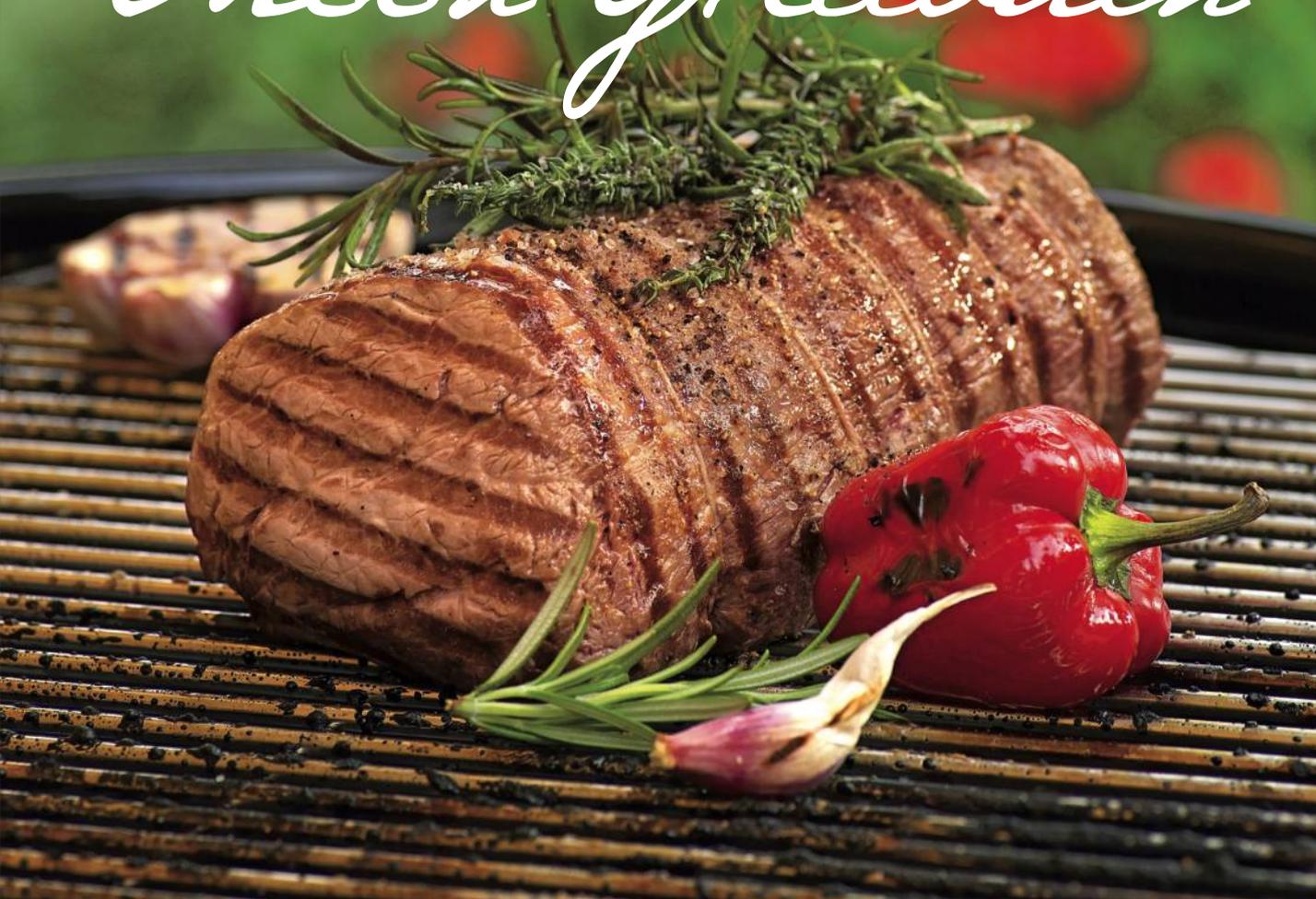
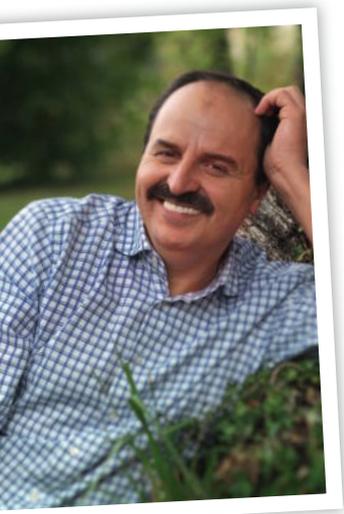


