# AUF INS GRILLVERGNÜGEN

## Grillen – was heißt das?

Der Begriff „Grill“ kommt aus dem Englischen und bedeutet „Rost“ oder „Gitter“. Grillen ist also das Garen auf dem Rost und gilt als die urtümlichste Form des Bratens. Grillen gehört damit zu den so genannten „trockenen Garverfahren“. Wer es ganz genau wissen möchte: Unter Grillen versteht man „das Garen unter Bräunung durch Strahlungs- oder Kontaktwärme“.

## Grillen oder Barbecue?

Beide Begriffe meinen im Wesentlichen das Gleiche. Beim Grillen werden am (offenen) Grill portionierte Fleischstücke unter ständiger Beobachtung direkt über dem Heizmittel zubereitet. Beim Barbecue werden durch die indirekte Hitze (zB. in einem geschlossenen Kugelgrill) zumeist gleich größere Fleischstücke, wie Braten, ganze Lammrücken, ja sogar ganze Geflügel gegrillt. Dabei liegt das Grillgut nicht unmittelbar über dem Heizmittel, sondern wird von der heißen, zirkulierenden Luft gegart.

## Was passiert beim Grillen?

Durch die Wärme 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. Durch die hohe Temperatur an der Oberfläche

- gerinnen 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.

## Ernährungsexperten finden: Grillen ist o.k.

Vorausgesetzt natürlich, man beherzigt einige wenige Grundregeln. Für das Grillen aus ernährungswissenschaftlicher Sicht sprechen vor allem zwei Tatsachen:

- Auf die Zugabe von Kochfett kann verzichtet werden.
- Das abtropfende Fett macht das Fleisch noch fettärmer.

Damit liegt Grillen voll im Trend der fettarmen Ernährung, bei der möglichst viele wertvolle Inhaltsstoffe erhalten bleiben und obendrein gerät das Grillgut besonders zart! Um die Vorteile der schonenden Fleischzubereitung am Grill voll zu nutzen und jedwede Form gesundheitlicher Beeinträchtigung zu vermeiden, sollten Sie folgendes beachten:

- **Verhindern Sie das Abtropfen von Fleischsaft und Fett auf die Glut.** Hierbei könnten chemische Verbindungen entstehen, die ungesund sind. Beispielhaft seien die polyzyklischen Kohlenwasserstoffe und die Benzpyrene genannt. Beides sind Krebs erregende Stoffe, die sich auf der Oberseite des Grillgutes niederschlagen könnten. Wer ganz auf Nummer sicher gehen will, verwendet daher beim Grillen mit Holzkohle nach Möglichkeit Alu-Grilltassen oder entsprechende Folien, auf die Sie das Grillgut legen. Mariniertes Fleisch sollte vor dem Grillen mit Küchenpapier abgetupft werden. Im Übrigen: Je besser die Fleischqualität, desto entbehrlicher sind Öle und Marinaden.
- **Verwenden Sie niemals harzreiches Holz, Kiefernzapfen, Verpackungsmaterial oder Zeitungspapier zum Grillen.** Auch hierbei könnten giftige Verbrennungsgase entstehen, die sich auf dem Grillgut niederschlagen und mitgegessen werden.
- **Verzehren Sie keine verkohlten Fleischstücke.** Entfernen Sie die schwarzen Stellen großzügig.

# Das richtige Handwerkszeug

## Griller:

Das Angebot an Grillgeräten ist vielfältig. Generell lassen sich Griller nach der Energiequelle (Kohle, Gas, Strom) oder Grill-Methode (Kontaktgriller oder Strahlungsgriller) unterscheiden.
Achten Sie beim Kauf eines Grillers unbedingt auf einen standfesten und stabilen Aufbau. Der Rost sollte mindestens 50cm Durchmesser haben, die Bodenwanne ausreichend tief sein, um Brennstoff für zwei bis drei Stunden aufnehmen zu können. Zur Regulierung der Hitze sollte der Griller über einen höhenverstellbaren Rost verfügen. Auch braucht ein Grill unbedingt einen Windschutz, der möglichst weit um das Glutbecken herumreicht.
Sehr universell einsetzbar ist ein Grillgerät mit Deckel (Kugelgriller). Mit einem Deckel haben Sie die perfekte Kontrolle über die Hitzeentfaltung, und Sie können Ihren Grill im Barbecue-Stil wie einen Backofen einsetzen. Aber auch vor Wind und Wetter schützt der Deckel Ihr kostbares Grillgut.
Achten Sie auf einen vernickelten Grillrost, der sich leicht reinigen lässt und dem Rost widerstehen kann. Alle Handgriffe sollten handwarm bleiben und wetterfest sein.

## Die richtige Kleidung

Wer sich einmal die Finger verbrannt hat, der vergisst sie nie mehr: die Handschuhe. Immerhin liegt die Temperatur von glühender Holzkohle bei 800°C, die Oberseite des Grillgutes weist immer noch 130°C bis 180°C auf! Eine Grillschürze schützt Ihre Kleidung (und auch das „Darunter“!). Aber sie sollte nicht aus synthetischen Materialien bestehen, deren Fasern im Brandfall in Sekundenbruchteilen mit dem Untergrund verschmelzen.

