famigros.

Mehr für die Familie.

9 REZEPTE

FÜRS KINDERLEICHTE **Grillieren** MIT DER FAMILIE.

WWW.FAMIGROS.CH/GRILLIEREN

MIGROS

Ein M familiärer.

Brätelspass

FÜR GROSS UND KLEIN

Jetzt ist sie da, die freundliche und warme Jahreszeit, und das Leben spielt sich wieder mehrheitlich draussen im Freien ab. Während das Grillieren in manchen Kulturen zum Alltag gehört, wird es in unseren Breitengraden vor allem im Sommer immer beliebter und zunehmend mehr Menschen treffen sich zum grossen Gaumenschmaus.

In unserem Famigros-Grill-Flyer haben wir für Sie einige spannende und lehrreiche Tipps und Tricks rund ums Grillieren sowie feine Familien-Grill-Rezepte zusammengestellt.

Noch mehr Tipps finden Sie unter:
www.famigros.ch/grillieren

Sicherheitsvorkehrungen

FÜRS GRILLIEREN MIT KINDERN

- Stellen Sie den Grill kippsicher auf und wenn möglich im Windschatten, damit er auf keinen Fall umfällt.
- Verwenden Sie niemals Spiritus, Alkohol, Benzin, Terpentin oder Ähnliches auf zu wenig brennende Holzkohle, weder zum Anzünden noch zum Nachgiessen. Sie können dafür feste Anzündwürfel verwenden, welche Sie in jeder Migros-Filiale kaufen können.
- Lassen Sie Ihren Grill niemals unbeaufsichtigt, wenn Kinder dabei sind.
- Kinder sollten nicht in der Nähe des Grills spielen oder herumtoben. Es sollte immer ein Sicherheitsabstand von mindestens zwei bis drei Metern eingehalten werden.
- Zum sofortigen Löschen eines Feuers sollte immer ein Kübel mit Sand, ein Feuerlöscher oder eine Löschdecke zur Hand sein.
- Das Feuer und die Glut sollten nach dem Grillieren vollständig auskühlen und auch dabei niemals unbeaufsichtigt gelassen werden.
- Brennendes Fett sollte niemals mit Wasser, sondern durch Abdecken gelöscht werden, da ansonsten eine Fettexplosion stattfinden kann, welche verheerende Folgen haben kann.

Noch mehr Tipps finden Sie unter:
www.famigros.ch/grillsicher

Schlangenbrot

MIT KRÄUTERN

Für 4 Personen

Zutaten:

- 400 g Halbweissmehl
- 2 TL Backpulver
- 1 Beutel Trockenhefe (7 g)
- 2 TL Salz (12 g)
- 2,5 dl Wasser
- 4 Zweige Kräuter, z. B. Rosmarin oder Thymian
- 4 Holzstecken, z. B. vom Haselstrauch

Zubereitung:

Zu Hause vorbereiten: Mehl, Backpulver, Hefe und Salz in einer Schüssel mischen. Eine Mulde formen. Wasser dazugiessen. Alles zu einem glatten, geschmeidigen Teig kneten. Kräuter waschen. Kräuterblättchen von den Zweigen zupfen und in den Teig kneten. Teig in einen genügend grossen Frischhaltebeutel geben. Der Teig geht beim Transport auf.

An der Feuerstelle: Teig in 4 Portionen teilen und ca. 30 cm lange Stränge formen. Teigstränge spiralförmig um die Stecken wickeln, den Teig leicht andrücken. Schlangenbrot am Stecken ca. 10 Minuten rundum über der Glut backen. Den direkten Kontakt mit dem Feuer vermeiden.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten + ca. 30 Minuten aufgehen lassen + ca. 10 Minuten backen

Bilder und Rezepte saisonküche
www.saison.ch

Grill-Hotdog

MIT SPECK-CIPOLLATA

Für 4 Personen

Zutaten:

- 2 TL grobkörniger Senf
- 1 TL Rotweinessig
- 2 EL Olivenöl
- 2 EL Ketchup
- 1 Knoblauchzehe
- Salz
- Tabasco
- 2 grosse Karotten
- 8 kleine Brötchen
- 16 Cipollatas mit Speck
- 50 g Rucola

Zubereitung:

Senf, Essig, Öl und Ketchup zu einer Sauce rühren. Knoblauch dazupressen. Mit Salz und Tabasco abschmecken. Karotten grob reiben und mit etwas Sauce mischen.

