



Enjoy!



Frühjahr/Sommer 2013

...the world of culinary possibilities



Big Green Egg ,erobert' Neapel

Artikel auf Seite 11

Kochen im Rhythmus der Jahreszeiten

Produkte aus der jeweiligen Jahreszeit bieten mehrere Vorteile: Das Angebot ist groß und die Qualität und der Geschmack sind optimal. Genießen Sie den Geschmack von Frühjahr und Sommer..

Artikel auf Seite 3 und 16

Alles dreht sich um Geschmack ...

Das Big Green Egg ist außergewöhnlich in seiner Art. Aber welchen Eigenschaften verdankt das Kochgerät seine Einzigartigkeit? Und wie wird das Gerät optimal genutzt?

Artikel auf Seite 6

Ein Gespür für frischen Fisch

Fisch schmeckt köstlich und ist gesund. Aber worauf muss man beim Kauf achten, damit man Fisch von guter Qualität erhält?

Artikel auf Seite 8

Pizza Napoletana

Pizza aus Neapel ist weltberühmt und der kulinarische Stolz dieser italienischen Stadt. Reisen Sie mit und entdecken Sie den Geschmack von Neapel.

Artikel auf Seite 11

Die allerbesten Gewürze

Qualitativ hochwertige Zutaten verdienen die besten Kräuter und Gewürze. Entdecken Sie die vielen Möglichkeiten und die köstlichsten Kombinationen.

Artikel auf Seite 17

Big Green Egg

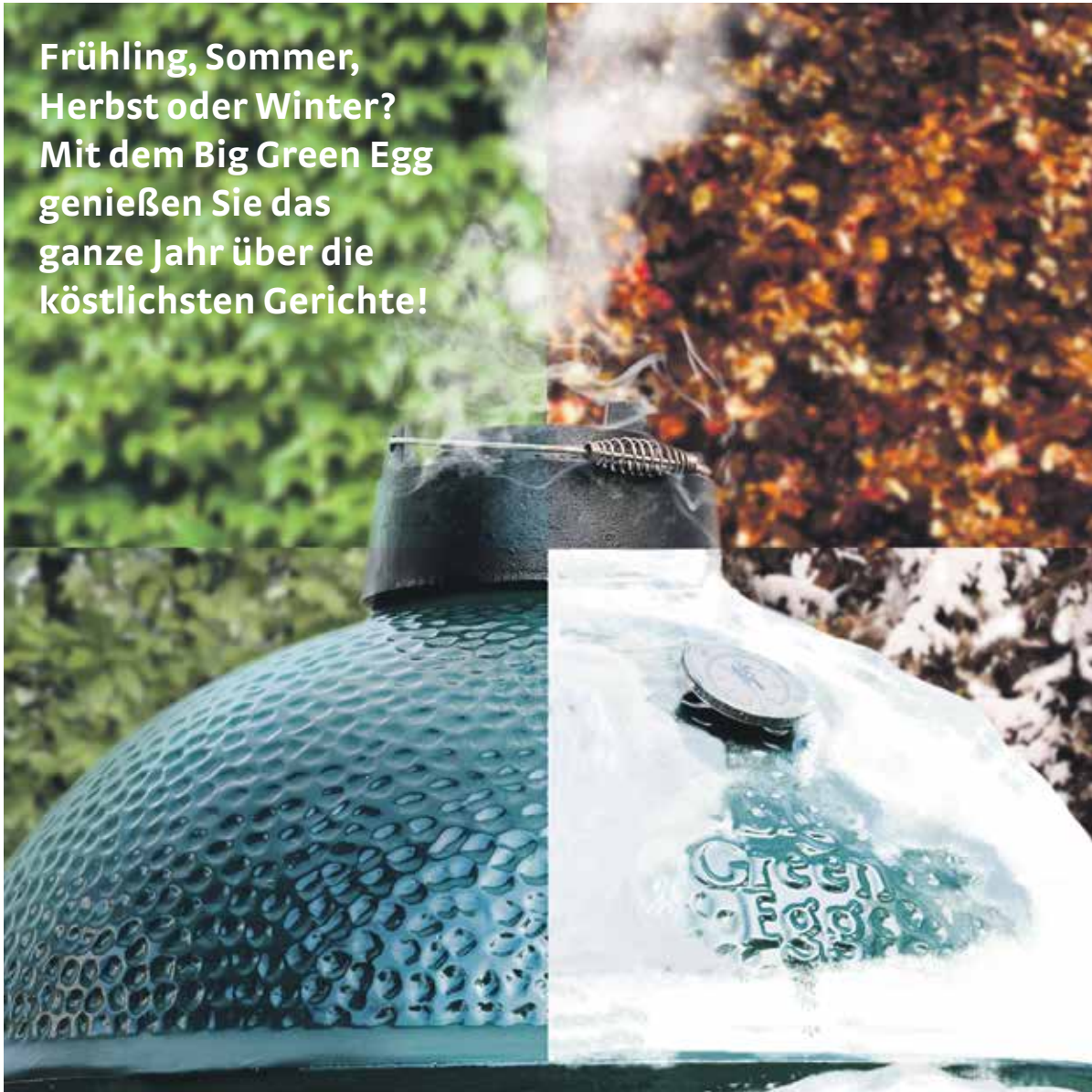
...the world of culinary possibilities

Jeder Kochliebhaber arbeitet nach Möglichkeit mit den besten Zutaten, Materialien und Geräten. Wir von Big Green Egg freuen uns, dabei einen Beitrag leisten zu können. Vor gut zehn Jahren importierten wir die ersten Big Green Eggs, die von vielen europäischen Spitzenköchen direkt mit Begeisterung empfangen wurden. Die Köche erkannten sofort die Qualitäten und Möglichkeiten des Geräts, Feinschmecker waren vom erlesenen Geschmack schnell überzeugt und lernten die vielen Zubereitungsmethoden kennen, die ein Big Green Egg bietet. Seitdem breitet sich die Beliebtheit dieses einzigartigen, mit Holzkohle geheizten keramischen Kochgeräts unter Kochliebhabern wie ein Ölfleck aus. Durch die Kombination der vielen kulinarischen Möglichkeiten mit hochwertiger Qualität stand und steht das Gerät auf vielen Wunschlisten.

Fast alle Zutaten und Gerichte können auf dem Big Green Egg zubereitet werden: von zartem gegrilltem Fleisch oder köstlichem Fisch in Salzkruste bis hin zu gebratenen Schalentieren und einem deftigen Eintopf, von duftendem Brot und Pizza mit knusprigem Boden bis hin zu delikaten Desserts. Die kulinarischen Möglichkeiten sind unbegrenzt. Dabei as Big Green Egg auch zu einer gesunden Zubereitung bei, denn man benötigt nur wenig oder gar kein Fett, das langsame Garen schont die Vitamine in den Gerichten und Zutaten und das Fleisch verbrennt nicht.

Die von der NASA entwickelte patentierte Keramik bietet die Möglichkeit, die Temperatur im Innern des Big Green Egg - von 70°C bis 350°C – auf 1 Grad genau zu kontrollieren, und durch den extrem geringen Holzkohlenverbrauch, die perfekte Wärmeverteilung und den subtilen Geschmacksakzent, der den Zutaten und Gerichten verlihen wird, ist das Big Green Egg einzigartig in seiner Art. Weil die Temperatur im Innern des BigGreenEggbeiallenWetterbedingungenkonstantbleibt,sogarbeiTemperaturenweitunter dem Gefrierpunkt, ist es möglich, das ganze Jahr hindurch die herrlichsten Gerichte zuzubereiten. In dieser Ausgabe von Enjoy! können Sie sich von typischen Frühjahrs- und Sommerrezepten inspirieren lassen. In der nächsten Ausgabe, die ab Oktober 2013 bei Ihrem Händler erhältlich ist, liegt der Schwerpunkt auf köstlichen Herbst- und Wintergerichten aus dem Big Green Egg. Enjoy!

Big Green Egg Europa



Rezeptindex

Seite 3
Drei-Gänge-Menü:
Nordsee-Seezungen mit Blumenkohlcreme
Marinierte Saratoga-Racks mit geräuchertem Couscous
Apfel-Rhabarber-Crumble

Seite 4
Gegrillter Thunfisch mit Wasabi-Sauce
Geräucherter Tintenfisch

Seite 9
Gegrillte Rote Seebarbe mit Zitrone
Mit Pilze-Duxelles gefüllter Glattbutt

Seite 13
Pizza Margherita
Pizza Marinara

Seite 14
Pizza Pescatore
Pizza Calzone
Panini

Seite 16
Drei-Gänge-Menü:
Gegrillte Gazpacho mit marinierten Gambas und Blätterteig-Bruschetta mit Pesto
Gegrilltes Ribeye-Steak mit Tomatensalsa und ‚Country Potatoes‘ mit Speck und Zwiebeln
Geröstete Ananas mit Rumbutter und Vanilleeis

Seite 18
Barberie-Ente mit Apfelkraut, Drillingskartöffelchen und Äpfeln
Côte de boeuf
Grillpaprika-Trio
Kirsch-Clafoutis

Impressum

Enjoy! ist eine Ausgabe von Big Green Egg Europe
Jan van de Laarweg 18, 2678 LH De Lier, Niederlande
T: +31 (0)174 64 00 76 E: info@biggreenegg.eu W: www.biggreenegg.eu

Redaktion Inge van der Helm, Arno Smit

Rezepte Michiel Deenink, Ralph de Kok, Hans Neuner, Arjen Rector

Konzept und Realisierung Creative Skills

Fotografie Creative Skills & Ivo Geskus

Mit Dank an Angelo Caprio, Yvonne Coolen, Jakob Doorn (Vishandel Jan van As), Jeroen Hazebroek, Hans van Montfort

Verteilung Big Green Egg Europe

Es ist nur mit schriftlicher Zustimmung von Big Green Egg Europe erlaubt, Artikel aus Enjoy! zu übernehmen.

Diese Ausgabe wurde mit größtmöglicher Sorgfalt zusammengestellt. Weder die Autoren noch der Verlag haften jedoch für etwaigen Schaden, der möglicherweise mit den in dieser Ausgabe veröffentlichten Informationen im Zusammenhang steht.

© 2013 Big Green Egg Europe
Enjoy! Frühjahr/Sommer 2013

In Enjoy! werden wir, Hans van Montfort und Yvonne Coolen, (Gesundheits-) Aspekte und Fragen zu den Hintergründen von Ernährung und Essen mit allen dazugehörenden sozialen, emotionalen und psychischen Aspekten erörtern. Wenn Sie eine Frage auf diesem Gebiet haben, können Sie sie in einer Mail an die Redaktion von Enjoy! über enjoy@biggreenegg.eu stellen. Vielleicht wird Ihre Frage in der nächsten Ausgabe beantwortet.

Zentrum für integrale Gesundheitsfürsorge
Hans van Montfort
und Yvonne Coolen

Foto: Harri Vermunt



Der Geschmack des Frühlings

Dieses Frühlingsmenü ist eine Ode an den Beginn der neuen Saison. Das köstliche Drei-Gänge-Menü enthält zahlreiche echte Frühlingzutaten. Nach einigen Vorbereitungen können Sie zusammen mit Ihrer Familie oder Freunden ein herrliches Big Green Egg-Frühlingsmenü genießen. Wenn Sie jeden Monat ein köstliches Jahreszeitenmenü per Mail erhalten möchten, melden Sie sich dann für das „Menü des Monats“ auf der Site biggreenegg.eu an.

Benötigte Zubehöreile:
Drip Pan Round
Platte Setter
Cherry Wood Chips
Cast Iron Grid
Cast Iron Grid Lifter

Einkaufsliste für 4 Personen
Vorspeise
• 4 Seezungen
• 1 Blumenkohl, halbiert
• 150 ml Milch
• 2 EL Vadouvan-Öl
• 3 EL saure Kapern, abgespült
• 20 g geröstete Mandelscheiben
• 30 g Pancetta
• 250 g ungesalzene Butter
• 40 g Shrimps



Nordsee-Seezunge mit Blumenkohlcreme



Marinierte Saratoga-Racks mit geräuchertem Couscous



Apfel-Rhabarber-Crumble

Hauptspeise
• 4 Saratoga-Lammracks (Teil direkt unter dem Nacken und vor dem Rücken)
• 1 Büschel Basilikum
• 200 ml Sonnenblumenöl
• 1 Limone
• 1 Zitrone
• 1 Orange
• 1 kleiner Romanesco
• 150 g dicke Bohnen
• 12 schwarze Oliven
• 1/2 Büschel Koriander
• 1/2 Büschel Minze
• 1 Granatapfel
• 250 ml Hühnerbouillon
• 250 g Couscous
• Olivenöl
• 20 g Butter

Zubereitung Marinierte Saratoga-Racks
Die Holzkohle im Big Green Egg anzünden und den Deckel 8 Minuten lang offen lassen. In der Zwischenzeit die Hühnerbouillon zum Kochen bringen und in die Drip Pan Round gießen. Eine Handvoll eingeweichter Cherry Wood Chips über die Holzkohle verteilen, den Plate Setter in das EGG einsetzen, den Grillrost darauf legen und die Drip Pan auf den Rost stellen. Den Deckel schließen und die Hühnerbouillon 6 Minuten räuchern. Den Couscous durch die geräucherte Hühnerbouillon rühren, 1 Minute mit geschlossenem Deckel erwärmen und aus dem EGG nehmen. Die Zitruschalen aus der Marinade für die Racks nehmen, die Racks mit der Marinade beträufeln, die Drip Pan in den Big Green Egg setzen und auf eine Temperatur von 110°C erhitzen. Ca. 4,5 Stunden garen lassen und regelmäßig mit der Marinade beträufeln. 30 Minuten vor Ende der Zubereitungszeit mit Limonensaft besprenkeln und mit Aluminiumfolie abdecken. Die Pfanne vom EGG nehmen und unter der Folie 10 Minuten ruhen lassen (bei einer Temperatur von 60°C warmhalten).

