

Cook it

Grillen & Picknick • süß & deftig



Marion Pisani Ernährungsberatung UG
Hauptstraße 33
56414 Berod

Tel: 0 64 35 / 54 81 40
E-Mail: order@wakeup.de
Web: www.wakeup.de

1. Auflage Juni 2022
„Cook it - Grillen & Picknick • süß & deftig“
Copyright by Marion Pisani

Inhalt

Vorwort.....	7
Gewürze in den Rezepten.....	8
Ideale Mengen bei deinen Grill-Mahlzeiten pro Person	9
Was eignet sich als erstes zum Grillen?.....	9
Ideen für dein Grillbuffet.....	10
Was bei deinem Picknick nicht fehlen darf?.....	11
Essen beim Picknick.....	11
Gegrilltes Gemüse.....	13
Gegrillte Maiskolben.....	14
Gegrillte Avocado.....	15
Gegrillte Zucchini.....	16
Gegrillte Tomaten.....	17
Grillgemüse.....	18
Mariniertes Grillgemüse.....	20
Spargel vom Grill mit Kartoffeln	22
Schaschlik vegetarisch.....	24
Champignonspieße vom Grill.....	26
Salate.....	27
Dein Sommersalat.....	28
Power Protein Linsensalat.....	29
Blumenkohl Salat	30
Grüner Bohnensalat mit Tomaten.....	31
Möhrensalat.....	32
Chinakohl-Krautsalat.....	33
Gurken Paprikasalat.....	34
Spinat-Salat mit Avocado.....	36
Schneller Eisberg- Schichtsalat im Glas.....	38

Vitalfood Kartoffelsalat Dill Senf	40
Vitalfood Nudelsalat.....	41
Vitalfood Gemüseries	42
Choosefood-Mahlzeiten „kohlenhydratreich“	43
Rosmarinkartoffeln vom Grill	44
Salat Brötchen.....	45
Nudelsalat.....	46
Pizzateig ohne Hefe	48
<i>Vom Grill</i>	49
Stockbrot Rezept	50
<i>Vom Grill</i>	50
Choosefood „Tierisches Eiweiß“	51
Fleisch Spieße	52
Lamm vom Grill.....	53
Lammspieße mariniert	54
Schweinelende vom Grill.....	56
Feuriges Grillfleisch.....	57
Spare-Ribs	58
Frikadellen aus dem Ofen	59
Burger Patties.....	60
Curryhähnchen.....	61
Gegrillte Lachsforelle	62
Garnelen-Spieße	63
Garnelenpfanne vom Grill	64
Roter- Feta Salat mit Chia-Topping	65
Tomate mit Feta vom Grill.....	66
Gegrillter Schafskäse mit Thunfischcreme	68
Gebackener Schafskäse.....	70
Gefüllter Mozzarella.....	71

Falscher Kartoffelsalat „Grillzeit“	72
Marinaden & Soßen	75
Grillfleischmarinade	76
Metabolische Gewürzmarinade	77
Avocado Soße	78
Avocado Senf Dip	79
Currysoße wie vom Imbiss	80
Tzaziki	81
Brot	83
Wakeup "Low Carb" Eiweißbrot	84
Tzaziki Eiweißbrot	86
Wakeup Flammkuchen	87
Kräuter Faltenbrot	88
Backzubereitung für das Wakeup-Dinkel-Vitalkeim Kraftbrot	89
Vitalfood Tomatenbaguette	90
Das 3 Minuten Vitalbrot	91
Süßes zum Picknick und Grillen	93
Vitalfood Milchreis	94
Sommer Reis mit Mango-Fruity	95
Beeren-Crumble	96
Vanille Fluffy als Crumble Topping	97
Sommerdessert	98
Zitronen Himbeere Traum	99
Himbeeruchen	100
Mürbeteig Obstboden zum Belegen	101
Gefüllte Schnecken	102
Sommer Getränke	105
Melonen-Drink	106
Orangen-Eistee	107

Zitronentee	108
Ganz easy – easyWater	109
EasyWater-apricot Passion	110
easyWater-wild Berry	111
Die Kategorien	112
Deine Fettportionen	113

Vorwort

Was gehört zum perfekten Sommer dazu? Natürlich leckeres Essen unter freiem Himmel. Da dürfen Picknick, Grillparty und der sommerliche Kuchen am Nachmittag nicht fehlen. Wie gerne essen wir im Sommer an der frischen Luft und genießen die Gemeinschaft von Familie und Freunden. Da Genuss und langfristiges Abnehmen unweigerlich zusammengehört, sind diese Outdoor Aktivitäten mit leckerem Essen im Wakeup-Konzept ausdrücklich empfohlen. Langfristiges Abnehmen realisiert sich nur dann, wenn gutes Essen erlaubt ist.

Zu unserem Bestseller Summer-Time hältst du nun unser Kochbuch der Cook It Reihe mit dem Thema „Essen und genießen im Sommer“ in der Hand.

Dieses Buch enthält:

- leckere Grillrezepte
- leckere Pfannengericht
- sommerliche Brote
- sommerliche Salate
- leichte sommerliche Süßspeisen


und vieles mehr...

Das Wunderbare daran ist, dass alle Gerichte perfekt in die Wakeup-Küche passen: basische Grillgerichte, süße Lieblingsleckereien und gesunde und sehr schmackhafte Choosefood Rezepte.

Ich wünsche dir mit diesem Buch eine Vielfalt, die dein Herz erfreut und dir jedes schlechte Gewissen beim Essen nimmt, einen Sommer, in welchem du dich wohlfühlst, in welchem du Vitalität aber auch gute Gemeinschaft mit deinen Lieben bei deinen gemeinsamen Essen erlebst.

Viel Freude mit deinem Buch!

