

Draußen schmeckt's am besten

**127 einfache Rezepte für entspannte Grillabende im Garten,
beim Camping und auf der Terrasse – mit Fleisch, Geflügel,
Fisch, Gemüse, Burgern, Spießen, Foliengerichten, Salaten,
Dips, Käse & Desserts**

Tobias Reinhardt

Urheberrecht

© Tobias Reinhardt. Alle Rechte vorbehalten.

Dieses Werk einschließlich aller Inhalte, Texte, Rezepte, Hinweise, Gestaltungselemente und Zusammenstellungen ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der Grenzen des Urheberrechts bedarf der vorherigen schriftlichen Zustimmung des Autors.

Dies gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Bearbeitungen, elektronische Speicherung, Veröffentlichung, öffentliche Zugänglichmachung sowie die Verbreitung in gedruckter oder digitaler Form.

Kein Teil dieses Buches darf ohne schriftliche Genehmigung des Autors in irgendeiner Form reproduziert, gespeichert, weitergegeben oder kommerziell genutzt werden.

Die Rezepte, Tipps und Hinweise in diesem Buch wurden mit größter Sorgfalt zusammengestellt. Dennoch können individuelle Ergebnisse je nach Grillgerät, Außentemperatur, Zutatenqualität, Hitzeverteilung und persönlicher Erfahrung abweichen.

Haftungsausschluss

Die Inhalte dieses Buches dienen ausschließlich der allgemeinen Information und Inspiration beim Kochen und Grillen im Freien. Sie ersetzen keine professionelle Ernährungsberatung, medizinische Beratung oder sicherheitstechnische Einweisung im Umgang mit Grillgeräten.

Alle Angaben zu Grillzeiten, Temperaturen und Nährwerten sind Richtwerte. Je nach Grillmodell, Wetter, Größe der Zutaten und persönlichem Gargrad können Abweichungen entstehen. Der Autor übernimmt keine Haftung für Schäden, Verletzungen, gesundheitliche Beschwerden oder sonstige Folgen, die durch die Anwendung der Rezepte, Tipps oder Hinweise entstehen.

Beim Grillen ist stets auf einen sicheren Umgang mit Feuer, Gas, Strom, heißen Oberflächen, Messern und Lebensmitteln zu achten. Grillgeräte dürfen nur gemäß den Herstellerangaben verwendet werden. Kinder und Haustiere sollten sich nicht unbeaufsichtigt in der Nähe heißer Grillgeräte befinden.

Bei Allergien, Unverträglichkeiten, besonderen Ernährungsformen oder gesundheitlichen Einschränkungen sollten die Zutaten vor der Zubereitung sorgfältig geprüft und bei Bedarf durch geeignete Alternativen ersetzt werden. Im Zweifel sollte fachlicher Rat eingeholt werden.

Die Nährwertangaben in diesem Buch sind ungefähre Schätzwerte und können je nach verwendeten Produkten, Portionsgrößen und Zubereitungsweise variieren.

Tobias Reinhardt übernimmt keine Garantie für die Vollständigkeit, Aktualität oder Richtigkeit der Angaben. Die Nutzung der Rezepte und Empfehlungen erfolgt auf eigene Verantwortung.

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	9
SOMMERLICHE OUTDOOR-GRILLREZEPTE MIT HÄHNCHEN UND GEFLÜGEL	11
Putensteaks mit Gartenkräutern.....	11
Zitronen-Hähnchenbrust vom Gasgrill.....	12
Honig-Senf-Hähnchenschenkel.....	13
Hähnchen-Paprika-Spieße.....	14
Knusprige Chicken Wings mit Paprika.....	15
Putenburger mit Gurken-Senf-Sauce.....	16
Hähnchen-Folienpakete mit Tomaten.....	17
Entenbrust mit Orangenpfeffer.....	18
Hähnchenoberkeulen mit Kräuterkruste.....	19
Putenwürstchen-Hotdogs mit Apfelkraut.....	20
Hähnchenstreifen von der Grillplatte.....	21
Mini-Putenfrikadellen aus dem Grillkorb.....	22
SOMMERLICHE FLEISCHREZEPTE FÜR OUTDOOR-GRILLEN	23
Rinderhüftsteaks mit Pfefferbutter.....	23
Honig-Paprika-Rippchen vom Grill.....	24
Schweinefilet-Medaillons mit Apfelglasur.....	25
Lammkoteletts mit Rosmarin und Zitrone.....	26
Rinderhack-Burger mit Zwiebelkruste.....	27
Würzige Bratwurstspieße mit Paprika.....	28
Knusprige Schweinebauchstreifen mit Kümmel.....	29
Rindfleischspieße mit Kräuteröl.....	30
Lammhack-Köfte vom Rost.....	31
Minutensteaks mit Petersilien-Knoblauchöl.....	32
Kalbssteaks mit Zitronenbutter.....	33
Schweinekrustensteaks mit Bier-Zwiebel-Marinade.....	34
Lammwürstchen mit Tomaten-Oregano-Öl.....	35
BBQ-Hackbällchen aus dem Grillkorb.....	36
SOMMERLICHE WURST- UND HOTDOG-REZEPTE FÜR DRAUSSEN	37
Bockwurst vom Grill mit Radieschen-Salat.....	37
Klassische Rostbratwurst mit Senfzwiebeln.....	38
Currywurst vom Grill mit schneller Sauce.....	39
Rindswurst-Hotdogs mit Gurkenrelish.....	40

