

REINHARDT HESS



# GRILLEN

100 HEISSE IDEEN  
VON SPARERIBS BIS GRILLFISCH

**G|U**





## DIE GU-QUALITÄTS- GARANTIE

Wir möchten Ihnen mit den Informationen und Anregungen in diesem Buch das Leben erleichtern und Sie inspirieren, Neues auszuprobieren. Bei jedem unserer Bücher achten wir auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt, Optik und Ausstattung. Alle Rezepte und Informationen werden von unseren Autoren gewissenhaft erstellt und von unseren Redakteuren sorgfältig ausgewählt und mehrfach geprüft. Deshalb bieten wir Ihnen eine 100%ige Qualitätsgarantie.

### Darauf können Sie sich verlassen:

Wir legen Wert darauf, dass unsere Kochbücher zuverlässig und inspirierend zugleich sind.

Wir garantieren:

- dreifach getestete Rezepte
- sicheres Gelingen durch Schritt-für-Schritt-Anleitungen und viele nützliche Tipps
- eine authentische Rezept-Fotografie

### Wir möchten für Sie immer besser werden:

Sollten wir mit diesem Buch Ihre Erwartungen nicht erfüllen, lassen Sie es uns bitte wissen! Wir tauschen Ihr Buch jederzeit gegen ein gleichwertiges zum gleichen oder ähnlichen Thema um. Nehmen Sie einfach Kontakt zu unserem Leserservice auf. Die Kontaktdaten unseres Leserservice finden Sie am Ende dieses Buches.

GRÄFE UND UNZER VERLAG

Der erste Ratgeberverlag – seit 1722.

KV

# Inhalt

## 6 Service

- 6 Der richtige Grill
- 9 Damit gelingt's: das Zubehör
- 10 Perfekt grillen

## 12 Kleine Stücke

### Grillhits, die schnell fertig sind:

Kaum glühen die Kohlen, dürfen Würstchen, bunte Spieße, kleine Schnitzel und so manches mehr auf den Rost, um dann auch schon nach kurzer Grillzeit auf dem Teller zu landen.

## 50 Burger & Co.

### Ein Must für jeden echten BBQ-Fan:

Kein Grillfest ohne Hamburger oder Philadelphia Steakburger, die kennt jeder! Aber wie sieht es aus mit Piadine mit Grillkürbis, Käsetortilla oder Ochsenfetzen in der Semmel? Neugierig? Ausprobieren!







## 78 Große Stücke

### Für Grillmeister mit Geduld:

Schweinebraten, Haxe, Hähnchen, Kaninchen, Barsch & Co. brauchen einfach ihre Zeit über der Glut. Aber wenn die Glanzstücke erst mal fertig sind, sind die »Ahhhs« und »Ohhhhs« groß.

## 98 Vegetarisches

### Ein Eldorado für alle Veggie-Griller:

Gemüse, Tofu, Halloumi, Quesadillas und vieles Vegetarische mehr – das alles gibt es hier mit Röstaroma und für jeden Geschmack.

## 124 Und das Dazu

### Feines, das den Grillgenuss abrundet:

Bunte Salate, pikante Dips und Saucen, frische Bowlen und Cocktails – darauf mag keiner verzichten, denn sie sind die perfekte Ergänzung!

156 Register

160 Impressum

## Grill-Spezial

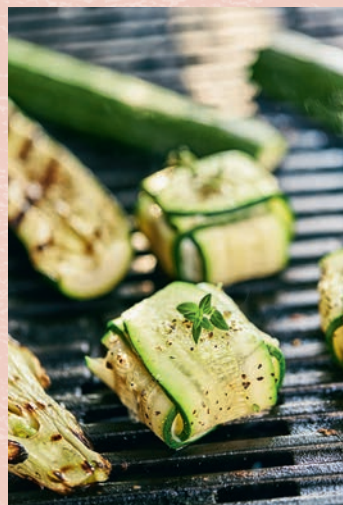
30 Plank Grilling

70 Pulled Pork

82 Beer can chicken

94 Erdgruben-Grillen

128 Smoken





# Senfrrippchen auf badische Art

*Für 4 Personen*

*Zubereitung: ca. 1 Std.*

*Marinieren: 3 Std.*

*Grillen: 30 Min.*

*Pro Portion: ca. 475 kcal,*

*24 g EW, 35 g F, 7 g KH*

1 kg dicke Schweinerippe  
(mit Knochen und Schwarte;  
am besten vom Metzger in  
einzelne Rippchen teilen lassen)