Dessert
• 125 g Rhabarber, geschält
• 4 EL Zucker
• 2 Apfel (Goldrenette oder Pink Lady)
• 1/2 TL Zimt
• Saft von 1 Zitrone
• 75 g Butter, in Würfeln
• 90 g Mehl
• 15 g Mandelmehl
• 15 g zerkrümelte Amaretti-Kekse



Vorbereitung Nordsee-Seezungen
Während der Garzeit der Saratoga-Racks den Blumenkohlpuée und

Vorbereitung Marinierte Saratoga-Racks
Das Büschel Basilikum ca. 30 Sekunden blanchieren und mit kaltem Wasser nachspülen. Das Wasser aus dem Basilikum drücken, Basilikum mit dem Sonnenblumenöl in einen Blender geben und zerkleinern. Mit einem Kartoffelschäler die Limone, die Zitrone und die Orange schälen. Die Lamm-Racks in eine Drip Pan legen, mit Pfeffer und Salz bestreuen und ca. 2 Stunden im Basilikumöl mit den Zitruschalen und etwas Orangensaft marinieren. Inzwischen die Romanesco-Röschen vom Kohl abschneiden und waschen. Die dicken Bohnen enthülsen und schälen und zusammen mit den Romanesco-Röschen halbgar blanchieren. Die Oliven, den Koriander und die Minze kleinschneiden. Den Granatapfel in der Breite halbieren und die Kerne herausnehmen.

Vorbereitung Apfel-Rhabarber-Crumble
Den Rhabarber in dünne Scheiben schneiden und die Scheiben in ca. 4 Minuten in einem Topf mit Wasser und 2 EL Zucker kochen. Abgießen und abkühlen lassen. Die Äpfel mit einem Kartoffelschäler schälen, das Kerngehäuse entfernen und die Äpfel in ca. 1,5 cm große Würfel schneiden. Den Zimt und 1 EL Zucker darüber streuen, mit dem Zitronensaft beträufeln und gut verrühren. Die Apfelwürfel zugedeckt in den Kühlschrank stellen. In einer Schüssel die Butter, das Mehl, die zerkrümelten Amaretti-Kekse und das Mandelmehl mit den Fingern zu einem Streuselteig verarbeiten. Zum Schluss den restlichen EL Zucker durch den Teig mischen. Die Apfelstücke über vier Auflaufformen verteilen oder in eine größere Auflaufform geben und eine Schicht Rhabarberscheiben darauf legen. Die Streusel gleichmäßig darüber verteilen und bis zur Zubereitung zugedeckt im Kühlschrank abstellen.

Zubereitung Marinierte Saratoga-Racks
Die Holzkohle im Big Green Egg anzünden und den Deckel 8 Minuten lang offen lassen. In der Zwischenzeit die Hühnerbouillon zum Kochen bringen und in die Drip Pan Round gießen. Eine Handvoll eingeweichter Cherry Wood Chips über die Holzkohle verteilen, den Plate Setter in das EGG einsetzen, den Grillrost darauf legen und die Drip Pan auf den Rost stellen. Den Deckel schließen und die Hühnerbouillon 6 Minuten räuchern. Den Couscous durch die geräucherte Hühnerbouillon rühren, 1 Minute mit geschlossenem Deckel erwärmen und aus dem EGG nehmen. Die Zitruschalen aus der Marinade für die Racks nehmen, die Racks mit der Marinade beträufeln, die Drip Pan in den Big Green Egg setzen und auf eine Temperatur von 110°C erhitzen. Ca. 4,5 Stunden garen lassen und regelmäßig mit der Marinade beträufeln. 30 Minuten vor Ende der Zubereitungszeit mit Limonensaft besprenkeln und mit Aluminiumfolie abdecken. Die Pfanne vom EGG nehmen und unter der Folie 10 Minuten ruhen lassen (bei einer Temperatur von 60°C warmhalten).

Zubereitung Apfel-Rhabarber-Crumble
Direkt nach dem Räuchern der Butter für die Seezungen (wenn das Holz ausgeraucht ist und das EGG eine Temperatur von 200°C erreicht hat) die Auflaufform(en) mit dem Apfel-Rhabarber-Crumble auf den Rost stellen. Ca. 60 Minuten lang erwärmen, bis die Streusel eine schöne goldbraune Farbe haben. Mit einer leckeren Vanillesauce servieren!



Zutaten aus der eigenen Region bilden die Basis der Gerichte von Hans Neuner, seit 2007 Executive Chef im Restaurant „Ocean“ des renommierten Vila Vita Parc in der Algarve. Daher gehört der Atlantische Ozean zu den „Hoflieferanten“ dieses mit zwei Michelin-Sternen ausgezeichneten Restaurants. Werfen Sie mit uns einen Blick in die Küche dieses Sterne-Kochs und genießen Sie seine Kreationen aus der See.

Kreationen aus dem Meer: Ocean!

Gegrillter Thunfisch mit Wasabi-Sauce

Das folgende Rezept ist eine kraftvolle Variante des subtilen Rezepts auf dem Foto. Auf Wunsch können Sie natürlich auch die Luxusversion zubereiten und diese mit Apfelwürfeln, Radieschenstücken, Rotalgen, Wasabi-Mayonnaise und Orangenkompott garnieren.

Für 4-6 Personen

1 kg Toro (Bauchstück des Thunfischs; mit der Angel gefangen)
3 dl Hühnerbouillon
1,5 dl Sojasauce
1,5 dl Fischsauce
1 dl Ketjap Manis

1 EL Honig
Saft von 1 Zitrone
Dayong nach Geschmack (traditionelle chinesische Gewürzmischung mit Paprikapulver, Pfeffer, Chilipfeffer, Curry, Ingwer und Sesamsamen)
1 dl Sesamöl
1 dl Sonnenblumenöl
200 g Zitronengras, kleingeschnitten
1 EL Koriandersamen (Ketumbar)
2 EL kleingeschnittener frischer Koriander
5 Knoblauchzehen, kleingehackt
2 Schalotten, kleingeschnitten
2 EL Mayonnaise
1-2 EL Kizami Wasabi (kleingeschnittene frische Wasabiwurzel in Marinade)
Shiso-Blatt, kleingeschnitten

lotten durch die Marinade rühren. Den Thunfisch in eine Schale legen, die Marinade darüber gießen und 60 Minuten marinieren.
3. In der Zwischenzeit die Holzkohle im Big Green Egg anzünden und den Deckel ungefähr 10 Minuten lang offen lassen. Den Deckel schließen, bis das Big Green Egg eine Temperatur von ca. 180°C erreicht hat. Den Thunfisch aus der Marinade nehmen und mit Küchenpapier trocken tupfen. Die Marinade durch ein Sieb gießen und für die Sauce 1 dl zur Seite stellen.
4. Den Thunfisch auf den Rost legen und mit geschlossenem Deckel ca. 3 Minuten an beiden Seiten grillen.

Vila Vita Parc
Ocean Restaurant
Rua Anneliese Pohl
Alporchinhos
8400-450 Porches
Algarve / Portugal
www.vilavitaparc.com

Geräucherter Tintenfisch

Für 4-6 Personen

1,5 kg Tintenfisch (tiefgekühlt, aufgetaut)
300 g Röstgemüse (150 g Möhren, 100 g Zwiebel und 50 g Staudensellerie in kleinen Würfeln)
200 g Schalotten, kleingeschnitten
6 Knoblauchzehen, kleingehackt
1 EL Tomatenpüree
5 dl Rotwein
1,5 l Hühnerbouillon
2 große Lorbeerblätter
10 schwarze Pfefferkörner
3 Pimentkörner
Worcestersauce
Sojasauce
Olivenöl
Piri Piri-Kräuter

Benötigtes Accessoire
Grilling Plank (Eiche)

1. Zuerst einen Fond zubereiten. In einer Pfanne ein wenig Olivenöl erhitzen, das Röstgemüse hinzufügen und goldbraun anrösten. Die Schalotte und den Knoblauch hinzufügen und einige Minuten ebenfalls andünsten.
2. Den Tomatenpüree hindurchrühren und einige Minuten ebenfalls erwärmen, damit ihm die Säure entzogen wird, dann mit Rotwein löschen. Die Mischung zum Kochen bringen und bis zur Hälfte einkochen lassen.
3. Die Hühnerbouillon in die Pfanne geben, die Lorbeerblätter sowie die Pfeffer- und Pimentkörner hinzufügen. Zum Kochen bringen, die Wärmequelle klein stellen und 5 Minuten bei schwacher Hitze köcheln lassen. Die Worcestersauce, Sojasauce und Salz nach Geschmack hinzufügen. Den Tintenfisch

in den Fond legen und 50-60 Minuten leicht kochen lassen.
4. In der Zwischenzeit die Grilling Plank aus Eichenholz einweichen. Die Holzkohle im Big Green Egg anzünden. Den Tintenfisch aus dem Fond nehmen und mit einer Gabel in den dicken Teil stechen, um zu kontrollieren, ob das Fleisch weich ist (gegebenenfalls noch etwas länger kochen lassen). Den Tintenfisch abkühlen lassen, die Arme abschneiden und in der Länge oder in Stücke geschnitten auf Holzspieße reihen.
5. Grilling Plank auf den Rost legen und die Spieße darauf legen. Den Deckel schließen und den Tintenfisch ca. 5 Minuten räuchern.
6. Den Tintenfisch von den Spießen nehmen, eventuell mit den Piri Piri-Kräutern würzen. Sofort servieren oder als Basis für ein Carpaccio oder einen Salat benutzen.



Frühlingsgefühle

Früh morgens und abends ist wieder das Zwitschern der Vögel zu hören und der Wetterbericht sagt angenehme warme Temperaturen voraus – dann kommen die Frühjahrsgefühle von selbst! Dann zieht es uns ins Freie und wollen wir das neue Grün sehen, das mit einer unfehlbaren inneren Uhr aufgewacht ist.

Auch wir Menschen werden wach. Wir öffnen die Fenster, reinigen die Terrasse, kümmern uns um die Kräuterbeete und bringen Gartentische und –stühle nach draußen. Kurzum, wir bereiten alles für den Einzug des Frühlings vor. Das Leben im Freien beginnt wieder und wir freuen uns darauf, herrlich mit der Familie und mit Freunden unter freiem Himmel essen zu können.

Das Aufwachen im Frühjahr ist auch eine gute Gelegenheit, das „Hier und Jetzt“ einmal unter die Lupe zu nehmen. Stellen Sie sich vor, es wäre noch nie Frühjahr 2013 gewesen und dieses Frühjahr wäre für jeden von uns ein neues, völlig unbekanntes Erlebnis.... Wenn wir diesen Gedanken einmal auf uns einwirken lassen, können wir verstehen, dass diese Jahreszeit wirklich etwas ganz Besonderes ist.

Die Natur lässt uns im wahrsten Sinne des Wortes das Neue erleben, denn alles riecht anders, die Geräusche sind anders, alles sieht frisch und neu aus, schmeckt anders und fühlt sich anders an. Und mit „anders“ meinen wir immer „neu“. Das Jetzt als neu zu erleben, bedeutet auch, dass alle Möglichkeiten offenstehen, vom Glückslos in der Lotterie über eine neue Liebe, eine neue Stelle oder ein neues Hobby bis hin zu einer fantastischen Reise. Aber auch in der direkten Umgebung, im Alltag, bedeutet das Neue, dass alle Möglichkeiten offenstehen. So wird der Alltag zu einem Abenteuer, bei dem es keine Routine gibt, weil alles, was wir tun und sagen, eine neue Handlung ist. In diesem Sinne ist auch das Lesen dieses Artikels eine neue Erfahrung.

Das Besondere ist außerdem, dass das Jetzt sich nicht zeitlich festlegen lässt. Immer wenn wir auf das Jetzt hinweisen sollen, ist es schon vorbei. Das Jetzt ist also nicht nur neu, sondern auch zeitlos. Und das ist eine herrliche Erfahrung in einer Welt, in der es den Anschein hat, als ob die Uhrzeit und Deadlines das Leben jedes Einzelnen bestimmen...

Zentrum für integrale Gesundheitsfürsorge
Hans van Montfort und Yvonne Coolen



Feinschmecker im Quadrat: „Foodies“

Foodies sind Feinschmecker, die leidenschaftlich gerne kochen, am liebsten für eine Gruppe von Menschen, die ihre Gäste mit köstlichen Gerichten verwöhnen und dabei gerne frische, der Jahreszeit entsprechende Produkte verwenden.

Da Foodies sich beim Kochen gerne an der aktuellen Jahreszeit orientieren, wird mit einer großen Vielfalt an Zutaten gearbeitet.

Foodies wagen sich gerne an Gerichte, die eine echte Herausforderung darstellen, und schätzen hochwertige Zutaten sowie die besten Materialien und Geräte.

Die Möglichkeiten, die das Big Green Egg bietet, passen perfekt zur Leidenschaft und zum Lebensstil des Foodie.

„Das Big Green Egg ist ein echter Blickfänger. Die Farbe und das Design sind wirklich großartig. Aber vor allem vom Gebrauchskomfort bin ich ganz begeistert. Mit nur ganz wenig Holzkohle wird eine hohe Temperatur erreicht, das ist ideal für Steaks. Außerdem behält das Big Green Egg stundenlang seine Temperatur, sodass man damit ausgedehnt für eine große Gesellschaft kochen kann. Und der ‚Baking Stone‘ ist eine tolle Erfindung. Damit backe ich eine Pizza mit einem Boden, der ebenso knusprig ist wie in Neapel. Aber auch Hühnchen und Spareribs schmecken perfekt, wenn ich sie auf dem Big Green Egg zubereite. Mein Motto lautet: Man kann ohne das Big Green Egg leben, aber mit ihm ist das Leben deutlich angenehmer!“

Jakob Gorin, Deutschland

„Das Big Green Egg ist mein Way of Life. Unsere beiden ‚EGGS‘ stehen immer draußen und sind innerhalb von zwanzig Minuten gebrauchsfertig. Das XL-Modell eignet sich problemlos für 20 Kilo Fleisch und das Large-Modell, mit Rosterhöhung, für mindestens 18 Kilo. Alle mit dem Big Green Egg gegarten Zutaten schmecken hervorragend und sind saftig, sogar nach 22 Stunden Slow Cooking.“

Marc de Groot, Niederlande

„Als Hobbykoch habe ich schon verschiedene Grills und Outdoor-Küchen benutzt. Aber mit dem Big Green Egg habe ich endlich gefunden, was ich suchte. Damit ist mein Wunsch endlich in Erfüllung gegangen. Das Big Green Egg ist das beste Gerät seiner Art!“

Markus Fischer, Schweiz

Alles dreht sich um Geschmack...

