

JUMBOS

Grillbuck



riva



JUMBOS
Grillbuck

JUMBOS
Grillbuck

riva

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie. Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Für Fragen und Anregungen:

jumbosgrillbuch@riva-verlag.de

Originalausgabe

1. Auflage 2014

© 2014 by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH,

Nymphenburger Straße 86

D-80636 München

Tel.: 089 651285-0

Fax: 089 652096

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

™2014 ProSiebenSat.1 Licensing GmbH · Jumbo Schreiner

www.prosiebensat1licensing.com

Umschlaggestaltung, Layout und Satz: FUCHS_DESIGN, Sabine Fuchs, München

Umschlagabbildung: Rainer Hofmann

Abbildungen Innenteil: Rainer Hofmann, außer: Stockfood S. 31, 34, 42, 44, 52, 54, 57, 59, 62, 66, 68, 70, 72, 74, 76, 84, 88, 96, 100, 102, 108, 118, 122, 124, 130, 132, 134, 136, 146, 148, 150, 160, 164, 170, 172, 174, 176, 182, iStockphoto: 168

Foodstyling: Hans Gerlach

Redaktion: KONZEPT NETWORK, Gudrun Ruoff und Kathrin Gritschneder

Druck: Firmengruppe APPL, aprinta Druck, Wemding

Printed in the EU

ISBN Print 978-3-86883-399-7

ISBN E-Book (PDF) 978-3-86413-535-4

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-86413-536-1

Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

www.riva-verlag.de

Bitte beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter

www.muenchner-verlagsgruppe.de

LIEBE FREUNDE DER GEPFLEGTEN GRILLGUTERHITZUNG, LIEBE »NATURAL BORN GRILLERS«,

das Grillen ist wohl eine der ältesten Lebensmittelzubereitungsarten der Menschheit und hat seit jenem Tag, an dem ein stark behaarter Höhlenmensch das erste Mammutsteak an einem Spieß über die offene Flamme seines Lagerfeuers gehalten hat, nichts von seiner brennenden Faszination verloren. Wo auch immer eine Glut tiefrot vor sich hin flackert oder Flammen unter einem Grillrost tänzelnd züngeln, zieht das die Aufmerksamkeit eines jeden Grillfans auf sich.

Durch die Luft wabernder Grillgeruch aus der Nachbarschaft wirkt auf uns Männer wie eine Hundepfeife bei einem Vierbeiner und zwingt uns sofort zu einer sehnsüchtigen Erkenntnis: »EH, DA GRILLT DOCH JEMAND!«

Und sofort wird, wie bei einer sorgfältig geplanten Mondlandung, die innere Checkliste eines jeden Grillfreaks automatisch abgerufen:

Hab ich noch Holzkohle und genügend Gas in Haus oder Garten?

Wie sieht es mit dem Fleisch aus und sind genügend Getränke im Haus?

Schick ich 'ne Rundmail an alle Freunde, mache ich ein Posting bei Facebook oder ruf ich die Jungs an?

Und vor allem: Ich muss die Nachbarn warnen! Denn eines steht fest:

»JA, HEUTE WIRD GEGRILLT!«

Auf meinen zahlreichen Reisen und Missionen rund um den Globus unter der *Galileo*-Flagge durfte ich so ziemlich jede kulinarische Art des Grillens und BBQs kennenlernen. Einige der besten Grillrezepte habe ich in diesem Buch niedergeschrieben und möchte sie euch selbstverständlich nicht vorenthalten. Natürlich sind auch meine Lieblingsrezepte und Grillfavoriten mit an Bord. Bitte fühlt euch frei, diese Rezepte nach Lust und Laune zu verändern, denn: »GRILLEN IST KEINE DIKTATUR!«

Ob Smoker, Hotstones, Strom, Gas, Holzkohle oder Aschegrillen – jede Art der gepflegten Grillrosterhitzung ist erlaubt und hat, wie ihr euch sicher denken könnt, ihre Vor- und Nachteile.

Probiert aus, welche Grillvariante euch liegt und was am besten zu euch und eurem Geschmack passt. Ach ja, und wenn dann noch würzig zart und leicht der weiße Rauch in den Himmel steigt, dann ist kein neuer Papst gewählt worden, nein, dann ist das Porterhouse-Steak bereit, serviert zu werden!

