

Regel #5: Grillgut

Vorbereitung und Zubereitung

Für den perfekten Grillgenuss benötigen Sie neben den perfekten Tools auch hochwertige Zutaten. Hier lohnt sich der Weg zum Fachhandel, denn nur dort erhalten Sie verlässliche Informationen über die Produkte. Denn während Fisch und Gemüse gar nicht frisch genug sein können, sollte Rindfleisch mindestens zwei Wochen gereift sein. Bleiben Sie bei der Menüplanung flexibel und lassen Sie sich vom aktuellen Angebot inspirieren. Die wichtigsten Hinweise über die Zubereitung finden Sie hier:

Allgemeine Hinweise

Direktes oder indirektes Grillen oder von beidem etwas? Lesen Sie das Rezept und die Anweisungen zur Vorbereitung des Grills. Versuchen Sie nicht, Zeit einzusparen, indem Sie das Grillgut auf den Grill legen, bevor er bereit ist. Lassen Sie die Kohle so lange durchglühen, bis sie leicht mit grauer Asche bedeckt ist. Vergewissern Sie sich, dass das Grillgut auf den geschlossenen Grill passt. Es sollte ein Abstand von mindestens 2,5 cm zwischen Grillgut und Deckel bestehen, um die Hitzezirkulation nicht zu beeinträchtigen. Widerstehen Sie der Versuchung, alle paar Minuten den Deckel hochzuheben, um nach dem Grillgut zu sehen. Jedes Mal, wenn Sie den Deckel hochheben, entweicht Hitze, sodass es insgesamt länger dauert, bis das Grillgut gar ist. Wenn nicht anders im Rezept vorgesehen, wenden Sie das

Grillgut nur einmal während des Grillens, um es von jeder Seite optimal garen zu lassen.

Wenn Sie mit geschlossenem Deckel grillen, vermeiden Sie Flammenschlag, verkürzen die Grillzeit und erzielen insgesamt schmackhaftere Resultate. Widerstehen Sie auch der Versuchung, das Grillgut flachzudrücken, denn dadurch geht nur der herrliche Geschmack verloren.

Wenn Sie Grillgut wie Hähnchen oder Hamburger leicht mit Öl bestreichen, klebt es nicht auf dem Grillrost an. Mit dem Anti-Stick-Oil von Weber kann derselbe Effekt erzielt werden – das Anhaften des Grillgutes am Rost wird durch ein vorheriges Einsprühen des Rostes vermieden. Wichtig ist außerdem das Handling des Grillgutes: Das Fleisch sollte nach dem Grillvorgang niemals mit der Grillgabel vom Grill genommen werden, da es durch das Einstechen verletzt wird und der schmackhafte Fleischsaft verloren geht.



Rindfleisch

Nichts bringt den natürlichen Geschmack des Rindfleischs besser zutage als das Barbecue, egal ob perfektes Steak oder saftige Rippe. Wählen Sie gut marmoriertes Fleisch, das sind die besten Stücke für Ihr perfektes Barbecue. Für ein zartes, saftiges Steak lassen Sie das Fleisch bei Zimmertemperatur 20 bis 30 Minuten ruhen, bevor Sie es auf den Grill legen. Nachdem Sie das Steak vom Grill genommen haben, lassen Sie es für fünf Minuten ruhen, damit sich der Fleischsaft wieder ins Innere zurückzieht. Erst danach würzen Sie das Steak mit Salz und Pfeffer – das reicht vollkommen aus.

Weniger saftige Fleischstücke sollten Sie vor dem Grillen marinieren. Damit das Fleisch zart wird, sollte die Marinade eine säurehaltige Substanz wie Frucht- oder Gemüsesaft, Joghurt, Wein oder Essig enthalten. Den optimalen Hamburger bringen Sie nur leicht in Form. Drücken Sie ihn nicht mit einem Wender auf den Rost – damit geht nur der Fleischsaft verloren.

