

# Grillen leicht gemacht!



Das Rösten über dem offenen Feuer ist eine der ältesten Garverfahren der Menschheit. Ganz besonders im Sommer ist es heute wieder so aktuell wie zu Urzeiten.

Grillen beziehungsweise das Braten über dem offenen Feuer ist eine ursprüngliche Methode des Garens von Lebensmitteln - sie verlangt nur die Beherrschung des Feuers, benötigt aber kein Kochgeschirr.

Beim Grillen wird das Gargut, meist Fleisch, im Wesentlichen durch Wärmestrahlung gegart und an der Oberfläche geröstet. Dazu wird es über oder neben einer strahlenden Wärmequelle gehalten, entweder mithilfe eines Spießes oder auf einem Grillrost. Als Wärmequelle dient Holzfeuer oder Holzglut, heute auch Gas, durch Gas erhitzte Steine oder elektrische Heizschleifen. Beim Grillen mit Holz tragen neben den entstehenden Röststoffen auch Aromastoffe aus dem Holz zum typischen Geschmack bei, so dass diese Methode als geschmacksintensiver gilt. Aufgrund der besseren Kontrollierbarkeit werden in der Gastronomie und bei mobilen Grillständen jedoch fast ausschließlich elektrische oder gasbetriebene Grills verwendet. So genannte „Kontaktgrills“, die in der Gastronomie ebenfalls verbreitet sind, sind keine Grills im eigentlichen Sinn, da sie vor allem durch Wärmeleitung garen.

Da beim Grillen die Temperatur nur intuitiv kontrollierbar und die Zugabe von Fett und Flüssigkeit nicht möglich ist, eignen sich nicht alle Nahrungsmittel gleich gut. Fleisch sollte nicht zu mager, Fisch von fettreichen und festfleischigen Arten, Gemüse und Pilze leicht vorgegart oder mariniert sein.

## Gesundheit

Da beim Grillen kein oder kaum Fett hinzugegeben wird und Fett aus dem Grillgut abtropfen kann, sind Lebensmittel gegrillt fettärmer als in der Pfanne gebraten.

Bei gepökeltem („rotes“) Fleisch, wie Kasseler, Fleisch- und Bockwürste, Wiener Würstchen, Leberkäse, Schinken und Speck, ist es wichtig, dieses besonders schonend zu grillen. Bei starker Hitze und hohem Bräunungsgrad entstehen Nitrosamine, die bei häufigem Verzehr Krebs erregend sind. Deshalb sollte der Grillrost möglichst hoch über der Glut hängen. Auch darf das gepökelte Fleisch und die roten Würstchen nur leicht gebräunt werden.

**Auch beim Grillvorgang sollten einige Aspekte berücksichtigt werden:**

Bei Holzkohle ist darauf zu achten, dass diese richtig durchgeglüht ist, da hierbei noch gesundheitsschädliche Stoffe verdampfen, welche sich am Grillgut ablagern könnten. Verkohlen die Lebensmittel beim Grillen, sind sie nicht mehr genießbar und schaden ebenfalls der Gesundheit. Schwarze, verbrannte Stellen am Grillgut sollten daher großzügig abgeschnitten werden.

## Welche Grillmethoden gibt es?

### **direkt (Grillen) 160 - 300 Grad**

Bei der direkten Methode wird das Grillgut auf dem Rost direkt über die glühenden Kohlen gelegt und erhitzt. Damit beide Seiten gar werden, muss es nach der Hälfte der Garzeit gewendet werden. Diese Methode eignet sich für Steaks, Hamburger, Koteletts und andere Speisen mit kurzer Garzeit (bis zu 25 Minuten).

### **indirekt (Barbecue) 160 - 200 Grad**

Das Fleisch wird hier nicht auf der Glut gegart, sondern durch den Rauch und die warme Luft. Das Grillgut liegt nicht! über der Glut, sondern i.d.R. über einer Tropfschale, die evtl. mit Flüssigkeit gefüllt ist. Das Brennmaterial wird neben der Tropfschale aufgehäuft. Daher "indirektes" Grillen. Dauert natürlich länger, das Fleisch wird dafür aber butterweich und zart. —>

← Die indirekte Grillmethode ist der ähnlich dem Garen, aber das Grillgut wird gegrillt, hat ein besseres Aroma und Aussehen als man es im Backofen erzielen kann. Der Hitzeanstieg, reflektiert durch den Deckel und der Innenfläche des Grills, grillt das Grillgut gleichmäßig von allen Seiten. Die zirkulierende Hitze arbeitet wie ein Umluftofen, man braucht das Grillgut nicht wenden. Für Grillgut an, welches länger als 25 Minuten gegrillt werden muss oder für Grillgut, das zu empfindlich ist, um bei direkter Grillmethode gegrillt zu werden, da es sonst austrocknen oder anbrennen würde: zum Beispiel für Braten, Rippchen, ganze Hähnchen, Truthähne, andere große Stücke Fleisch oder Fischfilets.

