

## Sommerlaune selbstgemacht: 20 Rezepte für den spontanen Grillabend



Die Sonne kommt raus und aus deinen Nachbargärten steigt ein aromatischer Geruch nach brutzelnden Würstchen in die Luft. **Spontan Grillen**, das wär jetzt was, um deinen Hunger zu stillen! Was würdest du jetzt für ein saftiges Steak, knackiges Grillgemüse oder zarten Fisch vom heißen Rost geben... Das Problem: Es ist Sonntag und du hast nichts zum Grillen da.

Dieser Fehler passiert dir kein zweites Mal! Die **richtigen Tipps und einfache Rezepte machen spontanes Grillen jederzeit möglich**. Deine Geheimwaffen: bofrost\* und dein Froster! Mit diesen **zuverlässigen Grill-Buddys** hast du Fleisch, Fisch, Gemüse und Salat immer parat, wenn der Rost ruft! Heißhunger? Dann heiz schon mal den Grill an. Ein Griff in den Froster ist alles, was dich noch vom **spontanen Grillglück** trennt.

### Tipps für den spontanen Grillabend

1. Heute ist kein Einkauf mehr möglich? Kein Problem – **halte Grillgut im Froster bereit!** TK-Zutaten aller Art machen spontanes Grillen an Sonn- & Feiertagen ohne extra Einkauf Kinderleicht. Und das ohne Verlust auf Geschmack! Nutze z.B. den **Service der kontaktlosen und kostenfreien Lieferung** von bofrost\* und spare bei der Online-Bestellung sogar **15 € Neukundenvorteil**.
2. Keine Würstchen eingekauft und auch dein TK-Fach

gibt keine Steaks mehr her? Es muss ja nicht immer Fleisch sein! **Auch Fisch eignet sich super fürs Rost**. Thunfisch, Lachs, Gambas – mit den richtigen Rezepten wird dein Seafood zum Superfood vom Grill.

3. Dein Magen knurrt schon? Dann muss es mal wieder schnell gehen! Spar dir lange Zeit für Vorarbeit und mach **Gefülltes vom Rost extra einfach mit TK-Pfannengerichten**. Die haben nichts mit Grillen zu tun? Falsch gedacht, denn sie werden im Nullkommanix zur fertigen Füllung ohne Schnippel-Stress für Quesadillas vom Rost oder gefüllte Zucchini & Co.
4. Dein Gemüse steht schon parat für den Grill, aber dir fällt auf: Die Grillschalen sind ausgegangen! **Nicht verzagen, Backpapier fragen!** Das hast du bestimmt noch in der Küche und ist zudem auch noch weniger schädlich als Einmal-Alu-Schalen. Sicher eingepackt und zu einem Grillpäckchen geschnürt landet dein gefülltes oder fein geschnittenes Gemüse auf dem Rost!
5. Lust auf Grill-Burger aber keine Buns gekauft? **Mach anderes Brot und Gebäck aus dem Vorrat zum Burger-Bun!** So werden z.B. buttrige Laugenecken, die im Froster schlummern, schnell zum Hit am Grillabend.

# Sommerlaune selbstgemacht: 20 Rezepte für den spontanen Grillabend

# Sommerlaune selbstgemacht: 20 Rezepte für den spontanen Grillabend



## Spontan grillen: Gemüse

### Mini-Laugen-Burger

Würdest du gerade gerne in einen Burger vom Grill beißen, hast aber keine Buns zu Hause? Kein Problem! Hol die bofrast\*Mini-Butterlaugenecken einfach aus deinem Froster, back sie im Ofen auf und verpasse ihnen auf dem heißen Grill leichte Röstaromen. Bestreiche die fluffigen Laugenecken mit Pesto und beleg sie mit Salat und Zwiebeln. Grillkäse und Gemüse vom Rost geben deinem Burger das absolute Grillfeeling! [Zum Rezept](#)

