

# Heiß aufs Grillen

Der einfache Weg zum Grillmeister.



Mit vielen neuen  
**GRILLIDEEN**



**profi-tipps** vom  
Vize-Grillweltmeister  
Adolf Matzek



AGRARMARKT AUSTRIA



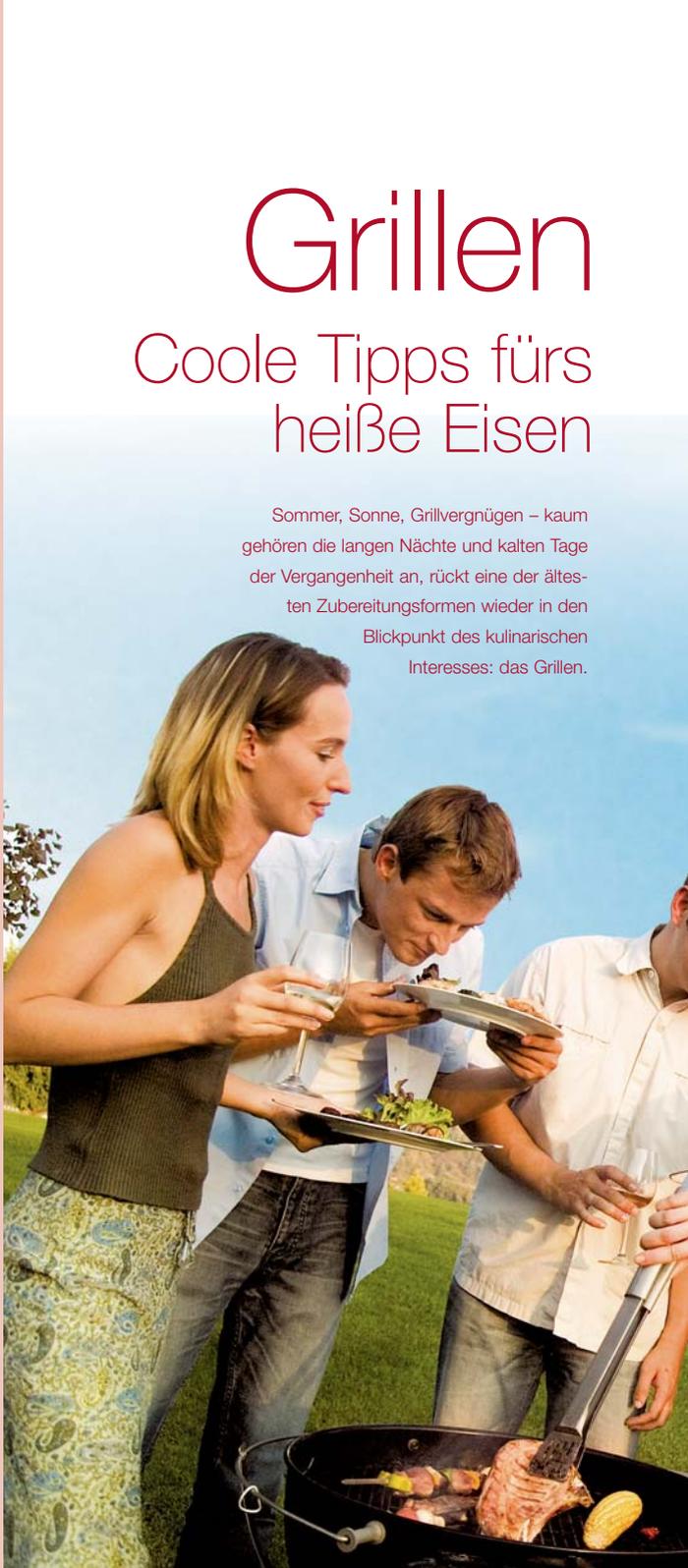
# Grillen

## Cooler Tipps fürs heiÙe Eisen

Sommer, Sonne, Grillvergnügen – kaum gehören die langen Nächte und kalten Tage der Vergangenheit an, rückt eine der ältesten Zubereitungsformen wieder in den Blickpunkt des kulinarischen Interesses: das Grillen.

### Inhalt

Grillen: Manche mögens heiß ...	4
Fleischliche Genüsse – richtig eingekauft	6
Grillen – Stück für Stück	8
Für alles ist ein Kraut gewachsen	14
Warum nicht „voll im Öl“!	16
Auf die Plätze, fertig ... gar!	18
Rezepte, Tipps und Tricks	29
Sicherheit geht vor	49
Gut geplant ist toll gefeiert!	50



## Auf ins Grillvergnügen!

Grillen ist nicht nur ein Genuss für die Sinne, sondern auch ein gesellschaftliches Vergnügen der besonderen Art, das von Jahr zu Jahr immer mehr Freunde findet. Die Zubereitung von Fleisch am „offenen Feuer“ ist nicht nur für alle Beteiligten ein spannendes Erlebnis, sondern auch aus ernährungswissenschaftlicher Sicht eine sehr empfehlenswerte Zubereitungsart.

Fleisch lässt sich auf vielfältige Art und Weise garen. Diese Broschüre ist dem Grillen über offenem Feuer gewidmet. Dabei macht es auch keinen Unterschied, welchen Griller-Typ Sie verwenden. Dieser Ratgeber soll Ihnen dabei helfen, Ihre Grilltechnik zu perfektionieren. Er möchte Anfängern und auch Fortgeschrittenen wertvolle Hinweise geben, wie sich das „heiße Eisen“ noch besser handhaben lässt. Neben den „Basics“ wird Ihnen Grill-Weltmeister Adi Matzek, der sich seit Jahren erfolgreich mit dieser Art der Fleischzubereitung beschäftigt, mit seinen Profitipps kräftig Lust aufs Einheizen machen.

„Hot coals and cool fingers“ wünscht Ihnen die  
AGRARMARKT AUSTRIA MARKETING GesmbH.



mit profi-tipps von



*Adolf Matzek*

### Adolf Matzek

*... ist Fleischermeister in Horn und beschäftigt sich schon seit Jahren mit der Fleischzubereitung am heißen Rost. Bei internationalen Grill-Meisterschaften konnte er regelmäßig Spitzenplätze belegen. Zuletzt erreichte er bei den Grill-Weltmeisterschaften 2004 in Pirmasens (Deutschland) den dritten Platz. Er ist überzeugt: „Der kommunikative Aspekt beim Grillen, vor allem beim Barbecue, ist ein sehr großer Faktor, der für Gastgeber und Gäste Entspannung und Spaß bei der kreativen Essenszubereitung bringt. Gegrillt wird meist an besonderen Plätzen, sei es in der Natur oder immer mehr im Bereich der Terrasse oder aber auf eigens eingerichteten, liebevoll gestalteten Grillplätzen im Garten. In dieser Atmosphäre ist das miteinander Sprechen und das Genießen von Gegrilltem wahrlich eine Bereicherung für die Lebensqualität aller Beteiligten.“*

# Grillen

## Manche mögen's heiß ...

... und das schon lange.

### Einst und jetzt

Archäologische Funde und historische Erkenntnisse lassen den Schluss zu, dass schon vor etwa 400.000 Jahren Grillen zu den Beschäftigungen unserer Vorfahren gehörte. Heute bereitet etwa 2/3 der Weltbevölkerung Fleisch auf diese Art zu. Hierzulande grillen bereits drei Viertel der Bevölkerung zumindest gelegentlich. Und laufend werden es mehr!

### Grillen – was heißt das?

Der Begriff „Grill“ kommt aus dem Englischen und bedeutet „Rost“ oder „Gitter“. Grillen ist also das Garen auf dem Rost und gilt als die ertümlichste und einfachste Form des Bratens.

Grillen gehört damit zu den so genannten „trockenen Garverfahren“. Wer es ganz genau wissen möchte: Unter Grillen versteht man „das Garen unter Bräunung durch Strahlungs- oder Kontaktwärme“.

### Grillen oder Barbecue?

Beide Begriffe meinen im Wesentlichen das Gleiche. Beim Grillen werden am (offenen) Grill portionierte Fleischstücke, im Fachjargon „Tranchen“ genannt, unter ständiger Beobachtung direkt über dem Heizmittel

zubereitet. Beim Barbecue werden durch die indirekte Hitze (z.B. in einem geschlossenen Kugelgrill) zumeist gleich größere Fleischstücke, wie Braten, ganze Lammrücken, ja sogar ganze Geflügel gegrillt. Dabei liegt das Grillgut nicht unmittelbar über dem Heizmittel, sondern wird von der heißen, zirkulierenden Luft gegart.

### Was passiert beim Grillen?

Durch die Wärme erreicht das Grillgut an seiner Oberfläche Temperaturen von bis zu 180°C. Im Inneren wird es wegen des vorhandenen Wassers selten heißer als 95°C.

Durch die hohe Temperatur an der Oberfläche

- gerinnen die Eiweißstoffe an der Oberfläche
- karamellisieren die Kohlenhydrate, und
- es bildet sich eine Kruste

Dieses Schließen der Poren verhindert, dass Fleischsaft, Nährstoffe und Geschmacksstoffe austreten, das Fleisch kann sozusagen schonend „im eigenen Saft“ garen. Die Bräunung der Oberfläche geschieht durch die so genannte Maillard-Reaktion.

### Ernährungsexperten finden: Grillen ist o.k.

Vorausgesetzt natürlich, man beherzigt einige wenige Grundregeln. Für das Grillen aus ernährungswissenschaftlicher Sicht sprechen vor allem zwei Tatsachen:

- Auf die Zugabe von Kochfett kann verzichtet werden.
- Das abtropfende Fett macht das Fleisch noch fettärmer.

### profi-tipp



Legen Sie das Grillgut erst auf den Rost, wenn dieser richtig heiß ist. Dadurch werden die Poren sofort geschlossen und das Abtropfen des Fleischsaftes verhindert.



Damit liegt Grillen voll im Trend der fettarmen Ernährung, bei der möglichst viele wertvolle Inhaltsstoffe erhalten bleiben. Und obendrein gerät das Grillgut besonders zart!

Um die Vorteile der schonenden Fleischzubereitung am Grill voll zu nutzen und jedwede Form gesundheitlicher Beeinträchtigung zu vermeiden, sollten Sie Folgendes beachten:

→ **Verhindern Sie das Abtropfen** von Fleischsaft und Fett auf die Glut. Hierbei könnten chemische Verbindungen entstehen, die ungesund sind. Beispielhaft seien die polyzyklischen Kohlenwasserstoffe und die Benzpyrene genannt. Beides sind Krebs erregende Stoffe, die sich auf der Oberseite des Grillgutes niederschlagen könnten. Wer ganz auf Nummer sicher gehen will, verwendet daher beim Grillen mit Holzkohle nach Möglichkeit Alu-Grilltassen oder entsprechende Folien, auf die Sie das Grillgut legen. Mariniertes Fleisch sollte vor dem Grillen mit Küchenpapier abgetupft werden. Im Übrigen: Je besser die Fleischqualität, desto entbehrlicher sind Öle und Marinaden.

→ **Verwenden Sie niemals** harzreiches Holz, Kiefernzapfen, Verpackungsmaterial oder Zeitungspapier zum Grillen. Auch hierbei könnten giftige Verbrennungsgase entstehen, die sich auf dem Grillgut niederschlagen und mitgegessen werden.

## Die Devise lautet Abwechslung

Auch wenn das Fleisch im Vordergrund steht: Gemüse und knackige Salate sollten bei keiner Grill-Party fehlen! Durch die Kombination von tierischem Eiweiß mit pflanzlichen Lebensmitteln wie etwa Erdäpfeln, Nudeln oder Brot wird die biologische Wertigkeit wesentlich verbessert. Gleichzeitig kann durch das Vorhandensein von Vitamin C das Eisen noch besser verwertet werden. Daher sollten eisenreiche Lebensmittel wie Fleisch am besten zusammen mit Obst und Fruchtsäften verzehrt werden.

### profi-tipp



→ **Verzehren Sie keine** verkohlten Fleischstücke. Entfernen Sie die schwarzen Stellen großzügig.