Käsegriller mit Paprika-Zwiebel-Pfanne	41
Nürnberger im Laugenbrötchen	42
Krakauer mit Kartoffelscheiben vom Grill	43
Merguez-Hotdogs mit Joghurt-Minze	44
Weißwurst vom Grill mit süßem Senf-Dip	45
Scharfe Grillwurst im Wrap	46
Mini-Hotdogs mit Röstzwiebeln	47
SOMMERLICHE GEMÜSE- UND VEGANE OUTDOOR-GRILLREZEPTE	48
Auberginensteaks mit Tahini-Zitronen-Dip	48
Champignon-Spieße mit Balsamico-Kräutern	49
Maiskolben mit Rauchpaprika-Öl	50
Süßkartoffelscheiben mit Rosmarin	51
Portobello-Burger mit Tomaten-Senf-Sauce	52
Blumenkohlsteaks mit Curryöl	53
Spitzpaprika mit Couscousfüllung	54
Zucchini-Päckchen mit weißen Bohnen	55
Gegrillter grüner Spargel mit Mandelcrunch	56
Spitzkohlspalten mit Kümmelöl	57
Vegane Bohnen-Burger von der Grillplatte	58
SOMMERLICHE FISCH- UND MEERESFRÜCHTE-REZEPTE FÜR DRAUSSEN	59
Lachsfilets mit Zitronen-Dill-Öl	59
Forelle aus der Folie mit Kräutern	60
Garnelenspieße mit Knoblauch-Limette	61
Dorade mit mediterranen Kräutern	62
Kabeljau-Päckchen mit Tomaten	63
Thunfischsteaks mit Sesamkruste	64
Calamari-Ringe von der Grillplatte	65
Muscheln aus dem Dutch Oven	66
Zanderfilet auf Gemüsebett	67
Jakobsmuscheln mit Kräuterbutter	68
Fischburger mit Seelachs	69
Riesengarnelen im Grillkorb	70
SOMMERLICHE KÄSE- UND DESSERTREZEPTE VOM OUTDOOR-GRILL	71
Grillkäse mit Tomaten-Kräuter-Öl	71
Feta-Päckchen mit Paprika und Oliven	72
Halloumi-Spieße mit Zucchini	73

