



S geht Frische!

Grill GUIDE

Geflügel

4



Schwein

5



Lamm & Kalb

6



Rind

7



Fisch & Meeresfrüchte

8



Vegetarisch & Vegan

10



Würstchen

12



Brot & Dips

13



Gewürze

14



Rubs & Marinaden

15



Obst & Desserts

16



Getränke

18



Willkommen in der Grillwelt

„Eigentlich bin ich schon satt ...“ Wohl kaum eine Feststellung hört man häufiger auf einer Grillparty – und kaum eine wird häufiger ignoriert. Kein Wunder, denn Gegrilltes ist mit seinem rauchigen, kraftvollen und vielschichtigen Geschmack etwas Einzigartiges.

Sie finden auch, dass Grillen zu Recht eine der Lieblingssportarten der Deutschen ist? Dann ist dieser Grillguide genau das Richtige für Sie. Saftiges Fleisch, herzhaftes Gemüse, frischer Fisch, kühle Getränke – auf den nächsten Seiten geht es um alles, was das Grillerherz höherschlagen lässt.

Zum Start beschäftigen wir uns mit dem wichtigsten Grillgut, dem Fleisch. Von Geflügel über Schwein, Lamm und Kalb bis hin zu Rind: Wir haben viele spannende Infos für Sie. Denn das richtige Wissen ist der Schlüssel zu perfekten Grillergebnissen. Gesund, eiweißreich und fein aromatisch sind Fisch und Meeresfrüchte. Trauen Sie sich ruhig – mit unseren Tipps und Rezepten gelangen Ihnen diese Delikatessen garantiert.



Erlaubt ist, was schmeckt

Nein, von Gemüse geht der Grill nicht kaputt. Lassen Sie sich das von niemandem einreden. Werfen Sie also gerne einen Blick auf unsere herzhaften vegetarischen Rezepte, die überzeugen nämlich auch hartgesottene „Fleisch ist mein Gemüse“-Typen.

Schon mal ein Dessert gegrillt? Auch das geht. Überraschen Sie Ihre Gäste (und sich selbst) mit süßen und anderen ausgefallenen Köstlichkeiten vom Grill.

Nun wird es langsam Zeit für ein kühles Getränk. Hatten Sie bei Cocktails schon mal ein Déjà-vu? Das erleben Sie bei uns spätestens auf Seite 18.

Wir wünschen viel Spaß bei der Lektüre – und natürlich bei Ihrer nächsten Grill-session.

Kleine Fleischkunde

Gutes Fleisch erkennt man schon an der Farbe: Rindfleisch ist dunkelrot, kann gut abgehangen aber auch stellenweise eine leichte Graufärbung aufweisen. Frisches Lammfleisch ist hellrot, Schweinefleisch rosa, Geflügelfleisch hellrosa. Die Oberfläche von Fleisch sollte trocken sein, frisch

riecht es neutral bis mild. Gutes Fleisch gibt auf Fingerdruck nur leicht nach, es darf weder zusammengedrückt noch weich aussehen. Fett ist ein Geschmacksträger. Von Fetteinlagerungen durchzogenes Fleisch schmeckt aromatischer und ist saftiger als mageres Fleisch.

Geflügel

DAS EIGNET SICH FÜR DEN GRILL

Zum Grillen ist sowohl Puten- als auch Hähnchenfleisch geeignet. Meist kommen Schnitzel und Schenkel auf den Rost, beim Hähnchen zusätzlich Flügel und Brustfilet.

ZUBEREITUNG UND GARZEIT

Da Geflügel leicht austrocknet, sollte es entweder vorab mariniert oder mit Haut gegrillt werden. Brust oder Schnitzel werden zunächst auf der heißesten Stelle des Grills von jeder Seite ca. 2 Minuten stark angebraten und dann bei mittlerer Hitze langsam weitergegart. Wann Huhn und Pute gar sind, erkennt man daran, dass klarer, nicht mehr blutiger Fleischsaft austritt.

Tipp vom Profi

Wenn man Geflügelfleisch vor dem Marinieren einschneidet, vergrößert sich die Oberfläche für die Gewürze und das Fleisch wird beim Grillen schneller gar.



Rezept



Apfel-Huhn-Spieße

Zutaten für 4 Personen

| | |
|---------------------|----------------------|
| 2 Äpfel | 100 ml Teriyaki-Soße |
| 800 g Hähnchenbrust | 2 EL Honig |
| 1/2 rote Zwiebel | 2 EL Sesam |
| Salz, Pfeffer | 4 EL Apfelsaft |
| | 4 EL Rapsöl |

Zubereitung

Die Äpfel vierteln und vom Kerngehäuse befreien. Die Viertel anschließend quer halbieren. Die Hähnchenbrust in ähnlich große Stücke wie die Äpfel schneiden. Die halbe rote Zwiebel schälen und längs halbieren. Die einzelnen Zwiebelschichten herauslösen.

Fleisch, Apfelspalten und Zwiebeln abwechselnd auf Spieße stecken. Für die Marinade Teriyaki-Soße, Honig, Sesam, Apfelsaft und Öl vermischen. Etwas salzen und pfeffern und die Spieße darin für mindestens 2 Stunden einlegen.

Bevor die Spieße auf den heißen Grill kommen, die Marinade gut abtropfen lassen. Von jeder Seite ca. 5 Minuten grillen. Dazu passen Salat und Baguette.

Schwein

DAS EIGNET SICH FÜR DEN GRILL

Fleisch vom Schwein gehört zu den beliebtesten Fleischsorten beim Grillen. Besonders geeignet sind Bauchstücke, Kotelett, Rücken- und Nackensteaks sowie Filet. Letzteres sollte man mit Speck umwickeln, damit es nicht trocken wird. Mit indirekter Hitze lassen sich zudem Roll- und Spießbraten, Haxe und Rippchen schmackhaft auf dem Grill zubereiten.

ZUBEREITUNG UND GARZEIT

Fleisch vom Schwein gelingt auch weniger geübten Grillfans, denn durch den relativ hohen Fettanteil wird es fast immer schön zart. Die Garzeit hängt vom Stück ab: Während Koteletts und Steaks heiß und kurz gebraten werden (je nach Dicke 5 bis 10 Minuten), verträgt Filet eher eine mittlere Hitze und braucht 15 bis 20 Minuten. Geduld benötigt man für Stücke, die mit indirekter niedriger Hitze gegart werden wie Kotelettrippchen (3 bis 4 Stunden) oder Schulterbraten (5 bis 7 Stunden).

Tipp vom Profi

Grillfleisch sollte Raumtemperatur haben und nicht vom Kühlschrank direkt auf den heißen Grill wandern. Denn durch die niedrigen Temperaturen sinkt die Grillhitze, wodurch das Fleisch schnell zäh und trocken wird.



Rezept



BBQ-Ribs mit Melonensalat

Zutaten für 4 Personen

| Für den Melonensalat | Für die Rippchen |
|-----------------------------|-----------------------------|
| 1/2 Wassermelone | 2,5 kg Rippchen vom Schwein |
| 250 g Babyspinat | |
| 200 g Feta | 500 ml Barbecue-Soße |
| 3-4 Stiele Minze | |
| 10-15 Cocktailtomaten | 1 TL Zucker, braun |
| 100 g Cashewkerne | 1 TL Ketchup |
| 4 EL Olivenöl | |
| 4 EL weißer Balsamico-essig | |
| Salz, Pfeffer | |

Zubereitung

Die Hälfte der Barbecue-Soße, Ketchup, braunen Zucker und Rippchen in einen großen Topf geben und mit Wasser auffüllen, bis die Rippchen bedeckt sind. Für ca. 15 bis 20 Minuten kochen, bis sie gut durchgegart sind. Die Rippchen anschließend abtropfen lassen und auf einem Blech verteilen. Mit der restlichen Barbecue-Soße bepinseln und auskühlen lassen.

Für den Salat den Babyspinat waschen und schleudern. Melone, Tomaten und Feta in mundgerechte Stücke schneiden und mit dem Spinat in einer Schüssel vermengen. Minze waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und hinzugeben. Cashewkerne in einer beschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze rösten und über den Salat streuen.

Die Rippchen anschließend grillen, bis sie eine schöne Kruste haben. Den Salat mit Olivenöl, Balsamicoessig, Salz und Pfeffer würzen und zusammen mit den Rippchen servieren.

Lamm & Kalb

DAS EIGNET SICH FÜR DEN GRILL

Lamm und Kalb finden hierzulande nicht ganz so oft den Weg auf den Rost, dabei haben beide Fleischsorten viel zu bieten. Klassische Stücke für den Grill sind das Steak, das Kotelett und das Filet, beim Kalb ist es zudem das Schnitzel. Lamm- und Kalbfleisch unterscheiden sich deutlich im Geschmack. Während Lamm aromatisch schmeckt, ist Kalbfleisch eher mild.

ZUBEREITUNG UND GARZEIT

Lammsteaks, -filets und -koteletts sollten sehr heiß und ganz kurz gegrillt werden: je nach Dicke des Stücks zwischen 2 und 4 Minuten pro Seite. Zum Würzen werden traditionell Knoblauch, Lorbeer und Kräuter wie Rosmarin, Thymian und Estragon verwendet. Lammfleisch ist perfekt gegart, wenn es außen schön knusprig und innen noch rosa ist. Auch Kalbfleisch will kurz und heiß gegrillt werden: 3 bis 4 Minuten pro Seite reichen für dünn geschnittene Steaks oder Medaillons aus. Dicke Stücke legt man nach dem „Angrillen“ an den Rand des Rosts und lässt sie in der indirekten Hitze einige Minuten nachgaren. Wegen des milden Eigengeschmacks von Kalbfleisch empfiehlt sich ein dezentes Würzen, am besten nur mit Pfeffer und Salz.



Tipp vom Profi

Kalbfleisch vor dem Servieren wenige Minuten auf einem vorgewärmten Teller liegen lassen. Der Fleischsaft verteilt sich und das Stück wird schön zart.



Rezept



Marinierte Lammkoteletts

Zutaten für 4 Personen

| | |
|-------------------|------------------|
| 12 Lammkoteletts | 1 EL Rosmarin |
| 4 EL Olivenöl | 2 Knoblauchzehen |
| 1 EL Zitronensaft | Salz, Pfeffer |
| 1 EL Thymian | |

Zubereitung

Die Kräuter mit Pfeffer, Salz und Knoblauch in einem Mörser zerkleinern. Anschließend mit Olivenöl und Zitronensaft vermischen.

Die Koteletts unter kaltem Wasser abwaschen, trocken tupfen und in eine flache Form legen. Die Marinade darübergeben und für rund 1 Stunde in den Kühlschrank stellen.

Die Lammkoteletts aus der Marinade nehmen, abtropfen und Zimmertemperatur annehmen lassen. Anschließend auf den heißen Rost legen und von beiden Seiten ca. 3 Minuten grillen.

Rind

DAS EIGNET SICH FÜR DEN GRILL

Der Klassiker bei Rindfleisch vom Grill ist das Steak. Hier kann man je nach Geschmack zwischen Entrecote, Porterhouse, Rib-Eye, T-Bone und Filet wählen. Das Fleisch sollte gut abgehängen sein, damit es schön zart wird. Aus Rinderhack lassen sich saftige Frikadellen und Burger-Pattys herstellen.