# Fleischliche Genüsse – richtig eingekauft

## Worauf Sie achten sollten

### Wahl ohne Qual

Fürs Grillen oder Barbecue lässt sich jede Art von Fleisch verwenden. Egal ob vom Rind, Schwein, Lamm, Kalb oder Geflügel, ausschlaggebend ist nur der persönliche Geschmack.

**Generell gilt:** Alles was man in der Pfanne kurz braten kann, kann man auch grillen. Allerdings steht und fällt der Erfolg beim Grillen mit der Fleischqualität! Kaufen Sie zum Grillen nur Fleisch bester Qualität. Achten Sie beim Einkauf auf folgende Kriterien:

### Qualitativ hochwertiges Fleisch ...

→ ... **bekannt Farbe:** Achten Sie zunächst auf die Fleischfarbe! Rindfleisch guter Qualität weist eine intensive Rotfärbung auf. Schweinefleisch soll im Idealfall kräftig rosa-rot, Kalbfleisch zartrosa und Lammfleisch kräftig hellrot sein.

→ ... **darf ruhig etwas „durchzogen“ sein:** Zum Grillen soll das Fleisch zart marmoriert sein. Darunter versteht man eine leichte Fettmaserung im Muskel, die sich beim Grillen ausbrät und dafür sorgt, dass das Fleisch saftig und g'schmackig bleibt. Auch ein leichtes Fettranderl schützt das Fleisch vor Austrocknung.

→ ... **sollte richtig gereift sein:** Im Gegensatz zu Geflügel-, Schweine- und Kalbfleisch sollte Rindfleisch (auch Lammfleisch) vorgereift sein. Diese Reifung sollte idealerweise einige Wochen unter streng kontrollierten Bedingungen vor sich gehen. Während dieser Zeit wird das Fleisch mürbe, zart und entfaltet seinen typisch feinen Geschmack. Gut abgehangenes Fleisch hinterlässt „Abdruckspuren“ und weist eine etwas dumpfere Farbe als ganz frisches auf.

→ ... **sieht appetitlich aus:** Achten Sie darauf, wie das Fleisch angeboten wird. Das Geschäft sollte einen hygienisch einwandfreien und sauberen Eindruck machen. Die Schnittflächen der Teilstücke sollten eher trocken sein. Ist das Fleisch schwabbelig, hat es eine fahle Farbe, ist bereits ungewöhnlich viel Fleischsaft ausgetreten, oder ist es sehr dunkel und leimig, so lässt dies auf mangelnde Qualität schließen.

→ ... **sollte richtig portioniert werden:** Achten Sie darauf, dass Ihre Grillstücke stets quer zur Faser geschnitten werden. Denn nur so ergeben sich zarte, kurze Fleischfasern. Die Stärke der Tranchen zum Grillen sollte etwa zumindest fingerdick sein. Klassische Steaks können durchaus auch noch dicker sein. Ist das Fleisch zu dünn geschnitten, trocknet es beim Grillen rasch aus.



### Wie viel Fleisch soll man einkaufen?

Rechnen Sie, dass Sie pro Person ca. 20 bis 25 dag Fleisch benötigen. Kaufen Sie Fleisch am Knochen (z.B. Koteletts oder Steaks), so rechnen Sie ca. 1/3 an Gewicht dazu. Kaufen Sie Spareribs, so rechnen Sie zirka 50 dag je Person.

### profi-tipp



Wenn Sie für Koteletts das Fleisch im Stück kaufen, ist es ratsam, die Knochen vom **Fleischer fachgerecht „einhacken“** zu lassen!

Dasselbe gilt für Bauchfleisch.



*Ein saftiges Steak aus der Beiried sollte einen leichten Fettrand aufweisen und zirka daumendick geschnitten werden.*



Wer nicht gleich einen ganzen Ochsen am Stück grillen will: eine kleine Teilstück-Kunde für Fleisch

Sie sollten bedenken, dass Grillen eine kräftige Zubereitungsart ist, die robusteres Fleisch mit intensivem Eigengeschmack erfordert. Zarte, feine Fleischsorten können durch die starke Grillhitze schnell trocken und zäh werden.



## Grillen – Stück für Stück

### Rindfleisch

**Rindfleisch ist aufgrund seines herzhaften Geschmacks ideal zum Grillen geeignet. Voraussetzung dafür ist allerdings beste Qualität.**

Diese wird einerseits durch Rasse, Alter, Geschlecht und Fütterung der Tiere, andererseits durch eine entsprechende Vorbehandlung des Fleisches geprägt. Ganz entscheidend für die Zartheit und Aromausbildung ist eine ausreichende Reifung der Grillstücke. Achten Sie beim Einkauf darauf!

Besonders empfehlenswert sind Teilstücke vom „Englischen“ – also Lungenbraten (Filet), Beiried (Roastbeef), Rostbraten – sowie ausgewählte Teilstücke vom „Knöpfel“.

#### **Steaks vom Knöpfel:**

→ **Huftsteaks:** aus der Hüfte (Hüferl, Hüferscherzel, Hiefler), das eine lockere, leicht marmorierte Faserstruktur besitzt. In klassischen Steakländern werden daraus die saftigen „Original- Rumpsteaks“ geschnitten.

→ **Nuss-Steaks:** werden aus der Nuss (Zapfen, Kugel) geschnitten, die fast fettfrei und dennoch sehr saftig ist.

#### **Steaks aus der Beiried:**

Steaks aus diesem Teilstück sind etwas für wahre Rindfleischliebhaber. Von besonders zart bis herzhaft durchwachsen bieten sie für jeden das Richtige.

→ **Rumpsteak:** aus dem hinteren Teil der Beiried (Niedere Beiried). Besonders zartes saftiges Fleisch, leicht mit Fett bedeckt.

→ **Entrecote (Zwischenrippe):** aus dem vorderen Teil der Beiried (Hohe Beiried); kann

„simple“ (ca. 20 dag) oder „double“ (ca. 40 dag) geschnitten werden.

→ **Rostbraten:** wird eher etwas dünner (1-2 cm) geschnitten. Aufgrund der etwas gröberen Faserstruktur und Fetteinlagerung sehr kräftig im Biss und Geschmack.

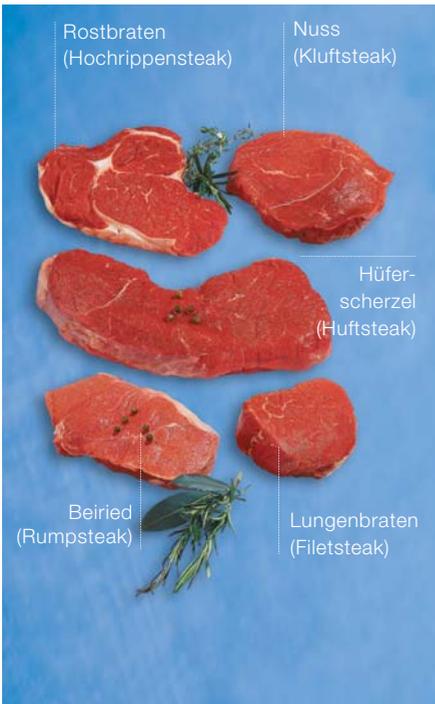
### Steaks aus dem Lungenbraten:

Steaks aus dem Lungenbraten (Lende, Filet), dem nicht nur teuersten und edelsten Teilstück des Rindes, sind besonders kurzfasrig, mager zart und saftig. Sie sollten nie zu dünn geschnitten werden, da sonst die Gefahr besteht, dass das Fleisch trocken wird.

→ **Klassisches Filet-Steak:** ca. 20 dag, wird aus dem Mittelteil des Filets geschnitten.

→ **Chateaubriand:** ca. 40 dag (für 2 Personen), aus dem Mittelteil des Filets.

→ **Filet Mignon (Tournedos, Medaillons):** ca. 10 dag, aus dem Teil zur Filetspitze hin, ideal auch für Spieße.



## Kalbfleisch

**Kalbfleisch ist eine besondere Delikatesse, die kalorienarm und bekömmlich ist und sich durch ihre einzigartige Zartheit und mildes Aroma auszeichnet.**

Da das Kalbfleisch eine überaus feine Faserstruktur aufweist und außerdem sehr mager ist, sollte man es beim Grillen mit äußerster Vorsicht behandeln.

→ **Rücken:** Daraus werden saftige Koteletts mit Knochen und Steaks (aus der Karreerose) geschnitten. Für zarte Medaillons und Spießchen eignet sich das Filet.

→ **Steaks vom Schlögl:** Alle Teile des Schlögels – ob Kaiserteil, Nuss, Schlussbraten oder Fricandeau – sind fast fettfrei und zartfasrig. Portioniert eignen sie sich für Steaks und Grillspießchen. Stelzen, in Scheiben geschnitten, sind preiswert und saftig.

# Schweinefleisch

„Jungschweinernes“ hat nichts mit dem Alter der Tiere zu tun, sondern ist eine Bezeichnung für Teilstücke mit Schwarte und Knochen.

profi-tipp



Das „Schweinerne“ ist und bleibt aufgrund seines Geschmacks und seiner vielfältigen Zubereitungsmöglichkeiten das „Lieblingsfleisch“ zum Grillen.

Erstklassiges Schweinefleisch ist kräftig rosa, der Speck weiß und kernig. Schweinefleisch bester Qualität sollte möglichst frisch und nicht zu mager sein. Sie sollten sich deshalb für durchwachsene Stücke entscheiden, die außerdem ein leichtes Speckrandel aufweisen. Das garantiert Ihnen saftigen, herzhaften Geschmack.

## Steaks vom Schlögel (Schinken):

Sie können entweder aus der Nuss (sehr mager und dennoch besonders saftig), dem Kaiserteil (mager und zart), dem Fricandeau (mager, eher trocken) oder aus dem Schlussbraten (saftig) geschnitten werden.

## Teilstücke vom Rücken:

→ **Schopfbraten (Nacken):** Es können durchgezogene, saftige Koteletts (mit Knochen) oder Schopfsteaks (ohne Knochen) geschnitten werden.

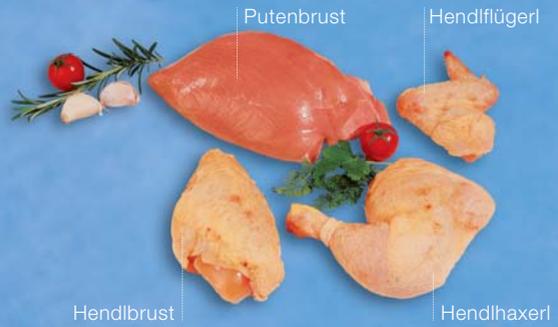
→ **Karree:** wird kopfwärts ins so genannte „Lange Karree“ und schwanzwärts ins „Kurze Karree“ unterteilt. Es liefert mit dem Knochen saftige Koteletts. Aus der Karree-rose (ausgelöste Karree) stammen geschmackvolle Rückensteaks.

→ **Filet (Lungenbraten):** das zarteste und teuerste Stück – kann im Ganzen oder in Scheiben geschnitten als Medaillons bzw. für Spieße verwendet werden.

**Schulter:** ist an sich ein typisches Bratenstück, bietet aber auch ein kerniges Fleisch zum Grillen – in Scheiben geschnitten, mit oder ohne Knochen.



Alle Teile vom Geflügel sind zum Grillen bestens geeignet. Die fette Haut schützt dabei das zarte Fleisch und wird beim Grillen schön knusprig. Enthäutete Teile sollte man vor dem Grillen mit Speck umwickeln. Er bewirkt, dass das Fleisch saftig bleibt und verleiht zusätzlich einen tollen Geschmack. Vor dem Anrichten Speck entfernen.



**Bauch (Brust):** Der durchgezogene Schweinebauch (ausgelöst oder mit Knochen) eignet sich nicht nur bestens zum Kochen, Braten und Dünsten, sondern – in Scheiben geschnitten – auch hervorragend zum Grillen.

