

Grillen



BERT SEUTER

Grillen

Meine besten Rezepte für
Fleisch – Fisch – Gemüse





Abkürzungen

TL	=	Teelöffel
EL	=	Esstlöffel
Msp.	=	Messerspitze
g	=	Gramm
kg	=	Kilogramm
ml	=	Milliliter
l	=	Liter
cm	=	Zentimeter
ca.	=	zirka
°C	=	Grad Celsius
Ø	=	Durchmesser
Std.	=	Stunde(n)
Min.	=	Minute(n)
TK-	=	Tiefkühl-

Hinweis

Die Backofentemperaturen beziehen sich auf den Elektroherd mit Ober- und Unterhitze. Wenn Sie mit Umluft arbeiten, reduzieren Sie die Temperatur um 15 bis 20 Prozent. Die Backzeit bleibt gleich. Die Umrechnung von °C-Angaben auf Temperaturstufen von Gasherden entnehmen Sie bitte der Gebrauchsanleitung des Geräteherstellers.

Impressum

ISBN 978-3-8094-3194-7

© 2013 by Bassermann Verlag, einem Unternehmen der Verlagsgruppe Random House GmbH, 81673 München

Die Verwertung der Texte und Bilder, auch auszugsweise, ist ohne Zustimmung des Verlags urheberrechtswidrig und strafbar. Dies gilt auch für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmung und für die Verarbeitung mit elektronischen Systemen.

Gesamtgestaltung: Norbert Pautner, Berlin

Die Ratschläge in diesem Buch sind von Herausgeber und Verlag sorgfältig erwogen und geprüft, dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden. Eine Haftung des Herausgebers bzw. des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Druck und Verarbeitung: Polygraf Print, Presov
Printed in Slovakia



Verlagsgruppe Random House FSC®N001967
Das für diesen Titel verwendete FSC®-zertifizierte Papier *Profisilk* wurde produziert von Sappi Alfeld.

Inhalt



Kleine Grillschule 6



Fleisch & Geflügel 8



Fisch & Meeresfrüchte 42



Gemüse & Co. 72



Dips & Saucen 104



Desserts 116

Rezeptregister, Bildnachweis 128



▲ Einfaches Marinieren mit Öl



▲ Marinieren mit einer Würzmischung

Grillen ist ein allseits beliebtes geselliges Vergnügen geworden. Gegrilltes schmeckt nicht nur hervorragend, sondern ist auch fettarm und sehr gesund. Grillen bedeutet das Garen von Speisen über Kohlen. Durch große Hitze schließen sich die Poren schnell und es bildet sich eine feine Kruste, während die Innenseite langsam gart und dabei zart und saftig bleibt. Einige Grundregeln erleichtern den Vorgang des Grillens:

Grillgeräte

Ob Holzkohle-, Gas- oder Elektrogrill – jedes Modell hat seine Vor- und Nachteile: Holzkohle sorgt zwar für ein kräftiges, rauchiges Aroma, doch Gas- und Elektrogrills sind oft leichter zu bedienen. Hier lässt sich auch die Hitze besser kontrollieren. Beim Holzkohlegrill sollte man außerdem darauf achten, dass kein Fett in die Glut tropft. Brennendes Fett bildet krebserregende Stoffe, die sich auf dem Grillgut ablagern können. Doch mit speziellen Grillkonstruktionen oder durch die Verwendung von Alugrillschalen und Alufolie können Sie Ihr Grillvergnügen unbeschwert genießen. Achten Sie darauf, dass der Grill stabil steht und sich nichts Brennbares in der Nähe befindet. Stellen Sie den Grill mit dem Windschutz gegen die Windrichtung auf, damit die Asche nicht aufgewirbelt wird.

Umgang mit der Glut

Verteilen Sie die Glut so, dass überall die gleiche Hitze herrscht. Die Grilltemperatur ist erreicht, wenn die Kohlen mit weißgrauer Asche bedeckt sind und die Glut darunter rot ist. Als Faustregel gilt, dass 30 Minuten nach dem Anzünden gegrillt werden kann. Dann legt man den vorher gut mit Öl bestrichenen Rost auf den Grill und lässt ihn etwa 10 Minuten lang heiß werden. Der Grill hat die richtige Temperatur, wenn Sie Ihre Hand etwa 2 Sekunden lang über dem Rost halten können. Müssen Sie die Hand vorher wegziehen, ist die Hitze zu stark und Sie sollten die Luftzufuhr drosseln oder die Glut lockerer verteilen. Spüren Sie auch nach längerer Zeit keine starke Hitze, ist die Temperatur zu niedrig. Dann müssen Sie den Grillrost näher an die Glut bringen oder die Glut anfachen.

Die Zubereitungszeit hängt letztlich von der Temperatur des Grills und der Beschaffenheit des Grillguts ab. Falls nötig, wird zwischendurch nachgeheizt. Schieben Sie frische Kohle von außen nach. Während des Grillens sollten Sie in regelmäßigen Abständen nach der Glut schauen, die Temperatur regulieren und das Grillgut auf dem Rost wenden. Nach dem Grillen löschen Sie die Glut am besten mit etwas Sand. Gießen Sie niemals Wasser auf die Glut, hierbei besteht Unfallgefahr!

Grillzubehör

Schon vor dem Anzünden des Grills sollten Sie alles, was Sie brauchen, zur Hand haben. Sie benötigen einen Schürhaken zum Verteilen von Kohle und Glut, eine kleine Kohlenschaufel zum Nachfüllen der Holzkohle und eventuell einen Blasebalg zum Anfachen der Glut.