JOHANN LAFER

*Mein Grillbuch*





VORWORT 6

## *Von der Lust am Grillen* 9

Die Ursprünge 10  
Erlebnis Grillabend 12  
Grillkunde 13

## *Alles für den gelungenen Grillabend* 25

Grundzutaten 26  
Fleisch 28  
Geflügel und Fisch 32  
Gemüse und Obst 34  
Getränke für heiße und kalte Abende 36  
Der letzte Schliff: Marinaden, Würzmischungen und Dips 40



## *Familienfest* 47

Ob zur Taufe, zur Einschulung, zur Hochzeit oder zum Geburtstag: Mit einem Grillfest wird jedes Familientreffen zum fröhlich-genussvollen Ereignis.



## *Gala-Grillen* 75

Besondere Gäste schätzen besondere (Grill-)Anlässe: edel und anspruchsvoll, mit viel Stil in elegantem Rahmen, der zum Genießen einlädt. Bon appétit!



## Sommerfest 101

Raus auf die Terrasse oder in den Garten und schnell ein Grillfeuer entzündet:  
Bunte Lampions und Windlichter laden zum unbeschwerten Zusammensein ein.



## Candle-Light-Grillen 125

Für ein romantisches Tête-à-tête und unbeschwerten Genuss in lauen Sommernächten:  
Kulinarische Kreationen betören alle Sinne – und nicht nur den Gaumen.



## Spontan grillen 145

Lust auf eine spontane Grill-Aktion? Diese raffinierten  
Überraschungsrezepte lassen sich mit wenig Aufwand zubereiten.



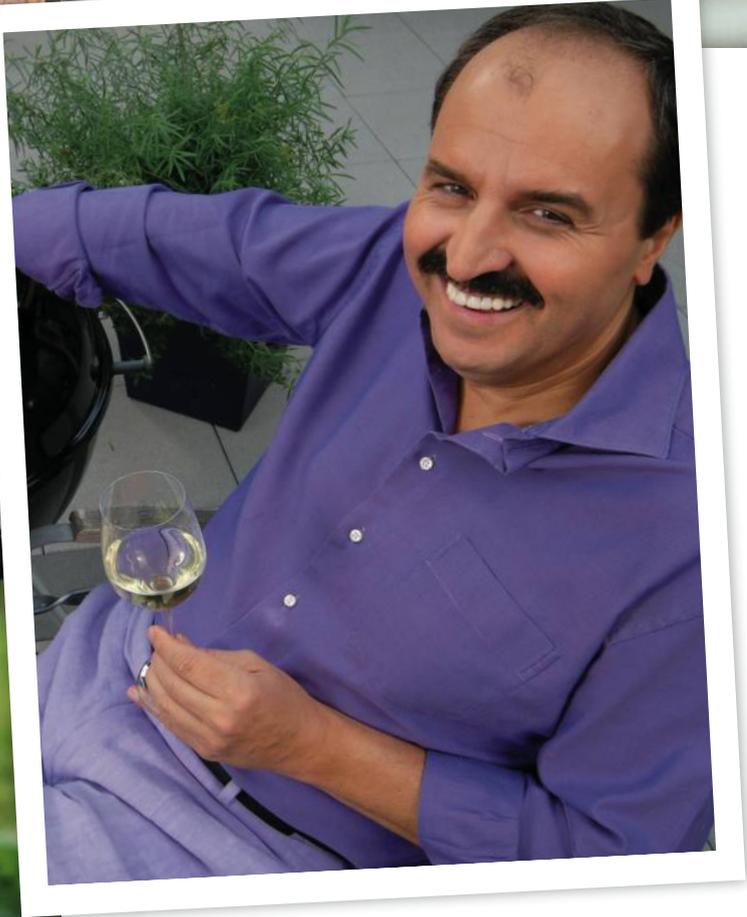
## Wintergrillen 167

Eine sternenklare Nacht über zauberhafter Winterwelt:  
dazu ein knisterndes Feuer und der behaglich-verführerische  
Duft würziger Leckereien vom Rost.

