

SARAH SCHOCKE & ALEXANDER DÖLLE

**GRILLEN**  
FÜR FOODIES & FRIENDS





# Grillen

FÜR FOODIES & FRIENDS

SARAH SCHOCKE & ALEXANDER DÖLLE

**südwest**

 **OUTDOORCHEF**  
SWISS GRILL INNOVATION

Inhalt x

- I Alles Wichtige  
rund um den Grill ..... S.8
- II Auf die Hand ..... S.24
- III Stückweise ..... S.56
- IV Großes Grillen ..... S.80
- V Eat green ..... S.96
- VI i-Tüpfelchen ..... S.130
- VII Süßes ..... S.174

# X

## Warum wir uns sofort in den Gaskugelgrill verliebt haben

Als wir gefragt wurden, ob wir Lust hätten, ein Grillbuch für Foodies & Friends zu machen, haben wir sofort begeistert zugesagt. Wir grillen nämlich sehr gerne, bislang allerdings ausschließlich auf dem Holzkohlegrill. Dieser muss erst einmal lange vorgeheizt werden, und dann kommen die Würstchen doch schon bei viel zu hoher Hitze auf den Grill, weil der Hunger einfach zu groß ist. Wenn alle satt sind, ist die Temperatur gerade perfekt und der Grill noch lange, lange heiß. Und wir denken darüber nach, was wir jetzt noch alles mit der Restwärme hätten grillen können ...

Ganz anders verhält es sich mit dem Gaskugelgrill. Dieser heizt nur fünf Minuten vor, und schon kann es losgehen. Und weil man die Temperatur prima regulieren kann, ist der OUTDOORCHEF nicht nur ein Grill, sondern eine kleine Outdoorküche – nicht nur für den Sommer, den man ohnehin am liebsten dauerhaft im Freien verbringen

will, sondern auch zu jeder anderen Jahreszeit. Im Grill backen funktioniert ganz easy mit dem ausgeklügelten Trichtersystem und der Kugel­form, die für eine gleichmäßige Hitzezirkulation um das Grillgut sorgt.

Deswegen haben wir in dem Grillbuch nicht nur klassische Grillrezepte und Beilagen, sondern auch Gerichte für die Outdoorküche wie Aufläufe oder Braten. Auch zum Frittieren gehen wir ab sofort ins Freie. Mit dem Barbecue Wok klappt das einwandfrei und unsere Küche bleibt geruchsfrei.

Fazit: Wir sind begeistert vom Gaskugelgrill, auf dem man von Steaks über Brot bis hin zu Donuts verschiedenste Leckereien zaubern kann. Nie wieder zu heiß gegrillte Würstchen – eine echte Innovation!

Wir wünschen euch viel Spaß beim Grillen!

Alex und Sarah

---



X

Alles Wichtige  
rund um den Grill





ASCONA 570G

180°C  
350°F

200°C  
400°F

AUTOMATIC



# Kleine Grillberatung

Wer grillen will, für den steht ganz am Anfang die Frage nach dem richtigen Grill: Gas, Kohle oder gar Elektrik? Mit Holz, Holzkohle oder Briketts? Welches Zubehör brauchen Sie denn unbedingt, was ist praktisch und was eher unnötig? Diese Fragen klären wir hier zunächst, bis wir – in der Theorie – mit dem Anheizen beginnen.

## **X** Welcher Grill ist der richtige?

Es gibt viele verschiedene Grillmodelle in allen möglichen Formen, Farben und Größen. Die klassischen stellen wir hier kurz vor. Wer sich dann entweder auf die offene oder geschlossene Variante festgelegt hat, muss nur noch die entscheidende Frage beantworten: Gas oder Kohle?

### *Offener Grill*

Offene Grills sind ganz simple, klassische Modelle mit einem Rost, unter dem die Glut Hitze verbreitet. Das bedeutet, dass das Grillgut nur von einer Seite, meist von unten, erhitzt wird. Außerdem wird es bei hohen Temperaturen unter häufigem Wenden in kurzer Zeit gegart. Indirektes Grillen ist beim offenen Grill nicht möglich.

### *Geschlossener Grill*

Geschlossene Grills zeichnen sich durch einen Deckel aus, den man während des Garens schließen kann. Dadurch entsteht eine gleichmäßige Hitze, die sich um das Grillgut hüllt, sodass man den Grill wie einen Backofen nutzen kann. Lässt man den Deckel offen, kann klassisch gegrillt werden, also bei hoher Hitze in kurzer Zeit. Aber auch das Garen bei geringeren Temperaturen über einen längeren Zeitraum ist dank des Deckels möglich. Nebenbei bemerkt: Garen bei Temperaturen unter 160 °C heißt übrigens nicht mehr Grillen, sondern Barbecue.

