



aus biologischer
Landwirtschaft

Grill-Genuss von Ja! Natürlich

Spezialitäten aus rein biologischer Landwirtschaft

Mit vielen Tipps
und Rezepten



Den Sommer genießen



Ein lauer Abend auf der Terrasse oder im Garten mit Freunden. Das ist Sommergenuss. Perfekt wird er mit einem guten Essen vom Grill. Mit feinen Zutaten aus biologischer Landwirtschaft und abwechslungsreichen Rezepten lassen sich bekömmliche Gerichte leicht und schnell zubereiten.

Für gesunden Grillspaß bietet Ja! Natürlich auch heuer wieder exklusiv bei MERKUR eine große Auswahl an köstlichen Grillspezialitäten. Selbstverständlich in bester

Qualität von ausgewählten österreichischen Bio-Bauern. Mit Tipps rund ums Grillen und bunten Rezeptideen wünscht Ja! Natürlich gutes Gelingen und einen wunderschönen Sommer!

Warum Ja! Natürlich Fleisch so gut ist

Das Bio-Fleisch von Ja! Natürlich ist eine echte Delikatesse. Es ist besonders zart und geschmackvoll – und in dieser Bio-Spitzenqualität verliert es bei der Zubereitung kaum an Größe. Nicht nur der Geschmack von Bio-Fleisch ist einzigartig, auch sonst hat es viele gute Eigenschaften.

Aus artgerechter Tierhaltung

Man ist was man isst. Daher zahlt es sich gerade bei Grundnahrungsmitteln wie Fleisch aus, auf beste Bio-Qualität zu achten. Das Fleisch von Ja! Natürlich stammt ausschließlich von heimischen Tieren aus artgerechter Tierhaltung. Hier leben sie, wie es ihrer Natur entspricht. Das beginnt schon bei den Jungen. Sie wachsen bei der Mutter auf und ernähren sich von ihrer Milch.



Später rupfen sie mit den anderen Tieren der Herde im Freien frische Gräser und saftige Kräuter. Im Winter steht bestes Heu und Getreide aus biologischer Landwirtschaft auf dem Speisezettel. Viel Bewegung ist in der artgerechten Tierhaltung besonders wichtig. Die bekommen die Tiere in großen, luftigen Ställen und auf der Alm. Hier verbringen die Rinder der Ja! Natürlich Bauern rund 200 Tage im Jahr.

Die artgerechte Tierhaltung bleibt immer ganz nah an der Natur: Es gibt garantiert keine chemischen Futterzusätze, keine Tiermehlfütterung, keine antibiotischen Leistungsförderer und keinen vorbeugenden Einsatz von Medikamenten. Ohne Wenn und Aber.

Garantiert gentechnikfrei

Biologische Landwirtschaft heißt immer: garantiert gentechnikfrei. Die Tiere bekommen entsprechend der EU-Bio Verordnung 100 Prozent gentechnikfreies Futter. So ist sichergestellt, dass auch das Fleisch absolut gentechnikfrei ist. Und das wird auch strengstens kontrolliert.

Aus den schönsten Regionen Österreichs

Würzige Almluft und reine unverfälschte Natur. Dafür ist der Salzburger Nationalpark Hohe Tauern berühmt. Ein Großteil des Jungrind- und Kalbfleischs von Ja! Natürlich kommt aus dieser Region, wo die Tiere optimale Bedingungen vorfinden. Hier ist es Ja! Natürlich zusammen mit den Bio-Bauern auch gelungen, das Pinzgauer Rind wieder heimisch zu machen. Diese Rasse, die für besonders gute Fleischqualität und Milchleistung bekannt ist, war zuvor schon vom Aussterben bedroht. Auch beim Bio-Schweinefleisch von Ja! Natürlich ist beste Herkunft garantiert: Es kommt von ausgewählten Bio-Bauern in Österreich, größtenteils aus dem Waldviertel.

Ein Herkunftsnachweis mit Namen und Adresse des jeweiligen Bauern findet sich auf jeder einzelnen Fleischtasche von Ja! Natürlich.