## Zum Arbeiten…

…schaffen Sie sich am besten eine brauchbare Arbeitsfläche, etwa ein Tranchierbrett, an. Ein dazu passendes Tranchierbesteck erleichtert das fachgerechte Zerlegen und Portionieren.

## Grillbesteck

Es sollte aus solidem Material und möglichst langstielig sein. Beim Hantieren mit dem Fleisch ist der Grillzange unbedingt der Vorzug vor der Grillgabel zu geben, da man mit dieser Gefahr läuft, ins Grillgut zu stechen und so Fett und Saft zum Austreten zu bringen. Die Folge: trockenes Fleisch und Entwicklung von Schadstoffen. Einen Pinsel brauchen Sie, um das Grillgut mit Öl oder Marinaden zu bestreichen. Er sollte aus Naturborsten bestehen, nur diese schmelzen in der Hitze nicht.

## Alufolie

Sie ist das Um und Auf bei jedem Grillvorgang. Legt man den Griller mit ihr aus, lässt er sich hinterher leichter reinigen, und während des Grillens wird die entstehende Hitze besser auf das Grillgut abgestrahlt.
Auch brauchen Sie die Alufolie, um sensibles Grillgut, wie etwa Fisch oder Gemüse, vor dem Verbrennen zu bewahren. Fleisch lässt sich in Alufolie noch schonender garen. Bei besonders fetten Stücken wird verhindert, dass Fett in die Glut tropft. Nach dem Grillen soll das Fleisch noch etwas rasten: einfach mit Alufolie abdecken, so hält es die Wärme.

## Alu-Grill-Tassen

Sie erfüllen im Wesentlichen die gleiche Aufgabe wie die Alufolie, haben aber den Vorteil, dass sie besonders praktisch in der Anwendung sind. Das tropfende Fett wird in

Rillen aufgefangen, durch die Schlitze in den Tassen erhält das Grillgut seine Bräunung. Verwenden Sie die Grilltassen der Umwelt zuliebe mehrmals!

## Fleischthermometer

Wer in der Profiliga mitspielen will, der braucht es. Bei größeren Bratenstücken gibt es zuverlässig an, wann der optimale Garzeitpunkt erreicht ist.

## Heizmaterial

Abgesehen vom Grillen mit Holz unterscheidet man beim Brennmaterial zwischen Holzkohle und Holzkohlenbriketts. Briketts haben in der Regel einen höheren Heizwert als herkömmliche Grillkohle.
Die Briketts sind gleich groß, fallen somit nicht durch den Kohlerost und verursachen weniger Asche. Außerdem strahlen sie eine sehr gleichmäßige und länger anhaltende Hitze ab – die Gefahr von Hitzeherden, die für verbrannte Stellen verantwortlich sind, wird vermieden.

## Warmhalte Rost

Entweder eine Stahlplatte oder ein Rost, die seitlich über den Grillrost geschoben werden können. Großartig zum Grillen von Gemüse oder Aufbacken von Brot und zum Rasten lassen Ihres Grillgutes.

## Holzkohlenhalter

Halten die Briketts oder Grillkohle zum indirekten Grillen an den Seiten des Grillkessels.

## Klapp-Grillrost

Aufklappbare Seitenteile erlauben einfaches Nachlegen von Holzkohlebriketts zum indirekten Grillen.

# Jetzt wird´s heiß!

Auch wenn es kaum einer tut: Wer mit Holz grillt, muss den Griller schon etwa ein bis zwei Stunden vor Grillbeginn anheizen, so lange braucht das Holz, bis es durchglüht. Verwenden Sie nur harzarmes Hartholz wie Buche, Eiche oder Birke. Die Scheite sollten gleich groß sein.

Mit Holzkohlenbriketts und Holzkohle kann schon nach 20 bis 30 Minuten gegrillt werden.
Die Grillkohle wird pyramidenförmig angehäuft und dann mit den Anzündehilfen entzündet. Ideal sind Würfel, die sich auch sehr sparsam (zwei bis drei Stück genügen in der Regel) anwenden lassen.

**Ideal ist die Verwendung eines Anzündekamins.** So funktioniert´s: den Metallzylinder, der am Boden einen Rost aufweist, mit der benötigten Menge an Briketts füllen. Zwei Stück Anzündewürfel auf dem Kohlerost (oder einer sonstigen feuerfesten Unterlage) entzünden, befüllten Kamin auf die Würfel stellen und ca. 20 Minuten durchglühen lassen. Glut auf dem Rost verteilen, etwas beruhigen lassen, und los geht´s.
Auf diese Weise kann auch ständig Glutnachschub erzeugt werden.

Die Grillkohle muss gleichmäßig durchbrennen und wird anschließend auseinander gebreitet. Erst wenn die Kohle rot glüht und überall von einer feinen, weißen Aschenschicht bedeckt ist, kann das Grillgut ausgelegt werden. Auf keinen Fall dürfen die Flammen noch lodern.

## PROFI-TIPP:

Bevor Sie mit dem eigentlichen Grillen beginnen, sollten Sie dafür sorgen, dass Sie alles griffbereit haben, was Sie zum Grillen benötigen. Denn einmal entzündet, sollten sie den Griller nach Möglichkeit nicht mehr alleine lassen. Für den Fall der Fälle sollte man **einen Eimer Sand** griffbereit haben, um etwaige Flammen zu ersticken. Verwenden Sie kein Wasser zum Löschen, die heißen Spritzer, die dadurch entstehen, könnten Brandwunden verursachen.