### *Kohlegrill*

Der Kohlegrill wird mit Holz, Holzkohle oder Briketts befeuert. Holz bringt charakteristische Aromen, aber auch viel Rauch und hohe Flammen mit sich. Es dauert lange, bis es so weit heruntergebrannt ist,

dass man schließlich über der heißen Glut grillen kann. Dennoch steckt in dieser uralten Methode durch die knackenden Holzscheite und die lodernden Flammen ein gewisser Zauber. Holzkohle ist vorgebranntes Holz. Sie sorgt für weniger Rauch und Flammen und führt schneller zur gewünschten Glut. Briketts sind gepresste Holzkohlestücke. Sie enthalten zudem eine praktische Anzündhilfe und sind der schnellste Weg zu einer gleichmäßigen, flachen Glut.

Der Kohlegrill ist die traditionelle Form des Grillens. Man braucht Zeit und Geduld, bis die Glut gleichmäßig und heiß genug ist. Und man benötigt etwas Übung, wenn es ans Anzünden geht. Wer die Temperatur über eine gewisse Zeit halten oder diese reduzieren will, braucht auch dafür Erfahrung, denn man kann nicht einfach an einem Rädchen drehen. Belohnt wird man hinterher – so sagen die Kohlegrill-Liebhaber – mit dem speziellen rauchigen Aroma, das durch das Feuer ins Gargut dringt. Kohlegrills gibt es häufig als offene und immer öfter auch als geschlossene Varianten.

### *Gasgrill*

Der Gasgrill ist weitaus unkomplizierter als ein Kohlegrill. Das Anzünden und die Temperaturregulation handhabt man einfach über ein Drehrädchen. Der Gasgrill ist sehr schnell heiß und die Temperatur lässt sich einfach halten und regulieren. Dadurch ist es möglich, über einen längeren Zeitraum Gerichte bei konstanter Temperatur zu garen. Für 5-6 Stunden intensives Grillvergnügen reicht eine kleine (5 Kilogramm) Gasflasche. Hinterher müssen im Gegensatz zum klassischen Kohlegrill keine Kohlereste entsorgt werden. Gasgrills gibt es häufig als geschlossene, aber auch als offene Grills.



## *Elektrogrill*

Der Elektrogrill funktioniert ähnlich wie ein Gasgrill, nur benötigt er Strom aus der Steckdose. Deshalb ist er für das Grillen im Grünen, weit weg von jedem Stromanschluss, nicht geeignet. Für das Grillen

auf dem Balkon ist er jedoch prädestiniert: Keine Flammen, kein Rauch – das dürfte niemanden stören. Meist sind Elektrogrills offene Grills, es gibt aber auch ein Modell mit Deckel, das schneller aufheizt.

# Tool Check: Welches Zubehör brauchen Sie?

Haben Sie sich erst einmal für einen Grill entschieden, brauchen Sie natürlich auch Zubehör. Von Handschuhen und Grillzangen über Pizzasteine und Barbecue Woks bis hin zu Maishaltern und Silikonpinseln gibt es alles, was das Herz begehrt. Einerseits ist das gut, findet man doch immer wieder ein schönes Geschenk für Grill-Liebhaber in der schier unendlichen Welt des Grillequipments. Andererseits fragen Sie sich vielleicht als Einsteiger: Was ist wirklich nötig, um gleich loslegen zu können? Oder Sie möchten etwas Neues ausprobieren, wissen aber gar nicht, was zum Beispiel eine Plancha-Grillplatte ist und was Sie genau damit machen. Darum gibt es von uns den Tool-Check.

## **X** Must-haves: Die Grundausrüstung

### *Lederhandschuhe*

Wer am Grill arbeitet, kommt mit heißen, teilweise auch sehr heißen Temperaturen und Zubehörteilen in Kontakt. Wer beispielsweise mehrere Gänge zubereiten möchte und dafür das Trichtersystem des OUTDOORCHEF-Grills nutzt, muss für den Wechsel zwischen direkter und indirekter Hitze kurzzeitig den heißen Rost herausnehmen. Am besten geschieht das mit guten Grillhandschuhen, die hohe Temperaturen ab- und aushalten, oder mit silikonbeschichteten Baumwoll-Grillhandschuhen, die bis 250 °C hitzebeständig sind. Diese sind angenehm zu tragen und ermöglichen zudem ein besseres Greifen.



