

**Grillspieße.** Spieße aus Edelstahl mit einem Ring am Ende lassen sich bequem wenden. Wer Holzspieße bevorzugt, sollte diese vorher ausgiebig wässern, damit sie nicht verbrennen, nicht den Saft aus dem Grillgut ziehen und leicht herauszuziehen sind.

**Silikonpinsel.** Um Grillgut mit Öl, Honig oder Marinade einzupinseln, benötigen Sie einen Pinsel, am besten einen aus Silikon.

**Thermometer.** Mit einem Fleischthermometer können Sie die Innentemperatur des Grillguts messen und damit auf den Punkt genau garen.

**Kleines Backblech.** Wohin mit fertig gegrilltem Fleisch, Gemüse oder Fisch, wenn auf den Tellern noch kein Platz ist? Ein kleines Backblech oder ein Schneidbrett neben dem Grill ist der richtige Platz dafür.

## 5. Grillmethoden: Direkt, in der Glut oder indirekt grillen?

Sie haben sich für einen Grill entschieden und wollen sich nun ins Grillvergnügen stürzen? Damit ein geschmackliches Vergnügen daraus wird, sollten Sie es mit der richtigen Grillmethode angehen. Je nach Grillgut und gewünschter Zubereitung wird direkt oder indirekt gegrillt.

### 1. Direktes Grillen.

Die direkte Grillmethode ist hierzulande die gängigste. Das Prinzip ist einfach: Das Grillgut gart auf dem Rost direkt über der Glut oder dem Gasbrenner. Die Hitze kommt nur von unten – ähnlich wie beim Braten in der Pfanne. Diese sehr heiße Methode ist nur für Speisen geeignet, die keine lange Garzeit brauchen. Dazu zählen Steaks, Frikadellen, Würstchen oder Gemüsescheiben. Dicke Fleischstücke, die mehr als 25 Minuten Garzeit benötigen, eignen sich nicht für diese Methode, da sie außen verbrennen und innen austrocknen, noch bevor der Kern gar ist. Die starke Hitze beim direkten Grillen sorgt für die typische schmackhafte Kruste und den dunklen Abdruck des Rosts auf dem Fleisch, das »Branding«.

### 2. Garen in der Glut.

Während auf dem Rost das Steak brutzelt – oder auch schon vorher –, können Sie weitere Leckereien in der Glut garen. Diese werden in Alufolie eingewickelt und in die Glut gesetzt. Dafür eignet sich Gemüse, etwa Paprika, Zucchini oder Zwiebeln, oder Obst wie Äpfel oder Birnen.

### 3. Indirektes Grillen.

Beim indirekten Grillen über Holzkohle, in den USA auch Barbecueing genannt, liegt das Grillgut nicht direkt über der Glut, sondern über einer Aluschale mit Wasser, die von der Glut umgeben ist. Der Vorteil: Fett, Fleischsaft oder Marinade tropft in die Aluschale, wobei kein Qualm oder Rauch entsteht. Auch mit Gas können Sie indirekt grillen: Bei Gasgrills mit mehr als drei Brennern den mittleren, bei nur zwei Brennern den hinteren ausschalten. Voraussetzung für die indirekte Grillmethode ist ein Grill, der mit einem kuppelförmigen Deckel verschlossen werden kann.

## Tipp:

Um einen typischen Räuchergeschmack zu erhalten, können Sie in die Glut oder in den Gasgrill Räucherchips geben. Die Wood- oder Smokerchips gibt es aus verschiedenen Hölzern. Deren Aromen gehen beim »Smoken« auf das Fleisch über.

Luftschlitze unten rings um das Feuer versorgen die Glut mit Sauerstoff, Luftlöcher weiter oben lassen die heiße Luft entweichen. Da die heiße Luft im Grill zirkuliert, wird das Grillgut ähnlich wie im Backofen bei Umluft ohne Wenden von allen Seiten gegart.

