

JAMIE PURVIANCE

**WEBER'S**

**GRILL**

**BIBEL**

**G|U**

# INHALT



GRUNDLAGEN  
DES GRILLENS

8

RIND UND  
LAMM

32

SCHWEIN

94

GEFLÜGEL

132

FISCH UND  
MEERES-  
FRÜCHTE

176

GEMÜSE

228

OBST

264

GRILL-  
PRAXIS

278

REGISTER

312

# STEAKS GRILLEN

## 5

## DINGE, DIE MAN WISSEN SOLLTE



### 1 FRÜHES SALZEN LOHNT SICH

Sicherlich haben auch Sie schon einmal gehört, dass man Fleisch nicht zu früh vor dem Braten salzen sollte, weil ihm dies Feuchtigkeit entzieht. Das ist zwar richtig, doch über einen Zeitraum von 20–30 Min. ist dieser Effekt sogar wünschenswert, weil sich das Salz in der entstehenden Flüssigkeit auflöst. Kommt das Steak dann auf den heißen Rost, verbinden sich Zucker und Proteine, die in dieser Flüssigkeit enthalten sind, mit dem Salz und anderen Gewürzen und bilden eine Kruste. Der Feuchtigkeitsverlust wird durch den intensiveren Geschmack mehr als aufgewogen.

### 2 WENIGER KALT IST SCHNELLER GAR

Ein gut gegrilltes Steak soll außen knusprig gebräunt, aber innen zart und saftig sein. Ist ein Steak zu kalt, benötigt es unter Umständen mehr Zeit, bis es innen die richtige Temperatur und damit den richtigen Gargrad erreicht hat, sodass es an der Oberfläche verkohlt und trocken wird. Vor dem Grillen sollten die Steaks deshalb 20–30 Min. lang Zimmertemperatur annehmen. So werden sie innen schneller heiß und bleiben saftiger.

### 3 HITZE BRINGT GESCHMACK

Was Profis von vielen Hobbygrillern unterscheidet, ist die Dauer, die sie ihren Steaks über starker Hitze gönnen. Der Profi weiß, dass scharfes Anbraten buchstäblich Hunderte von Aromen an der Fleischoberfläche zur Entfaltung bringt. Also grillt er sein Steak über direkter Hitze, bis es in dunkelstes Dunkelbraun gehüllt ist. Lassen Sie sich von niemandem weismachen, dass starke Hitze »die Fleischporen schließt«. Das ist ein Ammenmärchen.

### 4 DICKE STEAKS BRAUCHEN MEHR BEWEGUNG

Die meisten Steaks gelingen über direkter starker Hitze tadellos. Nur wenn sich Flammen bilden, muss man sie in Sicherheit bringen. Steaks, die jedoch viel dicker als 2,5 cm sind, kann man nicht ausschließlich über direkter Hitze grillen, weil sie dann außen verkohlen, bevor sie innen gar sind. Wenn beide Seiten über direkter starker Hitze

schön angebraten sind, legt man sie deshalb in eine Zone des Grills, die nicht so heiß ist, etwa indirekte Hitze. Dort können sie gefahrlos fertig garen.

### 5 AUF DAS TIMING KOMMT ES AN

Über starker Hitze verlieren die Steaks Feuchtigkeit. Fett und Fleischsäfte werden buchstäblich aus ihnen herausgepresst. Das ist der Preis, den wir für gut verdauliches Fleisch zahlen. Der wichtigste Faktor für das Gelingen eines Steaks ist daher, es rechtzeitig vom Grill zu nehmen, bevor es zu viel Feuchtigkeit verliert. Der kurze Zeitraum, in dem Steaks von rosa/rot (*medium rare*) zu halb durch (*medium*) und zu fast durch (*medium well*) garen, währt gewöhnlich nur 1–2 Min. Man muss also wachsam sein. Lassen Sie ein Steak auf dem Grill nie aus den Augen. Und noch etwas: Ein zu früh vom Grill genommenes Steak lässt sich weitergrillen, verlorene Feuchtigkeit hingegen nicht ersetzen!