# Fleischliche Genüsse – richtig eingekauft

Fürs Grillen oder Barbecue lässt sich jede Art von Fleisch verwenden. Egal ob vom Rind, Schwein, Lamm, Kalb oder Geflügel, ausschlaggebend ist nur der persönliche Geschmack.

**Generell gilt:** Alles was man in der Pfanne kurz braten kann, kann man auch grillen. Allerdings steht und fällt der Erfolg beim Grillen mit der Fleischqualität! Kaufen Sie zum Grillen nur Fleisch bester Qualität.

**Achten Sie beim Einkauf auf folgende Kriterien:**

**Qualitativ hochwertiges Fleisch…**

**…bekennt Farbe:** Achten Sie zunächst auf die Fleischfarbe! Rindfleisch von guter Qualität weist eine intensive Rotfärbung auf. Schweinefleisch soll im Idealfall kräftig rosarot, Kalbfleisch zartrosa und Lammfleisch kräftig hellrot sein.

**…darf ruhig etwas „durchzogen" sein:** Zum Grillen soll das Fleisch zart marmoriert sein. Darunter versteht man eine leichte Fettmaserung im Muskel, die sich beim Grillen ausbrät und dafür sorgt, dass das Fleisch saftig und g´schmackig bleibt. Auch ein leichtes Fettranderl schützt das Fleisch vor Austrocknung.

**…sollte richtig gereift sein:** Im Gegensatz zu Geflügel-, Schweine- und Kalbfleisch sollte Rindfleisch (aber auch Lammfleisch) vorgereift sein. Diese Reifung sollte idealerweise einige Wochen unter streng kontrollierten Bedingungen vor sich gehen. Während dieser Reifezeit wird das Fleisch mürbe, zart und entfaltet seinen typisch feinen Geschmack. Gut abgehangenes Fleisch hinterläßt „Abdruckspuren" und weist eine etwas dumpfere Farbe als ganz frisches auf.

**…sieht appetitlich aus:** Achten Sie darauf, wie das Fleisch angeboten wird.

## Wie viel Fleisch sollte man einkaufen?

Rechnen Sie, dass Sie pro Person ca. 20 bis 25 dag Fleisch benötigen. Kaufen Sie Fleisch am Knochen (zB. Kotelettes), so rechnen Sie ca. 1/3 an Gewicht dazu. Kaufen Sie Spareribs, so rechnen Sie ca. 50 dag pro Person.

# Das richtige Würzen

Generell gilt: Gewürze sollen lediglich den Eigengeschmack des Fleisches hervorheben, aber nicht überdecken! Sparsamkeit im Umgang mit Gewürzen führt zu einem deutlich harmonischerem Geschmackserlebnis!

## Salzen:

Fleisch sollte frühestens kurz vor dem Auflegen auf den Grillrost gesalzen werden, da es die Eigenschaft hat, dem Fleisch die Flüssigkeit zu entziehen und es hart und trocken werden zu lassen.
Ausnahmen bestätigen auch hier die Regel: Schweinsbraten, Fisch und Geflügel können früher gesalzen werden.

## Pfeffer:

Verwenden Sie nach Möglichkeit nur frisch gemahlenen Pfeffer, er ist deutlich aromatischer!

## Kräuter – die richtige Mischung machts!

Bevor Sie jetzt planlos durch den Kräutergarten zu laufen anfangen: Der richtige Einsatz von Kräutern ist ganz einfach, beherzigt man ein paar Grundregeln:

Verwenden Sie nach Möglichkeit immer frische Kräuter. Für den Fall, dass Sie mit getrockneten Kräutern arbeiten wollen, legen Sie sie vor dem Bestreuen des Grillguts in Wasser oder Wein. Getrocknete Kräuter verbrennen nämlich sehr schnell und erzeugen dann einen bitteren Geschmack.

**Majoran und Oregano**
eignen sich wegen ihrer kräftigen Aromen ausgezeichnet als Grillgewürz.

**Basilikum**
erinnert geschmacklich an Majoran und Pfeffer und verleiht besonders Lamm- und Schweinefleisch einen besonderen Geschmack

**Thymian**
wirkt fett abbauend und sollte insbesondere bei fetteren Fleischstücken nicht fehlen.

**Estragon, Minze und Lorbeer**
sollte eher sparsam eingesetzt werden.

**Rosmarin und Salbei**
lassen sich gut gemeinsam verwenden, sollten allerdings sparsam eingesetzt werden, da sie sehr kräftig im Geschmack sind. Ideal geeignet für Lamm, Geflügel, Faschiertes, Steaks und Kotelettes. Salbei passt auch ausgezeichnet zu Kalb und Leber.

**Petersilie, Dille und Schnittlauch**
harmonieren mit fast allen Fleisch- und Gemüsesorten. Das Aroma dieser Kräuter bleibt frischer wenn man sie erst nach dem Grillen hinzufügt.

**Knoblauch**
ist beim Grillen ein Standardgewürz, aber Vorsicht: Da er leicht verbrennt und dann bitter schmeckt, sollte man ihn erst gegen Ende des Grillens auf die Oberfläche des Fleisches geben.