# Sommerlaune selbstgemacht: 20 Rezepte für den spontanen Grillabend



Mini-Laugen-Burger – vegetarisch

## Zucchini-Feta-Spieße vom Grill

Ob als Beilage oder Hauptgericht – Zucchini ist beim spontan Grillen ein Muss! Besonders lecker wird's, wenn sie als dünne Scheiben Feta-Stückchen ummanteln und mit Tomaten auf einem Grillspieß landen. Wenn das Spießgemüse dann auf deinem Teller liegt und du den ersten Happen nimmst, kannst du Fleisch links liegen lassen! [Zum Rezept](#)



Zucchini-Feta-Spieße vom Grill

## Grüner Spargel vom Grill mit würziger Bacon-Vinaigrette

Wenn im Frühjahr das erste Mal der Grill angeschmissen wird, darf bei mir ein Gemüse auf gar keinen Fall fehlen: Grüner Spargel! Die knackigen Stangen landen mit Speck in einer würzigen Vinaigrette aus Dijon Senf, Olivenöl, Essig und Thymian. Dann gehts für den Spargel ab aufs Rost – meine liebste Beilage, wenn wieder angegrillt wird!

[Zum Rezept](#)



Grüner Spargel vom Grill mit würziger Bacon-Vinaigrette

## Kohlröschensalat mit gegrillten Zucchini

Gehörst du zur Grillfraktion für die Beilagen die eigentlich Highlights auf dem Grillteller sind? Dann bist du hier genau richtig! Bei diesem Kohlröschensalat mit dem bofrost\*Röschen Trio, gegrillten Zucchini und Honig-Senf-Dressing, ist Fleisch passé. Die Brokkoli-, Blumenkohl- und Romanesco-Röschen schlummern in deinem Froster und warten auf ihren spontanen Einsatz, um dich und deine Grillgäste kulinarisch zu beglücken. [Zum Rezept](#)



Kohlröschens-Salat mit gegrillten Zucchini

## Couscoussalat mit gegrillter Zucchini

Dieses orientalische Getreide hat schon längst die Herzen der deutschen Griller gewonnen! Couscous ist ein wahrer

# Sommerlaune selbstgemacht: 20 Rezepte für den spontanen Grillabend

Allrounder. Gegrillte Zucchini, frische Petersilie, Rosinen und ein würzig-süßes Himbeerdressing machen Couscous auch ganz klar zu meinem Salatfavoriten. Schnell ran ans Salatbuffet, bevor alles verputzt ist! [Zum Rezept](#)



[Couscoussalat mit gegrillter Zucchini](#)

## Mexikanische Grill-Zucchini

„Ola Mexico“ ist das Motto deiner Grillparty, wenn du diese Leckerei auf den Tisch bringst! Zucchini-Schiffchen, gefüllt mit [bofrost\\*](#) Mexikanisches Pfannengemüse, getoppt mit Cheddar und Nachos legen am Hafen von Acapulco ab und segeln direkt auf dein Rost! Tauche mit deiner Gabel ein in die Mischung aus knackiger Zucchini und Kidneybohnen, Paprika und Mais in süßlich-scharfer Sauce. [Zum Rezept](#)



[Mexikanische Grill-Zucchini](#)

## Spontan grillen: Fleisch

### Mini-Grillhaxen mit Smashed-Potatoes-Kartoffelsalat

Hast du Lust auf einen bayrischen Grillabend? Dann hol die [bofrost\\*](#) Mini-Grillhaxen aus deinem Froster! In Nullkommanix hast du saftige Haxen auf deinem Teller. Dazu gehört natürlich ein zünftiger Kartoffelsalat – aber nicht irgendeiner! Smashed-Potatoes werden mit Zwiebeln, Gewürzgürkchen und Essig-Öl-Dressing zu einer herzhaften und trendigen Beilage. [Zum Rezept](#)



[Mini-Grillhaxen mit Smashed-Potatoes-Kartoffelsalat](#)

