

MATTHIAS F. MANGOLD

grill
genuss

FÜR JEDE JAHRESZEIT





MATTHIAS F. MANGOLD



grill
genuss

FÜR JEDE JAHRESZEIT

Fotos von Manuela Rüther

KOSMOS

GRILLGENUSS FÜR JEDE JAHRESZEIT

Feuer & Flamme 6

Die Basics

Kohle oder Gas: Welcher Grill soll's sein? 8

Damit gelingt's: Die besten Grillhelfer..... 12

Fleisch & Geflügel..... 14

Frisch gefangen: Fisch & Meeresfrüchte..... 16

Räuchern – für mehr Geschmack 18

Frühling 20

Die Grillsaison beginnt – mit Spargel,
Erdbeeren und anderen Köstlichkeiten.

Gut aufgelegt: Crostini, Focaccia & Co. 24

Würzige Dips 30

Ladies BBQ..... 42

Sommer 50

Hochsaison für Grillfans: Zeit für leichte,
knackig-frische Rezeptideen.

Häppchen: Tapas & Fingerfood 54

Gemüse-Vielfalt 64

Marinaden 72

Obst vom Grill 80

Sommerparty – BBQ Open 82



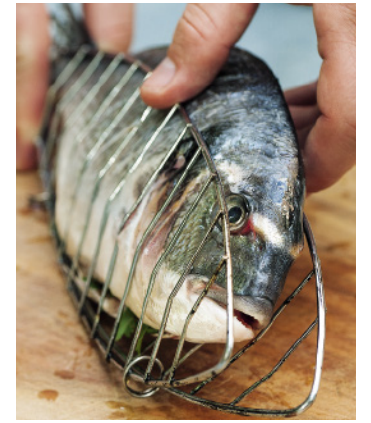


UND HIER
SEHEN SIE
ES GANZ
GENAU

DAS IST *wirklich*
WICHTIG

DARAUF KOMMT'S AN! Hier erläutern wir alles, was zum Gelingen eines Rezepts wirklich wichtig ist. Wenn es sinnvoll ist, mit Bild, sonst auch mal ohne.

<i>Herbst</i>	92
Volles Aroma: Abschied nehmen vom Sommer mit Kürbis, Kohl und Wild.	
Gewitzt gewürzt	96
Kartoffeln	106
Grillfete: Großer Spaß für die Kleinen	116
<i>Winter</i>	124
Heißes für kalte Tage: Kräftige Gerichte vom Rost, die von innen wärmen.	
Trinkgenuss mit und ohne Alkohol	128
Alles Wurst	140
Die Grillmeister	146
Register von A-Z	154
Themenregister	156
Akteure & Impressum	160



FEUER & FLAMME

Grillvergnügen rund ums Jahr

GRILLEN ZU JEDER JAHRESZEIT – SO LAUTET DIE DEVISE. DENN WER NUR AN WARMEN SOMMERTAGEN WAS AUF DEN ROST LEGT, BRINGT SICH UM EINE MENGE SPASS UND GENUSS. DESHALB: LASSEN SIE SICH VON UNS INSPIRIEREN ...

Grillen liegt im Trend. Was mal als reine Würstchen- und Schweinesteakgeschichte begann, hat sich inzwischen einen verdienten Platz auch in den Herzen von Feinschmeckern erobert. Und das ganz zu Recht: Die Möglichkeiten, feine Mahlzeiten auf Rost und Grillplatte zuzubereiten, sind schier unbegrenzt – egal ob es um Fleisch, Fisch, Gemüse oder Desserts geht. Jede Saison hat ihre kulinarischen Spezialitäten und Highlights, und es gibt tatsächlich keinen Grund, warum dafür nicht ein Grillgerät zum Einsatz kommen sollte.