**Schälrippel (Spare-Ribs):** Dazu eignen sich sowohl Karreerippel als auch Brustrippel. Achten Sie auf eine ausreichende Fleischauflage!

### profi-tipp



Stücke am Knochen (Koteletts etc.) sind zum Grillen besonders empfehlenswert, weil das Fleisch äußerst saftig ist und kräftig schmeckt.

## Geflügel

**Geflügel ist nicht nur wegen seines zarten, vielseitig verwendbaren Fleisches, sondern auch wegen seines günstigen Preises sehr beliebt. Wird es nicht im Ganzen gegrillt, sind Brust, Flügel und Haxerl begehrte Teilstücke.**

Beim Grillen ist aufgrund der Feinfasrigkeit und des geringen Fettgehaltes besondere Vorsicht geboten. Verwenden Sie deshalb Grilltassen oder unterlegen Sie die Teilstücke mit Alufolie. Aus hygienischen Gründen sollte man beim Arbeiten mit rohem Geflügel auf größte Sauberkeit achten. Nach den Vorbereitungsarbeiten am Fleisch (z.B. Zerlegen, Würzen etc.) müssen alle verwendeten Utensilien gründlich und heiß gereinigt werden.

### Ein „beflügelndes“ Angebot

→ **Masthühner:** Qualitätshendl erkennt man aufgrund der überwiegenden Maisfütterung an ihrer gelben Haut. „Fleischige“ Hendl haben ein Mindestgewicht von 1 kg, Poularden sind schwerere Junghühner mit besonders zartem Fleisch.

→ **Truthühner (Puten):** Putenfleisch wird meist bereits in portionierten Stücken (z.B. Brust, Keule) angeboten.

→ **Enten (Barbarieenten):** Diese sogenannten Flugenten sind ca. 2 kg schwer.

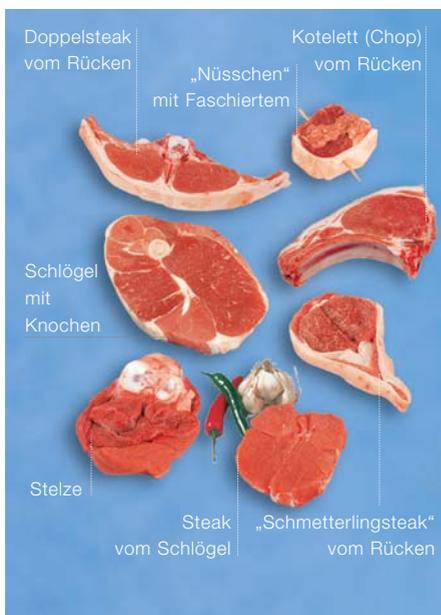


# Lammfleisch

Lammfleisch, also das Fleisch von sehr jungen Schafen, zählt zu den delikatesten Fleischarten. Aufgrund der naturnahen Haltung hat das Fleisch ein zart würziges Aroma. Lammfleisch zum Grillen sollte idealerweise ca. eine Woche vorgereift sein.

→ **Lammrücken:** kann mit Knochen (Lammssattel), in Scheiben geschnitten (Doppelsteak), halbiert und in Scheiben geschnitten als Rückenkotelett (Chop) gegrillt werden. Vom ausgelösten Lammrücken stammen die Rückensteaks („Valentine-Steaks“ oder „Schmetterlingsteaks“) sowie Karreesteaks (Rückenfiletsteaks), welche ideal für Spießchen sind.

→ **Lammshlögels:** mit Knochen, in Scheiben portioniert, ergeben herzhaftes Steaks. Aus den Schlögelteilstücken (Kaiserteil, Francadeau, Nuss, Schlussbraten) erhalten Sie Steaks.



*Faschiertes – ob gemischt, oder nur von Schwein, Rind oder Lamm – lässt sich auf vielfältige Weise grillen: Würstchen, Kugeln, Laibchen sind schnell geformt.*



# Faschiertes

Faschiertes ist preiswert und eignet sich hervorragend für Grillspezialitäten (Hamburger, Cevapcici etc).

Faschiertes muss aus frischen, möglichst großen Fleischstücken hergestellt werden. Sofern es nicht aus Fleisch vom Rind und Schwein („Gemischtes Faschiertes“) hergestellt wird, muss angegeben sein, um welche Fleischart es sich handelt. Gemischtes Faschiertes besteht meist zur Hälfte aus Rind- und Schweinefleisch und darf maximal 20 % Fett aufweisen.

Zu Hause solle man genauso sorgfältig sein und es immer im kältesten Bereich des Kühlschranks höchstens einen Tag lang aufbewahren.



*Einmal etwas anderes: einfach einen Kranz Extrawurst längs teilen, mit Käse und Speck füllen und mit dünn geschnittenem Bauchspeck umwickeln*



# Würste

Eine köstliche Bereicherung des Grillsortiments sind Würstel und Wurstwaren. Von frischen Schweins- und Rostbratwürsteln über vorgebrühte Brat- und Fleischwürstel wie Berner Würstel, Frankfurter, Krainer, Käsekrainer, Klobassen bis hin zu Fleisch- bzw. Leberkäse, Grilllaibchen und „Grillschnecen“ reicht das vielseitige Angebot.

→ **Für alle bereits vorgebrüht** angebotenen Würstel sind nur mehr kurze Grillzeiten bei nicht allzu hohen Temperaturen nötig. Diese Würstel können auch vorsichtig eingekerbt und mit Käse, Speck, Gemüse oder zerdrücktem Knoblauch gefüllt werden – so erhalten sie eine pikante Note.

→ **Mit Bier bestrichene** Würstchen werden besonders knusprig.

→ **Wurstscheiben** werden in der Regel ohne Haut gegrillt, es sei denn, Sie wollen „Wurstschüssler!“ zubereiten. Künstliche Wursthäute müssen vor dem Grillen auf jeden Fall entfernt werden.

→ **Rohe Bratwürstel** sollten Sie vor dem Auflegen auf den Rost kurz überbrühen und dann leicht mit Öl einreiben. So vermeiden Sie, dass die Haut platzt.

Rostbratwurst (roh)



Schweinsbratwurst (roh)



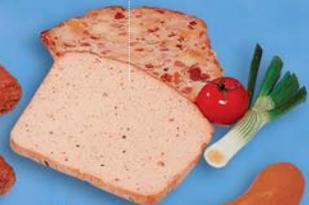
Kalbsbratwurst



„Griller“



Leberkäse  
Fleischkäse



Bratwurst (gebrüht)



Schweinsbratwürstel (gebrüht)



Frankfurter



Paprika-Grillwurst



Berner Würstel



Knacker

# Für alles ist ein Kraut gewachsen



## Über das richtige WIE und WOMIT des Würzens

**Generell gilt:** Gewürze sollen lediglich den Eigengeschmack des Fleisches hervorheben, aber nicht überdecken! Sparsamkeit im Umgang mit Gewürzen führt zu einem deutlich harmonischeren Geschmackserlebnis!

### Salzen

Fleisch sollte frühestens kurz vor dem Auflegen auf den Grillrost gesalzen werden, da es die Eigenschaft hat, dem Fleisch die Flüssigkeit zu entziehen und es hart und trocken werden zu lassen.

#### profi-tipp



Eine gute Gelegenheit für das Salzen ist der Moment gleich nach dem Wenden!

**Ausnahmen bestätigen auch hier die Regel: Schweinsbraten, Fisch und Geflügel können schon früher gesalzen werden.**

Ideal zum Salzen sind Gewürzsalmischungen mit ummanteltem Salz. Dabei ist das Salz mit einer schützenden Fettschicht umgeben, die erst beim Grillen schmilzt und das Salz zur Wirkung kommen lässt. Würzen Sie immer mit einem minimalen Abstand von 15 cm über dem Fleischstück, so vermeiden Sie die Bildung von so genannten Gewürzinseln.

### Pfeffer

Verwenden Sie nach Möglichkeit nur frisch gemahlene Pfeffer, er ist deutlich aromatischer!

### Kräuter – die richtige Mischung macht's!

Bevor Sie jetzt planlos durch den Kräutergarten zu laufen anfangen: Der richtige Einsatz von Kräutern ist ganz einfach, beherzigt man ein paar einfache Grundregeln!

#### profi-tipp



**Eine besonders professionelle Würz-  
methode ist die folgende:**

Wickeln Sie Zweige von Thymian, Rosmarin etc. in Alufolie, stechen Sie diese mehrmals ein und legen Sie die solcherart umwickelten Kräuterzweige in die Glut. Der aufsteigende Rauch gibt dem Fleisch ein besonders feines Aroma.



## profi-tipp



Verwenden Sie nach Möglichkeit immer frische Kräuter. Für den Fall, dass Sie mit getrockneten Kräutern arbeiten wollen, legen Sie sie vor dem Bestreuen des Grillguts in Wasser oder Wein. Getrocknete Kräuter verbrennen nämlich sehr schnell und erzeugen dann einen bitteren Geschmack.

### Majoran und Oregano

(wilder Majoran) eignen sich wegen ihrer kräftigen Aromen ausgezeichnet als Grillgewürz.

### Basilikum

erinnert geschmacklich an Majoran und Pfeffer und verleiht besonders Lamm- und Schweinefleisch einen besonderen Geschmack.

### Thymian

wirkt Fett abbauend und sollte insbesondere bei fetteren Fleischstücken nicht fehlen.

### Estragon, Minze und Lorbeer

sollten sparsam eingesetzt werden.

### Rosmarin und Salbei

lassen sich gut gemeinsam verwenden, sollten allerdings sparsam eingesetzt werden, da sie sehr kräftig im Geschmack sind. Ideal geeignet für Lamm, Geflügel, Hackfleisch, Steaks, Koteletts. Salbei passt ausgezeichnet zu Kalb und Leber.

### Petersilie, Dille und Schnittlauch

harmonieren mit fast allen Fleisch- und Gemüsesorten. Das Aroma dieser Kräuter bleibt frischer, wenn man sie erst nach dem Grillen hinzufügt.

### Knoblauch

ist beim Grillen ein Standardgewürz, aber Vorsicht: Da er leicht verbrennt und dann bitter schmeckt, sollte man ihn erst gegen Ende des Grillens auf die Oberfläche des Fleisches geben.

## Gewürzöle

Mit Gewürzölen können Sie speziell sehr mageres Fleisch vor dem Austrocknen bewahren und ihm gleichzeitig ein zartes Aroma verleihen.

Streichen Sie das Fleisch dünn damit ein. Gewürzöle verschiedener Aromarichtungen sind fertig erhältlich. Natürlich können Sie sie auch selber einfach und preiswert nach Ihrem eigenen Geschmack herstellen.

Verwenden Sie dazu nur hitzebeständige Öle, wie z.B. Sonnenblumen-, Oliven- oder Erdnussöl.

### Würziges Grillöl

2 EL Rosmarin, 2 EL Estragon, 1/2 TL Salbei, 1 getrocknete, fein geschnittene Chilischote, 3 gehackte Knoblauchzehen, 1 EL Paprikapulver, 1 TL Currypulver, 1/2 l Oliven- oder Sonnenblumenöl

Die Kräuter und Gewürze in Öl ansetzen und am besten über Nacht durchziehen lassen.

# Warum nicht „voll im Öl“!

Machen Sie Fleisch auf aromatische Art zart:  
mit Gewürzölen und Marinaden.

## Marinieren

Das Einlegen von Fleisch in eine Öl-Gewürz-Mischung. Dadurch trocknet das Fleisch nicht aus und bleibt saftig, zart und mürbe. Der Marinade sollte kein Salz beigegeben werden. Üblicherweise besteht eine Marinade aus einer individuell nach Geschmack hergestellten Mischung von Öl, Kräutern, Essig, Zitronensaft, Alkohol (etwa Rotwein).

Marinieren sollte man mindestens einige Stunden, am besten über Nacht. Mariniertes Fleisch nimmt man am besten etwa eine Stunde vor dem Grillen aus dem Kühlschrank. Bevor Sie mariniertes Fleisch auf den Rost legen, unbedingt mit Küchenkrepp trockentupfen! Sie vermeiden damit, dass Öl in die Glut tropft und zur Bildung von Stichflammen und schädlichem Rauch führt, die sich auf dem Grillgut absetzen.