# Marinaden

Marinieren nennt man das Einlegen von Fleisch in eine Öl-Gewürz-Mischung. Dadurch trocknet das Fleisch nicht aus und bleibt saftig, zart und mürbe. Der Marinade sollte kein Salz beigegeben werden. Üblicherweise besteht eine Marinade aus einer individuell hergestellten Mischung von Öl, Kräutern, Essig, Zitronensaft und Alkohol (etwa Rotwein).
Marinieren sollte man mindestens einige Stunden vorher, eventuell sogar über Nacht. Mariniertes Fleisch nimmt man am besten etwa eine Stunde vor dem Grillen aus dem Kühlschrank. Bevor Sie mariniertes Fleisch auf den Rost legen, unbedingt mit Küchenkrepp trockentupfen! Sie vermeiden damit, dass Öl in die Glut tropft und zur Bildung von Stichflammen und schädlichem Rauch führt, die sich auf dem Grillgut absetzen.
**Übrigens:** Je besser die Fleischqualität umso entbehrlicher sind Öle und Marinaden!

## Kräuter-Marinade:

½ Bund Petersilie, ½ Bund Kerbel, ½ Bund Estragon, ½ Bund Basilikum, ½ Bund Kresse, ½ Bund Rosmarin, ½ Bund Schnittlauch, ½ Bund Dill
einige Pfefferminzblätter, ½ ltr. Sonnenblumenöl, Saft einer Zitrone

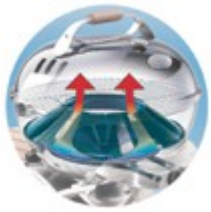
Alle Kräuter hacken, mit Zitronensaft und Öl vermischen und einige Zeit rasten lassen. Das portionierte Fleisch in die Marinade einlegen und verschlossen im Kühlschrank ein bis zwei Tage aufbewahren. Erst beim Grillen das marinierte Fleisch salzen und pfeffern.

# Direkt oder indirekt?
# Zwei Arten zu Grillen

**Beim direkten Grillen** liegt das Fleisch direkt über der Glut. Diese Methode ist in erster Linie für portionierte Grillagen – also Steaks, Schnitzel, Kotelettes, Spießchen und Würstl bestens geeignet.

Bei einem Griller mit Deckel (Kugelgriller) sollte man nur mit Deckel grillen, dies unterbindet die Flammenbildung.

**Beim indirekten Grillen** liegt das Fleisch seitlich neben der Glut. Ideale Methode für größere Grillagen – wie ganze Hendl, Bratenstücke, etc.
Dafür eignen sich schwenkbare Grillgeräte mit vertikalen Glutkörbchen oder Kugelgriller mit Deckel und seitlich angeordneten Grillkörben. Bei aufgesetztem Deckel funktioniert dieser wie ein Backrohr, die heiße Luft zirkuliert unter der Haube, die Hitze kann mittel Luftöffnungen reguliert werden.



# Der richtige Moment

Ob endlich der Moment gekommen ist, das Fleisch auf den Griller zu legen, lässt sich ganz einfach überprüfen: halten Sie Ihre Handfläche etwa 10 bis 15 cm über den Rost. Wenn es nach 3 Sekunden zu heiß wird, kann es losgehen.

Der Grillrost muss wirklich heiß sein, sonst bleibt das Grillgut am Rost kleben, und die Poren schließen sich nicht. Machen Sie einfach mit einem kleinen Stück Fleisch eine Probe. Bestreichen Sie den heißen Rost vor dem Auflegen des Grillgutes noch leicht mit ölgetränktem Küchenpapier.

Abstand halten: Dünnere Fleischstücke werden näher an die Glut, dickere weiter entfernt gelegt. Für Steaks oder Kotelettes soll der Abstand ca. 10cm betragen.

Wer es ganz genau wissen möchte, hier die idealen Grilltemperaturen:
Geflügel und Fisch 160 bis 180°C
Rind, Schwein, Lamm 200 bis 300°C

# Grillen von großen Bratenstücken

Diese Methode ist, das richtige Equipment vorausgesetzt, sehr einfach und absolut stressfrei. Am besten eignet sich dazu ein Grillgerät mit Deckel (zB ein Kugelgriller) mit indirekter Hitzequelle. Uns so geht´s:

**1.** Unter dem Braten, der auf einem Rost liegt, eine Abtropftasse (Aluschale) und seitlich davon reichlich Glut platzieren (zB in Glutkörben).

**2.** Das gewürzte Bratenstück direkt über der Glut rasch angrillen. Der Profi spricht dabei von „Anschießen“. Dabei schließen sich die Poren und der Braten bleibt saftig.

**3.** Danach das angebräunte Fleischstück von der direkten Glut weg über die Abtropfschale geben und den Deckel aufsetzen. Ein Wenden des Bratens ist nicht notwendig.