Holzkohle ist der wichtigste Brennstoff für das Big Green Egg. Dabei ist jedoch zu beachten, dass es zwischen verschiedenen Holzkohleprodukten große Unterschiede gibt. Kleinere Stückchen Holzkohle brennen nur relativ kurz und erfordern daher zwischenzeitliches Nachfüllen. Außerdem produziert Holzkohle von bestimmten Holzsorten eine große Menge Asche. Big Green Egg-Holzkohle besteht aus 80% Eichen- und 20% Hickory-Holz – eine perfekte Mischung! Die großen Stücke brennen lang, das Holz erzeugt nur sehr wenig Asche und kann eine extrem hohe Temperatur erreichen. Durch die Verwendung der richtigen Holzkohle in einem Big Green Egg kann die Temperatur im Innenraum des EGG perfekt reguliert werden.



Eine Portion Holzkohle sorgt im Schnitt 8-10 Stunden lang für eine konstante Temperatur.

Das Big Green Egg verdankt seine besondere Qualität der von der NASA entwickelten und patentierten Keramik. Zu den Eigenschaften von Keramikwänden gehört, dass sie die Wärme speichern und auch reflektieren. Dadurch entstehen Wärmewellen, die bei keinem anderen Material zu finden sind und für eine besonders aromatische Gärung der Produkte sorgen. Das Big Green Egg ist weltweit das einzige Kochgerät, das mit dieser besonderen Keramik hergestellt wird. Kein anderes Kochgerät ist so solide, nachhaltig, witterungsbeständig und wärmeisolierend wie das Big Green Egg. Die Umgebungstemperatur hat keinen Einfluss auf die Wärme im Innern des EGG. Extreme Temperaturen und Temperaturveränderungen sind für die von der NASA patentierte Spezialkeramik kein Problem, sie dehnt sich nicht aus und schrumpft nicht und ist daher unverwundlich. Big Green Egg gewährt daher eine beschränkte lebenslange Garantie auf das Material und die Konstruktion aller keramischen Komponenten.



Mit dem keramischen Plate Setter bauen Sie das Big Green Egg auf einfache Weise zu einem Ofen um. Durch das Wärmeschild kommt die Wärme nicht direkt mit den Speisen in Kontakt – ideal zum Garen von delikateren Zutaten oder für Slow Cooking. Wenn Sie außerdem den Flat Baking Stone benutzen, backen Sie zugleich das köstlichste Brot und herrliche Pizzas mit echtem knusprigem Boden.

Mit nur 3 Zündblöcken innerhalb von 15 Minuten gebrauchsbereit!



Eingeweichte Holzchips auf den Kohlen verleihen den Zutaten und Gerichten einen zusätzlichen Geschmack.

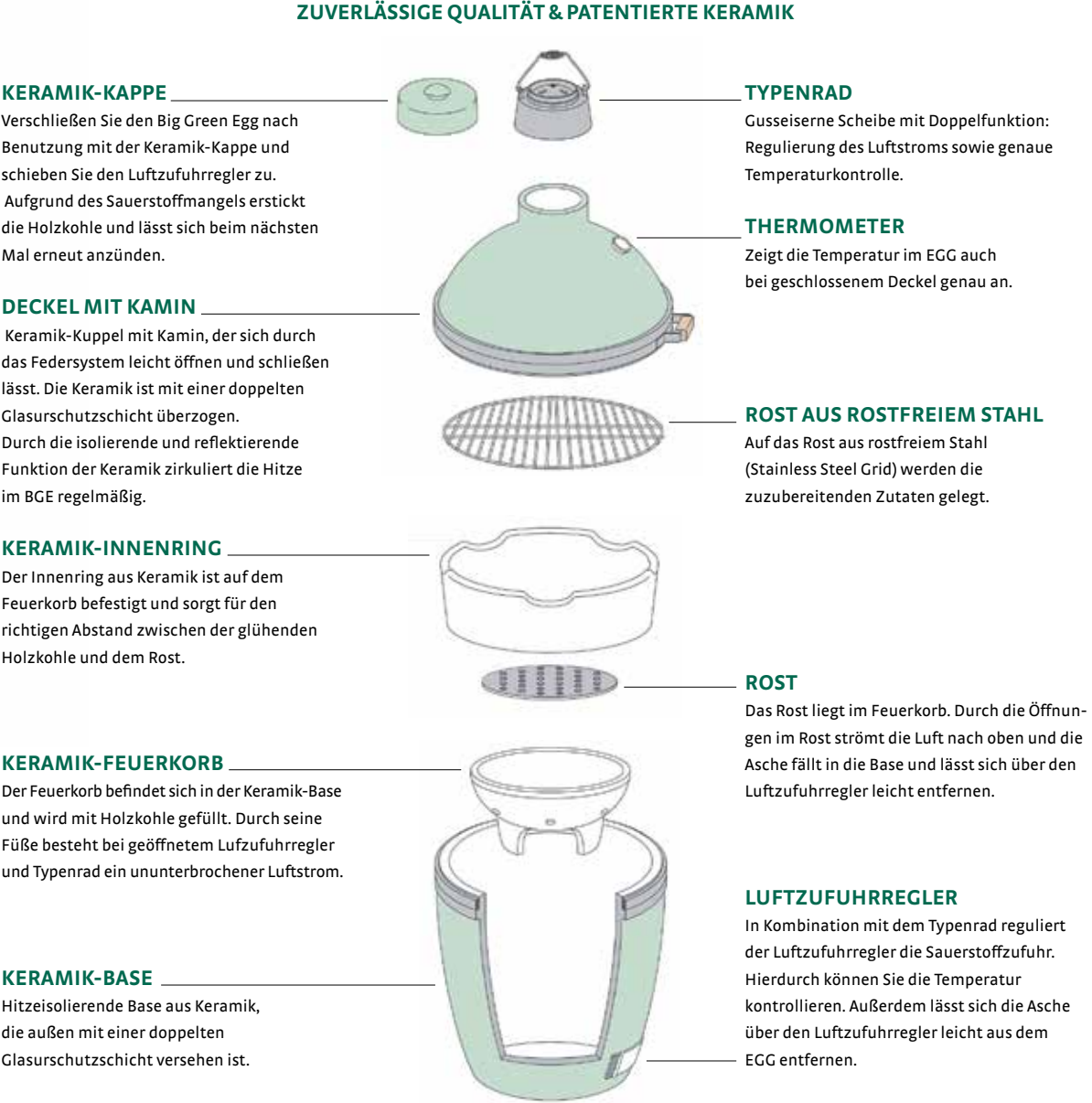
...Kombination aus alter Weisheit und moderner Technologie...

Vor gut 3000 Jahren wurden im asiatischen Raum bereits Tonöfen, „Kamato“ genannt, benutzt. Durch die Kombination von Material und Konstruktion boten diese holzbeheizten Öfen verschiedene Vorteile. Sie speicherten die Wärme und sorgten dadurch für saftige, aromatische Gerichte. Das Big Green Egg wird nach dem gleichen Prinzip hergestellt, aber das Gerät wurde mit modernen Technologien und Materialien perfektioniert. Die hochwertige Keramik in Kombination mit dem Deckel ermöglicht einen sehr effizienten Brennstoffverbrauch und eine perfekte Luftzirkulation, sodass die Speisen bei der gewünschten Temperatur gleichmäßig garen.

WIE SETZT SICH DER BIG GREEN EGG ZUSAMMEN?



Das so genannte 'Nest', ein Untergestell aus Metall, mit dem der Big Green Egg mühelos umgestellt werden kann.



Weitere Informationen finden Sie unter: biggreenegg.eu

Fragen Sie den Big Green Egg-Fachmann

Haben Sie Fragen über den Big Green Egg oder die Qualität dieses Grills, eine der vielen möglichen Kochtechniken oder eine bestimmte Zubereitungsweise? Über Big Green Egg Europe auf Facebook und @BigGreenEgg auf Twitter können Sie diese jederzeit auf Niederländisch oder Englisch stellen. Chefkoch und Big Green Egg-Experte Jeroen Hazebroek, selbst Besitzer von allen fünf Modellen des Big Green Egg, hilft Ihnen gern weiter!

Jeroen hat sich beruflich auf das Kochen mit dem Big Green Egg spezialisiert. Er gibt Workshops auf der ganzen Welt sowie Kochvorführungen und bietet Catering an. Außerdem ist er auch Verwalter des niederländischen BBQ-Forums, einer Community begeisterter Hobby-Griller. Natürlich ist unsere Facebook- und Twitterseite ebenfalls eine Inspirationsquelle. Facebook: Big Green Egg Europe / Twitter: @BigGreenEgg Besuchen Sie für weitere Informationen: biggreenegg.eu



Mini Small Medium Large Extra Large



Eine Nase für frischen Fisch

Fisch ist lecker und gesund. Aber worauf sollte man beim Kauf von frischem Fisch achten, um ganz sicher gute Qualität zu erhalten? Und welche Rolle spielen die Saisonen? Jakob Doorn, Fischfachmann vom Frischfischhandel Jan van As und Michiel Deenik, Inhaber und Chefkoch von Restaurant 'Visaandeschelde', sind beide Experten für Fisch, Schalen- und Krustentiere. Sie haben eine Nase für frischen Fisch entwickelt!



Jakob und Michiel sind beide echte Kenner. Als Fischexperte des Hotel- und Gastgewerbelieferanten Jan van As ist Jakob schon seit gut 30 Jahren im Fischgewerbe tätig. Zu seinen Aufgaben zählt unter anderem der tägliche Einkauf von qualitativ hochwertigem Fisch. Chefkoch Michiel betreibt inzwischen bereits seit 14 Jahren Restaurant 'Visaandeschelde' wo, wie der Name schon sagt, Fisch eine Hauptrolle spielt, frischer Fisch natürlich! Sie wissen wie kein anderer, wie man frischen Fisch erkennt und worauf man beim Kauf als Verbraucher achten sollte. Wer gut informiert ist, kann schließlich sicher wissen, guten und verantwortungsvoll gefangenen Fisch zu kaufen, Fisch ist letztendlich eine empfindliche Zutat. Michiel bestätigt das vollmundig: 'Fisch ist ein großartiges Produkt zum Verarbeiten, aber es kommt viel genauer drauf an als bei Fleisch. Krebse kann man einfach ins Hummerbassin geben, aber Fisch muss einfach frisch sein. Das ist einer der Gründe, dass 'Visaandeschelde' sieben Tage die Woche geöffnet hat. Wenn man ein Fischrestaurant zwei Tage schließt, ist der Warendurchlauf nicht hoch genug. Wir werden ständig mit frischem Fisch beliefert. Außer sonntags bekommen wir jeden Tag zwei Mal frischen Fisch.'

Woran erkennt man frischen Fisch?

Für Fachleute wie Michiel ist es überhaupt kein Problem, Qualität zu erkennen, aber worauf sollte man als unwissender Verbraucher beim Fischkauf achten? 'Frischer Fisch muss eine Reihe von Merkmalen haben', erklärt Jakob.



'So ist es zum Beispiel wichtig, dass die Augen klar sind und gewölbt, und dass sich die Finnen, vor allem die Schwanzfanne, geschmeidig anfühlt. Fühlen sich die Finnen trocken an, hat der Fisch seine beste Zeit schon gehabt.



Die Kiemen müssen schön rot sein, das bedeutet, dass sie gut durchblutet sind.

Andere Merkmale sind eine klare Schleimschicht, die die Fischhaut bedecken sollte, sowie ein frischer Geruch. Wenn der Fisch einen durchdringenden säuerlichen Fischgeruch verbreitet, sollte man ihn besser liegen lassen.



Aber auch an der Elastizität der Haut kann man frischen Fisch erkennen. Drückt man sanft darauf, sollte die Haut zurückfedern. Passiert das nicht? Dann ist der Fisch alt oder er war gefroren. Wird Fisch eingefroren, verschwindet die Spannung aus dem Fischfleisch und außerdem erscheint ein weißer Punkt in den Augen. An den Augen kann man somit sehr viel ablesen', erläutert der Fischspezialist. 'Aber manchmal kann der weiße Punkt auch verwirrend sein; wenn frischer Fisch nämlich auf Eis liegt, kann der Punkt auch auftreten. Daher ist es wichtig, auf verschiedene Merkmale zu achten.'

Einfrieren

Übrigens ist eingefrorener Fisch nicht unbedingt weniger schmackhaft. Jakob: 'Die niederländische Fischereiflotte besteht oftmals aus großen Schiffen, was bedeutet, dass in tiefen Gewässern gefischt werden muss. Dadurch sind diese Schiffe tagelang unterwegs und muss der Fisch eingefroren werden. An sich ist das nicht weiter problematisch, da der Fisch auf diesen Schiffen üblicherweise sofort ausgenommen und zu Filets verarbeitet wird. Anschließend wird er bei äußerst niedriger Temperatur eingefroren. Lässt man diese Filets langsam auftauen, ist alles in bester Ordnung. Empfehlenswert ist jedoch nicht, frischen Fisch bzw. Filets zu Hause einzufrieren. Bei einer Temperatur von -18°C geht der Prozess nicht schnell genug und es tritt Kristallbildung auf. Das wiederum wirkt sich auf den Geschmack aus.' In dem Raum, in dem der Fisch von

Van As verarbeitet wird, zeigt Michiel auf ein wenig flexibles Exemplar. Das hat jedoch nichts mit Einfrieren zu tun. 'Also, dieser Glattbutt hier, der ist eigentlich noch zu frisch. Fisch bereitet man sofort nach dem Fang zu oder ein oder zwei Tage später. Recht bald nach dem Fang setzt nämlich die Leichenstarre ein. Auch Fisch braucht Zeit zum 'Abhängen', erst dann ist der Geschmack optimal.'

