleisch Rezepte.....43***

Lammkoteletts .....	44
Balsamico Gegrilltes Hähnchen Und Zucchini .....	44
Hawaii Spieße .....	45
Hähnchen-grillteller .....	46
Hirschsteak .....	46
Whiskey-rinderhüftbraten .....	47
Käsesteak .....	47
Wildschweinrücken Im Speckmantel .....	48
Tequila-hähnchenkeulen .....	48
Hähnchen-teriyaki .....	49
Asia Rumpsteak .....	50
Wild Spieß .....	50
Hirsch-steaks .....	51
Entenbrust An Nektarinen-salat .....	51
Carne Asada .....	52
Mariniertes Hähnchen Mit Buttermilch .....	52
Saftige Rindfleisch-burger .....	53
Chipotle Baby Ribs .....	53
Wildschweinrücken .....	54
Burger Mit Scharfer Sauce .....	54
Gegrillte Lammkoteletts Mit Sieben Gewürzen Und Petersiliensalat .....	55
Schnell Und Einfach Marinierte Schweinekoteletts .....	56
Gegrilltes Hähnchen Bruschetta .....	56
Rehrückenhappen .....	57
Gegrilltes Hähnchen Salsa Verde .....	57
Peruanisches Hähnchen Mit Würziger Peruanischer Grünen Sauce .....	58
Schweinerücken Im Baconmantel .....	59
Gegrillte Steak Kebabs Mit Orangen Relish .....	60
Wildschwein-steak .....	60
Gegrilltes Rocksteak Mit Tomaten Und Guacamole .....	61
Gegrillte Lammkoteletts Mit Harissa Joghurt .....	61
Apriko Traum .....	62

Chili Hot Dog .....	63
Crazy Wings .....	64
Rinderfilet Mit Mango-preiselbeeren-chutney .....	64
Strauß-rind-hackspieße .....	65
Glasierte Schweinelende Koteletts Ohne Knochen .....	65
Truthahn-sandwich .....	66
Lenden Vom Grill .....	66
Steak Tacos Am Stiel .....	67
Beef Brisket .....	67
Schweinefilet Mit Chilikruste .....	68
Wildschweinsteaks Mit Kräutern .....	68
Hähnchenbrust In Senfmarinade .....	69
Rinderhackspieße .....	69
Krustenbraten .....	70
Leckere Hähnchenstreifen .....	70
Hawaii-burger .....	71
Würzige Schweinefleischspieße .....	71
Gegrillte Steaks Mit Knoblauch Schnittlauch Butter Und Kartoffelsalat .....	72
Bourbon Bbq Schweinekoteletts .....	73
Ingwer Steak .....	74
Ollis Spezial-burger .....	74
Klassische Burger .....	75
Red Pepper-steaks .....	75
Tomate-roastbeef-sandwich .....	76
Papaya-hähnchenspieße .....	76
Tomaten Burger .....	77
Kräuter Hähnchenbrust .....	78
Grill-schaschlik .....	78

**Kapitel 5: Hauptgerichte Rezepte.....79**

Steak Mit Spinat Gefüllt .....	80
Spieß Nach Puszta Art .....	80
Kalbsbries .....	81
Ochsenbrust .....	81
Gefüllter Schweinebauch Asia Style .....	82
Edle Lammsteaks Mit Trüffel .....	83
Filet Wellington Vom Schwein .....	83
Beeren Gratin .....	84
Rippchen Orient .....	84
Rehfilet Im Ganzen .....	85
Putenschnitzel A La Saltimbocca .....	85
Hühnerbrust Mit Kartoffelhülle .....	86
Gemischter Wild~spieß .....	86
Gegrillte Kalbs~haxe .....	87
Hühnerleber Mit Schmorzwiebel .....	87
Vanille Soufflee .....	88
Rumpsteak .....	88

Lammhaxe .....	89
Putenrolle Mit Nordsee~krabben .....	89
Chateau Briand .....	90
Rehleber .....	90
Wildschweinsteak .....	91
Pork Burger Asia Style .....	91
Usa Burger .....	92
Entenhaxerl Bauern Art .....	92