## STEAKS AUS DER LENDE SCHNEIDEN



1. Wenn man Rinderlende (hohes Roastbeef) im Ganzen kauft, erhält man die besten Lendensteaks zu einem günstigen Preis.



2. Die dicke Fettschicht auf der Oberseite muss fast vollständig entfernt werden.



3. Als Nächstes trennt man das stark durchwachsene Fleisch am dünnsten Rand der Lende ab.



4. Kauft man das Fleisch im Ganzen, kann man die Steaks in genau der richtigen Dicke zuschneiden.



5. Nachdem man die Lende in Steaks geteilt hat, sollte man deren äußeren Fettrand auf etwa 0,5 cm zurückschneiden.



6. Einen Teil der Steaks kann man frisch grillen, den Rest einfrieren (Einfrieren von Steaks siehe Seite 294).

## GEFÜLLTEN ROLLBRATEN AUS DEM FLANK-STEAK VORBEREITEN



1. Die Silberhaut und den Großteils des Fetts von der Oberfläche entfernen.



2. Mit dem Messer parallel zur Arbeitsfläche einen flachen Längsschnitt in die Mitte des Steaks setzen.



3. Den flachen Schnitt auf der ganzen Länge vertiefen.



4. Mit der Spitze des Messers die Tasche immer weiter aufschneiden, mit der freien Hand das Fleisch aufklappen.



5. Weiterschneiden, bis nur noch ein etwa 1,5 cm breiter Fleischrand übrig ist.



6. Das Steak wie ein Buch aufklappen und flach ausbreiten.



7. Das Steak umdrehen und den abstehenden Rand sorgfältig wegschneiden.



8. Das Steak wieder umdrehen, sodass die aufgeschnittene Seite oben liegt.



9. Das Steak so hinlegen, dass die Fleischfaser quer verläuft. Die Füllung auf dem Fleisch verteilen, dabei an den Seiten je 2 cm, oben 5–6 cm frei lassen.



10. Das Fleisch vom unteren Ende her gleichmäßig aufrollen.



11. Wenn der obere Fleischrand frei bleibt, kann die Füllung gut in die Rolle eingepackt werden.



12. Alle 5 cm ein Stück Küchengarn um den Braten binden und verknoten.



## FLANK-STEAK-ROLLBRATEN

**FÜR 6 PERSONEN**

**ZUBEREITUNGSZEIT:** 40 MIN.

**GRILLMETHODE:** INDIREKTE MITTLERE HITZE (175–230 °C)

**GRILLZEIT:** 20–30 MIN.

**ZUBEHÖR:** KÜCHENGARN

- 80 g Feta, zerkrümelt
- 80 g Semmelbrösel
- 1 gegrillte kleine rote Paprikaschote (Zubereitung siehe Seite 290), in Würfel geschnitten
- 1 große Knoblauchzehe
- 5 EL frische glatte Petersilie
- 1 EL frischer Thymian
- ½ TL grobes Meersalz
- ¼ TL frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

- 2 Flank-Steaks (aus der Dünnung geschnitten), je etwa 700 g
- 1 EL Olivenöl
- Grobes Meersalz
- Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1. Käse, Semmelbrösel und Paprikawürfel in einer mittelgroßen Schüssel vermischen. Den Knoblauch zusammen mit den frischen Kräutern fein hacken und mit Salz und Pfeffer hinzufügen. Mit einer Gabel alles gründlich vermischen.

2. Ein Flank-Steak auf ein Schneidebrett legen. Mit einem scharfen Fleischmesser parallel zur Faser flach aufschneiden, bis man das Steak wie ein Buch aufklappen kann (siehe Anweisung Seite 70). Das zweite Steak ebenso zuschneiden.

