



Genießen unterm Himmelszelt

Richtig Grillen und was Neues probieren

Joachim Gärtner

Die Sonne scheint, der Himmel ist blau. Das ist für viele Menschen das Signal, einen Teil des Lebens nach draußen zu verlegen. Ein wichtiger Teil des genussvollen Lebens ist natürlich das Essen. Und so haben sich viele bereits in den letzten kalten Tagen des Frühlings darauf gefreut, endlich wieder den Grill anzufeuern. Gegrillt werden kann ja an vielen Orten: Natürlich im eigenen Garten, auf der Dachterrasse und – wenn man einige Regeln befolgt – sogar auf dem Balkon. Wer in der Stadt wohnt, möchte vielleicht an heißen Tagen der Betonwüste entgehen und einige schöne Stunden im Grünen verbringen. Viele Gemeinden bieten öffentliche Grillplätze an, gegen eine kleine Gebühr oder vielerorts auch kostenlos.

Wer es individueller möchte, nimmt seinen Grill und alle Utensilien mit. Ans Flussufer, auf eine Waldlichtung oder in den Park. Hier sei geraten, sich vorher mit den rechtlichen Gepflogenheiten bekannt zu machen, denn vielen ist es schon passiert, dass das Fleisch halbgar war und der Spaß von den Ordnungsbeamten jäh unter Androhung eines Bußgeldes beendet wurde. Schade ums entgangene Vergnügen. Es gibt aber viele Plätze, an denen das Grillen im Freien

erlaubt ist. Freunde des Grillens im Wald müssen beachten, dass „wildes Grillen“ überall verboten ist – zum Einen wegen der bestehenden Waldbrandgefahr, zum Anderen wegen Störens der Ruhe des Wildes. Es gibt aber oft Grillhütten, in denen man seinem Spaß relativ freien Lauf lassen kann.

Für diejenigen, die ihr Grillvergnügen weiter weg vom häuslichen Bereich suchen, kommt natürlich nur der Holzkohlegrill in Frage. Es gibt praktische Koffer-Grills, die neben der Holzkohle auch etliche Utensilien aufnehmen können.



Natürlich muss man genügend Zeit mitbringen – ein heißer Grill kann nicht einfach ins Auto gepackt werden. Für Spontan-Griller taugen auch die kleinen, preisgünstigen Einmal-Grills. Sie enthalten alles, was man zum kleinen Grillvergnügen braucht: Eine Aluschale ist Träger der Holzkohle, darauf liegt das Grillrost. Um die Brandgefahr des Untergrundes zu verhindern, steht das Ganze auf mitgelieferten Drahtbügeln. Wenn man von diesen Grills einen oder zwei stets im Kofferraum mit sich führt, kann man unterwegs spontan bei einer Metzgerei anhalten und sich etwas Feines zum Genuss kaufen. Diese Art Grillen eignet sich sogar für die Mittags-Rast auf langen Autoreisen. Nach Gebrauch kann die noch heiße Asche mit ein wenig Mineralwasser abgelöscht werden, der Aluminium-Behälter kühlt sehr schnell ab und kann leicht entsorgt werden.



Für das Grillen zu Hause bieten sich noch zwei interessante Alternativen, die auch etliche Vorteile bieten. Die eine Variante ist der Elektrogrill, der von vielen allerdings als zu steril abgetan wird. Dort fehlt das „Dampfen und Qualmen“, welches zur richtigen Grill-Atmosphäre gehört. Außerdem ist der Stromverbrauch recht hoch. Die bessere Variante ist da wohl der Lavastein-Gasgrill. Dabei werden die Lavasteine von der Gasflamme erhitzt, diese geben dann – ähnlich wie die Holzkohle – die Hitze gleichmäßig und gut dosierbar an das Grillgut ab.



Die Lavastein-Variante hat außerdem den Vorteil, dass das „Anzünde-Zeremoniell“ entfällt und man recht schnell zu einem guten Ergebnis kommt. Außerdem gibt es keinen gesundheitsschädlichen Rauch – den allerdings einige unverwundliche Grill-Fanatiker nicht missen möchten.

Um ein störungsfreies Grillvergnügen zu haben, sind einige Utensilien unerlässlich.

