

ESSEN IM FREIEN



Weitere Informationen,
Zubereitungsvideos und Rezepte unter:
www.eatme.de



Alles für eine herrliche Mahlzeit
In Zusammenarbeit mit Big Green Egg.



4
PERSONEN

AVOCADOSALAT mit gegrilltem grünen Spargel

**ZUBEREITUNGS-
ZEIT: 85 MIN.**

Zutaten

- 1 Maishähnchenbrust
- 1 EAT ME Mango
- 1 EL Puderzucker
- 2 EAT ME Avocados
- 8 grüne Spargelstangen von EAT ME
- 1 Schalotte
- ½ rote Zwiebel
- 1 EL Olivenöl
- ½ Granny Smith
- ¼ Limette
- 1 EL Crème fraîche
- 4 Korbelspitzen

Zubereitung auf
einem normalen
Grill ↘

Zubereitung

1. Die Holzkohle im Big Green Egg anzünden und auf 160 °C erhitzen.
2. Eine Handvoll Kirsche-Holzchips auf die glühende Holzkohle streuen. Das Hitzeschild einsetzen, den Edelstahlrost in das EGG einlegen und die Maishähnchenbrust darauf legen. Den Deckel des EGG schließen; die Temperatur des EGG wird auf ca. 110 °C sinken. Die Hähnchenbrust etwa 25 Minuten räuchern, bis sie eine Kerntemperatur von 75 °C erreicht.
3. Die Hähnchenbrust aus dem EGG heraus nehmen und zur Seite stellen. Das Egg auf 140 °C erhitzen und in der Zwischenzeit die Mango schälen. Das Fruchtfleisch in etwa 2 mm dicke Scheiben schneiden und mit Puderzucker bestreuen. Die Mangoscheiben auf den Rost legen, den Deckel des EGG schließen und die Scheiben etwa 15 Minuten trocknen lassen, bis sie karamellisiert sind.
4. Die Mango aus dem EGG herausnehmen und die Scheiben abkühlen lassen, bis sie knusprige Chips ergeben. In der Zwischenzeit den Edelstahlrost sowie das Hitzeschild entfernen und den Gusseisenrost in das Egg einsetzen. Auf 180 °C erhitzen.
5. Avocados halbieren und die Kerne entfernen. Den unteren harten Teil des grünen Spargels abschneiden. Die Schalotte und die rote Zwiebel schälen. Die Schalotte fein hacken und die rote Zwiebel in dünne Ringe schneiden. Den Spargel mit Olivenöl bestreichen sowie mit Salz und Pfeffer verfeinern. Die Avocados mit dem Fruchtfleisch nach unten auf den Rost legen und den Spargel daneben legen. Etwa 2 Minuten grillen. Die Avocados um ein Viertel drehen, den Spargel wenden und nochmals 2 Minuten grillen. Nach jedem Vorgang den Deckel des EGG schließen.
7. Die Avocados und den Spargel aus dem EGG heraus nehmen. Den Granny Smith schälen, das Kerngehäuse ausstechen und das Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden. Das Fruchtfleisch aus der Avocado löfeln und in kleine Würfel schneiden. Die Schale der Limette darüber reiben und mit Apfel, Schalotte und Crème fraîche vermischen.
8. Die Avocadoschalen mit dem Avocadosalat füllen. Die geräucherte Hähnchenbrust in dünne Scheiben schneiden. Die Hähnchenbrustscheiben mit den Mangochips, den Zwiebelringen und dem gegrillten Spargel auf den gefüllten Mangohälften verteilen und mit dem Korbel garnieren.



4
PERSONEN

GERÖSTETE SÜSSKARTOFFELN mit gegrilltem grünen Spargel

**ZUBEREITUNGS-
ZEIT: 60 MIN.**

Zutaten

- 2 große EAT ME Süßkartoffeln
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Thymianzweig
- 1 Rosmarinzwieg
- 3 EL Olivenöl
- 6 Schnittlauchhalme
- 2 EL Clotted Cream
- 12 grüne Spargelstangen von EAT ME
- 4 Sardellenfilets
- 4 Zweige Brunnenkresse

