

Sommer, Sonne, Grillen! Rezepte für Fisch, Fleisch, Obst und Gemüse - hier kommt alles vom Bratrost.

Gesunder Grillgenuss

Sommerzeit ist Grillzeit. Was ist zu beachten, damit das Barbecue zu einem Genuss ohne Reue wird?

Heiß und knusprig schmecken uns die Köstlichkeiten vom Grill am besten, aber bitte nicht verbrannt. Denn genau da hört der Grillspaß auf. Deshalb lautet das oberste Grillgebot: Nichts anbrennen lassen! Denn je länger Kotelett & Co. auf dem Rost liegen, desto gefährlicher wird es für die Gesundheit. Zu lange gegrilltes Fleisch wird meist zäh, enthält kaum mehr Nährstoffe und verliert auch sein Aroma. Angebranntes unbedingt wegschneiden, sonst isst man Giftstoffe mit. Auf Nummer sicher geht, wer das Grillgut in speziellen Aluschalen gart. Sie verhindern, dass Fett in die Glut tropft und mit dem Qualm krebserregende Stoffe hineingelangen. Grillschalen sind auch praktisch, weil sich das Grillgut darin besser wenden lässt. Doch welche Lebensmittel dürfen auf den Grill? Barbecue-Fans schwören auf fettdurchwachsene Rib-Eye-Steaks, Nackenkoteletts und Würste. Für alle, die auf die schlanke Linie achten müssen, sind magere Stücke vom Rind, oder Lamm und fettarmes Geflügel besser. Gemüse, Fisch und Meeresfrüchte werden immer beliebter und sind für den gesunden Grillgenuss ideal. Was darf nicht auf den Grill? Gepökelt wie Bockwürste, Wiener, Fleischwurst und Kassler. Durch die starke Hitze bilden sich darin krebserregende Nitrosamine.



Etwa 400.000 Jahre sind vergangen, seit der Mensch das Feuer entdeckte. Er lernte, es zu bewahren und für sich nutzbar zu machen. Von da bis zu dem Augenblick, an dem er das erste Mal ein Stück rohes Fleisch vom erlegten Wild über die Glut hielt, um es zu wärmen, war es nur mehr ein kleiner Schritt. Und der Mensch bemerkte zu seinem Erstaunen, daß das Fleisch nicht nur warm wurde, es schmeckte auch besser. — Die Geschichte der Kochkunst begann. Von diesem historischen Moment an blieb rund 380.000 Jahre das Rösten über dem offenen Feuer die einzige Art, die der Mensch kannte, seine Nahrung warm zuzubereiten. Erst gegen Ende der Altsteinzeit wurden die ersten Kochtöpfe erfunden; und erst dann setzte die Jahrhunderte dauernde Entwicklung der Kunst des Kochens, Schmorens und Bratens ein.

Heute sind wir wieder zu den Garmethoden unserer Vorfäter zurückgekehrt: Wir rösten das Fleisch über der Glut - wir grillen. Feinschmecker und Köche, Ärzte und Ernährungswissenschaftler sind sich einig, daß gegrillte Speisen nicht nur äußerst wohlschmeckend, sondern auch gesund sind.

Woran liegt es aber, daß sich diese uralte Garmethode erhalten hat und -gerade in letzter Zeit- immer beliebter und verbreiteter geworden ist? Grillen heißt Garen der Speisen durch Strahlungshitze. Die von einer beliebigen Wärmequelle ausgehenden infraroten Strahlen treffen das Grillgut meist ein Stück Fleisch mit großer Hitze und bewirken, daß sich alle Poren sofort schließen. Sie dringen in die Grillade ein und bräunen gleichzeitig die Oberfläche. Die Vorteile dieser Garmethode sind leicht zu erkennen:

Die Nährwerte und die typischen Geschmacksstoffe eines jeden Grillgutes bleiben erhalten.

Gegrilltes Fleisch ist saftiger als gebratenes oder geschmortes.

Der Grillkoch kann weitgehend auf Fett verzichten, eine frohe Botschaft für alle, die mit überflüssigen Pfunden kämpfen. Grillgerichte sind aber nicht nur schmackhaft und gesund, sondern dank des großen Angebots moderner Geräte auch schnell und - wenn man einmal die Anfangsgründe beherrscht - einfach zuzubereiten.

