

MANUEL WEYER

# 365 TAGE GRILLEN



MANUEL WEYER

# 365 TAGE GRILLEN



MANUEL WEYER

# 365 TAGE GRILLEN

FOTOGRAFIE  
MATHIAS NEUBAUER



© 2016 ZS Verlag GmbH

Kaiserstraße 14b

D-80801 München

eISBN 978-3-89883-619-7

1. Auflage 2016

Projektleitung Eva-Maria Hege

Rezepte & Texte Manuel Weyer

Lektorat Katharina Lissom

Grafische Gestaltung melville brand design (Lars Harmsen), Georg Feigl

Fotografie Mathias Neubauer

Foodstyling Manuel Weyer

Herstellung Peter Karg

Producing Jan Russok

ePub-Konvertierung datagrafix Inc., Projektmanagement  
schaefermueller publishing, Berlin

Die ZS Verlag GmbH ist ein Unternehmen der Edel AG, Hamburg.

[www.zsverlag.de](http://www.zsverlag.de) | [www.facebook.de/zsverlag](http://www.facebook.de/zsverlag)



# INHALT

**VORWORT**

**DIE BASICS:**

**KNOW-HOW RUND UMS GRILLEN**

**MARINADEN, DIPS & CO.:**

**MARINADEN & RUBS**

**MOPS & LACKE**

**SAUCEN & DIPS**

**REZEPTE RUND UMS JAHR:**

**FRÜHLING**

**SOMMER**

**HERBST**

**WINTER**

**VORWORT**



# **LIEBE GRILLFANS,**

in den letzten Jahren hat Grillen einen noch nie dagewesenen Facettenreichtum in Deutschland erreicht. Unlängst grillt man nicht nur in den warmen Sommermonaten, sondern 365 Tage im Jahr. Anlässe gibt es zu jeder Jahreszeit: ob Karneval oder Ostern, ein Gartenfest im Sommer, Erntedank oder Weihnachten – immer häufiger versammeln wir uns um den Grill. Auch der Beginn eines neuen Jahres lässt sich wunderbar dort einläuten!

Sobald man ans Grillen denkt oder von der letzten Grillfeier schwärmt, kommen ureigene Impressionen in den Menschen hoch: prasselndes Feuer, Wärme, unzählige Gerüche, die einen umgarnen. Gefühle von Sicherheit, Gemeinschaft und Geborgenheit. Spätestens jetzt verfällt der letzte Skeptiker dem einzigartigen Grillerlebnis und -genuss.

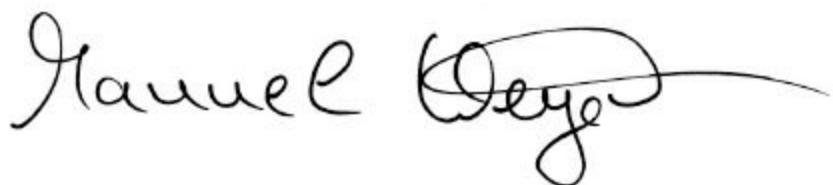
Und dann ist es soweit: Gleich kommen die Gäste. Nach einer raschen Begrüßung eilen sie zum Grill, dort wird schon fleißig gewerkelt. Eine kurze Umarmung, dann gilt die Aufmerksamkeit dem Grill. Es duftet verlockend. Was liegt auf dem Rost? Wie sieht es aus, wann wird es fertig sein? Ist der Deckel zu, möchte man einen schnellen Blick auf das darunter Verborgene werfen. Schnell wird der Deckel wieder aufgelegt, der neugierige Gast zu den Getränken verwiesen und der Grillmeister strahlt Souveränität aus. Innerlich jedoch ein leichtes Bangen: Wer garantiert mir, dass das Fleisch perfekt zartrosa und saftig ist? Der Fisch nicht zu trocken und das Gemüse nicht verbrannt? In den letzten Minuten vor dem Servieren ist man(n) auf sich alleine

gestellt, doch es gibt einen Schlüssel zum Erfolg: Neben hochwertigen Lebensmitteln und einem guten Grill braucht man gelingsichere Rezepte. Und – sehr wichtig – Geduld!

Noch ein Wort zu meinen Rezepten: Alles, was Sie am Herd bzw. im Ofen garen oder backen, können Sie auch wunderbar auf dem Grill zubereiten. Nach Jahreszeiten sortiert finden Sie einfache bis raffinierte Fleisch- und Fischgerichte, geräucherte Spezialitäten, Vegetarisches und Veganer, Suppen und Salate, Spieße und Bällchen, Teigtaschen und Rouladen. Nicht zu vergessen verlockende Desserts! Außerdem schnelle Rezepte für tolle Marinaden & Rubs, Mops & Lacke, Dips & Saucen.

Ich möchte Ihnen mit diesem Buch neben Know-how und Rezepten vor allem die Freude an der schönsten Nebensache der Welt vermitteln: mit der Familie, mit Freunden und Gästen etwas ganz Besonderes zu teilen und zu genießen. Dabei wünsche ich Ihnen viel Vergnügen und gutes Gelingen!

Ihr

A handwritten signature in black ink, appearing to read "Manuel Deyo". The signature is fluid and cursive, with a long, sweeping line extending from the end of the first name towards the end of the last name.

# DIE BASICS



# **KNOW-HOW RUND UMS GRILLEN**

## **DER RICHTIGE GRILL**

Der Kauf eines Grills ist fast gleichbedeutend mit dem Kauf eines neuen Fahrzeugs. Es kommt auf individuelle Angewohnheiten, Vorzüge und Ansprüche, auf das Grillverhalten und natürlich auf den Geldbeutel an. Mit den folgenden Überlegungen kann man sich einer Antwort annähern:

Gehört für mich der Duft nach heißer Holzkohle zum Grillen? Mag ich den Rauch, der die Aromen weiterträgt? Bin ich ein Fan von Selbstgeräuchertem, und nehme ich mir Zeit, um ein Grillerlebnis mit der Familie und Freunden zu teilen und zu zelebrieren? Dann könnte ich der Holzkohletyp sein.

Oder bin ich eher spontan und schätze die sekundenschnelle Einsatzbereitschaft mit wenig Rauch- und Geruchsentwicklung? Dann eignet sich ein Gas- oder Elektrogrill besser.

Oder bin ich so ein leidenschaftlicher Grillfan, dass ich mehrere Geräte brauche? Einen kleinen Grill für unterwegs, eine kompakte Variante für den Balkon, einen richtig großen Grill für den Garten? Die Auswahl im Fachgeschäft ist enorm und die Preisspanne ebenfalls. Wer oft und gerne grillt, sollte nicht am falschen Ende sparen. Ein hochwertiger Grill kann – bei entsprechender Pflege – viele Jahre gute Dienste leisten. In jedem Fall sollte der Grill einen Deckel haben, denn damit ist

er Herd und Backofen in einem. Mit offenem Deckel garen Sie wie mit einem Gas- oder Induktionsherd: bei Bedarf direkte, schnelle Hitze – ideal zum Grillen mit hohen Temperaturen. Ist der Deckel geschlossen, werden mit Ober- und Unterhitze sehr hohe und gleichmäßige Temperaturen erreicht. Vorgeheizt wird immer mit geschlossenem Deckel.

## **WEITERES ZUBEHÖR**

Ich wage zu behaupten, dass bei keiner anderen Garmethode so viel Improvisationstalent zum Vorschein kommt wie beim Grillen. Es gibt aber ein paar nützliche Dinge, die den Weg zu einem guten Ergebnis in jedem Fall erleichtern.

### **Aluschalen mit und ohne Löcher**

Aluschalen gibt es in verschiedenen Größen und Höhen. Schalen ohne Löcher sind praktisch, um Mop oder Lack nebenbei einzukochen, während Fleisch oder Fisch auf dem Grill garen. Auch zum Rösten von Gewürzen oder Kochen von Saucen eignen sie sich. Aluschalen mit Löchern sorgen dafür, dass kleines Grillgut nicht durch den Rost fällt.