Zubereitung auf
einem normalen
Grill ↘

Zubereitung

1. Die Holzkohle im Big Green Egg anzünden und mit dem Gusseisenrost auf 180 °C erhitzen. In der Zwischenzeit die Süßkartoffeln waschen und trocken tupfen. Jede Süßkartoffel auf ein Stück Alufolie legen.
2. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Die Thymianblätter und die Rosmarinnadeln abzupfen. Knoblauch und Gewürze mit 2 EL Olivenöl vermischen. Die Süßkartoffeln mit dem Kräuteröl beträufeln, die Folie schließen und die Kartoffel auf den Rost des Big Green Egg legen. Den Deckel schließen und die Süßkartoffeln ca. 35 Minuten rösten.
3. In der Zwischenzeit den Schnittlauch fein hacken, mit der Clotted Cream vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den unteren harten Teil des grünen Spargels abschneiden.
4. Die Süßkartoffeln aus dem EGG heraus nehmen. Den Spargel mit dem restlichen Olivenöl bestreichen und mit Salz und Pfeffer verfeinern. Den Spargel auf den Rost legen und an beiden Seiten 1 bis 1½ Minuten grillen. Nach jedem Vorgang den Deckel des EGG schließen. In der Zwischenzeit die Folie vorsichtig von den Kartoffeln entfernen.
5. Die Kartoffeln der Länge nach halbieren und einen halben Esslöffel Kräutercreme darauf geben. Auf jede Kartoffelhälfte 3 grüne Spargelstangen und ein Sardellenfilet legen. Mit Brunnenkresse garnieren.



4

PERSONEN

GRÜNER SPARGEL IM SPECKMANTEL mit Mangokompott

ZUBEREITUNGS-ZEIT: 45 MIN.

Zutaten

- 16 grüne Spargelstangen von EAT ME
- ½ Knoblauchzehe
- 2 EL Olivenöl
- ¼ TL Currypulver
- 8 Scheiben Bacon
- 8 EAT ME Baby-Möhren
- 100 g Pimientos de Padrón von EAT ME

Für das Kompott:

- 3 Tomaten
- 1 Schalotte
- 2 EL Olivenöl
- 1 Mango
- 1 Estragonzweig
- 1 TL Sushi-Essig

Zubereitung

1. Die Holzkohle im Big Green Egg anzünden und mit dem Edelstahlrost auf 180 °C erhitzen. In der Zwischenzeit Wasser in einem Topf zum Kochen bringen und eine Schale mit Eiswasser bereitstellen.
2. Die Tomaten für das Kompott am unteren Ende quer einschneiden, ca. 10 Sekunden ins kochende Wasser eintauchen und dann ins Eiswasser geben. Die Schale der Tomaten entfernen und sie in Würfel schneiden.
3. Die Schalotte schälen und fein hacken. Das Olivenöl in einem Dutch Oven aus Emaille auf dem Rost des Big Green Egg erhitzen. Die Schalotte hinzufügen und glasig dünsten. In der Zwischenzeit die Mango schälen und das Fruchtfleisch in etwa ½ cm große Würfel schneiden. Die Estragonblätter abzupfen und fein hacken.
4. Den Dutch Oven aus dem EGG heraus nehmen und Tomate, Mango, Estragon und Essig hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer ab schmecken und das Kompott vorsichtig vermischen. Den Edelstahlrost aus dem EGG heraus nehmen und durch den Gusselstein rost ersetzen.
5. Den unteren harten Teil des grünen Spargels abschneiden und die Stangen halbieren. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Den Spargel mit Olivenöl, Knoblauch und Currypulver mischen. Die Bacon-Scheiben halbieren. Auf jede Bacon-Scheibe 4 grüne Spargel legen und so fest wie möglich aufrollen. Die Baby-Möhren schälen.
6. Den Spargel im Speckmantel und die Baby-Möhren auf den Rost legen und das Gemüse an beiden Seiten ca. 3 Minuten grillen. Auch die Pimientos de Padrón 3 Minuten grillen und nach der Hälfte der Zeit wenden. Nach jedem Vorgang den Deckel des EGG schließen.
7. Den Spargel im Speckmantel, die Baby-Möhren und die Pimientos de Padrón aus dem EGG heraus nehmen. Die Pimientos de Padrón mit Salzflöcken garnieren und das Mangokompott zum Gemüse servieren.

Zubereitung auf einem normalen Grill



Auch ohne Rezept lassen sich die EAT ME-Produkte ganz einfach auf dem Grill zubereiten.

In nur wenigen Schritten bereitet man die herrlichsten Produkte zu.

AVOCADO 2-3 MIN.

Die Avocado um den Kern herum durchschneiden. Die beiden Hälften auseinander drehen. Den Kern mit einem Löffel entfernen. Die Avocadohälften einige Minuten auf den Grill legen. Während des Grillens die Avocados um ein Viertel drehen, sodass ein schönes Grillmuster auf der Avocado entsteht.