Camembert im Grillpapier mit Preiselbeeren	74
Ziegenkäse-Taler mit Honig und Walnüssen	75
Raclette-Pfännchen mit Kartoffeln und Lauch	76
Gegrillte Banane mit Schokolade	77
Ananasringe mit Limettenzucker	78
Apfelspalten mit Hafer-Zimt-Crunch	79
Pfirsichhälften mit Mandeljoghurt	80
Beeren-Päckchen mit Vanillequark	81
Gegrillter Kaiserschmarrn aus der Pfanne	82
SOMMERLICHE BURGERREZEPTE FÜR DEN OUTDOOR-GRILL	83
Mediterraner Rindfleisch-Burger mit Feta-Creme	83
BBQ-Schweineburger mit Apfelkraut	84
Lamm-Burger mit Minzjoghurt	85
Smashburger von der Grillplatte	86
Steakstreifen-Burger mit Rucola	87
Alpen-Burger mit Bergkäse und Pilzen	88
Halloumi-Burger mit Pfirsich	89
Rote-Bete-Hafer-Burger	90
Schweinefilet-Burger mit Kräuterquark	91
Grillgemüse-Burger mit Hummus	92
EINFACHE CAMPING- UND FOLIENREZEPTE FÜR DEN OUTDOOR-GRILL	93
Makrelen-Kartoffel-Päckchen	93
Kartoffel-Speck-Päckchen mit Frühlingszwiebeln	94
Rinderstreifen-Paprika-Päckchen	95
Camping-Bohnen-Topf mit Bratwurst	96
Hähnchen-Reis-Päckchen mit Erbsen	97
Schweinefilet-Pilz-Päckchen	98
Vegane Kichererbsen-Gemüse-Päckchen	99
Camping-Tortellini aus der Grillpfanne	100
Mini-Frikadellen-Gemüse-Päckchen	101
Chili sin Carne aus dem Dutch Oven	102
Grillfladen mit Kräuteröl aus der Pfanne	103
Birken-Nuss-Päckchen mit Zimt	104
SOMMERLICHE GRILLSPIESSE FÜR GARTEN, CAMPING UND PICKNICK	105
Lachs-Gurken-Spieße mit Dillbutter	105
Schweinefilet-Ananas-Spieße mit Paprikaöl	106

Rindersteak-Spieße mit Pilzen und Senföl	107
Lamm-Zucchini-Spieße mit Minzöl	108
Puten-Aprikosen-Spieße mit Curryjoghurt	109
Garnelen-Mango-Spieße mit Limette	110
Tofu-Erdnuss-Spieße mit Paprika	111
Kartoffel-Rosmarin-Spieße mit Zwiebeln	112
Grillkäse-Trauben-Spieße mit Thymian	113
Gemüse-Mais-Spieße mit Kräuteröl	114
Erdbeer-Brioche-Spieße mit Vanillezucker	115
SOMMERLICHE BEILAGEN UND SALATE FÜR DEN OUTDOOR-GRILL	116
Brotsalat mit Grilltomaten	116
Kartoffel-Gurken-Salat mit Dill	117
Nudelsalat mit Rucola und Zitronendressing	118
Warmer Möhren-Salat mit Honigsenf	119
Linsensalat mit Grillzwiebeln	120
Gurken-Radieschen-Salat mit Joghurt	121
Lauwarmer Bohnen-Salat mit Grillpaprika	122
Reissalat mit Erbsen und Kräutern	123
Grillbrot-Salat mit Kräuterquark	124
Rote-Bete-Salat mit Apfel und Walnüssen	125
Krautsalat mit Kümmel und Apfelessig	126
Warmer Kürbis-Salat vom Grill	127
EINFACHE DIPS UND SAUCEN FÜR DEN OUTDOOR-GRILL	128
Honig-Senf-Dip mit Apfel	128
Rauchiger Paprika-Quark-Dip	129
Knoblauch-Joghurt-Dip mit Schnittlauch	130
Tomaten-Mandel-Dip	131
Kräuter-Frischkäse-Dip mit Zitrone	132
Avocado-Limetten-Dip	133
Warmer Zwiebel-Bier-Dip	134
Gurken-Dill-Schmand	135
Scharfer Bohnen-Dip mit Paprika	136
Mango-Curry-Dip	137
Schlusswort und Danksagung	138

Vorwort

Draußen zu kochen hat etwas Besonderes. Sobald der Grill angezündet ist, entsteht eine andere Stimmung: entspannter, geselliger und ein wenig nach Urlaub. Ob im Garten, auf der Terrasse, beim Camping, am See oder bei einem einfachen Abend mit Familie und Freunden – Grillen bringt Menschen zusammen und macht aus einfachen Zutaten kleine Genussmomente.

Dieses Buch wurde für alle geschrieben, die draußen unkompliziert, abwechslungsreich und sicher grillen möchten. Es geht nicht um komplizierte Profi-Techniken, teure Spezialgeräte oder lange Vorbereitungen. Im Mittelpunkt stehen klare Rezepte, verständliche Schritte und praktische Hinweise, die auch dann funktionieren, wenn man nicht jeden Tag am Grill steht.

