



Die **PROMi** GRILLER

PANINI TRIO GUSTO

In Orangen gegarte Sardinen, Poulet-Oberschenkel-Steak und Rindshuft-Plätzli in einem Ciabattabrot serviert mit Rucola, Wasabi-Frischkäse und Grill-Zucchetti

kreiert von Meta Hildebrand
grilliert von Zoe Scarlett und Alf Heller

Rezept für 4 Personen:

SARDINEN:

4	frische Sardinen
2	Orangen
2	rote Zwiebeln
1 EL	Honig
1 EL	Olivenöl
etwas	Fleur de Sel

Die Orangen und Zwiebeln schälen, in Scheiben bzw. Ringe schneiden und auf ein Stück Alufolie legen. Sardinen darüber verteilen, mit Olivenöl beträufeln und mit Fleur de Sel würzen. Die Ränder der Alufolie hochziehen, so dass sie fast verschlossen ist, und für fünf bis acht Minuten auf den Grill legen. Folie öffnen, Sardinen wenden, Honig darüber geben und für weitere drei Minuten grillieren.

Sardine vom Grill nehmen und den Kopf abschneiden, da dieser nicht verzehrt wird.

POULET-OBERSCHENKEL-STEAK UND RINDSHUFT-PLÄTZLI:

- 2 Poulet-Oberschenkel
- 4 Rindshuft-Plätzli

Das Poulet und die Rindshuft vom Knochen lösen und halbieren. Die Hälften mittig in jeweils einen Vakuumbbeutel legen und plattieren bzw. dünn klopfen. Poulet-Oberschenkel-Steak sowie Rindshuft-Plätzli aus dem jeweiligen Vakuumbbeutel entnehmen und Poulet für etwa zehn Minuten auf den Grill legen. Anschliessend Rinds-Plätzli beidseitig für ca. zwei Minuten grillieren.

BELEGTES CIABATTABROT:

- 4 Ciabattabrote
- 1 Zucchetti
- 1 Pack Frischkäse nature
- 1 Tube Wasabi-Paste
- 1 Handvoll Rucola

Zucchetti in Scheiben schneiden und kurz auf den Grill legen. Ciabattabrote halbieren und ebenfalls angrillieren. Frischkäse mit Wasabi verrühren und Ciabattahälften damit bestreichen. Untere Brothälften anschliessend nacheinander mit Rucola, je einem halben Poulet-Schenkel-Steak und je einem Rindshuft-Plätzli belegen. Orangen-Zwiebelmasse aus Alufolie entnehmen und auf den Huftplätzli verteilen. Erneut Rucola und zusätzlich die angrillierten Zucchettischeiben auf die Huftplätzli platzieren. Zum Schluss mit je einer Sardine toppen und diese mit etwas übriggebliebender Fischsosse beträufeln. Ciabattabrot mit Deckel schliessen und mit einem Spiess fixieren.