### ZUM NACHSCHLAGEN

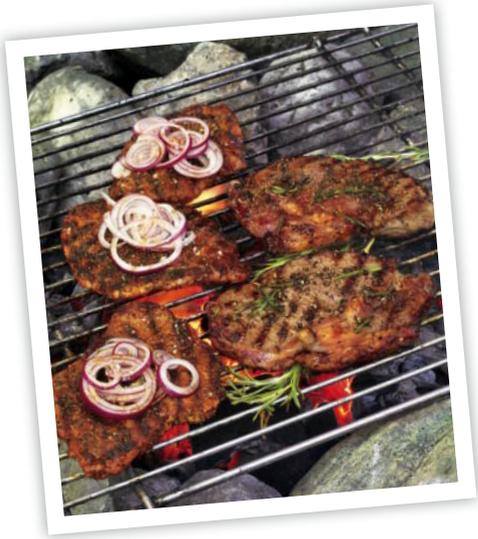
- Grillrezepte und Grillkunde von A bis Z 186  
Bücher und Adressen, die weiterhelfen 190





## *Von der Lust am Grillen*

Grillen ist Lebenslust und Genuss pur! Das Zusammensein mit Freunden am offenen Feuer ist ein archaisch-ursprüngliches Erlebnis – allein der Duft der über dem heißen Rost zubereiteten Gerichte ist unvergleichlich. Hickoryholz und Buche, Salbei- und Rosmarinzweige bilden besondere Harmonien und bieten intensive Geschmackserlebnisse.



*»Am Puls der Natur:*

*Grillen ist  
Lebensfreude in Reinform.«*

### Grillen – ein einzigartiges Erlebnis

Es ist Sommer, der Tag neigt sich dem Ende zu, und wir freuen uns auf das Knistern des Feuers, den Duft von gegrilltem Fleisch und Fisch, dazu anregende Gespräche mit lieben Menschen und diese wunderbaren Momente, die jeden Grillabend so einzigartig machen. Oder: Es ist Winter, draußen ist es kalt, der Atem gefriert, dick eingemummt stehen wir um die Flammen herum, nur der Schnee leuchtet im Dunkeln: Jetzt ein gemütliches Beisammensein um das wärmende Feuer, den Blick in das faszinierende Wechselspiel der Flammen gerichtet, und dazu Köstlichkeiten, die das Herz erwärmen. Grillen lockt uns in den schönsten Zeiten des Jahres nach draußen und sorgt für diese unverwechselbar-ursprünglichen Momente des Feierns und Fröhlichseins, an die sich alle lange erinnern werden.

### Der Ursprung kulinarischer Kreativität

Es ist diese besondere Mischung aus dem Zauber der Flammen und dem Duft nach gegrillten Speisen. Sie gibt uns das Gefühl, Teil der Natur und in ihr geborgen zu sein. So geht es uns wie unseren Urahnen, die erstmals über offenem Feuer ihr frisch erlegtes Wildbret brien. Hier liegt der Ursprung der modernen Küche und jeder kulinarischen Kreativität, denn Grillen ist das älteste bekannte Garverfahren. Im Laufe der Zeit wurde der Tisch am Feuer immer reicher gedeckt – Fleisch, Fisch, Gemüse, frische Früchte –; alles kann auf dem Rost zubereitet werden und schmeckt einfach doppelt so gut wie vom Herd. Ich serviere meinen Gästen nur, was ich selbst mit Freude genieße. Auf dieser Basis entstand meine Philosophie einer ursprünglich-puren Küche. Deshalb haben meine Rezepte auch für treue Fans die eine oder andere Überraschung parat – wie meine Desserts vom Grill. Aber auch eingefleischten Grillfreunden, die ihr kulinarisches Repertoire um einige Finessen erweitern möchten, dürfte dieses Buch Freude bereiten. Nicht zu vergessen alle Grill-Einsteiger, die die Faszination des Garens und Bratens am offenen Feuer erst für sich entdecken lernen.