Streng kontrolliert

Gerade beim Fleisch ist es wichtig, dass man sich auf gute, geprüfte Qualität verlassen kann. Bei Ja! Natürlich gehen die Kontrollen noch über die gesetzlichen Bestimmungen hinaus. Neben der Einhaltung der EU-Bio-Verordnung Nr. 2092/91 und des Österreichischen Lebensmittelkodex überprüft Ja! Natürlich freiwillig mehrfach die Qualität des Fleisches, damit es auch immer zart und saftig ist. Absolute Frische, reine Bio-Qualität und bester Geschmack sind damit garantiert.



Das Grill-Genuss-Sortiment von Ja! Natürlich:

Beste Bio-Qualität für jeden Geschmack

Das Grill-Sortiment von Ja! Natürlich ist heuer besonders abwechslungsreich und vielseitig. Exklusiv bei Merkur gibt es Delikatessen vom Schwein, Rind, Kalb, Lamm und Geflügel aus biologischer Landwirtschaft.

NEU: Hamburger-Laibchen mit Emmentalerkäse

Diesen amerikanischen Klassiker gibt es jetzt vom Ja! Natürlich Jungrind. Und zusätzlich werden die Laibchen mit Ja! Natürlich Emmentalerkäse verfeinert.

Spareribs

Die Österreich-Variante des amerikanischen Grillklassikers ist kräftig, knusprig und geschmackvoll. Die Schweinsripperln von Ja! Natürlich, die bereits mit feinen Bio-Kräutern gewürzt und mariniert sind, versprechen viel Fleisch am Knochen.

Cevapcici

Die würzigen Laibchen sind aus saftigem Bio-Rind- und Schweinefleisch und schon fix und fertig für den Grill vorbereitet.

Würstelgrillmix Grill-Genuss

Auf dem bunten Teller gibt's Bernerwürstel, Landbratwürstel, Frankfurter und Käsekrainer. Macht Kindern Spaß und ist einfach zuzubereiten. Für die Würstel von Ja! Natürlich werden beste biologische Zutaten nach traditionellen Rezepten verarbeitet. Und zwar ohne die Zugabe von Bindemitteln und ohne Geschmacksverstärker. Denn der Geschmack der reinen Natur ist unverbesserlich. Auch auf Phosphat wird bei den Ja! Natürlich Würstel verzichtet und alle Ja! Natürlich Würstel sind glutenfrei.

Hühnergrillteller

Eine Mischung aus Flügel, Ober- und Unterkeule. Das feine, magere Geflügel ist genau das Richtige für figurbewusste Genießer.

Spieße

Wer sich nicht zwischen zartem Rind und kräftigem Schweinefleisch entscheiden kann, nimmt einfach beides. Die Ja! Natürlich Spieße aus bestem Bio-Fleisch sind bereits gewürzt und grillfertig.

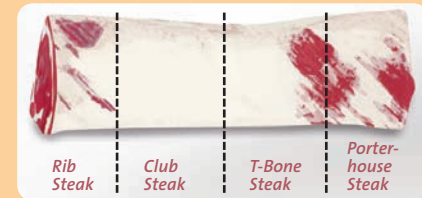
Ja! Natürlich Jungrind

Ja! Natürlich Jungrindfleisch ist aufgrund seines herzhaften Geschmacks ideal zum Grillen geeignet. Das Bio-Jungrind stammt großteils aus dem Nationalpark Hohe Tauern und wird direkt in der Filiale – auch nach speziellen Kundenwünschen – zusammengestellt. Hellrot, feinfasrig und mit optimaler Marmorierung vereint das Jungrindfleisch alle Vorteile von Kalbfleisch und klassischem Rindfleisch. Die feinen Fasern machen es besonders zart.

Steaks aus dem Englischen (gehackt, mit Knochen)

Steaks aus diesem Teilstück sind etwas für wahre Rindfleischliebhaber.

- T-Bone-Steak: der Klassiker aus dem Wilden Westen
- Porterhouse-Steak: aus dem mittleren Teil des Roastbeefs
- Ribeye-Steak: aus dem vorderen Teil des Roastbeefs
- Club-Steak: Mittelstück zwischen T-Bone und dem Rostbraten



Steaks aus dem Lungenbraten / Beiried (ausgelöst)

Diese Steaks sind besonders mager, zart und saftig.

