

L A F F E R

Meine besten

GRILL

Rezepte

Gräfe und Unzer



*Natur, Freiheit, Abenteuer – das alles
wird hier geboten*

**GRILLEN,
MEINE LEIDENSCHAFT**





EIN ERLEBNIS, DAS GENERATIONEN VEREINT

Grillen ist eine der geselligsten Formen, gemeinsam mit Familie und Freunden ein ausgedehntes Essen zu zelebrieren.

MEHR ALS EINE »SPINNERTE« IDEE

Ich muss gestehen, in meiner Kindheit und Jugend spielte Grillen für mich nie eine besondere Rolle. Jedenfalls kann ich mich nicht erinnern, dass es bei uns zu Hause jemals große Bedeutung gehabt hat. Wahrscheinlich habe ich mit meinen Freunden damals ab und an ein Steckerl-Brot über dem Feuer gemacht, aber das war es dann auch schon. In meiner Hamburger Zeit sah ich immer mal wieder Menschen an der Elbe sitzen, die in einem zusammengebastelten Blechkanister Feuer anfachten, ein Baustellengitter darüberlegten und ihre Würstchen darauf brutzelten – das hielt ich eher für »spinnert«, anfangen konnte ich damit nichts.

Ich erinnere mich auch an eine Safari in Afrika. Da saßen wir rund um ein Feuer und versuchten, ein Stück Fleisch zu grillen – sehr provisorisch und eher aus der Not geboren, denn wir mussten ja etwas essen. Das hatte in erster Linie etwas mit Nahrungsaufnahme zu tun. Meine Vorstellungen von Essen waren gänzlich verschieden und unter echtem Genuss stellte ich mir etwas anderes vor. Das Thema packte mich erst, als ich zu einer Gartenausstellung in Karlsruhe 2005 den Auftrag erhielt, leckere Snacks für das Out- und Indoor-Grillen zu präsentieren. Wegen der anstehenden Fußball-WM sollte das alles etwas international und einfach zuzubereiten sein.

Grillen war also bis dahin so gar nicht meine Leidenschaft, aber als Koch und passionierter Globetrotter hatte ich immerhin jede Menge Ideen. Und so stand ich dann da, zum ersten Mal in meinem Leben, vor so einem top-modernen Gasgrill, der wie ein kleines Raumschiff aussieht. Ich hatte »Chicken-Satés« und andere Kleinigkeiten aufgelegt und war eigentlich bester Dinge, bis die Holzspießchen plötzlich anfangen zu brennen. Was ich nicht wusste: Man sollte die Spieße vor dem Grillen mindestens 30 Minuten in kaltem Wasser einweichen, dann passiert das nicht und sie halten selbst die größte Hitze aus. So habe auch ich als Profikoch zunächst ganz elementare Grundlagen verinnerlichen müssen, spürte aber die Herausforderung, es in Zukunft besser zu machen. Zum Glück hatte ich einen Grillprofi an meiner Seite. Der zeigte mir dann erst einmal, worauf es ankommt und wie man es richtig macht. Seine Begeisterung und Gelassenheit steckten mich an. Hoch motiviert schwärmte ich meiner Frau nach Beendigung dieses Auftrags vor: »Ich habe da was Neues entdeckt – wir brauchen unbedingt einen Grill!« Der war auch bald im Haus und wir merkten, wie wunderbar das ist, bei herrlichem

Wetter im Garten zu sitzen, ganz entspannt den Grill anzuwerfen und zusammen mit Freunden und Familie das Essen im Freien zu genießen. So fing sie an, meine Grill-Leidenschaft. Und sie hat mich seitdem nicht mehr losgelassen. Heute ist genau dieses Thema mir zur echten Passion geworden.



Unkomplizierte Geselligkeit, begleitet von Wärme, Geborgenheit und Entspannung - das ist etwas ganz anderes als das Kochen am Herd.