Salz

1 Zweig Rosmarin

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

1/8 l Weißwein oder Apfelsaft

1 EL brauner Zucker

1 TL schwarze Pfefferkörner

3 Pimentkörner

100 g Tomatenpüree

1 EL mittelscharfer Senf

1 EL milder Weißweinessig

**Außerdem:**

Öl zum Bestreichen

1. Falls Sie die Schweinerippe selbst teilen müssen: das Fleisch mit einem stabilen Messer zwischen den Knochen in Stücke teilen, wenn nötig, mit dem Küchenbeil nachhelfen. Die Stücke kurz unter kaltem Wasser waschen, um Knochensplitter zu entfernen. Die Rippchen mit Küchenpapier trocken tupfen und rundherum mit Salz einreiben.

2. Den Rosmarin abbrausen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und über die Rippchen streuen. Abdecken und 2 – 3 Std. im Kühlschrank marinieren.

3. Dann den Backofen auf 190° vorheizen. Die Schweinerippchen wieder trocken tupfen und in eine feuerfeste Form mit Deckel legen. Zugedeckt im Ofen (Mitte) 45 – 50 Min. garen, aus dem Ofen nehmen.

4. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und sehr fein hacken. Beides in einen Topf geben, Wein oder Saft angießen, den Zucker dazustreuen und alles offen 10 Min. bei mittlerer Hitze kochen lassen. In einem Mörser die Pfeffer- und Pimentkörner grob zerdrücken. Mit dem Tomatenpüree, dem Senf und dem Essig in den Topf geben. Die Sauce offen nochmals 10 Min. einkochen lassen, bis sie dickflüssig ist.

5. Den Grill anheizen. Den Grillrost heiß werden lassen, leicht ölen. Die Rippchen mit der Sauce bestreichen, auf den Rost legen und bei mittlerer Hitze 20 – 30 Min. grillen, dabei ab und zu wenden und mit Sauce bestreichen. Heiß vom Grill servieren.

## SO SCHMECKT'S AUCH

Statt des Rosmarins die Nadeln von 3 – 4 jungen Tannenspitzen verwenden. Fein gehackt verleihen sie den Rippchen ein zartes, leicht harziges Aroma.







# Plank Grilling

Diese Methode der Ureinwohner Amerikas, Fische oder Meeresfrüchte besonders saftig und aromatisch auf einem Holzbrett zu grillen, ist derzeit bei uns immer noch ein Geheimtipp. Das »Plank Grilling« findet aber stetig mehr Liebhaber.



Das passende **Holzbrett** gibt es beim Grillzubehör zu kaufen. Die übliche Holzart ist Zedernholz, da dieses dem Grillgut das typische Aroma verleiht. Es eignen sich aber auch Harthölzer wie Eiche, Buche und die Hölzer von Obstbäumen. Harzreiche Arten wie Fichte oder Tanne sind nicht geeignet, sie brennen zu schnell. Wichtig: das Holz darf nicht behandelt oder imprägniert sein.

**Was darf aufs Brett?** Optimal sind Fischfilets mit Haut wie etwa Lachs, Zander und Sardinen, außerdem schmecken Meeresfrüchte wie Garnelen, kleine Tintenfische oder Muscheln sowie auch dünne, zarte Fleischscheiben. Alles immer mit etwas Öl bestreichen.

