

Sonntags-  
braten neu  
interpretiert





Sonntagsbraten meets BBQ - Teil 3

# The American Way

**Hawk Blackburn war mit seiner Grillexpertise 2019 schon einmal in der FIRE&FOOD-Redaktion zu Gast. Der Bielefelder mit Native American-Wurzeln ist in Kansas City aufgewachsen und hat bereits als Schüler mit Küchenjobs in den vielen BBQ-Restaurants der Stadt sein Taschengeld aufgebessert. Seit 2007 bereichert Hawk als professioneller Koch und Grill- und BBQ-Experte das kulinarische Leben in Deutschland.**



Text: Stephanie Prenzler  
Rezepte: Hawk Blackburn

„Die Tradition des Sonntagsbratens haben wir in den USA in dieser Form nicht“, stellt Hawk gleich zum Anfang unseres Gesprächs klar. „Zudem bin ich mit einer vegetarischen Mutter aufgewachsen, da waren Braten per se kein Thema. Wenn ich an traditionelle amerikanische Braten denke, fallen mir sofort die ziemlich großen wie beispielsweise der Truthahnbraten zu Thanksgiving oder Weihnachten ein. Oder der berühmte Pot Roast, bei dem ein oder mehrere Stücke Fleisch zusammen mit Kartoffeln, Möhren, Staudensellerie, Zwiebeln etc. in einem großen Topf über viele Stunden geschmort werden – was dann für die ganze Familie reicht. Im Süden der USA trifft man sich sonntags nach dem Gottesdienst oftmals mit Familienmitgliedern und Freunden und isst gemeinsam an einer langen Tafel. Das ist eher ein klassischer Brunch, bei dem jeder was mitbringt – es kann

auch nur eine Kleinigkeit sein. Fleisch kommt dabei zwar auf den Tisch, aber generell stehen – wie an Thanksgiving und Weihnachten – überwiegend die Beilagen im Fokus. Von denen gibt es zu einem Fleischgericht mehr Variationen, als man das in Deutschland gewohnt ist. Hier habe ich zum ersten Mal erlebt, dass man von Eltern oder Großeltern ganz explizit am Sonntag zum Mittagessen eingeladen wird – und diese kulinarische Tradition schätzen gelernt. Das Hauptaugenmerk liegt dabei ganz klar auf dem Braten – und der damit verbundenen herrlichen Soße. Für diese hat die ‚Hausfrau‘ meistens ihren ganz eigenen Kniff. Dazu gibt es normalerweise eine Kartoffel-, Knödel-, Reis- oder Nudel- und eine Gemüsebeilage, die dem Hauptakteur ‚Fleisch‘ die große Bühne überlassen.“ Hawk hat in seiner Version vom klassischen Sonntagsbraten eine Verbindung zwischen beiden Welten gesucht – und sie auf dem heißen Grillrost köstlich umgesetzt.

*Hawk Blackburn liebt Fine Dining genauso wie Woodfired BBQ und interpretiert diesen Stil auf seine ganz eigene Art. Es darf dabei ruhig mal rustikaler zugehen – wenn der Geschmack stimmt. Er beherrscht „Authentic American Barbecue“ aus dem Effeff. Doch nach fast zwei Jahrzehnten in Deutschland hat er die europäische Art des Grillens zunehmend zu schätzen gelernt: „Im Gegensatz zum Sonntagsbraten haben Beilagen beim European BBQ einen hohen Stellenwert und dürfen raffiniert sein. Und sie werden nicht mit Sahne- oder Käsesaucen überfrachtet, wie man es oftmals vom American BBQ her kennt.“ Mehr von Hawk erfahrt ihr unter: [www.blackburns-bbq.de](http://www.blackburns-bbq.de)*



# Rinderbraten aus der Hochrippe mit Meerrettichsauce



## ZUTATEN (FÜR 6 PERSONEN):

- 2 kg Hochrippenbraten
- je 4–5 frische Rosmarin- und Thymianzweige
- 5 EL BBQ-Rub nach Wahl (hier: Blackburns' Bar-B-Que Original Rub)

## Für die Meerrettichsauce (ergibt ca. 200 ml):

- 100 ml Gemüsefond
- Saft von 2 Zitronen (ca. 6 EL)
- 3 gehäufte EL Sahne-Meerrettich aus dem Glas
- 200 g Schmand
- Salz und Pfeffer zum Abschmecken

### Hawks BBQ-Tipp:

„Die Meerrettichsauce kann im Voraus zubereitet und im Kühlschrank aufbewahrt werden. Vor dem Servieren nochmals gut durchrühren – sie passt warm oder kalt wunderbar zu Fisch, Fleisch und Gemüsegerichten.“