DIE FASZINATION GRILLEN

Was macht denn nun eigentlich die besondere Faszination des Grillens aus? Darauf erhält man eine Menge spontaner Antworten. Entwicklungsgeschichtlich betrachtet, ist es schlicht eine archaische Garmethode und als solche kulturell annähernd überall auf der Welt verankert. Bis heute werden dabei vermutlich die Urinstinkte des Menschen angesprochen. Durch die besondere Atmosphäre entsteht ein Gefühl von Ursprünglichkeit, Freiheit und Abenteuer. Man sitzt im Freien beisammen und der ausströmende Geruch steigert die Vorfreude auf das Essen. Ganz egal, ob am rustikalen Lagerfeuer, auf einem simplen Holzkohlegrill, mit einem mega-modernen Elektro- oder Gasgerät, ob im gemütlichen Kreis der Familie bei kleinen Snacks und Leckereien, in der zünftigen Männerrunde bei Steaks und Bier oder an der großen Tafel im Garten mit Nachbarn und Freunden, zu der jeder etwas aus seiner Küche beigesteuert hat.

Grillen ist aus meiner Sicht eine der kommunikativsten Arten, in aller Gelassenheit gemeinsam ein ausgedehntes Mahl zu zelebrieren. Das weckt die Neugierde und die Lust, selbst aktiv zu werden. So habe ich es immer wieder erlebt und diese Begeisterung möchte ich sehr gern weitergeben.



FÜR ALLE ETWAS DABEI

Beim Grillen kommt jeder auf seine Kosten, die Vielfalt begeistert – und die Zeiten, in denen Vegetarier noch häufig das Nachsehen hatten, sind allemal vorbei. Mit dem Wok gelingt selbst feinstes Gemüse so auf den Punkt, dass auch die Fleischesser nicht widerstehen. Probieren Sie doch auch einmal das Wintergrillen oder das Räuchern aus. Glühwein, Maroni und Entenbrust oder ein Lachs auf Zedernholz – das ist einzigartig, das ist wirklich eine Offenbarung. Und es hat überdies den Vorzug, dass die unerwünschten Gerüche draußen bleiben und der Reinigungsaufwand absolut überschaubar bleibt.

Gemeinsam mit Manuel Weyer, dem Leiter meiner Kochschule, habe ich die Rezepte für dieses Buch zusammengestellt. Wir möchten Ihnen hier eine Auswahl bieten, die nützliches Wissen mit vielfältigen Anregungen

vermittelt. Grillen ist nämlich nicht nur ein Sommerhobby – das möchten wir beweisen, mit Ideen, die überzeugen und für jedermann umsetzbar sind. Und natürlich wollten wir auch verrückte und außergewöhnliche Dinge machen, die überraschen. Nichts gegen Würstchen und Holzfällersteak – aber dafür brauchen Sie uns ja nun nicht. Wir haben also versucht, uns in die verschiedenen Generationen und Altersgruppen hineinzusetzen – und dabei das gesamte Potenzial ausgeschöpft, das sich offenbart. Dieses Prinzip gilt auch für das jeweils benötigte Grillzubehör, das den Rahmen und die Möglichkeiten stetig erweitert. Wir verwenden zwar bei manchen Rezepten gusseiserne Grillkochtöpfe oder einen Pizzastein. Aber wir haben auch einiges ausprobiert und uns manches einfallen lassen, was nicht im Fachhandel zu erwerben ist, sondern aus einfachen Koch- und Backgeräten oder Alltagsgegenständen generiert werden kann: Seien es die Bierdose für das Grillhähnchen (➤), hitzefeste Soufflé- oder Backförmchen (➤) oder einfach ineinandergestellte Alu-Grillschalen (➤) und doppelt gefaltete Alufolie (➤).