Fisch und Saison

Neben der Frische von Fisch spielt auch die Saison eine wichtige Rolle. Zwar sind viele Fischarten ganzjährig erhältlich, was aber nicht bedeutet, dass die Qualität optimal ist. 'Für jede Fischart gilt, dass sie - je nach dem Fanggebiet, während einer bestimmten Zeit am schmackhaftesten ist. Während der Laichzeit, der Zeit im Jahr, in der sich der Fisch fortpflanzt, müsste für den jeweiligen Fisch eigentlich aus verschiedenen Gründen ein Fischereiverbot gelten. Faktisch gesehen ist der Fisch nämlich krank, man nennt das laichreif. Der Fisch ist relativ mager und hat einen wässrigen Geschmack, wenn er Rogen trägt. Wenn die Eier abgelegt wurden, wird der Fettgehalt noch niedriger und nimmt erst nach einigen Wochen wieder zu. Der Fisch ist nicht nur weniger geschmackvoll, sondern auch weniger ertragreich. Das Preis-Leistungsverhältnis stimmt nicht. Aus diesem Grund wird zum Beispiel die Heringsaison ab und an auch mal verschoben, weil der Hering noch nicht den richtigen Fettgehalt hat.

Außerdem ist es schlecht für den Fischbestand, Fisch mit Laich zu fangen. Es gibt heutzutage viele Instanzen, die sich mit nachhaltigem Fischfang beschäftigen, aber über die Saisonen hört man nicht viel. Das ist schade, denn selbst wenn ausschließlich mit nachhaltigen Methoden gefischt würde, bedeutet das nicht, dass die Population erhalten bleibt. Diese Organisationen sollten sich zuerst mit den Saisonen und dann mit den Fangtechniken beschäftigen. Auf diese Weise kann der Fischbestand korrigiert werden und in-takt bleiben', erzählt Jakob.

Weitere Informationen

finden Sie auf:
[visenseizoen.nl](#)

Thunfisch

'Zum Beispiel Thunfisch. Auf diesen Fisch wird im Mittelmeergebiet das ganze Jahr über gefischt. Unter anderem für 'bottarga di tonno', einer Fischspezialität aus Thunfischlaich im Mittelmeerraum. Das Filet eines Thunfisches, der Rogen trägt, hat zudem weiße Flecken, die sehr hart sind. Ein kleiner Teil liegt als Thunfischsteak in den Läden, aber der größte Teil wird zu Konserven verarbeitet. Das hinzugefügte Öl macht das Fischfleisch weicher. Wenn man sich mal überlegt, was eine Dose Thunfisch kostet, ist es eigentlich sehr logisch, dass die Qualität oft so schlecht ist. Es gibt durchaus Thunfisch in Dosen, der während der richtigen Saison gefangen wurde, aber das ist leider mehr die Ausnahme als die Regel. Frischer Thunfisch ist auf jeden Fall vorzuziehen!'

Auch bei Thunfischfilets gibt es ein paar Merkmale, auf die man beim Kauf achten sollte. 'Thunfisch ist ein makrelenartiger, warmblütiger Fisch, dessen Fischfleisch eine rote Farbe haben sollte. Noch immer viel zu häufig wird Thunfisch mit riesigen Schleppnetzen gefangen, wodurch die Fische in Stress geraten. Stress verursacht eine Regenbogenfarbe. Diese Filets sehen weniger appetitlich aus und haben eine härtere Struktur. Auch braun gefärbtes Thunfischfilet lassen Sie besser links liegen, da dieses nach dem Fang nicht auf die richtige Weise behandelt wurde. Thunfisch muss nämlich gleich nach dem Fang gut gekühlt werden. Wenn das nicht schnell genug oder nicht auf angemessene Art und Weise geschieht, verfärbt sich das Fleisch braun', sagt Jakob zum Abschluss.



Frischer Fisch, Schalen- und Krustentiere eignen sich zur Zubereitung im Big Green Egg ganz besonders. Zusammen mit Jakob suchte Michiel ein paar schöne Exemplare für eine spontane Kochsession aus. Natürlich mit Fisch der Saison! Sind Sie auch auf den Geschmack gekommen? Unter [biggreenegg.eu](#) finden Sie weitere Rezepte von Michiel, unter anderem gegrillte Langustinen mit Rouille sowie Krustentiere mit Gremolata.



Gegrillte rote Seebarbe mit Zitrone

Für 4 Personen

4 rote Seebarben à 250 g, geputzt und geschuppt
1 Zitrone in hauchdünnen Scheiben
4 große Grünkohlblätter, gewaschen
Olivenöl Extra Vierge
Salz und Pfeffer aus der Mühle
krause Petersilie, zum Garnieren
dazu Antiboise (siehe Grundrezept)

1. Erhitzen Sie den Big Green Egg auf eine Temperatur von 200°C.
2. Kerben Sie unterdessen jede Seebarbe an einer Seite drei Mal diagonal ein. Halbieren Sie die Zitronenscheiben und schieben Sie eine Scheibe in jede Kerbe.
3. Falten Sie zwei Stücke Aluminiumfolie von ca. 50x30 Zentimeter der Breite nach zusammen. Legen Sie auf jedes Stück Folie zwei zusammengefaltete Kohlblätter und legen Sie die Seebarben darauf. Legen Sie die Folie auf das Rost des Big Green Egg, schließen Sie den Deckel und grillen Sie den Fisch in 10-15 Minuten gar.
4. Beträufeln Sie die Fische mit Olivenöl und würzen Sie diese mit Pfeffer und Salz aus der Mühle. Legen Sie die Seebarben auf dem Kohl auf die Teller, garnieren Sie mit Petersilie und reichen Sie die Antiboise dazu.

Antiboise

Antiboise ist eine erlesene Garnitur, die nach dem französischen Badeort Antibes genannt wurde. Sie passt vorzüglich zu vielen Sorten gegrilltem Fisch und Fleisch.

4 reife Tomaten, enthäutet und gewürfelt

1 El feine Kapern
2 gesalzene Sardellenfilets
1 Schalotte
1/2 Knoblauchzehe
1/2 Zweig Thymian
1 Zweig glatte Petersilie
6 Basilikumblätter
abgeriebene Schale 1/4 Zitrone
Saft einer halben Zitrone
1 El Ketchup
10 Tropfen Tabasco
10 Tropfen Worcestersoße
1 dl Olivenöl Extra Vierge
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1. Ritzen Sie die Tomaten über Kreuz ein, tauchen Sie sie ein paar Sekunden lang in kochendes Wasser und anschließend in kaltes Wasser. Entfernen Sie die Haut und die Kerne und würfeln Sie das Fruchtfleisch.
2. Schneiden Sie die Sardellenfilets fein und hacken Sie den Knoblauch, die Schalotte, den Thymian, die Petersilie und das Basilikum fein. Mischen Sie alle Zutaten gut und würzen Sie mit frisch gemahlenem Pfeffer.

Weiter Fischrezepte von Michiel Deenik finden Sie auf: [biggreenegg.eu](#)

Gegrillte Langustinen mit Rouille



Krustentiere mit Gremolata



Restaurant Visaandeschelde
Scheldeplein 4
1078 GR Amsterdam
+31 (0)20 675 15 83
[www.visaandeschelde.nl](#)

Versvishandel Jan van As
[www.janvanas.nl](#)

- Flüssigkeit, die aus ihnen tritt, verdampft ist und löschen Sie mit Cognac ab.
2. Rühren Sie die Sahne durch die Duxelles, wenn der Cognac verdampft ist und lassen Sie die Masse einkochen, bis sie geschmeidig ist. Nehmen Sie die Pfanne vom Feuer und mischen Sie die Kräuter unter das Gemisch. Mit Salz und Pfeffer würzen und die Duxelles abkühlen lassen.
 3. Stellen Sie einen Plate Setter auf das Rost des Big Green Egg und erhitzen Sie das EGG auf eine Temperatur von 180°C (statt des Plate Setter können Sie den gefüllten Glattbutt während des Garens eventuell auch auf ein Stück zusammengefaltete Aluminiumfolie legen).
 4. Schneiden Sie den Glattbutt in der Zwischenzeit an der Hauptgräte entlang von Kopf bis Schwanz ein. Lösen Sie das Fischfleisch von der Gräte und füllen Sie den Fisch mit der Duxelles. Legen Sie den gefüllten Glattbutt auf den Plate Setter (oder auf ein Stück zusammengefaltete Aluminiumfolie auf das Rost des Big Green Egg) und schließen Sie den Deckel.
 5. Lassen Sie den Glattbutt ca. 25 Minuten garen. Grillen Sie die restlichen Pilze während der letzten verbleibenden Minuten der Zubereitungszeit auf dem Rost des Big Green Egg.
 6. Legen Sie den Glattbutt auf eine große Schale und garnieren Sie den Fisch mit den gegrillten Pilzen.

Hans van Montfort und Yvonne Coolen: *‘Mit “Enjoy!” möchten wir Sie als Leser inspirieren und informieren. Wir sind jedoch der Ansicht, dass essen nicht nur schmackhaft, sondern auch gesund sein muss.’*

Die diversen Gesundheitsaspekte von Ernährung werden in ‘Enjoy!’ von Hans van Montfort (Artzt) und Yvonne Coolen (Gestalttherapeutin und Bewusstseinstrainerin) vom Zentrum für integrale Gesundheitspflege in Maastricht beleuchtet.

Hans van Montfort hat sich nach seinem Medizin-studium auf innovative Heilverfahren spezialisiert; mit Ernährungsforschung, Magen- und Darmbeschwerden und Infektionskrankheiten als Schwerpunkt. In dieser Funktion hält er regelmäßig Vorträge auf nationalen und internationalen medizinischen Kongressen. Yvonne Coolen ist ausgebildet in humanistischer Psychotherapie und setzt sich für soziales und nachhaltiges Unternehmen ein. Auch Yvonne hält Vorträge auf ihrem Fachgebiet und gibt Workshops.



Foto: Harri Vermunt

Die Herausforderung

Vor einigen Jahren saßen wir während eines Abendessens am Tisch mit dem inzwischen leider verstorbenen Cas Spijkers, in der Zeit einer der besten Köche der Niederlande, oder besser gesagt Europas. Er war damals Vorsitzender von Euro-Toques, einer europäischen Organisation traditionell arbeitender Köche. ‘Eigentlich haben wir dieselben Interessen’, sagte er zu uns. ‘Wieso?’, fragten wir. ‘Na ja’, meinte er, ‘ich glaube, dass das, was ihr unter der richtigen Menge Vitamine, Mineralien und anderen Nährstoffen versteht, in unserer Branche als Geschmacksstoffe bezeichnet wird.’ Und wir sind davon überzeugt, dass er völlig recht hatte. Wir haben mit Ackerbauverfahren zu tun, die eine Verschlechterung der Qualität mit sich bringen. Rassen werden auf Durchschnittsgeschmack und Süße hin gezüchtet. Gemüse und Obst wird unreif gepflückt um danach lange, mitunter Jahre, in großen Hallen gelagert zu werden, wo der Reifeprozess kurz vor dem Verkauf wieder künstlich in Gang gesetzt wird. Und das, obwohl gerade während der letzten Tage an einer Pflanze oder an einem Baum die meisten Vitamine gebildet werden. Mit unseren Artikeln in ‘Enjoy!’ möchten wir Ihnen bewusst machen, welche Entscheidungen hinsichtlich Ihrer Ernährung Sie treffen. Die Grundlage bildet Wissen über die Grundstoffe für Ihre Kochabenteuer. Ihr gesunder Menschenverstand sagt Ihnen natürlich, dass frisch (also richtig frisch) besser ist. Wir werden hierbei vorsichtig sein müssen, wenn es um die so genannten medizinischen Claims geht. Seit Dezember 2012 gilt eine neue europäische Gesetzgebung, die bestimmt, dass einem Produkt erst dann ein Gesundheitsvorteil zugeschrieben werden darf, wenn dieser in mehreren wissenschaftlichen Studien unumstößlich nachgewiesen wurde. Das klingt zunächst einmal logisch, jedoch kann sich kein einziger Produzent frischer Nahrungsmittel diese kostbaren Studien erlauben, wodurch diese nicht erfolgen werden. Dasselbe gilt für Kochmethoden und Garungsprozesse. Langsames Garen zahlreicher Nahrungsmittel ist gesünder, da die Nährstoffe erhalten bleiben, die Verdauung besser verläuft und es keine schädlichen Nebenprodukte gibt, wie sie beim zu starken Backen oder Braten entstehen können. Wir sind der Meinung, dass gesunde Nahrung auch schmackhaft ist. Guter Geschmack lässt sich entwickeln. Ebenso wie ein Weinkenner einen Wein ohne Etikett an seinem Geschmack erkennen kann. Sobald wir wieder zu ehrlicher Nahrung zurückkehren, ohne hinzugefügte Geschmacksstoffe und Zucker, geht das ganz von selbst. Das Risiko besteht jedoch, dass wir unsere Nahrung stets kritischer betrachten. Und das ist sozial gesehen sicherlich eine Herausforderung.