- Klassisches Filet-Steak: ca. 20 dag, wird aus dem Mittelteil des Filets geschnitten
- Rumpsteak: aus dem hinteren Teil des Beiried. Besonders zartes, saftiges Fleisch, leicht mit Fett bedeckt.
- Rostbraten: wird eher etwas dünner (1-2 cm) geschnitten. Aufgrund der etwas größeren Faserstruktur und Fetteinlagerung sehr kräftig in Biss und Geschmack.

Gustostücke vom Knöpfel

- Hüftsteaks: aus der Hüfte (Hüfterl, Hüferscherzerl), das eine lockere, leicht marmorierte Faserstruktur besitzt. In klassischen Steak-Ländern werden daraus die saftigen „Original-Rumpsteaks“ geschnitten.
- Minutensteaks: stammen aus der Nuss (Zapfen, Kugel), die fast fettfrei und doch sehr saftig ist.



Erhältlich bei

MERKUR

Ja! Natürlich Kalb und Lamm

Die besten Tipps für gesundes Grillen: So gelingt jedes Rezept

Ja! Natürlich Kalb

Das biologische Kalbfleisch zeichnet sich durch seine einzigartige Zartheit und sein mildes Aroma aus. Außerdem ist es sehr mager und gilt als besondere Delikatesse.

Kalbskotelett

Das Kalbskotelett ist besonders saftig und eignet sich sehr gut fürs Grillen.

Kalbslungenbraten

Das Filet eignet sich für zarte Medaillons und saftige Spießchen.

Kalbssteak vom Schlögel

Alle Teile des Schlögels – ob Kaiserteil, Nuss, Schlussbraten oder Fricandeu – sind fast fettfrei und zartfasrig.

Kalbsstelze

Stelzen in Scheiben geschnitten, sind preiswert und saftig.

Osso Bucco

Ein besonders in Italien beliebter Teil der Kalbsstelze ist das Osso Bucco. Die Fleischteile werden quer zum Knochen in vier bis fünf Zentimeter dicke Beinscheiben geschnitten. Das italienische Ossobuco bedeutet wörtlich „Knochen mit Loch“, nach dem Hohlknochen, der die Stelze durchzieht.

Ja! Natürlich Lamm

Lammfleisch, also das Fleisch von sehr jungen Schafen, zählt zu den delikatesten Fleischarten und hat ein zart würziges Aroma.



Lammfilet

Aus den ausgelösten Stücken unter dem Rücken wird das sehr zarte Lammfilet zubereitet.

Lammbrust

Die durchgezogene Lammbrust eignet sich nicht nur bestens zum Kochen, Braten und Dünsten, sondern – in Scheiben geschnitten – auch hervorragend zum Grillen.

Das Braten von Fleisch über dem offenen Feuer ist eine der ältesten Zubereitungsarten – und eine der schonendsten. Weil sich durch die hohen Temperaturen an der Oberfläche des Grillguts die Poren verschließen, gehen weder Nährstoffe noch Geschmacksstoffe verloren. Außerdem ist Grillen eine fettarme Angelegenheit: Ein Teil des Eigenfetts tropft ab, die Zugabe von Kochfett ist nicht notwendig. Gute Vorbereitung ist die Grundlage für ein gesundes und stressfreies Grillvergnügen. Das gilt sowohl für das Grillgut als auch für das Grillfeuer. Und so gelingt's:

Einkaufen fürs Grillfest

Kaufen Sie das Fleisch möglichst kurz vor dem geplanten Essen ein und besorgen Sie mindestens 25 dag pro Person. Bei Stücken am Knochen kann es ruhig etwas mehr sein.

Für stressfreies Grillen: Genug Zeit einplanen

Auch wenn das Grillen selbst sehr schnell geht – in Marinaden eingelegtes Fleisch benötigt einige Zeit zum Durchziehen.

Ölige Marinaden können bereits am Vorabend zum Einsatz kommen. Frische, leichte Marinaden sollten mindestens ein bis zwei Stunden vor dem Grillen aufgetragen werden.

Wichtig: Das Fleisch vor dem Grillen vorsichtig trocken tupfen, damit keine Marinade in die Glut tropft und kein Rauch entsteht.