**Übrigens:** Je besser die Fleischqualität, umso entbehrlicher sind Öle und Marinaden!

## profi-tipp



Fleisch und Marinade in ein Tiefkühlsackerl füllen, gut verschließen, durchziehen lassen und öfter wenden. So kann die Marinade von allen Seiten auf das Fleisch einwirken.



## Kräuter-Marinade

1/2 Bund Petersilie, 1/2 Bund Kerbel, 1/2 Bund Estragon, 1/2 Bund Basilikum, 1/2 Bund Kresse, 1/2 Bund Rosmarin, 1/2 Bund Schnittlauch, 1/2 Bund Dill, einige Pfefferminzblätter, 1/2 l Sonnenblumenöl, Saft einer Zitrone

Alle Kräuter hacken, mit Zitronensaft und Öl vermischen und einige Zeit rasten lassen. Das portionierte Fleisch in die Marinade einlegen und verschlossen im Kühlschrank ein bis zwei Tage aufbewahren. Erst beim Grillen das marinierte Fleisch salzen und pfeffern.

## Sweet, Hot & Spicy Marinade

für Chicken Wings & Spare Ribs

2 Zitronen, 1/4 l süße Chilisauce, 4 Chilischoten, 4 EL Honig, Salz, Pfeffer, 2 Zehen Knoblauch

Zitronen auspressen, Saft mit Honig und Chilisauce verrühren, Knoblauch und Chilischoten fein hacken und dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Das Grillgut mindestens 6 Stunden vor dem Grillen marinieren. Diese Marinade reicht für ca. 16 Hühnerflügelchen oder 8 Portionen Spare Ribs.

# Auf die Plätze, fertig ... gar!

Aller Anfang ist leicht: wie man's macht und was Sie brauchen!

## Ohne das richtige Handwerkszeug läuft nichts

### Griller

Das Angebot an Grillgeräten ist vielfältig. Generell lassen sich Griller nach der Energiequelle (Kohle, Gas, Strom) oder der Grill-Methode (Kontaktgriller oder Strahlungsgriller) unterscheiden. Hierzulande wird mit Abstand am liebsten mit dem Holzkohlegrill gewerkt. Wie kein anderer vermittelt er die typische Lagerfeuer-Romantik.

Ein weiterer Vorteil ist der meist günstige Anschaffungspreis. Immer beliebter wird auch der Gasgriller, während die Verwendung von Elektrogrillern rückläufig ist.



**Achten Sie beim Kauf eines Grillers** unbedingt auf einen standfesten und stabilen Aufbau. Der Rost sollte mindestens 50 cm Durchmesser haben, die Bodenwanne ausreichend tief sein, um Brennstoff für zwei bis drei Stunden aufnehmen zu können. Zur Regulierung der Hitze sollte der Griller über einen höhenverstellbaren Rost verfügen. Auch braucht ein Grill unbedingt einen Windschutz, der möglichst weit um das Glutbeken herumreicht.

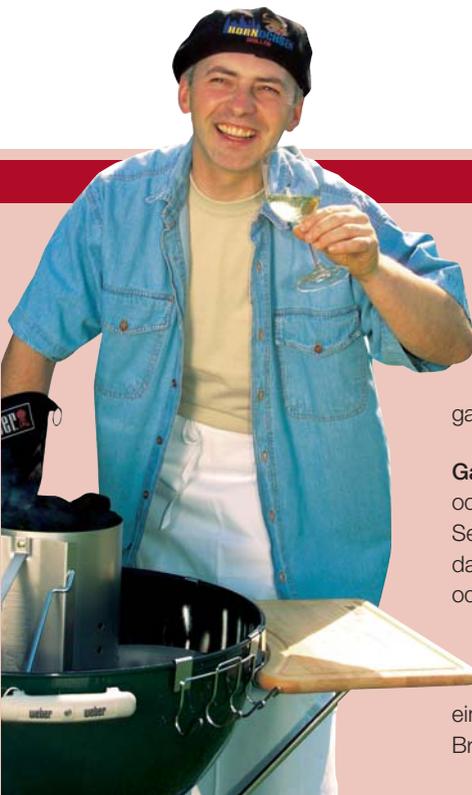
**Sehr universell einsetzbar** ist ein Grillgerät mit Deckel (Kugelgriller). Mit einem Deckel haben Sie die perfekte Kontrolle über die Hitzeentfaltung, und Sie können Ihren Grill im Barbecue-Stil wie einen Backofen einsetzen.



### profi-tipp

**Holzkohle oder Gas?** Zahlreiche Tests haben ergeben, dass nicht zu unterscheiden ist, ob Grillgut vom Holzkohle- oder vom Gasgrill kommt. Ihre Entscheidung sollte daher auf Ihrem persönlichen Empfinden basieren. Wer gern mit Feuer hantiert und den ursprünglichen Start des Kohleanzündens liebt, für den ist das Warten auf fertige Holzkohle bereits die Hälfte des Vergnügens.

Auch wenn Gasgrills teurer in der Anschaffung sind, so sind sie ausgesprochen preiswert und sparsam im Betrieb. Möchten Sie spontan etwas auflegen? Ein Gasgrill ist innerhalb weniger Minuten mit einem einzigen Knopfdruck und einer simplen Temperaturwahl betriebsbereit. Gasgrills sind ferner einfacher zu reinigen und auch bei schlechtem Wetter leichter zu benutzen.



## profi-tipp



Denken Sie schon bei der **Anschaffung** an die Zukunft Ihrer „Grill-Karriere“ und kaufen Sie kein zu kleines Gerät mit nur wenigen Erweiterungsmöglichkeiten. Wenn Sie erst einmal mit dem Grillen begonnen haben, werden Sie sich vor lauter Gästen gar nicht mehr retten können.

**Garen Sie Gemüse** wie beispielsweise Erdäpfel, Zucchini oder Zwiebeln, bestreichen Sie in jedem Fall die glänzende Seite der Alufolie mit etwas Öl und umwickeln Sie damit das Grillgut. Grillen Sie das Gemüse dann direkt in der Glut oder auf dem Rost.

Wer **keine allzu braune Kruste** möchte, sollte Fleisch, Geflügelteile etc. vor dem Grillen in Alufolie einschlagen und perforierte Alu-Grilltassen oder eine Bratplatte verwenden.

Aber auch vor Wind und Wetter schützt der Deckel Ihr kostbares Grillgut.

Achten Sie auf einen **vernickelten Grillrost**, der sich leicht reinigen lässt und dem Rost widerstehen kann. Alle Handgriffe sollten handwarm bleiben und wetterfest sein.

Wer es ganz professionell mag und auch noch über den geeigneten Platz verfügt, der kann sich seinen Grill selber mauern.

### Die richtige Kleidung

Wer sich einmal die Finger verbrannt hat, der vergisst sie nie mehr: **die Handschuhe**. Immerhin liegt die Temperatur von glühender Holzkohle bei 800°C, die Oberseite des Grillgutes weist immer noch 130°C bis 180°C auf! Eine **Grillschürze** schützt Ihre Kleidung (und auch das „Darunter“!). Aber sie sollte nicht aus synthetischen Materialien beste-

hen, deren Fasern im Brandfall in Sekundenbruchteilen mit dem Untergrund verschmelzen. Und auch wenn Sie kein Baseball-Fan sein sollten: Eine **Kopfbedeckung** schützt Haupt und Haar vor herumwirbelnden Glutpartikeln (und nicht zuletzt auch vor der Sonne!).

### Zum Arbeiten

... schaffen Sie sich am besten eine brauchbare Arbeitsfläche, etwa ein **Tranchierbrett**, an. Ein dazu passendes Tranchierbesteck erleichtert das fachgerechte Zerlegen und Portionieren.





Verwenden Sie zum Anzünden **nie-**  
**mals** Benzin, Spiritus (Brandbe-  
schleuniger), es besteht höchste **Ex-**  
**plosionsgefahr!** Auch von Zeitungspapier oder Pappe sollten Sie die Finger lassen: Schädigende Inhaltsstoffe oder einfach nur die auf dem Grillgut abgesetzte Asche trüben das Grillvergnügen – optisch und gesundheitlich!

### Grillbesteck

Es sollte aus solidem Material und möglichst langstielig sein. Beim Hantieren mit dem Fleisch ist der Grillzange unbedingt der Vortritt vor der Grillgabel zu geben, da man mit dieser Gefahr läuft, ins Grillgut zu stechen und so Fett und Saft zum Austreten zu bringen. Die Folge: trockenes Fleisch und Entwicklung von Schadstoffen. Einen Pinsel brauchen Sie, um das Grillgut mit Öl oder Marinaden zu bestreichen. Er sollte aus Naturborsten bestehen, nur diese schmelzen in der Hitze nicht.

### Alufolie

Sie ist das Um und Auf bei jedem Grillvorgang. Legt man den Grill mit ihr aus, lässt er sich hinterher leichter reinigen, und während des Grillens wird die entstehende Hitze besser auf das Grillgut abgestrahlt.

Auch brauchen Sie die Alufolie, um sensibles Grillgut, wie etwa Fisch oder Gemüse, vor dem Verbrennen zu bewahren. Fleisch lässt sich in Alufolie noch schonender garen. Bei besonders fetten Stücken wird verhindert, dass Fett in die Glut tropft. Nach dem Grillen soll das Fleisch noch etwas rasten: einfach mit Alufolie abdecken, so hält es die Wärme.

### Alu-Grill-Tassen

Sie erfüllen im Wesentlichen die gleiche Aufgabe wie die Alufolie, haben aber den

Vorteil, dass sie besonders praktisch in der Anwendung sind. Das tropfende Fett wird in Rillen aufgefangen, durch die Schlitze in den Tassen erhält das Grillgut seine Bräunung. Verwenden Sie die Grilltassen der Umwelt zuliebe mehrmals!

### Fleischthermometer

Wer in der Profiligena mitspielen will, der braucht es. Bei größeren Bratenstücken gibt es zuverlässig an, wann der optimale Garzeitpunkt erreicht ist.

### Heizmaterial

Abgesehen vom Grillen mit Holz unterscheidet man beim Brennmaterial zwischen Holzkohle und Holzkohlebriketts. Briketts haben in der Regel einen höheren Heizwert als herkömmliche Grillkohle.

Die Briketts sind gleich groß, fallen somit nicht durch den Kohlerost und verursachen weniger Asche. Außerdem strahlen sie eine sehr gleichmäßige und länger anhaltende Hitze ab – die Gefahr von Hitzeherden, die für verbrannte Stellen verantwortlich sind, wird vermieden.

### Warmhalte-Rost

Entweder eine Stahlplatte oder ein Rost, die seitlich über den Grillrost geschoben werden. Großartig zum Grillen von Gemüse oder Aufbacken von Brot und zum Rasten lassen Ihres Grillguts.

### Holzkohlenhalter

Halten die Briketts oder Grillkohle zum indirekten Grillen an den Seiten des Grillkessels.

### Klapp-Grillrost

Aufklappbare Seitenteile erlauben einfaches Nachlegen von Holzkohlebriketts zum indirekten Grillen.

Brat-Platte & Klapp-Grillrost



Grillhandschuh



Fleischthermometer



Holzkohle



Grillbesteck



Wok-Einsatz für Grillen

## profi-tipp



Für alle Sparmeister: Sie fahren besser, wenn Sie Grillkohle bzw. Briketts bester Qualität verwenden. Aufgrund der ergiebigeren Glut sparen Sie an Menge und haben weniger Asche. Für alle, die einen Grillen mit Deckel besitzen: Durch Stoppen der Luftzufuhr (Öffnungen am Boden und Deckel schließen) ersticken Sie die Glut. Die noch nicht verglühten Briketts können Sie fürs nächste Grillfest verwenden.