Wissen, was man isst

Weshalb sind Geschmacksstoffe so schlecht?
In der Industrie werden viele Stoffe benutzt, um die Farbe zu ändern, den Geschmack anzupassen und die Konsistenz zu beeinflussen. Natürliche Zusätze - wie etwa Kräuter - sind prima, schließlich benutzen wir sie selbst auch in der Küche. Kräuter können sich sogar positiv auswirken, etwa auf die Verdauung. Unnatürliche, künstliche Zusätze hingegen, können – sicherlich in großen Mengen – gesundheitsschädigend sein. Bitte beachten Sie: der überwiegende Teil der zulässigen Zusätze ist nicht schädlich, aber über einige Stoffe bestehen Zweifel. Diese Stoffe sollte man besser vermeiden.

Einer der am häufigsten verwendeten Zusätze ist Glutamat, mitunter abgekürzt als MNG oder MSG. In der chinesischen Küche wird dieser Stoff Ve-tsin genannt und seine E- Nummern sind E 621 bis 625. Da Glutamat über einen Gärungsprozess hergestellt wird, nennt der Hersteller es manchmal auch ‘Hefeextrakt’. Das heißt nicht, dass alle Hefeextrakte auch Glutamat sind. Der Begriff ‘natürliches’ oder ‘naturidentisches’ Glutamat ist verwirrend, es braucht nämlich nicht gesund zu sein. Mit einem natürlichen Extrakt aus Pflanzen, die in einem ganz normalen Garten wachsen, könnten wir schließlich eine ganze Familie unter die Erde bringen! Da Glutamat auch vom Körper hergestellt wird und ein Zusammenhang mit Reizübertragungen besteht, glauben wir, es sei sicher. Dieses Argument ist jedoch nicht schlüssig. Ein synthetisch hergestelltes Glutamat kann zwar dieselbe biochemische Formel besitzen, sich jedoch dennoch strukturell anders auswirken. Ein gutes Beispiel in diesem Zusammenhang ist ein sehr alter Test mit synthetischem Vitamin C. Personen mit Skorbut, die synthetisches Vitamin C erhielten, wurden nicht richtig gesund, hingegen die Personen, die Paprikasprossen bekamen, sich vollständig erholten. Die Natur lässt sich also nicht so einfach hintergehen. Ein zweites Argument gegen synthetisches Glutamat ist gerade in der Beeinflussung der Reizübertragung gelegen. Schließlich ist das auch die Funktion, die das vom Körper selbst produzierte Glutamat hat. Daher könnte die Verwendung von Glutamat auch mit Unruhe, Schlafstörungen, Konzentrationsstörungen und der erschreckende Zunahme von ADHS und Dyslexie zu tun haben. Zudem steigert Glutamat den Appetit und wird daher mit Gewichtszunahme in Zusammenhang gebracht.

Die Lösung ist eigentlich sehr einfach. Bereitet man etwas selbst zu, weiß man, welche Produkte darin enthalten sind. Der Geschmack von Glutamat heißt ‘Umami’, was ‘lecker’ oder ‘gutes Gefühl’ bedeutet. Eine Geschmacksensation, die man auch mit Produkten wie Hefe, Pilzextrakt, Algen und altem Käse erzielt.

Auswahl Big Green Egg Zubehör

Big Green Egg unterscheidet sich nicht nur durch die Möglichkeiten und hervorragende Qualität des ‘EGGs’ – mindestens ebenso einzigartig ist die reichhaltige Palette an Zubehör. Zur Zeit gibt es über 130 verschiedene Zubehöre. Neben diversen Grundgerätschaften besteht das Sortiment unter anderem aus zahlreichen praktischen Hilfsmitteln, die dem Big Green Egg noch mehr Möglichkeiten bieten. Um Ihnen einen kleinen Eindruck von der Qualität und den funktionalen Aspekten der Zubehöre zu geben, finden Sie unten eine Auswahl aus dem umfangreichen Angebot.

Big Green Egg Premium Charcoal
Die Verwendung guter Holzkohle ist äußerst wichtig für den Geschmack der zubereitenden Produkte und zum Erreichen und Halten einer guten Temperatur. Big Green Egg-Holzkohle besteht aus einem Mix von 80% Eichenholz und 20% Hickory (Walnuss), eine perfekte Mischung! Die großen Holzkohlestücke brennen lang und mit extrem wenig Asche ab.



Plate Setter

Der keramische Plate Setter ist ein Hitzeschutz, das dafür sorgt, dass die Nahrung nicht in direkten Kontakt mit der Hitze gerät. Indem indirekte Hitze erzeugt wird, entsteht der Effekt eines Ofens. Das eine ideale Zubereitungsweise für alle Ofengerichte, das Garen empfindlicher Zutaten, das Garen auf niedriger Temperatur und bei Verwendung des ‘Dutch oven’.



Flat Baking Stone

Wenn Sie den Flat Baking Stone auf das Rost des Big Green Egg legen, backen Sie unter anderem sehr einfach köstliches Brot mit knuspriger Rinde und Pizzen mit einem authentischen, krokantem Boden. Dieser praktische Stein ist ebenfalls erhältlich als Half Moon Baking Stone, einem halben flachen Stein (für den Large und Extra Large), zum Beispiel zum Fertigbacken von Brötchen, während Sie gleichzeitig Fleisch grillen können oder um einen Topf oder bereits gare Produkte warm zu halten.



Cast Iron Grid

Das gusseiserne Rost verleiht den typischen Grillgeschmack und bei Zutaten wie Fleisch oder Geflügel ein appetitliches Grillmuster.



Fortsetzung auf Seite 17



WER PIZZA SAGT, SAGT NEAPEL



Dass der Big Green Egg vor kulinarischen Möglichkeiten nur so strotzt, ist bekannt. Das Braten und Grillen von Fleisch-, Fisch- und Gemüsegerichten kann auf nahezu unendlich viele Weisen erfolgen. Weniger bekannt ist, dass man mit dem EGG auch köstliches Brot backen kann und – nicht zu vergessen – auch Pizzen! Pizzen, die sich was ihren Geschmack und ihre Qualität betrifft, mit den allerbesten Pizzen aus Italien messen können. Stimmt das denn wirklich? Wir haben die Probe aufs Exempel gemacht, und zwar in Italiens Pizzastadt Nummer eins ...





Um Neapel mit den Möglichkeiten des Big Green Egg im Bereich Pizza vertraut zu machen, hat sich ein Team von Big Green Egg auf den Weg nach Italiens Pizzastadt Nummer eins gemacht, um dort den berühmten Maestro Pizzaiolo (Meisterpizzabäcker) Angelo Caprio auf dem Big Green Egg Large vier klassische neapolitanische Pizzen zubereiten zu lassen, und zwar auf der Grundlage seiner Rezepte und mit Hilfe der speziell hierfür entwickelten Big Green Egg Zubehöre. Natürlich waren wir sehr gespannt auf die Meinung des Pizzaexperten ...

Maestro Pizzaiolo Angelo Caprio vom Restaurant/Pizzeria Mascagni in Neapel:

‘Auch mit dem Big Green Egg kann man köstliche Pizzen backen!’



Wer zum ersten Mal in die Stadt Neapel fährt, wird nicht nur von der Schönheit dieser imposanten, stellenweise ein wenig verschmutzten Stadt beeindruckt sein, sondern auch von dem gigantischen Verkehrschaos. Die Neapolitaner fahren, als gäbe es keine Verkehrsregeln. Vorfahrt bekommt man nicht, Vorfahrt nimmt man sich. Es gibt keine Autos ohne Dellen. Durch ein Labyrinth schmaler Straßen steigen wir den Hügel hinauf zu dem bekannten Stadtviertel Vomero. Dort befindet sich – inmitten exklusiver Läden und gemütlicher Cafés – Restaurant/ Pizzeria Mascagni, das Ziel unserer Reise. Im Restaurant empfangen uns Angelo Caprio, seine Frau Titti, Tochter Marianna und das Personal allerherzlichst. Gastfreundschaft ist hier selbstverständlich. Seit 20 Jahren schwingen Angelo und Titti hier das Zepter, von Anfang an unterstützt von einer vierköpfigen Küchenbrigade. Seit einigen Jahren hilft auch Tochter Marianne mit.

Das gut besuchte Restaurant ist bekannt für die hervorragende Qualität seiner Pizzen und der übrigen, typisch neapolitanischen Gerichte. Die Speisekarte ist sehr abwechslungsreich, ähnlich wie der gemischte Kundenstamm. Jung und Alt wissen die intime und lockere Atmosphäre und die ausgezeichnete Küche hier zu schätzen. Auch das Preis- Leistungsverhältnis ist völlig in Ordnung. Ebenso wie die Weinkarte. Angelo empfiehlt gern Speisen und Wein, wenn man ihn darum bittet: Außer ‘Maestro della Pizza’ und ‘Käsemeister’ ist er nämlich diplomierter Sommelier. Natürlich verabreden wir uns am Abend auf eine Pizza. Während der Original-Pizzaofen morgens schon auf Temperatur gebracht wird, klingelt das Telefon ununterbrochen. Es wird voll werden. Der nächste Tag ist ‘Il Giorno di San Giuseppe’, die meisten Leute haben frei.

Am Nachmittag kaufen wir zusammen mit Angelo ein, unter anderem für die Pizzen, die er für uns auf dem Big Green Egg zubereiten wird.

‘Wir haben die Pizza im Blut’

Abends lassen wir uns die Pizzen – von Angelo im Original-Steinofen zubereitet – gut schmecken. Sie sind wirklich besonders köstlich. Angelo: ‘Wir Neapolitaner haben die Pizza im Blut. Man isst hier von morgens früh bis abends spät Pizza. Das Geheimnis ist die Kombination des richtigen Verhältnisses zwischen Wasser, Mehl, Hefe und Salz für den Teig und den frischen Zutaten wie Tomaten, Mozzarella, Basilikum und Olivenöl. Alle Zutaten sind qualitativ hochwertig und stammen allesamt hier aus der Region. Was den Teig betrifft: Wichtig ist, ihn zwei Stunden an einem warmen Ort (etwa 25 Grad) gehen zu lassen, und

Neapel, Stadt der Pizza

Schon seit Tausenden Jahren werden in den Ländern am Mittelmeer runde, flache Brote gebacken, die ursprünglich als essbare Teller dienten. So ist beispielsweise bekannt, dass bei den Wikingern, die im neunten Jahrhundert einen Großteil Süd-Italiens eroberten, Brote mit lauter Zutaten darauf sehr beliebt waren. Diese ‘frühen’ Pizzen wurden ebenfalls in Steinöfen gebacken, die den heutigen Pizzaoöfen sehr ähneln. Dass der Ort des Backgeschehens Neapel war, wird niemanden erstaunen: Wer Pizza sagt, sagt Neapel. Hier genoss die Pizza bereits im 17. Jahrhundert einen gewissen Ruhm, und zwar als ‘Bauernmahlzeit’. Wegen ihres günstigen Preises war die Pizza vor allem bei armen Leuten beliebt. Die besten ‘Pizzaioli’ fand man daher in den ärmeren Stadtvierteln.

Königliche Pizza

Das änderte sich, als gegen Ende des 19. Jahrhunderts Raffaele Esposito, Neapels’ berühmtester Pizzabäcker, vom damaligen König Italiens und seiner Frau Margherita eingeladen wurde, diese Spezialität im Palast zuzubereiten. Speziell für diese Gelegenheit dacht er sich eine Pizza in den Farben rot-weiß-grün aus, den Farben der Fahne Italiens, mit Toma-

tensoße, Mozzarella und Basilikum. Diese Pizza schmeckte der Königin vorzüglich, und so geschah es, dass die Pizza, angeführt von der nach der Königin genannten Pizza Margherita, ihren Triumphzug über die ganze Welt begann. Die Pizza war nicht länger ein typischer Leckerbissen für die weniger Wohlhabenden, sondern ein in allen Bevölkerungsschichten sehr geschätztes Gericht. Bis in die sechziger Jahre des vorigen Jahrhunderts bestand die Pizza in Italien meistens aus einem großen rechteckigen Teigboden mit ein wenig Tomatensoße und etwas Käse oder Sardellen. Die Pizzen wurden auf der Straße auf großen Blechen gebacken, anschließend wurde ein rechteckiges Stück davon abgeschnitten und aus der Hand gegessen. In Neapel wird die Pizza auch jetzt noch oft in vier oder acht Stücke geteilt, die ohne Besteck gegessen werden. Die bekanntesten Neapolitaner Pizzen sind die Pizza Margherita, Pizza Napoletana (auch Pizza Marinara genannt), die Pizza Pescatore (mit Meeresfrüchten) und die gefüllte zusammengeklappte Pizza Calzone (siehe die Rezepte auf Seite 13 und 14).



Centro stórico

Wir möchten ein paar stimmungsvolle Fotos von Neapel machen und Angelo zeigt uns unter anderem die Bucht mit Ausblick auf den Vesuv. Als wir sagen, auch ein paar Bilder von dem malerischen jahrhundertealten Zentrum machen zu wollen, dem centro stórico, bittet er uns nachdrücklich, das vom Auto aus zu machen. ‘Wenn man mit einer so teuren Kamera durch die schmalen Gassen von Neapel geht, gerät man ziemlich sicher in Schwierigkeiten. Die Neapolitaner sind gastfreie und

freundliche Leute, aber genau wie in anderen großen Städten gibt es auch hier Gestalten, die Neapels Ruf als gefährliche Stadt aufrecht halten.’ Wir beschließen, es dennoch zu wagen. Während der Fotograf seine Arbeit macht, übernehmen wir die Rolle der Bodyguards. Und wo immer wir auch gehen, müssen wir den Scootern ausweichen, auf denen vor allem Jugendliche durch den alten historischen Stadtkern fahren. Oder besser gesagt: sich einen Weg bahnen.

Fortsetzung auf Seite 14

Angelo Caprios Teigrezept für 6 Pizzen

1,5 kg Mehl (glutenfrei)
2,4 g Hefe
40 g Salz
0,8 l Wasser

Diese Zutaten ergeben 6 neapolitanische Pizzen mit einem Durchmesser von 35 cm.