MANGO 2-3 MIN.

Die Mangos rund um den Kern aufschneiden oder einen Mangoschneider verwenden, um die Mangos in 2 Hälften zu schneiden. Die Mangohälften einige Minuten auf den Grill legen. Während des Grillens die Mangos um ein Viertel drehen, sodass ein schönes Grillmuster auf der Mango entsteht.

JALAPEÑO CHILI: 5-10 MIN.

Die Jalapeño Chili waschen und eventuell der Länge nach durchschneiden. Sie können aber auch ganz auf den Grill gelegt werden. Mit Olivenöl anpinseln und mit Salz abschmecken. Die Jalapeño Chili auf die Rostkochplatte legen und etwa 5 bis 10 Minuten grillen, bis ein hübsches Muster entsteht.

GRÜNER SPARGEL: 8-10 MIN.

Den grünen Spargel waschen und die Unterseite (1–2 cm) abschneiden. Die grünen Spargelstangen mit Olivenöl anpinseln. Den Spargel für ca. 8 bis 10 Minuten grillen.

SÜBKARTOFFEL: 5-10 MIN. (VORBEREITUNG 15 MIN.)

Die Süßkartoffeln in dicke Scheiben schneiden und vierteln. Wasser in einem Topf erhitzen. Die Süßkartoffelstücke etwa 5 Minuten kochen und anschließend etwas abkühlen lassen. Die Süßkartoffelstücke an einen Spieß stecken, mit Olivenöl bepinseln und mit Salz verfeinern. Die Süßkartoffel-Spieße für ca. 5 bis 10 Minuten grillen.

BABY-MÖHREN: 15 MIN. (VORBEREITUNG 5 MIN.)

Baby-Möhren 5 Minuten in kochendem Wasser kochen. Anschließend mit kaltem Wasser abbrausen. Die Möhren trocken tupfen und mit Olivenöl bepinseln. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Baby-Möhren in einer Grillschale auf den Grill stellen und 10 Minuten rösten.

Weitere Informationen, Zubereitungsvideos und Rezepte unter: www.eatme.de





EAT ME X BIG GREEN EGG: EINE ZUSAMMENARBEIT ZUM GENIESSEN

EAT ME Produkte schmecken immer, zu jeder Jahreszeit und wo auch immer sie verzehrt werden. Also auch bei einem tollen Grill-Event mit Freunden oder der Familie!

Aus diesem Grund haben wir dieses Rezeptheft verfasst. Herrliche Rezepte zum Überraschen von Gästen. Lieber etwas simpler? Unsere Produkte lassen sich auch einfach auf dem Grill zubereiten, indem sie kurz gegrillt werden. Im Handumdrehen werden so herrliche und gesunde Grillgerichte auf den Tisch gezaubert. Für jede Menge Inspirationen haben wir bei

diesem Rezeptheft mit Big Green Egg zusammengearbeitet. Sie heben Kochen im Freien auf eine völlig neue Ebene. Mit diesem Kamado-Grill aus Keramik lassen sich die herrlichsten Gerichte zubereiten. Und man kann mit dem Big Green Egg nicht nur grillen, sondern auch backen, dämpfen, im Wok zubereiten oder räuchern.

Neugierig? Auf der nächsten Seite gibt es mehr über Big Green Egg zu erfahren.



Der Evergreen ist das Original

Seit 1974 heben wir Outdoor-Kochen auf eine völlig neue Ebene. Es handelt sich um einen Kamado-Grill aus allerbesten Keramik. Big Green Egg ist das Original. Wir sorgen dafür, dass schöne Erinnerungen entstehen. Beim gemeinsamen Genuss mit Familie, Freunden und gleichgesinnten Geschmacksliebhabern. Lokale und frische Zutaten, spannende Zubereitungsarten und unübertroffener Geschmack. Big Green Egg steht für lebenslange Qualität. Generation für Generation.

Ob grillen, backen, dämpfen, im Wok zubereiten oder räuchern – Big Green Egg kennt keine Grenzen.

Hot and fast Low and slow

Low and slow cooking? Das EGG kann alles. Ein herrliches Stück Fleisch und den Rest erledigt die Zeit. Nach stundenlangem schonenden Garen schmelzen auch die kritischsten Stimmen dahin. Aber auch geräucherter Fisch, winterliche Schmortöpfe, köstliche Desserts oder gegrilltes Gemüse erhalten im Big Green Egg ein Update. Selbst Brot oder Pizza backen? Der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt.