

Aus Freude am Geniessen und am gesunden Essen

Hausfrauen, Hobbyköche und Gourmets haben ihre Freude am Grillieren entdeckt. Diese einfache, doch köstliche Zubereitungsart erfüllt ideal den modernen Anspruch nach leichtem, natürlichem Essen. Das Grillieren macht ja den Eigengeschmack der Speisen intensiver, so dass manches vom Grill viel feiner schmeckt.

Der Holzkohlengrill ist der urtümlichste

Grillieren über der Glut (nicht über dem Feuer!) ist die älteste, von Kennern als die beste gepriesene Grilliermethode. Dabei erhalten die Grilladen ihr einzigartiges Aroma. Diese Art zu grillieren ist im Laufe der Jahrtausende immer mehr verfeinert worden. Die Rôtisseurs des Mittelalters haben ausgeklügelte Geräte erfunden, damit sich der Braten oder der Ochs am Spiess langsam und gleichmässig über der Glut drehte. Heute gibt es ganz verschiedenartige Holzkohlengrills, vom ganz einfachen Modell bis zum technischen Luxusgerät. Allen gemeinsam ist die gemütliche, gesellige Atmosphäre, die sie schaffen, und das unverkennbare Aroma der Grilladen.

Grillieren auf dem Rost

Auf dem Rost wird das Fleisch über einer Glutschicht geröstet. Es gart durch die Hitzestrahlung der Glut. Zum Grillieren von Würsten oder kleinen Fleischstücken genügt dieser Grill vollauf.

Grillieren am Spiess

Grössere Stücke grilliert man besser am Spiess, dessen Abstand zur Holzkohलगlut reguliert werden kann. Mit Vorteil steht der Holzkohlenbehälter senkrecht, also neben dem Spiess, denn dadurch wird vermieden, dass Fett in die Glut tropft, sich entzündet und lästigen Rauch bilden kann. Die besten Resultate erreicht man mit einem automatischen Drehspiess, also einem Spiess mit Batterie- oder Elektroantrieb.

Welchen Grill wählen?

Wer nur selten grilliert oder wenig Erfahrung hat, wählt einen einfachen Gusseisengrill (ca. Fr. 50.-), dessen schwerer Rost sich zur Hitzeregulierung höher oder tiefer einstellen lässt. Allerdings muss man dabei auf einen Drehspiess verzichten. Ein guter, vielseitiger Grill, der sich leicht zusammenlegen und im Auto mitnehmen lässt, kostet etwa Fr. 100.-. In dieser Preislage findet man ausgezeichnete Geräte aus feuerfestem Emailblech und rostfreiem Stahl mit horizontal und vertikal verwendbarem Holzkohlenbehälter, Drehspiess und Batteriemotor. Wer gern und oft im Garten grilliert, leistet sich einen grösseren Gartengrill. Auch hier sollte sich der Holzkohlenbehälter senkrecht und waagrecht stellen lassen, damit fachgerechtes Grillieren auf dem Rost und am Drehspiess möglich ist. Mit Batteriemotor geht's leichter. Die besten Grills dieser Art sind aus Gusseisen, doch sollten alle Teile, die mit dem Fleisch in Berührung kommen, aus rostfreiem Stahl bestehen. (Preise je nach Ausführung und Grösse.)

Grillieren im Cheminée

Das Cheminée in der Wohnung oder im Garten wird mit einem standfesten Fuss aus Eisen ausgestattet, an dem ein Rost oder ein Spiess befestigt werden kann. Wichtig: er muss ohne komplizierte Manipulationen in der Höhe verstellbar sein, damit man sich nicht die Finger verbrennt. Ein Batteriemotor erleichtert das gleichmässige Drehen des Spiesses. Wer Zeit hat, bereitet die Glut durch Verbrennen von Holz. Birken-, Obstbaum-, Buchen- und Eichenholz eignen sich besonders gut.

Das richtige Zubehör

Schützen Sie sich gegen Hitze und Verbrennungen durch wärmeisolierende Küchenhandschuhe, die auch den Unterarm decken. Grilladen werden nie mit einer Gabel angestochen, sondern mit einer Grillzange gewendet, damit der köstliche Fleischsaft nicht verlorenght. Die Zange soll einen gut isolierenden Griff haben. Ein Saucenlöffel und ein ebenfalls langstieliger Pinsel sind beim Übergießen und Bepinseln der Grilladen nützlich.

Ein Bratkorb ist praktisch für Fische, die gerne am Rost kleben oder vom Spiess fallen könnten, aber auch für andere Fleischstücke, die sich nicht so gut aufspießen lassen. Zum Tranchieren von Braten braucht man ein scharfes Messer und zum Festhalten eine Gabel mit langen und dünnen Zinken. Das Zerschneiden geht viel leichter auf einem grossen Tranchierbrett mit Safrinne. Auch der Blasebalg zum Anfachen und zum Verteilen der Glut soll nicht kleinlich bemessen sein. Vorsicht: er darf nie in Grillnähe abgelegt oder aufgehängt werden. Wenn Funken sprühen, bekommt auch der schönste Blasebalg Löcher, und der Schnauf geht ihm blitzschnell aus.

Weil die Qualität des Fleisches und die Temperatur der Hitzequelle grossen Einfluss auf die Grillierdauer haben, kann diese in den Rezepten nur ungenau angegeben werden. Haben Sie noch wenig Erfahrung, so verwenden Sie vor allem bei grösseren Stücken ein Fleischthermometer. Lassen Sie es beim Grillieren einfach im dicksten Teil des Fleisches eingesteckt. Der Zeiger gibt genau an, wann das Innere des Fleisches «bleu» (innen noch roh und blutig), « saignant» (blutig), « à point» (innen noch rosa) oder « bien cuit» (durch) ist. Kaufen Sie nur Stahlspieße aus rostfreiem Stahl und mit einem rechteckigen oder ovalen (ja nicht runden!) Querschnitt, damit sich die Fleischstücke darauf nicht drehen können. Die Spieße sollten so lang sein, dass man sie bequem anfassen und drehen kann.

Feuer und Glut

Auf Ausflügen und Wanderungen darf man sich ab und zu an die Schulreise- und Pfadfinderromantik erinnern: Man sammelt Holz, baut mit wenig Aufwand eine einfache Grillstelle und lässt dann mitgebrachte Würste über der Glut gemütlich brutzeln. Das braucht allerdings ein bisschen Geduld: Es dauert gut dreiviertel Stunden, bis aus dem anfänglich lichterloh brennenden Holz eine langlebige Glut geworden ist. Einfacher und schneller erhält man die nötige Glut mit Holzkohle. Diese wird in den dafür bestimmten Behälter geschichtet und angezündet - am besten mit einem der im Handel erhältlichen Zündwürfel. Mit dem Grillieren wartet man zu, bis die Kohle von einer leichten weissen Aschenschicht bedeckt und der Grillrostwirklich heiss ist.

Analog zum Holzkohlegrill gibt es den **Gasgrill**, der nach dem gleichen Prinzip funktioniert. Die Hitze wird hier mit mehreren kleinen Gasflammen erzeugt.

Der **Kugelgrill** ist eine Weiterentwicklung des Holzkohle- oder Gasgrill. Es handelt sich hier um ein geschlossenes System. Die Hitze kann hier mit Frischluftzufuhr geregelt werden. Vorteilhaft bei diesem Grill ist, dass die Wärme nicht entweichen kann. Er eignet sich daher zum Grillieren von grösseren Stücken wie Braten oder Gigot mit Bein.

Kontaktgrills sind praktisch und schnell

Es gibt zwei verschiedene Arten von Kontaktgrills: die Grillpfanne mit Unterhitze und den Klappgrill mit Hitze von unten und oben. Beide sind zweckmässig.

Grillpfannen lassen sich auf jedem Herd verwenden. Die besten sind aus Gusseisen und haben hohe Rillen, damit die heisse Luft unter der Grillade zirkulieren kann. Es bildet sich die begehrte Kruste mit dem Grillmuster. Der Klappgrill besteht aus zwei elektrisch heizbaren Grillflächen und ist so konstruiert, dass man auch dickere Grilladen dazwischenlegen kann. Die Speisen werden auf beiden Seiten gleichzeitig und darum sehr schnell grilliert. Mit einem Deckel lassen sich Grillpfannen gleichmässiger und schneller vorheizen - vor allem die viereckigen Modelle mit viel Platz für Grilladen. Eine gleichmässig verteilte Hitze ist auch wichtig für grosse Fleischstücke.

Grillpfannen werden, solange sie noch heiss sind, unter dem Heisswasserhahn von Fett- und Ölrückständen befreit. Am besten und einfachsten nehmen Sie dazu eine ganz harte Bürste.

Der Elektrogrill ist ein Alleskönner

Der Elektrogrill arbeitet meistens mit Oberhitze, und zwar mit Infrarotstrahlen. Darum eignet er sich nicht nur zum Grillieren, sondern auch zum Gratinieren.

Ein Elektrogrill sollte ohne kompliziertes Verstellen von Rost, Spiess (mit Motor) und Gratinplatte (wird meistens mit dem Grill verkauft) zu bedienen sein. Das einzige, was man wählen muss, sind der Hitzegrad und die Zeitdauer - eine eingebaute Zeituhr schaltet am Ende der Garzeit automatisch ab. Die Gebrauchsanweisung, die zu jedem Elektrogrill geliefert wird, muss unbedingt befolgt werden. Wichtig ist auch, dass der Grill leistungsfähig (mindestens 1200 Watt), geräumig (Platz für zwei Poulets) und einfach zu reinigen oder gar selbstreinigend ist.

Der Elektroherd mit Grilleinrichtung muss eine in leicht geöffneter Stellung arretierbare Ofentür haben. Denn beim Grillieren darf die Türe nie ganz geschlossen werden. Der Grillofen ist besonders praktisch, wenn er sich auf Sichthöhe befindet. Normale Backöfen eignen sich nicht für das Grillieren. Darum werden für einige Backöfen von den Herstellern Infrarotschlangen zum Einstecken und automatische Drehspiesse als Zubehör geliefert.

Das wichtigste Zubehör zu fast allen Marken von Elektrogrills kauft man am besten gleich mit dem Grill zusammen. Da ist der Drehspieß mit zwei Halteklammern, oft mit einem abnehmbaren und darum platzsparenden Griff. Ein rostfreier Gitterrost für das Grillieren auf dem Rost, ein Doppelrost zum Einklemmen und Grillieren von Toasts, ein Bratenhalter für grössere Fleischstücke und eine feuerfeste Platte zum Gratinieren machen den Elektrogrill wirklich zum Alleskönner.

Elektrogrills sind meist einfach in der Pflege. Alle abnehmbaren Teile reinigt man im Spülwasser, den Innenteil mit einem fettlösenden Mittel.

Die richtige Behandlung des Fleisches

Fleisch enthält Milchsäurebakterien die die Fleischfasern zart und das Fleisch somit mürbe machen. Für diesen Vorgang benötigen die Bakterien allerdings Wärme.

Wärme begünstigt aber auch das Wachstum der Bakterien auf der Fleischoberfläche. Diese Bakterien gelangen meist aus der Luft auf das Fleisch und verursachen eine Fäulnis des Fleisches. Um das zu verhindern, sollte das Fleisch vacuümiert, oder noch besser, mariniert werden. Eine Marinade enthält Öl und sollte immer auch eine saure Komponente wie Senf oder Zitronensaft enthalten, die das Bakterienwachstum auf der Fleischoberfläche hemmt.

Mit Fett durchwachsenes oder leicht marmoriertes Fleisch, das heisst mit winzigen Fettstreifen im Fleisch ist immer zarter als ganz mageres Fleisch ohne Fett. Am

Besten zeigt sich dieser Unterschied beim Rindfleisch. Ein Hohrückensteak ist immer zarter als ein Entrecôte. Sie können diesen Unterschied mit einer öligen Marinade wieder etwas wett machen.

Damit nun die Milchsäurebakterien im Fleisch ihre Arbeit optimal verrichten können, ist es nun wichtig, dass sie Wärme bekommen. Das mit Marinade geschützte Fleisch sollte nun mindestens 5 Stunden vor dem Grillieren, grosse Stücke bis 8 Stunden vorher, aus dem Kühlschrank in die warme Küche genommen werden.

Beim Grillieren ist darauf zu achten, dass das Fleisch von Anfang an nicht zu heiss bekommt. Grillieren Sie langsam mit mässig Hitze bis der gewünschte Garpunkt erreicht ist. Grössere Stücke etwas mit Alufolie zudecken (Achtung: nicht in Folie einpacken, Frischluft muss immer ums Fleisch zirkulieren können) damit die Wärme nicht sofort entweicht. Durch sehr langsames grillieren kann das Fleisch, in dessen Fasern der Fleischsaft enthalten ist, die Saftigkeit behalten. Ist nun der gewünschte Garpunkt erreicht dürfen Sie das Fleisch ganz kurz über die offene Flamme halten. Damit bekommt es nun einen typischen Röstgeschmack.

