

geplant ist. Wie soll man wissen, wie die perfekte Glut aussieht? Das kommt ganz darauf an, was Sie vorhaben – möchten Sie eine Zwiebel direkt auf der Glut karamellisieren lassen, oder möchten Sie vielleicht eine Steckrübe über indirekter Wärme rösten? Die Kohle ist bereit – und am heißesten –, wenn sie glüht und eine graue und ascheähnliche Oberfläche hat. Wenn die Kohle in der nächsten Phase weiß geworden ist, hat die Temperatur bereits begonnen zu sinken und es ist oft bereits etwas zu spät, um mit dem Grillen zu beginnen. Eine einfache (und unwissenschaftliche) Methode, die Temperatur zu kontrollieren, ist der Handtrick. Halten Sie Ihre Hand in einem Abstand von etwa 10 cm über die Glut. Gelingt es Ihnen nur etwa 1 Sekunde lang, die Hand dort zu belassen, ist die Kohle über 300 °C heiß. Halten Sie es etwa 2 Sekunden lang aus, sollte die Wärme

zwischen 200 und 250 °C betragen, bei 3–4 Sekunden liegt die Temperatur bei 175 bis 200 °C und bei 5–7 Sekunden unter 150 °C.

Denken Sie an die Kerntemperatur

Sie finden es vielleicht eigenartig, die Kerntemperatur von Gemüse zu messen, aber so würde es Ihnen vermutlich nicht gehen, wenn es sich um Fleisch oder Fisch handelte. Versuchen Sie, den dichtesten oder »fleischigsten« Teil des Gemüses zu finden, und messen Sie dort die Temperatur. Achten Sie bitte darauf, dass beispielsweise ein großer Unterschied zwischen einem frischen Sommerweißkohl und einem gelagerten Winterexemplar besteht, das mehr Zeit benötigt, um gar zu werden. Es versteht sich von selbst, dass die Textur, abhängig von Jahreszeit,

Anbaubedingungen, Wetter etc. stark variiert.

Als Faustregel kann man sich merken, dass Ihr Gemüse mit steigender Dichte eine entsprechend höhere Kerntemperatur erreichen muss, um gar zu werden. Eine Kartoffel sollte also möglichst über 95 °C haben, während die ideale Temperatur von Zucchini oder Spargel bei 75 °C liegt. Aber es kommt natürlich auch darauf an, wie das Gemüse verwendet werden soll: Eine Stange Lauch kann bei einer Kerntemperatur von 80 °C perfekt sein, wenn sie als Zutat in einem Salat ein wenig Biss haben soll. Möchte man sie allerdings essen, indem man den Inhalt wie im Rezept auf [Seite 108](#) herauslöffelt, sollte die Kerntemperatur möglichst bei über 95 °C liegen. Das Gleiche gilt z. B. für eine für Baba Ghanoush gedachte Aubergine, dabei ist es ja Sinn der Sache, dass das

Auberginenfleisch in der Schale zerkoht wird. Lassen Sie es sich nach Möglichkeit zur Gewohnheit werden, die Kerntemperatur Ihres Grillguts zu messen, damit Sie einen Vergleich haben, wenn Sie ein und dasselbe Rezept ein weiteres Mal zubereiten. Sollten Sie kein Thermometer haben, können Sie mit einem Grillspieß erföhlen, wie weich das Gemüeseinnere ist.

Kochen ohne Grill

Die Zubereitung von Gemüse über offenem Feuer ist unschlagbar, wenn es darum geht, intensive Aromen zu erzeugen. Aber vergessen Sie nicht, dass Sie auch mit Ihrem normalen Herd weit kommen können. Mit einer Grillpfanne können Sie für das typische Grillmuster sorgen und den Backofen können Sie benutzen, um das Gemüse fertig zu garen. Sie werden nicht

dieses wunderbare Grillaroma erhalten, aber die Zubereitung ist im Prinzip dieselbe.

*** FRITTIEREN SIE LAUCHWURZELN! Die Wurzeln zunächst gründlich putzen: In kaltem Wasser einweichen und mit einer Zahnbürste oder Ähnlichem die letzten Schmutzpartikel entfernen. Mit einem Küchentuch gut abtrocknen. Erdnussöl in einem Topf auf 190 °C erhitzen und die Wurzeln rasch darin frittieren. Gut als Topping geeignet, z. B. als fünfte Variation im Lauchrezept auf [Seite 67](#).**