### *Zange*

Der Standard, wenn es ums Grillen geht: die Zange. Sie dreht Würstchen, wendet Gemüsespieße und Steaks und ist unabdingbar beim Grillen und beim Barbecue. Die Zange sollte möglichst lang sein, damit Sie nicht zu dicht an die Hitzequelle heranrücken müssen. Es ist wichtig, dass Sie die Zange gut greifen können, und sie sollte einfach zu reinigen sein.

### *Wender*

Beilagen wie Kartoffelspalten müssen ab und zu mal gewendet werden. Dafür braucht man einen Wender. Der klassische Pfannenwender aus der Küche tut es auch. Wender für den Grill sind noch etwas länger, haben eine breite Hebefläche und sind häufig aus Edelstahl. Damit lässt sich auch das Grillgut bequem und sicher vom Grill nehmen.

### *Spieße*

Wer sein Grillgut gerne aufspießt, wie etwa Gemüse, Käse oder Fleisch, kann die ganz klassischen Holzstäbchen aus dem Supermarkt verwenden. Am besten vorher in Wasser legen, damit sie kein Feuer

fangen. Es gibt aber auch lange Spieße aus Edelstahl für den Grill. Diese lassen sich gut reinigen und immer wieder verwenden. Außerdem haben sie einen Griff am Ende, der das Abstreifen von Gemüse, Käse oder Fleisch vereinfacht.

## Grillschale

Grillschalen kann man an jeder Ecke kaufen. Sie sind häufig aus Aluminium und nur für den einmaligen Gebrauch vorgesehen. Es gibt aber auch beschichtete Schalen, zum Beispiel aus Emaille oder aus Gusseisen. Diese Schalen sind vielfältig einsetzbar: Für Beilagen-gemüse und Kartoffeln, zum Braten auf dem Grill, als Pfanne, für Aufläufe, Gratins, Kuchen, Gemüse- oder Fischpäckchen ... Aus dem OUTDOORCHEF-Sortiment eignen sich die Halbmond-Gourmet-Schalen oder die Aroma Pfanne für sehr viele Gerichte.

