

# **Draußen grillen, einfach genießen**

**134 einfache Outdoor-Rezepte für Garten,  
Camping und Sommerabende – mit  
Fleisch, Fisch, Gemüse, Burgern, Spießen,  
Folienpaketen, Beilagen, Dips, Käse &  
süßen Grillideen**

Johann Weber



# Copyright

© 2026 Johann Weber

Alle Rechte vorbehalten. Dieses Buch einschließlich aller Inhalte, Texte, Rezepte, Hinweise und Gestaltungselemente ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der Grenzen des Urheberrechts ist ohne ausdrückliche schriftliche Zustimmung des Autors nicht gestattet. Dies gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen, Bearbeitungen, elektronische Speicherung sowie die Verbreitung in gedruckter oder digitaler Form.

Die in diesem Buch enthaltenen Rezepte und Empfehlungen wurden mit größter Sorgfalt erstellt. Dennoch übernimmt der Autor keine Gewähr für die Vollständigkeit, Richtigkeit oder dauerhafte Aktualität der Angaben.

Autor: Johann Weber

## **Haftungsausschluss**

Die Inhalte dieses Buches dienen ausschließlich der allgemeinen Information und Inspiration beim Kochen und Grillen. Sie ersetzen keine professionelle Beratung in den Bereichen Ernährung, Gesundheit, Medizin oder Lebensmittelsicherheit.

Alle Rezepte sollten an persönliche Bedürfnisse, gesundheitliche Voraussetzungen, Allergien, Unverträglichkeiten und individuelle Ernährungsweisen angepasst werden. Personen mit gesundheitlichen Einschränkungen, besonderen Ernährungsanforderungen oder bestehenden Erkrankungen sollten vor der Umsetzung der Rezepte fachlichen Rat einholen.

Beim Grillen im Freien ist stets auf einen sicheren Umgang mit Grillgeräten, offenem Feuer, heißer Glut, Gasflaschen, scharfen Messern und rohen Lebensmitteln zu achten. Fleisch, Geflügel, Fisch und Meeresfrüchte sollten immer ausreichend gekühlt, hygienisch verarbeitet und vollständig durchgegart werden, sofern das jeweilige Lebensmittel dies erfordert.

Der Autor Johann Weber übernimmt keine Haftung für Schäden, Verletzungen, gesundheitliche Beschwerden, Lebensmittelunverträglichkeiten, Grillunfälle oder sonstige Folgen, die direkt oder indirekt aus der Anwendung der Rezepte, Tipps oder Hinweise in diesem Buch entstehen.

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr. Die Nutzung der Inhalte erfolgt auf eigene Verantwortung.

## Inhaltsverzeichnis

Vorwort.....	10
12 einfache Fleischrezepte für Garten, Camping und Sommerabende .....	11
Kalbsteaks mit Salbei-Zitronenöl .....	11
Zitronen-Thymian-Schweinekoteletts .....	12
Flanksteak mit Petersilien-Knoblauchöl.....	13
Minz-Lammkoteletts vom Rost .....	14
Paprika-Rinder-Minutensteaks .....	15
Schweine-Schaschlik mit Paprika und Zwiebel .....	16
Ribeye-Steaks mit grobem Pfeffer .....	17
Lammfrikadellen von der Grillplatte .....	18
Schweinerückensteaks mit Senf-Majoran .....	19
Rinderfiletspitzen im Folienpaket .....	20
Mediterrane Kalbsspieße mit Zucchini .....	21
Rinderlende mit Kaffee-Paprika-Rub .....	22
13 einfache Hähnchen- und Geflügelrezepte .....	23
Puten-Paprika-Röllchen vom Spieß .....	23
Joghurt-Zitronen-Hähnchenbrust .....	24
Paprika-Hähnchenschenkel vom Holzkohlegrill .....	25
Kräuter-Senf-Putensteaks .....	26
Hähnchen-Ananas-Spieße .....	27
Orangen-Pfeffer-Entenbrust .....	28
Putenhack-Burger vom Grillrost .....	29
Milde BBQ-Hähnchenflügel .....	30
Hähnchen-Feta-Folienpakete .....	31
Putenstreifen von der Grillplatte .....	32
Apfel-Curry-Hähnchenkeulen .....	33
Maispouardenbrust mit Zitronenbutter .....	34
Geflügelbratwürste mit Senf-Zwiebeln .....	35
12 einfache Fisch- und Meeresfrüchterezepte .....	36
Zitronen-Lachsfilets von der Grillplanke .....	36
Dorade mit Kräuterfüllung .....	37
Forelle aus dem Folienpaket .....	38
Knoblauch-Garnelenspieße .....	39
Kabeljau-Paprika-Päckchen .....	40
Makrele mit Senf-Dill-Marinade .....	41

