

Knusprig, saftig und aromatisch

Was gibt es Schöneres, als ein Feuerchen zu machen, eine schöne Glut vorzubereiten und den Gästen ein saftiges Poulet oder einen knusprigen Braten zu servieren? Grillieren ist ein allseits beliebtes Freizeitvergnügen.



DAS EINMALEINS DES GRILLIERENS

Fleisch

Rind-, Schweine- und Lammfleisch eignen sich optimal. Geflügel erst kurz vor dem Grillieren aus dem Kühlschrank nehmen. Tiefgefrorenes Grillgut im Kühlschrank auftauen und den Saft abgiessen. Hochwertige Stücke wie Filets können nach dem Anbraten hochgestellt und niedergegart werden.

Fisch

Am besten sind Fische mit festem Fleisch, zum Beispiel Lachs, Seezunge, Forelle oder Thunfisch. Lecker werden sie in einer gefetteten Alufolie, gefüllt mit frischen Kräutern.

Würste

Nur speziell fürs Grillieren geeignete Würste verwenden. Gepökelt sollte nicht grilliert werden.

Soja/Tofu

Sojawurstchen und Tofuburger sind eine sehr gute Alternative zu Fleisch. Tofu kann gut mariniert werden.

Gemüse/Früchte

Gegrilltes Gemüse ist köstlich, weil durch die Hitze Wasser entzogen und der Fruchtzucker karamellisiert wird. Auch Äpfel, Birnen, Pfirsiche, Ananas, Mangos und feste Bananen eignen sich.

Beilagen

Salate sind ein Muss – wegen der Wirkung des Vitamins C auch aus gesundheitlicher Sicht. Als Dessert sind Beeren empfehlenswert.

Wenn die Sonnenstrahlen unsere Lebensgeister wecken und uns nach draussen locken, kann die Grillsaison beginnen. Ob sie eine Cervelat am Stock bräteln oder ein Hohrückenstück auf einem Hightech-Gasgrill zubereiten: Eines haben alle Grillchefs gemein: Sie frönen einer archaischen Zubereitung von Fleisch. Daran hat sich seit fast 800'000 Jahren kaum etwas geändert. Damals bändigte der Mensch das Feuer – und setzte es zur Zubereitung von Speisen ein.

Was in Urzeiten ein überlebenswichtiger Vorteil für unsere Vorfahren war, ist heute vor allem ein Freizeitvergnügen. Grillieren macht Spass: Familie oder Freunde versammeln sich um die Glut, der köstliche Duft von Gebratenem lässt einem das Wasser im Munde zusammenlaufen – und die Vorfriede steigt. Und dann schmeckt das Grillgut nicht nur gut, sondern ist auch noch gesund. Zumindest, wenn man die wichtigsten Grundsätze beim Grillieren beachtet.

Neben Unfällen mit dem Feuer sollte vor allem etwas vermieden werden: das ständige Tropfen von Fett auf die Glut. Der dabei entstehende Rauch enthält nämlich krebserregende Verbindungen, die sich in der Kruste des Grillgutes sammeln. Ein Steak kann so rasch einmal soviel Benzpyren enthalten wie 600 Zigaretten. Um das zu verhindern, kann man perforierte Grillpfannen oder dünne Steinplatten aus Speckstein oder Schiefer verwenden. Oder man wickelt das Fleisch in eine Alufolie und brät es für das typische Grillaroma am Schluss noch kurz ohne Folie an. Das ganz spezielle Aroma ist es nämlich, für das viele Geniesser meilenweit gehen würden: Durch die hohe Abstrahlungswärme karamellisieren Kohlenstoffe am Fleisch, und eine braune Kruste mit köstlichen Röstaromen bildet sich. Wenn jetzt noch der Garpunkt stimmt und das Fleisch schön saftig bleibt, steht dem Festessen – und dem Applaus für den Grillchef – nichts mehr im Weg.

BELIEBTES BACK- UND WARMHALTEFACH

Mit einem Gartencheminée lassen sich nicht nur Fleisch und Würste grillieren: Immer beliebter wird die Option eines Back- und Warmhaltefaches im Cheminée-Hut, das noch vieles mehr ermöglicht: Darin kann man das Grillgut warm halten, Brot, Ciabatta oder Pizza backen, Gemüsebeilagen garen oder Fleisch niedergaren.

www.in-online.ch