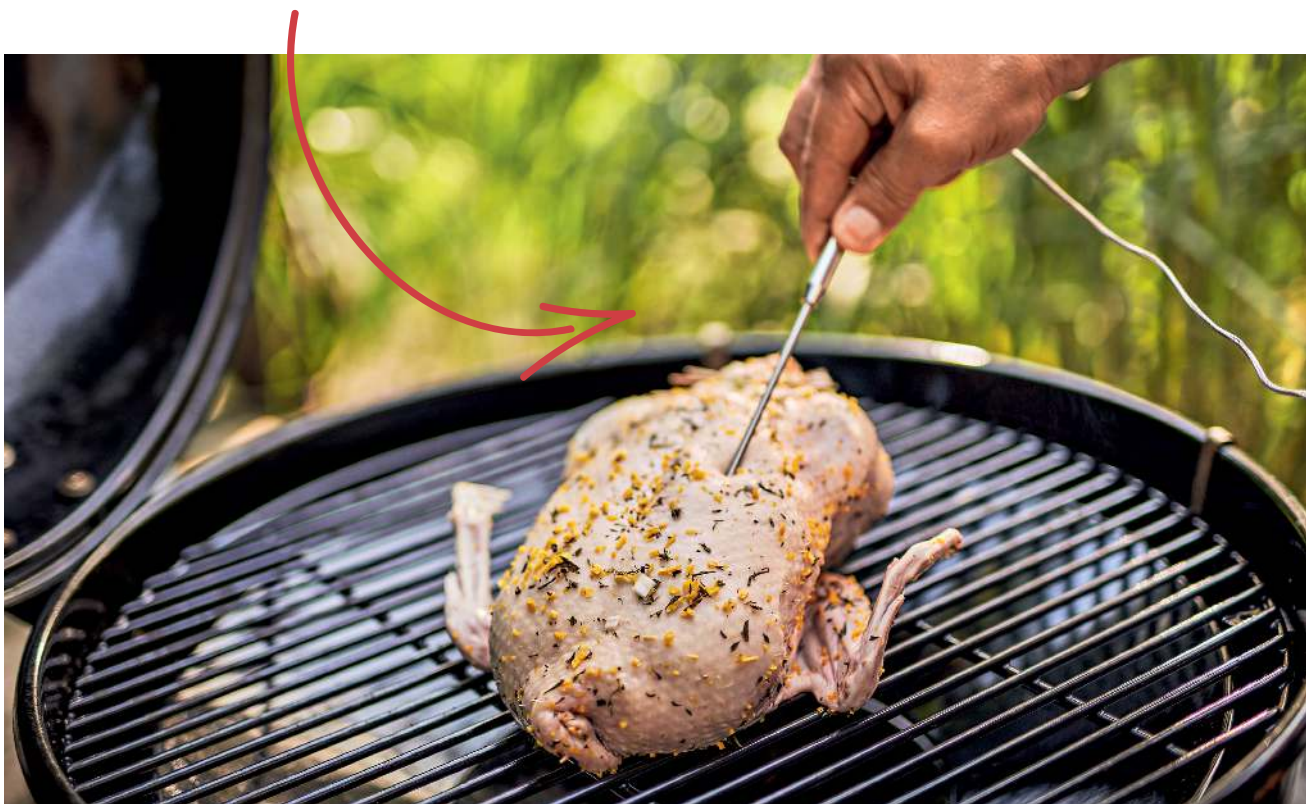
## Thermometer

Es gibt verschiedene Methoden, um herauszufinden, ob das Fleisch gar ist. Am sichersten ist die Überprüfung mit einem Thermometer. Vor allem beim indirekten Garen bei niedrigen Temperaturen ist es entscheidend, die Kerntemperatur zu kennen, um das Fleisch perfekt gegart servieren zu können. Dabei hilft ein Thermometer, das in das Fleisch gesteckt wird und so konstant die Temperatur überwacht. Neue Modelle messen nicht nur die Kern-, sondern auch die Um-lufttemperatur. Damit wird Garen auf den Punkt zum Kinderspiel. Bei OUTDOORCHEF gibt es einmal das

Gourmet Check, ein Grundmodell mit Display, und das Gourmet Check DUAL BT. Letzteres übermittelt die Temperatur per App sogar auf digitale Medien, zum Beispiel das Mobiltelefon. Per Alarm zeigt das mobile Medium das Erreichen der Kerntemperatur an oder warnt vor zu heißer Umgebungstemperatur. So können Sie mit Freunden entspannt Gartenfeste feiern und sich sicher sein, dass das Grillgut auf den Punkt gar wird. Zudem erlaubt die App spezielle Voreinstellungen für verschiedene Fleischsorten und Garpunkte, die individuell auf das jeweilige Fleisch und Ihre Vorlieben, wie zum Beispiel medium oder well done, eingestellt werden können.

## Grillbürste

Putzen gehört zum Grillen dazu, wird aber häufig beim Kauf von Grillequipment vernachlässigt. Eine gute Grillbürste zur Rostreinigung ist eine sehr sinnvolle und lohnende Investition. Es eignen sich Bürsten mit Messing- oder Stahlborsten. Für emaillierte Zubehörartikel sind jedoch weiche Messingbürsten empfehlenswert, da Stahlborsten das Emaille beschädigen können. Im Fachhandel sind spezielle Grillbürsten erhältlich. Natürlich kann man auch den Edelstahlschwamm aus dem Supermarkt nehmen. Dieser reicht aber meist nur für eine Reinigung und muss dann entsorgt werden. Von OUTDOORCHEF gibt es zudem eine spezielle Bürste, um den Trichter zu reinigen sowie den Grillreiniger Chef Cleaner, ein sehr wirksamer Kraftschaum.



## X Zusatzausstattung

### Plancha Grillplatte

Plancha kommt aus dem Spanischen und bedeutet so viel wie „Grillen auf der Platte“, denn die Spanier haben das Grillen auf einer über 300 °C heißen eisernen Grillplatte erfunden. Die Plancha-Platte eignet sich, um kleines Grillgut wie Gambas oder Garnelen, Hähnchenflügel oder Gemüsestücke anzubraten. Diese werden, das ist eine Besonderheit der Platte, mit reichlich Marinade übergossen. Durch die hohen Temperaturen verdampft die Flüssigkeit, das Grillgut „schwebt“ auf der Marinade und wird somit schonend und rasch gegart. Die Plancha Grillplatte von OUTDOORCHEF ist aus Gusseisen.

### Barbecue Wok

Wer im Sommer gerne draußen kocht und nach Abwechslung sucht, für den ist ein Wok für den Grill das Richtige. Aber nicht nur typische asiatische Wokgerichte finden darin ihren Platz. Auch sämtliche Pfannengerichte mit Kartoffeln oder Gemüse klappen damit hervorragend. Wer gerne frittiert, das aber des Geruchs wegen in der Wohnung nicht macht, kann ab jetzt nach draußen umziehen und auf dem Grill Frühlingsrollen, Pommes, Kreppel oder Donuts frittieren.