Unverzichtbar sind langstielige Werkzeuge wie Grillzange, Gabeln und Küchenpinsel zum Bestreichen des Grillguts. Praktisch sind auch aufklappbare Drahtkörbe, die sich besonders gut für Fisch eignen, der beim Wenden leicht zerfallen kann. Alufolie (Glanzseite nach oben) und Alugrillschalen sollten ebenfalls bereitliegen. Vergessen sie nicht, sich durch hitzebeständige Handschuhe zu schützen.

Grillgut vorbereiten

Fleisch erhält durch eine Grillmarinade, einer Mischung aus Öl und verschiedenen Gewürzen und Kräutern, einen besonders würzigen Geschmack. Nicht mariniertes Grillgut sollte vor dem Auflegen auf den Rost dünn mit Öl bestrichen werden, damit sich die Poren schließen können und das Fleisch saftig bleibt. Während der Marinierzeit sollte das Fleisch mit Frischhaltefolie zugedeckt und öfter gewendet werden. Lassen Sie das Fleisch anschließend gut abtropfen, damit kein Fett in die heiße Glut tropft. Abgesehen von der Marinade sollten Fleisch und Fisch erst nach dem Grillen gewürzt werden, da das Verbrennen der Gewürze zu einem unangenehm scharfen Beigeschmack führen kann. Salz trocknet das Grillgut aus, sodass es hart wird. Auf gepökelttes Fleisch verzichten Sie beim Grillen am besten ganz.



▲ Vorbereiten von Grillspießen: Befeuchten schützt die Holzspieße vor Verbrennen.



▲ Grillgut wenden: Durch das Drehen um 90° entsteht ein appetitliches Muster.



Bratwürstchen, Nackenkoteletts und Schweinebauch – die folgenden Rezepte zeigen, wie man mit wenig Aufwand leckere Grillspezialitäten zubereitet, die auch Feinschmecker begeistern.

Fleisch & Geflügel

Wer saftiges Fleisch, zartes bekömmliches Geflügel oder erlesenes Wild grillen will, muss nicht einmal ein großer Meister der Kochkunst sein. Denn Grillen ist leicht und unkompliziert und darüber hinaus ein gemeinsames Erlebnis. Meist grillen die Gäste mit und machen sich in lockerer Atmosphäre Gedanken darüber, ob das Essen blutig, medium oder schon durch ist. Gewürzt wird entweder vorher durch eine feine Marinade, oder nachher durch Saucen und Dips, die das typische, unverwechselbare Aroma der Holzkohlenglut betonen. Werfen Sie zum Schluss noch ein paar Kräuter in die Glut. Das verleiht Gegrilltem eine ganz eigene Note.



T-Bone-Steak mit Folienkartoffel

ZUTATEN

- 4 T-Bone-Steaks mit Knochen à ca. 300 g
- 4 große Kartoffeln

Für die Marinade

- 4 EL Sojaöl
- 1 EL Senf
- 1 TL Sardellenpaste
- 1/2 TL Zucker
- etwas bunter Pfeffer aus der Mühle

Für die Tomatenbutter

- 1 Knoblauchzehe
- 120 g Butter
- 2 EL Tomatenmark
- 1/2 TL Salz
- etwas schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 1/4 TL süßes Paprikapulver

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 1 Std.
Marinierzeit: ca. 1 Std.

1 Beim Kauf der Steaks darauf achten, dass es 4 gleich große Steaks, möglichst mit Knochen in T-Form, sind. Die Steaks waschen und trockentupfen. Gegebenenfalls das Fleisch etwas flacher klopfen. Den Fettrand abschneiden oder etwas einschneiden.

2 Für die Marinade Sojaöl, Senf, Sardellenpaste, Zucker und Pfeffer verrühren und damit die Steaks bestreichen. Das Fleisch mit Frischhaltefolie bedeckt mindestens 1 Stunde im Kühlschrank ziehen lassen.

3 Inzwischen die Kartoffeln waschen, gegebenenfalls bürsten und mit einer Gabel mehrmals rundum einstechen. Die Kartoffeln etwa 10 Minuten in der Mikrowelle bei 600 Watt vorgaren. Dann die Kartoffeln in Alufolie wickeln und 30–50 Minuten in der glimmenden Kohle des Grills garen.

4 Für die Tomatenbutter den Knoblauch schälen. Den Knoblauch durch die Presse zur zimmerwarmen Butter drücken, das Tomatenmark sowie Salz, Pfeffer und Paprikapulver dazugeben und alles miteinander verrühren. Die Tomatenbutter zugedeckt für etwa 30 Minuten in den Kühlschrank stellen.

5 Die T-Bone-Steaks auf den Rost eines Grills legen und von jeder Seite 5–10 Minuten grillen. Die Grillzeit richtet sich nach der Dicke des Fleisches und danach, ob es innen rosa oder eher durch sein soll.

6 Die Folien der Kartoffeln öffnen. Von oben tief einschneiden, etwas aufdrücken und in die Öffnung einen großen Klecks Tomatenbutter geben. Die T-Bone-Steaks mit den Folienkartoffeln servieren.







Bert Seuter

Grillen

Meine besten Rezepte für Fleisch, Fisch, Gemüse

Gebundenes Buch, Pappband, 128 Seiten, 21,0 x 28,0 cm

ISBN: 978-3-8094-3194-7

Bassermann

Erscheinungstermin: Mai 2013

Das Beste für die Grillsaison

80 Rezepte garantieren eine perfekte Grillsaison: Mit Fleisch, Geflügel, Fisch und Gemüse - dazu viele passende Saucen - kommen immer wieder neue Köstlichkeiten auf den Tisch. Mit Rezepten, die leicht gelingen und das Grillen zum Vergnügen machen.