ZUBEREITUNG UND GARZEIT

Damit Rindersteaks nicht zu schnell durchgaren, sollten sie mindestens 3 cm dick sein. Vor dem Grillen das Fleisch mit etwas Fett bepinseln und es anschließend auf dem Rost in der heißen Zone von beiden Seiten scharf anbraten. Das Steak dann in die gemäßigte Zone legen und dort ca. 5 bis 8 Minuten gar ziehen lassen.



Tipp vom Profi

Der Garpunkt für ein Steak kann ermittelt werden, indem man auf das Fleisch drückt und den Druckpunkt mit den zusammengelegten Fingern der Hand vergleicht: Entspricht der Widerstand der Festigkeit des Daumenballens, wenn Sie den Daumen an den Mittelfinger legen, ist es „englisch“. Ist es dagegen so fest wie der Ballen, wenn sich Daumen und Ringfinger berühren, ist das Steak „medium“. „Gut durch“ ist es, wenn man beim Drucktest den kleinen Finger an den Daumen führt.



Rezept



Moink Balls

Zutaten für 4 Personen

| Für die Moink Balls | Für die BBQ-Soße |
|---------------------|-------------------------|
| 1 kg Rinderhack | 50 g brauner Zucker |
| 4 Zweige Majoran | 100 ml Apfelessig |
| Salz, Pfeffer | 600 ml Ketchup |
| 120 g Cheddarkäse | 80 ml Worcestersoße |
| 125 g Mozzarella | 300 ml Zuckerrübensirup |
| 40 Scheiben Bacon | 2 EL Senf |
| | 2 EL Tabasco |
| | 1 Lorbeerblatt |
| | 1 EL BBQ-Gewürz |

Zubereitung

Rinderhack mit Majoran, Salz und Pfeffer würzen. Cheddar reiben und unter die Hackmasse mischen. Mozzarella in 20 Würfel schneiden.

Aus der Hackmasse 20 gleich große Bälle formen. Jeweils 1 Mozzarellawürfel in die Mitte drücken, verschließen und mit feuchten Händen zu einer Kugel drehen. Jeden Moink Ball mit 2 Scheiben Bacon umwickeln und bei indirekter Hitze bei ca. 150 Grad 30 Minuten geschlossen grillen.

Für die BBQ-Soße den braunen Zucker karamellisieren und mit Apfelessig ablöschen. Nacheinander Ketchup, Worcestersoße, Zuckerrübensirup, Senf, Tabasco und Lorbeerblatt hineingeben. 1 EL BBQ-Gewürzmischung zugeben und die Soße ca. 5 Minuten leicht köcheln lassen, bis sie eindickt.

Moink Balls in die BBQ-Soße tunken und 15 Minuten weitergrillen, bis die Soße auf den Balls glasiert ist.

Fisch

DAS EIGNET SICH FÜR DEN GRILL

Ideal zum Grillen sind die festfleischigen und fettreichen Filets von Thunfisch, Lachs, Heilbutt, Seeteufel oder Schwertfisch. Als ganze Fische vom Grill eignen sich besonders Forellen, Doraden und Wolfsbarsche. Sie haben die perfekte Portionsgröße. Aromatisch sind auch die kleinen silbernen Sardinen. Generell gilt: Je höher der Fettgehalt eines Fisches, desto kräftiger ist sein Geschmack.

ZUBEREITUNG UND GARZEIT

Fisch ist empfindlicher als Fleisch. Deshalb gilt es, ein paar Regeln zu beachten: Den Fisch vor dem Grillen mit etwas Pflanzenöl einpinseln und mit Salz und Pfeffer bestreuen. Dadurch haftet er nicht so leicht am Grill. Dann wird mit der Hautseite nach unten bei direkter Hitze angegrillt. Den Fisch nur einmal wenden und ihn dann in die indirekte Zone zum Durchgaren legen. Um zu testen, ob der Fisch gar ist, sticht man ein Messer in die dickste Stelle und schiebt das Fleisch etwas auseinander. Ist es innen kräftig weiß und nicht mehr durchscheinend, kann serviert werden.



Rezept



Forelle vom Grill

Zutaten für 4 Personen

4 Forellen (küchenfertig)

Für die Marinade:

1 Prise Salz
1 Prise Pfeffer
1 Zitrone, ausgepresst
1 Bund Kräuter (frisch oder TK)
7 EL Öl
1 Knoblauchzehe

Zubereitung

Für die Marinade Salz, Pfeffer, Zitronensaft, fein gehackte Kräuter, Öl und gepressten Knoblauch in einer Schüssel gut verquirlen. Für die Marinade eignen sich besonders Petersilie, Schnittlauch, Basilikum und Dill.

Die Forellen waschen und mit der Marinade außen und innen bestreichen. Die marinierten Fische 60 Minuten im Kühlschrank ziehen lassen. Nach dem Herausnehmen rund 15 Minuten warten, bis sie Raumtemperatur angenommen haben.

Nun die Fische bei nicht zu starker Hitze auf jeder Seite ca. 10 Minuten grillen und hierbei öfter mit Marinade bestreichen.

Meeresfrüchte

DAS EIGNET SICH FÜR DEN GRILL

Fast alle Arten von Meeresfrüchten lassen sich problemlos auf dem Grill zubereiten. Besonders gut gelingen Sorten mit festem Fleisch wie Garnelen, Scampi, Langusten, Hummer, Tintenfische und Jakobsmuscheln. Ihre Schale schützt Hummer und Co. vor direktem Feuer und verhindert, dass ihr Fleisch auseinanderfällt. Die feste, kräftige Textur von Tintenfische und Muscheln hält Hitze gut aus.

ZUBEREITUNG UND GARZEIT

Meeresfrüchte werden bei mäßiger Hitze bzw. auf einem etwas weiter von der Hitze entfernten Rost gegrillt. Je nach Größe benötigen sie zwischen 3 und 10 Minuten Garzeit – nicht mehr, sonst werden sie trocken. Schalentiere sollten mit Schale gegrillt werden, Jakobsmuscheln ohne. Eine gute Idee ist es, Meeresfrüchte aufzuspießen. Mit Gemüse oder pur auf den Grillspieß aufgesteckt, können sie perfekt gewendet werden und fallen nicht durchs Rost. Da Meeresfrüchte dazu neigen, am Rost festzuleben, sollte man ihn sorgfältig einfetten.



Rezept



Tapas mit Meeresfrüchten

Zutaten für 4 Personen

300 g Lachsfilet
300 g Garnelen, geschält
200 g Jakobsmuscheln
1 Zitrone, unbehandelt
1/2 TL Oregano
20 ml Olivenöl
Salz
Pfeffer
etwas frische glatte Petersilie

Zubereitung

Die Hälfte der Zitrone auspressen. Die andere Hälfte in Spalten schneiden und zur Seite legen. Den Fisch und die Meeresfrüchte waschen und mit Küchenpapier trocken tupfen. Den Lachs in Würfel schneiden und in einer Schüssel mit den Meeresfrüchten, dem Zitronensaft, dem Oregano, dem Olivenöl und etwas Pfeffer vermengen. Etwa 30 Minuten ziehen lassen.

Den Fisch und die Meeresfrüchte auf Spieße stecken und auf dem Grill 5 bis 7 Minuten bei mittlerer Hitze von allen Seiten garen. Salzen, mit glatter Petersilie garnieren und mit Zitronenecken servieren.

Tipp vom Profi

Ganze Fische lassen sich gut in Grillkörben oder speziellen Grillzangen zubereiten. Empfindliche Filets, die leicht zerfallen, sind in einem gefetteten, geschlossenen Stück Alufolie sicher aufgehoben.

Tipp vom Profi

Tintenfische, Garnelen und Scampi kann man auch wunderbar als Hingucker auf anderen Fischfilets anrichten. Garnelen und Scampi kombinieren fortgeschrittene Grillfans als „Surf and Turf“ mit einem saftigen Rindersteak.

Vegetarisch



DAS EIGNET SICH FÜR DEN GRILL

Als traditionelles Grillgemüse gelten Maiskolben, Paprika, Champignons, Tomaten, Zwiebeln und Auberginen. Generell gilt: Was sich für die Pfanne eignet, kann auch auf den Grill. Feste Käsesorten wie Feta oder Halloumi dürfen ebenfalls auf den Rost. Zu den absoluten Klassikern zählen Folienkartoffeln.



ZUBEREITUNG UND GARZEIT

Klassisches Grillgemüse kann direkt auf den Rost, die Garzeiten variieren je nach Durchmesser und Sorte: 6 bis 8 Minuten brauchen Auberginen- und Zucchini-Scheiben, Paprikaviertel sowie halbierte Tomaten. Nach 8 bis 10 Minuten sind Champignons und Zwiebeln gar. Rohe Kartoffeln in Alufolie benötigen 50 bis 60 Minuten, da lohnt sich das Vorkochen – ebenso wie beim Mais. Halloumi kann auch direkt gegrillt werden, er braucht von jeder Seite 2 bis 5 Minuten. Feta gart am besten in einer Grillschale für rund 20 Minuten.



Tipp vom Profi

Damit Käse nicht am Rost kleben bleibt, kann man ihn vor dem Grillen kurz in Öl wenden. Außerdem hilft es, ihn nach 5 bis 10 Sekunden Grillzeit mit dem Pfannenwender kurz vom Rost zu lösen. Diesen Schritt nach weiteren 10 bis 20 Sekunden wiederholen. Dadurch wird die Oberfläche des Käses geschlossen. Genauso mit der anderen Seite verfahren.



Rezept



Zucchini-Päckchen

Zutaten für 4 Personen

- 2 Zucchini
- Spritzer Olivenöl
- 2 Feta
- 2 kleine rote Zwiebeln
- 8 getrocknete Tomaten
- Oreganoblättchen, frisch
- 1 Bio-Zitrone, davon der Saft
- grober schwarzer Pfeffer

Zubereitung

Die Zucchini waschen und mit einem breiten Sparschäler oder Käsehobel längs in Streifen schneiden. Den Grill mit etwas Olivenöl bestreichen und die Zucchini-Streifen kurz bei direkter Hitze angrillen.

Den Feta vierteln und diese Stücke horizontal halbieren. Die Zwiebeln in Ringe schneiden und die getrockneten Tomaten klein würfeln. Oregano waschen und klein zupfen.

Feta-Stücke mit Zwiebelringen, Tomatenstückchen und etwas Oregano belegen und einmal längst und einmal quer in die Zucchini-Streifen wickeln. Mit Zitronensaft beträufeln und mit Pfeffer würzen.

Zucchini-Päckchen bei geringer indirekter Hitze von beiden Seiten je ca. 7 bis 8 Minuten grillen. Damit die Päckchen besser halten, kann man sie mit einem Zahnstocher stabilisieren.

Vegan



DAS EIGNET SICH FÜR DEN GRILL

Die Auswahl an veganem Grillgut ist inzwischen riesig: Neben Gemüse eignen sich zahlreiche Fleischersatzprodukte für eine Zubereitung auf dem Rost. Dazu zählen neben dem Klassiker Tofu zum Beispiel Soja-Big-Steaks, Grillwürste aus Saitan, Gemüsebratlinge und Burger-Pattys aus Linsen, Tempeh aus Lupinen oder auch die Jackfruit.