So werden Grilladen würziger und besser

Genau soviel Spass wie das Grillieren selbst macht das Auswählen und Zubereiten der verschiedenen Barbecue-Saucen und Marinaden (to barbecue heisst grillieren). Sie variieren je nach Fleischart, heben ihr besonderes Aroma hervor oder entwickeln mit dem Fleisch zusammen ganz eigenwillige Geschmacksnuancen. Das Grillgut selbst liefert ja nur Saft. Saucen sind schon deshalb willkommen. Wenn Grilladen besonders aromatisch werden sollen, sind Marinaden die feinen Gourmet Helfer. Sie geben der Grillade eine ganz persönliche Note. Grosse Fleischstücke werden vor dem Marinieren mit einem scharfen, spitzen Messer in Form verschobener Vierecke einen halben Zentimeter tief eingeschnitten, damit die Marinade besser eindringen kann. Beim Grillieren auf dem Rost ist darauf zu achten, dass die Marinade nicht in die Glut tropft.

Urchig wird's mit Wurst vom Grill

Das ist ein besonders beliebter Freundschaftsschmaus, und schon das Zubereiten mit den Gästen zusammen macht Spass und schafft Stimmung. Allein das Feueranfachen, der Duft des Holzes, die Vorfreude lassen beim Grillieren jedem das Wasser im Munde zusammenlaufen - auch wenn kein teures Fleischstück auf dem Rost liegt. Eine Wurst vom Grill kann herrlich sein. Aber es muss eine gute Wurst sein; denn hier macht die Art der Zubereitung weniger aus als die Qualität der Grillade. Anfänger im Grillieren sollten darauf achten, dass die Glut für Würste nicht zu heiss sein darf. Denn bei allzu grosser Hitze verbrennen die Würste aussen und bleiben innen kalt, und zudem tropft zuviel würziger Saft heraus.

Raffiniert und köstlich ist Fleisch vom Grill

Fleischgrilladen gehören mit Recht zu den höchsten Gaumenfreuden. Hier kann der Rötisseur sein wahres Können beweisen. Hier kann mancher geheime Würztip den kulinarischen Erfolg köstlich krönen. Wer über der Glut grilliert und sich die Mühe nimmt, Holz zu verbrennen, kann schon durch dessen Wahl (viele schwören auf Birkenholz) zarte Geschmacksnuancen erreichen. Andere Hobbyköche lassen Kräuter - z. B. Rosmarinzwige - in der Glut verglimmen. Ebenso wichtig wie solch streng gehütete Tips ist die Wahl des Fleisches. Denn alle Kochkunst und alle Raffinessen nützen wenig, wenn das Fleischstück zum Grillieren nicht geeignet ist. Lassen Sie sich deshalb von Ihrem Metzgermeister beraten. Nicht jedes schöne Stück Fleisch ist ein Stück für den Grill.

Nichts leichter als Geflügel vom Grill

Geflügel lässt sich auf dem Grill herrlich vielseitig zubereiten: als einfache, leichte Mahlzeit oder als festliche Spezialität in vielen Varianten.

Geeignet zum Grillieren am Spiess sind praktisch alle Arten von Geflügel, mit Ausnahme von Suppenhuhn, Geflügelteilen und Trutenschnitzeln. Weil die meisten Sorten zwischen Haut und Fleisch eine Fettschicht haben, muss Geflügel in der Regel nicht mit Öl bepinselt werden (Ausnahmen: Tauben, Wachteln, Perlhühner). Nur wenn sich durch zu starke Anfangshitze Blasen bilden, wird die Grillade überpinselt oder begossen. Für den Spiess wird Geflügel mit Vorteil leicht zusammengebunden, so dass kein Teil herunterhängt.

Wichtig: tiefgekühltes Geflügel muss gut aufgetaut sein vor dem Grillieren.

Aus Meer und See - zart und bekömmlich vom Grill

Fisch vom Grill ist besonders leicht und bekömmlich. Am besten gelingen frische Fische. Sind sie tiefgekühlt, muss man sie in der Marinade leicht antauen lassen. Das Grillieren von Meerfischen ist problemlos; bei Süsswasserfischen dagegen ist eher Vorsicht geboten, denn sie haben eine zarte Haut und zerfallen gern. Deshalb zwei gute Tips: Wickeln Sie zarte Fische wie z. B. Forellen in eine starke Alufolie; einen grösseren Fisch legen Sie eher in den Bratkorb.