3. Den Grill für indirekte mittlere Hitze vorbereiten.

4. Die Füllung gleichmäßig über die aufgeklappten Steaks verteilen, dabei die Ränder frei lassen (an der oben liegenden Seite mehrere Zentimeter). Eventuell bleibt etwas Füllung übrig, trotzdem nicht zu viel davon verwenden. Überschüssige Füllung fällt an den Seiten heraus und der Braten lässt sich schwerer rollen. Die Steaks mit der Füllung eng einrollen (die Fleischfaser verläuft beim Rollen quer) und im Abstand von jeweils etwa 5 cm mit Küchengarn in Form binden. Die Rollbraten mit Öl bestreichen und leicht salzen und pfeffern.

5. Den Grillrost mit der Bürste reinigen. Die Braten über **indirekter mittlerer Hitze** bei geschlossenem Deckel bis zum gewünschten Gargrad grillen (20–30 Min. für rosa/rot bzw. *medium rare*). Einmal wenden. Anschließend auf ein Schneidebrett legen, mit Alufolie abdecken und 10 Min. ruhen lassen.

6. Die Braten in 1,5–2 cm dicke Scheiben schneiden und warm servieren.



## FISCH RICHTIG GRILLEN

# 5 DINGE, DIE MAN WISSEN SOLLTE

### 1 ÜBUNG MACHT DEN MEISTER

Viele Grillfreunde betrachten Fischfilets und Fischsteaks als ihre größte Herausforderung. Sie denken an Fisch, der am Rost klebt und bei dem Versuch, ihn vom Grill zu nehmen, zerfällt. Die Erfolgsaussichten steigen, wenn man mit fettreicheren, festfleischigen Fischarten beginnt, etwa Lachs, Schwertfisch oder Thunfisch.

### 2 NUR NICHT ÜBERTREIBEN

Fische und Meeresfrüchte haben nicht die gleiche Muskelstruktur und Festigkeit wie Landlebewesen. Marinaden wirken deshalb auf Fischfleisch viel schneller. Um ein zu starkes Aufweichen zu vermeiden, beschränkt man die Marinierzeit auf wenige Stunden. Vor allem aber darf Fisch nicht zu lange garen.

### 3 GUT EINHEIZEN

Keine Angst vor großer Hitze. Sie erzeugt auf der Oberfläche des Fisches eine dünne Kruste, was das Ablösen vom Rost erleichtert. Je dünner die Filets oder Steaks, desto größer sollte die Hitze sein.

### 4 EINMAL WENDEN REICHT

Jedes Mal, wenn man den Fisch auf dem Grill wendet, läuft man Gefahr, dass er am Rost hängen bleibt. Deshalb während der Grillzeit nur einmal umdrehen.

### 5 EIN SCHNELLER ABGANG

Der Fisch sollte auf der ersten Seite länger grillen als auf der zweiten. Dadurch entsteht auf der ersten Seite eine schöne Kruste. Grillt man mit geschlossenem Deckel (und das sollte man!), beginnt zudem die Oberseite schon zu garen, während die Unterseite noch gegrillt wird. Die zweite Seite braucht deshalb weniger lang.

## LACHS MIT NEKTARINEN-SALSA

FÜR 4 PERSONEN

ZUBEREITUNGSZEIT: 20 MIN.

GRILLMETHODE: DIREKTE STARKE HITZE (230–290 °C)

GRILLZEIT: 8–11 MIN.

FÜR DIE SALSA

500 g Nektarinen, das Fruchtfleisch in 1 cm große Würfel geschnitten

100 g fein gewürfelte rote Paprikaschote

4 EL fein gewürfelte rote Zwiebel

4 EL fein gehackter frischer Kerbel

1 Chilischote (vorzugsweise Jalapeño), Stiel und Samen entfernt, fein gewürfelt

2 EL fein gehackte frische Minze

1 EL Honig

1 EL frisch gepresster Limettensaft

¼ TL zerstoßene rote Chiliflocken

¼ TL grobes Meersalz

4 Lachsfilets mit Haut, je etwa 200 g schwer und 2,5 cm dick

½ TL grobes Meersalz

¼ TL zerstoßene rote Chiliflocken

2 EL frisch gepresster Limettensaft

1 EL Olivenöl

1. Die Zutaten für die Salsa in einer mittelgroßen Schüssel vermischen. Abdecken und bis zum Servieren kalt stellen.
2. Den Grill für direkte starke Hitze vorbereiten.
3. Die Lachsfilets auf beiden Seiten mit Salz und Chiliflocken würzen sowie mit Limettensaft und Öl beträufeln. Den Grill-