ZUBEREITUNG UND GARZEIT

Die Garzeiten von Tofu und Grillgut aus Seitan, Tempeh und Co. sind kürzer als die von Fleisch. Es braucht meist nicht länger als 10 Minuten. Zudem sollte der Rost vor dem Grillen gut eingeeilt werden, damit das Grillgut nicht daran kleben bleibt. Das Geheimnis beim veganen Grillen sind die Marinaden: Sie sorgen ganz nach Belieben für eine asiatische, mediterrane oder rauchige Note. Vor allem bei Tofu ist eine herzhaftere Marinade wichtig, da er sehr neutral im Geschmack ist.



Rezept



Blumenkohl-Wings

Zutaten für 4 Personen

- 1/2 Blumenkohl
- 100 g Weizenmehl
- 100 ml Mandeldrink
- 2 TL Knoblauchpulver
- 2 TL Zwiebelpulver
- 2 TL Kurkuma, gemahlen
- 1 TL Salz
- 2 EL Apfelessig
- 50 ml Wasser
- 2 EL Tomatenmark
- 1/2 TL Chilipulver
- 1 EL Agavendicksaft

Zubereitung

Den Blumenkohl in mundgerechte Röschen zerteilen oder schneiden und waschen.

In einer Schale zunächst alle trockenen Zutaten vermengen und danach die flüssigen Zutaten untermischen. Die Konsistenz soll breiig sein.

Anschließend jedes Röschen einzeln in der Marinade schwenken. Die Blumenkohl-Wings auf den Grill legen und so lange grillen, bis sie schön braun und kross sind.



Tipp vom Profi

Das Geheimnis für ein rauchiges Aroma: Liquid Smoke. Mit dem destillierten Raucharoma verfeinert man Marinaden und verleiht so auch veganem Grillgut einen authentischen BBQ-Geschmack.

Würstchen

DAS EIGNET SICH FÜR DEN GRILL

Wurst ist nicht gleich Wurst, denn nicht alle Sorten gehören auf den Grill. Gut geeignet sind alle Arten von Bratwurst: fein, grob, als Schnecke oder mit traditioneller Rezeptur als Thüringer oder Nürnberger Rostbratwurst. Auch Käsegriller, Käsekraider oder Knackwürstchen sind ausgezeichnete Grillwürste. Nicht gegrillt werden sollten Würste, die gepökelt wurden, wie Wiener Würstchen oder Bockwürste. Werden sie sehr hoch erhitzt, sind sie weder genießbar noch gesund.

ZUBEREITUNG UND GARZEIT

Die perfekte Grillwurst ist außen schön knusprig und innen heiß und saftig. Dazu legt man sie in die Mitte des Rosts und grillt sie bei hoher Hitze ein paar Minuten lang von allen Seiten gleichmäßig an. Danach wandert sie an den Rand des Grills, wo sie bei gemäßigter Hitze und unter regelmäßigem Wenden weitergart. Vorgebrühte Würste können nach 6 bis 7 Minuten serviert werden, rohe dauern mit 10 bis 12 Minuten etwas länger.

Tipp vom Profi

Das unkontrollierte Aufplatzen der Wurst beim Grillen lässt sich verhindern, indem man die Haut vorher kreuzweise leicht einritz. Alternativ können Sie die Wurst vorher in einen Topf mit ca. 80 Grad heißem Wasser geben. Einfach für ungefähr 1 Minute darin abbrühen.



Rezept



Wurst-Gemüse-Spieße

Zutaten für 10 Spieße

- | | |
|-------------------------|-------------------|
| 2 große Zucchini | <u>Utensilien</u> |
| 3 1/2 große Karotten | Schaschlikspieße |
| 3 Zweige Thymian | |
| 3 EL Olivenöl | |
| Salz, Pfeffer | |
| 10 Thüringer Bratwürste | |
| 300 ml Aioli | |

Zubereitung

Zucchini und Möhren waschen und putzen bzw. schälen. Beides mit dem Küchenhobel in lange, ca. 0,2 cm dicke Scheiben hobeln. Thymianblättchen abzupfen. Gemüsestreifen mit Thymian, Öl, Salz und Pfeffer einreiben.

Gemüsestreifen abwechselnd mit 5 Bratwürstchen dicht an dicht auf die Arbeitsplatte legen. Dann 5 lange Holzspieße durch den Stapel stechen. Die restlichen Würstchen und Gemüsestreifen ebenso zusammenstecken.

Die Spieße auf dem Grill von jeder Seite 3 bis 4 Minuten goldbraun grillen. Herunternehmen und die großen Spieße gleichmäßig teilen, so dass 2 mal 5 mundgerechte Spieße entstehen. Mit Aioli zum Dippen sofort servieren.

Brot

DAS EIGNET SICH FÜR DEN GRILL

Bei Brot und Dips denken die meisten Menschen sofort an die unverzichtbaren Beilagen jeglichen Grillguts. Klar: Baguette, Ciabatta und Fladenbrot sind die perfekten Grillbegleiter. Aber man kann Brot auch auf dem Grill zubereiten oder mit Kräuter- bzw. Knoblauchbutter rösten. Herzhaft gefüllt sind auch gegrillte Pizzabrötchen ein Gedicht. Dips kommen naturgemäß nicht auf den Grill, gehören jedoch zum Brot einfach dazu.

ZUBEREITUNG UND GARZEIT

Wie lange es dauert, bis Brot die idealen Röstaromen hat, ohne innen hart zu sein, hängt von der Brotsorte und der Dicke der Stücke ab. Dünnere Scheiben sind in direkter Hitze bereits nach wenigen Minuten knusprig, ein Kräuterbaguette braucht rund 10 Minuten. Brotsorten, die länger benötigen, sollte man bei mittlerer Hitze grillen, damit sie außen nicht schwarz werden. Klassische Dips sind Guacamole, Zaziki und Cremes auf Feta- und Frischkäsebasis, die mit Chili, Paprika, Kräutern oder getrockneten Tomaten angerührt werden.