## ZUBEREITUNG:

Den Grill für indirektes Grillen vorbereiten und auf mittlere Hitze (150–160 °C) vorheizen. Den Hochrippenbraten aus dem Kühlschrank nehmen und für 1 Stunde bei Raumtemperatur stehen lassen. Anschließend gleichmäßig mit dem Rub einreiben und mit der Knochenseite nach unten auf den Grillrost legen. Die frischen Thymian- und Rosmarinzweige darauf verteilen. Den Grilldeckel schließen und die Hochrippe grillen, bis die gewünschte Kerntemperatur erreicht ist: medium rare 50–52 °C, medium 57–60 °C. Das dauert 1 ½ bis 3 Stunden – je nachdem, wie dick der Braten ist. Empfehlenswert ist die Verwendung eines Fleischthermometers, um die Kerntemperatur zu kontrollieren. Für die Meerrettichsauce den Gemüsefond in einen kleinen Topf geben und den Zitronensaft hinzufügen. Bei mittlerer Hitze auf dem Herd erwärmen, aber nicht zum Kochen bringen. Das hilft, die Aromen zu verbinden. Den Sahne-Meerrettich dazugeben und gut verrühren, bis er sich vollständig aufgelöst hat. Den Topf vom Herd nehmen und den

Schmand unterrühren, bis eine glatte und cremige Konsistenz erreicht ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Bei Bedarf entsprechend mehr Zitronensaft oder Sahne-Meerrettich hinzufügen, um den Geschmack anzupassen.

Sobald der Braten die gewünschte Kerntemperatur erreicht hat, das gute Stück vom Grill nehmen und mindestens 15–20 Minuten ruhen lassen, damit sich die Fleischsäfte verteilen können. Anschließend in Scheiben aufschneiden und mit der Meerrettichsauce servieren.



## Gegrillter Brokkoli

mit Mandel-Topping



### ZUTATEN (FÜR 4–6 PERSONEN):

- 1–2 Brokkoli-Köpfe
- 50 g Mandelblättchen oder -splitter
- 2 Schalotten, fein gehackt
- 2 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 50 g Butter
- Salz und Pfeffer zum Abschmecken
- Olivenöl zum Benetzen

### ZUBEREITUNG:

Die Brokkoli-Köpfe in gleichmäßige Röschen teilen und gut waschen. In einer großen Schüssel mit Olivenöl, Salz und Pfeffer vermengen. Den Grill auf mittlere bis hohe Hitze vorheizen. Den Brokkoli in eine Grillpfanne geben oder direkt auf den Grill legen. Für 8–10 Minuten grillen und dabei gelegentlich wenden, bis das Gemüse zart und leicht gebräunt ist. Während der Brokkoli grillt, die Butter bei mittlerer Hitze in einer Pfanne schmelzen. Die gehackten Schalotten und den Knoblauch zugeben und 2–3 Minuten anbraten, bis sie weich und leicht goldbraun sind. Die Mandeln hinzufügen und unter ständigem Rühren rösten, bis sie leicht gebräunt sind. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den gegrillten Brokkoli auf einer Servierplatte anrichten. Das Mandel-Topping gleichmäßig darüber verteilen.

### Hawks BBQ-Tipp:

„Das Gericht kann heiß oder bei Zimmertemperatur serviert werden. Es passt hervorragend als Beilage zu gegrilltem Fleisch und Fisch oder kann gut als eigenständiges vegetarisches Gericht genossen werden.“



Würzige

## Süßkartoffel-Scheiben

### ZUTATEN (FÜR 4–6 PERSONEN):

- 3–4 Süßkartoffeln
- 3–4 EL Olivenöl
- Salz nach Geschmack
- Lieblingsgewürz (hier: Schafskäse-Gewürz von Don Marco)

### ZUBEREITUNG:

Die Süßkartoffeln gründlich waschen und in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Die Süßkartoffelscheiben in eine große Schüssel geben, mit Olivenöl beträufeln und gut vermengen, sodass alle gleichmäßig mit Öl bedeckt sind. Nach Geschmack mit Salz würzen und erneut gut vermengen. Den Grill auf mittlere bis hohe Hitze vorheizen. Die marinierten Süßkartoffelscheiben auf den Grillrost legen. Jede Seite 5–7 Minuten grillen, bis sie weich und leicht gebräunt sind. Die Garzeit kann je nach Dicke der Scheiben und Hitze des Grills variieren. Vor dem Servieren mit dem Lieblingsgewürz bestreuen und dann nur noch genießen.

### Hawks BBQ-Tipp:

„Alternativ kann man die gegrillten Süßkartoffelscheiben mit zerbröckeltem Schafskäse bestreuen. Sie passen super als Beilage zu gegrilltem Fleisch und Fisch oder können gut als eigenständige vegetarische Vorspeise oder Snack serviert werden. Sie schmecken heiß oder bei Zimmertemperatur.“





# Roasted Chicken

mit Maispüree und Aprikosen-Chutney



## ZUBEREITUNG:

Den Grill für indirektes Grillen vorbereiten und auf 170 °C vorheizen.