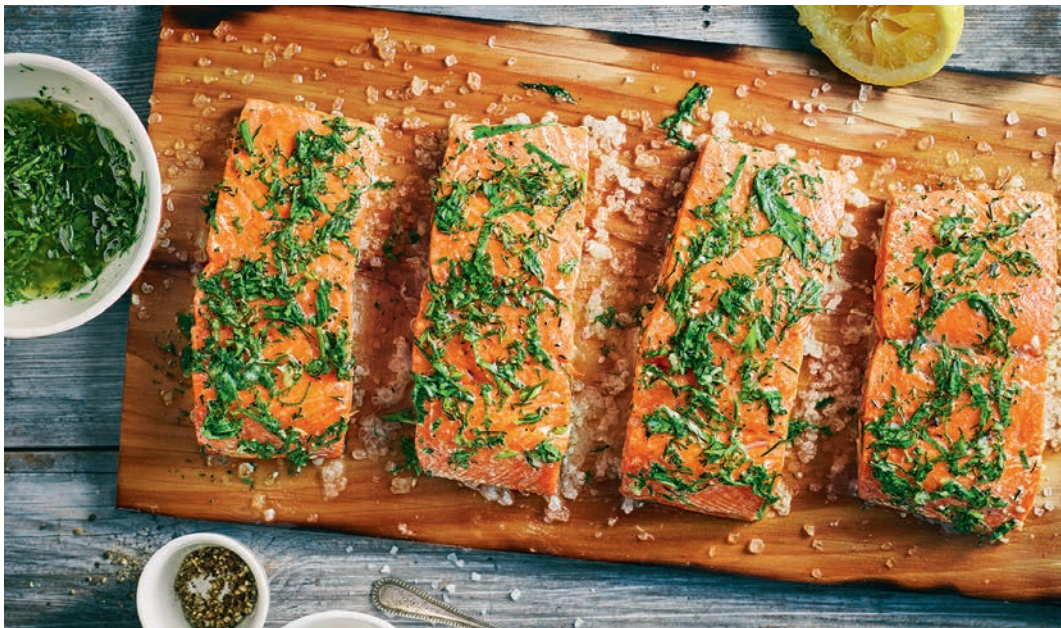
Vorm Grillen müssen die Bretter **gewässert werden**: 1 Std. mindestens, besser sogar 1 Tag. Dann abtropfen lassen und bei mittlerer Hitze auf den heißen Rost legen. Den Grill mit dem Deckel schließen. Nun einfach warten, bis die Holzplanke leise zu knacken beginnt.

Dann Deckel abheben, die Bretter sollten ein wenig rauchen. Etwas grobes Salz auf das Holz streuen (verhindert das Anhängen) und **das Grillgut auflegen**. Nach 20 – 25 Min. sind die Leckerereien durchgegart und können auf den Brettern serviert werden. Vorher eine hitzefeste Unterlage auf den Tisch legen und die Bretter mit einer stabilen Zange oder feuerfesten Handschuhen packen.

Nach dem Grillen die Planken mit heißem Wasser und einer Bürste gründlich reinigen. Ab und zu mit Schleifpapier bearbeiten, das aktiviert den Holzgeschmack wieder. **Tipp**: Wenn Sie Fisch, Fleisch & Co. noch extra Geschmack geben wollen, streuen sie Kräuter wie Rosmarin, Thymian oder Salbei und Gewürze wie Pfeffer, Piment oder Zimt in die Glut. Beim Verbrennen aromatisieren sie das Grillgut unter dem Deckel.







## Lachsfilet von der Planke

*Für 4 Personen*

*Zubereitung: ca. 35 Min.*

*Wässern: 1 Tag*

*Grillen: 25 Min.*

*Pro Portion: ca. 630 kcal,*

*38 g EW, 53 g F, 0 g KH*

**4 Lachsfilets (mit Haut,  
je ca. 200 g)**

**100 ml Olivenöl**

**½ Bund Dill**

**¼ Bund Petersilie**

**1 Knoblauchzehe**

**Salz | Pfeffer**

**2 Zitronen**

**Außerdem:**

**2 Zedernholz-Planken (Holz-  
bretter zu je 20 × 40 cm)  
grobes Meersalz für die Planken**

**1.** Möglichst schon am Vortag die Planken in kaltes Wasser legen und 1 Tag gut wässern, mindestens aber 1 Std.

**2.** Die Lachsfilets mit etwas Olivenöl bestreichen. Abgedeckt in den Kühlschrank stellen. Den Dill und die Petersilie abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden. Knoblauch schälen und zum restlichen Olivenöl pressen. Die Kräuter unterrühren, mit Salz und Pfeffer würzen.