Holzkohlenbriketts



Spieß-Einsatz



## profi-tipp



Dem aktuellen Trend der asiatischen Küche entsprechend werden neuerdings Wok-Schüsseleinsätze für Grillen angeboten. Eine piffige Idee, um diese Art des Grill-Vergnügens im Freien zu praktizieren.

Alu-Grill-Tassen



Geflügel-Halter



Warmhalte-Rost

*Damit sich die Steaks beim Grillen nicht wölben, schneidet man die Fettränder alle paar Zentimeter vorsichtig bis zum Fleisch ein.*

## profi-tipp



Mariniertes Fleisch sollte vor dem Grillen mit Küchenkrepp trockengetupft werden, sonst tropft Marinade in die Glut, Rauch und Flammen entstehen und können Geschmack und Gesundheitswert des Fleisches beeinträchtigen



## Immer cool bleiben!

Um die Kühlkette nicht zu unterbrechen, sollte Sie nach dem Einkauf das Fleisch möglichst rasch und gut verpackt nach Hause transportieren. Am besten eignet sich dazu eine Kühlbox oder zumindest eine Isoliertasche. Daheim das Fleisch dann gleich in einen entsprechenden Behälter geben und im kältesten Bereich des Kühlschranks für maximal zwei bis drei Tage lagern.



→ **Waschen Sie das Fleisch nicht**, sondern entfernen Sie allfällige Knochensplitter mit dem Messer. Tupfen Sie die Schnittflächen mit Küchenpapier trocken, bevor Sie sie auf den Rost legen, so bräunen sie besser und gleichmäßiger.

→ Entfernen Sie **Fettränder** nicht gänzlich. Sie steigern den Geschmack und bewirken, dass das Fleisch saftig bleibt.

→ Bei **Spießen** ist es wichtig, dass gleich große Stücke aufgespießt werden, sonst

kann es sein, dass die einzelnen Stücke nicht zeitgleich gar sind.

→ **Steaks und Koteletts** werden nicht geklopft, sondern nur mit dem Handballen leicht flachgedrückt.

→ Falls Sie das **Grillgut** noch zusätzlich mit Öl bestreichen wollen, gehen Sie sehr sparsam damit um. Besteht doch der Vorteil des Grillens gerade in der besonders fettarmen Zubereitung.

→ Das Fleisch (auch mariniertes) sollte etwa **60 Minuten** vor dem Grillen aus dem Kühlschrank genommen werden, damit es die Umgebungstemperatur annehmen kann. Dann schließen sich die Poren beim Grillen schneller, und der Saft bleibt im Fleisch!





### profi-tipp



Bevor Sie mit dem eigentlichen Grillen beginnen, sollten Sie dafür sorgen, dass Sie alles griffbereit haben, was Sie zum Grillen benötigen.

Denn einmal entzündet, sollten Sie den Grilller nach Möglichkeit nicht mehr alleine lassen. Für den Fall der Fälle sollte man einen Eimer Sand griffbereit haben, um etwaige Flammen zu ersticken. Verwenden Sie kein Wasser zum Löschen, die heißen Spritzer, die dadurch entstehen, könnten Brandwunden verursachen.

## Jetzt wird's heiß! – Wie Sie Ihren Grill am besten zum Glühen bringen

→ Auch wenn es kaum einer tut: Wer mit **Holz grillt**, muss den Grilller schon etwa ein bis zwei Stunden vor Grillbeginn anheizen, so lange braucht das Holz, bis es durchglüht. Verwenden Sie nur harzarmes Hartholz wie Buche, Eiche oder Birke. Die Scheite sollten gleich groß sein.

→ Mit **Holzkohlenbriketts** und **Holzkohle** kann schon nach 20-30 Min. gegrillt werden.

**1.** Die **Grillkohle** wird **pyramidenförmig** angehäuft und dann mit den Anzündhilfen entzündet. Ideal sind Würfel, die sich auch sehr sparsam (zwei bis drei Stück genügen in der Regel) anwenden lassen.

**2.** Ideal ist die Verwendung eines **Anzündkamins**. So funktioniert's: den Metallzylinder, der am Boden einen Rost aufweist, mit der benötigten Menge an Briketts füllen.

Zwei Stück Anzündwürfel auf dem Kohlerost (oder einer sonstigen feuerfesten Unterlage) entzünden, befüllten Kamin auf die Würfel stellen und ca. 20 Minuten durchglühen lassen. Glut auf dem Rost verteilen, etwas beruhigen lassen, und los geht's.

Auf diese Weise kann auch ständig Glutnachschiebung erzeugt werden.

→ Die **Grillkohle** muss gleichmäßig **durchbrennen** und wird anschließend auseinander gebreitet. Erst wenn die Kohle rot glüht und überall von einer feinen, weißen Aschenschicht bedeckt ist, kann das Grillgut ausgelegt werden. Auf keinen Fall dürfen die Flammen noch lodern.

## Direkt oder indirekt? Zwei Arten zu Grillen

→ Beim **direkten Grillen** liegt das Fleisch direkt über der Glut. Diese Methode ist in erster Linie für portionierte Grillagen – also Steaks, Schnitzel, Koteletts, Spießchen und Würstel – bestens geeignet.

→ Bei einem **Griller mit Deckel** (Kugelgriller) sollte man nur mit Deckel grillen, dies unterbindet die Flammenbildung.

→ Beim **indirekten Grillen** liegt das Fleisch seitlich neben der Glut. Ideale Methode für größere Grillagen – wie ganze Hendl, Bratenstücke etc.

Dafür eignen sich schwenkbare Grillgeräte mit vertikalen Glutkörben – ideal zum Grillen von z.B. Hendl am Spieß – oder Kugelgriller mit Deckel und seitlich angeordneten Grillkörben. Bei aufgesetztem Deckel funktioniert dieser wie ein Backrohr, die heiße Luft zirkuliert unter der Haube, die Hitze kann mittels Luftöffnungen reguliert werden.



*Die direkte Grillmethode (direkt über der Glut) ist vor allem für portionierte Grillstücke geeignet.*



*Mit der indirekten Grillmethode (Glut seitlich, Deckel drauf) sind herzhaftes Bratenstücke sowie ganze Hendl am Grill kinderleicht zuzubereiten*

### profi-tipp



*So prüft man die Hitze: Handfläche ca. 10 bis 15 cm über die Glut halten, 21-22-23 zählen – wenn man bei 23 die Hand wieder wegziehen muss, passt die Temperatur zum Auflegen.*

## ... und rauf damit!

→ Ob endlich der Moment gekommen ist, das **Fleisch auf den Grill** zu legen, lässt sich ganz einfach überprüfen: halten Sie Ihre Handfläche etwa 10 bis 15 cm über den Rost. Wenn es nach 3 Sekunden zu heiß wird, kann es losgehen.

→ Der **Grillrost** muss **wirklich heiß** sein, sonst bleibt das Grillgut am Rost kleben, und die Poren schließen sich nicht. Machen Sie einfach mit einem kleinen Stück Fleisch eine Probe. Bestreichen Sie den heißen Rost vor dem Auflegen des Grillgutes noch leicht mit ölgetränktem Küchenpapier.

→ **Abstand halten:** Dünnere Fleischstücke werden näher an die Glut, dickere weiter entfernt gelegt. Für Steaks oder Koteletts soll der Abstand ca. 10 cm betragen.

### Wer es genau wissen möchte, hier die idealen Grilltemperaturen:

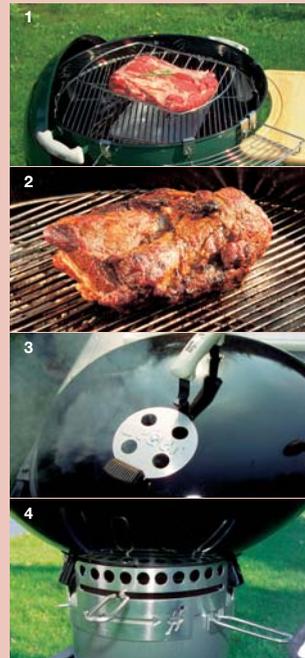
Geflügel und Fisch	160 bis 180°C
Rind, Schwein, Lamm	200 bis 300°C

## Grillen von großen Bratenstücken liegt voll im Trend

Diese Methode ist, **das richtige Equipment** vorausgesetzt, sehr einfach und absolut stressfrei. Am besten eignet sich dazu ein **Grillgerät mit Deckel** (z.B. ein Kugelgriller) mit indirekter Hitzequelle. Und so geht's:

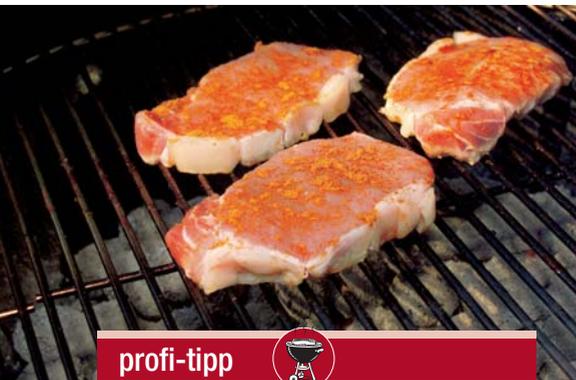
- 1 Unter dem Braten, der auf einem Rost liegt, eine Abtropfplatte (Aluschale) und seitlich davon reichlich Glut platzieren (z.B. in Glutkörben).
- 2 Das gewürzte Bratenstück direkt über der Glut rasch angrillen. Der Profi spricht dabei von „Anschließen“. Dabei schließen sich die Poren, und der Braten bleibt saftig.
- 3 Danach das angebräunte Fleischstück von der direkten Glut weg über die Abtropfschale geben und den Deckel aufsetzen. Ein Wenden des Bratens ist nicht notwendig.
- 4 Die Hitzeregulierung geht auch ganz einfach: Die Abluftöffnungen am Deckel immer ganz geöffnet lassen (Kamineffekt). Mit den Zuluftöffnungen an der Unterseite des Gerätes wird die Hitze reguliert (öffnen=mehr Hitze, schließen= weniger Hitze).

*Um die Temperatur unter der Haube festzustellen, steckt man einfach ein Braten-Thermometer in eine Abluftöffnung und fixiert dieses mit einem Holzspan.*



Richtwerte	Empfohlene Grilltemperatur	Richtzeit pro kg Bratengewicht
Bratenstücke		
Schwein: Karree, Schopf, Stelze, Schulter	180 °C	1 Stunde
Rind: Beiried, Rostbraten, Hüferl, Lungenbraten	90 °C (Roastbeef-Art)	2 Stunden
Rind: Hinteres Ausgelöstes (Gab)	140 °C	3 Stunden
Hendl	160 - 180 °C	1 1/4 Stunden
Gans, Ente, Pute	160 - 180 °C	2 - 3 Stunden





## profi-tipp



### XXL-Steaks

**1. Auf heißem Rost** direkt über der Glut rasch angrillen (so schließen sich die Fleischporen, das Steak bleibt saftig, und zudem erhält man eine schöne Bräunung).

*So gelingen perfekte saftige Steaks (Angaben für ein ca. 5 cm dickes Steak):*



**2. Danach das Steak** von der direkten Hitze über der Glut wegschieben und bei ca. 180°C (am besten in einer Alutasse oder auf Alufolie, die man an den Rand des Grillrostes schiebt, darunter befindet sich weniger Glut) zirka 15 min. durchziehen lassen.

**3. Anschließend** noch einige Minuten in einem warmen Bereich „rasten“ lassen.

### Bleiben Sie rauchfrei!

Um zu verhindern, dass Fleischsaft und Fett in die Glut tropfen, gibt es mehrere Möglichkeiten:

→ Belegen Sie den **Rost mit Alufolie** (glänzende Seite nach oben!). Damit das Fleisch auch hier eine zarte Kruste bekommt, kurz direkt auf dem Rost nachgrillen. Fisch und Gemüse können auch in die (leicht eingefettete) Folie gewickelt werden. Erdäpfel lassen sich so direkt in der Glut garen.