Sparsam würzen

Beim Würzen gilt: Weniger ist mehr. Salz entzieht dem Fleisch Flüssigkeit, daher erst kurz vor dem Grillen sparsam bestreuen (bis auf wenige Ausnahmen, z.B. Geflügel). Nach Möglichkeit immer frische Kräuter verarbeiten. Für jene, die es eilig haben, bietet sich Ja! Natürlich pesto genovese als Marinade an. Damit gewürzt, bekommt das Grillgut eine herrlich italienische Geschmacksnote.

Tip: Nur bei MERKUR können Sie aus über 21 verschiedenen Sorten Ja! Natürlich Topfkräuter in hoher Bio-Qualität wählen.



Rezepte



Die perfekte Glut

Verwenden Sie für das Feuer ausschließlich Holzkohle. Andere Brennstoffe wie Altpapier, Zapfen oder harzreiches, lackiertes bzw. behandeltes Holz können beim Verbrennen gesundheitsschädliche Stoffe freisetzen. Bevor Sie das Fleisch auflegen sollten Sie unbedingt darauf achten, dass der Rost heiß genug ist. Das ist dann der Fall, wenn die Glut mit einer dünnen weißen Ascheschicht überzogen ist. Bei Holzkohlenbriketts dauert das mindestens eine halbe Stunde, bei reiner Holzkohle rund 20 Minuten. Nur dann erreicht das Grillgut die notwendigen Temperaturen, die für das Schließen der Poren, die Krustenbildung und das typische Grillaroma sorgen.

Bloß keine Rauchzeichen

Achten Sie beim Grillen darauf, dass kein heruntertropfendes Fett unter starker Rauchentwicklung verbrennt. Verwenden Sie deshalb entweder einen Grill mit senkrechtem Glutbett oder Abtropfschalen mit einer Ablaufrinne.

Tipp: Das Grillgut in Alu-Folie zu wickeln vermindert ebenfalls die Rauchentwicklung. Zur Geschmacksverbesserung sollten Sie bei dieser Methode jedoch kurz ohne Folie nachgrillen. Das ergibt den gewünschten Holzkohlen-Grillgeschmack, ist jedoch schadstoffärmer.

Noch ein bisschen Geduld

Gegrilltes Fleisch vor dem Servieren einige Minuten rasten lassen. Dadurch verteilt sich der Saft im Grillgut und geht beim Anschneiden nicht verloren! Bestreichen Sie Fleisch und Würstel beim Grillen mit dunklem Bier. Dadurch werden sie knuspriger. Salzen Sie erst kurz vor dem Grillen oder nach der halben Grillzeit, damit vermeiden Sie Wasserentzug und einen trockenen Geschmack. Sollten ein paar Stellen zu dunkel geraten sein: Schneiden Sie verkohlte Ecken großzügig weg.

Voller Genuss

Für ein ausgewogenes Essen kombinieren Sie gegrilltes Fleisch mit feinen Salaten, kalten Gemüsebeilagen und leichten Saucen auf Joghurt- oder Sauerrahmbasis. Sie können gut vorbereitet werden und versorgen den Körper mit wichtigen Nährstoffen. Verschiedene Gemüsesorten eignen sich ebenfalls gut fürs Grillen. Und mit den klassischen Folienerdäpfel (vorkochen!) kann man auch die Glut gut ausnutzen: Eine fettarme, bekömmliche Beilage, die kaum Aufwand bedeutet.

Marinierte Minutensteaks vom Jungrind

- 4 Stück  Steaks (à 200-250g)
- 2  Knoblauchzehen
- 1  Zweig Rosmarin
- 2 EL Senf
- 8 EL  Sonnenblumenöl
- Salz, Pfeffer, Tabasco

Knoblauch schälen und fein hacken, Rosmarin waschen, Nadeln abzupfen und fein hacken. Beides mit den restlichen Gewürzen und dem Öl verrühren. Steaks damit marinieren und ein bis zwei Stunden im Kühlschrank ziehen lassen. Auf dem heißen Rost auf jeder Seite ca. 4 Minuten (je nach Dicke) grillen.

Cevapcici auf griechische Art

- 3-4 Stück  Cevapcici pro Person
- 1 Packung  Tyroskäse

Den Tyroskäse in ganz kleine Würfel schneiden, in die fertigen Ja! Natürlich Cevapcici einarbeiten und wieder in Form bringen. 4-5 Minuten pro Seite auf dem Grill durchbraten. Empfehlung: Cremiges Ja! Natürlich Joghurt (je nach Geschmack mit zwei gehackten Knoblauchzehen vermengt) und Fladenbrot dazu reichen.