Für alle Grillarten:

1. Eine Zange zum Wenden. Man sollte darauf achten, dass man sie gut bedienen kann, ohne dem vorderen Ende zu nahe zu kommen – Verbrennungsgefahr. Außerdem sollten die vorderen „Greifer“ breit sein und etwas gezackt, so dass das Grillgut beim Wenden nicht verrutschen kann. Von einer Grillgabel rate ich generell ab, da sie die Oberfläche des Grillgutes beschädigt und dadurch die Flüssigkeit herausläuft. Das führt nicht nur zu Feuer im Grill, sondern auch zu trockenem Fleisch und schlaffen Würstchen. Bewährt haben sich auch die in häuslichen Teflon-Pfannen oft verwendeten Wendezangen mit weichem Silikon-Kopf – der hält das Grillgut beim Wenden gut fest, bei heißem Grill ist aber die Hand recht nah an der Hitze.

Noch etwas ist bei der Grillzange unbedingt zu beachten: Man sollte die Zange, mit der rohes Fleisch auf den Grill gelegt worden ist, niemals zum Wenden des Grillgutes benutzen, bevor diese nicht gründlich gereinigt worden ist. Man überträgt zu leicht Keime des rohen Fleisches – u. a. Salmonellen bei Geflügel – auf das verzehrfertige Fleisch. Am besten eine zweite Zange benutzen.
2. Grillschalen aus Aluminium, besser aber wieder verwendbare aus Edelstahl (höherer Reinigungsaufwand). Für Gemüse und Fisch eignet sich auch die festere Grill-Alufolie gut.
3. Pinsel mit Metall-Schaft und hitzefesten Silikon-Borsten zum Einpinseln des Grillgutes.
4. Empfindliche Menschen brauchen feuerfeste Grillhandschuhe, ich persönlich habe solche nie getragen. Besonders bei Holzkohle-Grills sollte man eher darauf achten, dass die Glut nicht zu heiß wird. Das erschwert auch das sanfte Garen und verbrennt meist nur die Oberfläche des Fleisches, bevor es innen gar ist.
5. Natürlich benötigt man Teller, Schüsseln, Salz und Pfeffer. Und ein hitzefestes Pflanzen-Öl. Kalt gepresste Öle, Olivenöl und Rapsöl sind absolut ungeeignet fürs Grillen, da sie schon bei ca. 150 Grad krebserregende Nitrosamine abgeben.

6. Spieße aus Edelstahl benötigt man zum Grillen von Satés, Schaschlik und Gemüse-Spießen. Es können auch Holzspieße genommen werden, diese sind aber vorher längere Zeit zu wässern, damit sie nicht verbrennen. Die berühmten „Fischzangen“, die öfters mal bei Discountern angeboten werden, sind vollkommen überflüssig. Fisch grillt man am besten, wenn er mit Öl, Kräutern und Gewürzen in Alufolie eingeschlagen wird. Einige Fischarten können auch gut offen auf der Grillschale – bei niedriger Hitze(!) – gegrillt werden.

Zusätzlich für Holzkohle-Grills:

1. Holzkohle – für moderate Hitze am besten normale Holzkohle aus Buchenholz, für größere Hitze kann man Grillbriketts aus gepresster Holzkohle nehmen. Für Fisch übrigens ungeeignet! Ein Tipp: Nicht um jeden Preis die billigste Kohle kaufen, da diese oftmals aus behandelten Hölzern hergestellt wird und Gifte abgibt.
2. Grillanzünder – es gibt etliche Anzünder aus festen oder flüssigen Bestandteilen, die man am Besten in Verbindung mit einem „Anzündekamin“ verwendet – mit diesem kommt man sogar ohne zusätzliche Chemie aus. Der Anzündekamin wird zu unterst mit einem zusammengeknüllten Papier bestückt, darüber füllt man bis zum Rand Holzkohle. Das Papier wird dann von unten entzündet und der Kamin in den Grill gestellt. Der Rest erledigt sich von selbst: Durch den Kamin-Effekt glüht die Kohle gut durch. Wenn die oberen Kohlen anfangen zu glühen, kippt

man das Ganze in den Grill. Hier sind allerdings doch feuerfeste Handschuhe nötig, da der Anzündekamin eine sehr große Hitze ausstrahlt. Empfehlenswert sind übrigens Anzündekamine aus Edelstahl, zumindest aber verzinkte. Schwarz lackierte bedürfen viel Pflege, da sie schnell rosten.