**4.** Die Hitzeregulierung geht auch ganz einfach: Die Abluftöffnungen am Deckel immer ganz geöffnet lassen (Kamineffekt). Mit den Zuluftöffnungen an der Unterseite des Gerätes wird die Hitze reguliert (öffnen = mehr Hitze, schließen = weniger Hitze)

*Um die Temperatur unter der Haube festzustellen, steckt man einfach ein Braten-Thermometer in eine Abluftöffnung und fixiert dieses mit einem Holzspan.*

# Bleiben Sie rauchfrei!

**Um zu verhindern, dass Fleischsaft und Fett in die Glut tropfen, gibt es mehrere Möglichkeiten:**

• Belegen Sie den **Rost mit Alufolie** (glänzende Seite nach oben!). Damit das Fleisch auch hier eine zarte Kruste bekommt, kurz direkt auf dem Rost nachgrillen. Fisch und Gemüse können auch in die (leicht eingefettete) Folie gewickelt werden. Erdäpfel lassen sich so direkt in der Glut grillen.

• Verwenden Sie gelochte, gerippte Grilltassen aus Aluminium. Die Perforierung sorgt dafür, dass das Fleisch den typischen Grillgeschmack bekommt und sich eine Kruste bildet.

# Wendemanöver für Grillkapitäne

Die Dauer des Grillvorganges hängt im Wesentlichen von der angestrebten Garstufe ab. In jedem Fall aber muss das Grillgut, ob Rindfleisch, Schwein oder Lamm, gewendet werden.

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

• **Nach dem Wenden** benötigt das Fleisch nur noch kurze Zeit zum fertig Grillen.

• **Zur Reduzierung der Hitze** vergrößert man entweder den Abstand vom Rost zur Glut, oder man schiebt das Grillgut zur Seite, wo sich weniger Glut befindet. Beim Kugelgriller reduziert man die untere Luftzufuhr

• **Für Ästheten:** Wenn Sie das Fleisch nach einiger Zeit um 90° drehen, erzielen Sie schöne Gittermuster an der Oberfläche.

# Durch oder nicht durch?

Man unterscheidet in der Regel drei verschiedene Garstufen, die Sie anhand eines Drucktests mit dem Gabelrücken oder Finger und bestimmter optischer Kriterien leicht selbst durchführen können:

**Rare (im Kern noch roh):** Das Fleisch fühlt sich weich an, dh es federt stark. Optisch erkennt man dieses Stadium daran, dass sich die Fleischfasern zu verändern beginnen.

**Medium (schon rosa im Kern):** Das Fleisch ist elastisch und gibt leicht federnd nach. Hier tritt bereits roter Fleischsaft aus den Poren und verteilt sich.

**Well done (auch im Inneren durchgegart):** Das Fleisch ist hart. Aus kulinarischer Sicht ist dies die am wenigsten günstige Variante, was die Zartheit und Saftigkeit von Grillfleisch betrifft.

# Kerntemperatur - Richtwerte

## Kerntemperatur – Messung:

Die Möglichkeit der Kerntemperaturmessung bei Langzeitbratstücken ist sehr vorteilhaft. Gerade bei kontrollbedürftigen Garprodukten wie zB Roastbeef und dergleichen ist es wichtig, die genaue Kerntemperatur zu erreichen.

Die Praxis zeigt, dass konsequentes Arbeiten mit Kerntemperaturmessung zu hohen Gewichtseinsparungen führt. Jedes Grad der Überschreitung der optimalen Kerntemperatur bedeutet wesentlich höhere Gewichtsverluste. Außerdem ist natürlich der stets gleiche Gargrad beim Fleisch eine Qualitätsgewähr.

Die nachfolgende Tabelle gibt Richtwerte von Kerntemperaturen an:

| | ***Garzustand*** | ***Kerntemperatur*** |
|---|---|---|
| **Rindfleisch** | | |
| Rinderfilet/Lende | medium-rare | 55 – 58 Grad |
| Roastbeef | medium-rare | 55 – 60 Grad |
| Rindsschale | vollgar | 85 – 90 Grad |
| Rinderbraten | vollgar | 80 – 85 Grad |
| Tafelspitz | vollgar | 90 Grad |
| **Kalbfleisch** | | |
| Kalbsrücken | hellrosa | 65 – 70 Grad |
| Kalbskeule, Kalbsschlegel, Oberschale, Nuss, Frikandeau | vollgar | 78 Grad |
| Nierenbraten | vollgar | 75 – 80 Grad |
| Kalbsbraten/Schulter | vollgar | 75 – 80 Grad |
| Kalbsbrust (gefüllt oder ausgelöst) | vollgar | 75 – 78 Grad |
| **Schweinefleisch** | | |
| Keule/Schlegel | vollgar | 75 Grad |
| Keule/Schlegel | hellrosa | 65 – 68 Grad |
| Schweinerücken | leicht hellrosa | 65 – 70 Grad |
| Schweineschulter | vollgar | 75 Grad |
| Schweinebauch (gefüllt) | vollgar | 70 – 75 Grad |
| Schweinebauch | vollgar | 80 – 85 Grad |
| hintere Haxe gepökelt | vollgar | 75 – 80 Grad |
| Ripperl | vollgar | 65 Grad |
| **Geflügel** | | |
| Hendl ganz | vollgar | 85 Grad |
| Gänse | rosa | 75 – 80 Grad |
| Gänse | vollgar | 90 – 92 Grad |
| Truthahn, Ente | vollgar | 80 – 85 Grad |

## Lammfleisch

Bei vollgarem Garzustand beträgt die Kerntemperatur zwischen 79 und 85 Grad. Die Farbe im Fleischkern ist grau, leicht blassrot. Der Fleischsaft ist klar.