Wir möchten Sie mit diesem Buch auch dazu anregen, den Grill ganzjährig zu nutzen. Natürlich ist es vor allem im Sommer verführerisch, die Küche, soweit es geht, nach draußen zu verlegen und, so oft es geht, die Abende mit Familie und Freunden im Freien zu genießen. Aber genauso viel Spaß macht es, im Winter eine Party zu geben, bei der die eisigen Temperaturen überhaupt nicht stören. Das offene Feuer beim Anzünden des Holzkohlegrills oder auch die Flammen des Gasgrills: Sie lassen die Kälte vergessen und wärmen nicht nur innerlich. Rundherum Schnee, in einer Hand ein Glas Punsch oder Glühwein, in der anderen die Grillzange – das hat was!

Welcher Grill verwendet wird, ob mit Holzkohle, Gas oder auch elektrisch, spielt gar nicht mal so eine entscheidende Rolle. Viele Rezepte in diesem Buch gehen von einem Gerät mit Deckel aus. Denn die Vorteile liegen klar auf der Hand: Weniger Wärmeverlust bedeutet besseres, kontrolliertes Grillen auch von größeren Stücken Fleisch oder ganzen Fischen. Und räuchern kann man damit auch. Wer einmal einen Grill mit Deckel benutzt hat, wird ihn nicht mehr missen wollen. Trotzdem klappt es natürlich meist auch „oben ohne“.

In die verschiedenen Kapitel haben wir kleine Mottopartys eingeflochten: ein Sommerfest ist dabei, ein Kindergeburtstag, ein Grillabend für Frauen. Denn es ist ja längst nicht mehr so, dass nur Männer die Grillzange schwingen – obwohl die, zugegebenermaßen, die Damen nicht unbedingt gerne an den angestammten Platz am Feuer ranlassen ...

Wie auch immer: Genießen Sie viele schöne und entspannte Stunden beim Grillen zu allen Jahreszeiten. Und lassen Sie es sich schmecken!

KOHLE ODER GAS

Welcher Grill soll's sein?

MITTLERWEILE GIBT ES EINE RIESIGE AUSWAHL AN GRILLGERÄTEN IN ALLEN GRÖSSEN, AUSFÜHRUNGEN UND PREISKATEGORIEN. BEVOR SIE SICH ZUM KAUF ENTSCHIEDEN, SOLLTEN SIE HERAUSFINDEN, WELCHER GRILLTYP SIE SIND UND WELCHER GRILL DER RICHTIGE FÜR SIE IST.



HOLZKOHLEGRILL

Nach dem Lagerfeuer ist das Grillen über Holzkohle wohl die ursprünglichste Form. Lange Zeit war es üblich, offene Grillwannen zu verwenden, doch inzwischen haben sich Grills mit Deckel in unterschiedlichen Formen auf breiter Front durchgesetzt. Holzkohlegrills brauchen keine zusätzliche Technik, d. h., sie können ohne großen Aufwand überall eingesetzt werden. Und sie sind günstiger in der Anschaffung als Gas- oder Elektrogrills. Als George Stephen 1952 in Chicago in der Metallwerkstatt von Weber Brothers Metallbojen für den Jachtclub fertigte und die zündende Idee hatte, daraus einen Grill zu machen, war ein Prototyp geboren, der bald als „Weber Kugelgrill“ weltweit bekannt wurde. Stephen teilte die Boje, eine Hälfte wurde auf drei Beine gestellt und als Grill benutzt, die andere Hälfte als Deckel verwendet. Durch die Erfindung des Kugelgrills wurde es möglich, auch langsam (indirekt) und größere Fleischstücke zu grillen. Durch regelbare Lüftungsschlitze unten und am Deckel lassen sich Hitze und Luftzufuhr gut regulieren. Zudem ist auch die Luftzirkulation in der Kugel sehr effektiv.

Geheizt wird mit Holzkohlestücken oder gepressten Briketts. Letztere halten die Hitze länger und werden sehr heiß, die stückige Holzkohle wiederum ist schneller und einfacher zu entzünden. Ideal ist daher eine Mischung beider Sorten.

DAS ANZÜNDEN

Auch wenn es schnell brennt: Beim Anzünden sollte man die Finger von Spiritus oder Benzin lassen! Sie sorgen nicht nur für Stichflammen und stellen daher ein großes Sicherheitsrisiko dar, die entstehenden Dämpfe sind darüber hinaus auch noch giftig. Und wer will schon, dass sein Essen nach Benzin schmeckt? Verwenden Sie daher lieber Anzündwürfel aus organischen Stoffen, die mittlerweile sehr gut sind.