Sie müssen sich auch nicht auf eine Weltreise begeben, um die in unseren Rezepten genannten Zutaten zu finden, oder sich Kombinationen annähern, die geschmacklich nicht vorstellbar sind. Nein, wir haben uns – bis auf wenige Ausnahmen – bewusst darauf konzentriert, realistisch und nachvollziehbar zu bleiben, damit das Ganze auch zu Hause verlässlich gelingt.

»Hähnchen auf der Bierdose oder Kaiserschmarrn vom Grill – das sind Ideen, mit denen Sie Gäste verblüffen und begeistern.«



GAS ODER HOLZKOHLE?

Was die Grundausstattung betrifft, ist der Spielraum natürlich groß und nach oben hin nahezu offen – mehr dazu finden Sie auf den folgenden Seiten. Aus meiner Sicht ist es keinesfalls notwendig, gleich in die Vollen zu gehen. Entscheidend ist die Frage, wie intensiv und wofür man den Grill nutzen möchte. Lassen Sie sich am besten dazu im Fachhandel beraten!

Der Gasgrill hat den großen Vorteil, dass sich die Temperatur sehr differenziert justieren lässt; die Hitze ist schneller da und kann auch gleichmäßig gehalten werden – das ist beim Holzkohlegrill mit dieser Präzision natürlich nicht machbar. Die Glut braucht hier ihre Zeit, um sich zu entwickeln, und das schnelle Grillen ist nicht so einfach möglich. Aber beide

Grillarten haben etwas für sich und damit durchaus auch ihre Berechtigung.



Nicht nur Krossbraten – auf dem Grill sind heutzutage viele Garmethoden möglich.

MEINE PERSÖNLICHEN TIPPS UND TRICKS

- **Gutes einkaufen**

Achten Sie bei dem Einkauf auf gute Qualität und verwenden Sie die Zutaten möglichst frisch.

- **Rechtzeitig einlegen**

Legen Sie Ihr Grillgut möglichst selbst ein – und das bestenfalls bereits einige Tage zuvor. So können Sie sicher gehen, dass die Würze stimmt und sich die gewünschten Aromen nach Ihrem persönlichen Geschmacksempfinden entfalten.

- **Neues ausprobieren**

Für Marinaden gibt es viele Möglichkeiten, die sich variantenreich abwandeln lassen. Ingwer, frische Chili, Knoblauch, Zitronenschale oder Pfefferkörner, dazu

etwas Öl, eine Würzsauce oder auch eine Paste – es braucht gar nicht viel und eine feine Marinade ist im Handumdrehen parat.

- **»Rückwärts« garen**

Klingt paradox, aber das Vorwärmen im Backofen ist genial. Ich lege das Fleisch bei etwa 60°C – je nach Art und Dicke – 1 bis 2 Stunden zum Vorgaren hinein.

Danach kommt es nur noch zum Bräunen kurz auf den Grillrost. So entsteht ein perfektes Steak – ich schwöre, so gut bekommen Sie das auf dem Herd niemals hin. Der Geschmack ist unvergleichlich, es ist innen wunderbar zart und saftig und außen schön würzig. Und das lässt sich plausibel erklären: Auf dem Grill erreichen wir Temperaturen von 400°C und mehr – das erzeugt einzigartige Röstaromen und das Fleisch bräunt herrlich.



GRILLGERÄTE UND -TECHNIKEN

Kohle oder Gas, direkt oder indirekt, mit Deckel oder ohne – beim Grillen gibt es mittlerweile tausend Möglichkeiten. Je nach gewünschtem Ergebnis kommen auf dem Rost raffinierte Grilltechniken zum Einsatz.