### Der Mensch und das Feuer

Ein wichtiger Schritt in der Weiterentwicklung menschlicher Kulturen und Zivilisationen war die Kontrolle des Feuers. In der griechischen Sagenwelt büßt der Held Prometheus grausam für sein Vergehen, den Göttern das Feuer entwendet und es den Menschen gebracht zu haben. Denn der Besitz des Feuers machte den Menschen gottähnlicher und verlieh ihm die Macht, sich besser vor Gefahren zu schützen. Funde von versteinerten Fleischresten lassen darauf

### VEREHRTE RÔTISSEURE

Im Mittelalter schlossen sich die Spießbrater erstmals zu einer Zunft zusammen. Die »Chaîne des Rôtisseurs« genoss zu jener Zeit höchstes gesellschaftliches Ansehen. Schließlich besaßen ihre Mitglieder die Kunstfertigkeit, bestes Fleisch am Spieß über offenem Feuer und in höchster Vollendung »à point« zu braten. Der Rôtisseur (aus frz. »rôti«: Gebratenes) ist auch heute noch in der Haute Cuisine für die Zubereitung von Fleisch aller Art zuständig. Und gute Rôtisseure sind begehrt, kennen sie doch alle Geheimnisse der Kunst des perfekten Garens von Braten, Pfannengerichten und Gegrilltem.

schließen, dass der Mensch vor etwa 300 000 Jahren lernte, das Feuer nutzbringend einzusetzen, sei es, um sich zu wärmen oder Fleisch genießbarer zu machen. Die ältesten Grillstellen wurden übrigens in China und Frankreich gefunden. Eine ganze Reihe anthropologischer Studien beschäftigt sich mit der Geschichte des Grillens und der des Jägers, der unter Lebensgefahr für die Nahrung seiner Sippe sorgt, indem er Wild jagt, erlegt und anschließend am Feuer zubereitet. In der Stammeshierarchie steht der Jäger (und Griller) damit ganz oben. Vielleicht ist das der Grund, warum so viele Männer bis heute vom Grillen fasziniert sind, Grillvereine gründen, Grill-Events bestreiten und enormen Ehrgeiz dabei entwickeln, Meister am Rost zu werden? Letztlich ging es jedoch um viel mehr. Tatsächlich änderten sich mit der Entdeckung des Feuers schlagartig die Essgewohnheiten

unserer Ururahnen: Schließlich war die Möglichkeit, rohes Fleisch über dem Feuer zu grillen, nichts weniger als der Beginn der modernen Kochkunst.

### Vom Barbe-à-Queue zum Barbecue

An dem, was heute auf den Grill kommt, hat sich allerdings einiges geändert: Gab es im alten Ägypten noch Hyäne oder Krokodil, kannte man im antiken Rom schon die Bratwurst. Grillen war lange Zeit der Oberschicht vorbehalten, denn die meisten Menschen konnten sich bis ins 19. Jahrhundert kein Fleisch leisten. Eine Ausnahme waren dabei die nordamerikanischen Pelztierjäger im 17. Jahrhundert, die auch gerne einen ganzen Bison über dem Feuer zubereiteten. Das Garen des gesamten Tieres, vom Bart oder der Mähne bis zum Schwanz, nannte man auf Kolonialfranzösisch »Barbe-à-Queue«, daraus wurde englisch »Barbecue«.



## Holzkohle und Briketts

**Holzkohle** Sie sorgt für das richtige Grill-Aroma, brennt heißer und gleichmäßiger als Holzscheite und entwickelt weniger Rauch. Trotzdem ist Holzkohle nie gleich Holzkohle. Das hängt sowohl mit dem verwendeten Holz als auch mit dem Karbonisierungsverfahren zusammen, durch das Holz in Holzkohle verwandelt wird.

Für hochwertige Holzkohle wird als Grundlage immer sortenreines Holz verwendet, beispielsweise Buche, Mesquite oder Hickory. Ist die Holzart auf der Packung nicht vermerkt, wurden wahrscheinlich Hartholzreste unterschiedlicher Sorten gemischt. Dabei handelt es sich in der Regel um Eiche, Hickory, Ahorn oder auch tropische Hölzer aus Südamerika oder Asien. Die Aromen, die sie entwickeln, sind höchst unterschiedlich – ungefähr so wie der Duft und Geschmack verschiedener Apfelsorten.

Im ungünstigsten Fall steckt in der Holzkohle auch Altholz, das ungesunde Rückstände enthalten kann – das kann bei sehr billigen Produkten der Fall sein. Das DIN-CERTCO-Zeichen mit Registriernummer gibt Auskunft über den Kohlenstoffgehalt der Holzkohle sowie die Stückgröße. Zur Herstellung von Holzkohle wird Holz entweder in einem Erd-, einem

Metall- oder einem Betonmeiler unter größtmöglichem Ausschluss von Sauerstoff karbonisiert. Es wird angezündet und glimmt einige Tage lang. Das Feuer verbrennt die flüchtigen Teile des Holzes, und übrig bleibt reines Karbon.