### Nackenkotelett vom Grill mit Tamarinden-Sauce

Saftiges Schweinefleisch und kräftige Grillstreifen – Nackenkotelett ist ein Traum für jeden eingefleischten Grill-Fan. Aber lass die Finger von fertig mariniertem Fleisch und gekauften Saucen – mach beides selbst. Sojasauce, Fischsauce und Sesamöl geben eine perfekte Marinade für dein Kotelett ab. Und auch der Tamarinden-Dip ist schnell gemacht. [Zum Rezept](#)

# Sommerlaune selbstgemacht: 20 Rezepte für den spontanen Grillabend



Nackenkotelett vom Grill mit Tamarinden-Sauce

## Texas BBQ mit Spare Ribs, Coleslaw und Mais

The american way of BBQ: Saftige bofrost\*Spare Ribs Texas BBQ in rauchiger BBQ-Marinade, Coleslaw und gegrillte Maiskolben. Verlasse den Pfad des deutschen Grillens und entdecke amerikanisches Soulfood vom Rost. Das Beste ist aber, dass du für diese zarten Happen nicht stundenlang am Grill stehen musst. Die Rippchen müssen nur kurz fertig gegrillt werden und sind dann bereit von dir verputzt zu werden! Zum Rezept



Texas BBQ mit Spare Ribs, Coleslaw und Mais

## Knusprige BBQ-Hähnchenschenkel vom Grill

Diese Hähnchenschenkel sind ganz schön knusper! Denn auf dem Grill werden sie von außen extra knusprig gebrutzelt und bleiben innen dennoch besonders saftig. Doch das ist nicht die ganz Superkraft dieses Hühnchens! Mit Hilfe deiner selbst gemachten rauchigen BBQ-Sauce,

wird es als kulinarisches BBQ-Hähnchen-Held gefeiert. Zum Rezept



Knusprige BBQ-Hähnchenschenkel vom Grill

## Greek-Grill-Tower

Hier wird hochgestapelt! Denn bei diesem Tower handelt es sich um gegrillte, griechische Stapelware. Darunter kannst du dir nichts vorstellen? Mit Frischkäse und Kräutern gefüllte Hirtenhacksteaks brutzeln auf dem Grill. Dann kommt frischer Babyspinat und aromatischer bofrost\*Griechischer Bauernsalat auf das saftige Bauwerk. Jetzt fehlt nur noch, was in Griechenland niemals fehlen darf: Selbstgemachter Tzatziki mit ordentlich Knobi-Wums im griechischen Joghurt! Zum Rezept



Greek-Grill-Tower

# Sommerlaune selbstgemacht: 20 Rezepte für den spontanen Grillabend

## Hähnchen-Saté-Spieße vom Grill

Sei ein Spießler beim Grillen! Wie das geht? Wirf die [bofrost\\*Hähnchen-Spießli](#) aufs Rost. Einfach, aber es wird noch besser: Denn diese Spieße mögen Erdnüsse! Nach der Röstung nehmen sie ein Bad in Piri-Piri-Sauce, bevor sich die zarten Spieße in gehackten Erdnüssen wälzen und auf knackigem Grillgemüse aus Kohlröschen Platz nehmen. Für das volle Saté-Erlebnis muss jetzt nur noch eine Erdnusssauce her – reintunken, abbeißen, schmecken lassen! [Zum Rezept](#)



[Hähnchen-Saté-Spieße vom Grill](#)

## In Bier marinierte Skirt-Steak-Spieße

Der Grill glüht, das Rost ist heiß und das Bier steht schon auf dem Tisch. So startet doch der perfekte Grillabend, oder nicht? Nein, denn perfekt wird er erst, wenn das Bier auch in der Fleischmarinade landet! Gönn deinem Steak einen beherzten Schluck und du wirst das Ergebnis schmecken – mehr Grillgenuss geht nicht! [Zum Rezept](#)



[In Bier marinierte Skirt-Steak-Spieße](#)