Der Grill muss, weil er starke Hitze abgibt, immer mit genügend Abstand (mindestens 1–2 m) zu Hauswänden und brennbaren Materialien im Freien aufgestellt werden, nie unter einem Sonnenschirm oder einer Pergola.

Einen angezündeten Grill sollte man nicht lange unbeaufsichtigt lassen. Auflodernde Flammen in keinem Fall mit Wasser löschen, sondern den Deckel auflegen und die Lüftungsöffnungen schließen.

DIREKT GRILLEN

Bei dieser Methode liegt das Grillgut direkt über den glühenden Kohlen. Sie wird für kleines Grillgut mit kurzer Garzeit, wie z. B. für Steaks, Fleisch- oder Gemüsespieße angewendet. Ob man dies ohne oder mit Deckel (er verkürzt die Garzeit) tut, ist unerheblich. Das Grillgut wird dabei meist einmal gewendet.

INDIREKT GRILLEN

Dafür wird fast immer ein Deckel benötigt. Behelfsmöglichkeiten wie Tontopf oder Blechimer (siehe Seite 68) sollten die Ausnahme sein. Indirektes Grillen zeichnet sich dadurch aus, dass der geschlossene Grill im Grunde genommen wie ein Backofen benutzt wird. Dafür wird zunächst deutlich mehr Holzkohle als beim direkten Grillen entzündet, um mehr Hitze zu entfachen, die länger hält. Die Glut wird an die Ränder geschoben, während man genau im Zentrum, unter dem Grillgut, eine Aluschale mit Wasser, Bier oder Wein platziert, in die das Fett tropft, verdampft und das Grillgut aromatisiert. Ideal für größere Bratenstücke oder ganze Hähnchen. Um die Hitze über längere Zeit zu halten, sollte man alle 30 Minuten auf jeder Seite 6–8 Briketts nachlegen. Das Grillgut muss bei dieser Methode nicht gewendet werden.

VORTEILE UND NACHTEILE

Die meisten Holzkohlegrills, gerade die einfacheren Ausfertigungen, sind preiswert, unkompliziert und auch von Anfängern leicht zu bedienen. Um Würstchen, Steaks und Gemüse zu grillen, sind sie ideal. Das gilt sogar für kleine Druckguss-Campinggrills, die ab 15 Euro zu haben sind. Wer selten und eher kleinere Portionen grillt, ist damit gut bedient. Anspruchsvollere Grillfans allerdings wählen ein Modell mit Deckel, das deutlich mehr Möglichkeiten bietet.

Kleiner Nachteil: Beim Holzkohlegrill ist für das Anheizen und Erhalten der Hitze über einen längeren Zeitraum, für Umschichten und Nachlegen der Grillkohle schon etwas Zeit und auch Erfahrung nötig. Rauchentwicklung, Geruch, Schmutz durch Asche sind weitere Aspekte, die man berücksichtigen muss. Wer auf Holzkohlegrills schwört, weil er meint, sie würden ein tolles Aroma an das Fleisch abgeben, muss allerdings enttäuscht werden: Einen nachweisbaren Effekt gibt es nicht, der Kohlenstoff der Holzkohle verbrennt zu geruchlosem Kohlenstoffdioxid. Wer mehr Aroma will, muss räuchern!

GASGRILL

Grills, die mit Flüssiggas (Butan- oder Propan) befeuert werden, sind inzwischen weit verbreitet. Das kommt nicht von ungefähr, denn sie sind äußerst flexibel: Die Temperatur lässt sich schnell und einfach regulieren und auch über einen längeren Zeitraum konstant halten. Die billigsten Geräte bekommt man schon ab ca. 80 Euro, allerdings lässt deren Qualität zu wünschen übrig.