Grillgenuss

Ein Würstelteller (vier verschiedene Sorten) für 2 Personen. Damit die Würstel nicht aufplatzen oftmals wenden und an den Rand des Grillrostes legen. Je nach Dicke ca. 5-7 Minuten grillen. Zu den gegrillten Würsteln passen feine Saucen und ein frischer Salat.



Köstliche Gemüsebeilagen



Limettenhuhn

- 4 Oberkeulen
- 4 Unterkeulen
- 4 Flügeln
- 2 unbehandelte Limetten (fein geriebene Schale und Saft)
- 2-3 TL Paprikapulver
- 1 Becher Joghurt
- 1-2 TL Salz
- Tabasco, Pfeffer

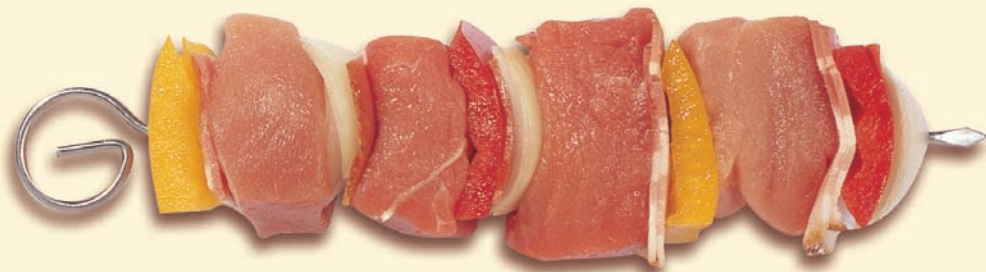
Wer es knusprig mag: Haut auf den Hühnerteilen lassen. Für Figurbewusste: Haut nach Möglichkeit abziehen. Limettenschale und Saft mit Salz verrühren und das Fleisch damit einreiben. Mit Paprikapulver bestreuen. Joghurt mit einigen Tropfen Tabasco und Pfeffer verrühren und Hühnerteile damit bestreichen. 1-2 Stunden marinieren. Vor dem Grillen etwas abtupfen und unter mehrmaligem Wenden ca. 15 Minuten grillen.



Gegrilltes Gemüse

- 1 Bund Frühlingszwiebel
- 200g Rispentomaten
- 200g Champignons
- 2 grüne Zucchini
- 1 Bund Petersilie
- 3-4 EL Olivenöl
- 1 EL Zitronensaft aus Zitronen
- Salz, Pfeffer

Die Frühlingszwiebel, Tomaten und Champignons waschen, trocken tupfen und putzen. Gemüse halbieren. Zucchini waschen, putzen und der Länge nach in Scheiben schneiden. Petersilie hacken, mit Öl, Zitronensaft, Salz und Pfeffer zu einer Marinade verrühren. Das Gemüse auf eine Alu-Grillschale legen, mit der Marinade einpinseln, noch etwas salzen und pfeffern. Am Grill 15-20 Minuten garen (2 bis 3 Mal wenden).



Spieße

- 2 Spieße pro Person
- 2 Paprika
- 1 mittelgroße Zwiebel
- 10 dag Landspeck

Paprika, Zwiebel und Landspeck in grobe Streifen bzw. Stücke schneiden und abwechselnd mit den Fleischstücken auf den Spießen aufreihen.

Für die Marinade die Zutaten vermengen und ca. 1 Stunde vor dem Grillen die Spieße damit einstreichen.

Marinierte Paprika

- 2 mittelgroße Zwiebel
- 2 Stück rote, 2 Stück gelbe Paprika
- 6 EL Olivenöl
- 4 EL Balsamico Essig
- Salz, Pfeffer

Olivenöl in der Pfanne erhitzen, Zwiebel feinwürfelig schneiden und glasig anschwitzen. Paprika waschen, entkernen und in längliche Scheiben schneiden. Paprika dazugeben, Hitze reduzieren, immer wieder rühren bis die Paprika-Stücke weich sind. Balsamico-Essig beifügen, noch kurz weiterbraten lassen, dann die Paprikastücke mit der Sauce in eine Auflaufform geben. Die Paprikastücke sollten mit Flüssigkeit überdeckt sein (eventuell etwas Olivenöl dazugeben), mit Alufolie abdecken und kaltstellen.