Ich wünsche euch mindestens genauso viel Freude beim Nachgrillen oder Experimentieren, wie ich bei den Vorbereitungen zu dem Buch hatte. Daher geht mein besonderer Dank an Sanela Smailhodzic, Sabine Eckhardt, Alexandra Heyd, Carolin Fuchs, Sabine Fuchs, Rainer Hofmann, Pascale Breitenstein, Oliver Kuhn und – nicht zuletzt an meine Mama, Christa Schreiner, der ich dieses Buch mit ein klein wenig Stolz widmen möchte. Und an alle, die ich vergessen habe – großartiger Job! Ohne euch alle wäre dieses Buch nie verwirklicht worden.

DANKE!!!

Jumbo Schreiner 2014





- 8 DIE JUMBOSOPHIE
DES GRILLENS**
- 19 RUBS UND MARINADEN**
- 29 RIND UND LAMM**
- 78 SCHWEIN**
- 111 GEFLÜGEL**
- 137 FISCH UND MEERESFRÜCHTE**
- 152 BEILAGEN**
- 184 DIE 10 JUMBOREGELN
FÜR SICHERES GRILLEN**
- 188 FÜR DIE NACHBARN**
- 190 REGISTER**



DIE JUMBOSOPHIE DES GRILLENS

WENN MAN *es*
nicht **GRILLEN** *kann,*
KANN MAN *es*
NICHT ESSEN!

- ⑩ Die Jumbosophie des Feuers ⑫ Die Jumbosophie des Fleisches
⑬ Die Jumbosophie des Fisches ⑭ Die Jumbosophie des Würzens



GRILL-BASICS

Grillen kann eine Wissenschaft sein – muss es aber nicht. Wer ein paar Grundregeln beherzigt und mit Leidenschaft bei der Sache ist, schafft es auch ganz ohne großes BBQ-Diplom, Fleisch, Fisch und Gemüse beeindruckend lecker auf dem heißen Rost zuzubereiten. Ein kurzer Wegweiser hilft über die ersten Klippen.



TODSÜNDEN AM GRILL

*Volle Kraft voraus – lieber nicht!
Eine »Bombenglut« im Grill und
nirgendwo unterm Rost ein Fleckchen
ohne glühende Kohlen – das schafft
Probleme. Das Resultat: außen
schwarz, innen roh. Besser mehrere
Temperaturzonen schaffen. Ein kurzer
Wegweiser hilft über die ersten Klippen.*



DIE WICHTIGSTEN UTENSILIEN

- Anzündkamin für die sichere Glut
- Grillzange zum Wenden
- Grillhandschuhe für das stressfreie Hantieren über dem heißen Rost
- Fleischthermometer für das perfekte Timing
- Pinsel zum Bestreichen des Grillguts mit Marinade oder Glasierung

GRILL- TYPEN



FLACHGRILL

Der einfache Klassiker ohne Deckel, oft Modell Baumarkt oder Tankstelle. Er wird meist mit Holzkohle befeuert und eignet sich vor allem für die schnelle Nummer, also für Kurzgebratenes, das direkt über der Glut brutzelt. Minimalanforderung: ein höhenverstellbarer Rost zur Hitzeregulierung. Nachteil: kein indirektes Grillen möglich.

KUGELGRILL

Gibt es in der Kohle- und Gasvariante. Sein großer Vorteil: Durch Kugelform und Deckel wird die Wärme rundum verteilt und das Grillgut von allen Seiten sanft gegart. Die Temperaturregelung erfolgt über die Luftzufuhr.

GASGRILL

Schnell betriebsbereit, wenig Qualm, kaum Aufwand – Anhänger des bequemen Grillens verzichten auf den Gluttausch und zünden einfach die Brenner am Gasgrill. Deckel zu, kurz aufheizen lassen und los geht's, direkt oder ebenso gut indirekt. Traditionalisten vermissen aber die rauchigen Aromen.

BBQ-SMOKER

Vor allem in den USA als Gipfel der Grilltechnik beliebt: Im Smoker wird das Grillgut nur durch den heißen Rauch sanft und langsam bei niedrigen Temperaturen heißgeräuchert. Das Feuer (Holz oder Kohle) brennt dabei in einer separaten Feuerkammer seitlich des Garraums.