Gasgrills sind mit mehreren Brennern ausgestattet, die nebeneinander, aber auch ringförmig angeordnet sein können. Achten Sie beim Kauf auf eine Fettwanne, die das abtropfende Bratfett auffängt. Sie sollte gut zugänglich und sicher aufgehängt sein, damit sie nicht bei jedem Stoß gegen den Grill herunterfällt. Gute Gasgrills verfügen über Flammenabweiser über den Brennern. Das sorgt für eine bessere Grundleitung der Hitze und schützt die Flammen vor Fetttropfen.

Viele Gasgrills haben zusätzlich Seitenbrenner, auch Wok-Brenner genannt. Auf dieser Gas-Kochstelle neben dem eigentlichen Grill lassen sich parallel Beilagen zubereiten, die nicht auf dem Rost gegrillt werden.

GRILLEN MIT GAS

Grundsätzlich ändert sich nichts gegenüber dem Holzkohlegrill, allerdings hat man durch die fest stehenden Brenner präzisere Möglichkeiten, das Grillgut zu platzieren und die Hitze zu regeln.

Beim direkten Grillen liegt das Grillgut direkt über dem auf die gewünschte Temperatur eingestellten Brenner. Will man über indirekter Hitze grillen, schaltet man einfach einen oder mehrere Brenner aus, legt das Grillgut darüber auf den Rost und schließt den Deckel. Dabei sollte man auch hier eine Fettauffangschale aus Alu unter das Grillgut stellen, am besten auf einen ausgeschalteten Brenner.

VOR- UND NACHTEILE

Gasgrills sind problemlos in der Bedienung und daher auch für Grillanfänger gut geeignet: Die Gasflasche wird angeschlossen und aufgedreht, dann öffnet man den Regler eines Brenners und zündet diesen mit einem Piezo-Zünder oder Streichholz – qualmfrei und sofort. Erst wenn der erste Brenner an ist, werden die nächsten gezündet, stets bei offenem Deckel, um eine Gasverpuffung zu vermeiden. Die Kontrolle der Temperatur ist einfach – um von starker auf mittlere Hitze zu reduzieren, hilft bereits das Anheben des Deckels für einige Sekunden. Auch das Reinigen des Gasgrills ist simpel. Es geschieht am besten nicht nach dem Grillen, sondern erst vor dem Auflegen des Grillguts. Sobald der Grill heiß ist, wird der Rost mit einer langstieligen, festen Bürste von Rückständen befreit und „ausgebrannt“. Nachteile gibt es beim Gasgrill eigentlich keine, außer, dass es dabei etwas emotionsloser zugeht: Hier ist kein Zeremonienmeister, kein Beherrscher des offenen Feuers gefragt, die Flammen sind stets verfügbar – außer man hat vergessen, den Inhalt der Gasflasche zu kontrollieren ...

ELEKTROGRILL

Seit einigen Jahren gibt es hier doch schon recht passable Geräte auf dem Markt. Elektrogrills bieten meist eine kleinere Grillfläche als Holzkohle- oder Gasgrills (ausreichend für ca. 4–6 Personen) und können, weil sie lediglich mit Strom aus der Steckdose betrieben werden, keine allzu große und stabile Hitze erzeugen. Aber dafür entfällt hier das Anzünden und Vorheizen.

Beim Kauf sollten Sie auf stufenlose Temperaturregulation, Überspannungsschutz und auf Sicherheitsaspekte wie Schutzvorrichtungen gegen Fettbrand Wert legen.



HITZETABELLE

Temperaturen sind beim Grillen wichtig, können aber nicht auf den Grad genau angegeben werden. Daher unterscheiden wir 3 Bereiche mit Schwankungsbreiten:

- Niedrige Hitze: 100–175 °C
- Mittlere Hitze: 175–230 °C
- Starke Hitze: 230–300 °C

Nicht jeder Grill hat allerdings eine Temperaturanzeige, daher gibt es den „Mississippi-Test“. Halten Sie Ihre ausgestreckte Hand etwa 10–12 cm über die glühende Holzkohle und zählen Sie: „1 Mississippi, 2 Mississippi, ...“ Je weniger weit Sie zählen können, desto heißer ist die Glut. 2–4 Mississippi entsprechen starker, 5–7 Mississippi mittlerer und 8–10 Mississippi niedriger Hitze.



