



GRILLEN: So schmeckt's

**Basiswissen
Fleisch und Fisch
Fleischlos und Gemüse
Saucen, Dips und Marinaden
Beilagen und Nachspeisen**

Franz Habegger

THEMEN

BASISWISSEN

FLEISCH UND FISCH

FLEISCHLOS UND GEMÜSE

SAUCEN, DIPS, MARINADEN

GRILL BEILAGEN

NACHSPEISEN

INDEX

BASISWISSEN

GRILLEN, WAS BEDEUTET DAS?

WAS PASSIERT BEIM GRILLEN

EIN GELUNGENER START

... UND RAUF DAMIT

WENDEMANÖVER

NOCH ETWAS GEDULD...

WÜRZEN UND MARINIEREN

SPEZIELLE WÜRZTIPPS:

SCHARFE MARINADE:

MEDITERAN:

BARBECUE-MARINADE:

WÜRZIGES GRILLÖL:

GRILLSAUCEN: DAS PERFEKTE ZUBEHÖR

KNOBLAUCHSAUCE:

SÜß-SAURE SENFSAUCE:

PAPRIKARELISH:

FLEISCH UND FISCH

GARNELEN IN HONIG-SENF-SAUCE

HÄHNCHEN SCHENKEL

HACKSPIEßE MIT BARBECUE SAUCE

GEGRILLTER LACHS MIT GURKENGEELEE

SPARE RIBS SPECIAL

LACHS JAPANISCHE ART
SCHASCHLIK NACH KAVKASISCHER ART
SCHWEINELENDEN GEGRILLT
RIPPCHEN SINGAPUR
CEVAPCICI IM SPECKMANTEL
THUNFISCHSTEAK MARINIERT
SPANISCHE SPIEßE
BACON – CHEESE - BURGER
PORTER HOUSE STEAK
ROASTBEEF VOM GRILL

FLEISCHLOS UND GEMÜSE

GEGRILLTES GEMÜSE
FENCHEL GEGRILLT
TOFU SPIEßE
SPARGEL GEGRILLT
KÜRBIS VOM GRILL
VEGANES GRILLSTEAK
CHAMPIGNONS VOM GRILL
AVOCADO GEGRILLT
KALTE ZUCCHINI MIT MINZE
FETA PFANNE VOM GRILL

SAUCEN, DIPS, MARINADEN

WHISKEY BUTTER
BARBECUE SAUCE

GRILLMARINADE
TSATSIKI
MEDITERANE SAUCE SCHARF
GURKEN SALSA
KRÄUTERBUTTER
FETA CREME

GRILL BEILAGEN

GRILLSALAT
BACKOFENKARTOFFEL BBQ-STYLE
FEURIGE KARTOFFELSPIEßE
PITABROT VOM GRILL
FOCACCIA
KARTOFFELSALAT MIT FRÜHLINGSZWIEBELN
TOMATENWURZELBROT
ROSMARINKARTOFFELN
BRUSCHETTA MIT TOMATEN UND KNOBLAUCH
BIERBROT
DATTELN IM SPECKMANTEL

NACHSPEISEN

GEGRILLTE MANGOS MIT HIMBEERSAUCE
TOFU-OBST-SPIEßE
SCHOKO BANANEN
ANANAS GEGRILLT

BASISWISSEN

GRILLEN, WAS BEDEUTET DAS?



[Pixabay.com](https://pixabay.com) - Bru-n0

Der Begriff „Grill“ kommt aus dem Englischen und bedeutet schlicht „Rost“ oder „Gitter“. Grillen ist also das Garen auf dem Rost und gilt als die ertümlichste und einfachste Form der Speisenzubereitung. Zugleich aber auch als eine der der natürlichsten und gesundesten.

Grillen gehört zu den so genannten „trockenen Garverfahren“.

Wer es ganz genau wissen möchte: Unter Grillen versteht man technisch „das Garen unter Bräunung durch Strahlungs- oder Kontaktwärme“.

WAS PASSIERT BEIM GRILLEN?

Beim Grillen 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, die erwünschte Kerntemperatur von Fleisch zum Garzeitpunkt liegt aber meist weit darunter. 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.

EIN GELUNGENER START

Direkt oder indirekt? Oder gar Barbecue?

Das sind die Fragen, die am Anfang des Grillens stehen. Das gilt sowohl für die Wahl des Gerätes, als auch für jene der Methode.

Beim direkten Grillen liegt das Fleisch direkt über der Glut. Diese am meisten verbreitete Methode ist in erster Linie für portioniertes Grillgut also Steaks, Schnitzel, Koteletts, Spießchen und Würstel bestens geeignet. Obwohl mit dieser Methode manchmal ein Deckel nicht schadet.

Beim indirekten Grillen liegt das Fleisch seitlich neben der Glut, ein Deckel verhindert das Entweichen der Hitze, die im Grill zirkuliert. Dies ist die ideale Methode für größere Bratenstücke-wie z. Bsp. ganze Hendl.

So kann man hier ein Steak erst direkt anbraten, dann von der Glut schieben und im geschlossenen Grill perfekt nachziehen lassen. Noch ein Vorteil: Der Deckel unterbindet weitgehend die Flammenbildung durch abtropfendes Fett.

Indirekt grillen kann man aber beispielsweise auch mit schwenkbaren Grillgeräten, die vertikale Glutkörbe haben - ideal zum Grillen von z. Bsp. Hendl am Spieß. Zur Reduktion der Hitze vergrößert man immer entweder den Abstand des Rostes zur Glut, oder man schiebt das Grillgut zu jener Seite, wo sich weniger Glut befindet.

Beim Kugelgriller reduziert man dagegen die untere Luftzufuhr.

... 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 etwa 3 Sekunden zu heiß wird, ist es gerade richtig.

Denn der Grillrost muss wirklich heiß sein, sonst bleibt das Grillgut am Rost kleben, und die Poren schließen sich nicht.

Bestreichen Sie den heißen Rost vor dem Auflegen des Grillgutes noch leicht mit ölgetränktem Küchenpapier.

WENDEMANÖVER...

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

Für Ästheten: Wenn Sie das Fleisch nach einiger Zeit -auf der gleichen Seite - um etwa 60° drehen, erzielen Sie schöne Gittermuster an der Oberfläche.

NOCH ETWAS GEDULD...

Lassen Sie das Fleisch vor dem Servieren am besten in einer Grillschale, die Sie mit Alufolie abdecken, an einem warmen Ort noch mindestens drei bis fünf Minuten rasten, damit sich die Fleischfasern entspannen können und der Saft sich gleichmäßig im Fleisch verteilt.

Schneidet man ein vom Grill genommenes Stück Fleisch nämlich sofort an, so rinnt der Fleischsaft aus, das Fleisch wird trocken und verliert an Geschmack