Das Hähnchen innen und außen gründlich mit kaltem Wasser abspülen und mit Küchenpapier trockentupfen. Danach rundherum großzügig mit dem Rub würzen und diesen gut einmassieren. Von innen ebenfalls leicht mit dem Rub würzen und mit den Zitronenstücken und den Thymianzweigen füllen. Mit Küchengarn zusammenbinden. In einen Bräter oder auf ein Backblech mit einem Gitterrost legen, damit das Fett abtropfen kann. Alternativ einen stabilen Hühnersitz verwenden.

Das Hähnchen für 2 ½ bis 3 Stunden grillen, bis die Haut knusprig und goldbraun ist und die Kerntemperatur des dicksten Teils (ohne bei der Messung den Knochen zu berühren) mindestens 73 °C beträgt. Gegebenenfalls zwischendurch mit dem austretenden Bratensaft übergießen, um es saftig zu halten. Das Hähnchen aus dem Grill nehmen und ungefähr 10 Minuten ruhen lassen, bevor es tranchiert wird. Tipp: Den austretenden Bratensaft auffangen und ein wenig davon zur geschmacklichen Abrundung dem Aprikosen-Chutney zugeben.

Für das Maispüree die Maiskolben mit Butter bestreichen und über glühender Grillkohle anrösten, bis sie leicht gebräunt sind (ca. 8–10 Minuten). Anschließend die Maiskörner von den Kolben schneiden.

Die Kartoffeln in Würfel schneiden. Dann mit

dem Gemüsefond in einem Topf zum Kochen bringen und für 10–12 Minuten weich garen. Abgießen und beiseitestellen.

Die gerösteten Maiskörner und die gekochten Kartoffeln in einen Mixer oder eine Küchenmaschine geben. 2 EL Butter, die Sahne, Salz, Pfeffer und Worcestershiresauce hinzufügen. Alles pürieren, bis eine glatte und cremige Konsistenz erreicht ist. Bei Bedarf mehr Sahne hinzufügen. Das Maispüree abschmecken und nach Wunsch zusätzlich mit Salz, Pfeffer oder Worcestershiresauce würzen.

Für das Aprikosen-Chutney einen kleinen Topf auf mittlerer Hitze erwärmen und einen Schuss Rapsöl hinzufügen. Schalotte und Knoblauch darin glasig anschwitzen, ohne dass sie Farbe annehmen. Die Aprikosenstücke und die Thymianzweige zugeben und ebenfalls kurz anschwitzen. Mit dem Tawny Port ablöschen und die Hitze leicht reduzieren. Dabei vorsichtig vorgehen – der Portwein kann trotz des niedrigen Alkoholgehalts aufflammen. Die Mischung etwas einkochen lassen, bis die Flüssigkeit leicht sirupartig wird. Jetzt den Honig gut unterrühren und alles bei niedriger Hitze köcheln lassen, bis die Aprikosen weich sind und das Chutney eine dickflüssige Konsistenz erreicht. Die Thymianzweige entfernen und das Chutney mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Schluss den Balsamico Bianco unterrühren und bei Bedarf nochmals kurz aufkochen lassen.

## ZUTATEN (FÜR 4 PERSONEN):

- 1 ganzes Hähnchen (ca. 3 ½ kg)
- 4–5 EL Chicken BBQ-Rub nach Wahl (hier: Blackburns' Spicy Rub for Chicken)
- 6–8 frische Thymianzweige
- 2 Zitronen, in Stücke geschnitten
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- Küchengarn

## Für das Maispüree:

- Maiskörner von 4 vorgegärten Maiskolben (ca. 600 g)
- 3 kleine Kartoffeln, geschält und gewürfelt
- 100 ml Gemüsefond
- 3 EL Butter
- 100 ml Sahne
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- 2 TL Worcestershiresauce

## Für das Aprikosen-Chutney (ergibt ca. 200 g):

- 6 frische Aprikosen, entkernt und in kleine Würfel geschnitten
- 1 kleine Knoblauchzehe, in feine Würfel geschnitten
- 1 kleine Schalotte, in feine Würfel geschnitten
- 3 frische Thymianzweige
- 75 ml Tawny Port zum Ablöschen
- 50 g Honig
- 1–2 EL Balsamico Bianco
- Rapsöl
- Salz und Pfeffer



**Hawks BBQ-Tipp:**  
„Das Aprikosen-Chutney passt hervorragend zu Käse und gegrilltem Fleisch oder einfach auf frisches Brot.“