

GRILLNINJAS® REZEPTE



Flammkuchen
Wokgemüse mit Rinderstreifen
Gespießte Grillwürste
Hähnchenspieße am Rosmarinzwig
mit Rote Beete Cous Cous
Obstcrumble mit selbstgemachter Frucht Eiscrème

Flammkuchen

Gesamter Zeitaufwand inkl. Grillen ca. 45 Minuten

Für ca. 15-20 Kinder/Jugendliche

ca. 32 Stück (4 Flammkuchen á 8 Stück)

Für den Flammkuchenteig

400 g Bio Dinkelmehl

200 g Bio Weizenmehl

6 EL Bio Olivenöl

1 TL Salz

300 g Mineralwasser mit Kohlensäure

Belag

400 g körniger Frischkäse

200 g Schmand

2 rote Paprika

2 rote Zwiebel

1 Bund Frühlingszwiebeln

Thymian

Pfeffer

200 g geriebener Biokäse (z.B. Emmentaler)

2 Handvoll Rucola



Das Dinkel- und Weizenmehl mischen, Olivenöl, Salz und Mineralwasser mit einem Handmixer mit Knethaken zu einem glatten Teig verarbeiten.

Den Teig anschließend vierteln und für 20 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen. Den Grill auf 230° C / Ober- und Unterhitze vorheizen. In der Zwischenzeit den Frischkäse, Schmand und Thymian geschmeidig rühren und beiseite stellen.

Die Paprika, Zwiebeln und Frühlingszwiebeln in dünne Streifen bzw. Ringe

schneiden (dünn ist wegen der kurzen Backzeit wichtig). Aus dem Teig vier Teiglinge formen und ca. 3 mm dick ausrollen und mit dem Frischkäse bestreichen. Mit Paprika, Zwiebeln, Käse und Frühlingszwiebeln belegen und mit Pfeffer würzen.

Die Flammkuchen bei 230 °C / Ober- und Unterhitze für ca. 15 Minuten knusprig backen. Mit Rucola garnieren und servieren.





GRILL
NINJA
EVERYBODY EYEN NIET COOL

Wokgemüse mit Rinderstreifen

Gesamter Zeitaufwand inkl. Grillen ca. 50 Minuten

Für ca. 15-20 Kinder/Jugendliche

BIO Rindfleisch (Metzgerstück / Flat Iron) am Stück ca. 2000 g

2 Bund Jungzwiebeln

3-4 El Honig

5-6 El Woköl (Erdnussöl) oder Rapsöl

4-6 Karotten

3-4 Zucchini

1 Knolle Ingwer

Sojasauce

500 g Pilze nach Belieben

500 g Paprika

500 g Zuckerschoten

Salz, Pfeffer

[GRILLNINJAS® Kids Steak Gewürz](#)

ggf. noch Gemüse der Saison z.B. Spargel ...



Für das Wokgemüse die Karotten in kleine Stifte schneiden, die Jungzwiebeln der Länge nach vierteln und die Paprika und Zucchini in kleine Stücke schneiden. Die Pilze grob schneiden (vierteln oder kleine Pilze nur halbieren).

Das Öl im Wok stark erhitzen - bei genügend Hitze zuerst die Karotten in das heiße Öl legen, ein wenig angrillen und erst dann leicht umrühren. Die Zucchini hinzugeben, ein wenig umrühren, danach die Jungzwiebeln und Paprika zugeben, wieder vermengen. Nun den Honig dazugeben und wieder gut umrühren. Es folgen die Pilze und danach die Zuckerschoten. Noch ein- zweimal fest

umgerührt, dann kommt die Sojasauce nach Geschmack und der Ingwer dazu. Nochmals ein wenig umgerührt und fertig ist der Gemüse Wok. Das ganze nach Belieben abwandeln und andere bzw. zusätzliche Gemüsearten verwenden und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Fleischstück mit Grillgewürz einreiben und von allen Seiten kurz bei hoher Temperatur angrillen und dann indirekt bei ca. 160 °C auf die gewünschte Kerntemperatur (z.B. 57 °C) garen lassen. Das gegrillte Fleisch kurz auf einem Schneidbrett ruhen lassen, in feine Streifen schneiden und zum Wok Gemüse servieren.

*Wenn möglich bitte BIO oder gleichwertige Nahrungsmittel verwenden.

