

LAFER

— *Meine besten* —

GRILL

REZEPTE



Gräfe und Unzer



LAFER

— *Meine besten* —

GRILL

REZEPTE

INHALT

6

GRILLEN – MEINE LEIDENSCHAFT

Grillen ist ein Erlebnis, das die Generationen vereint. Es bringt Familie, Freunde und Kinder bei Tisch zusammen. Geselliger geht's kaum! Und es schmeckt ganz hervorragend – für mich ist Grillen zur echten Passion geworden.

30

VORSPEISEN

Ob Salate, leckere Snacks oder Suppen – mit Zutaten vom Grill schmeckt es einfach besser. Die Vorfreude auf den gegrillten Hauptgang aus Gemüse, Fisch oder Fleisch wird von Anfang an geweckt.

54

GEMÜSE

Paprika, Maiskolben, Kartoffeln, Tofu, alles kommt auf den Grill, als Beilage oder als Hauptgericht – nicht nur für Vegetarier gibt's in diesem Kapitel viele tolle Rezeptideen für weitgehend fleischlose Grillgerichte.



90

SEAFOOD

Wie wär's mit einem Kalamaretti-Spieß, einem Asiatischen Steckerlfisch, Thunfisch-Tataki oder einer Dorade vom Grill? Fisch statt Fleisch, das ist mein Motto in diesem Kapitel mit zahlreichen ungewöhnlichen Rezepten.

120

FLEISCH

Die Grillklassiker wie Steaks oder Koteletts erhalten hier Konkurrenz durch ausgefallene Rezeptideen mit Geflügel, Wild und Fleisch – wie Caipirinha-Hähnchen oder Hunsrucker Damhirsch. Dazu verrate ich Ihnen meine besten Würzmischungen.

174

SÜSSES

Der süße Abschluss bekommt durch gegrillte Zutaten ein ganz besonderes Aroma. Probieren Sie es aus mit Schwarzwälder Kirsch vom Grill, Zitronengras-Kokos-Milchreis oder gegrillten Pfirsichen mit süßem Pesto.

Register 200
Impressum 204



*Natur, Freiheit, Abenteuer –
das alles wird hier geboten*

GRILLEN

MEINE LEIDENSCHAFT



GRILLEN – MEINE LEIDENSCHAFT

LECKERES VOM ROST

Was brutzelt da auf dem Rost? Die Antwort lautet neuerdings nicht mehr einfach »Fleisch und Würstchen«. Auch Fisch, Käse und Gemüse landen heute auf dem Grill.

Ob Fleisch schön weich durchgart, hängt stark von seiner Qualität ab. Dabei spielt es keine Rolle, ob das Stück auf dem Grill oder in der Pfanne zubereitet wird. Am besten kaufen Sie das Fleisch bei einem Metzger ein, auf den Sie sich verlassen können. Je nachdem, wie ein Tier gehalten und das Fleisch direkt nach dem Schlachten behandelt wird, gewinnt (oder verliert) es an Qualität.

Wichtig: Bringen Sie das Fleisch vor dem Grillen unbedingt auf Zimmertemperatur. Es sollte nicht direkt aus dem Kühlschrank auf den Grill gelegt werden, denn sonst kann es zu einer Art Schockreaktion kommen, die die Fleischqualität beeinträchtigt. Nehmen Sie Steak und Co. daher mindestens 1 Stunde vorher aus dem Kühlschrank.

RIND- UND KALBFLEISCH

Gutes Rindfleisch sollte immer richtig gereift sein. Dazu lässt es der Metzger nach dem Schlachten mindestens 2 Wochen abhängen. Je länger das Fleisch reift, umso ausgeprägter sein Aroma. Je nach Alter, Haltung und Rasse ist das Rindfleisch unterschiedlich stark marmoriert. Die feinen Fettadern, die das Fleisch durchziehen, sorgen dafür, dass das Fleisch schön saftig brät. Da Fett auch Aromaträger ist, gibt die Marmorierung dem Fleisch den richtigen Geschmack: Durch die Hitze schmelzen die Fettadern und machen das Fleisch saftig. Eine nur geringe Fettmarmorierung kann darauf hinweisen, dass das Tier zu schnell und intensiv gezüchtet wurde.



Das dunkle Entenfleisch harmoniert mit intensiven Aromen von Heidelbeeren und Kaffir-Limettenblättern in asiatischer Marinade (siehe S. 137).