### **Fleischthermometer**

Mit einem digitalen Thermometer können Sie das Grillgut auf den Punkt grillen. Das ist bei manchen Fleischstücken sehr wichtig. Die jeweils ideale Kerntemperatur finden Sie bei den Rezepten.

### **Grillbesteck & Grillhandschuhe**

Verwenden Sie zum Wenden des Grillgutes spezielle Grillzangen und Grillwender, deren Griffe und Stiele lang genug sind, sodass Sie mit

genügend Abstand zur Hitzequelle arbeiten können. Tragen Sie spezielle Grillhandschuhe, die besonders hitzebeständig sind, aber nicht zu groß, damit Sie noch möglichst viel Gefühl haben, wenn Sie etwas greifen und von A nach B transportieren.

## Grillbürste

Am besten reinigen Sie den Grillrost noch am selben Abend. Praktisch ist eine Grillbürste mit langem Stiel. Damit können Sie viel Druck ausüben, sodass Sie den Rost wirklich sauber bekommen.

## Grill-Kochgeschirr

Einige Hersteller bieten Kochgeschirr zum Grillen an, das aus besonders hitzebeständigen Materialien besteht. Diese Töpfe, Pfannen und Kuchenformen erleichtern manche Zubereitungen und bieten noch mehr Möglichkeiten des Grillvergnügens. Im Gegensatz zu Aluschalen kann man sie immer wieder verwenden.

## Holzspieße & -bretter, Holzchips & -chunks

Holzspieße müssen unbedingt gewässert werden, damit sie nicht verbrennen. Holzbretter, Holzchips oder Holzchunks (größere Holzstücke) müssen ebenfalls eingeweicht werden, damit sie ihr Aroma nach und nach an das Grillgut abgeben und nicht verbrennen. Durch das Einweichen wird beim Räuchern ein weicher, milder Rauch freigesetzt. Natürlich kann man das Zubehör nicht nur in Wasser einweichen, sondern auch in aromatischen Flüssigkeiten wie Säften, Wein, Bier oder anderen Spirituosen. Aber die Flüssigkeit darf nicht zu viel Zucker enthalten, da dieser beim Verbrennen stark karamellisiert und der Rauch dann eher bitter ist.

## **Küchengarn**

Küchengarn hält Grillgut in Form und ermöglicht gleichmäßiges Garen. Bei höheren Temperaturen empfiehlt sich ein kurzes Wässern des Garns, damit es nicht verbrennt.

## **Messer & Schneidebrett**

Ein richtig scharfes Messer ist unverzichtbar, um das Grillgut sauber zu schneiden. Ebenso ein großes Schneidebrett, am besten mit Rille, damit austretender Fleischsaft nicht auf den Tisch läuft.

## **Mörser & kleiner Blitzhacker**

Gut geeignet, um Gewürze für [Rubs](#) und Dips vorzubereiten. Wenn Sie regelmäßig grillen, können Sie Rubs auch in größeren Mengen vorbereiten und luftdicht verschließen.

## **Pizzastein oder Alufolie**

Ein Pizzastein sollte zur Größe des Grills passen: Rundherum muss genügend Platz sein, damit die von unten aufsteigende Hitze über den Deckel des Grills als eine Art Oberhitze funktionieren kann. Anstelle eines Pizzasteins können Sie auch stabile, doppelt gelegte Alufolie verwenden. Diese unbedingt gut einfetten.

## **Salz- & Pfeffermühle**

Verwenden Sie beim Grillen am besten eher große und griffige Mühlen zum Würzen, damit Sie auch mit fettigen Fingern den richtigen Dreh haben.

## **Silikonpinsel**

Silikonpinsel sind besonders gut geeignet, da die Borsten hitzebeständig sind und auch bei dickflüssigen Lacken nicht verkleben. Auch hier darauf achten, dass die Stiele nicht zu kurz sind.