GLÜHENDE LEIDENSCHAFT

Her mit der Kohle! Aber welche darf's denn sein? Und wie entfache ich das Feuer?

Fünf Tipps für die Kohle-Kumpel unter den Grillfreunden:

#1 Holzkohle oder Briketts? Letztere bestehen aus dicht gepresster Kohle und brauchen länger als Holzkohle-Stückchen, bis sie glühen. Dafür geben sie länger und gleichmäßiger Hitze ab.

Für größere Vorhaben deshalb definitiv besser.

#2 Nur Kohle aus heimischen Holzarten (FSC-Siegel) verwenden, am besten eignen sich Buchen-, Erlen- oder Eichenholz.

#3 Finger weg von Brandbeschleunigern wie Spiritus (Lebensgefahr!) oder chemischen Flüssiganzündern (meist auf Erdölbasis). Oft kommt es dabei zu unangenehmen Geruchsbelästigungen und der Geschmack des Grillguts kann leiden.

#4 Am besten sind mit Wachs getränkte Wollmäuse: sicher, leicht entzündbar und geruchs- und geschmacksneutral. Auch elektrische Anzünder wie Heißluftpistole oder Heizschlange sind – falls Strom vorhanden – praktikabel.

#5 Unkompliziert und sicher ist der Anzündkamin: Wollmäuse entfachen, den mit Kohle oder Briketts gefüllten Kamin darüber stellen, fertig. In 15 bis 25 Minuten (Holzkohle/Briketts) entsteht durch den Kamineffekt die perfekte Glut.

Grundsätzlich gilt: In der Ruhe liegt die Kraft. Das Grillgut erst auflegen, wenn die Kohle von einer feinen, weißen Ascheschicht überzogen ist.

GRILLTECHNIKEN

• FLACHGRILL

Steaks, Koteletts, Würstel und Co. liegen bei dieser Methode auf dem Rost direkt über den glühenden Kohlen und müssen nach der Hälfte der Garzeit gewendet werden. Eignet sich deshalb nur für Kurzgebratenes. Achtung Flammgefahr! Durch herabtropfendes Öl, Fett oder Marinade kann sich die Glut leicht entzünden und das Grillgut durch hochzüngelnde Flammen anbrennen. Auch beim direkten Grillen gilt: besser mit Deckel als »oben ohne«.

• INDIREKTES GRILLEN

Das Grillgut liegt nicht auf, sondern neben der Hitzequelle. Die Kohle wird dafür entweder in Ringform am Rand des Grills platziert, in

der Mitte oder nur auf einer Seite angehäuft. Durch den Rauch und die heiße Luft unter dem Deckel gart das Grillgut, muss nicht gewendet werden und trocknet nicht so leicht aus. Perfekt für große Fleischstücke oder empfindliche Zutaten. Auch in der Kombi möglich: erst direkt anbraten, dann bei indirekter Hitze fertigbaren.

• BARBECUE

Eigentlich gar kein Grillen, sondern vielmehr »Räuchern«. Im sogenannten Smoker wird das Grillgut durch heißen Rauch gegart. Dieser verleiht den Köstlichkeiten, je nach verwendetem Holz, eine typisch würzige Note. Das Fleisch bleibt besonders saftig. Für Liebhaber mit viel Zeit.



DIE JUMBOSOPHIE DES FLEISCHES

GUTES FLEISCH IST ...

Je zarter und qualitativ hochwertiger das Fleisch, desto milder sein Geschmack. Egal ob vom Rind, Schwein, Lamm oder Geflügel gilt deshalb: Am guten Metzger führt kein Weg vorbei. Hände weg von fertig marinierten Angeboten – Konsistenz und Qualitätsmerkmale wie etwa eine feine Fettmarmorierung lassen sich so kaum erkennen. Die Fleischstücke sollten quer zur Maserung und mindestens fingerdick geschnitten sein. Übrigens: Ein gutes Stück Fleisch ist ein sensibles Wesen und will nach dem Grillen ein paar Minuten Ruhe bekommen. Am besten in einer Alufolie oder am Rand des Grills.