Auf manchen Fleischstücken sitzt am Rand dickes Fett. Es sollte hellweiß (nicht grau) sein. Wer will, schneidet den Fettrand ab – aber erst nach dem Garen, weil er das Fleisch beim Braten saftig hält. **Tipp:** Bei Grill-Profis besonders beliebt ist trocken gereiftes Rindfleisch (auf englisch »dry aged«). Dabei lässt man das Fleisch nicht unter Vakuum reifen, sondern »trocken« an der kühlen Luft.

LAMMFLEISCH

Die Tiere werden in der Regel mit sechs bis zwölf Monaten geschlachtet. Waren sie noch kein halbes Jahr alt, spricht man von Milchlammfleisch, über einem Jahr von Schaffleisch. Das Alter ist wichtig für die Fleischqualität – je jünger das Tier bei der Schlachtung, umso zarter Aroma und Struktur und umso heller die Farbe von Fleisch und Fett. Gutes Lammfleisch sollte fein marmoriert sein.

BEST FOR BBQ

• Rind und Kalb

Zarte Teilstücke (direkte Hitze, kurze Garzeit): Steaks (Porterhouse, Tomahawk, Rib-Eye, T-Bone), Lende, Filet, Kalbsteaks aus der Lende.
Festere Teilstücke (direkte Hitze): Steaks aus dem flachen Roastbeef oder Entrecote, Hals oder Bauch, Kalbssteaks aus der Schulter.
Größere Teilstücke (indirekte Hitze): Filet, Braten, Kalbskarree, Brust, Rippenbraten.

• Lamm

Zarte Teilstücke (direkte Hitze, kurze Garzeit): Steaks aus Lende oder Keule.
Festere Teilstücke (direkte Hitze): Koteletts.
Größere Teilstücke (indirekte Hitze): Rückenfilets, Karree, Keule (am Knochen oder ausgelöst als Rollbraten), Rippenbraten.

• Schwein

Zarte Teilstücke (direkte Hitze, kurze Garzeit): Stielkoteletts oder Steaks aus der Lende, Filet.
Festere Teilstücke (direkte Hitze): Nackenkoteletts, Steaks aus der Schulter, Schinkensteak.
Größere Teilstücke (indirekte Hitze): Rippen-, Lenden- und Schinkenbraten, Spanferkel, Rippchen, Schulter, Bauch, Filet.

• Geflügel

Zarte Teilstücke (direkte Hitze, kurze Garzeit): Brustfilets, ausgelöste Schenkel sowie Flügel; ausgelöste Entenbrust.
Größere Teilstücke (indirekte Hitze): Brust mit oder ohne Knochen, ganzes Hähnchen, Stubenküken, Wachteln, ganze Ente.

• Wild

Zarte Teilstücke (direkte Hitze, kurze Garzeit): Reh-/Hirschfilets.
Festere Teilstücke (direkte Hitze): Hirschsteaks/-medaillons, Reh-/Hirschrücken, Spareribs.

GRILLEN – MEINE LEIDENSCHAFT

SCHWEINEFLEISCH

Anders als beim Rind muss Schweinefleisch nach dem Schlachten nicht abhängen oder reifen. Im Gegenteil – es sollte am besten frisch eingekauft und rasch zubereitet werden. Gute Qualität zeigt sich an einem angenehmen Geruch, zarter bis kräftiger rosa Farbe sowie weißen Fettadern und -rändern. Das Fleisch sollte fest sein und auf Fingerdruck leicht nachgeben. Schwimmt das Fleisch roh im eigenen Saft oder weist es eine wabbelige Konsistenz auf, ist die Qualität nicht mehr optimal.

GEFLÜGELFLEISCH

Bei Hähnchen, Ente und Co. empfiehlt es sich – nicht nur zum Grillen –, Fleisch aus artgerechter Haltung zu kaufen. Dann sind die Tiere garantiert im Freiland aufgewachsen und ihr Fleisch ist schmackhaft, fest und saftig. Geflügel kommt sowohl im Ganzen als auch als Teilstücke in den Verkauf. Bei Geflügelstücken wie zum Beispiel Flügeln und Schenkeln sollte man beim Grillen

beachten: Möglichst immer gleich große beziehungsweise dicke Stücke auflegen, so grillen sie alle die gleiche Zeit und sind gleichzeitig fertig. Wichtig: Geflügel muss aufgrund der Salmonellengefahr immer vollständig durchgegart sein! Vor der Zubereitung das Fleisch kalt abbrausen und mit Küchenpapier trocken tupfen. Anschließend Hände sowie benutzte Arbeitsgeräte und -flächen ebenfalls gründlich reinigen.