Die ursprünglichste und vielleicht auch schönste Art des Grillens ist das Rösten über der Glut. Sie ist ideal, wenn wir in freier Natur ein Picknick veranstalten, wenn wir an einem lauen Sommerabend zu einer Grillparty laden oder einen gemütlichen Grillabend in kleinem Kreis verbringen wollen. Doch wie viele solcher Gelegenheiten gibt es? Heute bringt die moderne Industrie eine Fülle elektrischer Grillgeräte auf den Markt, die uns unabhängig von Wetter und Jahreszeit machen. Wahrscheinlich verdankt das Grillen gerade diesen Geräten den Siegeszug, den es in der modernen Küche angetreten hat. Beschäftigen wir uns zunächst mit den verschiedenen Grillmöglichkeiten.

Auf das Grillgut kommt es an

Wenn vom Grillen die Rede ist, denkt jeder zunächst an gegrilltes Fleisch. Nicht ohne Grund. Kein anderes Nahrungsmittel eignet sich so gut zum Grillen wie zarte Steaks, würzige Koteletts oder auch saftiger Braten. Aber nicht nur Fleisch, auch Geflügel (Hähnchen am Spieß ist ja geradezu ein »Modegericht«), Fische, Kartoffeln, Gemüse, Obst und nicht zuletzt leckere Toasts können mit dem Grill zubereitet werden. Eines aber darf man — wenn man sich zum Grillen entschließt — nie vergessen: Bei keiner anderen Zubereitungsart tritt der Eigengeschmack einer Speise so stark hervor wie beim Grillen. Das Ziel unserer Grillbemühungen muß daher sein, diesen Eigengeschmack zu erhalten und zu unterstreichen, ihm vielleicht auch einmal den Flair des Besonderen zu geben, aber ihn nie zu

übertönen oder gar zu unterdrücken. Wer seinem Fleisch erst durch Kochen in raffinierten Saucen zum »Wohlgeschmack« verhelfen will, der wende sich vom Grill ab und kehre zur Bratpfanne und zum Schmortopf zurück; denn so köstlich die Ergebnisse solcher Kochkunst auch sein mögen, das Fleisch wird hier sozusagen Zutat unter Zutaten, bestenfalls Mittelpunkt einer gelungenen Komposition sein, niemals aber Fleisch an sich mit seinem köstlichen Eigengeschmack.

Sagen Sie jetzt nicht, grillen sei eintönig. Wer das behauptet, hat noch nie den zarten Geschmack eines Filetsteaks, das auf der Zunge fast zergeht, mit dem kräftigen Geschmack eines Entrecotes verglichen. Der feine Geschmack eines Stückes Lammfleisch erinnert an frische Weiden, der kräftige des Hammels an die schroffen Gebirge des Balkans. Schweinefleisch schmeckt würzig - kräftig, und selbst das eher »fade« Kalbfleisch entwickelt bei kurzem, sachgemäßen Grillen einen pikanten Geschmack, um nur einige Beispiele zu nennen. Trotzdem kann und muß man — je öfter gegrillt wird umso mehr — variieren, sei es durch nachträgliche Vervollkommnung mit verschiedenen Gewürzen — hier sei vor allem den Buttermischungen ein Loblied gesungen -, durch Zugabe feiner Saucen, die den Geschmack aber nicht übertönen dürfen, oder durch Marinaden, in die das Grillgut einige Stunden bis zur Verwendung gelegt wird. Doch darauf soll im Kapitel »Allerlei Fleisch« noch näher eingegangen werden.

Wenn man bedenkt, welche Rolle der Eigengeschmack einer Speise beim Grillen spielt, andererseits die extrem kurzen Garzeiten in Betracht zieht, wird man zustimmen:

Zum Grillen dürfen nur einwandfreie Lebensmittel von bester Qualität verwendet werden: Fleisch soll von jungen, gutgenährten Tieren stammen und muß genügend abgelagert sein, Geflügel soll jung, Gemüse und Obst so frisch wie möglich sein. Das gute Grillen beginnt also schon beim Einkauf! Und nun wollen wir endlich mit dem Grillen selbst beginnen!

Fleisch erst nach dem Garen salzen!

Kräuter und Gewürze geben Fleisch erst den Geschmack

Während die meisten Gewürze vor dem Braten oder Schmoren auf das Fleischstück gegeben werden, sollten kleine Stücke erst nach dem Garen gesalzen werden. Das gilt auch für Kurzgebratenes, Geschnetzeltes und Leber. Salz entzieht dem Gewebe Saft, so dass es trocken und zäh wird. Kräuter und Gewürze sind das i-Tüpfelchen einer schmackhaften, abwechslungsreichen Küche. Sie bringen den Fleischgeschmack erst zur vollen Geltung. Hier einige Tipps, welches Gewürz sich jeweils für ein bestimmtes Stück Fleisch eignet

Rindfleisch: Chili, Knoblauch, Liebstöckel, Lorbeerblatt, Muskatnuss, Oregano, Paprika, Pfeffer, Piment, Rosmarin, Thymian Wacholderbeeren.