## **TECHNIK: DIREKTES UND INDIREKTES GRILLEN**

### **Direktes Grillen**

Bei direkter Hitze liegt das Grillgut unmittelbar über der Hitzequelle. Die Hitze kommt direkt von unten und ermöglicht die Krustenbildung. Hier kann man auf Sicht grillen, bis sich ein Muster abzeichnet. Diese Grilltechnik ist besonders gut geeignet für schnelles (An-)Grillen bei mittlerer bis hoher Temperatur. Außerdem für heißes Grillen von Lebensmitteln mit fester Struktur, etwa Steaks oder festes Gemüse wie Zwiebeln.

### **Indirektes Grillen**

Die indirekte Hitze ist eine Art Abstrahlhitze. Das Grillgut liegt nicht direkt über der Hitzequelle, sondern seitlich versetzt zur Hitzequelle auf dem Grillrost. Diese Grilltechnik eignet sich für niedrige bis hohe Temperaturen und ist besonders gut für langes Grillen. Außerdem für sanftes Grillen von feinem Grillgut wie Fisch und Co. oder zartem Gemüse wie Spargel. Auch für gefülltes oder fettdurchzogenes Grillgut, das bei direkter Hitze für Flammenbildung sorgen könnte, wenn Fett heruntertropft. Ideal zum Räuchern mit gewässerten Holzbrettern, -chips oder -chunks.

Bei den meisten Rezepten empfiehlt sich ein Mix aus direktem und indirektem Grillen. Nehmen wir als Beispiel ein Stück Fleisch: Es wird

zunächst bei hoher direkter Hitze gegrillt, bis sich ein Muster abzeichnet. Danach geht es weiter bei indirekter Hitze, damit das Fleisch innen bis zum gewünschten Punkt gart, ohne außen zu verbrennen.

## **DIE TEMPERATUR REGULIEREN**

### **Gas- und Elektrogrill**

Die allermeisten Gas- und Elektrogrills haben ein Thermometer im Deckel integriert, an dem man die Temperaturen ablesen kann. Reguliert werden die Brenner bequem mit den Drehknöpfen.

### **Holzkohlegrill**

Auch die meisten Holzkohlegrills haben ein integriertes Thermometer. Das Regulieren der Hitze ist hier jedoch etwas komplizierter: Mit den Lüftungen kann man die Luftzufuhr – wie bei einem Kaminofen – steuern. Sind die Lüftungen offen, kann man das Grillgut mit gleichmäßiger niedriger bis hoher Hitze grillen. Will man die Hitze reduzieren, schließt man die Lüftungen teilweise oder ganz. Falls die Temperatur zu schnell fallen sollte, den Deckel kurz abheben und die Lüftung des Grills wieder öffnen. Bei mehr gewünschter Hitze kann man weitere Kohle oder Briketts auf die vorhandene Glut geben, bei gewünschter Reduzierung der Hitze ein paar davon mit einer Zange entfernen. Wichtig beim Holzkohlegrill ist, dass der Temperaturfühler am Deckel und nicht unmittelbar über der Hitzequelle ist, da sonst nicht die exakte Temperatur im Raum des Grills gemessen wird.

### **Hitzegrade und Temperaturen**

Diese Tabelle zeigt die Temperatur-Abstufungen:

niedrige Hitze	80 bis 120 °C
niedrige bis mittlere Hitze	120 bis 180 °C
mittlere bis hohe Hitze	180 bis 250 °C
hohe Hitze	250 bis 300 °C

## Einflüsse von außen

Beim Grillen sollte man den Einfluss des Wetters nicht unterschätzen: Je nach Außentemperatur, Luftfeuchtigkeit und Luftdruck variiert die benötigte Menge an Holzkohle, Briketts oder Räuchergut. Wenn man bei Minusgraden grillt, benötigt man mehr Kohle und Briketts, um die gewünschten Temperaturen zu erreichen beziehungsweise zu halten. Wenn der Grill hingegen im Hochsommer bei 30 Grad in der prallen Sonne steht, kommt er eventuell mit der Hälfte der Kohle oder Briketts aus und hält die gewünschte Temperatur sehr lange.