rost mit der Bürste reinigen. Die Lachsfilets mit der Fleischseite nach unten über **direkter starker Hitze** bei geschlossenem Deckel 6–8 Min. grillen, bis sie sich ohne kleben zu bleiben mit der Zange vom Rost heben lassen. Die Filets wenden und bis zum gewünschten Gargrad weitergrillen – für *medium rare* (halb durchgebraten) 2–3 Min. Einen Grillwender zwischen Haut und Fleisch der Lachsfilets schieben, die Filets von der Haut heben und auf Servierteller legen. Warm mit der Nektarinen-Salsa servieren.

## ZUBEREITUNG VON LACHS AUF DEM GRILL



1. Großzügig eingeölte Lachsfilets, Fleischseite nach unten, auf den sauberen, heißen Grillrost legen.



2. Über starker Hitze grillen und erst dann wenden, wenn sich das Lachsfilet leicht anheben lässt.



3. Wenn der Lachs gar ist, mit einem Grillwender vorsichtig zwischen Fleisch und Haut fahren.



4. Das Lachsfleisch von der Haut heben und anrichten. Nach Belieben die Haut mitservieren.



## BROKKOLI MIT ZITRONE

**FÜR 4 PERSONEN**

**ZUBEREITUNGSZEIT:** 10 MIN.

**GRILLMETHODE:** DIREKTE MITTLERE HITZE (175–230 °C)

**GRILLZEIT:** 4–6 MIN.

**ZUBEHÖR:** GELOCHTE GRILLPFANNE

- 2½ TL grobes Meersalz
- 500 g Brokkoliröschen
- 2 EL Olivenöl
- 1 EL fein abgeriebene Schale von 1 Bio-Zitrone
- 5 EL geriebener Parmesan

1. Einen großen Kochtopf zu zwei Dritteln mit Wasser füllen. 2 TL Salz hinzufügen und das Wasser zum Kochen bringen. Den Brokkoli hineingeben und 3–5 Min. garen, bis er hellgrün und knackig-zart ist. Den Brokkoli mit einer Schaumkelle

herausheben und sofort in Eiswasser tauchen, damit er rasch abkühlt. Anschließend abgießen und abtropfen lassen.

2. Den Grill für direkte mittlere Hitze vorbereiten. Den Grillrost mit der Bürste reinigen. Die gelochte Grillpfanne 10 Min. über **direkter mittlerer Hitze** vorheizen.

3. In einer großen Schüssel das Öl, die Zitronenschale und ½ TL Salz vermischen und den Brokkoli darin schwenken.

4. Die Brokkoliröschen nebeneinander in der Grillpfanne verteilen. Über **direkter mittlerer Hitze** bei geschlossenem Deckel 4–6 Min. grillen, bis sie warm sind und leicht zu bräunen beginnen. Gelegentlich wenden.

5. Den Brokkoli vom Grill nehmen und mit Parmesan bestreuen. Warm servieren.

## BROKKOLI GRILLEN



1. Den Brokkoli vor dem Blanchieren in gleichmäßig große Röschen zerteilen.



2. Der Brokkoli wird nur kurz angebräunt. Die Grillpfanne daher vorheizen.



3. Die Brokkoliröschen gelegentlich mit einer Grillzange wenden oder die Grillpfanne mit Grillhandschuhen rütteln.

## GRÜNE BOHNEN MIT ZITRONENÖL

FÜR 4 PERSONEN

ZUBEREITUNGSZEIT: 20 MIN.

KÜHLZEIT: 30-60 MIN.