Der Vorteil des indirekten Grillens gegenüber dem Backofen ist der bessere Geschmack: Da das Fleisch auf dem Rost zusätzlich zum indirekten Garen gegrillt wird, bekommt es zugleich das typische Grillaroma. Wegen der höheren Luftfeuchtigkeit unter dem Deckel trocknet das Fleisch aber nicht aus und bleibt saftig. Die Temperatur lässt sich beim indirekten Grillen durch Verstellen der Luftschlitze regulieren.

Unter dem Deckel werden vergleichsweise niedrige Temperaturen von 140 bis um die 200 Grad erreicht. Geeignet ist diese Grillmethode für größere Fleischstücke wie Braten, ganze Hähnchen oder Keulen. Diese werden gleichmäßig gegart, weil die Hitze Zeit hat, bis zum Kern des Fleisches vorzudringen, ohne es außen zu verbrennen. So bleibt das Fleisch schön saftig. Aber gut Ding will Weile haben: Zwei Stunden kann so ein Braten schon mal im Grill verweilen.

## Gewürze und Kräuter intensivieren den Geschmack.

Die Aromen von Gewürzen und Kräutern sind ein Muss beim Grillen. Richtig eingesetzt verleihen sie Ihrem Grillgut ganz besondere Nuancen. Ob indisch, orientalisches, thailändisch, mediterran oder amerikanisch – der Supermarkt bietet eine Fülle von Gewürzmischungen an, die zu einer kulinarischen Weltreise einladen. Unschlagbar im Geschmack sind natürlich selbst hergestellte Kompositionen.

### Richtig grillen mit Kräutern.

Würzen Sie Ihr Grillgut am besten mit frischen Kräutern, sie besitzen mehr Aroma als getrocknete. Damit auch getrocknete Kräuter ihr Aroma entfalten, sollten Sie diese in einer Ölmarinade verarbeiten. Im Allgemeinen sollten Sie Kräuter nicht mitgrillen, da sie schnell verbrennen und bitter werden – es sei denn, Sie grillen indirekt oder in Alufolie. Oder Sie schneiden Taschen in das Fleisch und geben die Kräuter hinein. Sonst aber sollten Sie frische Kräuter erst nach dem Grillen auf Fisch, Fleisch und Gemüse geben.

Ein Muss sind grobes Meersalz und Pfeffer direkt aus der Mühle. Wir empfehlen Ihnen, Fleisch mit grobem Meersalz zu würzen. Das schmeckt einfach besser als feines Salz. Und Pfeffer frisch aus der Mühle ist aromatischer als vorgemahlener Pfeffer.

Die Gretchenfrage: Fleisch vor oder nach dem Grillen salzen? Hier scheiden sich die Geister. Wenn Sie das Fleisch vor dem Grillen salzen, bleibt das Salz besser haften. Zudem zieht es ins Fleisch ein und hebt den Geschmack. Allerdings sollten Sie erst direkt vor dem Grillen salzen, damit das Salz dem Fleisch möglichst wenig Saft entzieht. Aber auch wenn Sie erst danach salzen, begehen Sie keinen groben Grillfehler. Machen Sie es einfach, wie es Ihnen am besten mundet.

### Flüssig- und Trockenmarinaden.

Fleisch sollte mehrere Stunden, große Stücke sogar über Nacht in der Marinade liegen. Fisch lassen Sie je nach Größe 30 Minuten bis maximal zwei Stunden ziehen. Das Ergebnis lässt sich schmecken, denn Fleisch und Fisch werden zarter und aromatischer. Darüber hinaus hat das Marinieren auch gesundheitliche Vorteile, da es das Entstehen krebserregender Stoffe maßgeblich reduziert.

Flüssigmarinaden enthalten als Hauptbestandteil entweder eine saure, ölige oder zuckerhaltige Komponente. Bei sauren Marinaden wird zum Beispiel Essig, Zitronensaft, Buttermilch, Joghurt oder Wein verwendet. Die Säure wirkt konservierend, dringt ins Fleisch ein, zersetzt und lockert das Eiweiß und macht das Fleisch damit butterzart. Für zartfleischige Fische wie Zander oder Seelachs sind Sauermarinaden weniger geeignet, da die Säure den ohnehin zarten Fisch zu schnell zersetzen würde. Ölmarinaden dienen als Feuchtigkeitsspender und schützen vor allem, Fisch und Hähnchen vor dem Austrocknen. Als Grundlage dient Pflanzenöl wie zum Beispiel Olivenöl.