Was kann ich grillen? Fast alles kann auf den Grill, wenn man gewisse Dinge beachtet. Vom oftmals in den Fleischarteken der Supermärkte oder bei Discountern angebotenen, „grillfertig marinierten“ Fleisch wird dringend abgeraten. Man hat keine Kontrolle darüber, aus welchen Zutaten die Marinade besteht und noch weniger Möglichkeiten, die Qualität des „versteckten“ Fleisches zu kontrollieren. Leider wird ab und zu auch mal Fleisch, welches für den normalen Verkauf zu unansehnlich geworden ist, als lecker mariniertes Grillfleisch angeboten.

Viel schlimmer ist aber die Tatsache, dass in professionellen Marinaden Fette und Öle enthalten sind, die nicht unbedingt „hitzebeständig“ und außerdem zu dick aufgetragen sind, sodass sie beim Grillen in die Glut tropfen und giftige Flammen hervorrufen können. Es macht vielmehr Spaß, sich ein schönes Stück Fleisch zu kaufen und die Marinade selbst



anzufertigen. Es gibt viele Rezepte für fettfreie oder fettarme Marinaden, die schnell hergestellt sind, hier eine einfache Möglichkeit (für 4 Steaks oder Nackenkoteletts):

- 1 kleiner Becher Naturjoghurt
- 1 TL Sonnenblumenöl
- 2 Knoblauchzehen, klein geschnitten
- 1 TL Zitronensaft
- 1 kleines Stück Ingwer, klein gewürfelt
- Prise Chilipulver
- Prise Rosenpaprika
- Pfeffer aus der Mühle, nicht zu fein

Alles mit dem kleinen Schneebesen gut durchschlagen, mit einem Pinsel auf das Fleisch beidseitig ordentlich auftragen. Das Fleisch mit Folie abgedeckt im Kühlschrank ziehen lassen. Wenn man das Marinieren morgens erledigt, hat man abends wunderbar gewürztes Grillgut. Vor dem Grillen sollte man die Marinade etwas abstreifen, damit sie beim Erhitzen nicht in die Glut tropfen kann.

Von frischen getrockneten Kräutern ist besser abzu-sehen, da diese verbrennen und giftige Dämpfe auf das Fleisch übertragen. Wenn man einen Grill mit Deckel hat, kann man natürlich einen Rosmarin-Zweig auf das Fleisch legen – der vor dem Wenden heruntergenommen werden muss. Grills mit Deckel haben den Vorteil, dass das Grillgut bei niedriger Hitze aromatisch gegart wird und nicht austrocknet. Man braucht allerdings ein wenig Übung darin und muss darauf achten, dass unter der Haube kein Feuer entsteht.

Es gibt auch einige Lebensmittel, die absolut nicht auf den Grill gehören, weil beim Grillen krebserregende Nitrosamine im Fleisch entstehen können. Dazu gehören rote Würste und gepökelte Fleisch- oder Wurstsorten. Am besten kauft man frisches, unbehandeltes Fleisch und weiße Wurstsorten, dann macht man nichts falsch. Gemüse sollte immer frisch sein, eingelegtes Gemüse gehört nicht auf den Grill.



Zum Schluss die Warnung – nicht nur von der Feuerwehr: Wenn es im Grill einmal brennt, nicht mit Wasser und schon gar nicht mit Bier löschen. Dabei können zum Einen unkontrollierbare Stichflammen entstehen, zum Anderen wird Asche fein aufgewirbelt, die sich dann gesundheitsschädlich auf dem Fleisch absetzt. Beim Löschen mit Bier verdampft das Wasser, die Restbestandteile verbrennen mit gefährlichen Rückständen. Wenn´s im Grill also mal brennt, einfach das Rost vom Feuer nehmen und warten, bis das Feuer wieder aus ist.

Um dem Grillvergnügen etwas Abwechslung zu verleihen, hat der Hädecke-Verlag das Buch „kebab & saté – Leckere Ideen vom Grill am Spieß“ herausgebracht. Das Buch ist unbedingt empfehlenswert, auf den nächsten Seiten gibt es drei beispielhafte Rezepte daraus.