Wer das Aroma von frisch Gegrilltem liebt, findet heute eine große Auswahl an innovativen Grillgeräten. Am einfachsten unterscheidet man sie danach, womit man jeweils die Hitze erzeugt – Holzkohle, Gas oder Strom (wobei der Elektrogrill hier außen vor bleibt). Der Holzkohlegrill ist dabei unangefochten der Klassiker, auch wenn es heutzutage als Mythos gilt, dass Fleisch vom Holzkohlegrill besser schmeckt. Wenn man es allerdings ursprünglich mag und das Spiel mit dem Feuer liebt, dann kommt man um den Holzkohlegrill nicht herum. Jedes einfache Modell besteht aus Gestell, Grillschale und Rost. Idealerweise lässt sich der Grillrost dabei in der Höhe verstellen. So kann man nämlich die Hitzestärke regulieren. Außerdem wichtig: Ein stabiler Windschutz, der dafür sorgt, dass die Glut ruhig brennen kann und die Asche nicht hochwirbelt.

Heute sind die raffinierteren Kugel- oder Kesselgrills in vielen Haushalten üblich. Alle Rezepte in diesem Buch beziehen sich auf das Grillen im Kugelgrill (alternativ ist in den meisten Fällen das Vorgehen mit dem Gasgrill angegeben). Beim Kugelgrill liegt die Kohle nicht direkt am Boden der Grillschale, sondern auf einem Extra-Zwischenrost. Damit bekommt die Kohle beziehungsweise die Glut von unten Luft und kann besonders gut und schnell Hitze erzeugen. Der Grillrost ist dafür nicht höhenverstellbar, die Hitze reguliert man stattdessen über die Luftzufuhr.

Dazu ist unter der Grillkugel ein Metallzylinder angebracht, der als Aschebehälter fungiert und an dem sich regulierbare Lüftungsventile befinden. Sobald man den Deckel des Grills zuklappt, herrscht neben der direkten Strahlungswärme im geschlossenen Kugelgrill auch indirekte Strömungswärme – ähnlich einem Umluftofen.

Wenn Sie eine Alu-Grillschale mit Wasser füllen und gleichzeitig mit in den Kugelgrill stellen – am besten auf den Kohlenrost unterhalb des Grillguts auf dem Grillrost –, bleibt die Temperatur im Inneren des Grills gleichmäßiger.

Außerdem fängt die Wasserschale heruntertropfendes Fett, Marinade oder Fleischsaft auf. Verbrennt oder verqualmt Fett auf den heißen Kohlen, können gesundheitsschädliche Stoffe entstehen. Alternativ platzieren Sie Steak, Fisch und Co. zum Grillen einfach in Alu-Grillschalen (unbedingt ohne Löcher).



Im geschlossenen Kugelgrill gart man indirekt mit einer Wasserschale unter dem Grillrost.

HITZE JE NACH LUFTZUFUHR

Für Grillgut mit langer Garzeit muss die Hitze unter dem Grillrost, beziehungsweise im Inneren des geschlossenen Grills, ausreichende Zeit konstant bleiben. Dazu benötigt die

Glut kontinuierlich Sauerstoff aus der Luft. Durch die oberen und unteren Lüftungsschlitze an Deckel und Aschebehälter kann Luft in den Garraum strömen. Lässt man mehr Luft hinein, glüht die Kohle stärker und die Temperatur steigt. Schließt man die Luftöffnung, ist weniger Sauerstoff vorhanden und die Hitze schwächt sich ab.

Beim Kugelgrill lässt sich die Temperatur am Thermometer auf dem Grilldeckel ablesen. Bei den Rezepten arbeiten wir mit diesen Hitzestufen: schwache Hitze 120-140°C, mittlere Hitze 160-180°C, starke Hitze 200-230°C oder mehr. Genauer kann man die Hitze beim Gasgrill regulieren.

DAS SPIEL MIT DER GLUT

- **Direkte Hitze**

Das Grillgut brutzelt hierbei auf dem Rost direkt über der Glut und meist bei hohen Temperaturen. Geeignet zum Anbraten von Steaks und Koteletts oder zum Anbraten von Zwiebeln und Co. in einer Alu-Grillschale.