Calamari-Ringe von der Grillplatte .....	42
Seelachs-Gemüse-Spieße .....	43
Jakobsmuscheln mit Kräuterbutter .....	44
Zanderfilet mit Gurken-Dill-Topping .....	45
Muscheln im Dutch Oven mit Tomate .....	46
Lachs-Garnelen-Burger .....	47
10 einfache Wurstrezepte für Garten, Camping und Sommerabende .....	48
Merguez mit Joghurt-Minz-Dip .....	48
Nürnberger Rostbratwürste im Laugenbrötchen .....	49
Käsekrauter mit Paprika-Zwiebel-Topping .....	50
Krakauer Scheiben von der Grillplatte .....	51
Thüringer Rostbratwurst mit Apfelkraut .....	52
Bratwurst-Curry-Spieße .....	53
Salsiccia mit Fenchel und Tomate .....	54
Chorizo-Kartoffel-Pfännchen .....	55
Wildbratwurst mit Preiselbeer-Senf .....	56
Bratwurst-Sauerkraut-Paket .....	57
11 einfache Gemüsegerichte für Garten, Camping und Sommerabende .....	58
Grüner Spargel mit Zitronenöl .....	58
Maiskolben mit Kräuteröl .....	59
Auberginenscheiben mit Sesam-Zitronenöl .....	60
Champignonspieße mit Knoblauchöl .....	61
Zucchini-Fächer mit Paprikaöl .....	62
Süßkartoffelspalten mit Rosmarin .....	63
Blumenkohlsteaks mit Curryöl .....	64
Spitzkohlsalaten mit Kümmelöl .....	65
Paprikaschoten mit Couscousfüllung .....	66
Rote-Bete-Päckchen mit Apfel und Zwiebel .....	67
Bunte Gemüsepfanne aus dem Dutch Oven .....	68
10 einfache Burgerrezepte für Garten, Camping und Sommerabende .....	69
Kabeljau-Burger mit Dill-Joghurt .....	69
Klassischer Rindburger mit Gurken-Senf-Relish .....	70
BBQ-Rindburger mit roten Zwiebeln .....	71
Schweineburger mit Apfel-Krautsalat .....	72
Lamm-Burger mit Gurken-Joghurt .....	73
Kalbsburger mit Petersilien-Zitronencreme .....	74