# Die 10 Gebote des Grillens

## Damit Ihre Grillparty ungetrübt verläuft, sollten folgende „10 Gebote“ beachtet werden:

1. Ihr Grillgerät darf nicht unter einem Baum, in der Nähe eines Busches oder im hohen Gras stehen. Die Bekleidung des „Chefkochs“ darf nicht aus synthetischen Fasern bestehen und ein Feuerlöscher oder ein Eimer Sand – KEIN WASSER – sollte vorsichtshalber in der Nähe sein.

2. Zum Anzünden dürfen nur geeignete „Grill-Anzünde-Würfel“ oder dafür gebaute elektrische oder mit Gas betriebene Anzündehilfen verwendet werden. Gänzlich ungeeignet ist das Anzünden mit Papier, Pappe oder sogar Benzin und Spiritus wegen der Rauchentwicklung, Explosionsgefahr und erkennbarer Geschmacksbeeinträchtigung.

3. Für den Freiluftgrill eignen sich Holz, Holzkohle und Holzkohlenbriketts. Die reine Holzkohle erreicht schnell die richtige Grillhitze, verliert sie aber genau so schnell, da leisten Holzkohlenbriketts wesentlich bessere Dienste. Auch unverkohltes, trockenes Holz erzeugt einen aromatischen Rauchgeschmack, vor allem wenn es von Obsthölzern stammt. Aber auch Hartholz von Eiche, Buche und Birke sind geeignet. Gänzlich ungeeignet sind die Weichhölzer (zB. Fichte, Lärche, Tanne etc.) weil sie zu schnell verbrennen und zu viel Rauch und Harz erzeugen.

4. Bevor Sie mit dem Einheizen beginnen, soll die Windrichtung geprüft und der Glutkasten mit Folie ausgelegt werden. Die Folie reflektiert Hitzestrahlen und erleichtert hinterher das Saubermachen des Grillgerätes.

5. Je nachdem mit welchem Holz oder Energieträger sie heizen wollen, sollten Sie sich genügend Zeit für die Vorbereitungen nehmen. Rechnen Sie mindestens 1 Stunde für Holz, denn so lange braucht es bis es durchgeglüht ist. Holzkohlenbriketts mindestens ½ Stunde und selbst reine Holzkohle beansprucht je nach Größe der Kohlenstücke mindestens 20 bis 30 Minuten. Auch das Fleisch sollte bereits Zimmertemperatur aufweisen und nicht direkt aus dem Kühlschrank kommen. Damit wird der Garvorgang wesentlich verkürzt, und Sie haben eine bessere Qualität am Teller.

6. Egal für welches Brennmaterial Sie sich entschieden haben, warten Sie auf jeden Fall solange, bis sich die Glut mit einer leichten weißen Schicht überzogen hat. Damit wird eine vermeidbare, ungesunde Rauchentwicklung weitestgehend gemieden und auch die Entstehung von Benzpyren gehemmt.

7. Rauchschwaden (beim Einheizen) und Geruchsbelästigung können Mitmieter bzw. Nachbarn stören. Kümmern Sie sich daher vorher um eine Erlaubnis (oder laden Sie diese als Gäste ein). Auch auf Balkonen ist nicht überall das Grillen mit offenem Feuer erlaubt, da eignen sich Gas- oder Elektrogriller besser.

8. Achten Sie darauf, dass kein Fett, Marinade, Öl oder Fleischsaft in die Glut tropft. Damit kann das gefürchtete Benzpyren gar nicht erst entstehen und es gibt keine unerwünschte Rauchentwicklung.

**9.** Seien Sie wählerisch bei der Auswahl und der Zusammenstellung des Grillmenüs und lassen Sie sich vom Fachmann beraten – vor allem bei der Dauer der Garzeit. Je nach Gerät, Glut und Produkt kann diese von 10 Minuten bis zu mehreren Stunden dauern. Vergessen Sie die Vorlieben der Kinder nicht, denn es muss nicht immer „Steak“ sein.

**10.** Verwenden Sie – wo möglich – ein Stichthermometer zur Bestimmung der bereits erreichten Garstufe. Damit haben Sie Gewissheit und Ihre Gäste das ideale Gericht. Lassen Sie das fertige Grillprodukt noch etwas rasten, bevor Sie es auf einen vorgewärmten Teller legen.

# REZEPTE

# G´schmackige GRILLSAUCEN

*von Küchenchef Franz Pieber und Walter Riegler*

**Cocktailsauce:**

100g Ketchup

200g Majonaise

1 Tl Weinbrand oder Cognac

Salz

Pfeffer

Tabasco

**Apfel-Curry-Dip:**

*(gut passend zu Pute und Huhn)*

2 El Curry

100g Majonaise

100g Sauerrahm

1 Stk Apfel, fein gehackt

½ Zwiebel, fein gehackt

½ Zitrone

1 Tl Honig

Salz

Pfeffer

**Mexican-Sauce:**

150g Ketchup

100g Senf

50g Majonaise

30g Paprika, fein gehackt

30g Zwiebel, fein gehackt

1 Tl Petersilie gehackt

Salz

Pfeffer

Tabasco

**Knoblauch-Dip:**

200g Sauerrahm

100g Joghurt

1 El Majonaise

1 Tl Schnittlauch oder Petersilie

Knoblauch gepresst

(*Menge nach Geschmack*)