Brötchen auf-, aber nicht durchschneiden. Cipollatas mit Speck auf dem Grill bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten braten. Brötchen dazulegen, ca. 5 Minuten grillieren. Mit Karotten, Rucola und Würstchen füllen. Restliche Sauce dazuservieren.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten + ca. 10 Minuten grillieren

Bilder und Rezepte saisonküche
www.saison.ch

Hagebutteneistee

MIT PFEFFERMINZE

Ergibt 2 Liter

Zutaten:

- 2 l Wasser
- 2 Beutel Hagenbuttentee
- 3 Beutel Pfefferminztee
- Zucker nach Belieben
- 2 Zitronen
- Crushed Ice zum Servieren

Zubereitung:

Wasser aufkochen. Herdplatte ausschalten. Teebeutel zum Wasser geben und 15 Minuten ziehen lassen. Nach Belieben süssen. Teebeutel entfernen und den Tee auskühlen lassen. Zitronen auspressen. Saft zum Tee giessen. Mit Crushed Ice servieren.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten + ca. 15 Minuten ziehen lassen + auskühlen lassen

Karotten

MIT ZITRONENSALZ IN DER FOLIE

Beilage für 4 Personen

Zutaten:

- 1 Bio-Zitrone
- 1 EL grobes Meersalz
- 8 Karotten, z. B. rot, gelb und orange
- 6 EL Olivenöl
- 10 g Brunnenkresse
- 1 Knoblauchzehe
- ½ Schalotte
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Zitronenzesten abziehen. Mit Salz mischen. Karotten auf 4 Alufolienstücke verteilen. Mit der Hälfte des Öls beträufeln. Zitronensalz darüberstreuen. Folien gut verschliessen und in die Glut legen. Karotten ca. 25 Minuten braten lassen. Päckchen 1 bis 2 Mal wenden. Brunnenkresse, Knoblauch und Schalotte hacken. Alles mit restlichem Öl mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Karottenpäckchen öffnen und mit der Brunnenkresse-Salsa servieren.

Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten

Bilder und Rezepte saisonküche
www.saison.ch

Gemüsecurry

MIT BRATWURST VOM FEUER

Für 4 Personen

Zutaten:

- 1 feuerfester Topf mit Deckel
- 1 Zwiebel
- 400 g grüne Bohnen
- 1 roter Peperoni
- 600 g kleine festkochende Kartoffeln
- 2 Kalbsbratwürste à ca. 130 g
- 3 dl Gemüsebouillon
- 3 EL HOLL-Rapsöl (hoch erhitzbar)
- 3 EL milder Curry
- 1 Dose Kokosmilch à 4 dl
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Zu Hause vorbereiten: Zwiebel schälen und hacken. Gemüse und Kartoffeln waschen. Bohnen rüsten und in Stücke à 2 cm schneiden. Peperoni halbieren, entkernen und in Würfelchen à ca. 1 cm schneiden. Würste in Scheiben à ca. 5 mm schneiden. In Frischhalteboxen mitnehmen. Bouillon vorkochen, in Flasche abfüllen.

An der Feuerstelle: Kartoffeln samt Schale in Würfelchen à 1 cm schneiden. Öl im feuerfesten Topf erhitzen. Bratwurstscheiben dazugeben und ca. 2 Minuten braten, bis sie etwas braun sind. Herausnehmen und beiseitestellen. Kartoffeln, Zwiebel, Bohnen, Peperoni und Curry in den Topf geben und ca. 2 Minuten braten. Bouillon und Kokosmilch dazugeben. Zugedeckt ca. 20 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Beiseitegestellte Bratwurstscheiben dazugeben und kurz erwärmen.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten + ca. 20 Minuten köcheln lassen