→ Verwenden Sie gelochte, gerippte Grilltassen aus Aluminium. Die Perforierung sorgt dafür, dass das Fleisch den typischen Grillgeschmack bekommt und sich eine Kruste bildet.





## Wendemanöver für Grillkapitäne

Die Dauer des Grillvorganges hängt im Wesentlichen von der angestrebten Garstufe ab. In jedem Fall aber muss das Grillgut, ob Rindfleisch, Schwein oder Lamm, gewendet werden.

→ **Der richtige Zeitpunkt** für das Wenden ist gekommen, wenn sich an der Oberseite des Fleisches Tröpfchen bilden.

→ **Nach dem Wenden** benötigt das Fleisch nur noch kurze Zeit zum fertig Grillen.

→ **Zur Reduzierung der Hitze** vergrößert man entweder den Abstand vom Rost zur Glut, oder man schiebt das Grillgut zur Seite, wo sich weniger Glut befindet. Beim Kugelgriller reduziert man die untere Luftzufuhr.

→ **Für Ästheten:** Wenn Sie das Fleisch nach einiger Zeit um 90° drehen, erzielen Sie schöne Gittermuster an der Oberfläche.

### profi-tipp



→ Glühen Sie den Rost vor dem ersten Grillen einmal richtig durch.

→ Tranchen wie Koteletts, Steaks, Grillspieße etc. sollten nur einmal gewendet werden.

→ Wendemanöver sollte man nur mit einer Grillzange durchführen, durch das Anstechen mit einer Gabel tritt der Saft aus, das Fleisch wird trocken und zäh.

→ Nach dem letzten Grillgang empfiehlt sich die Reinigung des noch heißen Rosts mit einer Drahtbürste oder zusammengeknüllter Alufolie.





Im Gegensatz zu Geflügel-, Schweine- oder Kalbfleisch, das idealerweise auf den Punkt (ganz gar) gegrillt wird, stellt sich beim Rindfleisch die Frage:

## Durch oder nicht durch?

Man unterscheidet in der Regel drei verschiedene Garstufen, die Sie anhand eines Drucktests mit dem Gabelrücken oder Finger und bestimmter optischer Kriterien leicht selbst durchführen können:

→ **Rare (im Kern noch roh):** Das Fleisch fühlt sich weich an, d.h. es federt stark. Optisch erkennt man dieses Stadium daran, dass sich die Fleischfasern zu verändern beginnen.

→ **Medium (schon rosa im Kern):** Das Fleisch ist elastisch und gibt leicht federnd nach. Hier tritt bereits roter Fleischsaft aus den Poren und verteilt sich.

→ **Well done (auch im Inneren durchgegart):** Das Fleisch ist hart. Aus kulinarischer Sicht ist dies die am wenigsten günstige Variante, was die Zartheit und Saftigkeit als Qualitätskriterium von Grillfleisch betrifft.

### profi-tipp



Lassen Sie das Fleisch vor dem Servieren am besten in einer Grillschale, die Sie mit Alufolie abdecken, an einem weniger temperierten Bereich des Grillers noch etwa drei bis fünf Minuten rasten.

Denn durch die Hitze beim Grillen wird auf die Fleischfasern ein großer Druck ausgeübt. Schneidet man ein vom Grill genommenes Stück Fleisch sofort an, so rinnt der Fleischsaft aus, das Fleisch wird trocken und verliert an Geschmack. Eine kurze Ruhezeit sorgt dafür, dass sich der Saft wieder gleichmäßig im Fleisch verteilt, so dass es beim Anschneiden saftig und zart ist.





Jetzt wird unter freiem Himmel gebrutzelt und gefeiert. Wir präsentieren Ihnen kleine Anregungen für den großen Grill-Appetit, geben Tipps für ein sicheres und unbeschwertes Grillvergnügen.

Rezepte, Tipps & Tricks



## Zitronen-Kalbsteaks mit Oliven-Petersilien-Salsa

### Zutaten für 4 Personen

Zubereitungszeit: 15 Minuten

12 Kalbsfiletsteaks  
à zirka 6 dag  
20 dag schwarze Oliven  
1 Bund Petersilie  
6 EL Olivenöl  
Saft von 2 Zitronen  
Salz  
Pfeffer  
1 Bund Rucola  
Zitronenscheiben

- 1 Die Oliven entkernen und klein schneiden. Die Petersilie fein hacken. Beides mit 4 EL Olivenöl und dem Saft einer Zitrone verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 2 Rucola verlesen, waschen, gut trocknen und schleudern.
- 3 Die Steaks mit dem restlichen Olivenöl bepinseln. Auf dem heißen Rost pro Seite ca. 3 Minuten grillen. Anschließend salzen und pfeffern. Mit dem restlichen Zitronensaft beträufeln und mit dem Rucola auf Tellern anrichten.
- 4 Jeweils etwas von der Oliven-Petersilien-Salsa auf die Schnitzel geben. Mit Zitronenscheiben garniert servieren.

→ **Beilagenempfehlung:** Baguette, Oliven



## Beiriedsteaks nach japanischer Art

### Zutaten für 4 Personen

Zubereitungszeit: 15 Minuten  
(ohne Marinieren)

4 Beiriedsteaks  
Kräuterbutter

Marinade:

75 ml Weissessig  
3 EL Sojasauce  
Saft von 1 Zitrone  
1 EL fein gehackte Zwiebeln  
3 EL brauner Zucker  
2 TL Kräuter-Gewürzsalz  
2 Gewürznelken  
2 Lorbeerblätter  
100 ml Maiskeimöl

- 1** Die Steaks nebeneinander in eine flache Schale legen. Sollten sie starke Fettränder haben, diese mehrmals einschneiden, damit sich die Steaks beim Grillen nicht wölben.
- 2** Für die Marinade Essig, Sojasauce und Zitronensaft vermischen und alle anderen Zutaten bis auf das Öl zufügen. So lange mit einem Schneebesen rühren, bis der Zucker vollständig aufgelöst ist. Dann erst das Öl einrühren.
- 3** Die Marinade über die Steaks gießen, wenden, mit einer Klarsichtfolie bedecken und etwa einige Stunden durchziehen lassen. Steaks gut abtupfen und auf den heißen Grillrost legen. Sobald sich die Oberfläche der Steaks „zerklüftet“ und Flüssigkeit auszutreten beginnt, wenden und so lange weiter grillen bis wiederum Fleischsaft austritt. Vom Rost nehmen, nochmals mit Marinade bestreichen und die Steaks einige Minuten „entspannen“ lassen. Mit der Kräuterbutter anrichten.



## Lammsteaks vom Schlögel mit Minze

### Zutaten für 4 Personen

Zubereitungszeit: 15 Minuten  
(ohne Marinieren)

4 Stück Schlögelsteiben  
vom Junglamm  
3 EL Öl  
Salz  
2 Zweige Pfefferminze

Marinade:

4 cl Weinbrand  
schwarzer Pfeffer, grob gemahlen  
1 MS Meersalz  
1 Knoblauchzehe, zerdrückt  
2 Zweige Minze, fein geschnitten

- 1 Die Zutaten für die Marinade (ohne Salz) vermischen, dann beidseitig auf die Steaks auftragen und einmassieren.
- 2 Das Fleisch mit Folie abdecken und einige Stunden marinieren lassen.
- 3 Die Steaks trockentupfen und auf den heißen Grillrost legen. Wenden, wenn an der Oberfläche Fleischsaft austritt und solange weitergrillen bis wiederum Fleischsaft an die Oberfläche tritt. Salzen, rasten lassen und mit Minzeblättchen garnieren.

→ **Beilagenempfehlung:** frischer Salat und warmes Knoblauchbrot

Die Meinung, Lammfleisch habe einen unangenehmen Beigeschmack, ist völlig unbegründet. Die Züchtung hat zu fettarmem Fleisch geführt und es stammt durchwegs von sehr jungen Schafen (Lämmern), deren Fleisch sich durch ein sehr feines Aroma auszeichnet.



## Würzige Gyros-Spieße

### Zutaten für 4 Personen

Zubereitungszeit: 30 Minuten

2 dünne Schweinsschnitzel  
 2 dünne Rindsschnitzel  
 1 Paprika  
 Olivenöl  
 Salz, Pfeffer  
 Gyrosgewürz

- 1 Belegen Sie die Schweinsschnitzel mit den Rindfleischschnitzeln, bestreichen Sie die Stücke mit einer Marinade aus Olivenöl und Gyrosgewürz, und legen Sie in die Mitte Paprikastreifen.
- 2 Die Fleischteile zusammenrollen und dann in einem Abstand von etwa eineinhalb Zentimetern Holzspieße in die Rollen stecken. Die Fleischrollen zwischen den Spießen auseinander schneiden, 4 - 7 Minuten am Rost grillen und dabei mehrmals wenden.

→ **Beilagenempfehlung:** Tsatsiki und gemischter Salat





# Marinierte Steaks

mit Paradeiser-Oliven-Kapern-Dip



## Zutaten für 4 Personen

Zubereitungszeit: 15 Minuten  
(ohne Marinieren)

8 kleine Steaks von der  
Schweinsnuss  
Salz, Pfeffer

Für die Marinade:

5 dag Schalotten, geschält  
2 Knoblauchzehen, geschält  
1/2 unbehandelte Zitrone  
8 dünne Selchspeckscheiben  
2 frische grüne Pfefferrispen  
1 Zweig Majoran  
10 EL Olivenöl

Paradeiser-Oliven-Kapern-Dip:

200 ml Olivenöl  
8 dag Schalotten  
3 dag Knoblauch  
1 Prise Zucker  
etwas Salz  
je 1 Rosmarin- und  
Thymianzweig  
3 dag Kapern  
8 dag entsteinte grüne Oliven  
6 dag getrocknete Paradeiser  
1/2 EL Aceto balsamico

Mit der Ölmarinade gelangen Aromastoffe ins Fleisch. Deshalb: am besten auch während des Grillens (indirekte Grillmethode) öfters mit Marinade sparsam bestreichen. Es sollte keinesfalls Öl in die Glut tropfen.

**profi-tipp**



- 1 Die Schalotten für die Marinade in feine Ringe, den Knoblauch und die Zitrone in dünne Scheiben schneiden. Pfefferkörner von den Rispen streifen und leicht andrücken. Jedes Steaks mit einer Speckscheibe umwickeln und mit Spagat binden.
- 2 In eine flache Form legen. Schalotten, Knoblauch, Zitronenscheiben, Pfeffer und Majoran gleichmäßig um das Fleisch verteilen, alles mit Olivenöl übergießen und – am besten über Nacht – im Kühlschrank durchziehen lassen.
- 3 Für den Dip: 2 EL Öl in einer Kasserolle erhitzen, die Schalotten und den Knoblauch mit Zucker, Salz, Rosmarin sowie Thymian darin anschwitzen. Die Kräuterzweiglein entfernen und den Rest abkühlen lassen.
- 4 Mit dem Stabmixer die grob gehackten Kapern, Oliven, Paradeiser mit dem restlichen Olivenöl pürieren und abschmecken.
- 5 Das Fleisch aus der Marinade nehmen, abtupfen und auf dem heißen Rost beidseitig grillen. Nach dem Wenden salzen und pfeffern.

→ **Beilagenempfehlung:** Folienerdäpfel



**profi-tipp**



Rohe Bratwürstel vor dem Spießen kurz in Wasser überbrühen.

# Wurstspieße

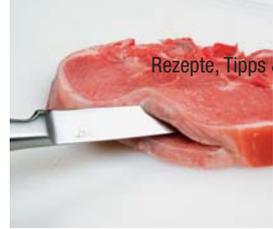
## Zutaten für 4 Personen

Zubereitungszeit: 20 Minuten

4 Rostbratwürstel  
8 kleine Erdäpfel  
1 grüne Paprikaschote  
2 kleine Zwiebeln  
8 Champignons  
8 Cocktailparadeiser  
Öl zum Bestreichen  
Salz  
Pfeffer, frisch gemahlen  
Paprikapulver

- 1** Bratwürstel schräg in mundgerechte Stücke schneiden. Die vorgekochten Erdäpfel schälen. Die Paprikaschoten in Rauten schneiden.
- 2** Die Zwiebeln schälen und vierteln. Die Champignons mit einem trockenen Tuch abreiben. Die Paradeiser waschen, ganz lassen.
- 3** Die Zutaten in beliebiger Reihenfolge auf 8 eingeölte Spieße stecken und rundum mit Öl bestreichen. Unter mehrmaligem Wenden 5 - 7 Minuten grillen. Mit den Gewürzen bestreuen.