Rindfleisch eignet sich hervorragend zum Grillen. Darin stecken viel Eiweiß und Mineralstoffe, sein Fettgehalt ist geringer als der von Schweinefleisch. Damit es schön zart wird, sollte es eine leichte, helle Fettmarmorierung zeigen und aus bindegewebsarmen Stücken stammen. Am besten aus Hüfte, Rücken oder Filet. Zarte Stücke von jüngeren Tieren erkennt man beim Kauf an einer hellen Rosa- oder Rotfärbung.

Grillfans in den USA schwören schon lange auf »dry aged beef«, also trockengereiftes Rindfleisch. Auch hierzulande ist das seit einigen Jahren ein großer Trend: Bis zu sechs Wochen hängt das Fleisch dabei bei 2 Grad Celsius und 85 Prozent Luftfeuchtigkeit im Trockenraum. Es verliert so natürlich und langsam an Feuchtigkeit. Das Ergebnis: Graue Farbe durch die Reifung an der Luft und ein intensiver, reiner Rindfleischgeschmack. Teuer, aber ein Erlebnis.



- Geflügel schmeckt am besten, wenn es mit der Haut gegrillt wird – das Fett in der Haut schützt das Fleisch vor dem Austrocknen und hält es saftig. Tipp: Kaufen Sie Hähnchen oder Pute am Stück.
- Geflügelfleisch sollte wegen der Salmonellengefahr immer ganz durchgegart werden. Nur so haben die Bakterien keine Chance. Es ist gar, wenn es am Knochen nicht mehr rosa ist.
- Am besten kleinere Geflügelteile an der heißesten Stelle des Grills von allen Seiten scharf anbraten und dann am Rand langsam fertig grillen. Halbe Hähnchenbrüste brauchen etwa 8 bis 12 Minuten. Ganze Hähnchen oder Enten langsam und indirekt grillen.



Mit Schweinefleisch können auch Rookies am Rost wenig verkehrt machen: Fast alle Teile des Schweins lassen sich

gut grillen und werden selbst bei falscher Behandlung vielleicht etwas trocken, aber nie zäh. Gutes Fleisch ist an einer kräftigen Rosafärbung zu erkennen und sollte schön marmoriert sein. Die Fettmaserung hält das Fleisch saftig und geschmackvoll.

- Schweinefleisch besser nicht wie Rindfleisch »medium« genießen, es darf aber in der Mitte schon noch leicht rosa sein – das ist letztlich Geschmackssache.
- Lendensteaks, Koteletts, Hals- oder auch ganze Filetstücke werden wie Würste am besten direkt gegrillt, dabei aber möglichst nur einmal wenden. Größere Stücke wie Braten oder Spareribs langsam bei niedriger indirekter Hitze gar werden lassen.



LAMMFLEISCH stammt meist von sehr jungen Tieren und ist deshalb in der Regel besonders feinfasrig und zart. Das Fleisch älterer Tiere hat oft einen etwas unangenehmen Nachgeschmack. Die Farbe eines saftigen, frischen Stücks sollte hellrot sein, das Fett rein weiß und nicht gelblich.

Lammfleisch ist von Natur aus etwas fetter – deshalb gut klopfen und Fettränder vor dem Grillen entfernen.

Zum Grillen eignen sich sehr gut die aus dem Karree geschnittenen Lammkoteletts. Wickeln Sie dabei die Knochenenden mit Alufolie ein, damit sie nicht verbrennen. Aber auch Koteletts aus der Lende und Schultersteaks sowie Beinscheiben machen sich gut auf dem Grill. Profis und Großgrundbesitzer grillen gleich ein ganzes Lamm über der glühenden Kohle. Anspruchsvoll, aber große Show.

DIE JUMBOSOPHIE DES FISCHES

AUCH FISCH E UND MEERESFRÜCHTE lassen sich wunderbar auf dem heißen Rost zubereiten. Wichtig: Die Wasserbewohner sind meist recht schnell gar. Je nach Größe der Flossentiere sollten sie maximal zwischen 3 und 10 Minuten pro Seite und bei weniger Hitze als Fleisch auf dem Rost liegen.

Sie werden sonst leicht trocken und zerfallen. Am einfachsten lassen sich ganze Fische, Filets oder Meeresfrüchte in Alufolie oder einer Aluschale brutzeln, sie verlieren dabei aber etwas den typischen Grillgeschmack. Alternativ: Fisch und Rost gegen das Anhaften einölen oder einen Fischkorb verwenden.