## ***Kapitel 6: Snacks & Süßes Rezepte..... 93***

Kartoffel-Blinis mit Zimt .....	94
Gegrillte Brownies .....	94
Gegrillte Mango mit Kokos .....	95
Süßer Frenchtoast .....	95
Gegrillte Birne .....	96
Obstspieße mit Karamell .....	96
Nutella-Frenchtoast .....	96
Bratäpfel .....	97
Karamellisierte Bananen .....	97
Bier-Pancakes vom Grill .....	98
Gegrillte Aprikosen mit Vanilleeis .....	98
Gegrillte Ananas mit Rocher-Creme .....	99
Gegrillte Wassermelone mit Limettenzucker .....	99
Gegrillter Pfirsich mit Karamelleis .....	99
Schoko-Bananentaschen .....	100
Ananas-Spieße .....	100
Apfel-Blaubeer-Crumble .....	101
Gegrillte Wassermelone mit Eis .....	101
Nektarinen mit Frischkäse-Haube .....	102
Erdbeeren vom Grill .....	103

## ***Kapitel 7: Vegetarisch Und Vegane Rezepte..... 104***

Champignon-grillspieße .....	105
Halloumi Mit Zitronensalsa .....	105
Pfefferoni Mit Ziegenkäse .....	106
Süßkartoffel Steak .....	106
Hummus Und Gegrilltes Gemüse .....	106
Gegrillter Chinakohl .....	107
Gegrillter Haloumi .....	107
Gegrillte Avocado .....	108
Tomaten Auberginen Tartines .....	109
Quesadillas .....	109
Gegrillter Zitronen Brokkoli .....	110
Gegrillte Paprika .....	110
Auberginen~bacon .....	111
Spargelpakete .....	111
Gegrillte Ratatouille Linguine .....	112

Aubergine Mit Joghurt .....	112
Auberginen Pizza .....	113
Gegrillter Chili~tofu .....	113
Curry Tofu .....	114
Gebackene Spargel-speck-käsetorte .....	114
Gegrillte Karotten .....	115
Kartoffel Hobo Packungen .....	116
Gezuckerte Ananas .....	116
Gemüseburger .....	117
Gegrillter Spargel Und Mit Honig Glasierte Karotten .....	117
Halloumi Spieße .....	118
Gegrillte Bananen .....	118
Gegrillter Succotash .....	119
Tofuspieße .....	119
Kohl Mit Thymian .....	120

### ***Kapitel 8: Desserts Und Salate Rezepte..... 121***

Grill-aprikosen .....	122
Bananen-zimt-kokosnuss-krapfen .....	122
Honig Obst Mit Joghurt .....	122
Salat Mit Halloumi .....	123
Salat Mit Hühnerleber .....	124
Salat Mit Weißen Bohnen Und Paprika .....	124
Gegrillte Lachs Tzatziki Bowl .....	125
Gegrillter Lauch Kartoffelsalat .....	125
Krautsalat .....	126
„gegrillte äpfel“ .....	127
Gegrillte Wassermelone .....	127
Salat Mit Bacon Und Bananen .....	128
Pesto Gefüllte Gegrillte Portobellos .....	128
Gegrillter Kalbs Salat .....	129
Couscous~salat Mit Gegrilltem Lamm .....	130
Salat Mit Zweierlei Spargel .....	130
Ananas Ringe Mit Sirup .....	131
Gegrillte Wassermelone Mit Nuss-pesto .....	131
Marshmallow-schoko-bananen .....	132
Gegrillte Zucchini Und Lauch Mit Walnüssen Und Kräutern .....	132

### ***Index..... 134***

# ***Kapitel 1: Einleitung***

## **Unterschiede zwischen dem OptiGrill und anderen Kochtöpfen**

Der OptiGrill unterscheidet sich in mehreren wesentlichen Aspekten von herkömmlichen Kochtöpfen und anderen Kochgeräten. Hier sind die wichtigsten Unterschiede im Detail:

### **1. Zubereitungsmethode**

- **Grillen vs. Kochen:** Der OptiGrill ist ein elektrischer Kontaktgrill, der hauptsächlich für das Grillen von Lebensmitteln konzipiert ist. Im Gegensatz dazu werden Kochtöpfe hauptsächlich für das Kochen, Dünsten oder Schmoren verwendet, was andere Temperaturen und Zubereitungsweisen erfordert.