Portobello-Burger mit Grillzwiebeln .....	75
Halloumi-Burger mit gegrillter Zucchini .....	76
Bohnen-Mais-Burger vom Grill .....	77
Steakstreifen-Burger mit Kräuterbutter .....	78
10 einfache Grillspieße für Garten, Camping und Sommerabende .....	79
Lachs-Zitronen-Spieße mit Fenchel .....	79
Rindfleisch-Paprika-Spieße mit Kräuteröl .....	80
Schweinefilet-Aprikosen-Spieße .....	81
Garnelen-Mango-Spieße mit Limette .....	82
Halloumi-Pfirsich-Spieße .....	83
Kartoffel-Speck-Spieße mit Rosmarin .....	84
Champignon-Zwiebel-Brot-Spieße .....	85
Puten-Zucchini-Röllchen am Spieß .....	86
Tofu-Paprika-Spieße mit Erdnussnote .....	87
Hackbällchen-Tomaten-Spieße .....	88
10 einfache Campinggerichte für Grill, Pfanne und Dutch Oven .....	89
Grillkäse-Tacos mit Tomatenbohnen .....	89
Lagerbohnen mit Speck aus der Gusseisenpfanne .....	90
Fladenbrot-Pizza mit Salami und Paprika .....	91
Camping-Omelett mit Kartoffeln und Schnittlauch .....	92
Rindfleisch-Bohnen-Wraps vom Grill .....	93
Gnocchi-Pfanne mit Zucchini und Feta .....	94
Linsen-Gemüse-Topf aus dem Dutch Oven .....	95
One-Pot-Nudeln mit Tomate und Thunfisch .....	96
Rösti-Pfanne mit Spiegelei .....	97
Apfel-Hafer-Pfanne mit Zimt .....	98
10 einfache Folienpakete für Garten, Camping und Sommerabende .....	99
Rinderstreifen-Zwiebel-Päckchen mit Senf .....	99
Kartoffel-Hack-Päckchen mit Paprika .....	100
Schweinefilet-Pilz-Päckchen mit Thymian .....	101
Zander-Fenchel-Päckchen mit Orange .....	102
Garnelen-Reis-Päckchen mit Limette .....	103
Halloumi-Trauben-Päckchen mit Rosmarin .....	104
Bohnen-Tomaten-Päckchen mit Kräutern .....	105
Couscous-Gemüse-Päckchen mit Kichererbsen .....	106
Birnen-Ziegenkäse-Päckchen mit Walnüssen .....	107

Wurzelgemüse-Päckchen mit Kräuterbutter .....	108
13 einfache Beilagen und Salate für Garten, Camping und Sommerabende .....	109
Nudelsalat mit Grillgemüse und Joghurt-Dressing .....	109
Lauwarmer Kartoffel-Gurken-Salat .....	110
Tomaten-Brotsalat mit Grillkruste .....	111
Knusprige Knoblauch-Kräuter-Kartoffeln .....	112
Gurken-Radieschen-Salat mit Dill .....	113
Couscous-Salat mit Minze und Zitrone .....	114
Weiße-Bohnen-Salat mit Rucola .....	115
Krautsalat mit Möhren und Apfelessig .....	116
Gegrillte Polenta-Ecken mit Parmesan .....	117
Melonen-Feta-Salat mit Gurke .....	118
Gegrilltes Kräuterbaguette .....	119
Linsensalat mit Paprika und Petersilie .....	120
Apfel-Sellerie-Salat mit Joghurt .....	121
13 einfache Dessert- und Käserezepte für Garten, Camping und Sommerabende .....	122
Gegrillte Nektarinen mit Vanillejoghurt .....	122
Gegrillte Pfirsiche mit Mascarponecreme .....	123
Camembert von der Holzplanke mit Preiselbeeren .....	124
Ananasringe mit Kokosjoghurt .....	125
Erdbeer-Marshmallow-Spieße .....	126
Feta-Päckchen mit Oliven und Kräutern .....	127
Ziegenkäse-Aprikosen-Taler .....	128
Grillbananen mit Schokolade und Haselnüssen .....	129
Ricotta-Honig-Fladen vom Grill .....	130
Apfelringe mit Zimtquark .....	131
Brie-Baguette mit Feigen und Walnüssen .....	132
Käse-Quesadillas mit Mais und Paprika .....	133
Pflaumenpfanne mit Mandelstreuseln .....	134
10 einfache Dips und Saucen für Garten, Camping und Sommerabende .....	135
Tomaten-Basilikum-Salsa .....	135
Rauchiger Paprika-Quark-Dip .....	136
Meerrettich-Schmand-Sauce .....	137
Apfel-Zwiebel-Chutney .....	138
Avocado-Limetten-Creme .....	139
Honig-Senf-Kräuter-Sauce .....	140

Rote-Bete-Frischkäse-Dip .....	141
Warme Pflaumen-BBQ-Sauce .....	142
Zitronen-Kapern-Mayonnaise .....	143
Geröstete Mandel-Knoblauch-Creme .....	144
Schlusswort .....	145

# Vorwort

Grillen im Freien ist mehr als nur eine einfache Art, Essen zuzubereiten. Es ist ein Moment, in dem der Alltag langsamer wird, der Duft von Röstaromen in der Luft liegt und Familie, Freunde oder Nachbarn ganz selbstverständlich zusammenkommen. Ob im Garten, auf dem Campingplatz, am Seeufer oder auf der Terrasse: Ein Grillabend schafft eine besondere Atmosphäre, die kaum ein anderes Kocherlebnis ersetzen kann.