Bilder und Rezepte **saison**küche
www.saison.ch

Beeren-Ketchup

AUS ROTEN FRÜCHTEN

Ergibt ca. 7 dl

Zutaten:

- 200 g Brombeeren
- 200 g Johannisbeeren
- 200 g Heidelbeeren
- 200 g Himbeeren
- 1 Kochapfel
- 150 g Zwiebel
- 2 EL Sonnenblumenöl
- 80 g brauner Zucker
- 2 Sternanise
- 2,5 dl Gewürz-Essig
- 1 ½ TL Salz
- 1 TL Senfpulver, aus dem Delikatessengeschäft

Zubereitung:

Beeren verlesen und wenn nötig klein schneiden. Apfel entkernen, an der Röstiraffel reiben. Zwiebel in Streifen schneiden. Apfel und Zwiebel im Öl sehr gut andünsten. Beeren, Zucker und Anis beigeben und kurz mitdünsten. Mit Essig ablöschen. Das Beeren-Ketchup bei mittlerer Hitze ca. 20 Minuten kochen lassen.

Sternanise entfernen. Masse mit dem Stabmixer pürieren. Durch ein feines Sieb streichen. In die Pfanne zurückgeben. Salz und Senfpulver in wenig Wasser verrühren. In das Ketchup rühren und alles 2 Minuten kochen lassen. In heiss ausgespülte Gläser füllen, sofort verschliessen.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

Bilder und Rezepte saisonküche
www.saison.ch

Himbeerlimonade

MIT HONIG

Ergibt ca. 1,3 l

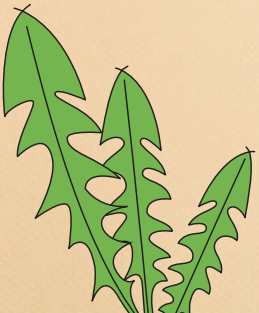
Zutaten:

- 300 g tiefgekühlte Himbeeren, vor Gebrauch aufgetaut
- 1 EL Honig
- 1 EL Zitronensaft
- 1 l Mineralwasser mit Kohlensäure

Zubereitung:

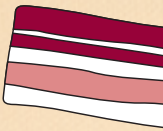
Beeren mit Honig, Zitronensaft und etwas Wasser pürieren. Durch ein Sieb streichen. Püree mit Mineralwasser gut mischen. Mit Klarsichtfolie zudecken, kühl stellen. Zum Servieren Limonade gut durchrühren, in Gläser füllen.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten + bis zum Servieren kühl stellen



Mixed-Grill-Spiess

MIT SPECK UND PAPRIKA



Für 4 Personen

Zutaten:

- ½ Peperoni
- 4 Rindshuftschnitzel à ca. 80 g
- 4 Schweinsmedaillons à ca. 60 g
- 4 Tranchen Bratspeck
- 1 Schüblig
- ¼ Kochbanane
- 4 Lammkoteletts
- 1 EL Rotweinessig
- 2 EL Sojasauce
- 2 EL HOLL-Rapsöl
- ½ TL edelsüsser Paprika
- Salz
- 1 grosse Zwiebel
- 2 Knoblauchknollen
- 2 Bund Frühlingszwiebeln

Zubereitung:

Peperoni in Streifen schneiden. Rindsschnitzel mit Peperoni belegen und aufrollen. Medaillons mit je 1 Specktranche umwickeln. Schüblig in dicke Scheiben schneiden. Banane vierteln. Alles mit den Lammkoteletts abwechslungsweise auf Spiesse stecken.

Essig, Sojasauce, Öl, Paprika und Salz verrühren. Spiesse mit der Marinade bestreichen. Zwiebel in dicke Scheiben schneiden. Knoblauchknollen waagrecht halbieren.

Grill auf 250 °C vorheizen. Spiesse, Knoblauch und Zwiebeln ca. 15 Minuten grillieren. Ganze Frühlingszwiebeln ca. 10 Minuten grillieren. Zum Servieren alles auf einer Platte anrichten.

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten + ca. 15 Minuten grillieren

Bilder und Rezepte saisonküche
www.saison.ch

Bratapfel

AM STECKEN

Für 4 Stück

Zutaten:
- 4 Äpfel (z. B. Gala)

Zubereitung:
Gewaschene Äpfel auf vorsichtig angespitzte Holzstecken spiessen. Über der Glut rundum ca. 10 Minuten braten.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten

Bilder und Rezepte **saison**küche
www.saison.ch

Feuerland

DIE ENTDECKUNGSKARTE

Für manche Schweizerinnen und Schweizer ist Grillieren ein Lebensgefühl. Wasser und Feuer. Man sitzt am See und träumt vom Meer. Man brätelt mit Aussicht – geht zuerst einige Schritte und entfacht das Feuer auf dem Gipfel. Gegrillt wird überall.

Auf den nächsten Seiten finden Sie eine Auswahl von 19 traumhaft schönen Grillplätzen.

Bern

1 **Tellenburg, Frutigen BE** BURGRUINE: Die um 1200 erbaute Burg wurde schon vor einiger Zeit von Grillfreunden erobert.

2 **Fuchsgrabenhütten, Aeschi BE** ROLLSTUHLGÄNGIG: Ein Blockhaus, ein Bach, ein Brunnen, ein WC-Häuschen und ein prall mit Holz gefüllter Schopf – ein Grillplatz wie aus dem Bilderbuch.

Westschweiz

3 **Aussichtsturm Moron, Malleray JU** ARCHITEKTUR: Auf dem Bergrücken kann man während des Grillierens Aussicht und Architektur bestaunen. Der zapfenzieherartige Turm ist ein Werk von Stararchitekt Mario Botta.

4 **La Trême, Bulle FR** FLUSS: Am Ufer des Flusses La Trême hat es einige Picknickplätze. Wer eine Wurst bräteln will, muss aber die Grillausrüstung selber mitnehmen.

5 **Freizeitpark Pré Vert, Signal de Bougy VD** VIELFALT: Im Freizeitpark der Migros über dem Genfersee gibt es mehrere Picknickstellen mit fix installierten Grills.

Wallis

6 **Lauchernalp, Lötschental VS** PANORAMA: Neben dem Biotop wartet ein Grillplatz mit Ofen und Panoramagarantie. Der Weg ist ausgeschildert.

7 **Lac de la Brèche, Granges VS** BAGGERSEE: Der perfekte Platz für alle, die vor dem Verzehr der Wurst noch einen «Schwumm» machen wollen.

Innerschweiz

8 **Goldseeli, Goldau SZ** MÄRCHENHAFT: Am hübschen Weiher mitten im Wald laden mehrere Brätelstellen zum Verweilen ein.

9 **Unterstetten, Rigi-Kaltbad LU** ÜBERDACHT: Wie es sich für die Königin der Berge gehört, hat auch der Grillplatz Komfort: Das Blockhausdach schützt vor Wind und Wetter.

Graubünden

10 **Gravatscha-See, Bever GR** KINDERWAGENTAUGLICH: Der Rastplatz am Gravatscha-See bietet ausreichend Tische und Bänke und viel Aussicht auf Wasser und Gipfel. Die Ufer des ehemaligen Baggersees am Inn sind ein einmaliger Brut- und Rastplatz für Vögel.

11 **Plambort, Obersaxen GR** KOMFORTABEL: Am Walserweg zwischen Miraniga und Giraniga erwarten Grill- und Wanderfreunde eine Blockhütte, ein Brunnen und Tisch und Bänke aus Holz.

Tessin

12 **San Salvatore, Paradiso TI** AUSSICHT: Entlang des Wanderweges auf den Luganeser Hausberg San Salvatore finden sich Rastplätze mit atemberaubender Seesicht.

13 **Monte Bré, Lugano TI** SONNENBERG: Ganz zuoberst, auf der grossen Wiese, gibt es mehrere Grillstellen mit Holztischen. Der Monte Bré, auf den eine Standseilbahn führt, gilt als einer der sonnigsten Berge der Schweiz.

Ostschweiz

14 **Hudelmoos, Zihlschlacht-Sitterdorf TG** NATURSCHUTZGEBIET: Im lauschigen Moorgebiet sind viele Grillstellen vorhanden. Pro Natura bietet Führungen durch die Riedlandschaft mit ihrer grossen Pflanzen- und Tiervielfalt an.