WILDBRET

Immer öfter landen auch Filets und Steaks von Reh, Hirsch und Wildschwein auf dem Grillrost. Das Fleisch lässt sich ähnlich wie Rind- oder Schweinefleisch zubereiten. Es sollte bei Reh und Hirsch ebenfalls gereift sein. Sie erhalten Wildfleisch direkt vom Jäger, beim Metzger (am besten vorbestellen) oder aus der Tiefkühltheke. Wild aus hygienischen Gründen stets auf eine Kerntemperatur von 70 °C oder darüber erhitzen und diese Temperatur mindestens 2 Minuten halten, um das Fleisch durchzugaren.





DRILLINGE IM SPECK

mit Rosmarin und Chili-Knoblauch-Öl

FÜR DAS ÖL:

4 Chilischoten
4 Knoblauchzehen
Saft von 1 Limette
feines Salz | 100 ml Olivenöl

FÜR DIE KARTOFFELN:

200 g Frühstückspeck (in Scheiben)
1 Bund Rosmarin
400 g vorgegarte festkochende
Drillinge (z.B. Bamberger
Hörnchen oder La Ratte)
feines Salz
schwarzer Pfeffer aus der Mühle
Pflanzenöl für den Grillrost

- 1 Für das Öl die Chili halbieren und entkernen, waschen und fein würfeln. Den Knoblauch schälen und ebenfalls in feine Würfel schneiden. Chili, Knoblauch und Limettensaft mischen und salzen. Zuletzt das Öl einrühren.
- 2 Den Grill für indirekte mittlere Hitze vorbereiten. Die Speckscheiben längs halbieren. Die unteren Nadeln der Rosmarin-zweige abzapfen. Die Kartoffeln jeweils in 1 Speckscheibe einwickeln und mit 1 Rosmarinzweig fixieren.
- 3 Den Grillrost fetten und die Kartoffeln mit geschlossenem Deckel bei indirekter Hitze (ca. 180 °C) in 15–20 Minuten knusprig grillen. Mit Salz und Pfeffer würzen und nach Belieben mit den übrigen Rosmarinnadeln bestreuen. Die Drillinge mit dem Chili-Knoblauch-Öl servieren.

✂ 4 Portionen ⌚ 15–20 Minuten





FLEISCH

GEGRILLTER LAMMRÜCKEN

mit Spitzpaprika-Salsa

- 1 Den Grill für direkte/indirekte mittlere Hitze vorbereiten. Für die Salsa die Paprika waschen, mit Öl bestreichen und mit geschlossenem Deckel bei direkter Hitze (ca. 180 °C) in 10–15 Minuten fast schwarz grillen. Dann häuten (siehe S. 44), entkernen und in Rauten schneiden.
- 2 Knoblauchzehen und Schalotten schälen und würfeln. Chili halbieren und waschen, entkernen und würfeln. Kräuter waschen und trocken schütteln, Blätter fein schneiden. Paprika, Knoblauch, Schalotten, Chili, Kräuter, Tomatenmark und Essig verrühren und die Salsa mit Salz und Pfeffer würzen.
- 3 Für den Lammrücken Rosmarin und Thymian waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen. Knoblauch halbieren. Kräuter, Knoblauch und Öl mischen, die Filets damit einstreichen und salzen. Die Filets mit geschlossenem Deckel bei indirekter Hitze (ca. 180 °C) 4–5 Minuten von beiden Seiten grillen. Danach ohne Hitze noch 5–8 Minuten ruhen lassen (optimale Kerntemperatur 55–61 °C), pfeffern. Die Filets mit Kresse bestreuen und mit Salsa servieren.

FÜR DIE SALSA:

je 2 rote und gelbe
Spitzpaprikaschoten
1 EL Olivenöl | 2–3 Knoblauchzehen
2 Schalotten
je 2 rote und grüne Chilischoten
4 Blatt Petersilienstiele
2 Thymianzweige | 1 TL Tomatenmark
1–2 EL weißer Balsamico
feines Salz
schwarzer Pfeffer aus der Mühle

FÜR DEN LAMMRÜCKEN:

je 4 Rosmarin- und Thymianzweige
4 Knoblauchzehen | 1–2 EL Olivenöl
4 Lammrücken (küchenfertig,
ohne Fett und Sehnen)
feines Salz
schwarzer Pfeffer aus der Mühle
1 Kästchen grüne Shiso-Kresse

TIPP

Messen Sie die Kerntemperatur immer am Ende der Ruhezeit – am besten mit einem Bratenthermometer. Sobald die empfohlene Temperatur erreicht ist, können Sie das Fleisch servieren. Zum Ruhen das Fleisch an eine warme Stelle auf den Grill setzen.

✂ 4 Portionen ⌚ 4–5 Minuten (Fleisch) | 10–15 Minuten (Paprika)