Dieses Buch richtet sich an alle, die draußen unkompliziert, sicher und mit Freude grillen möchten. Dabei geht es nicht darum, komplizierte Techniken zu beherrschen oder teure Spezialgeräte zu besitzen. Viel wichtiger sind einfache Rezepte, klare Temperaturen, verständliche Schritte und kleine Tipps, die wirklich helfen. Genau deshalb sind die Gerichte in diesem Buch so aufgebaut, dass sie auch ohne große Grillerfahrung gelingen können.

Die Rezepte zeigen, wie vielseitig Outdoor-Grillen sein kann. Neben Fleisch, Geflügel, Fisch und Würstchen finden sich auch Gemüsegerichte, Burger, Spieße, Folienpakete, Campinggerichte, Beilagen, Salate, Käseideen, Desserts und passende Dips. So entsteht nicht nur ein einzelnes Grillgericht, sondern ein kompletter Grillabend mit allem, was dazugehört.

Besonders praktisch ist, dass viele Gerichte gut vorbereitet, leicht transportiert und direkt draußen fertiggestellt werden können. Das macht sie ideal für Camping, Familienausflüge, Gartenfeste oder spontane Sommerabende. Die Zutaten bleiben alltagstauglich, die Arbeitsschritte übersichtlich und die Ergebnisse trotzdem abwechslungsreich.

Dieses Buch soll Mut machen, den Grill öfter anzuzünden und neue Kombinationen auszuprobieren. Denn gutes Grillen beginnt nicht mit Perfektion, sondern mit Freude, guter Vorbereitung und dem Vertrauen, dass einfache Rezepte oft die besten sind.

# 12 einfache Fleischrezepte für Garten, Camping und Sommerabende

## Kalbsteaks mit Salbei-Zitronenöl

Milde Kalbsteaks passen gut zu leichten Sommerabenden und einfachen Beilagen.

**Zubereitungszeit:** 15 Minuten

**Marinierzeit:** 30 Minuten

**Grillzeit:** 8–10 Minuten

**Portionen:** 4

**Grillmethode:** Gasgrill, Elektrogrill oder Grillplatte

**Hitze:** 200–220 °C, mittlere bis hohe direkte Hitze

**Tipp:** Kalbfleisch nur dünn würzen, damit der feine Geschmack bleibt.

**Outdoor-Tipp:** Steaks trocken transportieren und Öl separat mitnehmen.

**Warum:** Salbei gibt Aroma, Zitrone macht das Fleisch frisch und leicht.

**Zutaten:** 4 Kalbsteaks à ca. 160 g, 2 EL Olivenöl, 1 TL Zitronensaft,  
1 TL Salbei, 1 TL Salz, 1/2 TL Pfeffer.

### Zubereitung:

1. Kalbsteaks trocken tupfen.
2. Öl, Zitronensaft, Salbei und Pfeffer verrühren.
3. Steaks dünn damit bestreichen.
4. Grill 10 Minuten vorheizen.
5. Rost oder Grillplatte leicht einölen.
6. Steaks 3–4 Minuten pro Seite grillen.
7. Nur einmal wenden und nicht drücken.
8. Nach dem Grillen salzen und 3 Minuten ruhen lassen.
9. Mit Kartoffelsalat oder gegrilltem Gemüse servieren.

**Nährwerte pro Portion:** ca. 300 kcal, Eiweiß ca. 34 g, Kohlenhydrate ca. 1 g,  
Fett ca. 18 g.

**Funktion:** Ideal für leichte Grillteller, Picknickmenüs und feine Gartenabende.

**Fehler vermeiden:** Nicht zu lange grillen, sonst wird Kalbfleisch trocken und fest.

## Zitronen-Thymian-Schweinekoteletts

Zarte Koteletts für Gartenabende, Campinggrill und einfache Sommerbuffets.