Egal, ob sauer, ölig oder süß – alle Marinaden werden mit geschmacksgebenden Zutaten angereichert.

Nicht fehlen dürfen Gewürze wie Pfeffer, Curry, Senfkörner, Piment ... und Kräuter wie Thymian, Rosmarin, Salbei, Lorbeer ... Beliebt sind auch Knoblauch und Chili sowie Cremiges und Flüssiges: Senf, Honig, Joghurt, Tomatenmark, Sojasauce ... Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt.

Tabu für Marinaden ist dagegen Salz. Es würde dem Fleisch oder Fisch die Flüssigkeit entziehen.

### **Richtig marinieren.**

Achten Sie darauf, dass das Fleisch oder der Fisch komplett mit Marinade bedeckt ist. Eine einfache, hygienische und preiswerte Methode ist es, einen verschließbaren Gefrierbeutel zum Marinieren zu verwenden. Die marinierte Zutat vor dem Grillen trocken tupfen. Wenn die Zeit für stundenlanges Marinieren zu knapp ist, können Sie die Marinade direkt ins Fleisch einspritzen. Einwegspritzen bekommen Sie in der Apotheke.

Für Trockenmarinaden werden nur Gewürze und Kräuter ohne flüssige Trägersubstanz vermischt. Das Fleisch wird mit der Trockenmarinade eingerieben und dann in Frischhaltefolie verpackt im Kühlschrank mehrere Stunden mariniert. Luftdicht verschlossen kann die Marinade sogar über mehrere Monate aufbewahrt werden.

## Sicherheit beim Grillen.

Jährlich passieren in Deutschland etwa 4.000 Grillunfälle. Beachten Sie ein paar einfache Regeln und gehen Sie kein Risiko ein:

- Kaufen Sie einen stabilen, standfesten Grill.
- Stellen Sie den Grill auf feuerfesten Boden und halten Sie genug Sicherheitsabstand von allem Brennbar ein – natürlich auch oberhalb des Grills.
- Grillen Sie nur unter freiem Himmel und bei Windstille oder an einem windgeschützten Platz.
- Verwenden Sie niemals Brandbeschleuniger wie Benzin oder Spiritus.
- Für den Fall eines Brandes sollten Sie immer etwas zum Löschen parat haben, zum Beispiel einen Eimer Sand oder einen Feuerlöscher.
- Halten Sie Kinder, Betrunkene und Haustiere vom Grill fern.
- Haben Sie immer ein Auge auf das offene Feuer! Aufkommender Wind kann schnell Funkenflug verursachen und irgendetwas in Flammen aufgehen lassen.
- Lassen Sie nach dem Grillen das Brennmaterial vollständig verglühen und erlöschen.
- Bevor Sie den Grill zur Aufbewahrung in einen geschlossenen Raum bringen, muss er vollständig erloschen und abgekühlt sein.

## Gesundes Grillen.

Grillen ist nicht nur die älteste, sondern auch eine der schonendsten Garmethoden für das Lebensmittel, da die kurze Garzeit die Verluste an Vitaminen und anderen Nährstoffe begrenzt.

Obwohl Grillen bei Groß und Klein beliebt ist, ist das Brutzelnvergnügen oft von schlechtem Gewissen begleitet. Vor allem, das Grillen von Fleisch und Fisch wird immer wieder für die Bildung von krebserregenden Stoffen verantwortlich gemacht. Während sich echte Grilljunkies davon nicht beirren lassen und sich unbesorgt dem Grillspaß hingeben, stehen verunsicherten Konsumenten schon beim Gedanken an Gegrilltes die Haare zu Berge. Was ist dran an dem Thema, und was können Sie zu einem gesunden Grillabend beitragen? Wir haben diesen Aspekt für Sie genau unter die Lupe genommen, die aktuelle wissenschaftliche Datenlage zusammengefasst und daraus ein paar Tipps für Sie zusammengestellt.