Lammfleisch

Lamm profitiert besonders von der intensiven Hitze der Flamme. Es ist von Natur aus fettiger als andere Fleischsorten, d.h. Sie sollten es klopfen, bevor Sie es auf den Grill legen, um ein Aufflammen zu minimieren. Wählen Sie Lammfleisch mit Knochen aus. Das Fleisch sollte eher leicht rot als leicht weiß sein – ein Zeichen der Fleischqualität.

Lammhack wird, wie andere Hackfleischsorten auch, bis zu einer Kerntemperatur von 72 °C (Medium) gegrillt. Lamm-Steaks und andere Fleischstücke vom Lamm grillen Sie sicher, wenn die Kerntemperatur 60 °C (Medium) beträgt. Wenn Sie Lammkarree grillen, wickeln Sie die Knochenenden am besten mit Alu-Folie ein, damit diese nicht verbrennen.



Schweinefleisch

Niemals Ihre Spareribs vorkochen – sie verlieren nur jegliches Aroma. Stattdessen grillen Sie sie niedrig und langsam bei indirekter Hitze. Koteletts sind mit einer Dicke von 2,5 cm oder mehr am besten fürs Grillen geeignet. Für den perfekten Geschmack bepinseln Sie diese leicht mit Öl und braten sie wie ein Steak an. Bei indirekter mittlerer Hitze sollten Sie das Fleisch dann zu Ende grillen.

Filetstücke können sicher bei einer Kerntemperatur von 68 °C vom Grill genommen werden, wenn sie mit Alu-Folie bedeckt sind und fünf Minuten ruhen, bevor sie angeschnitten werden. Während dieser Zeit sollte die Kerntemperatur auf 71 °C ansteigen. Benutzen Sie ein Fleischthermometer, um sicher zu sein.

Wild

Wildfleisch muss nicht immer in Milch eingelegt werden: Buttermilch, Bier, Wein und Saft mit höherem Säureanteil sind gute Alternativen. Beilagen zu Reh sind vielfältig und schließen die folgenden ein: Wedges, Salzkartoffeln, Püree, Süßkartoffel-Püree, Süßkartoffel-Wedges, Kürbispalten oder Wirsingtaschen.

Wild können Sie auf verschiedene Weise marinieren, z.B. mit Joghurt, Curry, Kreuzkümmel und Aprikosenmarmelade.

Die Sauce für Ihr Wildgericht bekommen Sie, indem Sie das Fleisch von allen Seiten angrillen, mit Mirepoix (Mischung von Wurzelgemüse wie Karotte, Knollensellerie, Petersilienwurzel, Lauch, Zwiebel und Kräutern wie Petersilie, Selleriekraut oder Thymian; je nach Land oder Region in variierender Zusammensetzung) und Rotwein in eine Grillform geben und der Garzeit entsprechend direkt auf den Punkt grillen. Die dabei entstehende Sauce – eine Mischung aus Fleischsaft, Gemüsesaft und Rotwein – schmeckt vorzüglich.



Geflügel

Als allgemeine Regel gilt, Hähnchenbrust ohne Knochen sollte bei direkter Hitze für acht bis zwölf Minuten gegrillt werden oder bis der Fleischsaft klar und das Fleisch im Inneren nicht länger rosa ist. Wenden Sie es einmal nach der Hälfte der Grillzeit.

Grillen Sie Hähnchenbrust mit Knochen bei indirekter Hitze für 30 bis 40 Minuten. Dabei ist die Knochenseite unten. Wenn der Fleischsaft klar ist oder das Fleisch im Inneren nicht mehr rosa, ist es gar. Wenn Sie die Haut kross mögen, sollten Sie die Hautseite der Brust während der letzten fünf Minuten über die direkte mittlere Hitze legen.

Ganze Hähnchen oder Truthähne sind fertig gegrillt, wenn der austretende Fleischsaft klar aussieht und die Kerntemperatur von 75 °C in der Brust und 80 °C in der dicksten Stelle des Schenkels erreicht ist. Wenn Sie die Temperatur eines ganzen Geflügels prüfen, so achten Sie darauf, dass das Thermometer keinen Knochen berührt. Das könnte zu einem falschen Ergebnis führen.