Die Rezepte in diesem Buch decken viele typische Outdoor-Situationen ab: saftiges Fleisch, Geflügel, Würstchen und Hotdogs, Fisch und Meeresfrüchte, Gemüsegerichte, vegane Ideen, Burger, Spieße, Campinggerichte, Folienpäckchen, Beilagen, Salate, Käsegerichte, Desserts und passende Dips. So lässt sich für fast jeden Anlass etwas finden – vom schnellen Abendessen bis zum großen Grillbuffet.

Besonders wichtig war bei der Zusammenstellung, dass die Gerichte alltagstauglich bleiben. Viele Zutaten sind leicht erhältlich, die Arbeitsschritte sind kurz und verständlich, und die meisten Rezepte lassen sich gut vorbereiten oder transportieren. Dadurch eignet sich das Buch nicht nur für den heimischen Garten, sondern auch für Campingausflüge, Picknicks und spontane Grillabende unterwegs.

Jedes Rezept enthält praktische Angaben zu Vorbereitungszeit, Grillzeit, Hitze, Grillmethode und Outdoor-Tipps. Außerdem findest du Hinweise, wie häufig gewendet werden sollte, wann indirekte Hitze sinnvoll ist und wie typische Fehler vermieden werden können. Denn oft entscheiden kleine Details darüber, ob ein Gericht saftig, knusprig und aromatisch wird.

Dieses Buch soll Mut machen, draußen mehr auszuprobieren. Nicht jedes Grillgericht muss perfekt aussehen. Wichtig ist, dass es schmeckt, Freude macht und ohne Stress gelingt. Wer mit Ruhe, guter Vorbereitung und einfachen Rezepten arbeitet, kann auch mit wenig Erfahrung sehr gute Ergebnisse erzielen.

Möge dieses Buch viele entspannte Grillabende begleiten – mit gutem Essen, warmem Licht, frischer Luft und Menschen, mit denen man gerne am Tisch sitzt.

SOMMERLICHE OUTDOOR-GRILLREZEPTE MIT HÄHNCHEN UND GEFLÜGEL

Putensteaks mit Gartenkräutern

Ein schnelles, mildes Rezept für alle, die draußen leicht und unkompliziert grillen möchten.

Vorbereitungszeit: 15 Minuten

Marinierzeit: 45 Minuten

Grillzeit: 8–10 Minuten

Portionen: 4

Outdoor-Situation: Terrasse, Garten oder Picknickgrill

Grillmethode: Elektrogrill, Gasgrill oder Grillplatte

Hitze: Mittlere direkte Hitze, etwa 180–200 °C

Vorheizen: Ja, Rost oder Platte 10 Minuten vorheizen

Vorbereiten: Kräuteröl kann im Glas mitgenommen werden

Transport-Tipp: Putensteaks flach und gekühlt transportieren

Outdoor-Tipp: Fleisch nicht zu dünn schneiden

Zutaten:

4 Putensteaks à 170 g

3 EL Öl, 1 EL Petersilie, 1 EL Schnittlauch

1 TL Salz, 1/2 TL Pfeffer, 1 TL Zitronensaft

Zubereitung:

Öl, Kräuter, Zitronensaft, Salz und Pfeffer verrühren.

Putensteaks trocken tupfen und dünn bestreichen.

Auf den heißen Grill legen.

Pro Seite 4–5 Minuten grillen.

Nach dem Grillen 2 Minuten ruhen lassen.

Warum es funktioniert: Pute nimmt Kräuter gut auf und gart schnell.

Nährwerte pro Portion: ca. 260 kcal, 38 g Eiweiß, 1 g Kohlenhydrate, 10 g Fett

Fehler vermeiden: Nicht drücken oder anschneiden, sonst verliert das Fleisch Saft.

Zitronen-Hähnchenbrust vom Gasgrill

Ein leichtes Rezept für warme Gartenabende, wenn es frisch, einfach und familienfreundlich sein soll.

Vorbereitungszeit: 15 Minuten

Marinierzeit: 1 Stunde

Grillzeit: 10–12 Minuten

Portionen: 4

Outdoor-Situation: Garten, Terrasse oder Wochenendgrillen

Grillmethode: Gasgrill oder Elektrogrill

Hitze: Mittlere direkte Hitze, etwa 180–200 °C

Vorheizen: Ja, den Grill 10 Minuten vorheizen

Vorbereiten: Die Marinade kann am Vortag angerührt werden

Transport-Tipp: Fleisch gekühlt in einer dichten Dose mitnehmen

Outdoor-Tipp: Hähnchenbrust vor dem Grillen trocken tupfen

Zutaten:

4 Hähnchenbrustfilets à 180 g

3 EL Rapsöl, 2 EL Zitronensaft, 1 TL Zitronenabrieb

1 TL Salz, 1 TL Paprikapulver, 1/2 TL Pfeffer

Zubereitung:

Öl, Zitronensaft, Zitronenabrieb und Gewürze verrühren.