Mit einem spitzen Messer das Fleisch entlang der Knochen einschneiden, damit die Koteletts gleichmäßig garen.

**profi-tipp**



## Koteletts aux fines herbes Mit Kräutern gefüllte Koteletts

### Zutaten für 4 Personen

Zubereitungszeit: 40 Minuten

4 Schweins-Koteletts  
à ca. 18 dag  
1 Zwiebel  
2 Knoblauchzehen  
4 EL frische Kräuter  
je 1 EL gehackte Petersilie,  
Liebstöckel und  
Schnittlauchröllchen  
2 EL Blauschimmelkäse  
2 EL Öl  
1/2 TL Salz

- 1** Die Koteletts trockentupfen und die Fettränder im Abstand von 2 cm einschneiden.
- 2** Die Zwiebel und die Knoblauchzehen schälen und sehr fein hacken. Zwiebel, Knoblauch und die gehackten Kräuter mit dem zerdrückten Blauschimmelkäse mischen.
- 3** In die Karreerose eine Tasche schneiden, die Koteletts mit der Kräutermasse füllen und die Öffnung mit Spießchen zustechen. Die Koteletts kräftig angrillen und nach dem Wenden salzen, danach mit geringer Hitze fertig grillen.

→ **Beilagenempfehlung:** Speckfisolen, Braterdäpfel (auf Alufolie oder in Grilltasse)



# Spareribs

mit Honig

## Zutaten für 4 Personen

Zubereitungszeit: 60 Minuten

2 kg Spareribs  
 Öl zum Bestreichen  
 Pfeffer  
 6 EL Honig  
 Salz

Kräuterbutter:  
 10 dag Butter  
 2 EL gemischte fein gehackte  
 Kräuter (Petersilie,  
 Schnittlauch, Kerbel, Kresse)  
 1/2 Knoblauchzehe  
 Salz



- 1 Die Rippchen reichlich mit Öl einpinseln und rundum mit Pfeffer übermahlen. Aufeinander legen, abdecken und einige Stunden einwirken lassen.
- 2 Die Rippchen in Folie gewickelt auf den Grillrost legen und 35 Minuten langsam (nicht zu nah an der Glut) grillen, dabei mehrmals wenden. In den letzten 10 Minuten mit Honig bestreichen und ohne Folie karamellisieren lassen, wobei sich eine wunderschöne goldgelbe Kruste bildet.
- 3 Für die Kräuterbutter die weiche Butter schaumig schlagen. Die Kräuter, die ausgepresste Knoblauchzehe und Salz nach Geschmack zugeben und sofort servieren.
- 4 Mit Salz und Pfeffer bestreuen und mit Kräuterbutter anrichten.

→ **Beilagenempfehlung:** frische Gurken – pur oder als Salat – und Weißbrot

## profi-tipp



Knusprige, mürbe Spareribs: Die Ripperl kräftig mit Marinade (S. 17) bepinseln und – am besten über Nacht – im Kühlschrank ziehen lassen.



Zuerst indirekt grillen, gegen Ende kurz direkt über der Glut bräunen.



Fertige Spareribs in Alufolie wickeln und warm halten – so bleiben sie saftig.





## Marinierte Grillkoteletts

### Zutaten für 4 Personen

Zubereitungszeit: 15 Minuten  
(ohne Marinieren)

4 Schweinekoteletts

Marinade:

3/4 Tasse Pflanzenöl  
1 EL Essig  
1 EL Worcestersauce  
1 TL getrockneter Thymian  
2 Lorbeerblätter  
2 Knoblauchzehen  
Salz

- 1** Das Öl mit Essig, Worcestersauce und Thymian verrühren. Die Lorbeerblätter etwas zerkleinern und dazugeben. Die Knoblauchzehen pressen und in die Marinade rühren.
- 2** Die Fettränder der Koteletts mehrfach einschneiden und die Koteletts in der Marinade – am besten über Nacht – ziehen lassen.
- 3** Danach das Fleisch mit Küchenkrepp trockentupfen und grillen, wenden, wenn an der Oberfläche Fleischsaft austritt und solange weitergrillen bis wiederum Fleischsaft an die Oberfläche tritt. Dabei etwas salzen. Vor dem Servieren das Fleisch einige Minuten rasten lassen.

→ **Beilagenempfehlung:** Erdäpfelsalat und verschiedene Saucen, z.B. Kräutersauce oder Gurken-Paprika-Relish

Ideal für  
die indirekte  
Grillmethode im  
Kugelgriller



## Barbecue-Karreebraten

### Zutaten für 4 - 6 Personen

Zubereitungszeit: ca. 100 Minuten

ca. 1 1/2 kg Schweinskarree  
mit Schwarte  
Salz  
Pfeffer, frisch gemahlen  
2 EL Senf  
4 EL Öl  
etwas Bier

Die Schwarte mit einem scharfen Messer kreuzweise einschneiden, mit Salz, Pfeffer bestreuen und mit Öl einpinseln.

**Methode 1:** Den Braten in Alufolie wickeln und auf den heißen Rost des Kugelgrillers legen. Deckel schließen und etwa 1 1/2 Stunden grillen. Zirka 15 Min. vor Ende aus der Folie wickeln und mit der Schwarte nach oben auf den Rost legen, damit der Braten eine knusprig braune Schwarte bekommt. Um sie besonders knusprig zu machen, öfters mit Bier bestreichen.

**Methode 2:** Braten in eine feuerfeste Pfanne bzw. Kasserolle legen und auf den heißen Rost stellen. Deckel schließen und zirka 1 1/2 Stunden grillen. Zwischendurch mehrmals wenden und mit dem austretenden Fett bestreichen. 15 Minuten vor Ende der Garzeit mit der Schwarte nach oben legen und mit etwas Bier begießen, damit die Schwarte richtig knusprig wird.





## Gespickte Grill-Würstel

### Zutaten für 4 Personen

4 dicke Bratwürstel oder Knacker  
10 dag Tiroler Speck  
10 dag Gouda  
2 EL Öl  
1 Knoblauchzehe  
1 EL Paprikapulver

In die Würstel alle zwei Zentimeter Schlitze einschneiden. Je 10 dag Tiroler Speck und Gouda in ca. drei Zentimeter lange und zwei Zentimeter breite Stifte schneiden und jeweils ein Stück in die Schlitze der Würste stecken. Anschließend die Würstel mit einer Mischung aus Öl, einer ausgepressten Knoblauchzehe und edelsüßem Paprika bestreichen. Circa 15 Minuten grillen.

**Beilagenempfehlung:** Knoblauchbrot und verschiedene Salate

## Kefthetes-Spießchen

### Zutaten für 4 - 6 Personen

1 kg Faschiertes  
10 dag gehackte Zwiebeln  
10 dag Pizzakäse sowie Oregano  
Thymian, Basilikum, Minze  
Salz, Pfeffer  
1 Salatgurke  
2 rote Zwiebeln  
etwas Olivenöl



Faschiertes, Zwiebeln, Pizzakäse und Gewürze zu einer Masse vermischen. Eine Salatgurke in Scheiben und zwei rote Zwiebeln in Spalten schneiden. Das Faschierte zu Bällchen formen und abwechselnd mit den Zwiebelspalten und Gurkenscheiben auf Spieße stecken. Die fertigen Spieße leicht mit Olivenöl bestreichen und bei nicht allzu großer Hitze grillen.

**Beilagenempfehlung:** Hervorragend eignen sich verschiedene Salate (etwa Paradeiser, Grüner oder Gurkensalat). Wirklich griechisch wird das Mahl, wenn Sie Tsatsiki (S. 48) reichen.

## Marinierte Kalbssteaks

### Zutaten für 4 Personen

**4 Scheiben Kalbsnuss à zirka 15 dag über Nacht in folgende Marinade legen**

5 Frühlingszwiebeln geschnitten, 1 Knoblauchzehe zerdrückt, Saft von einer Zitrone und 30 dag Joghurt im Standmixer zu einer feinen Paste pürieren, mit 2 EL Curry und Salz würzen. Fleisch vor dem Grillen auf Zimmertemperatur bringen, Marinade abstreifen und von jeder Seite 10 Minuten grillen.

# Grill-Wok-Pfanne

## Zutaten für 4 Personen

50 dag mageres Schweinefleisch (Schlussbraten, Nuss, Fricandeau, Schale)  
 20 dag Zuckerschoten  
 15 dag Sojasprossen  
 25 dag Kirschlorbeeren  
 2 Knoblauchzehen  
 1 kl. Stück frischer Ingwer  
 4 EL Sesamöl  
 2 EL Sojasauce  
 1/8 l Suppe  
 1 EL Zitronensaft  
 Salz, Pfeffer weiß  
 3 EL Sesamsamen, geröstet  
 1/16 l Sherry



Mit einer passenden Wok-Pfanne wird Ihr Holzkohलगrill zu einem vollwertigen „Outdoor-cooking Gerät“

Den Grill für das Grillen mit dem Wok vorbereiten. Das Fleisch – quer zur Faser – in mundgerechte Streifen schneiden. Die Kirschlorbeeren halbieren. Ingwer und Knoblauch schälen und fein hacken. 2 EL Öl im Wok erhitzen. Die Fleischstreifen darin bei starker Hitze unter ständigem Rühren ca. 3 Minuten anbraten, dann herausnehmen und beiseite stellen. Nun das übrige Öl in den Wok gießen. Den Ingwer und den Knoblauch anbraten. Das Gemüse hinzufügen und unter Rühren ca. 2 Minuten rösten. Das Fleisch wieder untermischen und mit dem Sherry, der Sojasauce und der Suppe ablöschen. Mit Salz, Pfeffer und dem Zitronensaft abschmecken und weitere 2 Minuten garen, bis das Gemüse bissfest ist. Das fertige Grill-Wok-Gericht nach Wunsch mit gerösteten Sesamsamen bestreuen.

# Karree-Sackerl

## Zutaten für 4 Personen

4 Steaks vom Schweinskarree  
 30 dag Faschiertes  
 2 Karotten  
 je einen Paprika (rot und grün)  
 2 kleine Zwiebeln  
 2 Eier  
 2 EL Semmelbrösel  
 Majoran  
 Salz, Pfeffer, Öl

Mit einem spitzen Messer tiefe Taschen in die Steaks schneiden.

Für die Fülle das Gemüse kleinwürfelig schneiden und mit dem Faschierten, den Semmelbröseln und dem Ei vermischen. Mit Majoran, Salz und Pfeffer würzen. Mit der Masse die Karreesackelchen füllen und mit Holzspießchen verschließen. Mit Öl bepinseln und in Alufolie wickeln oder im geschlossenen Kugelgrill 25 Minuten grillen.

### Beilagenempfehlung:

Salzerdäpfel und Gemüse oder ein Zwiebel-Paprika-Relish



## Grill-Laibchen

### Zutaten für 4 Personen

je 30 dag Lamm- und Schweinsfaschiertes  
1 rote Zwiebel  
2 Knoblauchzehen  
Thymian, Pimpernell, Borretsch, Petersilie  
2 Eier  
3 EL Haferflocken  
Salz, schwarzer Pfeffer  
Olivenöl

Vermischen Sie das Lamm- und Schweinsfaschierte mit fein gehackten Zwiebeln und Knoblauchzehen. Je einen Esslöffel gehackte Thymianblättchen, Pimpernell, Borretsch und Petersilie zum Fleisch mischen. Die Masse mit zwei kleinen Eiern und drei Esslöffeln Haferflocken gut durchkneten, mit Salz und schwarzem Pfeffer würzen. 8 Laibchen (oder Würstchen) formen. Diese mit Olivenöl bestreichen, über eingeeölter Alufolie auf den Rost legen, jede Seite je 5 Minuten grillen.