### **2. Temperaturregelung**

- **Automatische Sensoren:** Der OptiGrill ist mit Sensoren ausgestattet, die die Dicke und den Gargrad der Lebensmittel erkennen und die Grillzeit automatisch anpassen. Kochtöpfe hingegen haben in der Regel keine automatischen Regelungen; der Koch muss selbst die Temperatur und Kochzeit überwachen.

- **Voreingestellte Programme:** Der OptiGrill bietet verschiedene Programme für unterschiedliche Lebensmittel (z. B. Steak, Fisch, Gemüse), die eine gezielte Temperaturregelung ermöglichen. Kochtöpfe erfordern manuelle Anpassungen.

### **3. Vielseitigkeit in der Nutzung**

- **Multifunktionalität:** Der OptiGrill kann nicht nur grillen, sondern auch Toasts, Paninis und andere Gerichte zubereiten. Kochtöpfe sind oft auf eine bestimmte Kochtechnik beschränkt und können nicht die gleiche Vielfalt bieten.

- **Unterschiedliche Zubereitungstechniken:** Während Kochtöpfe hauptsächlich für flüssige oder gedämpfte Zubereitungen verwendet werden, ermöglicht der OptiGrill das Grillen von Lebensmitteln, wodurch ein ganz anderer Geschmack und eine andere Textur erreicht werden.

### **4. Gesundheitsaspekte**

- **Fettreduzierung:** Der OptiGrill leitet überschüssiges Fett während des

Grillens ab, was zu einer gesünderen Zubereitung der Lebensmittel führt. Kochtöpfe hingegen können die Fettmenge in Gerichten nicht reduzieren, insbesondere beim Braten oder Sautieren.

- **Einfache Zubereitung gesunder Mahlzeiten:** Der OptiGrill fördert die Zubereitung von frischen, unverarbeiteten Lebensmitteln und erfordert weniger Öl, was zu einer gesünderen Ernährung beiträgt.

## 5. Reinigung und Pflege

- **Einfache Reinigung:** Der OptiGrill hat abnehmbare, spülmaschinenfeste Grillplatten, die die Reinigung erheblich erleichtern. Kochtöpfe müssen oft aufwendiger gereinigt werden, insbesondere bei Anbrennen oder hartnäckigen Rückständen.
- **Gehäuse:** Das Gehäuse des OptiGrills lässt sich leicht abwischen, während Kochtöpfe oft schwerer zu reinigen sind, insbesondere wenn sie aus schwerem Material bestehen.

## 6. Energieeffizienz

- **Schnelles Aufheizen:** Der OptiGrill heizt schnell auf und benötigt weniger Zeit für die Zubereitung im Vergleich zu herkömmlichen Kochmethoden. Kochtöpfe erfordern oft längere Vorbereitungs- und Kochzeiten.
- **Energieverbrauch:** Aufgrund der direkten Heiztechnik und der schnelleren Zubereitung könnte der OptiGrill insgesamt energieeffizienter sein als das Kochen auf einem Herd, insbesondere wenn man die gesamte Kochzeit betrachtet.

## 7. Einsatzmöglichkeiten

- **Indoor-Grill:** Der OptiGrill ist ideal für das Grillen drinnen, während herkömmliche Grillmethoden (z. B. Holzkohle- oder Gasgrills) oft nur im Freien verwendet werden können. Dies macht den OptiGrill zu einer praktischen Option für Stadtwohnungen oder bei schlechtem Wetter.