Eine andere Möglichkeit ist das sogenannte Retortenverfahren. Bei dieser Methode wird sortenreines Holz nach der Trocknung in eine Hitzekammer gegeben und bei 450–550° über viele Stunden langsam karbonisiert.

Was macht gute Grillkohle aus? Sie soll schnell durchglühen, lange heiß bleiben, nicht zu stark qualmen und möglichst wenig Asche produzieren. Wer schnell essen will, nimmt Holzkohle – sie glüht schneller durch: in der Regel in 10 bis 15 Minuten.

**Briketts** Für einen ausgedehnten Grillabend sind Briketts besser geeignet, da sie den Grill länger heiß halten. Zur Herstellung von Briketts werden kleine Holzkohlestückchen und Holzkohlestaub mithilfe pflanzlicher Stärke (Weizen- oder Kartoffelstärke) zu flachen, kleinen »Kissen« gepresst. Ihr Vorteil: Sie brennen länger und werden heißer als Holzkohle, sind jedoch etwas schwieriger anzuzünden und brauchen mehr Vorglühzeit. Rechnen Sie vom Einschichten bis



*Holzkohlebriketts (links) sorgen für kompakte, langanhaltende Glut.*

*Holzkohlestücke (rechts) glühen schneller durch, erkalten aber früher.*

zum Grillen mit einer Stunde Vorbereitungszeit. Briketts ohne Zusätze gibt es im Handel mit der Bezeichnung »natürlich« oder »aus Hartholz«. Da sie von der Form und Konsistenz sehr gleichmäßig sind, lässt sich mit ihnen gut ein gleichmäßiges Glutbett herstellen. Wenn Sie auf die Aromen der Holzkohle Wert legen und gleichzeitig eine stabile Glut erzielen wollen, können Sie zunächst Briketts anzünden und dann Holzkohlestücke nachlegen.

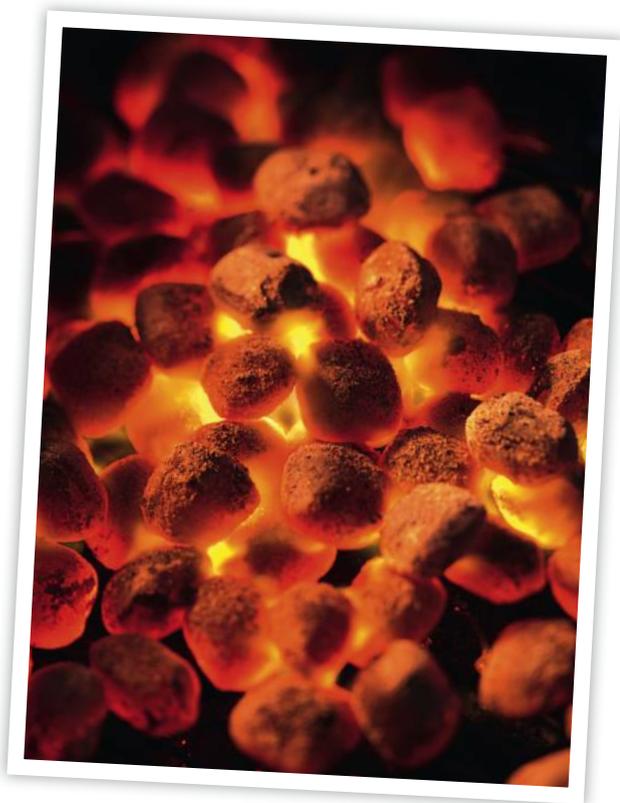
### *Mein Tipp*

Weber-Briketts halten die Grilltemperatur über sehr lange Zeit, etwa vier Stunden lang. So lassen sich auch größere Braten ohne Nachlegen von Briketts grillen. Der Temperaturverlauf ist extrem gleichmäßig, und die Temperatur sinkt nur langsam.