Pro Pizza benötigt man folglich etwa:
250 g Mehl (glutenfrei)
0,4 g Hefe
6,6 g Salz
130 ml Wasser
Diese Mengenangaben multiplizieren Sie mit der Menge der Pizzen, die Sie backen wollen.

Bereiding deeg pizzabodem

Geben Sie Wasser, Salz, Hefe und 10% des Mehls in eine große Schüssel und rühren Sie die Zutaten gut um. Fügen Sie 10 Minuten lang das restliche Mehl hinzu, während Sie den Teig mit der Hand kneten, bis er sich weich und elastisch anfühlt. Lass Sie den Teig 2 Stunden bei etwas 25°C unter einem feuchten Tuch gehen. Teilen Sie den Teig in 6 Stücke von jeweils ungefähr 250 Gramm und kneten Sie ‘Brötchen’



daraus (rund von oben mit flachem Boden). Legen Sie diese in eine Dose (aus Plastik) und lassen Sie sie 6 Stunden (zum zweiten Mal) bei ca. 25°C gehen. Nach dieser Zeit sind können Pizzaböden daraus gebacken werden. Sie können die Teigkugeln auch mit Hausfolie abdecken und sie 24 Stunden lang im Kühlschrank bewahren (wie Angelo).

Vorheizen des Big Green Egg auf 320°C

Füllen Sie den Big Green Egg zu Dreiviertel mit Holzkohle, nicht mit Brikett. Öffnen Sie die Luftzufuhr unten und lassen Sie den Kamin vollständig frei. Verteilen Sie drei Zündwürfel für das Big Green Egg über die Holzkohle und zünden Sie die Würfel an. Setzen Sie das Typenrad auf den Kamin, wenn die Holzkohle gut glüht. Öffnen Sie die Luftzufuhr unten sowie das Typenrad auf dem Kamin voll. Legen Sie den Plate Setter mit den Füßen nach oben auf den Feuerring und legen Sie das Rost darauf. Erhitzen Sie das Big Green Egg in etwa 45 Minuten auf etwa 320°C. Legen Sie den Pizzastein (Flat Baking Stone) 10 Minuten ehe Sie die Pizza/ Pizzen backen auf das Rost.



* Ohne Plate Setter und Flat Baking Stone können Sie im Big Green Egg keine Pizzen backen!

Zutaten und Zubereitung der neapolitanischen Pizza auf dem Big Green Egg

Zur Zubereitung des Bodens und das Backen der Pizza, siehe nebenstehendes Teigrezept von Angelo.



Pizza Margherita

Bestreuen Sie die Arbeitsfläche mit ein wenig Mehl und kneten Sie die Teigkugel leicht mit den Händen, bis eine geschmeidige und einheitliche Masse entsteht, die einen Durchmesser von 35 cm hat. Belegen Sie den Pizzaboden mit:

- 80 g gepellten Tomaten
- 80 g Mozzarella
- 10 g Parmesankäse (gemahlen)
- 1 Löffel Olivenöl
- 2 Blättern Basilikum
- Salz (nach Geschmack hinzufügen)

Schieben Sie den Pizzawender (Pizza Peel) unter die Pizza und legen Sie die Pizza auf den Pizzastein in den Big Green Egg. Backen Sie die Pizza in ca. 3 Minuten auf 320°C goldbraun. Holen Sie die Pizza mit dem Pizzawender (z.B. dem Pizza Peel aus Aluminium) aus dem EGG und schneiden Sie sie mit einem Pizzaschneider (z.B. dem Rolling Pizza Cutter) in 4 oder 8 Stücke.



Pizza Marinara

Bestreuen Sie die Arbeitsfläche mit ein wenig Mehl und kneten Sie die Teigkugel leicht mit den Händen, bis eine geschmeidige und einheitliche Masse entsteht, die einen Durchmesser von 35 cm hat. Belegen Sie den Pizzaboden mit den folgenden Zutaten:

- 80 Gramm gepellte Tomaten, püriert
- 1 Tl Oregano
- 1 Knoblauchzehe, gehackt
- 2 Blätter Basilikum
- 2 El Olivenöl

Legen Sie die Pizza mit Hilfe des Pizzawenders auf den Pizzastein (Flat Baking Stone) in den Big Green Egg und backen Sie die Pizza auf 320°C goldbraun. Backzeit: ca. 3 Minuten. Holen Sie die Pizza mit dem Pizzawender aus dem EGG und schneiden Sie sie mit einem Pizzaschneider (z.B. dem Rolling Pizza Cutter) in 4 oder 8 Stücke.





Pizza Pescatore

Beziehungsweise Pizza Marinara, nun jedoch mit Meeresfrüchten. Bestreuen Sie die Arbeitsfläche mit ein wenig Mehl und kneten Sie die Teigkugel leicht mit den Händen, bis eine geschmeidige und einheitliche Masse entsteht, die einen Durchmesser von 35 cm hat. Belegen Sie den Pizzaboden mit:

- 80 Gramm gepellten Tomaten, püriert
- 1 TL Oregano
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Blättern Basilikum
- 2 EL Olivenöl

Fügen Sie nun die Meeresfrüchte hinzu, zum Beispiel Tintenfischringe (20 g), Garnelen (20 g), Muscheln (125 g) und ein wenig Krustentiere (Vongole oder Herzmuscheln). Nach Geschmack hinzufügen: Oregano, Pfeffer und/oder Salz. Nehmen Sie die Pizza mit Hilfe des Pizzawenders von der Arbeitsfläche und legen Sie sie auf den Pizzastein in den BGE. Backzeit: ca. 3 Minuten bei etwa 320°C. Schieben Sie den Pizzawender unter die Pizza und holen Sie sie aus dem BGE. Mit einem Pizzaschneider können Sie die Pizza in 4 oder 8 Stücke schneiden.

Panini



Heizen Sie den Big Green Egg auf 200°C, während der Pizzastein sich im EGG befindet. Bestreuen Sie die Arbeitsfläche mit ein wenig Mehl und kneten Sie die Teigkugel mit den Händen zu einer einheitlichen und geschmeidigen Masse. Backen Sie das Brötchen in wenigen Minuten gar und lassen Sie es kurz abkühlen. Schneiden Sie es jetzt zu einem 'Buch' auf und belegen Sie es mit Zutaten nach Wunsch. Angelo hat es mit Mozzarella, Parmaschinken und Rucola belegt und zum Schluss ein paar Spritzer Olivenöl darüber gegeben.



Pizza Calzone

Für diese Pizza benötigen Sie die folgenden Zutaten:

- 100 g Ricotta
- 30 g Salami
- 50 g Mozzarella
- 5 EL pürierte gepellte Tomaten
- 4 Blätter Basilikum
- Parmesankäse (nach Geschmack)

Bestreuen Sie die Arbeitsfläche mit ein wenig Mehl und kneten Sie die Teigkugel leicht mit den Händen, bis eine geschmeidige und einheitliche Masse entsteht, die einen Durchmesser von 35 cm hat. Legen Sie den Boden in die für diese Pizza gemachte Calzone Press. Belegen Sie eine Hälfte des Bodens mit Ricotta, Salami, Mozzarella, 3 Löffeln pürierten Tomaten und zwei in Stückchen gerissene Basilikumblätter.

Klappen Sie die Pizza mit der Calzone Press zusammen, nehmen Sie die Pizza aus der Presse und streichen Sie das Püree aus gepellten Tomaten, dem (gemahlenem) Parmesankäse und zwei Blättern Basilikum darauf. Legen Sie die Pizza auf den Pizzastein und backen Sie sie auf etwa 320°C in gut 5 Minuten gar. Mit dem Pizzawender aus dem BGE nehmen.

Fortsetzung von Seite 12

Die Probe aufs Exempel

Am nächsten Tag ist es so weit: Wir backen Pizzen in dem von uns mitgebrachten Big Green Egg Large. Erst wenn die Holzkohle richtig glüht, legen wir den Plate Setter mit den Füßen nach oben in den Big Green Egg und legen das Rost darauf. Jetzt bringen wir die Temperatur auf 320°C. Um das zu erreichen, lassen wir möglichst viel Sauerstoff durch, indem wir das Typenrad oben und den Luftzufuhrregler unten voll öffnen. Nach ungefähr 45 Minuten beträgt die Temperatur etwa 320°C. Dann legen wir den speziellen Pizzastein zum Vorheizen 10 bis 15 Minuten auf das Rost.

Keine akrobatischen Sporenzchen

Angelo bestreut die Arbeitsfläche mit Mehl und knetet aus den 24 Stunden zuvor gemachten Teigkugeln einen Pizzaboden von 35 cm Durchmesser. Nicht mit einem Nudelholz, sondern einfach mit den Händen. Auf 'akrobatische Sporenzchen', wie den Pizzaboden in die Höhe werfen, kann er gut verzichten. 'Das ist nett, wenn man Touristen beeindrucken will, aber es fügt nichts hinzu.' Angelo bemerkt, dass der Big Green Egg zum Backen glutenfreier Pizzen ideal ist, da durch den Plate Setter keine Flammen entstehen, sondern lediglich glühende Holzkohle.

Die Stunde der Wahrheit bricht an

Die erste Pizza, die wir im Big Green Egg backen, ist die Margherita. Nachdem die benötigten Zutaten über die Pizza verteilt wurden, wird diese vorsichtig in den Big Green Egg gelegt, mit Hilfe der Aluminium Pizza Peel.

Nach 3 Minuten ist es so weit. 'Unsere' Pizza wird dampfend auf einen Teller gelegt, riecht lecker und sieht sehr appetitlich aus. Mit dem Rolling Pizza Cutter schneidet Marianna die Pizza in acht Stücke. Wir können es kaum erwarten, endlich hineinzubeißen! Und gar keine Frage: Sie schmeckt so, wie sie aussieht: einfach köstlich! Dieser Ansicht ist auch der Meister höchstpersönlich, seine Tochter und das neugierig gewordene Personal. Einige Vorbeigänger kosten auch ein Stück und sind ebenfalls beeindruckt.

Calzone Press

Zum Glück kommt danach auch die Pizza Marinara ganz nach Wunsch aus dem Big Green Egg, ebenso wie die Pizza Pescatore und die Pizza Calzone. Zum Doppelklappen der Pizza Calzone verwenden wir die Calzone Press, das Zubehör, das Big Green Egg speziell für diesen Zweck entwickelt hat.

'Incredibile, ma vero'

Wunderbare Erfindung

'Dürfen wir schlussfolgern, dass der Big Green Egg eine gute Alternative zum Backen von Pizza ist, die einer echten Neapolitaner Pizza nicht oder kaum nachsteht?', fragen wir Angelo. Wir dürfen! 'Das ist eine wunderbare Erfindung. Die Bedienung ist nicht schwierig und der Ofen ist schon nach 45 Minuten auf Temperatur, das ist schnell. Unser traditioneller Pizzaofen erreicht die gewünschte Temperatur erst nach 4 Stunden, aber das ist natürlich auch eine andere Geschichte. Wir backen von morgens früh bis abends spät Pizzen darin.' 'Besonders finde ich auch, dass ich das Rezept für den Teig für den Big

Green Egg nicht anzupassen brauchte, um eine leckere, lockere und knusprige Pizza zu backen. Jetzt können Leute also auch in ihrem Garten, auf der Terrasse oder wo auch immer draußen hervorragende Pizzen backen. Incredibile, ma vero.'

Ristorante e Pizzeria Mascagni

www.pizzeriamascagni.it.



Gesund garen

In einem Ofen und einem Big Green Egg kann man viel höhere Temperaturen erreichen als den Siedepunkt von Wasser. Dennoch garen Produkte weniger schnell. Eine Kartoffel wird in kochendem Wasser von 100°C schneller gar als im Ofen oder im Big Green Egg auf 200°C. Die heiße Luft und die Strahlung sind weniger aggressiv als das brodelnde Wasser. Da die Luft etwa 1/1000 der Dichte von Wasser hat, geraten die Moleküle des Mediums und die Nahrung im EGG viel weniger mit einander in Konflikt. Man könnte es auch mit einer finnischen Sauna vergleichen, in der die Temperatur etwa 95°C beträgt. Den Aufenthalt darin kann man problemlos genießen, hingegen Badewasser mit derselben Temperatur katastrophale Folgen hätte. Kurz gesagt garen Produkte im Big Green Egg langsamer als im kochenden Wasser.

Warum ist das so wichtig?

Wenn Produkte über einer bestimmten Temperatur und länger als eine bestimmte Zeit erhitzt werden, können Stoffe entstehen, die bei dauerhaftem und übermäßigem Verzehr krebserregend sind. Das gilt vor allem für Fleisch, Fisch, Huhn und Zucker. Bei Temperaturen unter 160°C ist dieses Risiko begrenzt, über 205°C nimmt es mit 700-1000% zu. Je kleiner die Entfernung der Nahrung zur Hitzequelle, desto größer ist das Risiko und desto mehr Vitamine und Mineralstoffe gehen verloren. Wenn Gemüse oder Obst zusammen mit einem guten Öl verzehrt werden, verringern sich die eventuellen negativen Folgen von zu extrem und zu lange gegartem Fleisch und Fisch wieder. Das gilt auch, wenn frische Kräuter verwendet werden. Persönlich verwenden wir für zusätzlichen Geschmack oftmals Holzchips zum Räuchern. Es ist ein wundervoller Gedanke, zu wissen, dass wir auf diese Art und Weise bedenkenlos essen können!

Zentrum für integrale Gesundheitspflege
J.C. van Montfort und Y.G.C.M. Coolen

Das neuste Big Green Egg Zubehör für den 'Pizzabäcker daheim'!

Um noch leckerer und leichter Pizzen backen zu können, hat Big Green Egg exklusives Zubehör entwickelt und dem bereits bestehenden Sortiment hinzugefügt. Mit diesen Gerätschaften backen Sie zu Hause die perfekte Pizza!