Salz

Pfeffer

# Geschmortes Hieferlschwanzl in Wurzelsauce

**Zutaten für 6 Personen:**

1,50 kg Gustostück vom Hieferschwanzlgespickt, mit Salz, Pfeffer und Senf gewürzt*

3 Karotten, 2 Petersilwurzeln, 1 gelbe Rübe und 2 Zwiebeln in feine Streifen oder würfelig geschnitten

¼ Liter Rotwein (Steirischer Zweigelt)

½ Liter Rindssuppe*

**Zubereitung:**

**1.** Den Griller auf 200 -220 °C erhitzen.

**2.** Das Gustostück in einer Grilltasse auf das Gemüsejulienne anbraten, mit wenig Rotwein und Suppe untergießen.

**3.** Ca. 1 ½ Stunden schmoren lassen. Wenn das Fleisch gut gebräunt ist in Folie einwickeln und fertig garen lassen.

**4.** Fleisch aus der Grilltasse nehmen und warmstellen. Wurzelgemüse pürieren, mit restlicher Suppe und Rotwein aufgießen. Einmal aufkochen lassen und eventuell mit etwas Maizena binden. Kurz vor dem Anrichten mit etwas Rotwein und Sahne verfeinern.

**5.** Zwei Schnitten vom Rindsbraten auf einem vorgewärmten Teller anrichten, etwas Sauce darübergießen. Eventuell mit Preiselbeeren und Orangenscheibe anrichten.

**Beilagenempfehlung:**

Hausgemachte Semmel- oder Serviettenknödel, hausgemachte Bandnudeln oder Nockerl und grüner Salat

# Feiertag´s Knuspersteak

## Rezept für 4 Personen:

4 Stück Schweinsschnitzel vom Weizer Qualitätsschwein á 12-15 dag
Salz, Knoblauch
4 kleine Scheiben Naaser Schafkäse (aus der Genussregion Weizer Berglamm)
4 Scheiben Bio Turopolje Hamburger (aus der Genussregion Weststeirisches Turopoljeschwein)

## So wird´s gemacht:

1. Schnitzel leicht klopfen, würzen, eine Hälfte mit Käse belegen, die andere Hälfte darüberschlagen, Ränder gut zusammendrücken.

2. Speck um das Steak wickeln, sodass die Ränder verschlossen sind und der Käse nicht ausrinnen kann.

**3**. Das Steak auf beiden Seiten rasch am Grillrost angrillen und anschließend auf jeder Seite 3 bis 5 Minuten je nach Dicke des Steaks fertig grillen.

**TIPP:** Wickeln Sie die fertigen Steaks in Alufolie und lassen sie diese noch 2 bis 3 Minuten ruhen.

## Keine Zeit?

Unsere Knuspersteaks gibt’s schon fix und fertig vorbereitet in allen unseren Filialen!

# Fächerbraten

## Zutaten:

Schweinskarreerose im Ganzen vom Weizer Qualitätsschwein
Rote, grüne und gelbe Paprika
Bio Turopolje Hamburgerspeck zum Umwickeln (aus der Genussregion Weststeirisches Turopoljeschwein)
Salz, Pfeffer, Knoblauch, Kümmel

## So wird´s gemacht:

**1.** Schweinskarreerose auf der Unterseite der Länge nach 3x einschneiden.

**2.** Rote, grüne und gelbe Paprika in ca. 2 cm breite Streifen schneiden, mit Hamburgerspeck umwickeln und getrennt nach Farbe in die Einschnitte legen (in den ersten Einschnitt grüne, usw.).

**3.** Mit Salz, Pfeffer, Knoblauch und Kümmel würzen (ordentlich einreiben) und mit einem Spagat binden.

**4.** Rasch abbraten und ca. 2 Stunden langsam fertig braten.

## Keine Zeit?

Unseren Fächerbraten vom Weizer Qualitätsschwein gibt’s schon fix und fertig vorbereitet in allen unseren Filialen!

# Gefülltes Hühnerbrüstchen

## Zutaten:

Steirische Hühnerbrüstchen
Fülle nach Geschmack: zB: Schinken und Edamer
Schweinsnetz zum Einrollen
Salz und Pfeffer

## So wird’s gemacht:

**1.** Schweinsnetz im kalten Wasser wässern.

**2.** Hühnerbrüstchen einschneiden, aber nicht gänzlich durchschneiden, und auseinanderklappen (=Schmetterlingsschnitt).

**3.** Mit Salz und Pfeffer würzen und die Fülle auflegen.
**Die Fülle kann sein:** Schinken und Edamerkäse, Zucchinistreifen aber auch Spinat- oder Kohlblätter eignen sich vorzüglich.

**4.** Hühnerbrüstchen zusammenklappen und mit Schweinsnetz 2x umwickeln.

**5.** Garzeit: ca. 20-25 Minuten

## Keine Zeit?

Unsere gefüllten Hühnerbrüstchen gibt’s schon fix und fertig vorbereitet in allen unseren Filialen!