Tipp vom Profi

Mithilfe eines Back- oder Pizzasteins kann man mit jedem Grill sein eigenes Grillbrot backen. Selbst gemachte Dips sind das perfekte Mitbringsel, wenn Sie bei anderen zum Grillen eingeladen sind.



Rezept



Schnelles Grillbrot

Zutaten für 8 Portionen

- 500 g Weizenmehl
- 350 ml lauwarmes Wasser
- 1/2 Würfel frische Hefe
- 1 TL Salz

Zubereitung

Die Hefe zerbröseln und im lauwarmen Wasser mit einem Schneebesen verquirlen, bis sie sich ganz aufgelöst hat. Hefewasser in eine Rührschüssel geben, Mehl und Salz hinzugeben und alles etwa 10 Minuten lang zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig abdecken und für eine halbe Stunde an einem warmen Ort gehen lassen.

Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu einer Kugel formen und in 8 Stücke teilen. Die Stücke zu Fladen ausrollen, nach Belieben mit Oliven-, Kräuter- oder Knoblauchöl bestreichen und anschließend auf dem Rand des Grillrosts auf jeder Seite 4 bis 5 Minuten grillen. Dazu passt Knoblauchquark.

Gewürze

DAS EIGNET SICH FÜR DEN GRILL

Salz und Pfeffer gehören natürlich auf jedes Grillgut. Welche weiteren Gewürze am besten zu welchem Fleisch passen, hängt von dessen Abstammung ab. Schweinefleisch wird häufig mit Paprika, Lorbeer, Estragon oder Koriander verfeinert, der Geschmack von Geflügel kommt mit milderen Gewürzen wie Zitronengras, Ingwer und Majoran gut zur Geltung. Rindfleisch erhält mit Salbei, Rosmarin und Chili eine besondere Note. Fisch würzt man ebenfalls mild, etwa mit Dill, Zitronenschale und Frühlingszwiebeln. Zu Gemüse passen Knoblauch und Chili sowie mediterrane Kräuter. Inzwischen gibt es auch eine Fülle an Würzmischungen für alle Arten von Grillgut. Einfach ausprobieren!

ZUBEREITUNG UND GARZEIT

Nicht alle Gewürze vertragen große Hitze. Dazu zählen unter anderem Pfeffer, Paprika, Curry oder Rosmarin. Sie sollten deshalb erst gegen Ende des Garvorgangs zum Einsatz kommen. Dasselbe gilt für getrocknete Kräuter, Honig und zuckerhaltige Würzmischungen. Sie brennen schnell an und schmecken dann bitter.



Rezept



Chili-Kräutersalz

Zutaten

| | |
|----------|--------------------------|
| 500 g | Meersalz, grob |
| 2 | Chilischoten, getrocknet |
| 1/2 Bund | Schnittlauch |
| 1 Bund | glatte Petersilie |

Zubereitung

Zunächst die Kräuter waschen, trockenschleudern und von Stielen befreien. Die Chilischoten sehr fein hacken.

Das Salz, die Kräuter und die gehackten Chilischoten in einen Food Processor geben und gut durchpürieren.

Zum Trocknen das Chili-Kräutersalz auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und für 30 Minuten bei 60 Grad Umluft in den Backofen geben.



Tipp vom Profi

Salz entzieht dem Fleisch Wasser. Allerdings braucht es dazu eine Einwirkzeit von rund 15 Minuten. Wer das Fleisch sofort nach dem Salzen auflegt, muss also kein trockenes Ergebnis befürchten. Auf jeden Fall nach dem Grillen salzen sollte man empfindliches Grillgut wie zum Beispiel Meeresfrüchte.

Rubs & Marinaden

DAS EIGNET SICH FÜR DEN GRILL

Schweinefleisch, Rind, Lamm, Geflügel, Meerestiere und Tofu versprechen einen besonderen Genuss, wenn sie vor dem Grillen richtig mariniert wurden. Zu Fisch passen Marinaden mit fruchtigen Noten, Garnelen schmecken hervorragend mit Knoblauch, Geflügel eignet sich sehr gut für Marinaden mit asiatischer Note. Fleisch von Schwein, Lamm und Co. verträgt kräftige Marinaden. Festes Rindfleisch kann durch das Marinieren sogar deutlich mürber werden. Eine Alternative zu flüssigen sind trockene Marinaden, sogenannte Rubs.

ZUBEREITUNG UND GARZEIT

Flüssige Marinade wird nach dem Auftragen ins Fleisch einmassiert, anschließend lässt man es gut durchziehen. Zum Marinieren von Hähnchenfilets reichen 1 bis 3 Stunden, Schweinesteaks und Koteletts erfordern 4 bis 8 Stunden. Beim Rind hängt die Marinierzeit vom Stück ab: Dicke Stücke benötigen 24 Stunden, feinere sind schon nach 3 Stunden durchgezogen. Schnell fertig sind Gemüse und Grillkäse, die Marinade muss nur 30 bis 60 Minuten einwirken. Tofu braucht mit 1 bis 3 Stunden etwas mehr Marinierzeit. Rubs sind die schnellere Alternative zu Marinaden. Die Würzmischung wird einfach ins Fleisch eingerieben, größere Stücke legt man für ca. 12 Stunden in den Kühlschrank.



Rezept



Biermarinade

Zutaten für 4 Portionen

| | |
|-------------------------|---------------------|
| 40 ml Öl | 4 Frühlingszwiebeln |
| 40 ml Essig | 2 Knoblauchzehen |
| 300 ml Bier, hell | 2 Lorbeerblätter |
| 3 TL Senf, mittelscharf | Salz, Pfeffer |

Zubereitung

Öl, Essig und Bier in eine Schüssel geben und den Senf unterrühren. Frühlingszwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden. Knoblauch schälen und fein würfeln. Beides mit den Lorbeerblättern, Salz und Pfeffer in die Marinade geben und alles miteinander mischen.