Je nach Größe und Temperatur von 2-5 Stunden

### **Barbecuen (90 - 160 Grad)**

d.h. das Feuer befindet sich in der seitlich angebrachten Feuerbox und die Köstlichkeiten garen auf niedriger Temperatur. Möglichst Fruchtbaumholz verwenden. Den Feuerboxdeckel geöffnet lassen und das Resultat ist einzigartig. Kein Austrocknen, kein Fettbrand und kein Wenden des Grillgutes mehr nötig, mit viel Geschmack und enorm saftig.

Garzeiten von 3 Stunden und mehr.

### **Räuchern/Smoken (60 - 90 Grad)**

Die Glut wird gleich wie beim Barbecuen eingesetzt, nur werden dabei alle Lüftungsklappen geschlossen und es entsteht eine starke Rauchentwicklung. Mit der Auswahl der Holzsorte kann man die Rauchintensität und die Geschmacksrichtung bestimmen. Ein passender Smoker macht sich immer gut im Garten.

Hier braucht man Geduld. Bis zu 24 Stunden Garzeit.

## **Welches Heizmaterial?**

### **Holzkohle:**

Holzkohle ist nicht gleich Holzkohle. Das gilt sowohl für das verwendete Holz als auch für das Carbonisierungsverfahren, bei dem der Ausgangsrohstoff Holz in brennbare Holzkohle verwandelt wird.

Gute Holzkohle wird immer aus sortenreinem Holz hergestellt, wie beispielsweise aus reinem Buchenholz. Äußert sich der Hersteller nicht zu dem von ihm verwendeten Holz, so kann man davon ausgehen, dass Holzreste verschiedener Sorten gemischt wurden. Im ungünstigsten Fall wurde auch Altholz verwendet, das eventuell ungesunde Rückstände enthalten kann.

Obwohl der Preis natürlich keine Garantie ist, kann man davon ausgehen, dass teure Holzkohle in der Regel auch gute Holzkohle ist. Einen weiteren Anhaltspunkt für die Einhaltung qualitativer Mindestanforderungen bietet in Deutschland das DIN-Certco-Zeichen mit Registriernummer, das Auskunft über den Kohlenstoffgehalt der Holzkohle sowie die Stückgröße gibt.

Bei der Herstellung von Holzkohle unterscheidet man zwei Verfahren: *Die Carbonisierung des Holzes in einem Meiler* und die *Herstellung der Holzkohle per Retortenverfahren*. Dabei ist das Meilerverfahren die klassische Methode, bei der das Holz entweder in einem Erd-, einem Metall- oder einem Betonmeiler unter weitestgehendem Ausschluss von Sauerstoff carbonisiert wird. Das industriell deutlich höher entwickelte Verfahren ist das so genannte Retortenverfahren. Es heißt so, weil es sich hierbei um einen kontrollierbaren Vorgang handelt, der beliebig oft (in Retorte) wiederholt werden kann.

### **Briketts:**

Bei Briketts werden kleine Holzkohlestückchen und Holzkohlestaub mit Hilfe pflanzlicher Stärke, meist Weizen- oder Kartoffelstärke zur Holzkohlebriketts gepresst.

Sie brennen länger und heißer als gebrochene Holzkohle, sind jedoch etwas schwieriger zu entzünden.

### **Grillkohle kalkulieren**

Wie viel Holzkohle man benötigt, hängt von der Art und Menge des Grillguts ab. Will man viel grillen, muss das Feuer lange und richtig heiß sein. Es ist immer besser etwas mehr Holzkohle aufzulegen, als man es für nötig hält. Daran denken, dass es leichter ist, Hitze zu verringern, als sie zu erhöhen.

Die Grillkohle sollte etwa 5 cm hoch und an allen Seiten 5 cm breiter verteilt werden, als die Fläche, die Sie auf dem Rost mit dem Grillgut belegen. Dabei gleichmäßig verteilen.