### Pizzastein

Früher oder später stolpert jeder Outdoor-Koch darüber – über einen Pizzastein. Wer Pizza liebt, für den ist das eine lohnende Investition. Das A und O ist dabei, den Stein richtig heiß werden zu lassen und den Grill etwa zehn Minuten bei höchster Stufe vorzuheizen. Der Stein muss direkt zum Aufheizen bereits in den Grill gelegt werden. Nur dann gibt es ein gutes Ergebnis. Denn aufgrund von zu hohen Temperaturschwankungen, beispielsweise bei einem kalten Stein auf dem heißen Grill, könnte der Stein gesprengt werden. Ist der Stein zu kalt, bleibt die Pizza daran kleben und es dauert Monate, bis die eingebrannten Teigreste nicht mehr rußen. Kleiner Trick: Sie können auch ein Stück Backpapier auf den Stein legen. Das Ergebnis ist das Gleiche, aber der Boden bleibt garantiert nicht am Stein kleben. Achten Sie beim Kauf auf die Maße. Ist der Stein nicht zu groß, passt er auch in Ihren Backofen und Sie können auch indoor tolle Pizzen backen. Eine Pizzaschaufel ist dafür ganz praktisch.



## Dutch Oven

Der Dutch Oven ist ein gusseiserner, dickwandiger Topf mit Deckel, der auch Feuertopf genannt wird. Er ist in der Outdoorküche beliebt, weil man ihn direkt über das offene Feuer hängen kann. So wird etwa in Ungarn traditionell Gulasch gegart. Sie können ihn auch direkt in die Glut setzen und glühende Kohlen auf den Deckel legen, so kommt die Wärme von allen Seiten. Aber auch auf dem Gasgrill funktioniert der Dutch Oven prima. Seine dicken Wände haben gute Wärmespeichermöglichkeiten, sodass viele Zubereitungsarten wie Schmoren, Kochen oder Backen möglich sind. Man kann im Dutch Oven tolle Brote und sogar Kuchen backen. Für den Backofen selbst ist der Dutch Oven ebenfalls geeignet.

## Burgerpresse

Wer Burger liebt und häufig zubereitet, für den macht eine Burgerpresse Sinn. Warum? Weil dann alle Pattys gleichmäßig groß und dick werden und damit also auch zur gleichen Zeit gar sind. Das können Sie zwar auch mit der Hand hinbekommen, es dauert aber deutlich länger und sieht trotzdem nicht so schön gleichmäßig rund aus.

## Holzplanke

Auf der Holzplatte aus Zeder oder Erle werden Gemüse-, Fleisch- und Fischstücke gegart. Das Holz gibt sein Aroma an das Fleisch oder Gemüse weiter, was vor allem bei Stücken mit einem zarten Eigengeschmack einen Effekt hat. Nichts fällt durch den Grillrost oder bleibt daran kleben. Sie können das Grillgut direkt auf der Platte fertig anrichten und servieren – das macht etwas her! Die Platte muss vorab 30 bis 60 Minuten gewässert werden, damit sie kein Feuer fängt.

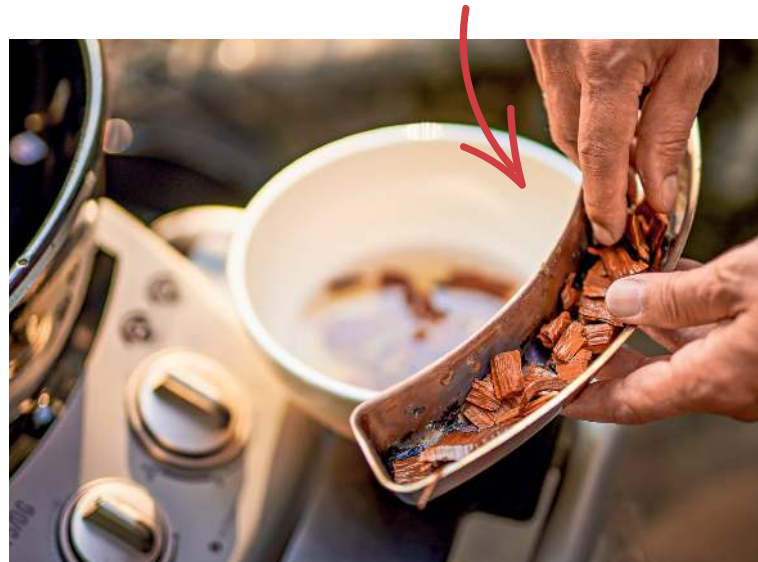
## Universal Rack

Spareribs, ganze Fische, große Fleischstücke – sie alle garen perfekt mit dem Universal Rack aus Edelstahl. Sie können die Stücke aufrecht hinstellen und die Hitze zirkuliert gleichmäßig um das Fleisch. Die Auffangschale sorgt dafür, dass der Bratensaft nicht verloren geht und Sie diesen weiterverwenden können. Sie muss aber nicht eingesetzt werden.