Das Grillgut, etwa Steaks vom Schweinehals, in die Marinade legen, wenden, zugedeckt in den Kühlschrank stellen und rund 4 Stunden ziehen lassen.



Tipp vom Profi

Flüssig mariniertes Grillgut sollte vor dem Grillen sorgfältig mit Küchenkrepp abgetupft werden, damit kein Öl in Glut oder Flamme tropft. Denn beim Verbrennen bilden sich Schadstoffe, die mit dem Rauch aufsteigen und sich auf das Fleisch legen können.

Obst

DAS EIGNET SICH FÜR DEN GRILL

Wir sprachen es bereits im Vorwort an: Eigentlich ist man schon satt ... Aber Obst geht einfach immer. Viele Sorten lassen sich wunderbar grillen und bilden so den perfekten Abschluss einer Grillsession. Besonders geeignet sind feste Sorten, da diese Früchte nicht so schnell matschig werden. Dazu gehören etwa Ananas-scheiben, Bananen, Äpfel und Birnen. Darüber hinaus lohnt es sich, Exoten wie Mango, Papaya oder Feigen auszuprobieren. Das Raucharoma passt auch zu süßen Früchten wie Erdbeeren, Melonen und Aprikosen. Sogar Zitrusfrüchte lassen sich grillen. Wer sich nicht entscheiden kann, kombiniert einfach die Früchte seiner Wahl auf einem Spieß.

ZUBEREITUNG UND GARZEIT

Vor dem Grillen das Obst waschen, trocken tupfen und ggf. vom Kerngehäuse befreien. Obststücke garen sicher und schonend entweder in einem Grillschälchen oder am Rand des Rosts bei mittlerer Hitze. Da Früchte kein Fett enthalten, können sie je nach Geschmack mit etwas zerlassener Butter oder einem neutralen Pflanzenöl bestrichen werden. Für Spieße schneidet man die Früchte idealerweise in etwa 3 bis 4 cm große Würfel. Die Garzeit für Obst beträgt je nach Sorte 5 bis 10 Minuten.



Rezept



Gegrillte Banane

Zutaten für 4 Portionen

- 80 g Walnüsse
- 20 g Zucker
- 4 Bananen
- 200 g Vollmilchschokolade
- Minze zum Garnieren

Zubereitung

Die Walnüsse mit einem großen Messer hacken. Eine Pfanne auf den Grill stellen, den Zucker hineingeben und karamellisieren lassen. Die Walnüsse im Karamell schwenken und zur Seite stellen.

Die Bananen mit einem Messer der Länge nach aufschneiden, ohne sie ganz durchzuschneiden. Mit dem Messer jede Banane aufklappen.

Die Schokolade in kleine Stücke hacken und die Bananen füllen. Die gefüllten Bananen auf den vorbereiteten Grill legen und so lange grillen, bis die Schokolade geschmolzen ist.

Die Bananen mit den karamellisierten Walnüssen und der Minze anrichten.



Tipps vom Profi

Marinaden aus Honig, Ahornsirup oder braunem Zucker machen Obst vom Grill noch einen Hauch süßer. Sehr gut harmonisieren auch Kräuter wie Basilikum oder Minze.

Desserts

DAS EIGNET SICH FÜR DEN GRILL

Eis – ja, Sie haben richtig gelesen: Eis kann man grillen. Es ist in der Herstellung zwar ein wenig knifflig, dafür aber ein echtes Highlight. Auf dem Grill zubereiten können Sie auch Crumbles, kleine Törtchen, Brownies und Soufflés. Das einfachste Dessert vom Grill sind sicher Marshmallows. Sie können zum Beispiel mit Erdbeeren auf Spieße gesteckt oder in eine Banane gefüllt werden. Bei Desserts vom Grill sind der Fantasie keine Grenzen gesetzt. Praktisch alles, was in Pfanne oder Ofen gelingt, kann auch auf dem Grill zubereitet werden. Sie sind auf der Suche nach Rezepten? Dann schauen Sie doch mal vorbei auf www.edeka.de/rezepte.



ZUBEREITUNG UND GARZEIT

Eine Empfehlung für Zubereitung und Garzeit können wir Ihnen an dieser Stelle nicht geben. Die schreibt das jeweilige Rezept vor. Was wir aber auf jeden Fall raten: Probieren Sie das Rezept für gegrilltes Eis aus. Ihre Gäste werden begeistert sein!



Tipps vom Profi

Desserts mit Kräutergeschmack – möglich. Aber bitte nicht mit Knoblaucharoma! Deshalb den Grillrost vor der Zubereitung von Desserts gut abbürsten und mit Wasser und Spülmittel abwischen.



Rezept



Gegrilltes Eis

Zutaten für 4 Portionen

Für den Boden

- 4 Butter-Torteletts

Für die Füllung

- 1 Handvoll Erdbeeren
- 1 Handvoll Blaubeeren
- 10 Kugeln Vanilleeis

Für die Eischnee-Haube

- 6 Eier
- 1 EL Puderzucker

Zubereitung

Die Eier trennen, das Eiweiß zu Eischnee schlagen, den Zucker dabei langsam einrieseln lassen. Erdbeeren und Blaubeeren waschen, in dünne Scheiben schneiden und auf den Torteletts verteilen.

Eis mit einem Eisöffel vorsichtig auf die Früchte geben. Dann den Eischnee mit einem Küchenschaber lückenlos um das Eis streichen. Wichtig: Auch die Ränder der Torteletts sollten vollständig bedeckt sein.

Auf Backpapier auf dem heißen Grillrost bei geschlossenem Deckel 4 Minuten grillen und schnell servieren!