DAMIT GELINGT'S

Die besten Grillhelfer

MIT DEM RICHTIGEN WERKZEUG AUSGESTATTET, LÄSST ES SICH IMMER BESSER UND LEICHTER ARBEITEN – EGAL OB ES UMS ANZÜNDEN, BEWEGEN ODER KONTROLLIEREN DES GRILLGUTS GEHT. HIER STELLEN WIR IHNEN DAS WICHTIGSTE GRILLZUBEHÖR VOR.

ANZÜNDKAMIN

Wer viel grillt und ihn mal ausprobiert hat, lernt ihn zu schätzen, denn ein Anzündkamin sorgt rasch für gleichmäßige Glut. Er ist geteilt in eine große obere Kammer (für Holzkohle oder Briketts) und eine kleine untere Kammer für Papier oder Grillanzünder. Der Kaminef-

fekt saugt dabei Luft von unten an und sorgt für eine rasche Ausbreitung der Hitze. Nach 20–25 Minuten kann die Glut in den Grill gekippt werden. Gute Grillkamine haben einen wärmeisolierten Griff. Achten Sie beim Kauf darauf, die Größe des Kamins an die Größe Ihres Grills anzupassen.

GRILLBÜRSTE

Wer vor und nach dem Grillen den Rost mit einer Bürste aus rostfreiem Stahldraht reinigt, kann sich langwieriges Putzen sparen. Ideal ist ein Modell mit langem Stiel, damit die Hände nicht der Hitze ausgesetzt sind. Varianten mit Metallkratzer auf der einen und Schwamm auf der anderen Seite taugen nicht viel.



GRILLZANGE

Sie ist ein unerlässliches Hilfsmittel beim Grillen. Mit ihr wird das Grillgut auf dem Rost platziert, bewegt und gewendet. Man kann damit auch die Holzkohle umverteilen, etwa von direkter zu indirekter Hitze. Natürlich benötigt man dann zwei unterschiedliche Zangen. Es gibt sie mit Silikonbacken am unteren Ende (gut für empfindliche, rohe Ware) oder auch in Ganzmetall-Ausführung, die für Fleisch und Gemüse gedacht ist. Vermeiden Sie es, Grillgut mit einer Gabel anzustecken und dann zu wenden, denn jede Verletzung des Fleisches führt dazu, dass wertvoller Saft austritt!

METALLSPATEL

Was die Grillzange für Steaks und Würstchen ist, ist der breite Metallspatel aus Edelstahl für Burger, Fischfilets und Gemüse. Sie lassen sich damit großflächig von Rost, Grillblech oder -platte lösen oder auch umschichten.

PINSEL

Moderne Grillpinsel sind aus Metall, mit Silikonborsten und Noppen am vorderen Ende. Sie sind besser geeignet als Pinsel aus Naturhaar, um das Grillgut mit Öl oder Marinade zu bestreichen.

THERMOMETER

Fleischstücke, die dicker als 3 cm sind, prüft man besser nicht über Fingerdruck, sondern man kontrolliert die Kerntemperatur mit einem Thermometer. Sehr exakt sind digitale Modelle, mit denen man die Temperatur an der dicksten Stelle des Fleisches misst. Nicht zu oft einstechen und das Fleisch danach nicht mehr umdrehen, um Tropfen zu vermeiden.

GRILLBLECH

Diese großen, viereckigen Grillpfannen aus Edelstahl sind perfekt zum Grillen von empfindlichem Fisch oder kleinerem Grillgut wie Gemüsestreifen, die sonst durch den Rost in die Glut fallen würden. Es gibt sie meist gelocht oder geschlitzt, sodass die Hitze leicht ans Grillgut gelangen kann.

GRILLPLATTE

Viele Gasgrills sind bereits standardmäßig mit einer Grillplatte aus Gusseisen ausgestattet. Dabei ist oft eine Seite glatt, die andere geriffelt, was für das typische Grillmuster sorgt. Diese Platten sind ideal, um Grillgut zu bepinseln oder etwas Flüssigkeit zuzugeben, weil hier nichts in die Glut tropfen kann.