Bevor Sie grosse Fische marinieren, schneiden Sie die Haut mit mehreren Schrägschnitten ein. So kann die Marinade besser ins Fleisch eindringen. Fische sollten Sie vor dem Grillieren mit Öl oder Marinade bepinseln, damit sie nicht auf dem Rost kleben. Achtung: Öl nicht in die Glut tropfen lassen!

Gesunde Genüsse sind Gemüse vom Grill

Grillierte Gemüse zu Fleisch-, Fisch- und Geflügelgrilladen sind leicht und fein und einfach zu machen.

Lassen Sie zum Beispiel «Kartoffeln in der Folie» oder Tomaten zusammen mit dem Fleisch, am Rande des Rostes, grillieren. Schneiden Sie dazu die Haut von festen Tomaten kreuzweise ein, würzen Sie mit «Aromat», Basilikum und Oregano. Schon nach einer Grillierzeit von 10 Minuten ist Ihre Grillbeilage fixfertig.

Grillierte Gemüse, mit einer Auswahl köstlicher Saucen serviert, sind aber auch raffinierte Vorspeisen oder gar kleine Hauptgerichte. Dazu eignen sich besonders feste, nicht stark saftende Gemüse wie Sellerie, Auberginen, Peperoni oder Zwiebeln.

«Süssen»Gästen auch Süsses vom Grill

Eigentlich schätzt fast jeder nach einem würzigen Mahl ein kleines süsses Dessert, und wenn Sie eine fruchtig-zarte Delikatesse vom Grill offerieren, werden Ihre Gäste begeistert mithalten. Versuchen Sie`s gleich bei der nächsten Einladung. Besonders köstlich sind Bananen, Pfirsiche, Birnen und Ananas vom Grill. Sie wissen ja, das Fruchtaroma wird intensiver beim Grillieren. Achten Sie darauf, dass die Früchte fest sind und sich appetitlich präsentieren. Und wenn eine schöne Glut vorhanden ist, legen Sie in Alufolie gewickelte Äpfel hinein - ein romantisches, rustikales Dessert.

Grosse Stücke und kleine Spiesse für Partygäste

Wenn Sie die Party mit Ihren Gästen zusammen geniessen und mit möglichst wenig Aufwand etwas Besonderes bieten möchten, legen Sie einen grossen Braten oder ein saftiges Schinkli auf den Grill. Oder Sie legen verschiedene Fleischstücke und geeignete Gemüse bereit und lassen Ihre Gäste selber Spiesse zusammenstellen

und grillieren. Verschiedene Salate, Saucen und ein gut assortierter Brotkorb machen das Grillfest auch für die Gastgeber zum Vergnügen. Aufgepasst, wenn Ihre Gäste selber grillieren, sollten Sie genügend Schürzen, Handtücher und Servietten bereitlegen.

Die schnellsten Gerichte aus dem Infragrill

Überbackene Gerichte, sogenannte Gratins, sind eine beliebte Ergänzung des täglichen Speisezettels, da ihnen die goldbraune Kruste einen besonderen Wohlgeschmack verleiht. Gratins lassen sich in der Regel im voraus zubereiten und müssen dann 20-25 Minuten vor dem Servieren in den vorgewärmten Backofen geschoben werden. Mit einem Infragrill haben Sie die Möglichkeit, schnellere Gratins und «Blitzgerichte» zuzubereiten. Das Überbacken mit dem Infragrill Heizkörper geht sehr rasch und intensiv vor sich, so dass es meist nur wenige Minuten dauert, bis sich die Oberfläche zu bräunen beginnt oder bis der Käse schmilzt. Das Überbacken unter dem Grill erfordert somit eine ständige Beobachtung. Schieben Sie die Speisen auch nicht allzu nahe unter die Wärmequelle. Stärkehaltige Saucen werden sonst rasch schwarz, und der Käse wird hart und braun, statt langsam und cremig zu schmelzen. Das rasche Überbacken erwärmt die Gerichte nicht durch. Es sollten deshalb nur frisch zubereitete heiße oder erwärmte Speisen mit dieser Methode gratiniert werden.