GRILLMETHODE: DIREKTE MITTLERE HITZE (175-230 °C)

GRILLZEIT: 5-7 MIN.

ZUBEHÖR: GELOCHTE GRILLPFANNE

FÜR DAS ZITRONENÖL

- 1 Bio-Zitrone
- 4 EL Olivenöl
- 2 große Knoblauchzehen, in dünne Scheiben geschnitten
- ¼ TL zerstoßene rote Chiliflocken

- 500 g frische grüne Bohnen
- ½ TL Ascorbinsäure (Vitamin C)
- Grobes Meersalz
- Frisch gepresster Zitronensaft

1. Die gelbe Schale der Zitrone mit einem Gemüseschäler in breiten Streifen abschälen und mit dem Öl, dem Knoblauch und den Chiliflocken in einen kleinen Topf geben. Auf niedriger Stufe erhitzen, bis das Öl am Siedepunkt ist, danach etwa 2 Min. köcheln lassen. Das Öl vom Herd nehmen und 30-60 Min. abkühlen lassen.
2. Spitzen und Enden der Bohnen entfernen. Die geputzten Bohnen in eine große Schüssel geben.
3. Zitronenschale und Knoblauch aus dem Öl nehmen und wegwerfen. Die Ascorbinsäure und ½ TL Salz hinzufügen und alles gut vermischen.
4. Den Grill für direkte mittlere Hitze vorbereiten. Die Grillpfanne etwa 10 Min. über **direkter mittlerer Hitze** vorheizen.
5. Die abgekühlte Ölmischung über die grünen Bohnen gießen. Die Bohnen mehrmals durchmischen, damit sie überall mit Öl bedeckt sind.
6. Die Bohnen mit einer Grillzange aus der Schüssel nehmen, überschüssiges Öl über der Schüssel vorsichtig abschütten. Die Bohnen in einer Lage auf die vorgeheizte Grillpfanne geben und über **direkter mittlerer Hitze** bei geschlossenem Deckel 5-7 Min. grillen, bis sie stellenweise gebräunt, aber noch bissfest sind. Gelegentlich wenden.
7. Die Bohnen aus der Grillpfanne nehmen. Auf einer Servierplatte mit Salz und frisch gepresstem Zitronensaft nach Geschmack würzen und warm servieren.

## GRÜNE BOHNEN GRILLEN



1. Um dem Olivenöl mehr Aroma zu verleihen, erhitzt man es mit Zitronenschale, Knoblauch und zerstoßenen Chiliflocken.



2. Durch etwas Ascorbinsäure (Vitamin C) im Öl behalten die Bohnen auch nach dem Garen ihre frisch-grüne Farbe.



3. Die Bohnen auf einer heißen Grillpfanne ausbreiten. Im direkten Kontakt mit der Grillpfanne werden sie schnell gar.



# WEBER'S GRILLBIBEL

Alles, was Sie über das Grillen wissen müssen!



## 160 BRANDNEUE REZEPTE FÜR GAS-, ELEKTRO- UND HOLZKOHLEGRILLS

Mit Klassikern wie Steaks, Ribs und Burgern sowie originellen Newcomer-Rezepten. Außerdem neue Extra-Rezepte für Saucen, Marinaden und Gewürzmischungen.

## MIT ÜBER 1000 SCHRITT-FÜR-SCHRITT-ABBILDUNGEN

Wichtige Grundtechniken und Vorbereitungsschritte zum Grillen und detaillierte Experten-Tipps für das Zubereiten von Fleisch, Fisch, Gemüse und Obst auf dem Grill.

## GRILL-KNOW-HOW FÜR SICHERES GELINGEN

Grundlagen für ein perfektes Grillfeuer mit Holzkohle oder Gas. Basiswissen zum Heißräuchern und Infos zum richtigen Grillzubehör. Ausführliche Garzeitentabellen.



WG 455 Themenkochbücher  
ISBN 978-3-8338-1863-9



9 783833 818639

€ 24,95 [D]  
€ 25,70 [A]

[www.gu.de](http://www.gu.de)

**GU**