SPIESSE

Einfache Schaschlikspieße aus Holz sind gut geeignet. Allerdings sollte man sie vor Gebrauch 20–30 Minuten in Wasser einlegen, damit sie auf dem Rost nicht verkohlen oder anbrennen. Noch besser sind Metallspieße, idealerweise flache.

FISCHKÖRBE

Um ganze Fische zuzubereiten, sind diese aufklappbaren Körbe, die es in vielen unterschiedlichen Größen und Formen gibt, ideal. Der Fisch kann darin nicht auseinanderfallen, die Haut nicht am Rost festkleben und er lässt sich so ganz einfach wenden. Vor dem Auflegen den Korb mit Öl rundum bepinseln, um ein Anbacken zu verhindern.

ALUSCHALEN

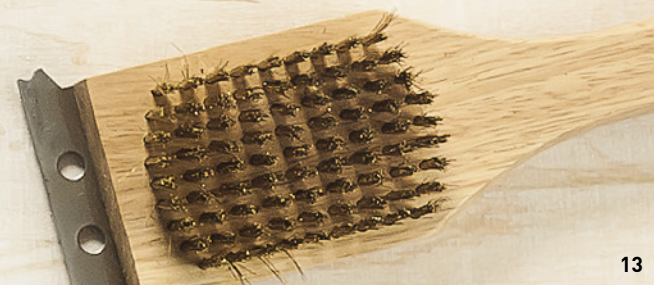
Einweg-Aluschalen können beim Grillen vielfältig eingesetzt werden: um rohes oder fertig gegartes Grillgut zu transportieren, um darin Holzkhips einzuweichen oder als Tropfschalen unter dem Rost beim indirekten Grillen. Aluschalen mit Löchern oder Schlitzen erfüllen die gleiche Funktion wie Grillbleche und sind daher gut geeignet, um darin zu grillen.

GUSSEISENPFANNE

Sie lässt sich nicht nur einsetzen, um ein Steak darin an einer Randzone des Grills nachgaren zu lassen, sondern in ihr kann alles zubereitet werden, wofür man sonst einen normalen Herd benutzt. Kurzstielige Pfannen sind ideal, weil sich dann der Grilldeckel noch gut schließen lässt.

HANDSCHUHE

Sich beim Hantieren mit Kohle, beim Regulieren der Lüftungsschlitze im Deckel oder – besonders bei größeren Grills – beim Wenden des Grillguts im hinteren Bereich des Rostes die Finger oder Arme zu verbrennen, ist sehr schmerzhaft. Grillhandschuhe mit längeren Stulpen als Schutz für die Unterarme sind daher sehr zu empfehlen.



FLEISCH & GEFLÜGEL

Ein paar Grundlagen

BEI DEN REZEPTEN IST ZWAR STETS ANGEZEIGT, WIE DAS ENTSPRECHENDE STÜCK FLEISCH AM BESTEN ZUBEREITET WIRD. DOCH HIER NOCHMAL EIN PAAR NÜTZLICHE TIPPS, AUCH WAS EINKAUF UND VORBEREITUNG BETRIFFT.



DER EINKAUF

Frischware zu kaufen, ist stets Vertrauenssache, und das gilt ganz besonders für Fleisch. Für Rindersteaks etwa ist es besonders wichtig, gut abgehangenes (also ca. 2 Wochen gereiftes) Fleisch zu bekommen. Auch sollte es nicht ganz mager, sondern fein marmoriert sein. Die feinen Fettadern zergehen beim Grillen und sorgen dafür, dass die Steaks saftig und aromatisch werden.