Pizza Dough Rolling Mat

Guter Pizzateig bildet die unerlässliche Grundlage für eine perfekte Pizza. Die Pizza Dough Rolling Mat erleichtert die Zubereitung des richtigen Teigs und macht sie hygienischer. Legen Sie die Anti-Rutschmatte aus Silikon auf die Spüle oder eine andere glatte Arbeitsfläche und verwenden Sie die Matte als Untergrund zum Ausrollen des Teigs. Die Pizza Dough Rolling Mat verfügt über fünf verschiedene Maßschablonen (von 20 bis 41 Zentimeter Durchmesser) und das perfekte Rezept zum Backen eines köstlich krokanten Bodens – von den Zutaten bis zur Zubereitung im Big Green Egg. All dies finden Sie auf der Pizza Dough Rolling Mat. Haben Sie mehr Appetit auf etwas Süßes? Die Pizza Dough Rolling Mat eignet sich auch vorzüglich zur Vorbereitung von Kuchen, Plätzchen oder anderen Teigwaren.



Calzone Press

Pizza Calzone, die weltbekannte, zusammengeklappte Pizza und andere gefüllte Teigtaschen stellt man mühelos mit Hilfe der Calzone Press her. Einfach den ausgerollten Teigkreis als Ausgangspunkt nehmen, das richtige Format mit der Unterseite der Calzone Press ausdrücken und anschließend auf die Presse legen. Auf einer Seite mit der gewünschten Füllung belegen, den Teigrand mit Wasser bestreichen für zusätzlichen Halt, das Gerät schließen, sorgfältig zusammendrücken und backfertig ist die Calzone!

Die Calzone Press ist im Format für eine Person (16 cm Durchmesser für 125 ml Füllung) und für zwei Personen im Doppelformat (28 cm Durchmesser für 250 ml Füllung) erhältlich.



Pizza Server

Pizza- und Tortenstücke lassen sich mit dem Big Green Egg Pizza Server sicher und hygienisch auf Teller, Schalen oder Servietten heben. Durch die großzügigen Maße der robusten Schneide aus rostfreiem Stahl eignet sich die Schaufel sowohl für kleine als auch für große Stücke.



Wooden Pizza Peel

Die Wooden Pizza Peel ist eine authentische Pizzaschaufel aus Hartholz. Das breite Blatt hat zapfenförmig zulaufende Seiten, damit man die Pizza in einer fließenden Bewegung von der Schaufel schieben kann. Der robuste Handgriff sorgt für einen sicheren Griff. Selbstverständlich kann man die Wooden Pizza Peel auch für andere Gerichte und Zutaten benutzen, die auf dem Flat Baking Stone gegart werden.



Aluminum Pizza Peel

Ist Ihre Pizza backfertig? Mit der Aluminium Pizza Peel, einer praktischen Pizzaschaufel, gleitet die Pizza einfach und sicher von der Pizza Dough Rolling Mat auf den heißen Flat Baking

Stone in den Big Green Egg. Ist die Pizza gar und knusprig? Dann lässt sie sich genauso leicht vom Flat Baking Stone auf ein Schneidebrett legen. Das dünne Aluminiumblatt schiebt sich nicht nur mühelos unter jede Pizza, sondern auch unter im Big Green Egg gebackene Brote und Kuchen. Der lange Holzgriff bietet Ihren Händen zusätzlichen Schutz.



Rockin' Pizza Cutter

Der Rockin' Pizza Cutter ist ebenfalls ein besonderer Pizza- und Teigschneider, der speziell entworfen wurde, um knusprig gebackenen und reichlich belegten Teig mit einer einzigen einfachen Bewegung durchzuschneiden. Durch eine Schaukelbewegung schneidet die messerscharfe rostfreie Klinge sofort bis auf das Schneidebrett. Der Rockin' Pizza Cutter hat über die gesamte Länge einen Handgriff aus weichem Kunststoff und liegt hierdurch bequem in der Hand.



Rolling Pizza Cutter

Schneiden Sie die Pizza möglichst nicht mit einem Küchenmesser, sondern einem speziellen Pizzaschneider wie dem Rolling Pizza Cutter, nur dann bleibt der Belag dort, wo er hingehört. Mit dem messerscharfen kreisenden Schneiderad aus rostfreiem Stahl schneiden Sie aus jedem Pizzaboden mit einer einzigen Bewegung einfach und schnell schöne und gut belegte Stücke. Durch den weichen und bequemen Kunststoffgriff liegt der Rolling Pizza Cutter gut in der Hand. Eine Sicherheitskappe bietet Schutz.



Kosten Sie den Sommer!



Gegrillte Gazpacho mit marinierten Gambas und Blätterteigruschetta mit Pesto



Gegrilltes Ribeye-Steak mit Tomatensalsa und ‘Country Potatoes’ (würzige Kartoffelspalten) mit Speck und Zwiebeln



Geröstete Ananas mit Rumbutter und Vanilleeis

Ein köstliches Sommermenü fängt mit den richtigen Zutaten der Saison an. Selbstverständlich wurden diese in unserem sonnigen Drei-Gänge-Menü großzügig verarbeitet.

Zünden Sie Ihren Big Green Egg an und genießen Sie!

Wollen Sie jeden Monat ein köstliches Rezept für ein Menü per Mail empfangen? Melden Sie sich dann unter www.biggreeneegg.eu für das ‘Menü des Monats’ an.

Benötigtes Zubehör:
Cast Iron Grid
Round Grill Wok
Basting Brush
Half Moon Raised Grid
Cast Iron Grid Lifter

- Einkaufsliste für 4 Personen**
- Vorspeise**
- 7 Tomaten, halbiert
 - 1 rote Paprika
 - 1 große rote Zwiebel
 - 1 Knolle Knoblauch
 - 1 grüne Peperoni, feingehackt
 - 8 Blätter Basilikum
 - 1 Frühlingszwiebel
 - 12 Kirschtomaten
 - 2 Scheiben Blätterteig
 - 3 El Rotweinessig
 - 4 große Gambas, geschält
 - Olivenöl
 - grobes Meersalz (Fleur de Sel)
 - frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
 - kleines Glas Pesto
 - Pfeffer und Salz

- Hauptgericht**
- 4 Ribeye-Steaks, 2 1/2 cm dick
 - 1 grüne Tigertomate
 - 1 orange Tomate
 - 1 gelbe Tomate
 - 1 rote Tomate
 - 4 Blätter Basilikum, in Streifen
 - 1 orange Paprika
 - 1 große Zwiebel
 - 800 g gekochte Kartoffeln ungeschält
 - 250 g Speckstreifen
 - 4 geröstete Knoblauchzehen
 - Olivenöl
 - Balsamico-Essig
 - Pfeffer und Salz

- Nachspeise**
- 1 Ananas
 - 200 g Butter (ungesalzen)
 - 200 g brauner Zucker
 - 125 ml Schlagsahne
 - Saft 1 Zitrone
 - 4 Zweige Zitronenmelisse
 - 1 guter Schuss brauner Rum



Vorbereitung

Bereiten Sie zunächst die Rumbutter zu. Schmelzen Sie die Butter mit dem braunen Zucker au bain Marie und fügen Sie den Zitronensaft hinzu. Schenken Sie unter ständigem Rühren die Sahne und dann den Rum hinzu und erhitzen Sie das Gemisch noch 1 Minute. Vom Feuer nehmen und stehen lassen. Die Ober- und Unterseite der Ananas abschneiden und die Schale entfernen. Bringen Sie der Länge nach mehrere ‘V’-förmige Schnitte an, um die Kerne zu entfernen (hierdurch bleibt die Rumbutter während der Zubereitung ebenfalls länger auf der Ananas). Wickeln Sie die geschälte Ananas in Frischhaltefolie. Erhitzen Sie den Big Green Egg ohne Rost auf eine Temperatur von circa 220°C. Legen Sie die rote und die orange Paprika sowie die rote Zwiebel (mit Schale) auf die glühenden Kohlen und schließen Sie den Deckel. Drehen Sie beides nach ein paar Minuten um, bis beide Seiten dunkel werden. Rösten Sie die rote Zwiebel etwas länger als die Paprikas, bis sie sich ein wenig weich anfühlt, also nach etwa 15 Minuten. Öffnen Sie den Deckel des Big Green Egg zunächst ein paar Zentimeter und anschließend ganz. Geben Sie die Paprika in eine Plastiktüte und stellen Sie die Zwiebel für später zur Seite. Stellen Sie das Rost aus rostfreiem Stahl(Stainless Steel Grid) auf den Big Green Egg und bringen Sie die Temperatur auf 200°C. Schneiden Sie ca. 1 cm von der Oberseite der Knoblauchknolle, wickeln Sie die Knolle in ein Stück Aluminiumfolie (oben offen lassen) und geben Sie ein wenig Olivenöl darüber. Stellen Sie das Päckchen auf das Rost und schließen Sie den Deckel. Bestreichen Sie die Fleischseite der halbierten Tomaten mit Olivenöl und legen Sie die Tomaten mit dieser Seite auf das Rost. Grillen Sie sie in etwa 4 Minuten mit geschlossenem Deckel, drehen Sie sie um und grillen Sie sie nochmals 4 Minuten. Sorgen Sie dafür, dass die Tomaten nicht verbrennen, sondern weich sind und karamellisiert. Nehmen Sie die halbierten Tomaten vom Rost und legen Sie die ganzen Tomaten (für die Salsa) auf das Rost. Deckel schließen und ca. 6 Minuten rösten. Die Tomaten nach 3 Minuten wenden. Vom Rost nehmen, würfeln und in eine Schale geben. Geben Sie die Haut, die Stücke mit den Kernen und den Saft der halbierten Tomaten sowie die geschälten Gambas in eine Schüssel. Fügen Sie drei Esslöffel Olivenöl, zwei Esslöffel Rotweinessig, 2/3 der feingehackten grünen Peperoni sowie Pfeffer und Salz hinzu. Bewahren Sie das Fruchtfleisch der Tomaten für die Gazpacho. Nehmen Sie die Knoblauchknolle vom Rost, wenn der Knoblauch leicht geröstet und die Oberseite sanft gebräunt ist. Halbieren Sie die Blätterteigscheiben und legen Sie sie auf ein Stück Backpapier. Geben Sie auf die Mitte jeder Scheibe sechs halbierte Kirschtomaten, legen Sie den belegten Blätterteig auf das Half Moon Raised Grid und stellen Sie es zur Seite. Stellen Sie nun das gusseiserne Grillrost (Cast Iron Grid) in den Big Green Egg, schließen Sie den Deckel und bringen Sie die Temperatur auf 200°C. Ziehen Sie inzwischen die Haut von den gerösteten Paprika ab und entfernen Sie die Kerne. Schneiden Sie die orange Paprika in dünne Streifen und fügen Sie diese mit den Basilikumstreifen, ein wenig Olivenöl und ein paar Tropfen Balsamico-Essig den bunten Tomatenwürfeln hinzu. Schmecken Sie

die Salsa mit Pfeffer und Salz ab. Geben Sie die roten Paprika mit den Tomaten für Gazpacho in eine Schüssel. Pellen Sie die äußere Schale der roten Zwiebel ab und fügen Sie diese mit vier gepressten gerösteten Knoblauchzehen der Marinade für die Gambas hinzu. Geben Sie die restliche Zwiebel, die restliche grüne Peperoni, eine gepresste geröstete Knoblauchzehe, die Basilikumblätter, den verbleibenden Weinessig und zwei Esslöffel Olivenöl in eine Schüssel für die Gazpacho und pürieren Sie diese mit dem Stabmixer glatt. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, in vier Gläser schenken und in den Kühlschrank stellen. Geben Sie die vorgekochten Kartoffelspalten, Zwiebel, Speckstreifen und die übrigen geräucherten Knoblauchzehen in den Round Grill Wok.

Zubereitung Vorspeise

Stellen Sie das Half Moon Raised Grid mit dem Blätterteig auf den Big Green Egg und schließen Sie den Deckel. Legen Sie die Gambas nach 5 Minuten auf das gusseiserne Rost (Cast Iron Grid) und schließen Sie den Deckel. Rösten Sie die Gambas 4 Minuten und wenden Sie sie nach 2 Minuten. Nehmen Sie die Gazpacho aus dem Kühlschrank und garnieren Sie diese mit den Frühlingszwiebeln. Legen Sie auf jeden Teller eine Gamba und eine Blätterteigruschetta (den Deckel Ihres EGGs schließen!). Bestreichen Sie die Bruschettas mit Pesto, bestreuen Sie sie mit grobem Meersalz und frisch gemahlenem schwarzen Pfeffer.

Hauptgericht

Erhöhen Sie die Temperatur des Big Green Egg auf 240-250°C. Stellen Sie den Round Grill Wok mit den Kartoffelspalten auf das Rost und gießen Sie einen guten Schuss Olivenöl darüber. Schließen Sie den Deckel und rühren Sie alles nach 2 Minuten mit einem Holzlöffel um. Ein paar Mal wiederholen, bis der Speck schön leicht gebräunt ist. Den Wok vom Rost nehmen und mit Aluminiumfolie abdecken. Legen Sie die Ribeye-Steaks diagonal auf das Rost und schließen Sie den Deckel. Drehen Sie die Steaks nach 1,5 Minuten um 45 Grad, um ein schönes Grillmuster zu erhalten. Nach 1,5 Minuten wenden und nach weiteren 1,5 erneut für das Grillmuster um 45 Grad drehen. Vom Rost nehmen, mit Aluminiumfolie abdecken und 5-10 Minuten ruhen lassen. Die Steaks mit Tomatensalsa und Country Potatoes servieren.

Nachspeise

Bringen Sie die Temperatur des Big Green Egg auf 150-170°C. Öffnen Sie den Deckel des Big Green Egg vorsichtig und legen Sie einige Klötzchen Räucherholz (zum Beispiel Eichenholzklötzchen von Rumfässern) auf die Kohlen. Stellen Sie die Ananas auf die Rostmitte und bestreichen Sie sie mit der Rumbutter. Die Zitronenmelisse auf die Ananas legen und den Deckel schließen. Etwa 45 Minuten garen lassen und zwischendurch regelmäßig mit Rumbutter bestreichen. Am Ende der Zubereitungszeit sehr vorsichtig ein wenig Rum über die Ananas schenken, damit sie kurz flambiert wird. Die Ananas vom Rost nehmen und der Länge nach in 12 Stücke schneiden. Den Kern entfernen und in jedes Stück einen Holzspieß stecken. Mit einer Kugel Vanilleeis, den Erdbeeren und der restlichen Rumbutter als Dip servieren.