Fisch und Schalthiere

Fisch wird auf dem Grill sehr schnell gar, daher sollten Sie sich niemals zu weit von Ihrem Grill wegbewegen. Bepinseln oder spraysen Sie die Filets leicht mit Öl ein, damit sie nicht am Grillrost ankleben. Zusätzlich können Sie den Fisch, wenn Sie ihn auf den Grillrost legen, leicht hin und her bewegen, damit das zarte Fleisch nicht festhängt.

Fisch ist perfekt gegrillt, wenn er durchweg leicht glasig ist. Führen Sie ein scharfes Messer zwischen die Lagen des Fischfleisches und wenden Sie ihn, um gut ins Innere sehen zu können. Wenn das Fleisch des Fisches im Inneren noch transparent aussieht, geben Sie ihm noch ein oder zwei weitere Minuten, um fertig garen zu können.

Unser Tipp: Um Fisch und andere Meerestiere zu grillen, sind Zubehöerteile wie der Fischkorb oder die Plancha hilfreich. So bleibt der Fisch nicht am Rost kleben. Zwischen Fischkorb und Fischfilet am besten noch zwei Zitronenscheiben legen, um ein Anhaften zu verhindern. Auf der Plancha etwas Öl verteilen – so lassen sich Garnelen oder auch der Fisch besser grillen.



Gemüse

Sie möchten bei Ihrer nächsten Grillparty etwas Neues ausprobieren? Servieren Sie gegrilltes Gemüse. Es ist einfach zubereitet und sehr lecker! Die meisten Gemüsesorten garen bei mittlerer Hitze schnell, sodass Sie immer ein Auge auf das Gemüse haben sollten.

Hülsenfrüchte

Weichen Sie z.B. Maiskolben eine Stunde ein, nehmen Sie sie aus dem Wasser heraus und lassen sie gut abtropfen. Grillen Sie die Kolben über direkter Hitze für 25 bis 30 Minuten, wobei Sie sie gelegentlich wenden sollten.

Saucen, Marinaden und Trockenwürzmischungen

Mithilfe von Saucen, Marinaden und Trockenwürzmischungen, können Sie Ihre Grillküche noch abwechslungsreicher gestalten. Durch das Einlegen Ihres Grillgutes, ob Fleisch oder Fisch, in eine leckere Marinade erhält es ein wunderbares Aroma und wird herrlich zart. Die erforderliche Einwirkzeit einer Marinade ist abhängig von deren Intensität und von der Art des Grillguts. Vor dem Grillen sollte die Flüssigkeit unbedingt vom Grillgut abgetupft werden, damit sie nicht verbrennt. Kurz vor Grillende kann das Grillgut dann noch einmal leicht mit der Marinade bestrichen werden – oder Sie verwenden diese als Grundlage für eine Sauce.

Mit Saucen können Sie Ihr Grillgut, ohne dass es zuvor mariniert wurde, auch nach dem Grillvorgang geschmacklich verfeinern. Zum perfekten Steak passt beispielsweise eine tolle Barbecue-Sauce – da diese jedoch Zucker enthält, der ebenfalls sehr leicht verbrennt, sollten Sie die Sauce entweder zum fertigen Steak servieren, oder sie erst ca. fünf Minuten vor Ende der Grillzeit auf das Steak streichen.

Trockenwürzmischungen werden ähnlich gehandhabt wie Marinaden – das Grillgut sollte bereits einige Zeit vor dem Grillen damit eingerieben werden, damit es den Geschmack der Gewürze voll aufnehmen kann.

Dessert

Halbe Pfirsiche, Bananen oder Ananashälften sind alle außerordentlich wohlschmeckend und lassen sich mit Vanilleeis dekorativ servieren. Aber nicht nur Früchte lassen sich auf dem Grill zubereiten, sondern auch saftige Kuchen und süße Aufläufe.