## Räucherchips

Früher oder später kommt kein Grill-Liebhaber mehr an dem Thema vorbei: selbst räuchern. Dafür brauchen Sie einen geschlossenen Grill und etwas

Zubehör, zum Beispiel Räucherchips. Je nach Holzsorte verbindet sich ein anderes Aroma mit der Rauchnote. Von OUTDOORCHEF gibt es Apfel, Kirsche, Erle und Eiche. Räucherchips geben Sie gewässert in eine Räucherbox auf den Gasgrill (siehe unten). Auf dem Kohlegrill können die Chips auch ohne Box direkt auf einen Teil der Kohle gelegt werden.



## Räucherbox

Die feuchten Räucherchips und gegebenenfalls Kräuter und Gewürze kommen in eine Räucherbox. Die Box von OUTDOORCHEF eignet sich sowohl für den Gas- als auch den Holzkohlegrill. Wer Räuchern erstmalig ausprobieren möchte, kann auch auf eine fertig gefüllte Räucherbox aus Aluminium zurückgreifen.



# Grillen und Räuchern

Grillen und Räuchern gehören zu den ursprünglichsten Formen der Nahrungszubereitung. Liegt heutzutage nur noch beim Grillen über dem offenen Feuer ein Hauch von Abenteuer in der Luft, hat Räuchern immer noch etwas Archaisches. Beides geht ganz bequem auf dem Gasgrill.

## X Direktes und indirektes Grillen

OUTDOORCHEF hat sich für das direkte und indirekte Grillen etwas Besonderes ausgedacht: Sie haben ein Trichtersystem in ihren Gaskugelgrill integriert, durch welches je nach Rezept oder Grillvorhaben ein schnelles und unkompliziertes Wechseln zwischen zwei Positionen ermöglicht wird. Die

meisten Rezepte in diesem Buch sind so ausgelegt, dass Sie nicht während des Grillens wechseln müssen. Sollten Sie aber die Einstellung verändern müssen, tragen Sie unbedingt hochwertige Grillhandschuhe und benutzen Sie einen Heber, damit Sie sich nicht verbrennen.





## 1 Direkte Hitze

Bei direkter Hitze wird bei hohen Temperaturen gegrillt. So bekommen Gemüse und Fleisch ein schönes Grillmuster, wenn sie auf dem Rost liegen. Sie können die Zutaten scharf anbraten und für kräftige Röstaromen sorgen. Der Trichter ist dafür nach unten gedreht, die kleinere Öffnung zeigt nach oben (Vulkanstellung). In dieser Stellung kann Zubehör wie der Barbecue Wok mit Aufsatz oder die Plancha Grillplatte direkt auf die Halterungen am Rand des Trichters gesetzt werden.

Der Gusseisen Grillrost Diamond kann in beiden Positionen genutzt werden, ist aber so konzipiert, dass er keine direkte Hitze benötigt. Soll scharf angebraten werden, ist es ausreichend, den Grill samt Rost für zehn Minuten auf 350 °C vorzuheizen. Ansonsten bekommen Sie auch bei indirekter Hitze ein perfektes Grillmuster, ohne dass das Fleisch ein einziges Mal gewendet werden muss.

Direkte Hitze auf einem Gasgrill einzustellen ist unkompliziert: einfach alle Brenner auf die gewünschte Temperatur einstellen, zum Beispiel großer Brenner/Stufe 3 (etwa 320–350 °C), und dann das Grillgut direkt über die Flamme legen.

## 2 Indirekte Hitze

Bei indirekter Hitze garen Fleisch und Co. länger bei niedrigeren Temperaturen. Der Deckel ist dabei geschlossen und die Hitze verteilt sich auf diese Weise gleichmäßig im Grill – ähnlich wie bei einem Umluftbackofen. Daher kann man bei indirekter Hitze auch Brot und Kuchen backen oder Braten schmoren. Bei OUTDOORCHEF wird dazu der Trichter mit der großen Öffnung nach oben gedreht. Bei anderen Gasgrills schalten Sie einfach einen Brenner aus (den hinteren oder den mittleren) und legen das Garut über den ausgeschalteten Brenner.