# **Grill anzünden:**

## **Spiritus/Benzin/Lampenöl**

Sollten Sie sich zu gesund fühlen oder ihres Lebens überdrüssig sein, könnte Ihnen diese Anzündmethode hilfreich sein. Ansonsten raten wir dringendst: Finger weg! Schulnote: 6

## **Flüssige Grillanzünder**

Flüssigen Anzünder kann man gleichmäßig verteilen. Solange ein TÜV-Zeichen auf der Packung steht, können auch flüssige Anzünder bedenkenlos verwendet werden. Dabei verteilt man die Holzkohle flächig in der Glutschale und besprüht sie vor dem Anzünden gleichmäßig. Leider stinken die meisten flüssigen Anzünder fürchterlich und die Gäste und Nachbarn werden hier mit unangenehmen Gerüchen bedacht. Nachdem das Feuer erloschen ist, muss meistens noch gefächelt und gepustet werden, um die Glut voranzutreiben. Schulnote: 4

## **Fester Grillanzünder**

Feste Anzünder gibt es aus unterschiedlichen Materialien, meist in Form von kleinen Würfeln. Bei festen Anzündhilfen werden die Holzkohle oder die Briketts zu mehreren kleinen Pyramiden aufgeschichtet, dort die Würfel hineingesteckt und entzündet. Anschließend wird die glühende Holzkohle verteilt. Wichtig auch hier: Vom TÜV geprüfte Anzünder sind lebensmitteltauglich und schaden selbst dann nicht, wenn noch Rückstände in der Glut vor sich hin schmoren und das Grillgut obendrauf liegt. Absolutes Tabu sind allerdings billige Kaminanzünder, die furchtbar stinken und einen bitteren Geschmack auf dem Fleisch hinterlassen. Um hier nicht auch ewig warten zu müssen, empfiehlt sich der Einsatz eines Föhns oder einer anderen Art der Winderzeugung. Schulnote: 3

## **Elektrostäbe**

Etwas teurer, zwischen 15 und 30 Euro, sind Elektrostäbe, die funktionieren wie ein großer Tauchsieder. Man sollte aber den hohen Strombedarf beachten! Außerdem kann man hier nur eine begrenzte Fläche erhitzen und kommt um das Fächeln nicht herum. Jedoch bleibt die kohlenfremde Geruchsbelastung aus. Ungeeignet für Grillspaß abseits von Steckdose Schulnote: 3

## **Heißluftpistole oder großer Bunsenbrenner**

Schnell lässt sich die Glut in einem Holzkohlengrill mit einer Heißluftpistole oder einem großen Bunsenbrenner entfachen. Dass Heißluftpistolen sehr universelle Geräte sind, ist bekannt. Auch beim Grillfest im Garten können sie wertvolle Dienste leisten, denn sie entfachen die Glut im Holzkohlengrill schnell und ganz ohne Streichhölzer, nur mit heißer Luft. Bei Lufttemperaturen von zirka 600 Grad und mehr entzündet sich die Holzkohle ganz von allein. Der Luftstrom dient zugleich als bequemer Ersatz für den Blasebalg. Zum Anzünden genügt es, die heiße Luft (höchste Temperatureinstellung, niedrigste Luftmenge) nur wenige Minuten in die Grillkohle zu blasen. Schon nach ein paar Sekunden entzündet sich der feine Kohlenstaub. Der starke Luftzug treibt die Flammen schnell durch die Holzkohle, so dass im Nu eine herrliche Glut zum Grillen entsteht. Jedoch braucht man hier wieder eine Steckdose.

Fast analog gilt obiges für den Bunsenbrenner. Dieser ist jedoch aufgrund der großen Gasflasche sehr unbeweglich. Aber Sie werden damit schon vor Beginn der Grillparty Aufsehen erregen. Schulnote: 2

## **Anzündkamin**

Das beste und leider noch viel zu unbekanntes Hilfsmittel zum Grillen ist ein Anzündkamin, der die Kohle in einem Behälter schnell und einfach zum Brennen bringt, welche dann auf dem Grill ausgebreitet werden kann. Leider noch wenig verbreitet. Nähere Informationen erhalten Sie im Fachhandel.