Herzlichst,
deine Marion Pisani



Gewürze in den Rezepten

Die Rezepte in diesem Buch sind mit den seit Jahren bewährten Wakeup-Gewürzen angegeben.

Diese kannst du gegen natürliche Gewürze aus dem Bioladen (ohne Chemie) oder frische Kräuter austauschen. Wakeup-Gewürze schmecken hervorragend und sind genauestens auf die Wakeup-Küche abgestimmt.

Wir haben auch eine Vielzahl neuer sehr spannender Gewürze in unserem Shop.

Du kannst diese Gewürze bei den nachfolgenden Rezepten nutzen. Sie sind sagenhaft lecker!

Lass deiner Fantasie und deinem Geschmack freien Lauf!

Personenanzahl bei den Rezepten und die Mengenangabe bei Gewürzen

Die Rezepte sind soweit nicht anders angegeben, für 2 Personen ausgelegt.

Wir haben bewusst nur selten eine Mengenangabe bei Gewürzen und Gemüsebrühe angegeben. Jeder Mensch hat ein anderes Geschmacksempfinden. Manche mögen es scharf, anderen Menschen bekommt scharf gewürztes Essen nicht.

Bei der Wakeup-Hefe-Gemüsebrühe empfiehlt Wakeup: auf 250 ml Wasser 1-2 Teelöffel Gemüsebrühe Pulver.

Ideale Mengen bei deinen Grill- Mahlzeiten pro Person

250 g **Fleisch**,

100 g **Brot** Wakeup-Eiweißbrot

150 g **Käse**

Welche Reihenfolge beim Grillen?

Wenn die verschiedenen Fleischsorten möglichst zur selben Zeit fertig werden sollen, kann man ganz generell folgende Reihenfolge wählen:

Zuerst Bauchspeck, dann Nacken und Steaks (Schwein kommt generell vor Rind auf den Grill), dann das Geflügel, gefolgt von den Würstchen und zum Schluss das Gemüse.

Welche Temperatur sollte dein Gasgrill haben?

Die folgenden Temperaturen sollten beim Grillen mit Gas eingehalten werden:

Steaks: 250 bis 300 Grad

Geflügel: 150 bis 200 Grad

Bratwurst, geräuchertes Fleisch: 120 bis 180 Grad

Rippchen (Spare Ribs), Pulled Pork, Beef Brisket: 100 bis 150 Grad

Wild: 130 bis 180 Grad

Fleischersatz (z.B. Tofu): 170 bis 200 Grad

Fisch: 130 bis 190 Grad

Ideen für dein Grillbuffet

Fleisch und Fisch (Lachs, Hähnchen, Schwein, Rind: Spare-Rips, Grillfackeln, Filet, Steak)

Salate (Nudelsalate, Kartoffelsalate, Couscous-Salat, Bunter-Blatt-Salat, Schichtsalat)

Antipasti (Oliven, getrocknete Tomaten, gefüllte Weinblätter, Tomate-Mozzarella), Eiweißbrot und normale Baguette uvm.

Was bei deinem Picknick nicht fehlen darf?

Picknick Checkliste.

- Kalte Getränke, evtl. im Becher einfrieren
- Früchte, Obstsalat
- Fingerfood / Häppchen, Hähnchenschenkel, Frikadellen
Kuchen.
- Geschirr, Besteck, Gläser (Leichter ist Mehrweg Kunststoff)
- Servietten. Müllbeutel
- Musik.

Eine Decke und vielleicht eine Frisbee, Ball oder ein Kartenspiel dürfen natürlich auch nicht fehlen.

Essen beim Picknick

Alles was kalt gegessen werden kann ist geeignet für dein Picknick.

Getränke ohne Kohlensäure in kleinen Kunststoff Mehrwegflaschen oder Becher mit Deckel einfrieren und als Kühlakku in die Kühltasche stellen.

Obst pürieren und als Smoothie mitnehmen. Evtl. vor dem Mitnehmen einfrieren.

Besteck in eine Serviette wickeln und im Zip Lok Beutel mitnehmen. In diese Tüte kommt das schmutzige Besteck auf dem Rückweg.

*Auf dieser Erde hast du nur
das eine Leben, genieße es!*

Gegrilltes Gemüse



Gegrillte Maiskolben



Zutaten:

4 Maiskolben

2 EL Butter

Pfeffer

Zitronenspalten

Wakeup-Kräutersalz

Zubereitung:

Die Maiskolben putzen und in ungesalzenem Wasser ca. 2 Minuten kochen. Danach unter fließendem kaltem Wasser abschrecken und mit Küchenpapier trockentupfen.

Die Kolben rundum mit geklärter Butter beträufeln und auf den heißen Grill legen. Da sie gleichmäßig goldbraun werden sollen, muss man sie immer wieder ein Stückchen drehen.

Die Maiskolben erst nach dem Grillen salzen und pfeffern und mit Zitronenspalten servieren.

Gegrillte Avocado



Zutaten:

2 Avocados

300 g Tomaten

150 g Feta

1 EL Limettensaft

Pfeffer

1 TL Wakeup-Smoky BBQ Gewürz

2 EL Olivenöl

Wakeup-Kräutersalz

Wakeup-NullZucker

Zubereitung:

Tomaten waschen und klein würfeln. Feta mit einer Gabel zerbröseln. Tomaten und Feta mischen. Limettensaft mit Öl verschlagen, mit den Tomaten vermengen und mit Kräutersalz, Pfeffer, Null-Zucker und Smoky-BBQ Gewürz abschmecken.

Avocados halbieren, Kern entfernen und mit Schale ca. 5-10 Minuten grillen.

Gegrillte Avocados mit der Tomaten-Feta-Mischung anrichten.
