

Grillrezepte Tipps Für Anfänger

Die Kleine Aber Wichtige Grillkunde

Was man vom Grillen wissen sollte und trotzdem immer wieder vergisst.

Grill Geräte: Vergleiche haben gezeigt, dass sich auf einem Holzkohlegrill oder einem Gasgrill zubereitetes Fleisch bezüglich Geschmack und Aroma kaum unterscheidet. Wer gerne mit dem Feuer spielt, entscheidet sich für den Holzkohlegrill, den man auch problemloser transportieren kann. Ein Gasgrill ist teurer in der Anschaffung, spart aber Betriebskosten und vor allem Nerven. Grundsätzlich gilt: Alles was man auf einem Holzkohlegrill grillen kann, kann man auch auf einem Gasgrill grillen.

Vorbereiten: Grillrost gut reinigen. Starke Verkrustungen mit einer Drahtbürste oder einem zusammen geknüllten Stück Alufolie entfernen. Mit Öl einreiben, damit das Fleisch nicht klebt. Ein Stück Alufolie im Feuerkasten unter der Holzkohle erleichtert die Entsorgung der Asche und die Säuberung bei einem Gasgrill. Die Asche ist übrigens ein guter Blumendünger.

Anfeuern: Das Feuer mit einem Trocken-Grillanzünder, auf keinen Fall aber mit Sprit entfachen, außer man liebt Fleisch mit Benzinaroma. Falls nachgeheizt werden muss, das Fleisch vom Rost entfernen, damit es nicht eingestäubt wird.

Grillen: Die Glut ist dann richtig, wenn sie mit einer feinen weißen Aschenschicht bedeckt ist und keine Flammen mehr züngeln. Je nach Fleischsorte schärfer oder schonend anbraten und bei mäßiger Hitze garen lassen. Als Faustregel gilt: Bei kleineren Fleischstücken 10 - 15 cm zwischen Glut und Rost, bei größeren 20 - 30 cm.

Marinaden: Sie sind das A und O des Grillens, machen Fleisch aromatischer und fördern den Eigengeschmack. Einzelne Steaks oder Koteletts sollen mindestens eine Stunde, größere Stücke am besten über Nacht eingelegt werden. Diese Zeit im Kühlschrank einwirken lassen. Vor dem Grillen zuerst Zimmertemperatur annehmen lassen, gut abtropfen und mit Haushaltspapier leicht abtupfen. Während des Grillens immer wieder mit der Marinade bestreichen, damit das Fleisch nicht austrocknet.

Soßen: Für viele fast noch wichtiger als das Fleisch. Meist kalte Soßen oder Buttermischungen wie die klassische Kräuterbutter. Eine besondere Note geben die ursprünglich aus Ostindien stammenden pikanten oder süß-würzigen Chutneys.

Wie die verschiedenen Fleischarten zubereitet werden Schweinefleisch Geeignet: Schnitzel, Steak, Kotelett, Haxen, Spareribs (Costini), Braten vom Hals oder vom Nierenstück, Bratspeck.

Gewürze: Ketchup, Senf, Essig, Rosmarin, Thymian, Salbei, Knoblauch, Chili, Meerrettich.

Tipps: Schweinefleisch ist wegen des Fettgehalts ideales Grillfleisch. Deshalb das Fett beim Grillen immer dranlassen, damit das Fleisch nicht austrocknet, Schweinefleisch muss immer gut durchgebraten sein und Fett ist ein Geschmacksträger.

Kalbfleisch Geeignet: Koteletts, Schnitzel, Kalbsbrustschnitten, Rollbraten vom Hals oder von der Schulter, Haxen.

Gewürze: Rosmarin, Salbei, Thymian, Basilikum, Senf, Knoblauch, Ingwer, Olivenöl, Sojasauce, Pfeffer.

Tipps: Kalbfleisch ist mager und zart. Damit es nicht austrocknet und faserig wird, in Ölmarinade beizen, mit Fett bestreichen oder mit Speck umwickeln. Nicht zu lange und mit genügend Abstand von der Kohle oder der Gasflamme grillieren.

Rindfleisch Geeignet: Roastbeef, Hüftdeckel, Rumpsteak, Hochrücken, Filetsteak, Rumpsteak, Entrecote, Asado, T-Bone-Steak.

Gewürze: Paprika, Pfeffer, Knoblauch, Senf, Rosmarin (Rindfleisch sehr zurückhaltend würzen).

Tipps: Im Prinzip ist jedes zum Braten geeignete Stück auch für den Grill tauglich. Steaks einölen, heiß anbraten und mit wenig Hitze weitergrillieren.

Geflügel Geeignet: Hähnchenschenkel, -Brust und -Schnitzel, ganze Hähnchen, Putenschnitzel und -Rollbraten, Entenbrust oder Entenkeulen.

Gewürze: Thymian, Rosmarin, Zitronengras, Ingwer, Chili, Sojasauce, Joghurt, Malzglykose (schmeckt wie Pekingente).

Tipps: Bis zur Verwendung alles Geflügel im Kühlschrank aufbewahren. Immer gut durchbraten. Mit der Haut grillieren oder mit Öl bestreichen oder marinieren, sonst trocknet das Fleisch aus.

Wild Geeignet: Medaillon, Kotelett, Filet, Steak, Rücken, Keule - Hirsch, Reh, Wildschwein, Strauß, Perlhuhn -.

Gewürze: Majoran, Wacholder, Knoblauch, Lorbeer, Thymian, Paprika, Salbei, Pfeffer, Koriander.

Tipps: Wildfleisch ist ausgesprochen mager. Deshalb nur Fleisch von jungen Tieren verwenden, dieses gut marinieren und auf dem Grill mit Öl bestreichen.

Lamm Geeignet: Chops (Koteletts), Nierenstück- und Gigotsteak, ganzer Gigot, Keule, Rücken.

Gewürze: Knoblauch, Rosmarin, Minze, Zitrone, Chili, Joghurt, Honig. (Lamm sparsam würzen.)

Tipps: Wenn möglich Fleisch von Junglämmern verwenden. Niemals ganz durchbraten, das Fleisch sollte innen noch rosa sein. Ideal ist Lammfleisch für Spiesschen.

Grillregeln für Fisch: Wenn Sie Fische grillen, wählen Sie nur solche, deren Fleisch fest ist, vor allem Seezunge, Heilbutt und Lachs. Scholle z. B. ist zu weich, und Schellfisch zerfällt in seine Teile. Fischfleisch vor dem Rösten mit Zitrone einreiben, wodurch es sich festigt. Durch Ananassaft wird es zart. Wer es in frischen Algen ruhen lässt, macht es angenehm duftend und lecker! Es bekommt den typischen Meeresgeschmack. Dicke ganze Fische müssen ziseliert werden, das heißt, man schneidet das Rückenfleisch mehrfach ein, damit es schneller gar wird.

Grillen mit Obst: Bei der Vorbereitung von Grillffeten sollte man auf keinen Fall vergessen, Obst mit einzuplanen. Die Mischung von rauchigen und süßen Aromen kann ausgesprochen angenehm sein. Die dunklen Grillmarken sehen außerdem auch noch attraktiv aus. Früchte sollten immer nur kurz gegart werden. Man mischt sie unter Salate, Birnen oder Mangos, auf Piazza, Ananas, und Desserts, Bananen oder Pfirsiche.