### Die verschiedenen Holzkohlegrills

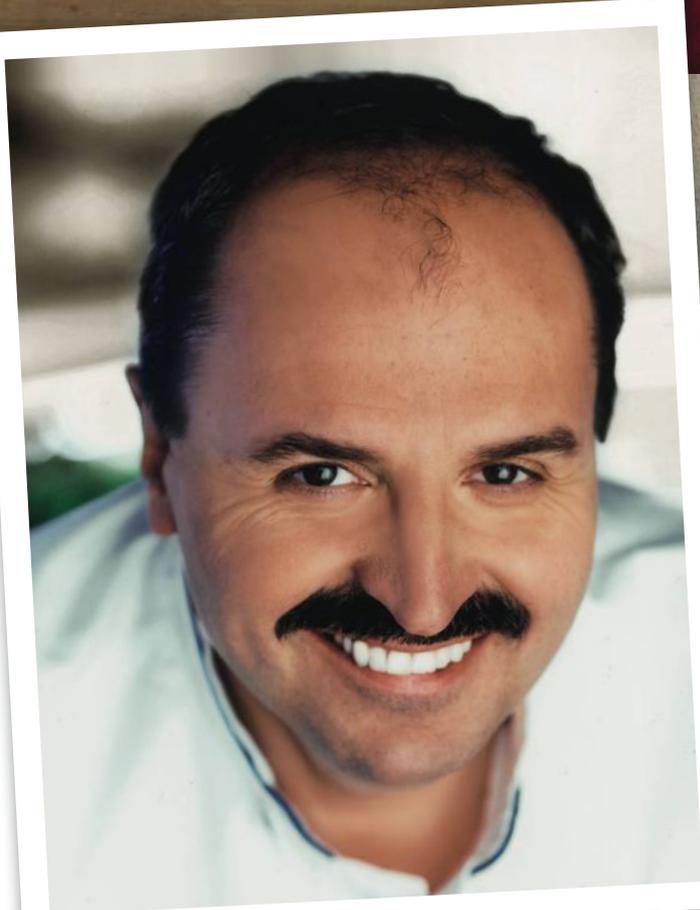
Holzkohlegrills sind die Urform des Grills. Die Konstruktion besteht immer aus einem Gestell, einem Kohlerost und einem Grillrost. Allerdings gibt es einige Varianten:

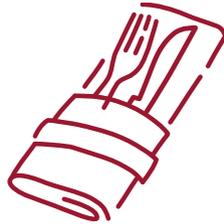
- Einweg-Grill aus Aluminium
- kleiner Rundgrill
- Schwenkgrill
- Säulengrill oder Kaminzuggrill
- Tischgrill
- Grillwagen
- Kugelgrill: Dieses Modell ist mit einem Deckel ausgestattet, durch den indirektes Grillen möglich ist. Da die Hitze vom Deckel und den Innenseiten des Grills abstrahlt, wird das Grillgut gleichmäßig gar. Ein integriertes Thermometer sorgt für



gradgenaues Grillen. Besonders für Kurzgebratenes oder zum Backen sehr hilfreich. Alle Rezepte in diesem Buch wurden auf einem Kugelgrill zubereitet.

Die Ausstattung der Holzkohlegrills variiert je nach Preis stark. Wichtig ist ein guter, fester Stand des Geräts. Stabile Grills bestehen aus Stahl mit einer Porzellanemaillebeschichtung, damit der Grill nicht rostet. Größere Modelle sollten Räder haben. Die Griffe am Rost sollten hitzeisoliert sein. Der Grillrost kann vernickelt oder verchromt sein. Hochwertige Grillrosts sind mit Porzellanemaille beschichtet. Der Grillrost sollte sich in der Höhe verstellen lassen.





# *Familienfest*

Kaum ein Fest verbindet so wie eine unbeschwerte Feier im Kreise von Jung und Alt. Tisch und Bänke sind schnell aufgestellt, das Feuer knistert. Zeit, sich zurückzulehnen, ein kühles Getränk zu genießen und sich auf frisch zubereitete Köstlichkeiten vom Grill zu freuen.