www.LaViaVita.de

Das Buch

„kebab & saté“ Leckere Ideen vom Grill am Spieß

ist erschienen im Walter Hädecke Verlag

Autorin: Ghillie Basan

Fotograf/Gestalter: Richard Jung

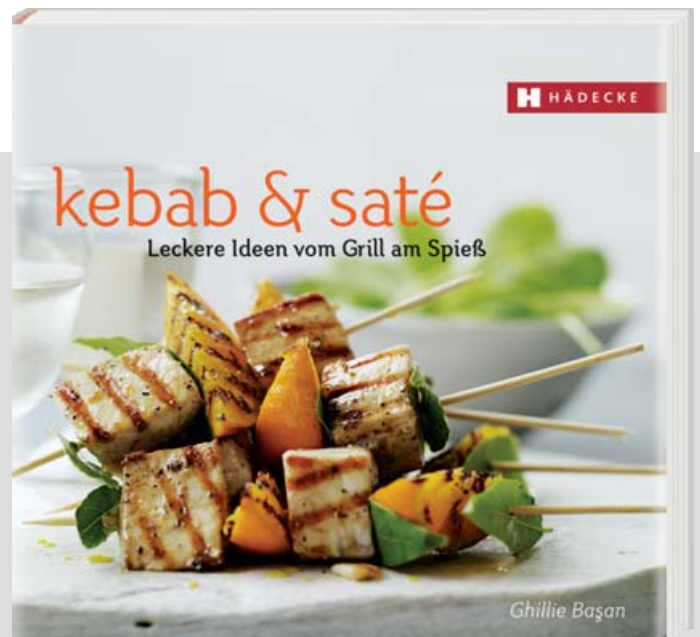
Umfang: 64 Seiten

Format: 20 x 20 cm

ISBN: 978-3-7750-0591-3

Preis: 12,95 €

www.haedecke-verlag.de



Schweinefleisch-Satés mit Curry und AnanassaUCE



Diese würzigen Spieße erfreuen sich in Malaysia und Singapur großer Beliebtheit. Man reicht Pilaw, ein orientalisches Reisgericht, oder in Stücke geschnittenes Brot dazu.

Für 4 Portionen

Für die Satés:

4 Schalotten, fein gehackt
4 Knoblauchzehen
2-3 TL Madras-Currypulver
2 EL dunkle Sojasauce
2 EL Sesam- oder Erdnussöl
500 g Schweinefilet, in mundgerechte Stücke geschnitten

Für die Ananassauce:

4 Schalotten, fein gehackt
2 Knoblauchzehen, fein gehackt
4 getrocknete rote Chilischoten, eingeweicht, entkernt und fein gehackt
1 Stängel Zitronengras, fein gehackt
25 g frischer Ingwer, fein gehackt
2 EL Sesam- oder Erdnussöl
200 ml Kokosnussmilch
2 TL Tamarindenpaste
2 TL Zucker
1 kleine Ananas, geschält und in Scheiben geschnitten
Meersalz

kurze Holz- oder Bambusspieße, vor Gebrauch gewässert

Zubereitung:

Für die Satés Schalotten und Knoblauch im Mörser zu einer Paste zerreiben. Currypulver und Sojasoße untermischen und mit Öl binden. Das Fleisch rundum mit der Marinade einreiben. Im Kühlschrank zugedeckt mindestens 2 Stunden ziehen lassen.

Inzwischen für die Sauce Schalotten, Knoblauch, Chili, Zitronengras und Ingwer im Mixer zu einer Paste pürieren. Das Öl in einem Topf mit dickem Boden erhitzen. Die Paste 2-3 Minuten darin dünsten, bis die Paste duftet und Farbe annimmt. Anschließend Kokosnussmilch, Tamarindenpaste und Zucker untermischen. Alles kurz aufkochen, anschließend die Hitze reduzieren und die Sauce bei kleiner Hitze 5 Minuten köcheln lassen. Abschmecken und abkühlen lassen. 3 frische Ananasscheiben in einem Mixer pürieren und in die Sauce einrühren.

Einen Holzkohlegrill vorbereiten oder den Backofengrill vorheizen. Das marinierte Fleisch auf die Spieße stecken. Die Spieße und die restlichen Ananasscheiben auf den Grill legen. Das Fleisch von beiden Seiten etwa 2-3 Minuten grillen, bis es gerade durch ist. Die gegrillten Ananasscheiben in Stücke schneiden. Die Fleischspieße mit der Ananas anrichten und die Sauce separat dazureichen.

Würzige Hähnchen-Kebabs mit Mandeln



In vielen indischen, türkischen und nordafrikanischen Rezepten finden Nüsse Verwendung. Sie sind manchmal in Köfte-Gerichten enthalten oder ergänzen eine Fleischpanade. Hier sorgt die Kombination von gemahlenden Mandeln und gedünsteten Zwiebeln für einen aromatisch-süßlichen Geschmack.