Knoblauchbaguette

- 1 helles Baguette oder Kornbaguette
- 3 EL Knoblauchbutter, Pesto Genovese oder Pesto Rosso

Das Baguette halbieren. Ca. alle vier Zentimeter einschneiden und die Spalten mit etwas Knoblauchbutter füllen. Den Rost im Backrohr mit Backpapier auslegen und darauf das Baguette mit Heißluft bei 180 Grad ca. 10 Minuten knusprig backen (bis die Knoblauchbutter zerronnen ist).

Rosmarinerdäpfel im Rohr

- 6-8 große, speckige Erdäpfel
- 5-6 EL Olivenöl
- 3-4 größere Rosmarinzwige
- Meersalz

Erdäpfel waschen, trocken tupfen und in 5 cm dicke Scheiben schneiden. Auf ein mit Olivenöl bestrichenes Backblech legen und Rosmarinzwige begeben. Mit Heißluft ca. eine halbe Stunde bei 180 Grad garen. Damit die Erdäpfel leicht knusprig werden, können Sie das Backrohr am Schluss zwei bis drei Minuten auf „Grillen“ stellen. Erst in einer Schüssel anrichten und mit Meersalz bestreuen. Heiß servieren.

Avocadosalat

- 3 Avocados (weich)
- 2 EL Balsamico Essig
- 4 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer schwarz

Avocados entkernen, würfelig schneiden. Essig und Öl, Salz und Pfeffer dazu – fertig!



Tsatsiki

- 2 Salatgurken
- 1 1/2 Becher Sauerrahm
- 3-4 Knoblauchzehen
- Salz

Gurken schälen, grob raspeln, einsalzen und in einer Schüssel ca. 20 Minuten ziehen lassen. Gurken in ein Sieb geben und die Flüssigkeit durch Ausdrücken weitgehend entfernen. Gurken mit Rahm, Knoblauch und Salz vermengen.

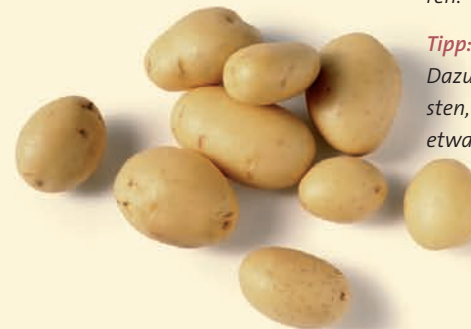


Bunter Waldviertler Erdäpfelsalat

- 1/2 kg „Waldviertler Speckige“
- ca. 500 g frischer Ruccola oder Vogersalat
- 1 Knoblauchzehe
- 1-2 EL Apfelessig
- 4-5 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer aus der Mühle

Erdäpfel kochen, schälen und in dünne Scheiben schneiden. Grünen Salat in reichlich Wasser waschen und abtropfen lassen. Den Knoblauch feinstwürfelig schneiden und mit den noch warmen Erdäpfelscheiben und den grünen Blättern vermischen. Mit Essig und Öl marinieren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.

Tipp: Noch herzhafter wird das Gericht mit einem Speck-Dressing. Dazu kleinstwürfelig geschnittenen Ja! Natürlich Bauernspeck anrösten, mit Bier ablöschen, Essig und Öl einrühren und die Marinade etwas einkochen lassen.



Salate



Bunter Sommersalat mit Dilldressing

- 1/2 **Bummerlsalat**
- 50 g **Rucola**
- 1/2 **Salatgurke**
- 250 g **Rispentomaten**
- 1 **gelber Paprika**
- 1 Bund **Radieschen**
- 1 Bund **Frühlingszwiebeln**
- 200g **Champignons (feinblättrig geschnitten)**
- 4 **mittelgroße Karotten (grob raspelt)**

Dressing:

- 1 Becher **Sauerrahm**
- 1 Becher **Joghurt**
- 1 Spritzer **Mineralwasser**
- 2 TL **Estragon- oder Dijonsenf**
- 1 Bund **Dille (frisch gehackt)**
- Salz, Pfeffer**

Für das Dressing alle Zutaten vermengen, gut verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Gemüse putzen, waschen, abtropfen lassen. Salat in mundgerechte Stücke zerteilen. Gurke halbieren und in feine Scheiben schneiden. Rispentomaten vierteln, Paprika entkernen und würfelig schneiden. Radieschen, Champignons und Frühlingszwiebeln in Scheiben schneiden, Karotten raspeln. Alles in einer großen Schüssel vermischen und Dressing erst kurz vor dem Servieren darüber gießen.