**3.** Die Planken aus dem Wasser nehmen und abtropfen lassen. Einen Kugelgrill anheizen und den Grillrost auflegen. Die Bretter bei mittlerer Hitze auf den Rost legen, den Deckel auflegen und das Holz ca. 5 Min. rösten, bis es leise zu knacken beginnt.

**4.** Jetzt sollten die Planken leicht rauchen, dann den Deckel abnehmen. Holzkohle an die Seite des Grills schieben und die Bretter mit etwas Meersalz bestreuen. Lachsfilets mit der Haut nach unten auf die Bretter legen. Mit etwas Kräuteröl bestreichen, Deckel wieder auflegen und den Lachs ca. 20 Min. garen.

**5.** Eine hitzefeste Unterlage auf den Tisch legen. Die Planken mit einer stabilen Zange oder mit Grillhandschuhen vom Rost nehmen und auf der Unterlage platzieren. Zitronen halbieren und mit dem restlichen Kräuteröl auf den Tisch stellen.



# Rumpsteaks mit Chili-Salsa

*Für 4 Personen*

*Zubereitung: ca. 35 Min.*

*Grillen: 10 Min.*

*Pro Portion: ca. 400 kcal,*

*46 g EW, 18 g F, 15 g KH*

## Für die Steaks:

4 Rumpsteaks (je ca. 200 g,  
ca. 3 cm dick, aus dem Roast-  
beef geschnitten)

2 EL Kokosöl

Salz | Pfeffer

## Für die Salsa:

50 g Schalotten

1 – 2 Knoblauchzehen

1 EL milder Weißweinessig

100 g süßsauer eingelegter

Kürbis samt etwas Sud

(aus dem Glas)

1 Stück Ingwer (ca. 2 cm)

2 mittelscharfe rote Chilischoten

2 EL Ahornsirup

1 EL brauner Rübensirup

Salz | Pfeffer

¼ TL gemahlener Piment

## Außerdem:

Öl zum Bestreichen

1. Die Steaks ca. 30 Min. vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen. Den Fettrand alle 3 cm einschneiden, dabei aber nicht ins Fleisch schneiden. Das Fleisch dünn mit Kokosöl bestreichen und das Öl leicht einmassieren. Die Steaks mit Folie abgedeckt beiseitestellen.

2. Für die Chili-Salsa Schalotten und Knoblauch schälen und grob hacken. Beides in einem kleinen Topf mit dem Essig aufkochen, vom Herd nehmen und 5 Min. ziehen lassen. Kürbis abtropfen lassen. Den Ingwer schälen und klein würfeln. Die Chilischoten entstielen und längs aufschlitzen, Samen und helle Trennwände entfernen. Die Schoten waschen und grob hacken. Alles mit dem Ahorn- und Rübensirup im Mixer nicht zu fein pürieren, bei Bedarf etwas Kürbissud dazugießen. Die Salsa mit Salz, Pfeffer und Piment abschmecken, in Schälchen füllen.

3. Den Grill anheizen. Den Grillrost heiß werden lassen, leicht ölen. Die Rumpsteaks auf den Rost legen und bei starker Hitze pro Seite in 2 Min. blutig, in 3 – 4 Min. medium oder in 5 Min. welldone grillen, beim Wenden salzen und pfeffern. Danach den Grillrost höher hängen und die Steaks noch mindestens 5 Min. nachziehen lassen. Mit der Salsa servieren.

## VARIANTE: STEAKS MIT KÄSEBUTTER

Die Rumpsteaks wie oben beschrieben vorbereiten. Anschließend 75 g Gorgonzola mit 60 g weicher Butter mit einer Gabel zerdrücken und mit den Quirlen des Handrührgeräts schön cremig rühren. 2 EL Cognac untermischen und mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Cayennepfeffer abschmecken. Steaks grillen, auf Teller geben und die Gorgonzolabutter darauf schmelzen lassen.

