# Zum Fleisch

Zum Grillen besonders geeignet sind:

- magere oder leicht fettdurchzogene Fleischstücke, wie Schweineschnitzel & -koteletts, Nacken oder Filetstücke ebenso wie Rinderhüftsteaks, Rump- oder Lendensteaks
- Geflügel, zum Beispiel Hähnchen als Ganzes, Hähnchenschenkel oder Putenbrustfilet
- Lammfleisch
- Brat- und Grillwürstchen in allen Variationen

**Für Grill-Einsteiger eignet sich am besten Schweinefleisch, denn hier kann man nicht viel falsch machen. Gegrilltes Schweinefleisch wird nämlich fast immer schön zart.**

## **Rind:**

Vielfältig wie die Teilstücke des Rindes sind auch deren Qualitätsunterschiede. Sie sind im großen Maß davon abhängig, von welchen Teilen das Fleisch stammt.

Auch das Geschlecht (Bulle, Rind, Kuh) und Alter des Tieres spielen dabei eine wesentliche Rolle. Je älter, desto stärker vernetzt ist das Bindegewebe, das heißt desto fester ist das Fleisch. Weiter von Bedeutung ist, von welcher Rasse das Rind stammte und wie es gefüttert und gehalten wurde. Meist wird Rindfleisch von Jungbullen angeboten.

Rindfleisch ist sehr gut zum Grillen geeignet. Es ist sehr reichhaltig an Eiweiß und Mineralstoffen.

Damit Rindfleisch auf dem Grill schön zart wird, sollten Sie nur bindegewebsarme Stücke verwenden. Das sind Teile aus der Hüfte, dem Rücken und Filet. Denn Fleisch mit zu viel Bindegewebe wird beim direkten Grillen zäh und schmeckt wie Gummi.

Außerdem sollten Rindersteaks eine leichte, hellweiße Fettmarmorierung haben. Auch das sorgt dafür, daß die Stücke schön zart werden.



## **Geflügel:**

Hähnchen- und Putenfleisch schmecken am besten, wenn Sie die einzelnen Teile mit der Haut grillen. Denn das Fett in der Haut macht das Fleisch schön zart, es trocknet nicht so schnell aus. Aber auch ohne Haut ist gelingt Geflügel beim Grillen recht einfach.

Dabei sollten Sie aber folgendes beachten: Damit das Fleisch nicht verbrennt und schön zart bleibt, sollten Sie Geflügelbrust und Schnitzel zunächst auf der heißesten Stelle des Grills (in der Mitte) von beiden Seiten je 2 Minuten scharf anbraten.

So schließen sich nämlich die Poren, es kann kein Saft mehr nach außen treten, und das Fleisch bleibt schön zart. Dann die Stücke einfach an den weniger heißen äußeren Rand des Grills schieben und danach weiterbraten.

**Wichtig! Geflügelfleisch wegen der Salmonellengefahr niemals blutig oder medium essen. Nur wenn das Fleisch durchgebraten ist, sind auch wirklich alle Erreger abgetötet.**



## **Lamm:**

Das Besondere am Lammfleisch ist, dass es von sehr jungen Tieren stammt.

Deshalb ist es nicht nur sehr mager und feinfasrig, sondern besitzt auch ein äußerst dezentes, feinwürziges Aroma. Erstklassiges Junglammfleisch erkennt man an seiner appetitlich roten Färbung. Eine leichte Marmorierung begünstigt den feinen Geschmack und bewirkt, dass es beim Zubereiten saftig bleibt.



## Denken Sie daran:

### Qualitativ hochwertiges Fleisch

- darf ruhig etwas mit Fett 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 geschmackvoll bleibt. Auch ein leichter Fettrand schützt das Fleisch vor Austrocknung.

- sieht appetitlich aus: achten Sie darauf, wie das Fleisch angeboten wird. Das Geschäft sollte einen hygienisch einwandfreien und sauberen Eindruck machen. Die Schnittflächen der Teilstücke sollten eher trocken sein. Ist das Fleisch schwabbelig, hat es eine fahle Farbe, ist bereits ungewöhnlich viel Fleischsaft ausgetreten, oder ist es sehr dunkel und leimig, so lässt dies auf mangelnde Qualität schließen.

- sollte richtig portioniert werden: achten Sie darauf, dass Ihre Grillstücke stets quer zur Faser geschnitten werden. Denn nur so ergeben sich zarte, kurze Fleischfasern. Die Stärke der Scheiben zum Grillen sollte etwa zumindest fingerdick sein. Klassische Steaks können durchaus auch noch dicker sein. Ist das Fleisch zu dünn geschnitten, trocknet es beim Grillen rasch aus.

