

53 – Asia-Gemüse in Folienpäckchen

Hintergrund zum Rezept

Im Juli 2022, beim Sommergrillen des Männer-Kochkurses zusammen mit unseren Frauen, schlug Eugen dieses Rezept aus einem Weber-Grill-Kochbuch vor. Als leckere Vorspeise beim Grillen bestens geeignet und von allen gelobt. Gibt man jedem Päckchen ca. 100 g Fischfilet, Hähnchenbrust oder Shrimps dazu (in dünne Scheiben geschnitten) wird daraus auch ein leichtes Hauptgericht.

Zutaten für 4 Personen

- 4 EL Butter
- 200 g Möhren
- 4 TL geröstete Sesamsamen
- Grobes Salz
- 1 Stück (4 cm) Ingwer geschält in dünne Scheiben schneiden und stiften
- 2 Frühlingszwiebel, nur der weiße Teil, in streichholzdicke Scheiben schneiden
- 220 g weiße Champignons in 3mm Scheiben geschnitten
- 6 EL chinesischer Reiswein oder Sherry
- 4 Blatt dickere Alu-Folie ca. 35 x 40-45 cm
- Als Hauptspeise: Alternativ ca. 100 g/Pers. Fischfilet, Hühnerfleisch oder Shrimps in Scheiben geschnitten dazu geben. Das Hühnerfleisch vorher kurz anbraten.
- 2 Knoblauchzehen in Stifte geschnitten
- 220 g Zuckererbsen (ggf. Kohlrabi, Zucchini)
- 1-2 EL Sojasauce
- schwarzer Pfeffer

Zubereitung

Ein Stück Alu-Folie mit der glänzenden Seite nach unten auf die Arbeitsfläche legen. Ein kleines Stück Butter auf die Mitte der Folie streichen. Ein Viertel der Möhren, Zuckererbsen und Pilze auf der Butter aufhäufen. Darauf kommt je ein Viertel der Frühlingszwiebeln, Knoblauch und Sesam. Mit Sojasauce beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Abschluss bildet ein weiteres Stückchen Butter.

Beide Seiten der Folie über das Gemüse schlagen, so dass die Ränder aufeinander liegen. Einen EL Reiswein oder Sherry über das Gemüse gießen, auf die Längsseite umfalten und fest verschließen. Auf die gleiche Weise auch die anderen Päckchen herstellen.

Die Päckchen können schon 3-4 Stunden vor dem Grillen vorbereitet und im Kühlschrank gelagert werden. Vor dem Grillen sollten sie aber wieder Raumtemperatur haben.

Den Grill zum direkten Grillen vorbereiten und auf höchste Temperatur vorheizen. Die Folienpäckchen auf den heißen Rost legen und 8-10 Minuten grillen, bis sie aufgebläht sind. Sofort servieren. Vorsicht beim Öffnen, damit man sich durch austretenden Dampf und Flüssigkeit nicht verletzt! Am besten erst mal die Folie einstechen.

