



**STEFFEN HENSSLER**



**GRILL DEN  
HENSSLER**

**DAS KOCHBUCH**

**ÜBER 70 UNSCHLAGBARE  
SIEGERREZEPTE**

Gräfe und Unzer





STEFFEN HENSSLER

 **GRILL DEN  
HENSSLER**  
DAS KOCHBUCH

ÜBER 70 UNSCHLAGBARE  
SIEGERREZEPTE



# Inhalt

Vorwort . . . . .	6
Lebensretter in der Küche . . . . .	10
Scharfe Mischungen und Kräuter . . . . .	12
Fixe Marinaden . . . . .	14
Rasch gerührte Dips und Saucen . . . . .	15
Kurzgebratenes für Fleischliebhaber . . . . .	17
Kurzgebratenes für Fischliebhaber . . . . .	19
Flottes Gemüse . . . . .	21
Schnelle Beilagen und Hülsenfrüchte . . . . .	22
Express-Anrichten . . . . .	24
Deko aus dem Handgelenk . . . . .	26

## REZEPTE

Vorspeisen . . . . .	30
<i>Extra: Blitz-Crostini</i> . . . . .	52
Hauptspeisen . . . . .	74
<i>Extra: Ruck, zuck verwandelt</i> . . . . .	96
Superturbo . . . . .	118
<i>Extra: Zack, zack-Begleiter</i> . . . . .	128
Desserts . . . . .	142
<i>Extra: Süßes für Ungeduldige</i> . . . . .	164
Register . . . . .	188
Impressum . . . . .	190

Alle Rezepte sind für 4 Personen.

HENSSLERS

# Vorwort



# Moin!

„Mach doch mal ein Grill-den-Henssler-Buch“, „Wo gibst's Deine Rezepte aus ‚Grill den Henssler‘?“, „Der Kaiserschmarrn sah ja saulecker aus – sag mir sofort, wie Du den gemacht hast!“ Diese und viele andere Sätze haben mir gezeigt, dass ein Grill-den-Henssler-Buch her muss!

Mittlerweile sieht man mich ja häufiger im TV, aber „Grill den Henssler“ ist immer noch was ganz Besonderes für mich. Die Sendung hat einfach unheimlich viele Facetten: das wunderbare Geplänkel mit meiner Moderatorin Ruth Moschner und natürlich die Jury – was wäre die Sendung ohne Heinz und Calli? Mein Traum ist es noch immer, irgendwann mal 10 Punkte von Heinz Horrmann zu bekommen ;)

Die Promis spielen natürlich auch eine wesentliche Rolle in den Sendungen. Ich muss wirklich sagen, dass die immer top vorbereitet sind. Zum einen bringen sie ein Rezept mit, das sie eh schon oft gekocht haben, und dann bekommen sie noch von dem jeweiligen Star- bzw. Sternekoch, die natürlich auch den Anspruch haben, mich zu schlagen, den richtigen Schliff verpasst.

In der Sendung geht es zwar immer lustig und hoch her, aber ich muss richtig Gas geben, um zu gewinnen. Aber das ist ja genau meine Welt. Wenn ich eines liebe, dann sind es Wettkämpfe und Herausforderungen. Vor allem die Spiele zwischen den Gängen haben es oft in sich. Aber für drei Punkte lohnt sich der Einsatz.

Bei all dem Stress während der Sendungen bleibt natürlich keine Zeit, um die Rezepte genau aufzuschreiben. Deswegen habe ich mir jetzt die Zeit genommen und meine 70 Lieblingsrezepte aus den vergangenen vier Staffeln rausgesucht. Natürlich habe ich noch mal alle Rezepte komplett überarbeitet. Ergebnis: Mit diesen Rezepten könnt Ihr gegen jeden antreten!

Die angegebenen Zeiten sind die Originalzeiten aus der Sendung. Wie Ihr selber wisst, herrscht da immer der pure Stress, also wundert euch nicht, wenn es bei euch ein bisschen länger dauert ;-)

Aber denkt daran: Das Wichtigste beim Kochen sind Spaß und Kreativität. Mit genau dieser Einstellung gehe ich auch in jede Sendung von „Grill den Henssler“. Also, viel Spaß in der Küche und lasst Euch nicht grillen.

# Ahoë







KURZGEBRATENES FÜR

# Fischliebhaber

*Auch Fisch eignet sich sehr gut für die Turbo-Küche, man sollte nur darauf achten, die richtigen Sorten und immer frische Ware zu verwenden.*

Fisch/Meeresfrüchte	Pfanne	Grill
Dünnes Fischfilet	1-2 Minuten pro Seite	Nicht geeignet
Dickes Fischfilet	2-3 Minuten pro Seite	3-4 Minuten pro Seite
Ganzer Fisch (bis 350 g)	5 Minuten pro Seite	7-10 Minuten pro Seite
Garnelen	Bis sie rot sind	Bis sie rot sind
Tintenfisch	1-2 Minuten rundum	3-4 Minuten pro Seite



# Hähnchen

## MIT MOJO ROJO UND SPINATSALAT

**1. Die Brustfilets** salzen und pfeffern. Chilischoten putzen, waschen und klein hacken. Mit Cola und Anissamen in einen Topf geben und bei starker Hitze einkochen. Die Tomaten waschen, trocken tupfen, halbieren und Stielansätze entfernen. 1 Knoblauchzehe schälen, grob hacken. Tomaten, Knoblauch, Mandeln, Olivenöl und die Hälfte der Colareduktion in einem Standmixer zur Mojo rojo (scharfe rote Sauce) mixen. Mit Salz und etwas Kakaopulver abschmecken.