# Gefülltes Gemüse (Zucchini, Tomate, Zwiebel)

## Zutaten:

Tomaten, Zwiebeln oder Zucchini
Rote, gelbe und grüne Paprika
Bio Turopolje Hamburgerspeck (aus der Genussregion Weststeirisches Turopoljeschwein)
Emmentaler gerieben

## So wird’s gemacht:

Gemüse mit einem Kugelausstecher aushöhlen und füllen.

## Fülle:

Rote, grüne und gelbe Paprika, Zwiebeln und Hamburgerspeck würfeln und mit Reibkäse (Emmentaler vermischen).

## Keine Zeit?

Unsere gefüllten Zucchini, gefüllten Tomaten und gefüllten Zwiebeln gibt’s schon fix und fertig vorbereitet in allen unseren Filialien!

# Steirische Äpfel vom Grill mit Nougat-Topfencreme

## Rezept für 6 Personen:

6 Stück kleine Äpfel aus der Steiermark
Zitronensaft oder Orangensaft
ca. 10 dag Nougat

## Fülle:

25 dag Topfen passiert
2 Eier, 8 dag Butter, ca. 5 dag Kristallzucker
1 Päckchen Vanillezucker
1 Esslöffel Rum

## So wird´s gemacht:

• Butter, Zucker, Eier, Vanillezucker und Rum flaumig rühren. Topfen dazugeben und die Masse nochmals gut aufrühren.

• Äpfel mit einem Kugelausstecher aushöhlen und schälen. Danach sofort mit dem Zitronen- oder Orangensaft beträufeln um eine Bräunung zu vermeiden.

• Auf den Boden des Apfels ein Stück Nougat legen, Topfencreme einfüllen und ca. 20 bis 25 Minuten zugedeckt grillen.

• Mit Fruchtsauce und frischen Früchten der Saison garniert anrichten.

# Topfensoufflé mit Fruchtsauce

## Rezept für 8 bis 10 Förmchen:

4 Eier, 8 dag Kristallzucker, 25 dag Topfen
Salz, Mark einer Vanilleschote oder Vanillezucker, 2 EL Rum,
5 dag Haselnüsse gerieben,
abgeriebene Schale von ½ unbehandelten Zitrone und etwas Zitronensaft

## Fruchtsauce:

50 dag Erdbeeren
etwas Erdbeermarmelade oder Zucker zum verfeinern

## So wird´s gemacht:

• Wasser in einer Aluschale auf dem Grillrost zum Kochen bringen.

• Eidotter und Zucker mit den Geschmackszutaten schaumig rühren, Topfen dazugeben, Eischnee und geriebene Nüsse unterheben.

• Souffléförmchen sehr gut mit Butter ausstreichen und mit Kristallzucker betreuen. Topfenmasse einfüllen und leicht ins kochende Wasser stellen, Grilldeckel schließen und bei 160°C bis 170°C mindestens 35 Minuten grillen.

• Für die Sauce die Erdbeeren pürieren, mit Erdbeermarmelade und Zucker abschmecken.

**Tipp:** Statt Souffléförmchen können auch kleine Porzellanschalen zB. Moccaschalen verwendet werden.
**Tipp:** Wenn Sie keinen Griller mit Deckel haben, genügt es auch, wenn Sie den Deckel einer Bratpfanne über die Schalen stülpen.

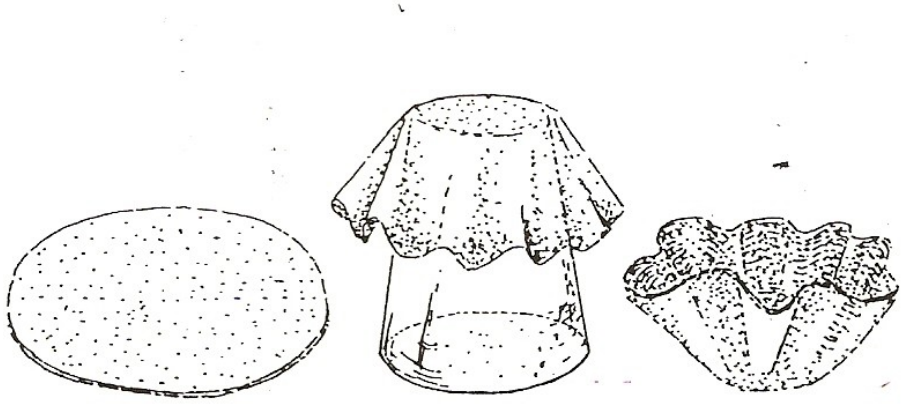
# Hippenkörbchen

## Zutaten:

2 Eiklar
8 dag flüssige Butter
10 dag Staubzucker
10 dag Mehl
etwas Zitronensaft, 1 Päckchen Vanillezucker

## So wird´s gemacht:

• Eiklar, gesiebten Staubzucker und Mehl vermischen und soviel von der flüssigen Butter dazugeben, dass eine dickflüssige, glatte Masse entsteht. **Hinweis:** Die Masse nur gut glatt rühren, nicht schaumig mixen!

• Mittels Schablone auf leicht befettetes Backpapier streichen und bei ca. 200°C kurz backen. Wenn die äußeren Ränder hellbraun sind müssen die Scheiben rasch vom Papier gelöst und noch heiß über eine Form gestülpt werden.

• Bei einer Größe von ca. 14 cm ergibt die Masse ca. 6 bis 8 Körbchen