

Tipps zum gesunden Grillen

- Als Brennmaterial für den Holzkohlegrill eignen sich nur Holzkohle oder -briketts.
- Die Holzkohle oder -briketts gut durchglühen lassen. Erst dann das Grillgut auflegen, denn sonst verbrennt es im offenen Feuer und es entsteht viel Rauch.
- Um das Grillgut vor giftigem Rauch zu schützen, Speisen in Aluminiumschalen oder auf Alufolie garen oder einen Grill mit seitlicher Feuerstelle nehmen.
- Möglichst ungepökelttes Fleisch grillen.
- Geräucherte Lebensmittel sollten überhaupt nicht gegrillt werden.
- Der Abstand zwischen Glut und Grillrost sollte mindestens eine Handbreit betragen.
- Je mehr Fett in die Glut tropft, desto mehr Schadstoffe entstehen. Daher mageres und nur leicht fettdurchgezogenes Fleisch kaufen.
- Mariniertes Fleisch vor dem Grillen gut abtupfen und während des Grillens mit Marinade, Öl oder Bier sparsam umgehen, damit das Öl oder Bier nicht in die Glut tropft.
- Nichts anbrennen lassen! Verbrannte Stellen sind ungenießbar. Sie enthalten viel PAK. Daher gilt: schwarze Stellen immer abschneiden und nicht mitessen.
- Frische Kräuter verbrennen in der Hitze, daher erst kurz vor Ende der Grillzeit aufstreuen.
- Das Fleisch erst nachher salzen, da sonst Wasser und lösliche Nährstoffe austreten und das Fleisch trocken wird.

Garmethode Grillen

Eine schmackhafte Zubereitungsmethode und deshalb auch sehr beliebt. Beim Grillen sind Temperaturen von um die 300 Grad wichtig, um das Gargut schön zu bräunen. Insbesondere nicht zu mageres Fleisch und Fisch eignen sich gut, auch Gemüse und Obst wird köstlich.

Man kann über Holzkohle grillen, aber ein Elektrogrill leistet ebenfalls gute Dienste – vor allem gesündere. Denn das Grillgut kann ohne Bedenken kräftig gewürzt und mariniert werden, so dass sich eine schöne Kruste bildet, unter der Saft, Aroma und Nährstoffe erhalten bleiben.

Beim Grillen können Inhaltsstoffe generell gut erhalten bleiben, insbesondere z.B. bei Gemüsepackchen.

Ich wünsche Ihnen guten Appetit beim kreativen Grillen!

Schafskäse gegrillt

Zutaten:

- 400 g Schafskäse
- Frische, gemischte Kräuter oder 1 Packung eingefrorene gehackte Kräuter (25 g) z.B. Kräuter de Provence
- 2 Tomaten
- Salz, Pfeffer
- Alufolie

Zubereitung:

1. Ofen auf 200 °C vorheizen (nur bei Zubereitung im Ofen notwendig)
2. Schafskäse in 4 gleichgroße Stücke schneiden, Tomaten in Scheiben schneiden.
3. Die Schafskäsestücke jeweils auf ein grosses Stück Alufolie legen, mit den Kräutern, Salz und Pfeffer würzen.
4. Tomatenscheiben darauflegen.
5. Alufolie über dem Schafskäse zusammenschlagen und die Schafskäsepäckchen auf den Grill legen.

Lachsscheiben mit Limetten und Dill

Zutaten:

- 4 Lachssteaks mit Haut à 180 g
- 1 Bund Dill
- 4 EL Öl
- 3 Limetten
- Meersalz, weisser Pfeffer

Zubereitung:

1. Bund Dill von den Stielen zupfen und klein schneiden. Mit dem Öl verrühren und mit etwas Meersalz und weissem Pfeffer würzen.
2. Die Lachssteaks abspülen, trockentupfen und auf beiden Seiten mit dem Dillöl bestreichen.
3. Die Limetten in je acht Spalten schneiden.
4. Die Lachsscheiben auf dem Grillrost auf beiden Seiten je 5-6 Minuten garen und mit den Limettenspalten anrichten.

Gegrillte Möhren mit Knoblauch

Zutaten:

- 1 Bund junger Möhren
- Margarine
- Knoblauchzehen (je nach Geschmack)
- Salz
- Alufolie

Zubereitung:

1. Die Möhren schälen. Margarine, Salz und die gepressten Knoblauchzehen miteinander vermengen.
2. Die Knoblauch-Margarine auf die geschälten Möhren streichen. In Alufolie einwickeln.
3. Die Möhren ca. 5-10 Minuten schön weich grillen.