# Rumpsteak

## mit geschmorten Zwiebeln und gegrilltem Spargel

### FÜR 4 PERSONEN:

- 6 Knoblauchzehen
- 5 Zweige Thymian
- 1 Zweig Rosmarin
- 4 Rumpsteaks (à 150 g)
- 110 ml Olivenöl
- 1 EL grob gemahlener Pfeffer
- 4 rote Zwiebeln  
(ca. 4 cm Durchmesser)
- Salz, Pfeffer aus der Mühle
- 20 Stangen grüner Spargel
- 20 dünne Scheiben  
durchwachsener Speck
- 4 zarte Zweige Thymian  
zum Garnieren
- Außerdem:*
- 1 Gefrierbeutel
- Küchengarn

- 1 Den Knoblauch schälen und halbieren. 1 Thymianzweig und den Rosmarin waschen, trocken schütteln, die Blätter bzw. Nadeln abzupfen und klein schneiden. Die Steaks mit 6 EL Olivenöl, Thymian, Rosmarin, 2 halbierten Knoblauchzehen und dem grob gemahlener Pfeffer in einen Gefrierbeutel geben. Das Fleisch ca. 30 Minuten marinieren. Die Steaks aus der Marinade nehmen, leicht zusammendrücken und mit Küchengarn in Form binden (siehe Tipp).
- 2 Die Zwiebeln schälen und im Ganzen mit dem restlichen Olivenöl, dem restlichen halbierten Knoblauch, je 1 Thymianzweig, etwas Salz und Pfeffer einzeln in Alufolie wickeln. Die Zwiebeln bei mittlerer Hitze mit Deckel auf dem Rost 20–25 Minuten garen. Zwiebeln auskühlen lassen, auspacken und in feine Ringe schneiden.
- 3 Die Rumpsteaks auf den Grill legen und bei ca. 140° indirekter Hitze mit Deckel 6–8 Minuten von jeder Seite grillen. Anschließend die Zwiebelringe daraufgeben und das Fleisch 5 Minuten ruhen lassen.
- 4 Den Spargel waschen, den unteren Teil schälen und die Enden abschneiden. Den Speck auslegen, jeweils eine Spargelstange schräg darauflegen und so einrollen, dass fast die ganze Spargelstange mit Speck umwickelt ist. Anschließend die Spargelstangen bei mittlerer direkter Hitze grillen, bis der Speck knusprig ist. Mit Salz und Pfeffer würzen.
- 5 Die Steaks salzen, mit frischem Thymian bestreuen und mit dem gegrillten Spargel servieren.

Zubereitung: ca. 30 Minuten | Grillzeit: ca. 50 Minuten | pro Portion: ca. 630 kcal

### Mein Tipp

Wenn Sie Steaks oder große Fleischstücke mit Küchengarn in Form binden, dann garen sie gleichmäßiger!







# Käsekuchen

## vom Grill

### FÜR 1 SPRINGFORM (28 CM DURCHMESSER):

*Für den Mürbeteig:*

- 100 g weiche Butter
- 200 g Mehl
- 50 g Puderzucker
- 1 Eigelb
- Salz
- Fett für die Form

*Für die Füllung:*

- 3 Bio-Limetten
- 1 Vanilleschote de Tahiti
- 2 Eier
- 700 g Magerquark
- 50 g Speisestärke
- Salz
- 150 g Zucker
- 30 g Puderzucker  
zum Bestreuen

*Außerdem:*

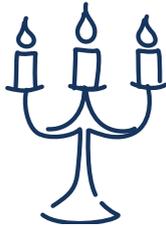
- 200 g gemischte Beeren  
(z. B. Himbeeren, Brombeeren,  
Heidelbeeren, Johannisbeeren)

- 1 Die Butter in kleine Würfel schneiden und rasch mit dem Mehl, Puderzucker, Eigelb und 1 Prise Salz zu einem glatten Teig verarbeiten. In Frischhaltefolie wickeln und 1 Stunde im Kühlschrank ruhen lassen.
- 2 Für die Füllung die Limetten heiß waschen, abtrocknen, die Schale fein abreiben und den Saft auspressen. Die Vanilleschote längs halbieren und das Mark herauskratzen. Die Eier trennen, dabei 1 Eiweiß wegwerfen. Den Quark mit den Eigelben, Limettensaft und -schale sowie Vanillemark und Speisestärke verrühren. Die Eiweiße mit 1 Prise Salz steif schlagen, dabei nach und nach den Zucker einrieseln lassen. Anschließend den Eischnee vorsichtig unter den Quark heben.
- 3 Den Mürbeteig dünn ausrollen, in die gefettete Springform legen und einen Rand hochziehen. Die Quarkmasse einfüllen und glatt streichen. Den Kuchen auf den Grill stellen und bei 160° mittlerer indirekter Hitze mit Deckel 1½–2 Stunden garen.
- 4 Den fertigen Kuchen etwas abkühlen lassen und mit reichlich Puderzucker bestreuen. Die Beeren waschen, verlesen und trocken tupfen. Den Käsekuchen in Stücke schneiden und mit den frischen Beeren servieren.