Gemüse putzen, waschen, abtropfen lassen. Salat in mundgerechte Stücke zerteilen. Gurke halbieren und in feine Scheiben schneiden. Rispentomaten vierteln, Paprika entkernen und würfelig schneiden. Radieschen, Champignons und Frühlingszwiebeln in Scheiben schneiden, Karotten raspeln. Alles in einer großen Schüssel vermischen und Dressing erst kurz vor dem Servieren darüber gießen.



Feine Grillsaucen



Kräutersauce

- 2 Becher **Sauerrahm**
- 1 Bund **Petersilie**
- 1 Bund **Schnittlauch**
- 1/2 Bund **Dille**
- Salz, Pfeffer**

Kräuter fein hacken, unter den Rahm mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Knoblauchsauce

- 2 Becher **Sauerrahm**
- 100–150g **Joghurtmajonäse**
- 4-5 **große Knoblauchzehen**
- Salz, Pfeffer, gehackte Petersilie zum Bestreuen**

Knoblauch schälen, pressen oder fein hacken. Alle Zutaten gut verrühren. Mit gehackter Petersilie garnieren.



Knoblauchbutter

- 125 g **Butter, zimmerwarm**
- 4 **Knoblauchzehen**
- 1 TL **Petersilie, fein gehackt**
- 1 TL **Zitronensaft aus Zitronen**
- Salz, Pfeffer**

Knoblauch schälen und fein schneiden. Eine Prise Salz über den Scheiben verteilen und mit einem Messerrücken zerdrücken (entfaltet das Aroma!). Den entstandenen Brei mit dem Zitronensaft, Petersilie, Pfeffer und Butter mischen. Fertige Knoblauchbutter in eine Form geben und eine halbe Stunde im Gefrierfach erkalten lassen.

Tipp: Passt besonders gut zum Ja! Natürlich Jungrindsteak.



Feine Grillsaucen



Chili-Sauce (scharf!)

- 3 Knoblauchzehen gepresst
- 1 kleine Zwiebel bzw. Schalotten kleinwürfelig geschnitten
- 6 EL Ketchup, 1 TL scharfer Senf, 2 TL Chilisauce Salz, Pfeffer

Alles vermischen, mit Chilisauce abschmecken – fertig!

Bananen-Curry Sauce

- 2 Bananen
- 1 Becher Joghurt
- 2 EL Majonäse (25 % Fett) Salz, Pfeffer (schwarz), Curry (1-2 Teelöffel)

Bananen pürieren. Joghurt, Majonäse, Salz, Pfeffer mischen, pürierte Bananen dazugeben. Mit Curry abschmecken.

Tipp: Passt besonders gut zu gegrilltem Geflügel.

Paradeis-Basilikum-Frischkäse Dip

- 3 Packungen Frischkäse
- 1-2 Bund Basilikum (nach Geschmack)
- 3-4 große Paradeiser (nur das Fruchtfleisch) Salz, Pfeffer

Frischkäse cremig rühren. Fruchtfleisch der Paradeiser gut abtropfen lassen. Kleinwürfelig schneiden. Basilikum grob hacken. Zutaten verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.





www.janaturlich.at



*Für weitere Informationen, Fragen oder Anregungen
stehen wir Ihnen jederzeit gerne zur Verfügung.*

**Ja! Natürlich Servicetelefon:
02236/600-6950**

Impressum – 2008:

*Herausgeber: Ja! Natürlich Naturprodukte G.m.b.H
Industriezentrum Niederösterreich Süd, Straße 3, Objekt 16, A-2355 Wiener Neudorf
Telefon: 02236/600-6950, Fax: 02236/600-86950, www.janaturlich.at*