Cast Iron Griddle Half Moon

Dieses sehr praktische gusseiserne Backblech hat eine Doppelfunktion, da eine Seite glatt ist und die andere gewellt. Die glatte Seite ist ideal zum Backen von zum Beispiel Fladen, Blini oder Spiegeleiern, während man auf der gewellten Seite perfekte Toasts zubereiten oder empfindliche Fischfilets grillen kann. Da der Cast Iron Griddle Half Moon nur die Hälfte des Rosts bedeckt, können Sie in der Zwischenzeit auch andere Zutaten grillen.



Vertical Chicken Roaster & Drip Pan Round 9"

Mit dem Vertical Chicken Roaster lässt sich Huhn oder Pute perfekt gegrillt zubereiten. Da das Geflügel sich durch die vertikale Haltung selbst mit dem eigenen Fett beträufelt, bleibt das Fleisch saftig, was dem Geschmack zugute kommt und die Haut schön knusprig macht. Stellen Sie den Vertical Chicken Roaster am besten in den Drip Pan Round um zu verhindern, dass Fett auf die Holzkohle tropft.



Wooden Grilling Planks

Wooden Grilling Planks verleihen Zutaten wie Fleisch und Fisch mehr Geschmack und Aroma. Legen Sie die Zutaten auf das (in Wasser eingeweichte) Brett auf das Rost. Durch die Feuchtigkeit, die das Brett aufgesaugt hat, entsteht ein Räuchereffekt. Für die verschiedenen Geschmacksakzente sind die Wooden Grilling Planks in den Varianten Zeder, Erle, Ahorn und Eiche erhältlich.



The Pit Mitt BBQ Glove

The Pit Mitt BBQ Glove bietet verschiedene Vorteile gegenüber den üblichen Grillhandschuhen; die Innenseite ist aus weicher Baumwolle gefertigt, während die Außenseite aus feuerbeständigem und wärmehaltenden Ramiefasern besteht, einem Material, das zu diesem Zweck ebenfalls in der Raumfahrt zum Einsatz gelangt. Da die Finger von einander getrennt sind und der Handschuh mit einem Silikonmuster durchstept ist, bietet er ausgezeichneten Halt. The Pit Mitt BBQ Glove ist sowohl für die linke als auch für die rechte Hand geeignet.



Charcoal starters

Je nach Format des Big Green Egg braucht man lediglich 2-3 Zündwürfel. Diese natürlichen Zündwürfel enthalten keine chemischen Bestandteile und sind geruchs- und geschmacksneutral.

Die neuen Geschmackbringer

Seit Jahr und Tag gelten Kräuter und Gewürze als Geschmackbringer ersten Ranges. Außerdem haben sie einen positiven Einfluss auf die Gesundheit. Das war für Big Green Egg ein guter Grund, in Zusammenarbeit mit einer führenden Marke eine komplette Serie Kräuter- und Gewürzmischungen und –Rubs zu entwickeln: die Big Green Egg Dizzy Gourmet-Linie. Alle Mischungen werden aus erstklassigen natürlichen Zutaten ohne künstliche Zusätze hergestellt. Das kulinarische Erlebnis wird hierdurch noch größer und geschmackvoller als zuvor. Die sechs verschiedenen Geschmackrichtungen sind beim anerkannten Big Green Egg-Händler erhältlich.



Kodiak River

Dieser reichhaltige, milde Rub ist ein Jedermannsfreund und verleiht Zutaten wie Lachs, Meeresfrüchten, Geflügel, Schweinefleisch und Gemüse einen kräftigen Geschmacksboost. Der Mix enthält unter anderem Paprikapulver, Zwiebel, Knoblauch, Apfelsinen- und Zitronenschale, Rohrzucker, Ahornzucker und Salz.



Cosmic Cow

Dieser zuckerfreie Kräutermix wurde speziell zum Würzen von Rind- und Lammfleisch entwickelt. Geräucherte Morita-Chili sowie frische Chili in Kombination mit schwarzem Pfeffer, Salz, Zwiebel und Knoblauch gibt unter anderem gegrillten Steaks, Rippchen, Burgern und Rinderbrust einen mild-pikanten Geschmack.

Simply Zensational

Mit Simply Zensational erhalten Schalen- und Krustentiere, Geflügel, Schweinefleisch und Gemüse eine schmackhafte, milde exotische Wendung. Die Hauptzutaten sind Laos, Ingwer und Sesam, ergänzt durch Paprikapulver, Zwiebel, Knoblauch, Rohrzucker und Salz.



Viva Caliente

Dieser Mix besteht unter anderem aus Chimayo-Chili, Cayennepfeffer, Salbei, Zwiebel, Knoblauch, Rohrzucker und Salz. Es verleiht Geflügel, Fisch, Schweine- und Lammfleisch, Wild, Chili-Rezepten und Gemüse einen wunderbar kräftigen Akzent.

Whirly Bird

Dieser Mix aus frischen Kräutern und Gewürzen, Knoblauch, Zwiebel, Salz, Apfelsinen- und Zitronenschale sowie Rohr- und Ahornzucker für einen subtilen süßen Touch, verleihen Schalen- und Krustentieren, Schweinefleisch, Geflügel und Gemüse einen besonders schmackhaften Akzent.

Enjoy the world of culinary possibilities.

Big Green Egg.



Big Green Egg präsentiert: fünf Modelle. Mit unbegrenzten kulinarischen Möglichkeiten. Es gibt nichts, was das Big Green Egg nicht kann. Grillen, Backen, Kochen, Dampfgaren, Räuchern, langsames Kochen... Vom schön gegrillten, zarten Fleisch bis hin zu weichgegartem Langusten und vom knusprigen Brot bis hin zu feinen Desserts - mit dem Big Green Egg ist alles möglich. Wegen der einzigartigen, doppelwandigen Keramik kann die Temperatur gradgenau geregelt werden. Hierdurch ist das Big Green Egg das Geheimnis hinter unzähligen kulinarischen Glanzstücken. Es ist nicht umsonst Favorit bei vielen exzellenten Küchenchefs und hunderttausenden von Feinschmeckern. Entdecken Sie ihn jetzt bei einem unserer Händler oder auf biggreenegg.eu



Big Green Egg
The Ultimate Cooking Experience®

BIGGREENEGG.EU

Big Green Egg steht für **Diversität**. Auf einem Big Green Egg können Sie nicht nur nahezu alle Zutaten zubereiten, wie ein feines Stück Fisch, Fleisch, Gemüse und die köstlichsten Nachspeisen, sondern auch zahlreiche Kochtechniken anwenden. Durch seine Vielseitigkeit überrascht der Big Green Egg Sie immer wieder!

Barbarie-Ente mit Apfelkraut, Drillingskartoffeln und Äpfeln

Für 4 Personen

1 Barbarie-Ente
2 dl Calvados
2 Jonagold Äpfel
500 g Drillingskartoffeln, ungeschält und gewaschen
Blättchen von 2 Zweigen Thymian
Nadeln von 2 Zweigen Rosmarin
3 El Apfelkraut

Benötigtes Zubehör
Sittin' Chicken Ceramic Roaster
Drip Pan Round
Basting Brush

1. Erhitzen Sie den Big Green Egg auf eine Temperatur von 175°C. Ritzen Sie die Entenhaut rauteformig ein und bestreuen Sie sie mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer.
2. Schenken Sie den Calvados in den Sittin' Chicken Ceramic Roaster, stellen Sie die Ente darauf und dann in die Drip Pan. Die Äpfel schälen, vierteln und das Kerngehäuse entfernen. Mit Thymian und Rosmarin bestreuen.
3. Die Drip Pan auf das Rost des Big Green Egg stellen, ein Kernthermometer in die Entenbrust stecken und den Deckel schließen. Schöpfen Sie die Äpfel und die Drillingskartoffeln während des Garens ab und zu um.
4. Hat die Ente eine Kerntemperatur von circa 28°C erreicht, das Apfelkraut auf kleiner Flamme erhitzen, damit es flüssig wird. Bestreichen Sie die Ente mit Hilfe des Basting Brush mit dem Apfelkraut.
5. Wenn die Ente eine Kerntemperatur von 56°C erreicht hat, nehmen Sie die Drip Pan vom Big Green Egg. Decken Sie die Ente mit Aluminiumfolie ab und lassen Sie sie 5 Minuten ruhen.
6. Schneiden Sie die Entenbrüste vorsichtig von den Knochen und servieren Sie sie mit den Apfelvierteln und den Drillingskartoffeln.

Côte de bœuf

Für 10 Personen

1 Rinderhochrippe mit 5 Rippen
1 Büschel Thymian
1 Büschel Rosmarin
1 Knolle Knoblauch

Benötigtes Zubehör:
Cast Iron Grid (gusseisernes Rost)
Plate Setter

1. Lösen Sie die Blättchen und Nadeln vom dem Rosmarin und dem Thymian, schälen Sie den Knoblauch und hacken Sie alles grob. Reiben Sie das Côte de bœuf mit dem Kräuter-Knoblauch-Gemisch ein und marinieren Sie es ein paar Stunden (vorzugsweise einen Tag).
2. Erhitzen Sie den Big Green Egg auf eine Temperatur von 250°C und legen Sie das Rost ein. Reiben Sie das Kräutergemisch vom Côte de bœuf und bestreuen Sie es mit Salz und frischgemahlenem Pfeffer. Auf dem Big Green Egg von allen Seiten scharf anbraten. Vom Rost nehmen, das Rost entfernen und den Plate Setter in den Big Green Egg stellen. Das Rost wieder einlegen, den Deckel schließen und die Temperatur zurück auf 80°C bringen.
3. Das Côte de bœuf wieder auf das Rost legen und ein Kerntemperaturthermometer in die Fleischmitte stecken. Den Deckel schließen und in aller Ruhe bei einer Temperatur von 52°C (blutig/rare) bis 56°C (rosa/medium) garen lassen (rechnen Sie pro Kilogramm Fleisch mit einer Zubereitungszeit von ca. 60 Minuten).
4. Nehmen Sie das Côte de bœuf vom Big Green Egg und lassen Sie es 10 Minuten unter Aluminiumfolie ruhen. Nehmen Sie das Rost und den Plate Setter in der Zwischenzeit heraus, legen Sie das Rost danach wieder ein und heizen Sie den Big Green Egg auf eine Temperatur von 200°C.
5. Die Rippen von einander losschneiden und kurz an beiden Seiten grillen. Drehen Sie das Fleisch pro Seite jeweils um 45 Grad, damit ein schönes Grillmuster entsteht.

Servieren Sie das Côte de bœuf zusammen mit dem Grillpaprika-Trio.

Grillpaprika-Trio

2 rote Spitzpaprika
2 gelbe Spitzpaprika
2 grüne Paprika
Olivenöl

Benötigtes Zubehör:
Half Moon Raised Grid
Drip pan

1. Heizen Sie den Big Green Egg auf eine Temperatur von 175°C und legen Sie das Half Moon Raised Grid auf das Rost. Die Paprika auf das Rost legen und regelmäßig wenden, bis die Haut dunkel ist und sich löst. Zum Weitergaren in den Raised Grid geben.
2. Die Paprika in eine Schale legen, ein wenig abkühlen lassen und Haut und Kerne entfernen.

Dann in Stückchen schneiden, mit Olivenöl, Salz und frischgemahlenem Pfeffer abschmecken und zum Côte de bœuf servieren.



Kirsch-Clafoutis

Für 8-10 Personen

1 Vanilleschote
2 dl Sahne
1 dl Milch
3 Eier
50 g feiner Zucker
70 g Mehl
1 El Kirschwasser
450 g Süßkirschen, entkernt
Butter zum Einfetten der Springform
Mehl zum Bestäuben der Springform
Puderzucker, gesiebt

Benötigtes Zubehör:
Plate Setter
BBQ Glove

1. Erhitzen Sie den Big Green Egg auf eine Temperatur von 180°C, stellen Sie den Plate Setter hinein und legen Sie das Rost aus rostfreiem Stahl (Stainless Steel Grid) darauf.
2. Halbieren Sie die Vanilleschote der Länge nach und kratzen Sie das Mark aus. Geben Sie das Vanillemark mit der Sahne in einen Stieltopf. Erhitzen Sie das Gemisch auf mittelhoher Flamme und lassen Sie das Mark ein wenig in die Sahne ziehen. Dann den Topf vom Feuer nehmen, die Milch hinzugeben und durch ein Sieb schenken.
3. Die Eier in eine Rührschüssel geben und locker mit dem Zucker vermischen. Das Mehl unter das Eiergemisch heben und anschließend alles durch das Sahnegemisch rühren. Zuletzt das Kirschwasser und die Kirschen einrühren.
4. Eine Springform mit Butter einfetten (mit einem Durchmesser von 23 Zentimeter) und mit Mehl bestäuben. Das überflüssige Mehl abklopfen. Den Teig in die Form schöpfen und die Form auf das Rost in den Big Green Egg stellen. Den Deckel schließen und in ca. 30 Minuten goldbraun backen.



Grillen



Räuchern



Backen



Slow Cooking



Schmoren



...Und mehr

In der
nächsten Enjoy!

Saisonmenüs Kosten Sie den Herbst & den Winter

Wild-Special Auf Jagd in Bayern

Chef meets Chef Jam Session mit dem Big Green Egg

Produktinformationen Schalen- und Krustentiere

Die nächste Enjoy! mit neuen, inspirierenden Rezepten ist ab Oktober 2013 erhältlich bei Ihrem Big Green Egg-Händler.