## 8. Benutzerfreundlichkeit

- **Intuitive Bedienung:** Der OptiGrill ist mit einem digitalen Display und einfachen Bedienelementen ausgestattet, die die Nutzung erleichtern. Kochtöpfe erfordern oft mehr Erfahrung und Aufmerksamkeit beim Kochen.
- **Garmethoden für Anfänger:** Der automatische Garmodus des OptiGrills macht ihn besonders anfängerfreundlich, während das Kochen mit Töpfen mehr technisches Wissen erfordern kann, um die gewünschten Ergebnisse zu erzielen.

## **Ausführliche Beschreibung der Vorteile des OptiGrill**

Der OptiGrill von Tefal hat sich als beliebtes Küchengerät etabliert, das zahlreiche Vorteile bietet. Hier sind die wichtigsten Vorteile im Detail:

### **1. Einfachheit der Nutzung**

- **Intuitive Bedienung:** Der OptiGrill verfügt über ein benutzerfreundliches digitales Display mit klaren Symbolen und einer einfachen Menüführung. Dies erleichtert die Handhabung, selbst für Kochanfänger.
- **Automatische Garstufen:** Der integrierte Sensor erkennt die Dicke der Lebensmittel und passt die Grillzeit automatisch an. So kann man sich auf andere Aufgaben konzentrieren, während das Essen perfekt gegart wird.

### **2. Vielseitigkeit**

- **Vielfältige Grillmöglichkeiten:** Der OptiGrill kann für eine breite Palette von Lebensmitteln verwendet werden, einschließlich Fleisch, Fisch, Gemüse und Sandwiches. Dies macht ihn zu einem multifunktionalen Gerät, das in der Küche vielseitig eingesetzt werden kann.
- **Grillprogramme:** Mit voreingestellten Programmen für verschiedene Lebensmittel (wie Rindfleisch, Hähnchen, Fisch, Würstchen und Gemüse) bietet der OptiGrill eine maßgeschneiderte Zubereitung für jedes Gericht.

### **3. Gesunde Zubereitung**

- **Fettreduktion:** Beim Grillen im OptiGrill wird überschüssiges Fett abgeleitet, was zu gesünderen Gerichten führt. Zudem benötigt man oft weniger oder gar kein zusätzliches Öl, was die Kalorienzufuhr reduziert.
- **Frische Lebensmittel:** Der OptiGrill fördert die Verwendung von frischen, unverarbeiteten Zutaten, was zu einer gesünderen Ernährung beiträgt.

### **4. Konsistente Ergebnisse**

- **Perfekte Grilltemperatur:** Die präzise Temperaturregelung sorgt dafür, dass die Lebensmittel gleichmäßig gegart werden. Dies führt zu konstanten Ergebnissen, unabhängig davon, wer kocht.
- **Indikator für Garstatus:** Eine LED-Anzeige zeigt den aktuellen Garstatus an und informiert den Benutzer darüber, wann das Essen fertig ist. Dies hilft, Überoder Untergarung zu vermeiden.

### **5. Energieeffizienz**

- **Schnelles Aufheizen:** Der OptiGrill heizt schnell auf, wodurch die Zubereitungszeit im Vergleich zu herkömmlichen Kochmethoden verkürzt wird. Dies

spart Zeit und Energie.

- **Energieverbrauch:** Die effiziente Nutzung der Wärme reduziert den Energieverbrauch im Vergleich zu anderen Kochmethoden, die längere Zeit benötigen.

## 6. Einfache Reinigung

- **Abnehmbare Grillplatten:** Die antihafbeschichteten Grillplatten sind spülmaschinenfest, was die Reinigung nach dem Kochen erleichtert. Dies ist besonders praktisch für vielbeschäftigte Haushalte.
- **Pflegeleichtes Gehäuse:** Das Gehäuse des OptiGrills lässt sich leicht abwischen, wodurch die Pflege des Geräts vereinfacht wird.

## 7. Kompakte Bauweise

- **Platzsparend:** Der OptiGrill hat eine kompakte Bauweise, die ihn ideal für Küchen mit begrenztem Platzangebot macht. Er lässt sich leicht verstauen und nimmt nicht viel Platz ein.
- **Indoor-Grillen:** Der OptiGrill ermöglicht das Grillen in Innenräumen, was ihn zu einer idealen Wahl für Stadtbewohner oder bei schlechtem Wetter macht.