## RÄUCHERN

Das Räuchern in Verbindung mit Grillen ist ein Trend aus den USA, der in den letzten Jahren mehr und mehr bei uns Einzug gehalten hat. Im Grunde ist Räuchern aber nichts Neues, sondern eine jahrhundertealte und bewährte Methode, Lebensmittel haltbar zu machen.

### Kalträuchern

Beim Kalträuchern geht es darum, ein Produkt lange haltbar zu machen. Die Temperaturen liegen bei 0 bis 20 °C. Das Produkt wird hierbei nicht gegart. Ein Beispiel hierfür ist roher Schinken.

## **Warmräuchern**

Ebenso wie das Kalträuchern dient das Warmräuchern der Konservierung. Wobei beim Warmräuchern das Produkt gleichzeitig gegart wird, jedoch die Haltbarkeit reduziert ist. Die Temperaturen liegen hier bei 25 bis 50 °C. Ein typisches Beispiel sind gepökelte Würstchen.

## **Heißräuchern**

Die beliebteste und für uns interessanteste Methode ist jedoch das Heißräuchern. Hierbei werden ab Temperaturen von etwa 55 °C Lebensmittel wie Fisch, Fleisch, Gemüse, Obst und sogar Käse geräuchert. Der Räuchervorgang dient hier fast ausschließlich der Aromatisierung und nicht der Konservierung des Lebensmittels.

## **Räuchern im Holzkohlegrill**

Räuchern im Holzkohlegrill geht in der Regel sehr einfach, da es ein geschlossenes System ist. Geräuchert wird bei indirekter Hitze. Man stellt eine mit Wasser gefüllte Aluschale dazu, die die Temperatur beim Verdampfen reguliert. Darüber hinaus lässt das Wasser den Grill nicht zu heiß werden und befeuchtet gleichzeitig das Grillgut.

## **Räuchern im Gasgrill**

Räuchern im Gasgrill ist etwas aufwendiger. Die meisten Grills verfügen über Räucherkammern oder zusätzliches Zubehör, das zum Räuchern verwendet werden kann. Auch hier stellt man eine Aluschale mit Wasser in den Garraum, um einen ähnlichen Effekt zu erhalten wie beim Holzkohlegrill. Das Räucherergebnis unterscheidet sich jedoch, da der Gasgrill ein offenes System ist.

## Holz zum Räuchern

Verschiedene Holzsorten wirken sich beim Räuchern auf Geschmack und Farbe aus. Die gängigsten sind Buchenholz, Zedernholz, Mesquite-, Apfel- und Kirschholz. Auch alte Whiskey- und Weinfässer sowie Reben werden zu Räuchermehl, -chips, -chunks oder Räucherbrettern verarbeitet.



## DIE BESTEN ZUTATEN

Lebensmittel müssen nicht unbedingt teuer sein, aber sie müssen gut sein. Ein nachhaltig erzeugtes Produkt – ob Gemüse, Fisch oder Fleisch – in absoluter Frische entscheidet nicht nur über den Genuss, sondern auch darüber, ob Sie schon beim Vorbereiten Freude haben.

## **Fleisch – am besten trocken gereift**

Am besten vertrauen Sie bewährten Fleischhändlern und kleineren Spezialitäten-Metzgern. Sie bieten neben einer sachkundigen Beratung Qualität und Vielfalt, häufig auch besondere Stücke und spezielle Zuschnitte. Fragen Sie nach trocken gereiftem Fleisch („dry aged“), das immer öfter angeboten wird. Wegen der hohen Qualität ist es etwas hochpreisiger. Aber glauben Sie mir, es lohnt sich. Für trocken gereiftes Fleisch werden Stücke und Fleischzuschnitte in speziellen Klimaschränken meist mehrere Monate, oftmals am Knochen, gereift. Dabei entweicht Wasser und der Geschmack wird intensiver, sehr ursprünglich und unverfälscht. Jeder, der schon mal ein trocken gereiftes Stück Fleisch gegessen hat, wird diesen zart-nussigen Geschmack nicht mehr missen wollen.