Cocktails

DAS SIND DIE PERFEKTEN DRINKS

Die idealen Begleiter für ein sommerliches Grillevent sind ebenso sommerliche Cocktails. Die Auswahl an Rezepten ist so groß, dass man damit jeden Geschmack treffen kann: von fruchtig und süß über herb bis hin zu kräftig. Besonders beliebt sind die Klassiker Mojito und Caipirinha, die mit Minze bzw. Limette erfrischen. Fans fruchtiger Drinks freuen sich über eine Piña colada oder eine Margarita. Wer kräftige Drinks bevorzugt, dem könnte ein Old Fashioned oder ein Negroni gefallen. Empfehlenswert ist es, die Wahl des Cocktails auf das Grillmenü abzustimmen. Kommen stark gewürzte Speisen auf den Tisch, können Drinks mit fruchtigen Noten diese Würze ausgleichen.

ZUBEREITUNG

Beim Grillen hat man mit dem Grillgut bereits alle Hände voll zu tun und möchte sich nebenbei noch um seine Gäste kümmern. Deshalb empfehlen sich unkomplizierte Mixgetränke, die aus wenigen Zutaten bestehen und schnell gemacht sind. Manche Cocktails wie der Negroni sowie alle Drinks, die nur aus Alkohol bestehen, lassen sich zudem gut vorbereiten und bis zum Servieren im Kühlschrank aufbewahren. Drinks mit frischen Zutaten können dort rund 8 Stunden lang auf Ihre Gäste warten. Nicht vergessen: immer ausreichend Eis zur Kühlung der Drinks bereithalten!



Rezept



Für alle, die bisher noch kein(en) Déjà-vu hatten:

Déjà-Vu Heritage and Harmony

Zutaten für einen Cocktail

- Eiswürfel
- 2,5 cl Déjà-Vu
- 4 cl Gin
- 2 cl Zitronensaft, frisch
- 4 cl naturrüber Apfelsaft
- 1,5 cl Runny Honey
- 0,1 l Tonicwater
- Apfelfächer
- Thymian

Zubereitung

Eiswürfel in ein vorgekühltes Glas geben. Déjà-Vu, Gin, Zitronensaft, naturrüben Apfelsaft sowie Runny Honey hinzugeben und mit Tonicwater auffüllen. Alles vorsichtig verrühren. Mit einem Apfelfächer und frischem Thymian garnieren.



Tipp vom Profi

Das A und O guter Cocktails sind hochwertige Zutaten. Daher immer ganz frische Früchte verwenden und bei Zitrusfrüchten darauf achten, dass die Schale unbehandelt ist. Säfte entweder selbst pressen oder einen gekauften Direktsaft aus der Kühlung verwenden.

Mocktails

DAS SIND DIE PERFEKTEN DRINKS

Alkoholfreie Mocktails bereichern jedes Grillevent genauso wie Cocktails – und auch die Auswahl an Rezepten lässt keine Wünsche offen. Klassiker unter den alkoholfreien Drinks sind Virgin Piña coladas oder Virgin Mojitos. Ein neuer Trend sind Mocktails mit Tee, für die bereits eine weitere kunstvolle Wortschöpfung gefunden wurde: Tocktails. Basis vieler alkoholfreier Cocktails sind Tonicwater, Gingerale, Infused Water (aromatisiertes Wasser) sowie alle Arten von Limonaden und Fruchtsäften. Extra spritzig werden Mocktails mit alkoholfreiem Sekt oder alkoholfreien Spirituosen, von denen es inzwischen eine große Auswahl gibt.

ZUBEREITUNG

Bei der Zubereitung von Mocktails sollte man auf die Menge an Fruchtsäften und Sirups achten, damit das Getränk nicht zu süß wird. Das lässt sich auch durch die Zugabe von Mineralwasser verhindern. Für die professionelle Herstellung eines Mocktails empfiehlt sich dieselbe Ausstattung wie für einen Cocktail. Dazu gehören ein guter Bar-mixer, ein Messbecher (Jigger), ein Barsieb (Strainer) und ein Stößel (Muddler).



Tipp vom Profi

Überraschen Sie Ihre Gäste doch mal mit einem blauen Mocktail. Der gelingt ganz einfach mit Blue Curaçao Sirup.



Rezept



Gegrillter Erdbeer-Basilikum-Daiquiri

Zutaten für einen Mocktail

- 4 große Erdbeeren
- 2 cl Limettensaft
- 4 Basilikumblätter
- 4 cl Wonderoak
- 1 cl Monin-Zuckersirup
- 2 bis 3 große Eiswürfel
- 1 Handvoll Crushed Ice

Zubereitung

Die Erdbeeren waschen und das Grün abschneiden. 3 Erdbeeren der Länge nach auf einen ca. 10 Minuten in Wasser eingelegten Holzspieß stecken. Die 4. Erdbeere zur Dekoration aufbewahren.

Die Erdbeeren von allen Seiten jeweils 3 bis 4 Minuten grillen, anschließend vom Spieß nehmen und in ein hohes Gefäß füllen. 3 Basilikumblätter ebenfalls in das hohe Gefäß geben und alles mit einem Mixstab fein pürieren.

Den Cocktailshaker mit 1 Handvoll Crushed Ice füllen. Das Erdbeer-Basilikum-Püree, Wonderoak, Limettensaft und Zuckersirup in den Shaker geben und kräftig schütteln. Den Cocktail in ein mit den großen Eiswürfeln befülltes Longdrinkglas gießen und mit der 4. Erdbeere und dem letzten Basilikumblatt garnieren.

Guten Appetit!

Grill GUIDE



Interesse?
Mehr Informationen zu
unserer Jahreskampagne
erhalten Sie hier!

edeka-foodservice.de/so-geht-frische



FOODSERVICE
QUALITÄT, DIE ANKOMMT.