## Maiskolben in Rum-Marinade

*Für 4 Personen*

*Zubereitung: ca. 10 Min.*

*Kochen: 20 Min.*

*Marinieren: 6 Std.*

*Grillen: 15 Min.*

*Pro Portion: ca. 290 kcal,*

*5 g EW, 12 g F, 27 g KH*

**4 frische Zuckermaiskolben**

**Salz**

**4 EL brauner Rum**

**2 EL Ahornsirup**

**4 EL Olivenöl**

**Pfeffer**

**Außerdem:**

**Öl zum Bestreichen**

**1.** Die Maiskolben putzen, waschen und in Salzwasser bei mittlerer Hitze ca. 20 Min. kochen. Für die Marinade den Rum mit Ahornsirup, Olivenöl, Salz und Pfeffer verrühren.

**2.** Die Maiskolben gut abtropfen lassen und in der Marinade wenden, in einen Gefrierbeutel stecken und die übrige Marinade darüberträufeln. Im Kühlschrank ca. 6 Std. marinieren.

**3.** Grill anheizen. Mais aus der Marinade nehmen und abtropfen lassen, Marinade auffangen. Grillrost heiß werden lassen, leicht ölen. Mais auf den Rost legen und bei nicht zu starker Hitze in ca. 15 Min. rundherum bräunen. Mit der Marinade beträufeln.

### VARIANTE: POPCORN VOM GRILL

Ein großes Stück Alufolie in eine Schüssel legen. 1 EL Öl hineingießen und 4 EL Popcorn-Maiskörner dazugeben. Die Folie oben so zusammendrehen, dass ein großer Beutel entsteht, dann links und rechts ein kleines Loch einstecken. Den Beutel in die heiße Glut legen. Nach 4 – 5 Sek. fangen die Körner an, aufzupoppen. Wenn wieder Ruhe eingekehrt ist, das Popcorn in eine Schüssel füllen und mit Zucker oder mit Salz bestreuen.





## Zucchini-Ziegenkäse-Päckchen

*Für 4 Personen*

*Zubereitung: ca. 20 Min.*

*Ruhen: 10 Min.*

*Grillen: 8 Min.*

*Pro Portion: ca. 245 kcal,*

*9 g EW, 22 g F, 3 g KH*

**500 g Zucchini**

**Salz**

**3 EL Olivenöl**

**200 g Ziegenkäserolle**  
(ca. 5 cm Ø, noch nicht  
zu weich)

**3 Zweige Thymian**

**Pfeffer**

**Außerdem:**

**Öl zum Bestreichen**

1. Die Zucchini waschen, putzen und längs in ca. 3 mm dünne Scheiben schneiden. Die Scheiben mit ein wenig Salz einreiben und ca. 10 Min. ruhen und ziehen lassen. Dann die Zuchinischeiben mit Küchenpapier trocken tupfen.

2. In einer großen Pfanne 1 EL Olivenöl erhitzen. Darin die Zuchinischeiben auf jeder Seite ca. 2 Min. braten, bis sie weich sind, aber noch nicht bräunen. Abkühlen lassen. Den Ziegenkäse in 2 cm dicke Scheiben schneiden. Thymian abrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen.

3. Je 2 Zuchinischeiben über Kreuz aufeinanderlegen und 1 Ziegenkäsescheibe in die Mitte setzen. Mit Thymian und Pfeffer bestreuen, mit etwas Olivenöl beträufeln. Überstehende Zuchinischeiben darüber zusammenlegen und fest andrücken.

4. Den Grill anheizen. Den Grillrost heiß werden lassen, leicht ölen. Die Zuchinipäckchen mit dem übrigen Olivenöl einpinseln und auf den Rost legen. Bei mittlerer Hitze pro Seite 3 – 5 Min. grillen, bis der Käse gerade weich wird. Sofort servieren.





**MEINE TOP TEN ...**

**Barbecue** im Garten chillen

Outdoorküche **Lagerfeuer**

**Grillparty** draußen feiern

Sonnenuntergang **Freunde einladen**

**Sommerfeeling** easy going

**... FÜR EINEN  
UNVERGESSLICHEN SOMMER**

WG 455 Themenkochbücher  
ISBN 978-3-8338-5275-6



9 783833 852756



PEFC  
PEFC04-32-0928  
€16,99 [D]  
€17,50 [A]

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