## Grillpfeile ←

Für die Grillpfeile benötigen Sie Bauchfleisch, Grillgewürz, Knoblauch und Olivenöl.

Das angefrosthete Bauchfleisch mit der Aufschnittmaschine oder einem scharfen Messer der Länge nach in dünne Scheiben schneiden. Beginnend mit dem Magerfleisch spiralförmig um Holzspieße wickeln. Danach die Spieße mit der Knoblauch–Olivenölmischung bepinseln und mit dem Grillgewürz bestreuen. Auf den Rost legen und goldbraun unter ständigem Rollen der Spießchen grillen.



Beim Hamburger lautet die Devise „**Weniger ist mehr**“, das heißt, je

weniger zum Fleisch hinzukommt, desto besser. Lassen Sie das Faschierte so pur wie möglich, so kann man den köstlichen Eigengeschmack am besten genießen. Wer es gerne gut gewürzt liebt, kann eine gehackte Knoblauchzehe, frisch gemahlene Pfeffer, Zwiebel, Worcestershire Sauce etc. unter das Fleisch mischen.

## Mc Rost Cheeseburger

### Zutaten für 6 - 8 Personen

1 kg Faschiertes (vom Rind oder gemischt)  
5 dag Semmelbrösel  
20 dag Emmentaler  
1 Schweinsnetz  
1/2 Bund Petersilie

Emmentaler in kleine Würfel schneiden. Die Petersilie fein hacken. Danach das Faschierte mit den Semmelbröseln, der Petersilie und dem Emmentaler zu einer Masse verarbeiten und mit Salz und Pfeffer sowie einer fein gehackten Knoblauchzehe würzen. Die Masse zu Laibchen formen und in das Schweinsnetz wickeln. Die Cheeseburger beidseitig knusprig braun grillen.

**Beilagenempfehlung:** gegrillte Zucchini, sowie würzige Grillsaucen

## Hamburger

### Zutaten für 4 Personen

60 dag Faschiertes vom Rind (am besten doppelt faschert)  
4 dicke Scheiben Zwiebel  
2 EL Olivenöl  
Salz und Pfeffer schwarz, frisch gemahlen  
4 Stk. Hamburger-Weckerl

Belag je nach Wunsch, z.B.:  
Blätter vom Eisbergsalat  
Paradeiser-Scheiben  
gebratener Speck  
Käsescheiben  
Senf, Ketchup, Mayonnaise  
u.v.m.



Den Grill für direktes Grillen mit hoher Temperatur vorbereiten. Das Fleisch in 4 gleich große Portionen teilen. Mit leicht angefeuchteten Händen daraus runde, gleichmäßig dicke Fleischlaibchen formen.

Die Hamburger und die Zwiebelscheiben auf einer Seite dünn mit Öl bestreichen und mit Salz und Pfeffer würzen. Alles auf den heißen eingeölkten Grillrost legen und ca. 4 Minuten grillen.

Nun die andere Seite dünn mit Öl bestreichen und wieder salzen und pfeffern und das Grillgut wenden. Nach ca. weiteren 4 Minuten sind die Hamburger medium gebraten. Mit etwas Öl die Schnittflächen der Hamburger-Weckerln bestreichen und mit dieser Seite nach unten die letzten zwei Minuten mitgrillen.

Die Weckerl nach Geschmack belegen, die Hamburger und Zwiebelscheiben darauflegen und servieren.



# süß sauer scharf

# Saucen + Dips

... gehören einfach dazu

Zumindest Kindern würde etwas fehlen, gäbe es kein Ketchup. Aber es gibt eine Vielzahl weiterer köstlicher pikanter, kalter Saucen. Hier einige Ideen, wie Sie diese selbst rasch und einfach zubereiten können.

## Süß-saure Senfsauce

1/2 Tasse Senf  
1/2 Tasse Honig  
1/2 Tasse brauner Zucker  
1/2 Tasse Weißweinessig  
Salz, Pfeffer

Senf, Honig, Zucker und Essig verrühren. In einem Topf bei niedriger Temperatur 5 Minuten unter Rühren köcheln lassen, bis die Sauce duftet. Den Topf vom Herd nehmen und die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Diese Sauce kann man sowohl heiß als auch kalt servieren. Gut verschlossen hält sie sich im Kühlschrank mehrere Wochen.

## Barbecuesauce

9 dag Zwiebel  
1 dag Knoblauch  
9 dag Mixed Pickels  
4 dag Gemisch aus Mayonnaise, Rahm, Joghurt  
2 EL Mango Chutney  
9 dag Ketchup  
Salz, Pfeffer  
Worcester Sauce  
Tabasco  
Petersilie

Zwiebel würfeln, Knoblauch pressen, Mixed Pickels hacken, alle Zutaten miteinander vermischen, mit den Gewürzen und Saucen abschmecken.

## Senf-Zwiebel-Sauce

3 EL Mayonnaise  
5 EL Sauerrahm  
3 EL Topfen  
1 EL Zwiebel, fein gehackt  
1 EL Estragonsenf  
1 EL Dille, gehackt  
Salz, Pfeffer

Alle Zutaten glattrühren und mit Salz und Pfeffer pikant abschmecken.





# 1

## Cocktailsauce

3 EL Mayonnaise, 1 EL Ketchup, 1 TL Kren (frisch oder aus dem Glas), Saft von einer halben Zitrone, Salz, Pfeffer, Cognac

Mayonnaise mit Ketchup verrühren, mit den Gewürzen und einem Schuss Cognac abschmecken und mit Kren vollenden.

## Tsatsiki

1/2 Salatgurke, 4 Knoblauchzehen, 40 dag Joghurt, 4 EL Olivenöl, Salz, frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Die Salatgurke schälen, grob reiben, die Masse ausdrücken und in eine Schüssel geben. Die Knoblauchzehen schälen, sehr fein hacken und zur Gurke geben. Das Joghurt und das Olivenöl gut verrühren und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken.



# 3

## Apfel-Birnen-Chutney

6 vollreife große Birnen, 4 Äpfel, 1 Orange, 2 Zitronen, 15 dag Gelierzucker, 1/4 l Wasser, 1/4 l Apfelessig, 10 dag Rosinen, etwas Salz

Äpfel und Birnen schälen, entkernen und mit Zitrone einreiben, sodass sie nicht braun werden. Orange und Zitronen schälen und das reine Fruchtfleisch in Stücke schneiden. 2 Äpfel und 2 Birnen mit dem Fleisch der Zitrusfrüchte im Mixer pürieren. Diese Fruchtmasse gemeinsam mit Gelierzucker und Essig so lange unter ständigem Rühren kochen, bis sie eingedickt ist. Restliche Äpfel und Birnen blättrig schneiden und mit den Rosinen zur eingedickten Masse geben. Nochmals 5 Minuten kochen und sofort heiß in Gläser füllen.

# 4

## Schalotten-Relish (scharf)

1 Tasse dünn geschnittene Schalotten, 1/8 l frisch gepresster Limettensaft, 1 1/2 TL Salz, 1 1/2 TL Zucker, 1 EL Chilisaucе, 1/16 l Wasser

Die Schalotten mit Limettensaft, Salz, Zucker, Chilisaucе und Wasser in einer Schüssel verrühren, bis der Zucker gelöst ist. Abschmecken und gut durchziehen lassen.



*Eben, frei und windgeschützt  
– der ideale Grillplatz*

# SICHERHEIT geht vor

10 Gebote für ein sicheres und unbeschwertes Grillvergügen.  
Adi Matzeks Security-Check für sicheres Grillen:

01

Das Grillgerät muss an einem sicheren Standort – nicht unter einem Baum und nicht in hohem, trockenem Gras – fachgerecht aufgebaut werden. Der Abstand zum nächsten Buschwerk sollte zumindest 3 m betragen. Niemals in geschlossenen Räumen mit offener Glut grillen.

02

Das Grillgerät muss so platziert werden, dass es im Notfall den Fluchtweg nicht versperrt.

03

Wer am Grillgerät steht, sollte keine Kleidung aus synthetischen Fasern tragen. Im Falle eines Brandes verschmelzen sie in Sekundenbruchteilen mit der Haut.

04

Zum Anzünder keinesfalls Brennspritus, Petroleum, Heizöl, Diesel oder gar Benzin verwenden. Es besteht höchste Explosionsgefahr!

05

Ehe Sie mit dem Anheizen beginnen, sollten Sie die Windrichtung prüfen, damit Ihre Gäste nicht direkt im Rauch sitzen müssen.

06

Kinder und Tiere vom Grillgerät fernhalten.

07

Verlassen Sie das Grillgerät nach dem Anheizen möglichst nicht mehr, bzw. behalten Sie es zumindest im Auge.

08

Gießen Sie niemals Wasser auf die Glut, denn die heißen Spritzer, die dadurch entstehen, können Brandwunden verursachen. Ersticken Sie die Glut mit Sand, der stets griffbereit in einem Eimer neben dem Griller stehen sollte.

09

Niemals heiße Asche in die Mülltonne geben – akute Brandgefahr!

10

Bei längerem Grillen in der Sonne sollten Sie auf eine Kopfbedeckung nicht vergessen, und regelmäßig trinken.

# Gut geplant ist toll gefeiert!



Grillfeste wie ein Profi organisieren:  
die Checkliste für Ihren persönlichen Grillfahrplan

Zeitpunkt	Erledigung	ok
ein bis zwei Wochen vorher	Einladungen aussprechen/verschicken Wetterbericht verfolgen Falls nicht im eigenen Garten: Grillort überprüfen, ggf. reservieren	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
eine Woche vorher	... sollten Sie über die Anzahl der Gäste Bescheid wissen, um die entsprechenden Einkäufe tätigen zu können Einkäufe planen (Speisen, Getränke, Gewürze, Zubehör wie Servietten, Windlichter etc.) Grillzubehör besorgen (Anzündwürfel, Grillkohle etc.) Grillutensilien überprüfen, ggf. erneuern	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
ein paar Tage vorher	spezielle Fleischsorten (z.B. Lamm) und besondere Brotsorten rechtzeitig vorbestellen Getränke einkaufen passende Beleuchtungskörper besorgen	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
am Tag davor	Dips, Marinaden und manche Salate (z.B. Nudelsalat) vorbereiten Fleisch (Ausnahme: Faschiertes) einkaufen, ggf. marinieren	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
am Grilltag → Vormittag	die letzten Einkäufe tätigen (frisches Gebäck, Salate etc.) falls Sie es nicht schon am Tag davor erledigt haben: Fleisch marinieren	<input type="checkbox"/>
→ Nachmittag	Grillplatz vorbereiten, Tisch decken, Sitzmöglichkeiten prüfen Getränke rechtzeitig einkühlen Bereiten Sie den Grill vor (Alufolie)	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
→ ein bis zwei Stunden vorher → eine Stunde vorher → 30 Minuten vorher	Falls mit Holz gegrillt wird: jetzt anheizen Sicherheits-Check Holzkohlengrill anheizen	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

© 2004 by Agrarmarkt Austria Marketing GesmbH.  
Medieninhaber/Hersteller: Agrarmarkt Austria Marketing GesmbH., Pasettistr. 64, 1200 Wien

Fotos/Titelseite, Speisen- und Teilstücksfotos:  
Team Studio Liesl Biber, Weber-Stephen Products Co., Manfred Dall Fotografie, AMA-Archiv  
Konzeption/Text/Gesamtkoordination: DI Rudolf Stückler, AMA-Marketing und Dr. Martin Bauer  
Gestaltung: Daniela Pfeiffer, Litho: Colour&Point, Linz, Druck: Friedrich VDV, Linz



Agrarmarkt Austria Marketing GesmbH.  
Pasettistraße 64, 1200 Wien  
Tel: 01/331 51-0, Fax: 01/331 51-498  
[www.ama.at](http://www.ama.at)