## **Fisch & Co. – unbedingt frisch**

Am besten kaufen Sie Fisch und Meeresfrüchte bei einem Händler des Vertrauens. Sie sind in jedem Fall dort richtig, wo Sie das Gefühl haben, dass der Verkäufer sich auskennt und Ihnen in erster Linie eine Freude mit seinem frischen Produkt machen möchte.

Die Frische von ganzen Fischen erkennt man an leuchtend roten Kiemen und klaren, glänzenden Augen. Das Fleisch sollte auf Fingerdruck nicht nachgeben. Dieses Kriterium gilt auch für Fischfilet. Dessen Frische merkt man auch daran, dass sich die Gräten nur schwer ziehen lassen. Fisch und Meeresfrüchte dürfen nicht nach Fisch riechen, sondern nach Meer. Frische Muscheln müssen geschlossen sein, offene sofort entsorgen! Nach dem Garen müssen die Muscheln geöffnet sein, noch geschlossene Muscheln wegwerfen.

## **Gemüse & Co. – knackig frisch und saisonal**

Hier lautet mein Credo: zur richtigen Jahreszeit das beste Produkt zum besten Preis. Natürlich spielt Regionalität eine sehr wichtige Rolle. Aber nicht jeder hat die Möglichkeit, seine Lebensmittel beim Biobauern oder im Bioladen um die Ecke einzukaufen. In jedem Fall sollte es Sinn machen, was wir kaufen. Wenn das Bund Suppengrün aus einem anderen Land günstiger ist als das heimische, sollten wir uns fragen, warum das so ist. Und zum heimischen greifen. Salat sollte knackig sein. Der Apfel fest und kräftig in der Farbe. Frischer Spargel quietscht, wenn man die Stangen aneinander reibt. Kräuter dürfen nicht schlapp sein und müssen einen umwerfenden Duft versprühen. Der Tau auf dem Wirsing vom Wochenmarkt ist ein unschlagbares Indiz für Frische. Frische, die man sieht, riecht und hört, schmeckt man auch!

## **MARINIEREN: TROCKEN- & NASSMARINADEN**

### **Rubs (Trockenmarinaden)**

Rubs haben den Vorteil, dass sie nicht tropfen und somit selbst bei direkter Hitze keine Flammenbildung verursachen. Grundsätzlich gilt: Je größer das zu marinierende Lebensmittel ist, umso größer müssen die Zutaten für die Marinade sein, damit sie langsam ins Grillgut eindringen. Sie machen das Produkt mürbe und verleihen ihm einen unverwechselbaren Geschmack. Länge und Dauer des Marinierens entscheiden natürlich über die Beschaffenheit und den Geschmack. Gut durchwachsene und grobfaserige Fleischstücke sollte man zugeschlagen im Kühlschrank über Nacht oder noch länger einlegen. Hingegen genügt bei kleineren und zarten Lebensmitteln Marinieren

bei Zimmertemperatur für ein paar Stunden. 30 Minuten sollten Sie aber in jedem Fall mindestens marinieren, sonst kann das Aroma der Marinade gar nicht aufgenommen werden. Kurz marinierte Speisen komplett grillen und verzehren.