Tip: Die Möhren schmecken am besten, wenn man sie mit der Zunge am Gaumen zerdrücken kann.

Apfel-Zwiebel-Dip

Dieser Dip passt besonders gut zu Rinderfiletsteaks.

Zutaten:

- 1 Apfel
- 2 EL Zitronensaft
- 3 kleine Zwiebeln
- 4 EL Salatöl
- Salz, Zucker

Zubereitung:

Den Apfel schälen, entkernen, raspeln und mit Zitronensaft beträufeln.

Zwiebeln schälen, fein würfeln, zu den Apfelraspeln geben und mit dem Öl vermengen.

Mit Salz und Zucker abschmecken.

Paprika-Chili-Wurstspieße

Zutaten:

- 500 g Bratwürste
- 1 große rote Paprika
- 1 grüner Chili
- 2 Zwiebeln
- 5 EL Olivenöl
- frischer Thymian
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Die Bratwürste in gleichmäßige Scheiben schneiden.

Chili, Paprika und Zwiebeln in gleich große Würfel schneiden und in eine Schüssel geben.

Olivenöl, Thymian, Salz und Pfeffer dazu geben und kurz ziehen lassen.

Wurstscheiben, Zwiebeln, Paprika und Chili abwechselnd auf Spieße stecken.

Während des Grillens ab und zu mit der Marinade begießen.

Rumpsteak mit Kräuterpaste

Zutaten:

- 4 Rumpsteaks à 150 g
- Salz, Pfeffer
- Für die Kräuterpaste:
- 8 schwarze Oliven (ohne Stein)
- 1 Bund Petersilie, 1 Bund Schnittlauch
- 1 EL Kapern
- 2-3 Chilischoten
- 1 Knoblauchzehe, 30 g fein gehackte Pinienkerne
- Saft einer Zitrone
- 8 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Die Kräuter waschen und gut abtropfen lassen.

Oliven, Kräuter, Kapern, Chilischoten und Knoblauchzehe fein hacken.

Pinienkerne, Zitronensaft, Öl, Pfeffer und Salz verrühren und dazugeben und abschmecken. Die gut gewürzten Rumpsteaks grillen und die angemachte Kräuterpaste dazureichen.

Gegrillte Pilze

Zutaten

- 400 g gemischte Pilze (z. B. Champignons, Kräuterseitlinge und Shiitakepilze)
- 2 Knoblauchzehen
- 8 Salbeiblätter
- 4 kleine Lorbeerblätter
- 4 EL Zitronensaft
- Salz Pfeffer
- 60 g Butter (weich)
- 1 kleines Baguette
- 2 EL Olivenöl
- 2 Tomaten

Zubereitung

1. Pilze putzen, die größeren halbieren oder vierteln. Knoblauch in Scheiben schneiden und mit den Pilzen, Salbei und Lorbeer mischen. Kräftig mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen.
2. Die Pilzmischung auf 4 Stücke Alufolie verteilen, die Seiten einschlagen und die Butter in Flöckchen auf den Pilzen verteilen. Den oberen Rand verschließen. Die Pilzpäckchen 8-10 Min. auf dem Grill garen.
3. Baguette längs halbieren, die Hälften vierteln und dünn mit Öl bestreichen. 3-4 Min. grillen. Tomaten halbieren und auf den knusprigen Baguettestücken verreiben. Mit Salz und Pfeffer würzen und zu den Pilzen servieren.

Gegrillte Ananas

- 1 Ananas
- 4 EL brauner Zucker
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 1 TL Pfeffer (am besten schwarz und grob gemahlen)
- 150 g Schmand oder saure Sahne, glatt gerührt

1. Die Ananas vom Schopf befreien und den Stielansatz ebenfalls wegschneiden. Die Frucht der Länge nach halbieren und den Strunk in der Mitte herausschneiden.
2. Die Ananashälften samt Schale quer in je 8 fingerdicke Scheiben schneiden. Den Zucker, den Vanillezucker und den Pfeffer auf einem tiefen Teller vermischen. Den Mascarpone in einer kleinen Schüssel schön glatt verrühren.
3. Die Ananasscheiben in der Zuckermischung wenden, auf den Rost legen und bei mittlerer Hitze 1-2 Minuten grillen, wenden und noch mal so lange grillen. Mit Schmand oder saurer Sahne servieren – gehalten werden die Scheiben dabei an der Schale.