

Grillen wie die Profis – Grillgerichte auf dem Hessentag

## Spicy Grillfladen mit in Zitronengras-Ingwer marinierter Geflügelbrust

Ein Rezept für 4 Personen von Reiner Neidhart, Neidharts Küche Karben.

### Geflügelbrust

#### Zutaten marinierte Geflügelbrust:

- 4 Geflügelbrüste
- 0,2 l Rapsöl
- 2 Zitronengrasstängel
- 1 TL geriebenen Ingwer
- ½ TL Currypulver
- Salz, Pfeffer zum Würzen

#### Zubereitung:

Die Zitronengrasstängel mit dem Messerrücken flach aufschlagen. Den Ingwer reiben und dann mit Currypulver und dem Öl verrühren. Die Geflügelbrüste mit der Currypaste einreiben und mit dem Zitronengras in einem Gefäß 24 Stunden marinieren.

Das Fleisch am nächsten Tag von beiden Seiten etwa vier Minuten grillen und vor dem Servieren mit Salz und Pfeffer würzen.

### Spicy Grillfladen

#### Zutaten Grillfladen:

- 460 g Weizenmehl Typ 505
- ½ Würfel Hefe
- ½ TL Zucker
- 2 TL Salz
- 1 EL Olivenöl
- 260 ml Wasser
- 1/2 Chilischote, fein gehackte
- 2 EL Olivenöl

**Zubereitung Grillfladen:**

Das Mehl in eine Schüssel geben und in die Mitte eine Kuhle drücken. Die Hefe mit ein wenig lauwarmen Wasser und etwas Mehl verrühren und in die Kuhle geben. Die anderen Zutaten darüber verteilen. Warten bis der Vorteig aufgeht, um dann alles miteinander zu einem Teig zu kneten. Mindestens 30 Minuten ruhen lassen, um den Teig dann nochmals zu kneten.

Anschließend den Teig in 12 gleichgroße Kugeln formen. Nochmals 20 Minuten ruhen lassen. Die Kugeln dann flach zu einem Fladen drücken und von einer Seite mit dem Olivenöl bepinseln.

Die Fladen auf den Grill legen und 3-5 Minuten grillen. Bevor der Fladen gewendet wird, die obere Seite ebenfalls mit Öl bepinseln. Wenden und wieder 3-5 Minuten grillen. Nicht zu heiß werden lassen.

**Gefüllte Teigfladen mit Ananas-Mango-Sauce**

Den Teig für den Grillfladen wie im Rezept „Spicy Grillfladen“ zubereiten.

**Zutaten Füllung:**

- 2 Schalotten
- 2 Knoblauchzehen
- 1 EL Öl
- 200 g Mungobohnen
- 100 g Sprossen
- 2 EL Sesampaste
- 3 Stiele Koriander
- Salz, Pfeffer, Chili
- 1 Limone, den Abrieb davon
- ½ TL Zitronengraspaste
- 2 EL Öl

**Zubereitung Füllung:**

Die gewürfelte Schalotte und die Knoblauchzehen mit den Mungobohnen und Sprossen in Öl andünsten. Die Sesampaste mit dem feingeschnittenen Koriander und den restlichen Zutaten dazu geben.

Mit Salz, Pfeffer und Chili abschmecken und kalt werden lassen.

Die vorbereiteten Teigkugeln flach drücken und die Füllung darauf setzen. Die Fladen zusammen klappen und andrücken. Eine Seite mit Öl bestreichen und auf dem Grill 3-5 Minuten grillen. Danach wenden, erneut mit Öl bestreichen und weitere 3-5 Minuten grillen.

#### **Zutaten Ananas-Mango-Sauce:**

- ¼ Ananas
- 1 Mango
- 1 TL Honig
- 1 EL Mandeln
- ½ Limone, den Abrieb
- etwas Chili, Curry
- Pfeffer zum Abschmecken

#### **Zubereitung Ananas-Mango-Sauce:**

Die Ananas und die Mango schälen. Die Ananas in kleine Würfel schneiden und das Fruchtfleisch der Mango vom Kern lösen.

Das Fruchtfleisch der Mango, die Ananas, den Honig, die Mandeln und den Limonenabrieb mit dem Stabmixer pürieren und mit Chili, Curry und Pfeffer pikant abschmecken.