- **Indirekte Hitze**

Soll Fleisch oder Fisch schonend gegart werden, legt man diese nicht direkt über der Glut auf den Rost, sondern daneben. Dazu schiebt man die Glut rundum an den Rand oder komplett auf eine Seite. An die frei gewordene Stelle kommt eine Wasserschale als Tropfschutz unter das Grillgut ([>](#)). Geeignet für Stücke, die zum Garen niedrigere Temperaturen oder eine längere Zeit (2 bis 5 Stunden) benötigen, zum Fertiggrillen von kräftig angebratenen Steaks oder für Gebäck vom Grill.

- **Mit oder ohne Deckel**

Ohne Deckel (offen) gart man in der Regel nur bei direkter Hitze - das ist für kurzes kräftiges Anbraten oder

Grillen ideal. Wenn Sie mit geschlossenem Deckel (egal, ob direkt oder indirekt) grillen, hält die Wärme längere Zeit, zirkuliert im gesamten Kessel und wirkt so gleichmäßig auf das Grillgut ein. Im geschlossenen Grill lässt sich auch die empfohlene Temperatur besser erreichen und konstant halten.



Wenig Zeit für langes Anheizen mit Holz, Kohle oder Briketts? Dann sind Gasgrills eine gute Alternative zu Holzkohlegrills. Mit ihnen spart man sich die Zeit fürs Anheizen und Entsorgen der Glut.

GRILLEN AUF DEM GAS

Gasgrills sind im Handumdrehen einsatzbereit, die Hitze lässt sich mit Drehreglern leicht einstellen. Rauch und Ruß sind kein Thema. Eines sollte man jedoch rechtzeitig vor dem Grillen prüfen: Ob eine Ersatzflasche mit Gas vorrätig ist!

Für den normalen Hausgebrauch reicht ein einfacher Grill mit zwei bis drei Brennern, dann können Sie auch indirekt grillen. Der Gasbrenner erhitzt zunächst eine Schicht von Lava- oder Keramiksteinen. Diese liegen unter dem Grillrost und geben die Hitze an das Grillgut weiter.

Auch bei Gasgrills besteht das Problem, dass ab und zu Fett heruntertropft und verbrennt. Außerdem kann es mit Gas zu gefährlichen Stichflammen kommen. Einige Modelle haben die Keramiksteine deshalb seitlich montiert oder praktische Abtropfritzen neben dem Brenner. Bei anderen nehmen die Lava- und Keramiksteine das Bratenfett auf und lassen sich einfach austauschen.

»Der Grillmeister ist der wichtigste Mann auf dem Platz: Ihm obliegt die Aufsicht über die Glut und die richtige Hitze. Hier können Sekunden entscheidend sein.«

HOLZ, KOHLE ODER BRIKETT?

Nach der Wahl des Gerätes müssen Sie sich für das Brennmaterial entscheiden. Ein Lagerfeuer nur aus Holzscheiten mutet archaisch an – Jahrtausende lang konnte der Mensch nur so Lebensmittel garen. Ein Nachteil: Man benötigt relativ viel Holz, die Glut wird nicht sehr heiß und hält nicht lange. Und es raucht manchmal extrem stark (vor allem bei feuchtem Holz).

Eine Glut aus Holzkohle entwickelt dagegen eine stärkere und gleichmäßigere Hitze – bei gleichzeitig weniger

Rauchbildung. Zur Herstellung von Kohle werden Holzscheite bei starker Hitze fast ohne Sauerstoff verkohlt. Dadurch fangen die Kohlestücke auf dem Grill schneller zu glühen an. Bei Holzkohle lohnt es sich, etwas mehr in eine richtig gute Kohle zu investieren, denn billige Ware kann belastetes Altholz enthalten und später beim Verbrennen möglicherweise ungesunde Rückstände freisetzen.

Wer die Glut besonders lange (3 bis 4 Stunden) am Glimmen halten möchte, nimmt am besten Briketts. Sie bestehen aus Holzkohle, die zerkleinert und mit Pflanzenstärke zu kleinen Stücken gepresst worden ist. Es dauert zwar etwas länger, bis die Briketts angezündet sind, aber dafür glühen sie um einiges länger.