## **Nassmarinaden, Mops & Lacke**

Auch die Veredelung mit Nassmarinaden sorgt für Aroma, Mürbigkeit und Haltbarkeit. Bei Marinaden mit Öl sollten Sie dieses gründlich abtupfen, bevor das Grillgut auf den Rost kommt, damit beim Grillen keine Flammen entstehen. Einige Nassmarinaden kann man während des Grillvorgangs nebenbei einkochen und zum Bestreichen des Grillguts verwenden. Diese nennt man auch Mops. Auch hier gilt: Länge und Dauer des Marinierens entscheiden über Aroma und Beschaffenheit des Produkts. Flüssigkeiten, die man auf dem Grill reduziert, um damit Grillgut zu bestreichen, das vorab nicht eingelegt worden ist, nennt man Lacke. Wesentliche Bestandteile von Lack sind Kräuter, Gewürze, Säfte, Alkohol, eingelegte Früchte, Honig, Zuckerrübensirup und brauner Zucker. Lack wird beim Einkochen dickflüssiger und verleiht dem Lebensmittel einen individuellen Geschmack und den schönen, appetitlichen Glanz – wie ein Lack.

## **Würzen**

Würzen Sie unmarinierte Lebensmittel mit Salz-, Pfeffer- oder Gewürzmühlen aus einer Höhe von 20 bis 30 Zentimetern. So verteilen sich die Gewürze gleichmäßig auf dem Grillgut.

## **KLEINES GRILL-EINMALEINS** **Anzünden des Holzkohlegrills**

Zum Anzünden von Holzkohle oder Briketts benutzen Sie den Kamin, der mit dem Grill mitgeliefert wurde. Legen Sie die Anzündwürfel (Paraffinwürfel) oder Holzwolle (biologischer Grillanzünder) auf den Kohlerost. Füllen Sie Holzkohle oder Briketts in den Kamin. Zünden Sie die Würfel bzw. die Wolle an und stellen Sie den Kamin darüber. Egal, ob Sie schnellentzündbare Holzkohle oder langanhaltende Briketts verwenden – sobald sich eine weiße Ascheschicht an der Oberfläche gebildet hat, ist diese durchgeglüht und verwendungsfähig.

## **Einfetten des Grillrosts**

Fetten Sie den Grillrost mit einem Stück eingeölten Küchenpapier ein. Praktisch ist auch spezielles BBQ-Grillöl zum Sprühen. Falls doch mal etwas am Grillrost kleben bleiben sollte, nehmen Sie beim Gasgrill die Hitze weg und lassen ihn auskühlen. Beim Holzkohlegrill wechseln Sie den Rost auf indirekte Hitze oder nehmen das Grillgut ganz herunter, damit auch hier die Temperatur fallen kann. Wenn das Grillgut kräftig angegrillt und der Rost gut gefettet war, löst es sich fast von allein.

## **Temperierte Grillgut**

„Temperierte Grillgut“ heißt: niemals Lebensmittel direkt aus dem Kühlschrank auf den Grill legen! Sondern auf Zimmertemperatur anwärmen lassen, damit die Differenz zwischen der Oberflächentemperatur und der gewünschten Kerntemperatur nicht zu groß ist. Entspannte Fasern und eine gleichmäßige Verteilung der Hitze sorgen dafür, dass das Grillgut schonend gegart wird.

## **Ruhen lassen**

„Ohne Hitze“ ruhen lassen heißt nicht, dass man das fertige Grillgut in Alufolie wickelt. Denn dann fängt es an zu schwitzen und dadurch

lösen sich Gewürze sowie der Zuckerkaramell an der Oberfläche. Besser ist es, den Gasgrill ganz auszuschalten und beim Holzkohlegrill das Grillgut offen an den Grillrand oder in eine Thermo- oder Styroporbox zu legen. Den Deckel zu Beginn leicht öffnen, damit das Grillgut ausdampfen kann. Dann den Deckel schließen und die Ruhezeit beim Rezept einhalten.

## Grill reinigen

Ich entferne Fett, zum Beispiel in den Zwischenräumen des Rosts, mit einer speziellen [Grillbürste](#). Grobe Reste beseitige ich vorab durch Ausbrennen. Dafür beim Holzkohlegrill die letzten glühenden Briketts oder Kohlestücke auf den Rost legen und dort ausbrennen lassen. Unbedingt erst mit der Bürste ans Werk machen, wenn der Grill komplett ausgeraucht ist!