**Zubereitungszeit:** 15 Minuten

**Marinierzeit:** 1 Stunde

**Grillzeit:** 12–14 Minuten

**Portionen:** 4

**Grillmethode:** Gasgrill, Holzkohlegrill oder Elektrogrill

**Hitze:** 190–210 °C, mittlere direkte Hitze

**Tip:** Koteletts gleich dick schneiden lassen, damit sie gleichmäßig garen.

**Outdoor-Tipp:** Mariniert in einer flachen Box gekühlt mitnehmen.

**Warum:** Zitrone und Thymian bringen Frische, Öl schützt vor Austrocknen.

**Zutaten:** 4 Schweinekoteletts à ca. 180 g, 2 EL Rapsöl, 1 TL Zitronenabrieb, 1 EL Zitronensaft, 1 TL Thymian, 1 TL Salz, 1/2 TL Pfeffer.

### **Zubereitung:**

1. Koteletts trocken tupfen und den Fettrand leicht einschneiden.
2. Öl, Zitronensaft, Abrieb, Thymian, Salz und Pfeffer verrühren.
3. Fleisch dünn einreiben und gekühlt ziehen lassen.
4. Grill 10 Minuten vorheizen und Rost leicht einölen.
5. Koteletts 5–6 Minuten pro Seite grillen.
6. Nur einmal wenden und nicht mit der Gabel einstechen.
7. Bei dicken Stücken 2 Minuten indirekt nachziehen lassen.
8. Vor dem Anschneiden 3 Minuten ruhen lassen.
9. Mit Brot, Kartoffelsalat oder Gurkensalat servieren.

**Nährwerte pro Portion:** ca. 390 kcal, Eiweiß ca. 34 g, Kohlenhydrate ca. 1 g, Fett ca. 27 g.

**Funktion:** Ideal für Familiengrillen, Picknickteller und unkomplizierte Grillabende.

**Fehler vermeiden:** Nicht zu heiß grillen, sonst wird der Rand dunkel und die Mitte bleibt zäh.

## Flanksteak mit Petersilien-Knoblauchöl

Ein kräftiges Steak für Freunde am Grill, besonders gut mit Brot und Salat.

**Zubereitungszeit:** 20 Minuten

**Marinierzeit:** 30 Minuten

**Grillzeit:** 8–10 Minuten

**Portionen:** 4

**Grillmethode:** Gasgrill, Holzkohlegrill oder Grillplatte

**Hitze:** 230–250 °C, hohe direkte Hitze

**Tip:** Flanksteak immer quer zur Faser aufschneiden.

**Outdoor-Tipp:** Kräuteröl separat transportieren und erst nach dem Grillen auftragen.

**Warum:** Hohe Hitze gibt Kruste, kurzes Ruhen hält das Fleisch saftig.

**Zutaten:** 700 g Flanksteak, 3 EL Olivenöl, 1 Knoblauchzehe, 2 EL Petersilie, 1 TL Salz, 1 TL grober Pfeffer, 1 TL Zitronensaft.

### Zubereitung:

1. Flanksteak trocken tupfen und leicht salzen.
2. Öl, Knoblauch, Petersilie, Pfeffer und Zitronensaft verrühren.
3. Grill 12 Minuten stark vorheizen.
4. Rost reinigen und dünn einölen.
5. Steak auflegen und 3–4 Minuten pro Seite grillen.
6. Nur einmal wenden und nicht flach drücken.
7. Danach 3 Minuten in indirekter Hitze nachziehen lassen.
8. Fleisch 5 Minuten ruhen lassen.
9. Dünn aufschneiden und mit Kräuteröl beträufeln.