Tipp: Um trotz Briketts das typische Holzkohlearoma auf dem Grillgut zu erhalten, können Sie nach dem Anzünden der Briketts noch ein paar Holzkohlestücke mit anzünden. Wie man den Grill anzündet, erfahren Sie ([>](#)).

PERFEKT GEGART

Vor allem bei Steaks kommt es darauf an, die geeignete Hitze zu wählen und den richtigen Zeitpunkt abzupassen. Das Fleisch soll außen kräftig geröstet, innen aber noch rosa und weich sein. Ein praktischer Trick für ein perfektes Ergebnis besteht im sogenannten »Rückwärtsgaren« ([>](#)). Zum Überprüfen des Garzustands hilft ein Drucktest: Einfach mit dem Daumen auf das Fleisch drücken, wenn es leicht nachgibt und wieder zurückfedert, ist es perfekt. Alternativ können Sie die jeweils im Rezept angegebene Kerntemperatur mit einem Bratenthermometer prüfen.

WERKZEUG IST ALLES

Die Basis-Ausstattung beim Grillen besteht neben Grill und Brennmaterial aus Kohlenzange, Pinsel und Wender, Grillhandschuhen und -schürze. Daneben gibt es mittlerweile eine Reihe von speziellen Aufsätzen und

Grillkochgeschirren, die auch teils bisher unbekannte Zubereitungstechniken auf dem Grill erlauben: gusseiserne Woks, Pfannen und Töpfe (wie den Dutch Oven mit flachem, gut schließendem Deckel), Pizzasteine und Grillplatten, Grillkörbe für Fisch oder Gemüse sowie große Drehspieße für ganze Braten.

Seit mehreren Jahren ist daneben das Spiel mit Holzaromen sehr beliebt. Beim sogenannten »Plankengrillen« gart man (z. B. Fisch) auf speziellen Räucherbrettern, die man über die glutfreie Fläche auf dem Grillrost platziert. Beim Räuchern verteilt man spezielle Holz- oder Räucherchips auf der Glut oder gibt sie beim Gasgrill in eine spezielle Räucherbox. Jede Holzsorte gibt dabei ein anderes Aroma ab. Holzchips - und auch das Brett - müssen vorher mind. 30 Minuten in Wasser eingelegt werden, damit sie auf dem Grill nicht verbrennen, danach verqualmen die Chips auf der heißen Kohle. Gegrillt wird dabei indirekt und mit geschlossenem Deckel. Das Raucharoma kann relativ schnell und intensiv in das Grillgut eindringen.



Mit einem praktischen Anzündkamin bringt man Kohle und Briketts rasch zum Glühen.

DEN GRILL ANFEUERN - SO GEHT'S

Das Herstellen einer kräftigen Glut bedarf einiger fachmännischer Handgriffe. So können Sie Schritt für Schritt vorgehen:

1 Zuerst in der Mitte der Grillschale eine kleine Pyramide bauen - nur aus Holzkohle oder Briketts und Grillanzünder oder mit zerknülltem Zeitungspapier, Holzspänen und Ästchen dazu. Dann anzünden und einige Zeit brennen lassen.

2 Wer nicht lange fackeln möchte, verwendet statt der anfänglichen Pyramide sichere Anzündwürfel! Auch hilfreich: Ein Anzündkamin, den man mit Kohle und Briketts füllt und dann anzündet. Hier entsteht automatisch ein Luftzug und die Kohle beginnt schnell zu glühen.

3 Sobald die Kohlestücke leicht glühen, weitere kalte Kohle- oder Brikettstücke (mit der Kohlenzange!) darüberschichten. Bei Bedarf Luft zufächeln. Brennt die Kohle gleichmäßig, wird sie über die ganze Grillschale verteilt. Durch die unterschiedliche Verteilung der Glut entstehen verschiedene Temperaturzonen.