- Frischer Fisch hat metallisch glänzende Schuppen, eine straffe Haut sowie klare Augen und rote Kiemen. Er darf keinen unangenehmen Geruch haben.
- Für die Zubereitung auf dem Grillrost eignen sich besonders Fischarten mit festem Fleisch, weil sie nicht so leicht zerfallen. Als ganze Fische sind deshalb zum Beispiel Hering, Lachs, Zander, Saibling oder Makrele gut geeignet. Festfleischige und gut grillbare Filets kommen auch vom Thunfisch oder Schwertfisch, Seeteufel oder Rotbarsch. Die Filets vorher in eine Marinade einlegen, das würzt sie und hält sie saftig.
- Fettarme Fische wie Forelle oder Karpfen werden am besten in der Alufolie gemeinsam mit Kräutern und Gemüse gegart. Tipp: Alufolie vorher einfetten, damit der Fisch nicht festklebt.
- Ganze Fische am besten indirekt bei mittlerer Hitze grillen, größere Exemplare können bis zu 45 Minuten unter dem Deckel vertragen. Der Fisch ist gar, wenn sein Fleisch im Kern nicht mehr klar oder glasig ist.

Auf dem Grill lassen sich Scampi, Hummer oder Langusten, aber auch Jakobs-
muscheln und Tintenfische gut zubereiten. Schalentiere sollten mit-
sam ihrer Schale auf den Rost, denn
die schützt das Fleisch vor dem Aus-
trocknen und gibt den Geschmack.



Feste Fische und vor allem auch Jakobs-
muscheln oder Scampi lassen
sich aufgespießt besonders gut und
dekorativ grillen, da machen sie auch
gemeinsam mit Gemüse eine gute
Figur. Holzspieße vorher nass
machen – dann brennen sie nicht
so leicht an.



» *Ob* **HOLZKOHLE,**
GAS, *Strom oder*
GARTENABFÄLLE.
Hauptsache, es
LIEGT EIN ROST
darüber.«



DIE JUMBOSOPHIE DES WÜRZENS

WÜRZEN

Weniger ist mehr: Seien Sie sparsam mit den Gewürzen, damit der Eigengeschmack von Fleisch, Fisch oder Gemüse nicht überdeckt wird. Nachgewürzt werden kann immer noch, aber einmal zu gut gemeint, ist kaum mehr gutzumachen. Fleisch vor dem Würzen mit kaltem Wasser abspülen und sorgfältig trocken tupfen. Dann kann es mariniert, gerubbt oder glasiert werden. Einfach ausprobieren: Typische Grillgewürze sind Majoran, Thymian, Rosmarin, Basilikum und Salbei sowie Paprika- und Chilipulver. Geflügel kommt gut mit Curry, Sojasauce, Sesam und Ingwer. Zu Fisch und Meeresfrüchten gehören Knoblauch, Dill, Petersilie, Rosmarin und Kräuter der Provence.

RUBS

Rubs (engl. *to rub* = einreiben) sind trockene Gewürzmischungen, die ins Grillgut einmassiert werden. Sie bilden beim Garen eine Kruste, die gut schmeckt und das Fleisch vor dem Austrocknen schützt.

Rubs mit Zucker oder Honig sind nur für das indirekte Grillen oder bei niedrigeren Temperaturen geeignet, weil der Zucker sonst zu schnell karamellisiert und bitter wird. Wichtig: Generell Rubs nicht bei großer Hitze oder langen Garzeiten verwenden.

Da die Rubs Salz enthalten, sollte möglichst bald nach dem Einreiben gegrillt werden, sonst ziehen sie Wasser. Ausnahme: Fleisch mit viel Haut und Knochen (Hähnchenkeulen, Spareribs etc.) oder ungeschälte Garnelen, hier braucht das Salz viel länger zum Durchdringen.

Für kleinere Fleischstücke feiner gemahlene Gewürze verwenden, denn die bringen den Geschmack schneller ins Fleisch. Für größere Stücke sind gröber gemahlene besser, weil sie länger ihren Geschmack abgeben und ihn tiefer ins Fleisch bringen.