Schweinefleisch: Beifuß, Bohnenkraut, Chili, Curry, Kümmel, Knoblauch, Lorbeerblatt, Majoran, Oregano, Paprika, Petersilie, Pfeffer, Rosmarin, Salbei, Thymian, Wacholderbeeren. Es darf kräftig gekürzt werden.

Kalbfleisch: Basilikum, Estragon, Koriander, Lorbeerblatt, Petersilie, Thymian. Sparsam würzen, damit das zarte Aroma nicht überdeckt wird.

Lammfleisch: Basilikum, Knoblauch, Minze, Oregano, Rosmarin, Thymian. Zum Mit braten eignen sich: Beifuß, Bohnenkraut, Oregano, Rosmarin, Salbei, Thymian. Mitgemocht werden können: Kümmel, Liebstöckel, Lorbeerblatt, Wacholderbeeren. Da beim Erhitzen das Aroma leidet, sollten die folgenden Kräuter frisch zugefügt werden: Basilikum, Estragon, Minze, Petersilie, Schnittlauch.

Marinade: Marinieren bedeutet, das Fleisch in eine Würzsauce einlegen, zum Beispiel aus Rotwein, Schalotten, Pfefferkörnern und Lorbeerblatt oder aus Essig, Zitronensaft, Senf, Knoblauch und Zwiebeln Selbst grobe Fleischfasern macht die Marinade mürbe und zart. Bedeckt die Flüssigkeit das Fleisch vollständig, hält es sich bis zu sechs Tagen.

Trockene Beize: Das Fleisch mit Öl bestreichen und mit einer Gewürzmischung beispielsweise aus Rosmarin, Thymian, Knoblauch, Piment und Pfeffer bestreuen. Anschließend wird es in Klarsichtfolie gewickelt und sollte zwei Tage im Kühlschrank ziehen.

Chicken-Wings in Knoblauch-Honig-Marinade

Zutaten

- 4 Chicken-Wings
- 5 Knoblauchzehen
- 2 rote Chilischoten
- 4 EL Honig
- 4 EL trockener Weißwein
- 2 EL Senf
- 2 TL Kräuter der Provence (getrocknet)
- 2 TL Edel süß-Paprika
frisch gemahlener weißer Pfeffer
- 1 EL Olivenöl
- 1 TL Rosmarinnadeln
- 1 TL getrockneter Salbei
- 1 TL getrockneter Thymian



Zubereitung

Chicken-Wings abspülen und trocken tupfen. Knoblauch abziehen und fein würfeln. Die Chilischoten längs halbieren, entkernen und hacken (dabei mit Gummihandschuhen arbeiten). Honig, Weißwein, Senf, Kräuter der Provence, Edel süß-Paprika, Pfeffer, Chilischoten und Knoblauch verrühren. Chicken-Wings mit etwa 2/3 der Marinade bestreichen und im Kühlschrank etwa 2 Stunden durchziehen lassen. Chicken-Wings auf dem Grill etwa 12 Minuten grillen, zwischendurch wenden und mit der restlichen Marinade bestreichen. Öl mit Rosmarin, Thymian und Salbei verrühren. Aus Alufolie ein kleines Schälchen formen und das Kräuteröl hineingeben. Aluschälchen die letzten 5 Minuten neben die Wings auf den Grill legen. Das Kräuteröl zum Essen über die Chicken-Wings träufeln.

Schwierigkeitsgrad: einfach, Vegetarisch: nein, Alkohol: ja

Heilbutt vom Rost



Zutaten für 4 Personen:

• 4 Heilbuttstücke (je 250 g) • 1 Möhre • ½ Sellerieknolle (mittlere Größe) • 2 Zwiebeln • 1 Stange Porree • ½ Teel. Salz • 2 gestrichene Eßl. geriebener Käse • 1 gestrichener Teel. edelsüßes Paprikapulver • 4 Eßl. Öl • 50 g Butter • 4 Scheiben gekochter Schinken

Die vier Heilbuttstücke vom Schwanzende wählen und keines kleiner als 250 g. Gräten in der Mitte herauslösen. Die Möhre putzen, den Sellerie und die Zwiebeln schälen. Die Möhre und den Sellerie raspeln und den Porree und die Zwiebeln in Scheiben schneiden. Die Fischstücke mit dem Salz, dem Käse und dem Paprikapulver einreiben. Dann mit dem Öl bepinseln und auf dem Rost 15 bis 17 Minuten lang grillen; nach etwa 8 Minuten vorsichtig umdrehen. Die Stücke sollen nicht zerfallen. Inzwischen in einer Kasserolle die Möhren- und Sellerieraspel in der Butter mit den Porree- und Zwiebeln glasig werden lassen. Die vier Schinkenscheiben ausbreiten und die Gemüsemasse gleichmäßig darauf verteilen. Die Schinken Scheiben zusammenrollen; die Röllchen auf den Grill legen und die letzten 5 Minuten mit rösten.