**Nährwerte pro Portion:** ca. 370 kcal, Eiweiß ca. 39 g, Kohlenhydrate ca. 1 g, Fett ca. 23 g.

**Funktion:** Ideal für Steakplatten, Sommerbuffets und rustikale Outdoor-Tische.

**Fehler vermeiden:** Nicht längs schneiden, sonst wirkt das Fleisch fest und trocken.

## Minz-Lammkoteletts vom Rost

Diese kleinen Koteletts bringen mediterranes Gefühl auf den Camping- oder Gartenrost.

**Zubereitungszeit:** 15 Minuten

**Marinierzeit:** 1 Stunde

**Grillzeit:** 8–10 Minuten

**Portionen:** 4

**Grillmethode:** Holzkohlegrill, Gasgrill oder tragbarer Grill

**Hitze:** 210–230 °C, mittlere bis hohe direkte Hitze

**Tipp:** Lammkoteletts nicht zu lange grillen, sie sollen innen zart bleiben.

**Outdoor-Tipp:** Gut gekühlt transportieren und erst vor Ort salzen.

**Warum:** Minze und Zitrone machen Lamm leichter und sommerlicher.

**Zutaten:** 8 Lammkoteletts, 2 EL Olivenöl, 1 EL Zitronensaft, 1 TL Minze, 1 TL Rosmarin, 1 TL Salz, 1/2 TL Pfeffer.

### Zubereitung:

1. Lammkoteletts trocken tupfen.
2. Öl, Zitronensaft, Minze, Rosmarin und Pfeffer verrühren.
3. Koteletts dünn einreiben und kühl marinieren.
4. Grill 10 Minuten vorheizen.
5. Rost reinigen und leicht einölen.
6. Koteletts 3–4 Minuten pro Seite grillen.
7. Nur einmal wenden und am Knochen nicht verbrennen lassen.
8. Kurz an den Rand legen und 2 Minuten ruhen lassen.
9. Vor dem Servieren leicht salzen.

**Nährwerte pro Portion:** ca. 430 kcal, Eiweiß ca. 32 g, Kohlenhydrate ca. 1 g, Fett ca. 33 g.

**Funktion:** Ideal für Gartenfeste, Grillplatten und kleine Sommermenüs.

**Fehler vermeiden:** Knochenstellen nicht direkt über Flammen legen, sonst werden sie schnell schwarz.

## Paprika-Rinder-Minutensteaks

Schnelle Steaks für Picknick, Seeufer oder spontane Grillrunden nach Feierabend.

**Zubereitungszeit:** 10 Minuten

**Marinierzeit:** 20 Minuten

**Grillzeit:** 4–6 Minuten

**Portionen:** 4

**Grillmethode:** Tischgrill, Grillplatte, Gasgrill oder Elektrogrill

**Hitze:** 220–240 °C, hohe direkte Hitze

**Tipp:** Dünne Steaks nur sehr kurz grillen.

**Outdoor-Tipp:** Fleisch flach verpacken, damit es kühl und formstabil bleibt.

**Warum:** Paprikaöl gibt Würze, kurze Hitze verhindert trockenes Fleisch.

**Zutaten:** 600 g Rinder-Minutensteaks, 2 EL Rapsöl, 1 TL Paprika edelsüß, 1/2 TL Knoblauchpulver, 1 TL Salz, 1/2 TL Pfeffer.

### Zubereitung:

1. Minutensteaks trocken tupfen.
2. Öl, Paprika, Knoblauch, Salz und Pfeffer verrühren.
3. Steaks dünn mit der Würzmischung bestreichen.
4. Grillplatte oder Rost 10 Minuten vorheizen.
5. Grillfläche leicht einölen.
6. Steaks 2–3 Minuten pro Seite grillen.
7. Nur einmal wenden.
8. Sofort vom Grill nehmen und 2 Minuten ruhen lassen.
9. Mit Baguette oder Krautsalat servieren.

**Nährwerte pro Portion:** ca. 290 kcal, Eiweiß ca. 36 g, Kohlenhydrate ca. 1 g, Fett ca. 16 g.

**Funktion:** Ideal für schnelle Grillteller, Sandwiches und einfache Outdoor-Mahlzeiten.

**Fehler vermeiden:** Nicht warmhalten, sonst werden dünne Steaks schnell trocken und zäh.