STEAKTOPPER

Im BBQ-Mutterland USA werden Steaks traditionell mit einem sogenannten topper serviert. Das können in Butter gebratene gebratene Zwiebeln mit Pilzen, eine Salsa, ein Käsehäubchen oder Fruchtkreationen sein, die auf das Fleisch gelegt werden. Einfach der Fantasie freien Lauf lassen.

SALZ • Wann salzen? Eine Glaubensfrage.

Fest steht: Salz entzieht dem Fleisch Wasser und macht es leicht trocken, deshalb lassen manche Griller das weiße Gold auch erst an ihr gutes Steak, wenn das schon auf dem Rost brutzelt. Andere erlauben Salz gar erst nach dem Servieren am Tisch. Mein Tipp: Am besten kurz vor dem Grillen salzen, da kann nichts passieren.

MARINADEN

Marinaden sind flüssige Würzmischungen, die klassischerweise aus Öl, Gewürzen, Kräutern und einer Säure wie Essig, Zitronensaft oder Wein bestehen. Darin eingelegt erhält das Fleisch einen wunderbaren Geschmack, wird zart und vor dem Austrocknen geschützt.

Verwenden Sie für die Marinade nur hochwertiges Pflanzenöl wie Raps- oder Olivenöl und auch keine fertigen Gewürzmischungen – die enthalten meist Bindemittel. Salz darf rein, weil das Öl das Salz umschließt.

Wichtig: Beim Marinieren ausreichend Zeit einplanen, denn die Fleischmarinaden dringen pro Tag nur einen Zentimeter ins Grillgut ein.

Die »Einwirkzeit« hängt vom verwendeten Fleisch ab. Für normale Stücke sind vier bis sechs Stunden ein guter Durchschnittswert, größere Teile können auch gut gekühlt einen kompletten Tag in der Marinade lagern.

Eine gute Methode, um die Würzmischung schnell und sicher in das Fleisch zu bekommen, ist das Marinieren unter Vakuum. Durch den Druck im Beutel wird die Marinade gleichmäßig verteilt und quasi in das Fleisch hineingesogen. Das geht auch ohne Vakuumiergerät mit einem einfachen Plastikbeutel. Plastikbeutel zuschnüren und im Kühlschrank ziehen lassen.

Marinade vor dem Grillen immer abtupfen, weil sie sich sonst leicht entzünden kann. Außerdem kann die Würze sonst auch zu intensiv durchschmecken.

Marinierzeiten

20 bis 30 Minuten	Meeresfrüchte, Fischfilet, Fleischwürfel für Spieße und Gemüse
1 bis 3 Stunden	Hähnchenbrust, Schweinelende, Schweinefilet, Steaks, ganzer Fisch
2 bis 6 Stunden	Lammkeule, ganzes Hähnchen, Rinderbraten
6 bis 24 Stunden	Spareribs, ganze Schweineschulter, ganzer Truthahn

Glasieren

• Glasuren sind Würzmischungen, die meist zuckerhaltige Zutaten wie Honig oder Sirup enthalten und daher erst in den letzten Minuten des Grillens mit einem Pinsel auf das Grillgut aufgestrichen (»gemoppt«) werden. Der Zucker karamellisiert und verleiht Fleisch, Fisch & Co. einen speziellen Geschmack, gleichzeitig entsteht eine leckere und aromatische Kruste. Würde die Glasur bereits von Beginn an aufgetragen, würde der Zucker womöglich verbrennen. Glasuren werden vor allem für Ribs und Geflügel verwendet.







RUBS UND MARINADEN

EIN DEUTSCHES
Sprichwort sagt:
**»IN DER KÜRZE
LIEGT DIE WÜRZE.«**
Ganz falsch:
»NEHMT EUCH ZEIT.«

- 20 Klassischer BBQ-Rub, Zitronen-Kräuter-Rub, Texas-Beef-Rub
- 23 Lorbeer-Senf-Rub, Limetten-Chili-Rub, Provenzalischer Knoblauch-Rub
- 25 Orangen-Petersilien-Marinade, Senf-Essig-Marinade, Biermarinade
- 26 Teriyaki-Marinade, Orientalische Marinade, Sweet-Thai-Chili-Sauce