# X Räuchern

Heißräuchern im Kugelgrill gibt Fleisch, Fisch und Gemüse eine besondere geschmackliche Note. Dafür benötigen Sie Räucherchips aus Hartholz (zum Beispiel Kirsche, Erle, Eiche, Apfel), pro Räucherdurchgang etwa eine Handvoll. Diese geben Sie in eine Schale mit Wasser und lassen Sie mindestens eine Stunde einweichen.

Zum Heißräuchern auf einem Gasgrill benötigen Sie nun eine Räucherbox, in die Sie die gewässerten und abgetropften Chips einfüllen (siehe Seite 15). Diese Räucherbox wird über einen Brenner gehängt und dadurch zum Glimmen gebracht. Beim OUTDOORCHEF Gaskugelgrill wird die befüllte Räucherbox unterhalb des Trichters gehängt, der fürs indirekte Grillen mit der breiten Öffnung nach oben eingesetzt wird.

Das Räuchergut wird bei indirekter Hitze geräuchert. Es soll schließlich zunächst zwar heiß geräuchert, aber nicht gegrillt werden. Das Heißräuchern geschieht bei Temperaturen zwischen 60 °C und 120 °C und lässt sich über die Einstellung des Brenners regeln. Wird gleichzeitig geräuchert und gegrillt, beträgt die Temperatur zwischen 120 °C und 175 °C.

Die gefüllte Räucherbox mit Aufhängung in die Grillkammer (unter den Trichter, nicht über den Lüftungsschlitzen) hängen. Die Box auf höchster Temperatur einheizen: indirekte Hitze/Stufe 3/großer Brenner/geschlossener Deckel, bis nach etwa zehn Minuten eine starke Rauchbildung entsteht. Dann die Hitze reduzieren, den kleinen Brenner ein- und den großen Brenner ausschalten. Den Deckel kurz öffnen, damit die Hitze entweichen kann. Schließlich das Räuchergut mit Abstand zum Rand auf den Grillrost legen und den Deckel schließen. Aus den Lüftungsschlitzen des geschlossenen Grills steigt nun starker Rauch auf.

Je nach eingestellter Temperatur reicht eine Handvoll Räucherchips für 30 bis 45 Minuten Rauch. Der Vorgang kann, abhängig von der Art der Räuchergutes, beliebig oft wiederholt werden. Dazu muss das Räuchergut lediglich vom Grill genommen und es müssen erneut Räucherchips in die Box nachgefüllt werden. Je nachdem, ob alle Chips verbrannt sind, muss das Anglimmen wie oben beschrieben wiederholt werden. 250 Gramm Forelle räuchert etwa 1 Stunde 30 Minuten bei 90 °C, 400 Gramm Schweinebauch etwa vier Stunden bei 100 °C.

Für den Gaskugelgrill eignen sich Räucherchips. Beim Holzkohlegrill können Holzchips oder Holzstücke direkt auf die Kohle gegeben werden. Stücke brennen und rauchen länger als Räucherchips. Räuchermehle kommen vor allem beim Kalträuchern in Räucheröfen, -schränken oder im Smoker zum Einsatz, aber auch zum Heißräuchern.

# Warenkunde

Auf dem Grill landet das, was gefällt und schmeckt. Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt: angefangen bei klassischen Bratwürstchen, Steaks, Spießen oder Grillkäse über ganze Fische, Rollbraten, Gemüsepäckchen bis hin zu Aufläufen, Broten und Kuchen.

Etwa eine Stunde vor dem Grillen nehmen Sie Fleisch, Fisch, Geflügel und Co. aus dem Kühlschrank und lassen es Raumtemperatur annehmen. Dadurch verhindern Sie, dass beim Anbraten das Fleisch außen gar und innen roh ist.

## Rind und Kalb

.....

### Für direkte Hitze:

- Steaks, zum Beispiel Porterhouse, T-Bone, Rib-Eye, Entrecôte, Onglet
- Steaks aus Filet, Lende, Bauch, Hals, Schulter vom Kalb (bei großen Fleischstücken jedoch immer indirekte Hitze einsetzen)
- Burgerpattys

### Für indirekte Hitze:

- Filet, Braten, Brust
- Spareribs

### Exkurs: Burger grillen

Sie benötigen Fleisch mit einem Fettgehalt von mindestens 20 Prozent, damit der Burger schön saftig wird. Schulter und Nacken eignen sich gut. Es sollte aber auch nicht zu viel Fett sein, sonst fällt der Patty leicht auseinander. Lassen Sie das Hackfleisch direkt beim Metzger frisch durchdrehen. Das ist dann besonders wichtig, wenn Sie Ihren Burger nicht ganz durchbraten, sondern medium bevorzugen. Am besten setzen Sie die Burgerpresse ein. Sie formt die Pattys gleichmäßig mit der idealen Dicke, sodass sie eine schöne Kruste bekommen und innen saftig bleiben.