Für 4 Portionen

Für die Kebabs:

frisch gepresster Saft von einer Zitrone
1 TL Meersalz
700 g Hähnchenbrust, in mundgerechte Stücke geschnitten
1-2 EL Erdnuss- oder Sonnenblumenöl
1 Zwiebel, in dünne Scheiben geschnitten
25 g frischer Ingwer, fein gerieben
2 Knoblauchzehen, durchgepresst
2-3 EL gemahlene Mandeln
1-2 TL Garam Masala
125 ml Crème double

Zum Servieren:

1-2 EL Butter
2-3 EL Mandelblättchen
1 kleines Bund glattblättrige Petersilie, fein gehackt
warmes Fladenbrot
Crème fraîche

4 lange dünne Metallspieße

Zubereitung:

Zitronensaft und Salz verrühren, die Fleischstücke darin wenden und 15 Minuten ruhen lassen.

Inzwischen das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin anbraten, bis sie goldbraun und knusprig sind. Die Zwiebeln auf Küchenpapier abtropfen lassen. Die Pfanne mit dem Öl beiseitestellen.

Die Zwiebeln mit einem Pürierstab zu einer Paste pürieren und mit Ingwer und Knoblauch verrühren. Die gemahlenden Mandeln und Garam Masala untermischen, mit Crème double binden. Die Mischung über das Fleisch geben und alles gut vermengen, bis das Fleisch gleichmäßig mit der Marinade überzogen ist. Anschließend mindestens 6 Stunden zugedeckt im Kühlschrank ziehen lassen.

Einen Holzkohlegrill vorbereiten oder den Backofengrill vorheizen. Die Fleischstücke auf die Spieße stecken und mit dem bereitgestellten Zwiebelöl bepinseln. Die Hähnchenspieße 3-4 Minuten von beiden Seiten grillen, bis sie braun und knusprig sind. Inzwischen die Butter in einer Pfanne zerlassen und die gehobelten Mandeln darin kurz anrösten, Petersilie zugeben. Die Mischung über die fertig gegrillten Spieße streuen. Sofort servieren und das Fladenbrot mit Crème fraîche dazureichen.

Sommerliche Gemüse-Kebabs mit frischem Pesto



Diese Spieße bieten die ganze Aromenvielfalt des Sommers. Sie passen wunderbar zu Couscous und Salat oder zu Nudeln mit Pesto. Wer Pesto selbst zubereitet, kann ihm eine ganz persönliche Geschmacksnote geben: manche mögen besonders viel Knoblauch, andere bevorzugen mehr Basilikum oder Parmesan – stimmen Sie die Mengen einfach nach Ihrem Geschmack ab.

Für 4-6 Portionen

Für das Pesto:

3-4 Knoblauchzehen, *grob gehackt*
Blätter von einem großen Bund Basilikum
(mindestens 30-40 Blätter)
½ TL Meersalz
2-3 EL Pinienkerne
extra natives Olivenöl
ca. 60 g frisch geriebener Parmesan

Für die Kebabs:

2 Auberginen, *in Stücke geschnitten*
2 Zucchini, *in Stücke geschnitten*
2-3 Paprikaschoten, *in Stücke geschnitten*
12-16 Kirschtomaten
4 rote Zwiebeln, *geviertelt*

Für die Marinade:

4 EL Olivenöl
frisch gepresster Saft von ½ Zitrone
2 Knoblauchzehen, *durchgepresst*
1 TL Meersalz

4-6 Metallspieße oder Holzspieße, *vor Gebrauch gewässert*

Zubereitung:

Für das Pesto Knoblauch, Basilikum und Salz im Mörser zu einer Paste zerreiben; das Salz wirkt im Mörser wie ein Schleifmittel. Haben Sie nur einen kleinen Mörser, dann bereiten Sie es in mehreren Portionen zu. Pinienkerne hinzufügen und alles zu einer Paste zerreiben. Nach und nach etwas Olivenöl darüberträufeln und mit dem geriebenen Parmesan binden. Weiter reiben und so viel Olivenöl zugeben, bis eine glatte Masse entsteht. Pesto beiseitestellen.

Für die Kebabs das gesamte Gemüse in eine Schüssel geben. Für die Marinade Olivenöl, Zitronensaft, Knoblauch und Salz vermischen und über das Gemüse gießen. Mit den Händen das Gemüse vorsichtig mit der Marinade mischen und anschließend auf die Spieße stecken.

Einen Holzkohlegrill vorbereiten oder den Backofengrill vorheizen. Die Spieße von allen Seiten je 2-3 Minuten grillen, bis alle Gemüse leicht gebräunt sind. Die Spieße mit dem Pesto servieren.