

SUSANNE BODENSTEINER

GRILLEN

Raffiniertes vom Rost

KÜCHENRATGEBER

G|U



Mit kostenloser App zum
Sammeln Ihrer Lieblingsrezepte

Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tolino vision 3 HD optimiert. Auf anderen Lesegeräten bzw. in anderen Lese-Softwares und -Apps kann es zu Verschiebungen in der Darstellung von Textelementen und Tabellen kommen, die leider nicht zu vermeiden sind. Wir bitten um Ihr Verständnis.

MIT DER GU KOCHEN PLUS-APP WIRD IHR KÜCHENRATGEBER INTERAKTIV

So einfach gehts: Sie brauchen nur ein Smartphone und eine Internetverbindung



1. APP HERUNTERLADEN

Laden Sie die kostenlose GU Kochen Plus-App im Apple App Store oder im Google Play Store auf Ihr Smartphone. Starten Sie die App und wählen Sie Ihren Küchenratgeber aus.



2. REZEPTBILD SCANNEN

Scannen Sie das gewünschte Rezeptbild mit der Kamera Ihres Smartphones. Klicken Sie im Display die Funktion Ihrer Wahl.



3. FUNKTIONEN NUTZEN

Sammeln Sie Ihre Lieblingsrezepte. Speichern und verschicken Sie Ihre Einkaufslisten. Oder nutzen Sie den praktischen Supermarkt-Finder und den Rezept-Planer.



GUT DRAUF!

Wenn die Glut glimmt, duftet es für mich nach Urlaub und Wochenende, nach unbeschwertem Sommertag. Mit der Familie, mit den Freunden zusammen sein, draußen was Schönes essen, einen lauen Abend mit guter Laune genießen – dafür lasse ich mir gerne Zeit.

Mit den Vorbereitungen dagegen möchte ich mich nicht stundenlang aufhalten. Deshalb finden Sie in diesem Buch meine Lieblingsrezepte fürs entspannte Grillen – mal klassisch, mal karibisch,

mal orientalisch gewürzt. Die Marinaden und Sößchen können Sie schnell und ohne großen Aufwand zusammenrühren, auf dem heißen Rost – egal, ob mit Holzkohle, Gas oder Strom erhitzt – gelingt alles unkompliziert in überschaubarer Zeit. Und trotzdem ist für jeden was dabei: saftige Steaks für die Fleisch-Aficionados, sommerleichte Spießchen mit Gemüse, Pute oder Garnelen, Feines mit Fisch und auch jede Menge vegetarische Schmankerl.
Schönes Wetter und viel Spaß beim Grillen wünscht Ihnen

Susanne Bodensteiner



Das grüne Blatt bei den Rezepten heißt
fleischloser Genuss:

Mit diesem Symbol sind alle vegetarischen
Gerichte gekennzeichnet.



HEISSE FAVORITEN

Eine gelungene Grillparty beginnt bei der sorgfältigen Auswahl der Zutaten. Ob beim Einkauf von Fleisch, Fisch, Obst oder Gemüse: Achten Sie auf Qualität!

FLEISCH UND GEFLÜGEL

Klasse statt Masse! Kaufen Sie Fleisch am besten bei einem guten Metzger oder im Bioladen frisch an der Theke. Gutes Puten- und Hähnchenfleisch bekommen

Sie auch auf dem Wochenmarkt. Bevorzugen Sie durchwachsenes Fleisch, denn das bleibt beim Grillen schön saftig. Rindfleisch muss sehr gut abgehangen sein, sonst wird es zäh. Und mariniertes Fleisch oder Geflügel kaufen? Das ist nur beim Metzger Ihres Vertrauens empfehlenswert. Denn mit Marinaden kann getrickst werden: Da wird schlechte Fleischqualität mit Gewürzen übertüncht, zähes Fleisch mit »Zartmachern« bearbeitet. Das ist zwar nicht gesundheitsschädlich, aber auch nicht besonders appetitlich.

WURST

Klassische Rostbratwurst aus heimischer Produktion wird in der Regel mit Schweinefleisch hergestellt und enthält reichlich Fett. Magerer sind Lamm-, Puten- und Geflügelbratwürste. Besonders würzig schmeckt Rindsbratwurst. Probieren Sie mal die italienische Salsiccia, eine rohe Bratwurst, die mit Fenchel aromatisiert ist. Würzig scharf schmeckt Merguez, die aus Nordafrika stammt und durch die Chilipaste Harissa ihr Feuer erhält.