Wer gerne und oft Rindfleisch grillt, sollte zugreifen, wenn er einen ganzen Strang Roastbeef (ca. 4–6 kg) erstehen kann, vom Metzger als Ganzes vakuumieren und im Null-Grad-Fach des Kühlschranks für 6–8 Wochen nachreifen lassen. Oder man kauft im Großmarkt bereits vakuumierte Ware aus Argentinien oder Uruguay, die beim Kauf bis zu 4 Monate gereift sein kann und wegen des geringen Wasseranteils butterzart wird. Steaks in gewünschter Dicke abschneiden, was nicht gleich gegrillt wird, kann einzeln eingefroren werden. Schweinefleisch, Kalb und Geflügel müssen ganz frisch gekauft und weiterverarbeitet werden. Metzger und Händler sind verpflichtet, die Herkunft ihrer Ware offenzulegen. Das Gütesiegel BQP (Basisqualitätsprüfung) zeigt an, dass nur gesunde Tiere geschlachtet wurden. Schweinefleisch sollte dunkelrosa sein, nicht blass, weiß oder rot. Die Schnittflächen müssen fast trocken sein, nasses Fleisch deutet auf schlechte Aufzuchtbedingungen hin. Geflügel sollte straff anliegende Haut ohne trockene Stellen und Flecken haben.

DIE VORBEREITUNG

Fleisch zum Grillen wird oft bereits mariniert verkauft. Dabei werden allerdings häufig Zusätze wie Geschmacksverstärker und Konservierungsstoffe verwendet, deshalb ist es besser, das Fleisch ungewürzt zu kaufen und selbst einzulegen (siehe Seite 73). Lamm bringt einen zarten Eigengeschmack mit und sollte daher nicht zu intensiv mariniert werden.

Fett ist Geschmacksträger und lässt das Fleisch bei der Zubereitung saftiger werden. Jedoch sollte man bei einem Steak mit Fettauflage diese ein paarmal einschneiden, denn Fett zieht sich beim Garen zusammen und verändert so die Form des Stückes. Fleisch vor dem Grillen „parieren“, also Sehnen, Häutchen und auch unerwünschte Fettanteile entfernen.

FLEISCH GRILLEN

Kleinere und dünnere Fleischstücke wie Putenschnitzel, Kammsteaks vom Schwein oder Lammlachse sind beim Grillen unproblematisch. Sie werden meist über direkter mittlerer bis starker Hitze gegrillt und sind in wenigen Minuten fertig. Gewendet wird dabei nur einmal und erst, wenn sich das Fleisch leicht vom Grillrost löst. Die Stücke auch möglichst wenig bewegen, damit die Oberfläche nicht aufbricht und austrocknen kann.

Anders sieht es bei größeren und dickeren Stücken ab ca. 3 cm aus. T-Bone-Steaks von etwa 700 g müssen anfangs mehrmals horizontal gedreht und einmal gewendet werden, damit die Hitze überall gleichmäßig hingelangt. Sie werden scharf angegrillt und anschließend über indirekter Hitze unter einmaligem Wenden fertig gegart.

Ob ein Steak gar ist, erkennt man, wenn man mit dem Finger daraufdrückt: Gibt das Fleisch elastisch nach, ist es medium rare, also innen noch schön saftig. Nach dem Grillen immer einige Minuten ruhen lassen, bevor man es anschneidet, damit sich die Fleischsäfte gleichmäßig verteilen können. Schweinefleisch sollte gleichmäßig durchgegart werden. Die Kerntemperatur beträgt dann ca. 65 °C.

GEFLÜGEL GRILLEN

Geflügel muss immer durchgegart werden. Misst man mit einem Thermometer an der dicksten Stelle, ohne den Knochen zu berühren, sollte die Kerntemperatur 75–80 °C betragen. Oder man sticht mit einem kleinen Messer ein: Ist der Fleischsaft klar und das Fleisch am Knochen nicht mehr rosa, kann es serviert werden.



FRISCH GEFANGEN

Fisch & Meeresfrüchte grillen

SIE SIND EINE KÖSTLICHE ABWECHSUNG AUF DEM GRILL, AUCH WENN IHRE ZUBEREITUNG – DAS GILT VOR ALLEM FÜR FISCH – FÜR VIELE EINE ECHTE HERAUSFORDERUNG IST. DOCH MIT EIN PAAR TIPPS UND UNSEREN REZEPTEN WOLLEN WIR VERSUCHEN, IHNEN DIE SCHEU DAVOR ZU NEHMEN.

