

# Wenn die Küche in den Garten wandert

**GRILLEN** - Die Zubereitung auf dem Rost ist nicht nur variantenreich, sondern gilt auch als gesund, fettarm und geschmacksintensiv.

Mit den ersten wirklich sonnigen Tagen zieht es die heimischen Feuermeister wieder hinaus in den Garten. Grillen ist angesagt, ob mit Familie oder Freunden. Traditionell ist die „Outdoorküche“ in Österreich die Domäne der Männer. Der Begriff „Grill“ kommt übrigens aus dem Englischen und bedeutet „Rost“ oder „Gitter“.

Beim Grillen werden Lebensmittel auf dem Rost gegart. Das ist nicht nur die urchälteste und einfachste Form des Bratens, sondern auch als eine der natürlichsten und gesündesten – wenn es richtig gemacht wird.

## Auf die Fleischqualität kommt es besonders an

Eine wichtige Grundregel dabei lautet zum Beispiel, dass gepökelte Lebensmittel keinesfalls über glühender Kohle gegart werden sollen. Der dabei entstehende Rauch, wenn Fett auf die glühende Grillkohle tropft, steht im Verdacht, krebserregend zu sein. Sonst sind der Phantasie keine Grenzen gesetzt. Ob süß oder pikant, fruchtig oder fleischig, ob Gemüse oder Obst, Steaks, Spieße oder ein ganzer Braten – mit der richtigen Temperatur und dem geeigneten Grill – gelingen die verschiedensten Speisen. Ob Gasgrill oder traditioneller Holzkohlegrill, mobiler Grill für den Ausflug oder gemauerter Standgrill im Garten, Smoker oder High-Tech-Barbecue-Bräter – den Möglichkeiten sind mit den verschiedensten Geräten, die es auf dem Markt gibt, kaum Grenzen gesetzt.

Fürs Grillen oder Barbecue lässt sich jede Art von Fleisch verwenden. Egal ob vom Rind, Schwein, Lamm, Kalb oder Geflügel. Generell gilt: Alles, was man in der Pfanne kurz braten kann, kann man auch grillen. Allerdings kommt



Bei aller Begeisterung fürs Grillen, sollte man auf die Sicherheit nicht vergessen. Windrichtung, sicherer Stand des Grillgeräts gehören dazu, und Kinder sowie Tiere sollten sich in sicherem Abstand aufhalten.

FOTO: PIXELIO.DE/110STEFAN

es beim Grillen mehr als bei allen anderen Zubereitungsarten ganz besonders auf die Fleischqualität an.

Das Fleisch darf ruhig etwas „durchzogen“ sein. Eine zarte Marmorierung, also Fettmaserung im Muskel, die sich beim Grillen ausbrät, sorgt dafür, dass das Fleisch saftig und auch beim Geschmack intensiver bleibt. Auch ein schmaler Fettrand schützt das Fleisch vor Austrocknung.

Grillen gilt zudem als eine der gesündesten Zubereitungsarten – und auch als eine der figurschonendsten, so man nicht in den Dressings jenes Fett wieder den Speisen zufügt, das beim Grillen austropft, da das Grillgut ja nicht wie in der Pfanne oder im Backrohr im eigenen Fett brät. Richtig gemacht, das heißt vor

allem richtige Grilltemperatur und Grillzeit, trocknet auch mageres Fleisch auf dem Grill nicht aus – ganz im Gegenteil. Durch die hohe Temperatur, die auf dem Grill herrscht, gerinnen die Eiweißstoffe an der Oberfläche, die Kohlenhydrate karamellisieren, und es bildet sich eine Kruste. Dadurch werden die Fleischporen geschlossen und das wiederum verhindert, dass Fleischsaft, Nährstoffe und Geschmacksstoffe austreten. Das Fleisch kann sozusagen schonend „im eigenen Saft“ garen und die Oberfläche bräunen. Beim Grillen erreicht das Grillgut an der Oberfläche Temperaturen von bis zu 180° C. Im Inneren wird es wegen des vorhandenen Wassers selten heißer als 95° C, die erwünschte Kerntemperatur

von Fleisch zum Garzeitpunkt liegt aber meist weit darunter.