4 Die Kohle weiter brennen lassen. Falls möglich, den Deckel schließen und dabei den Lüftungsschacht öffnen. Nachdem die Kohle durchgeglüht ist und sich eine weiße Ascheschicht gebildet hat, ist die Temperatur ideal zum Auflegen.

Tipp: *Bei offenen Grills lässt sich die Hitze mit der Hand messen: Dazu die flache Hand etwa 12 Zentimeter über die Kohlen halten und die Sekunden zählen. Je nachdem, nach wie viele Sekunden Sie Ihre Hand zurückziehen müssen, bedeutet dies:*

- *schwache Hitze (120-140°C): nach 8-9 Sekunden,*
- *mittlere Hitze (160-180°C) nach 5-7 Sekunden,*
- *starke Hitze (200-230°C) nach 2-4 Sekunden.*





LECKERES VOM ROST

Was brutzelt da auf dem Rost? Die Antwort lautet neuerdings nicht mehr einfach »Fleisch und Würstchen«. Auch Fisch, Käse und Gemüse landen heute auf dem Grill.

Ob Fleisch schön weich durchgart, hängt stark von seiner Qualität ab. Dabei spielt es keine Rolle, ob das Stück auf dem Grill oder in der Pfanne zubereitet wird. Am besten kaufen Sie das Fleisch bei einem Metzger ein, auf den Sie sich verlassen können. Je nachdem, wie ein Tier gehalten und das Fleisch direkt nach dem Schlachten behandelt wird, gewinnt (oder verliert) es an Qualität.

Wichtig: Bringen Sie das Fleisch vor dem Grillen unbedingt auf Zimmertemperatur. Es sollte nicht direkt aus dem Kühlschrank auf den Grill gelegt werden, denn sonst kann es zu einer Art Schockreaktion kommen, die die Fleischqualität beeinträchtigt. Nehmen Sie Steak und Co. daher mindestens 1 Stunde vorher aus dem Kühlschrank.

RIND- UND KALBFLEISCH

Gutes Rindfleisch sollte immer richtig gereift sein. Dazu lässt es der Metzger nach dem Schlachten mindestens 2 Wochen abhängen. Je länger das Fleisch reift, umso ausgeprägter sein Aroma.

Je nach Alter, Haltung und Rasse ist das Rindfleisch unterschiedlich stark marmoriert. Die feinen Fettadern, die das Fleisch durchziehen, sorgen dafür, dass das Fleisch schön saftig brät. Da Fett auch Aromaträger ist, gibt die Marmorierung dem Fleisch den richtigen Geschmack: Durch die Hitze schmelzen die Fettadern und machen das Fleisch saftig. Eine nur geringe Fettmarmorierung kann darauf hinweisen, dass das Tier zu schnell und intensiv gezüchtet wurde.

Auf manchen Fleischstücken sitzt am Rand dickes Fett. Es sollte hellweiß (nicht grau) sein. Wer will, schneidet den Fettrand ab – aber erst nach dem Garen, weil er das Fleisch beim Braten saftig hält.

Tipp: Bei Grill-Profis besonders beliebt ist trocken gereiftes Rindfleisch (auf englisch »dry aged«). Dabei lässt man das Fleisch nicht unter Vakuum reifen, sondern »trocken« an der kühlen Luft.



Das dunkle Entenfleisch harmoniert mit intensiven Aromen von Heidelbeeren und Kaffir-Limettenblättern in asiatischer Marinade ([>](#)).

BEST FOR BBQ

- **Rind und Kalb**

Zarte Teilstücke (direkte Hitze, kurze Garzeit): Steaks (Porterhouse, Tomahawk, Rib-Eye, T-Bone), Lende, Filet, Kalbsteaks aus der Lende.

Festere Teilstücke (direkte Hitze): Steaks aus dem flachen Roastbeef oder Entrecote, Hals oder Bauch, Kalbssteaks aus der Schulter.