Gespießte Grillwürste

Gesamter Zeitaufwand inkl. Grillen ca. 35 Minuten

Für ca. 15-20 Kinder/Jugendliche

Entspricht ca. 20 Portionen Fingerfood auf kleinen Spießen

Grillwürste, ca. 1,2 kg

4 Paprika, rot oder gelb

4 Aufbackbrötchen

Kleine Grillspieße



Die Grillwürste in kleine Scheiben schneiden, die Paprika säubern und in kleine Stücke schneiden.

Die Aufbackbrötchen nach Anleitung auf der Packung im Grill aufbacken und in kleine Vierecke schneiden.

Die Zutaten abwechselnd auf die Spieße stecken und bei mehrmaligem Wenden grillen.

Grilltemperatur ca. 200 °C bei einer Grillzeit von ca. 8 Minuten.



Annika

GRILL NINJAS

GRILL NINJAS

NIEHT DENN, DASS GESUNDES ESSEN NICHT COOL FEIN KANN



Hähnchenspieße am Rosmarinzweig mit Rote Beete Cous Cous

Gesamter Zeitaufwand inkl. Grillen ca. 50 Minuten

Für ca. 15-20 Kinder/Jugendliche

900 g Bio Hähnchenbrust oder Hähnchenkeulen

Frischer Rosmarin 2 VPE, lange Stängel

0,5 l Bio Rote Beete Saft

500 g Cous Cous

300 ml Gemüsebrühe (Bio Gemüsebrühe Würfel oder Pulver)

Salz, Pfeffer

Rapskernöl oder Olivenöl

Topf

[GRILLNINJAS® Kids Chicken Gewürz](#)

Das Hühnchen in 2-3 cm große Stücke schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen oder das Grillgewürz verwenden und auf die Rosmarinstängel stecken.

Für den Cous Cous die Brühe zusammen mit dem Rote Beete Saft aufkochen. Den Cous Cous in etwas Öl anrösten und mit dem Rote Beete Saft ablöschen, einmal kurz aufkochen lassen, abdecken und ruhen lassen. Alle paar Minuten etwas durchrühren und zum Ende etwas Öl unterheben.

Dazu passt sehr gut ein Dip aus Joghurt, Salz, Pfeffer, Honig und Schnittlauch.



*Wenn möglich bitte BIO oder gleichwertige Nahrungsmittel verwenden.

Obstcrumble mit selbstgemachter Frucht Eiscreme

Gesamter Zeitaufwand inkl. Grillen ca. 70 Minuten

Für ca. 15-20 Kinder/Jugendliche

Für die Crumble Masse

2-3 kg Früchte der Saison (Äpfel, Birnen etc.)

500 g Haferflocken, zart

150 g Butter

2 Esslöffel Zucker (Kokosblütenzucker)

5-6 Esslöffel Agavendicksaft oder Honig

Vanillemark

Prise Salz

Frucht Eiscreme

1 Liter pürierte Früchte

500 ml Sojajoghurt

Prise Salz

Vanille, frisch oder Konzentrat

1 Tl Agar-Agar Pulver oder

Johannisbrotkernmehl

80 g BIO Kokosblütenzucker

Agavendicksaft nach Geschmack

Zitronensaft frisch von 1-2t Zitronen

Pürierte Früchte mit etwas Zitrone, Agavendicksaft und Vanille vermischt ziehen lassen.

Die Zutaten der Crumble Masse (außer den Früchten) vermengen. Die geschnittenen Früchte in die Auflaufform geben und die Crumblemasse darüber bröseln. Für ca. 25-30 Minuten bei 180 °C indirekt im Grill backen.

Für die Frucht Eiscreme alle Zutaten zusammen mischen, dazu die pürierten Früchte geben, kühl stellen und ca. 60



Minuten vor Ausgabe des Crumbles in einer Eismaschine gefrieren lassen.

Alternativ kann man diese Eismasse auch in eine Schüssel geben und in der Tiefkühltruhe gefrieren lassen.

Hierzu muss mindestens alle 20-30 Minuten die Masse sehr gut mit einem Schneebesen durchgerührt werden, damit keine zu großen Eiskristalle entstehen.



Max

GRILL
NINJAS

WER SAGT DEM, DASS GESUNDE ESSEN NICHT COOL FEIN IS?

Jack

GRILL
NINJAS

WER SAGT DEM, DASS GESUNDE

ESSEN NICHT COOL FEIN IS?

Impressum
medicorps® gemeinnützige Aktiengesellschaft
Mühlenstraße 23 - 38685 Langelsheim
Tel. 05326 997 998 0
Fax 05326 997 998 5
hallo@grillninjas.de
www.grillninjas.de
V2.06.2021