## 8. Gesellige Zubereitung

- **Gemeinsame Mahlzeiten:** Durch die schnelle Zubereitung können die Gerichte zügig serviert werden, was es einfacher macht, gemeinsame Mahlzeiten mit Familie und Freunden zu genießen.
- **Einfaches Grillen:** Der OptiGrill macht das Grillen einfach und zugänglich, sodass auch weniger erfahrene Köche selbstbewusst ihre Grillfähigkeiten ausprobieren können.

## Detaillierte Tipps zur Verwendung des OptiGrill

- 1. Für das perfekte Steak:** Lassen Sie das Steak vor dem Grillen auf Zimmertemperatur kommen. Verwenden Sie die Steak-Funktion für die gewünschten Garstufen (blutig, medium, gut durch).
- 2. Gemüse richtig grillen:** Schneiden Sie Gemüse in gleichmäßige Stücke, um ein gleichmäßiges Garen zu gewährleisten. Hartes Gemüse wie Karotten sollte etwas länger gegrillt werden.
- 3. Paninis und Sandwiches:** Nutzen Sie die Sandwich-Funktion und legen Sie die belegten Brötchen gleichmäßig auf die Grillplatten, um ein perfektes Ergebnis zu erzielen.
- 4. Fisch zubereiten:** Fetten Sie die Grillplatten leicht ein und verwenden Sie die

Fisch-Funktion, um die besten Ergebnisse zu erzielen.

**5. Aufbewahrung:** Wenn der OptiGrill nicht in Gebrauch ist, lagern Sie ihn an einem trockenen Ort und decken Sie ihn gegebenenfalls ab, um Staub zu vermeiden.

Der OptiGrill ist ein vielseitiges und benutzerfreundliches Küchengerät, das die Zubereitung einer Vielzahl von Gerichten erleichtert. Mit seinen innovativen Funktionen, der einfachen Handhabung und den gesundheitlichen Vorteilen des Grillens ist er eine wertvolle Ergänzung für jede moderne Küche. Durch die Beachtung der oben genannten Tipps und Tricks kann jeder das volle Potenzial des OptiGrills ausschöpfen und köstliche, gesunde Mahlzeiten zubereiten.



## **Kapitel 2: Beilagen, Saucen Und** **Dips Rezepte**

## **Schafskäse-joghurt-dip**

Portion: Xx

Zubereitungszeit: Xx

### **Zutaten:**

- 200 g Schafskäse
- 200 g Naturjoghurt, 3,5% Fett
- 1 EL Paprikapulver, edelsüß
- Salz
- Pfeffer, frisch aus der Mühle
- Nach Belieben: 1 Knoblauchzehe

### **Zubereitung:**

1. Den Schafskäse in grobe Stücke brechen und gemeinsam mit dem Naturjoghurt in einen Mixer geben.
2. Beides zu einem feinen Püree vermischen, dann das Paprikapulver hinzugeben. Falls gewünscht, den Knoblauch schälen, hacken und mit in den Mixer geben.
3. Abschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken. Da der Dipp am besten richtig kalt schmeckt, sollte er bis zum Verzehr in den Kühlschrank gestellt werden.

## **Bohnen-dip**

Portion: 4

Zubereitungszeit: 60 Minuten

### **Zutaten:**

- 1 ½ kg dicke Bohnen
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Zwiebeln
- 1 Zitrone
- 8 EL Olivenöl
- Meersalz
- Pfeffer
- Zucker
- 200 ml Wasser
- 6 Stiele frische Minze
- 1 Bd. Petersilie
- ¼ TL rote Chiliflocken

### **Zubereitung:**

1. Aus den Bohnenschoten die Kerne herauslösen und diese wiederum aus der Haut lösen. Die Knoblauchzehen schälen und hacken. Die Zwiebeln schälen und fein würfeln. Die Zitrone heiß abwaschen und die Schale fein abreiben, dann halbieren und den Saft auspressen.