Die wahren Meister des Grillens treffen einander übrigens regelmäßig zu nationalen und auch internationalen Grill- & BBQ-Meisterschaften. Von den dort antretenden Profi-Mannschaften mit fünf bis acht Team-Mitgliedern müssen dann fünf Gänge zubereitet werden. Klassiker wie Spareribs, verschiedene Fleischgerichte oder die abschließende Mehlspeise – meist mit Früchten – gilt es dabei frisch zuzubereiten und von einer Jury verkostet zu lassen. Sowohl optische als auch geschmackliche Kriterien werden dabei bewertet. Nicht nur das Fleisch selbst, sondern auch die Beilagen und das Anrichten auf dem Teller werden beurteilt. B.S.

## Grilltipps von den AMA-Grillclub-Profis

Beim direkten Grillen liegt das Fleisch direkt über der Glut. Diese Methode ist in erster Linie für portioniertes Grillgut – also Steaks, Schnitzel, Koteletts, Spießchen und Würstel – bestens geeignet. Beim indirekten Grillen liegt das Fleisch seitlich neben der Glut, ein Deckel verhindert das Entweichen der Hitze, die im Grilller zirkuliert. Das ist die ideale Methode für größere Grillagen – wie ganze Hendl, Bratenstücke etc., aber auch für fortgeschrittene Grillkünste. So kann man hier ein Steak erst direkt anbraten, dann von der Glut schieben und im geschlossenen Grill perfekt nachziehen lassen.

Noch ein Vorteil: Der Deckel unterbindet weitgehend die Flammenbildung durch abtropfendes Fett.

Indirekt grillen kann man beispielsweise auch mit schwenkbaren Grillgeräten, die vertikale Glutkörbe haben – ideal zum Grillen von z. B. Hendl am Spieß. Zur Reduktion der Hitze vergrößert man immer entweder den Abstand des Rostes zur Glut, oder man schiebt das Grillgut zu jener Seite, wo sich weniger Glut befindet. Beim Kugelgriller reduziert man dagegen die untere Luftzufuhr.

Der richtige Moment, das Fleisch auf den Grill zu legen, lässt sich ganz einfach

überprüfen: Halten Sie Ihre Handfläche etwa zehn bis 15 Zentimeter über den Rost. Wenn es nach etwa drei Sekunden zu heiß wird, ist die Temperatur gerade richtig.

Der Grillrost muss wirklich heiß sein, sonst bleibt das Grillgut am Rost kleben. Um das Ankleben zu verhindern, kann man den heißen Rost vor dem Auflegen des Grillgutes noch leicht mit Öl getränktem Küchenpapier bestreichen.

Der richtige Zeitpunkt für das Wenden ist gekommen, wenn sich an der Oberseite des Fleisches Tröpfchen bilden. Wenn man das Fleisch nach einiger Zeit – auf der gleichen Seite – um etwa 60 Grad dreht,

erzielt man schöne Gittermuster an der Oberfläche. Vor dem Servieren sollte man das Grillgut am besten in einer Grillschale, die man mit Alufolie abdeckt, an einem warmen Ort noch mindestens drei bis fünf Minuten rasten lassen, damit sich die Fleischfasern entspannen können und sich der Saft gleichmäßig im Fleisch verteilt. Schneidet man ein vom Grill genommenes Stück Fleisch nämlich sofort an, so rinnt dieser Fleischsaft aus, das Fleisch wird trocken und verliert an Geschmack.

Noch mehr Grilltipps von den AMA-Grillprofis findet man im Internet unter [www.amagrillclub.at](http://www.amagrillclub.at)