Größere Teilstücke (indirekte Hitze): Filet, Braten, Kalbskarree, Brust, Rippenbraten.

- **Lamm**

Zarte Teilstücke (direkte Hitze, kurze Garzeit): Steaks aus Lende oder Keule.

Festere Teilstücke (direkte Hitze): Koteletts.

Größere Teilstücke (indirekte Hitze): Rückenfilets, Karree, Keule (am Knochen oder ausgelöst als Rollbraten), Rippenbraten.

- **Schwein**

Zarte Teilstücke (direkte Hitze, kurze Garzeit): Stielkoteletts oder Steaks aus der Lende, Filet.

Festere Teilstücke (direkte Hitze): Nackenkoteletts, Steaks aus der Schulter, Schinkensteak.

Größere Teilstücke (indirekte Hitze): Rippen-, Lenden- und Schinkenbraten, Spanferkel, Rippchen, Schulter, Bauch, Filet.

- **Geflügel**

Zarte Teilstücke (direkte Hitze, kurze Garzeit): Brustfilets, ausgelöste Schenkel sowie Flügel; ausgelöste Entenbrust.

Größere Teilstücke (indirekte Hitze): Brust mit oder ohne Knochen, ganzes Hähnchen, Stubenküken, Wachteln, ganze Ente.

- **Wild**

Zarte Teilstücke (direkte Hitze, kurze Garzeit): Reh-/Hirschfilets.

Festere Teilstücke (direkte Hitze): Hirschsteaks/ -medaillons, Reh-/Hirschrücken, Spareribs.

LAMMFLEISCH

Die Tiere werden in der Regel mit sechs bis zwölf Monaten geschlachtet. Waren sie noch kein halbes Jahr alt, spricht man von Milchlammfleisch, über einem Jahr von

Schaffleisch. Das Alter ist wichtig für die Fleischqualität – je jünger das Tier bei der Schlachtung, umso zarter Aroma und Struktur und umso heller die Farbe von Fleisch und Fett. Gutes Lammfleisch sollte fein marmoriert sein.

SCHWEINEFLEISCH

Anders als beim Rind muss Schweinefleisch nach dem Schlachten nicht abhängen oder reifen. Im Gegenteil – es sollte am besten frisch eingekauft und rasch zubereitet werden.

Gute Qualität zeigt sich an einem angenehmen Geruch, zarter bis kräftiger rosa Farbe sowie weißen Fettadern und -rändern. Das Fleisch sollte fest sein und auf Fingerdruck leicht nachgeben. Schwimmt das Fleisch roh im eigenen Saft oder weist es eine wabbelige Konsistenz auf, ist die Qualität nicht mehr optimal.

GEFLÜGELFLEISCH

Bei Hähnchen, Ente und Co. empfiehlt es sich – nicht nur zum Grillen –, Fleisch aus artgerechter Haltung zu kaufen. Dann sind die Tiere garantiert im Freiland aufgewachsen und ihr Fleisch ist schmackhaft, fest und saftig. Geflügel kommt sowohl im Ganzen als auch als Teilstücke in den Verkauf. Bei Geflügelstücken wie zum Beispiel Flügeln und Schenkeln sollte man beim Grillen beachten: Möglichst immer gleich große beziehungsweise dicke Stücke auflegen, so grillen sie alle die gleiche Zeit und sind gleichzeitig fertig. Wichtig: Geflügel muss aufgrund der Salmonellengefahr immer vollständig durchgegart sein! Vor der Zubereitung das Fleisch kalt abbrausen und mit Küchenpapier trocken tupfen. Anschließend Hände sowie benutzte Arbeitsgeräte und -flächen ebenfalls gründlich reinigen.

WILDBRET

Immer öfter landen auch Filets und Steaks von Reh, Hirsch und Wildschwein auf dem Grillrost. Das Fleisch lässt sich