



Die **PROMi** GRILLER

SURF & TURF

Japanischer Fischspieß mit Tunatataki, Jakobsmuscheln und Crevetten, dazu ein Blumenkohlsalat und BBQ-Beefspieß mit sauren Gurken, roter Zwiebel und Bacon, dazu ein Quinoasalat

kreiert von Adrian Tschanz
grilliert von Daniela Baumann und Lucas Fischer

JAPANEISCHER FISCHSPIESS:

100 g	Frischer Thunfisch (Sushiqualität)
2	Jakobsmuscheln
2	Riesencrevetten, halbiert
3 EL	Sojasauce
etwas	Zitronensaft
etwas	Salz

Den Thunfisch in vier gleichmässige Stücke schneiden und mit Sojasauce und Zitronensaft marinieren. Die Muscheln, Crevetten und den Thunfisch auf zwei Spiessli aufspießen und mit etwas Salz würzen. Den Spiess auf allen Seiten heiss grillieren. Der Fisch darf in der Mitte ruhig noch roh sein.

BLUMENKOHLSALAT (ZUM FISCHSPIESS):

½	Blumenkohl, geröstet und in feine Scheiben geschnitten
1	Kleine Zwiebel, halbiert und in feine Streifen geschnitten
½	Zitrone, Saft und Schale
1 TL	Austernsauce
1 TL	Reisessig
ca. ¼	Orange
ca. ¼	Grapefruit
etwas	Rapsöl
etwas	Salz, Zucker, Cayennepfeffer

Die Zwiebeln und den Blumenkohl in genügend Rapsöl auf der Plancha goldbraun braten, die restlichen Zutaten begeben und den Salat in warmem Zustand vermengen. Für mindestens 15 Minuten stehen lassen und anschliessend anrichten. Vor dem Servieren mit Orangen- und Grapefruitstücken garnieren.

BEEFSPIESS:

200 g Zarte Rindshuft
4 Scheib. Bratspeck
2 Saure Gurken
1 Schuss Rum
etwas Rapsöl
etwas Pfeffer, Salz

Die Rindshuft in vier Stücke teilen, alle Zutaten auf zwei Spiessli verteilen, kräftig mit Salz und Pfeffer würzen und mit etwas Rapsöl bepinseln. Die Spiessli auf allen Seiten auf der Plancha heiss grillieren und zum Schluss mit einem guten Schuss Rum ablöschen – das gibt dem ganzen Spiess einen leichten Karamell-Geschmack.

QUINOASALAT (ZUM BEEFSPIESS):

100 g Quinoa
1 Vanilleschote, ausgekratzt
½ Broccoli, in kleine Röschen geschnitten
2 EL Hoisin-Sauce
½ Granatapfel, nur die Kernen
1 kl. Zweig Rosmarin, fein gehackt
1 EL Apfelessig
2 EL Olivenöl
etwas Salz, Pfeffer

Den Broccoli in Alufolie für ca. 30 Minuten im geschlossenen Grill garen. Die Quinoa in Salzwasser weichkochen, Broccoli-Röschen und die restlichen Zutaten begeben und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Weitere Rezepte von Adrian Tschanz in seinem Kochbuch
«Tschanz kocht! Für Freunde»