# MARINADEN, DIPS & CO.



# MARINADEN & RUBS



## **KRÄUTER-BUTTERMILCH-MARINADE**

**1 Bund Kräuter für Frankfurter Grüne Sauce (Petersilie, Schnittlauch, Borretsch, Sauerampfer, Kresse, Pimpernelle, Kerbel)**

**4 Knoblauchzehen**

**200 ml Buttermilch**

**abgeriebene Schale und Saft von**

**1 Bio-Limette**

**1 EL Honig**

**½ TL Salz**

**½ TL Pfeffer aus der Mühle**

Kräuter waschen und trocken schütteln. Blätter abzupfen und fein schneiden, Schnittlauch in Röllchen schneiden. Knoblauch schälen und fein würfeln. Kräuter und Knoblauch mit den übrigen Zutaten gut verrühren. Fisch oder Fleisch gründlich mit der Marinade einreiben, eng nebeneinander in ein Gefäß legen und zugedeckt bei Zimmertemperatur mindestens 30 Minuten, am besten aber zugedeckt über Nacht im Kühlschrank marinieren. Geeignet für Fisch oder Fleisch mit kräftigem Eigengeschmack. Durch die Milchsäure wird das Aroma milder und das Lebensmittel mürber und zudem länger haltbar ([Foto](#)).

## **ASIATISCHE NASSMARINADE**

**4 Schalotten**

**2 Knoblauchzehen**

**50 g Ingwer**

**1 rote Peperoni**

**2 Stängel Zitronengras**

**½ TL gemahlener Koriander**

**100 ml Pflaumenwein**

**100 ml Gemüsefond**

**50 ml Sojasauce**

**1 TL grobes Salz**

**1 EL brauner Zucker**

**Saft und Zesten von 1 Bio-Zitrone**

Schalotten, Knoblauch und Ingwer schälen und in feine Würfel schneiden. Die Peperoni längs halbieren, entkernen, waschen und in feine Streifen schneiden. Das Zitronengras vierteln und fein hacken. Die vorbereiteten Zutaten mit allen anderen Zutaten mischen und rühren, bis sich Salz und Zucker aufgelöst haben. Fisch oder Fleisch gründlich mit der Nassmarinade einreiben und eng nebeneinander in ein Gefäß legen. Zugedeckt bei Zimmertemperatur mindestens 30 Minuten, am besten aber zugedeckt über Nacht im Kühlschrank marinieren.

## **BASIS-RUB**

- 1 EL grobes Salz**
- 1 EL brauner Zucker**
- 1 TL Pimentkörner**
- 1 TL schwarzer Pfeffer**
- 2 EL Korianderkörner**
- Zesten von 1 Bio-Limette**

Alle Zutaten im Mörser grob mahlen. Fisch oder Fleisch gründlich mit Basis-Rub einreiben und zugedeckt bei Zimmertemperatur mindestens 30 Minuten, am besten aber zugedeckt über Nacht im Kühlschrank marinieren.

Für eine feinere Gewürznote die Gewürze vorher rösten: Piment, Pfeffer und Koriander in einer Aluschale bei direkter Hitze oder in einer Pfanne rösten, bis sich ein intensiver Duft entwickelt.

## **BBQ-RUB**

**2 EL schwarze Pfefferkörner**  
**1 EL Korianderkörner**  
**1 TL granulierter Knoblauch**  
**½ TL Paprikapulver (edelsüß)**  
**½ TL Cayennepfeffer**  
**1 EL brauner Zucker**  
**1 EL Rauchsalz**  
**Zesten von 1 Bio-Orange**

Pfeffer- und die Korianderkörner in einer Aluschale bei direkter Hitze oder in einer Pfanne rösten, bis sich ein intensiver Duft entwickelt. Die gerösteten Gewürze mit allen anderen Zutaten im Mörser fein mahlen. Fisch oder Fleisch gründlich mit BBQ-Rub einreiben und zugedeckt bei Zimmertemperatur mindestens 30 Minuten, am besten aber zugedeckt über Nacht im Kühlschrank marinieren.