## Hähnchen-Gemüse-Quesadillas

Würstchen und Steaks, die auf dem Grill brutzeln... Ich brauche mal was Neues. Also suche ich meine Inspiration in Länderküchen! Heutiges Reiseziel: Mexiko. Und was gibt es da so Feines? Quesadillas und reichlich Guacamole. So kann der Grillabend „mexifiziert“ werden. [bofrost\\*Hähnchenbrust-Filet mit mediterranem Gemüse](#) und eine selbstgemachte Guacamole werden zur Füllen für deinen Tortillafladen. Kurz rösten, in Limetten-Crèm-Fraïche tunken, abbeißen – Viva la Mexico! [Zum Rezept](#)

## Sommerlaune selbstgemacht: 20 Rezepte für den spontanen Grillabend



Hähnchen-Gemüse-Quesadillas

### Spontan grillen: Seafood

#### Thunfischsteaks mit Sesam vom Grill auf asiatischem Mango-Gurken-Salat

Dieses Steak stand nicht auf der Weide. Dieses Steak vom Thunfisch wurde aus dem Ozean auf deinen Grill gespült. In einer asiatischen Marinade angemacht, bekommen die bofrost\*Weiße Thunfischsteaks ordentliche Grillstreifen verpasst und werden dann von Sesam ummantelt. Zum Asia-Grillteller gibts einen fruchtig-frischen Mango-Gurken-Salat – leichtes BBQ für heiße Sommertage! [Zum Rezept](#)



Thunfischsteaks mit Sesam vom Grill auf asiatischem Mango-Gurken-Salat

#### Marokkanische Fischspieße vom Grill

Getrocknete Tomaten, Koriander, Knoblauch,

aromatische Gewürze – das duftet nach einem marokkanischen Markt! Doch du befindest dich an deinem Grill. Dort rösten Fischspieße in marokkanischer Marinade mit buntem Gemüse. Ein kulinarischer Ausflug in den Orient! [Zum Rezept](#)



Marokkanische Fischspieße vom Grill

#### Lachs-Burger vom Grill mit Chili-Dill-Mayonnaise

Auf den Lachs gekommen? Dann lass dir diesen Grill-Burger nicht entgehen! Ein fluffiger Vollkorn-Bun, bestrichen mit selbst gemachter Chili-Dill-Mayonnaise. Darauf feine Gurkenstreifen, knackiger Radiccio und ein saftiges Stück Lachs vom Grill. Tiefstapeln ist hier nicht – das ist Hochgenuss vom feinsten Fisch! [Zum Rezept](#)



Lachs-Burger vom Grill mit Chili-Dill-Mayonnaise

#### Ganze Forellen mit Rosmarin-Zitronen-Butter

Sommerzeit ist Zeit für leichtes Essen. Da kommt diese



## Sommerlaune selbstgemacht: 20 Rezepte für den spontanen Grillabend

Forelle gerade richtig! Innen saftiges Fischfleisch, aber die Haut trotzdem schön knusprig und mit Grillaromen versetzt – so ist die fast perfekte Forelle vom Rost. Ganz perfekt wird sie dann aber erst mit einer Rosmarin-Zitronen-Butter. [Zum Rezept](#)



[Ganze Forellen mit Rosmarin-Zitronen-Butter](#)

### Gegrillte Gambas mit Orangensauce

Seafood ist Superfood! Krustentiere sind daher eine Nährstoffreiche und köstliche Abwechslung zu Würstchen, Steak und Co. Trumpf also beim nächsten BBQ mit gegrillten Riesengarnelen auf. Serviere dazu eine fruchtige Orangensauce und geröstetes Ciabattabrot. Spontan grillen at it's best! [Zum Rezept](#)



[Gegrillte Gambas mit Orangensauce](#)

### Gegrillter Wolfsbarsch mit Zitronen-Kardamom-Butter und Kräuterseitlingen

Wolfsbarsch – klingt wie ein Seeungeheuer ist aber keins. Im Gegenteil: Er ist der perfekte Fisch für den Grill. Mit feiner Zitronen-Kardamom-Butter, Pancetta Crumble und Kräuterseitlingen klingt das ganze doch auch eher ungeheuer lecker als furchteinflößend, oder? [Zum Rezept](#)



[Gegrillter Wolfsbarsch mit Zitronen-Kardamom-Butter und Kräuterseitlingen](#)