15 **Sprechende Brücke, Hundwiler Tobel AR** BADESPASS: Unter der 1778 erbauten Holzbrücke über die Urnäsch hat es viel flaches Gewässer und am Ufer hübsche Grillplätze.

Zürich

16 **Park im Grüene, Rüschlikon ZH** PARK: Zwei fix installierte Grillplätze gehören nebst einem Spielplatz und mietbaren Liegestühlen zum Inventar des «Dutti-Parks», wie er nach Migros-Gründer Gottlieb Duttweiler, der einst hier lebte, auch genannt wird.

17 **Zürich-Wollishofen ZH** URBAN: Städter mögen es praktisch – auch beim Grillieren: Beim Gemeinschaftszentrum Wollishofen, das direkt am See liegt, gibt es einen öffentlichen Elektrogrill.

Nordschweiz

18 **Mühlerain, Allschwil BL** BÄCHLEIN: Sympathischer Grillplatz am Waldrand mit ausreichend Sitzgelegenheiten, einem Bächlein und nahem Tramanschluss (Nr. 6, ab Basel Barfüsserplatz).

19 **Wolfsschlucht, Welschenrohr SO** SCHLUCHT: Auf dem einstündigen Wanderweg durch das wildromantische Tal mit seinen bis 100 Meter hohen Felswänden gibt es mehrere Rastplätze, wo es sich gut grillieren lässt.

Braten im Erdloch

DAS BESONDERE GRILLVERGNÜGEN

Wenn der Grill keinen Thrill mehr gibt: Wie wäre es mit einem Braten im Erdloch? Noch heute kochen viele Naturvölker ihre Speisen so. Hier die Anleitung, wie man ein perfektes Garloch macht:

1. Eine Grube ausheben, je nach Grösse des Grillguts.
2. Die Grube muss tief genug sein, um das Heizmaterial, das Gargut und die Bedeckung aufzunehmen.
3. Feuer machen und eine schöne Glut erzeugen. Die glühende Asche wird kompakt in die Grube gelegt, möglichst ohne Hitzeverlust.
4. Das vorbereitete Gargut wird in einer Alufolie in die Grube gelegt und gänzlich mit glühender Asche belegt.
5. Die Grube mit Erde zuschütten – je schneller, umso geringer der Wärmeverlust.

Tipp:
Die Garzeit beträgt fünf- bis sechsmal so lang wie im Backofen zu Hause. Darum viel Zeit einplanen, je nach Grillgut kann es mehrere Stunden dauern. Beispielsweise rechnet man bei einer Lammkeule von 1,2 Kilogramm mit einer Garzeit von ca. 90 bis 120 Minuten. Bei einem Poulet (normal gross) beträgt die Garzeit ca. 120–180 Minuten. Schneller geht's, wenn man das Grillgut vor dem Einbuddeln verkleinert, also in mehrere Stücke schneidet.

Mehr für die Familie

FAMIGROS, DER FAMILIEN-CLUB DER MIGROS.

10-fach-Cumulus-Coupon
Als Neumitglied erhalten Sie gleich nach der Anmeldung einen 10-fach-Cumulus-Coupon, einlösbar in allen Migros-Supermärkten inklusive Fachmärkten.

Attraktive Mitglieder-Vorteile
Neben exklusiven Mitglieder-Rabatten auf ausgesuchte Sortimente profitieren Sie als Mitglied von attraktiven Wettbewerben und Familienevents während dem ganzen Jahr.

Tipps und Informationen von A bis Z
Entdecken Sie auf **www.famigros.ch** praktische Familienrezepte, Ausflugtipps, Bastelideen sowie nützliche Tipps und Experteninformationen rund ums Familienleben und vieles mehr.

FSC MIX Papier FSC® C004261

MELDEN SIE SICH JETZT BEI FAMIGROS AN.

WWW.FAMIGROS.CH/ANMELDEN

NOCH MEHR SOMMERTIPPS AUF so-geht-sommer.ch
MGB www.migros.ch WIRZ