FISCH UND MEERESFRÜCHTE

Je schöner das Grillwetter, desto schneller verderben die Schätze aus dem Wasser. Genießen Sie deshalb Fisch und Meeresfrüchte am besten gleich am Einkaufstag. Topfrische Fische duften angenehm und haben eine glänzende, glatte Haut, fest anliegende Kiemen und klare Augen, Fischfilets und -koteletts sehen schön prall aus. Lassen Sie sich ganze Fische vom Händler grillfertig vorbereiten, also ausnehmen, schuppen oder filetieren. Zum Grillen sind auch Forellen oder Garnelen aus dem Eis gut geeignet. Sie sollten sie aber – am besten langsam im Kühlschrank – erst auftauen lassen, dann waschen, trocken tupfen und nach Geschmack würzen oder marinieren.



GRILLKÄSE

Klassiker auf dem Grill ist Halloumi, ein halbfester Schnittkäse aus Zypern, der aus Kuh-, Ziegen- und Schafmilch gewonnen wird, und der auf dem heißen Rost nicht »läuft«. Den besten bekommen Sie beim griechischen Feinkosthändler. In der Kühltheke größerer Supermärkte finden Sie auch andere Käse für den Grill. Bereiten Sie sie nach Anweisung zu. Doch Vorsicht: Die meisten schmecken vor allem trocken oder erinnern in ihrer Konsistenz an Gummi. Grilltauglicher Weichkäse, der neuerdings in den Supermarkt-Kühltheken liegt, ähnelt gebackenem Camembert, bloß ohne Panade. Mit

Preiselbeeren aus dem Glas, Feigensenf oder würzig-süßem Chutney gar nicht so schlecht. Wer Räucherkäse mag, grillt mal den italienischen Scamorza: 1 cm dicke Scheiben mit der braunen Haut kurz auf dem heißen Rost erhitzen. Auch sehr gut gereifte, feste kleine Ziegenkäse vertragen ein paar Minuten auf dem heißen Grillrost und schmecken wunderbar, z. B. auf Rucolasalat. Frischer Ziegenkäse aber ist zum Grillen nicht geeignet, er tropft blitzschnell in die Glut! Übrigens: Manche Käsesorten, insbesondere traditionelle, wie z. B. Parmigiano Reggiano, werden mit tierischem Lab hergestellt und aus diesem Grund von strengen Vegetariern abgelehnt.

VEGANE SPEZIALITÄTEN

In Bioladen, Reformhaus und größeren Supermärkten finden Sie vegetarische Würstchen. Hauptzutat sind dabei der aus Sojabohnen gewonnene Tofu oder auch Seitan, ein Produkt aus Weizeneiweiß (Gluten). Außerdem gibt es Tofu-Steaks und Bratlinge auf der Basis von Gemüse, Sojabohnen oder anderen Hülsenfrüchten. Sehr gut grillen lässt sich fester Naturtofu. Da er relativ wenig Eigengeschmack hat, lassen Sie ihn zunächst unbedingt in Marinade (z. B. Teriyaki [≥](#)) oder Sojasauce marinieren und Geschmack annehmen. Oder kaufen Sie gleich fertig gewürzten Tofu und legen ihn einfach so auf den Grill. Mittlerweile bekommen Sie den eiweißreichen Superstar der vegetarischen Küche in vielen Varianten, z. B. mediterran gewürzt, mit Chili-Kick oder mit reichlich Kräutern aromatisiert. Der cremige Seidentofu lässt sich zwar zu einem feinen Dip verarbeiten, zum Grillen aber ist er aufgrund seiner Konsistenz nicht geeignet. Besonders grilltauglich dagegen ist Tempeh, der wie Tofu aus Sojabohnen gemacht wird und auch als »Sojabrot« bezeichnet wird. Er ist im Gegensatz zum

Tofu zusätzlich fermentiert, d. h., mit einem Edelschimmelpilz verfeinert. Das macht ihn im Geschmack würziger. Außerdem punktet Tempeh auf dem Grill mit seiner festen Konsistenz.