**2. Grillfunktion** im Backofen einstellen. Ingwer und restlichen Knoblauch schälen, beides in ganz feine Scheiben schneiden. Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen, darin die Brustfilets mit Ingwer und Knoblauch rundum scharf anbraten. Dann die Filets mit der Hautseite nach oben in eine Auflaufform setzen und im Ofen 12 Minuten garen. Dabei zwischendurch mithilfe eines Backpinsels mit der übrigen Colareduktion lackieren.

**3. Für das Gemüse** die Kartoffeln gründlich waschen und mit der Schale in grobe Wedges schneiden. In einem Topf in Salzwasser halbgar kochen. Die Minizucchini und Pilze putzen, halbieren. Öl in in einer Grillpfanne erhitzen, Zucchini und Pilze darin braten. Mit Salz, Pfeffer und Zitronenschale würzen, beiseitestellen. Die Kartoffeln aus dem Salzwasser nehmen, abtupfen. In der Fritteuse oder einem hohen Topf knusprig ausbacken. Mit Salz, Pfeffer und Paprika abschmecken.

**4. Für den Salat** den Spinat putzen, waschen und trocken schleudern. Kräuter waschen, trocken schütteln und fein schneiden. Mit Senf, Zitronensaft und Olivenöl zur Vinaigrette rühren. Mit Salz und Pfeffer würzen und den Spinat damit anmachen.

**5. Hähnchenbrüste** schräg aufschneiden und mit Zucchini, Pilzen und Wedges auf vier Tellern in einem Dreieck anrichten. Den Salat und die Mojo rojo extra dazu servieren.

## Zutaten

Zubereitungszeit:  
35 Minuten

Für Hähnchen  
und Sauce:

4 Brustfilets vom  
Maishähnchen  
Salz und Pfeffer  
2 Chilischoten  
400 ml Cola  
1 TL Anissamen  
125 g Kirschtomaten  
3 Knoblauchzehen  
1 gehäufter EL  
gemahlene Mandeln  
2 EL Olivenöl  
Kakaopulver  
1 großes Stück Ingwer  
Pflanzenöl

Für das Gemüse:

2 Kartoffeln  
Salz  
200 g Mini-Zucchini  
12 Shiitake-Pilze  
Pflanzenöl  
abgeriebene Schale von  
1 Bio-Zitrone  
Pfeffer, Paprikapulver

Für den Salat:

200 g Babyspinat  
8 Stängel Schnittlauch  
4 Stängel Petersilie  
1 TL Senf  
Saft von 1 Bio-Zitrone  
Olivenöl  
Salz und Pfeffer



# Mascarpone- küchlein

## MIT HIMBEER-CRUMBLE

**1. Für das Küchlein** den Backofen auf 200° vorheizen. Die Eier trennen. Die Eigelbe mit 100 g Puderzucker und 75 g Butter aufschlagen. Vanillemark, Speisestärke, Zitronensaft und -schale unterrühren. Mascarpone und Sahne mit dem Handrührgerät schaumig schlagen. Die Eiweiße mit Salz und 50 g Puderzucker ebenfalls schaumig rühren. Alles vorsichtig vermengen.

**2. Die Butterkekse** zerkrümeln und mit 50 g Butter verkneten. Die Kekskrümelmasse auf dem Boden der Springform verteilen und festdrücken. Die Mascarpone Masse einfüllen und im Backofen (Mitte) 30 Minuten backen.

**3. Für den Crumble** Butter, Zucker und Mehl zu einer Streuselmasse kneten. Die gefrorenen Himbeeren mit Puderzucker und Himbeergeist vermengen. In eine kleine Auflaufform geben und die Streusel darüber verteilen. 15 Minuten zusammen mit dem Mascarponeküchlein im Ofen backen.

**4. Mascarponeküchlein** und Himbeer-Crumble in Stücke teilen und auf vier Tellern anrichten. Mit Puderzucker bestäuben und mit Minzeblättern garnieren.

## Zutaten

Zubereitungszeit:  
35 Minuten

### Für das Küchlein:

3 Eier  
150 g Puderzucker  
125 g weiche Butter  
Mark von ½ Vanilleschote  
3 EL Speisestärke  
Saft und abgeriebene Schale von 1 Bio-Zitrone  
190 g Mascarpone  
100 g Sahne  
190 g Quark  
1 Prise Salz  
75 g Butterkekse

### Für den Crumble:

100 g weiche Butter  
100 g Zucker  
175 g Mehl  
250 g TK-Himbeeren  
50 g Puderzucker  
4 cl Himbeergeist

### Und sonst noch:

1 Springform (18 cm Ø)  
Puderzucker  
4 klein gezupfte Minzeblätter

# GRILL DEN HENSSLER!

Leichter gesagt als getan. In Sachen kreatives und temporeiches Kochen macht Steffen Henssler so schnell niemand etwas vor. In seiner TV-Show „Grill den Henssler“ verweist Steffen seine prominenten Herausforderer regelmäßig auf die Plätze.

In diesem Buch gibt es die besten Siegerrezepte gepaart mit unschlagbaren Tipps und Tricks des Star-Kochs für alle, die auch in der heimischen Küche Erfolge erleben möchten. Ob raffinierter Starter, fantasievolle Vorspeise, kreative Hauptspeise oder leckeres Dessert, mit den Henssler Varianten werden auch Sie in maximal 30 Minuten garantiert selbst zum Sieger am Herd.