Hähnchenbrust damit einreiben und kühl marinieren.

Auf den heißen Rost legen.

Pro Seite 5–6 Minuten grillen.

Nur einmal wenden und danach 3 Minuten ruhen lassen.

Warum es funktioniert: Die Zitrone macht das Fleisch frisch, ohne es schwer zu würzen.

Nährwerte pro Portion: ca. 280 kcal, 39 g Eiweiß, 1 g Kohlenhydrate, 12 g Fett

Fehler vermeiden: Nicht zu lange grillen, sonst wird Hähnchenbrust schnell trocken.

Honig-Senf-Hähnchenschenkel

Ein saftiges Grillgericht für Familienrunden, Campingplätze und entspannte Sommerabende.

Vorbereitungszeit: 20 Minuten

Marinierzeit: 2 Stunden

Grillzeit: 28–32 Minuten

Portionen: 4

Outdoor-Situation: Gartenfest, Camping oder Sommerabend mit Freunden

Grillmethode: Holzkohlegrill oder Gasgrill mit Deckel

Hitze: Mittlere indirekte Hitze, etwa 170–190 °C

Vorheizen: Ja, den Grill mit indirekter Zone vorbereiten

Vorbereiten: Schenkel können fertig mariniert transportiert werden

Transport-Tipp: In einer Kühlbox gut verschlossen mitnehmen

Outdoor-Tipp: Honig erst in den letzten Minuten dünn auftragen

Zutaten:

8 Hähnchenschenkel

2 EL Öl, 1 EL Senf, 1 EL Honig

1 TL Salz, 1 TL Paprikapulver, 1/2 TL Pfeffer

Zubereitung:

Öl, Senf, Salz, Paprika und Pfeffer verrühren.

Schenkel rundum damit bestreichen.

Indirekt auf den Grill legen und Deckel schließen.

Nach 15 Minuten wenden.

Zum Schluss mit Honig bestreichen und kurz direkt nachrösten.

Warum es funktioniert: Indirekte Hitze gart die Schenkel gleichmäßig und hält sie saftig.

Nährwerte pro Portion: ca. 430 kcal, 34 g Eiweiß, 5 g Kohlenhydrate, 29 g Fett

Fehler vermeiden: Nicht sofort über starker Glut grillen, sonst wird die Haut schwarz.

Hähnchen-Paprika-Spieße

Bunte Spieße für Camping, Seeufer und Gartenpartys, die auch Grillanfänger gut schaffen.

Vorbereitungszeit: 25 Minuten

Marinierzeit: 1 Stunde

Grillzeit: 10–12 Minuten

Portionen: 4

Outdoor-Situation: Camping, Picknick oder Grillabend am See

Grillmethode: Tragbarer Grill, Holzkohlegrill oder Tischgrill

Hitze: Mittlere direkte Hitze, etwa 180–200 °C

Vorheizen: Ja, den Rost gut vorheizen

Vorbereiten: Fleisch und Gemüse können vorher geschnitten werden

Transport-Tipp: Erst vor Ort auf Spieße stecken

Outdoor-Tipp: Holzspieße 30 Minuten in Wasser legen

Zutaten:

600 g Hähnchenbrust in Würfeln

2 Paprika, 1 Zucchini, 2 EL Öl

1 TL Salz, 1 TL Currypulver, 1/2 TL Pfeffer

Zubereitung:

Hähnchen, Paprika und Zucchini gleich groß schneiden.

Mit Öl und Gewürzen mischen.

Abwechselnd auf Spieße stecken.

Pro Seite 2–3 Minuten grillen.

Mehrmals wenden, bis das Hähnchen vollständig gar ist.

Warum es funktioniert: Kleine Stücke garen schnell und bleiben gut kontrollierbar.

Nährwerte pro Portion: ca. 300 kcal, 36 g Eiweiß, 8 g Kohlenhydrate, 13 g Fett

Fehler vermeiden: Nicht zu eng stecken, sonst bleibt das Fleisch innen roh.