

Klicken, Lesen, Weitermachen. So einfach geht das.

|          |                          |
|----------|--------------------------|
| Rubrik   | <b>Ernährung</b>         |
| Thema    | <b>Grillen</b>           |
| Umfang   | <b>18 Seiten</b>         |
| eBooklet | <b>00128</b>             |
| Preis    | <b>2,95 Euro</b>         |
| Autor    | <b>Miriam Betancourt</b> |

Mit Hilfe von Fachbüchern kann man eine Menge lernen. Das ist gut. Wenn man genügend Zeit hat. Für die anderen Momente gibt es **eload24**: Digitale Bücher ohne jeden Ballast zu exakt definierten Themen, geschrieben von etablierten Fachautoren, unschlagbar preiswert und zum direkten Download. So bekommen Sie immer exakt die Informationen, die Sie wirklich brauchen. 24 Stunden am Tag.



**Ansichtsexemplar:**  
 Titel, Inhaltsangabe,  
 Kurzbeschreibung

**eload24 GmbH**

Blegistrasse 7  
CH-6340 Baar

info@eload24.com  
www.e-load24.com

Copyright © 2006 e-load24 GmbH  
Alle Rechte vorbehalten.

Trotz sorgfältigen Lektorats können sich Fehler einschleichen. Autoren und Verlag sind deshalb dankbar für Anregungen und Hinweise. Jegliche Haftung für Folgen, die auf unvollständige oder fehlerhafte Angaben zurückzuführen sind, ist jedoch ausgeschlossen.

Fotos unterliegen dem Copyright und entstammen folgenden Quellen:

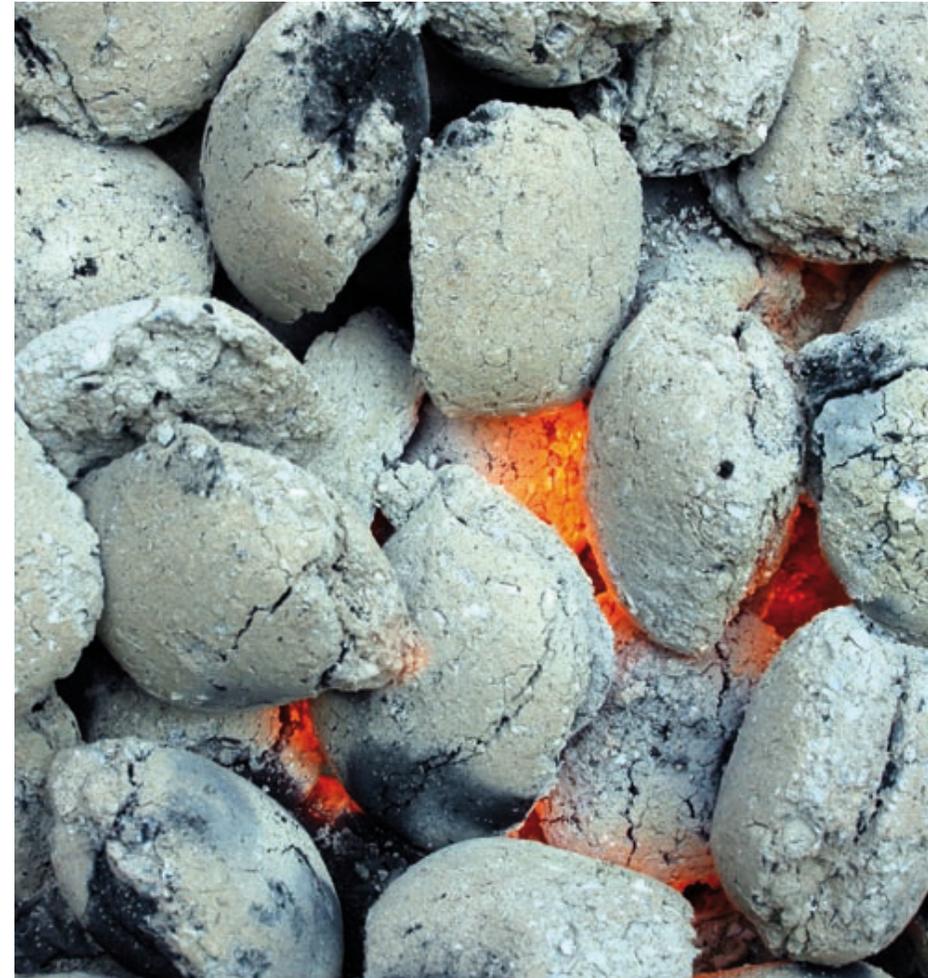
fotolia.de | istockphoto.com | photocase.de

## Inhalt

|                                      |    |                                 |    |
|--------------------------------------|----|---------------------------------|----|
| Einleitung .....                     | 3  | Köstliches aus dem Meer .....   | 11 |
| Welcher Grill ist der richtige? .... | 4  | Gemüse – nicht nur für          |    |
| Sicherheit geht vor .....            | 4  | Vegetarier .....                | 12 |
| Holzkohle – der typische             |    | Saucen – das I-Tüpfelchen ..... | 13 |
| Grillgeschmack.....                  | 4  | Rezepte.....                    | 15 |
| Gas, Strom oder Lavastein –          |    | Meeresfrüchtespieße .....       | 15 |
| wenn es schnell gehen soll.....      | 4  | Marinierte Hähnchen .....       | 15 |
| Optimale Organisation.....           | 5  | Marinade für Gemüsespieße ....  | 16 |
| Spiel mit dem Feuer.....             | 5  | Gegrillte Pizza .....           | 16 |
| Fleisch – würzig und lecker .....    | 8  | Erdnussauce.....                | 17 |
| Krebserreger vermeiden .....         | 8  |                                 |    |
| Was auf den Grill gehört .....       | 9  | Index.....                      | 18 |
| Gemüse oder Fisch –                  |    |                                 |    |
| mal etwas anderes .....              | 11 | Weiterführende Links .....      | 18 |

## Einleitung

Es brutzelt, es knistert, es zischt. Wenn die Flammen im Grill zündeln, dann läuft so manchem das Wasser im Mund zusammen. Wenn der Duft durch die Luft strömt, arbeitet das Gehirn auf Hochtouren. Rund 600 unterschiedliche Aromen melden: Hier gibt es etwas Leckeres. Die Speicheldrüsen beginnen ihre Arbeit. Gegrilltes schmeckt deshalb so köstlich, weil es bei Temperaturen von bis zu 300 Grad Celsius schneller durchgart als in der Pfanne oder im Topf. Von außen bildet sich eine schöne Kruste und innen bleibt es saftig. Obendrein braucht der Koch kaum Fett. Also die ideale Zubereitungsform für Gesundheitsbewusste? Könnte man meinen, wären da nicht die Unfallgefahr und die Warnung vor krebserregenden Stoffen. Damit das Vergnügen ohne gesundheitliche Folgen bleibt, helfen ein paar Kniffe für gesundes, sicheres und schmackhaftes Grillen.



*Die perfekte Glut für leckeres und gesundes Grillen.*