**Zubereitung: ca. 30 Minuten | Grillzeit: ca. 2 Stunden**

**Bei 8 Stücken pro Stück ca. 425 kcal**





## *Candle-Light-Grillen*

Romantik in ihrer reinsten Form: Ein knistern-  
des Holzkohlefeuer, ein liebevoll gedeckter Tisch,  
stimmungsvolle Musik im Hintergrund. Zeit des  
Genießens und sinnlichen Erlebens. Mit ausge-  
suchten Produkten, erlesen, mit Liebe und kreativ  
zubereitet – gekrönt selbstverständlich von einem  
süßen Finale – gezaubert am Grill.



CANDLE-LIGHT-GRILLEN

Meeresfrüchte

# Bambus-Garnelen-Spieße

## mit Guacamole

FÜR 2 PERSONEN:

1 Avocado

½ rote Chilischote

½ Limette

1 ½ EL Olivenöl

Salz, Pfeffer aus der Mühle

Zucker

100 g eingelegter Bambus  
(aus der Dose)

6 Riesengarnelen  
(ohne Kopf und Schale)

1 Stück Ingwer (10 g)

1 EL Sesamöl

1 TL helle Sojasauce

Chili aus der Mühle

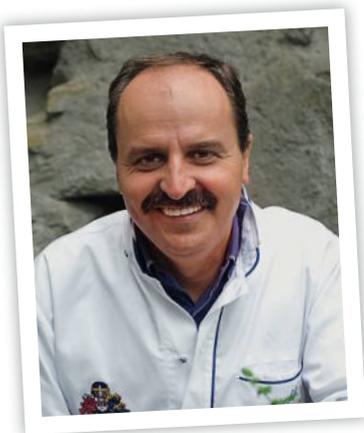
Shizo-Kresse zum Garnieren

Außerdem:

3–6 Bambusspieße

- 1 Die Avocado halbieren, den Kern entfernen und die Frucht schälen. Die halbe Chilischote entkernen, waschen und fein würfeln. Die Avocadohälften zerdrücken, die halbe Limette ausdrücken und den Limettensaft und das Olivenöl unter die Avocado-creme mischen. Die Chiliwürfel dazugeben und mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker abschmecken.
- 2 Die Bambusspieße 5 Minuten in kaltes Wasser legen. Den Bambus gut abtropfen lassen und mit Küchenpapier trocken tupfen, die Garnelen waschen und ebenfalls trocken tupfen. Den Darm entfernen. Den Ingwer schälen und fein reiben. Sesamöl, Sojasauce und Ingwer verrühren und die Garnelen damit marinieren.
- 3 Abwechselnd 2 Scheiben Bambus und 1–2 Garnelen auf einen Bambusspieß stecken, mit den restlichen Spießern ebenso verfahren. Die Spieße mit Salz und Chili würzen und direkt auf dem Grill bei 140° ohne Deckel 6–7 Minuten garen. Den restlichen Bambus in Streifen schneiden und für die Garnitur bereitstellen.
- 4 Zum Servieren die Guacamole in kleine Schälchen füllen, die Spieße dazu reichen und mit Bambussprossen und Shizo-Kresse garnieren.

**Zubereitung:** ca. 20 Minuten | **Grillzeit:** ca. 8 Minuten | **pro Portion:** ca. 420 kcal



### Mein Tipp

Falls Sie die Guacamole längere Zeit vor dem Essen zubereiten, sollten Sie den Avocadokern hineingeben. Das verhindert, dass die Creme braun wird.



# TRAUMHAFTE GRILLREZEPTE FÜR JEDEN ANLASS –

*präsentiert von Grillmeister Johann Lafer*

Johann Lafer ist nicht nur als Sternekoch, sondern auch als Künstler am Grill bekannt. Hier präsentiert er erstmals seine unverwechselbaren Grillrezepte: herrlich raffiniert und einfach zuzubereiten.

Entdecken Sie über 80 Genuss-Rezepte für jeden Anlass: sei es für ein fröhliches Sommerfest mit Freunden, das lauschige Candle-Light-Grillen oder den neuen Trend Wintergrillen. Dazu gibt's Warenkunde und Knowhow für Grillfans und solche, die es werden wollen.

