

# Die Grilltipps vom Profi

- 🔥 Holzkohle oder Grillbriketts und Anzündhilfen aus Holzwolle sind okay, Brennspritus oder Brennpaste nicht.
- 🔥 Nur trockenes Holz verbrennen (entwickelt weniger Rauch).
- 🔥 Nicht mit grosser Hitze grillieren – warten, bis die Glut langsam weiss wird.
- 🔥 Nur erstklassiges Grillgut verwenden.
- 🔥 Grillgut erst kurz vor Gebrauch salzen.
- 🔥 Marinade sparsam einsetzen.
- 🔥 Gemüse mit frischen Kräutern verfeinern.
- 🔥 Grillgut mit einer Grillzange wenden, nicht mit einer Grillgabel.
- 🔥 Gar-Probe: Mit dem Fleischthermometer die Kerntemperatur prüfen.
- 🔥 Fertig grilliertes Fleisch vor dem Schneiden ein paar Minuten ruhen lassen.



**in-online.ch**

## Feuer und Flamme

Grillieren mit und ohne Fleisch

GOOD NEWS  
in-SIDE

# Vielfalt auf den Spiess gebracht

Sommerzeit ist Grillierzeit. Nicht nur für Fleischesser. Grillieren macht auch Vegetariern Spass. Zum Beispiel mit bunten Gemüsespiessen.



Dass Grillieren pure «Fleischeslust» ist, ist ein alter Zopf. Überholt ist auch die Vorstellung, dass Vegetarier, die sich an eine Grillparty verirren, umgeben vom Geruch der saftigen Koteletts und knackigen Würstchen bloss in der obligatorischen Folienkartoffel stochern oder an einer Selleriestange knabbern können. Denn auch wer auf Fleisch verzichtet, hat viele Möglichkeiten und kann viel Spass am Grillieren haben. Zum Beispiel mit einem leckeren Grillspiess.

Die Klassiker unter den Gemüse-Spiessen sind jene mit Zucchini und Peperoni. Doch auch Frühlingzwiebeln, Pilze, Auberginen, Artischockenherzen, Maiskolbenstücke oder Spargeln lassen sich gut aufgespiesst über der Glut garen. Etwas Olivenöl, Salz und Pfeffer steigern den Genuss, und marinierte Tofuwürfel oder Dörrfrüchte bilden eine ideale Ergänzung. Dörrfrüchte passen übrigens auch ideal zu Fleischspiessen.

Gut zu wissen beim Bruzzeln des Grillgutes: Eine Grillschale aus Aluminium verhindert, dass Öl in die Glut tropft und sich der krebserregende Stoff Benzpyren entwickelt. Und wer Holzspiesse benutzt, sollte diese vorher in Wasser einlegen.

Natürlich lassen sich auf dem Grill auch vorzügliche Desserts zubereiten – zum Beispiel Ananas, Bananen oder Orangen. Dazu die Früchte halbieren, mit der Schale nach unten auf den Rost legen und bei kleiner Hitze grillieren. Dieses Dessert kann man entweder sofort geniessen, flambieren oder mit Zucker, Cognac oder Likör nach persönlichem Geschmack verfeinern.

## Buchtipps mit Rezepten zum vegetarisch Grillieren:

«Veggie grillen: Mehr als Gemüse», Susanne Bodensteiner, ISBN-13: 978-3833814266

«Vegetarisch grillen», Jutta Grimm, ISBN-13: 978-3895661402

«Gemüse ist mein Fleisch. Vegetarisch Grillen» Torsten Mertz, ISBN-13: 978-3941556003

[www.in-online.ch](http://www.in-online.ch)