## Wussten Sie schon?

- Die US-amerikanische Grillkultur nennt sich Barbecue, wobei dieses ein indirektes Grillen ist. Sehr populär ist das Grillen auch in Argentinien und Uruguay, wo eine Grillplatte Asado genannt wird. In Südafrika und Namibia, wo das Grillen ebenfalls sehr verbreitet ist, benutzt man in der Regel das Wort Braai.

- 2002 wurde der Deutsche Grill-Verein e.V. (DGV) beim Bonner Amtsgericht eingetragen. Dieser Verein widmet sich im Gegensatz zu vielen anderen Vereinen nicht der US-amerikanischen, sondern der deutschen Grillkultur und möchte diese verbreiten. Eine besondere Vorliebe hat der DGV dabei für das Grillen in der kalten Winterzeit. Daneben existieren eine Reihe anderer Vereine und Gesellschaften, die sich mit der US-amerikanischen Art des Grillens befassen.

### Rechtliches zum Grillen:

Grillen im Garten oder auf dem Balkon ist ein häufiger Grund für Nachbarschaftsstreit, der die Gerichte beschäftigt. Eine klare gesetzliche Regelung existiert nicht (außer in Nordrhein-Westfalen und Brandenburg), sondern hängt von Ortsüblichkeit und Ermessen ab. Das Grillen auf dem Balkon eines Mehrfamilienhauses kann durch eine Regelung in der Hausordnung verboten werden (Landgericht Essen).

Nach einem Urteil des Bonner Amtsgerichts dürfen Mieter in einem Mehrfamilienhaus in der warmen Jahreszeit einmal im Monat auf dem Balkon grillen, müssen ihre Nachbarn jedoch 48 Stunden vorher informieren.

Nach einem Urteil des Landgericht Stuttgart darf dreimal im Jahr jeweils zwei Stunden gegrillt werden.

Nordrhein-Westfalen und Brandenburg: Hier ist das Grillen nach den Landesimmissionsschutzgesetzen verboten, wenn dadurch unbeteiligte Nachbarn etwa durch Eindringen von Qualm und Rauch in deren Wohn- oder Schlafräume erheblich belästigt werden. Sollten diese Regelungen verletzt werden, so ist ein Bußgeld zu zahlen. Auch können die Betroffenen für eine schnelle Hilfe die Polizei rufen.

Damit Grillfleisch gut gelingt, ist es ratsam dieses vorher in einer Marinade einzulegen. Natürlich erledigt dies Ihr vertrauter Metzger gerne für Sie. Für den Fall, dass Sie lieber selbst „Hand anlegen“ wollen, hier einige Rezepte für leckere Marinaden:

### Soja-Ingwer-Marinade

60 ml Öl  
90 g Honig  
60 ml Sojasauce  
2 St Knoblauchzehen, zerdrückt  
2 TI frisch geriebener Ingwer  
Das Öl mit Honig, Sojasauce, Knoblauch und Ingwer vermischen.  
Eignet sich für Rinder- Schweine- und Geflügelfleisch.

### Rosmarin-Marinade

½ Tasse Öl  
1/3 Tasse Weinessig  
2 TI Salz  
2 TI Rosmarin (getrocknet)  
1 TI schwarzer Pfeffer  
1 St Knoblauchzehe, zerdrückt  
1 St Zwiebel  
Weinessig mit Salz, Rosmarin, Knoblauch, Zwiebel und Pfeffer mischen und mit dem Öl verrühren. Optimal für kräftiges Fleisch wie Lamm und Rind.

### Zitronen-Marinade

250 ml Sonnenblumenöl  
Saft von 2 Zitronen & Schale von 1 Zitrone  
250 ml Weißwein, trocken  
1 St Knoblauchzehe in dünnen Scheiben  
4 St Salbeiblätter, gehackt  
1 St Lorbeerblatt, etwas zerrieben  
1 TI weißer Pfeffer  
Alle Zutaten mit dem Schneebesen mischen. Sollte für mildes Fleisch wie Kalb und Schwein verwendet werden.

*Das Team der Metzgerei Hauck  
wünscht Ihnen viel Vergnügen beim Ausprobieren,  
gutes Gelingen und guten Appetit!*