Vor dem Grillen legen Sie die Pattys für mindestens 30 Minuten in den Kühlschrank. Dort werden sie fester und lassen sich dann besser braten. Vor dem

Bratvorgang formen Sie mit der Rückseite eines Esslöffels eine Mulde ins Fleisch. Diese bewirkt, dass die Pattys sich beim Grillen nicht aufblähen, sondern ganz flach bleiben. Burgerpattys braten Sie bei direkter Hitze und geschlossenem Deckel. Sie sollten sie nur einmal wenden und vor dem Verzehr fünf Minuten mit Alufolie abgedeckt ruhen lassen.

### Exkurs: Steaks grillen

Lassen Sie Steaks vor dem Grillen Zimmertemperatur (20 °C) annehmen. Das dauert etwa eine Stunde. Massieren Sie Öl in das Fleisch, salzen, pfeffern und würzen Sie es nach Belieben. Dann wird es bei direkter Hitze gegrillt. Ist das Steak besonders dick (mehr als 2,5 cm), braten Sie es bei direkter Hitze von beiden Seiten an und garen es bei indirekter Hitze fertig. Wenden Sie das Steak mit einer Zange oder einem Wender, damit das Fleisch keine Löcher bekommt und dadurch Saft verliert. Vor dem Essen sollte das Steak noch fünf Minuten mit Alufolie abgedeckt ruhen. Dadurch steigt die Kerntemperatur nochmals an.

Es ist wichtig, dass Sie Ihr Steak rechtzeitig vom Grill nehmen, sonst verliert es Flüssigkeit und wird zu trocken. Zu rohe Steaks können Sie noch einmal drauflegen. Trockene Steaks aber werden nicht mehr saftig. Um festzustellen, ob das Steak gar ist, gibt es verschiedene Methoden. Am sichersten ist das Grillthermometer. Stechen Sie es genau in die Mitte des

Steaks. Bei einer Kerntemperatur von etwa 60 °C ist es medium, also rosa. Eine andere Methode ist der Fingerballen-Test. Drücken Sie Daumen, Zeige- und Mittelfinger aneinander und fühlen Sie Ihren Daumenballen. So fest fühlt sich ein medium gebratenes Steak an. Sie können auch einen kleinen Schnitt auf der Steak-Unterseite machen und die Farbe prüfen. Ist es rosa? Dann runter vom Grill und ab auf den Teller damit!

### *Exkurs: Braten auf dem Grill*

Parieren Sie Braten aus dem Rinderfilet, indem Sie größere Fetteinlagerungen und Sehnen entfernen. Binden Sie das Fleisch dann quer alle fünf Zentimeter straff mit Küchengarn zu, sodass der Braten eine gleichmäßige Form bekommt. Das vordere und hintere Ende jeweils umklappen, damit eine gerade Kante entsteht. Binden Sie diese ebenfalls mit Küchengarn zu und trennen Sie die losen Enden des Garns ab. Den Braten fetten und würzen,

im Kühlschrank marinieren lassen und eine Stunde vor dem Braten Raumtemperatur annehmen lassen. Den Braten über direkter Hitze anbraten und dem Rezept entsprechend fertig garen. Nach dem Grillen mit Alufolie zudecken, damit die Kerntemperatur nicht zu schnell ansteigt, und vor dem Verzehr zehn Minuten ruhen lassen.

Für einen Rollbraten die Füllung gleichmäßig auf dem Fleisch verteilen. Dabei an den Seiten etwa zwei Zentimeter und am oberen und unteren Ende etwas mehr frei lassen. Das Fleisch vom unteren Ende gleichmäßig straff aufrollen und alle zwei Zentimeter mit einem Stück Küchengarn zubinden. Die losen Enden des Garns abtrennen. Den Braten einölen und salzen und bei indirekter Hitze und geschlossenem Deckel bis zu einer Kerntemperatur von etwa 60 °C garen. Nach dem Grillen mit Alufolie zudecken, damit die Kerntemperatur nicht zu schnell ansteigt, und vor dem Verzehr zehn Minuten ruhen lassen.