Dazu passen: Blattspinat, Kartoffelbrei und Rheinpfälzer Wein

Grillen vegetarisch

Es muss nicht immer Fleisch sein, auch Gemüse schmeckt gegrillt hervorragend. Probieren Sie es doch einfach mal aus!

Rösti mit Grillgemüse

Zutaten für 4 Personen: je 1 rote und gelbe Paprika geviertelt **und** von weißen Samen befreit), 1 Aubergine (geputzt und in 1 cm dicke Scheiben geschnitten), 1 rote Zwiebel (in Spalten geschnitten), 1 Fenchelknolle (in Spalten geschnitten), 75 ml Knoblauchöl, Salz, Schwarzer Pfeffer, Basilikumblätter zum Garnieren, 1 Pck. Kartoffelpuffer aus dem Kühlregal

Zubereitung:

Paprikaschotenviertel, Auberginen scheiben, Zwiebel- und Fenchelspalten mit etwas Knoblauchöl bestreichen. Gemüse auf eine Grillschale geben und bei mittlerer Hitze bis 14 Minuten grillen. Zwischendurch mehrmals wenden, bis das Gemüse weich ist Gemüse vom Grill nehmen und in eine große Schüssel füllen. Den größten Teil des Knoblauchöls darüber gießen. Mit Salz und frisch gemahlenem schwarzem Pfeffer würzen und gut mischen. Rösti nach der Packungsanweisung zubereiten. Auf jedem Rösti eine Gemüseauswahl anrichten, mit dem restlichen Knoblauchöl beträufeln und mit frischen Basilikumblätter garniert servieren.



Frisch genießen im Sommer

Das passt zusammen: Sonne, Hitze und leichter Genuss. Diese Sommersalate sind einfach toll!

Alle Rezeptangaben für vier Personen



Spaghetti-Salat mediterran

Schmeckt nach Urlaub: Dafür erst 200 g Spaghetti nach Angabe in Salzwasser garen, abgießen, abkühlen lassen. 3 Tomaten waschen, entstielen, achteln. 1/2 Salatgurke schälen, in feine Scheiben schneiden. 12 schwarze Oliven (ohne Kern) halbieren. 1/2 gelbe Paprikaschote waschen, entkernen und entstielen, in sehr feine Streifen schneiden. 150 g **Rucola** waschen, trockenschütteln, verlesen. Alle Zutaten zusammen mit den grob zerkleinerten Spaghetti in große Schüssel geben. Für das Dressing 4 EL Öl mit 2 EL

Senf und 1 EL Honig verrühren. 2 EL Balsamico-Essig und 6 EL Gemüsebrühe unterrühren, mit Salz und Pfeffer würzen, über den Salat geben, gut mischen.

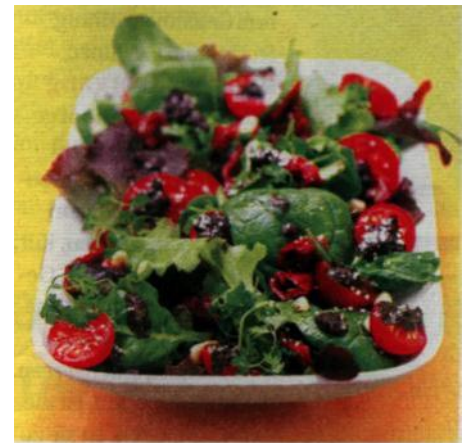


Früchtetraum mit Mozzarella

Dafür 2 Kugeln Mozzarella in Scheiben schneiden. 1 **Kopfsalat**, einige Stängel Petersilie und 1 kleinen **Romanasalat** waschen, trockenschütteln, Blätter grob zerkleinern. 4 reife Feigen waschen, halbieren. 2 Scheiben Schwarzbrot im Toaster rösten, würfeln. Salat in Schüssel geben. Käse, Feigen und Brotwürfel darauf geben. Für das Dressing 4 EL Mangosaft mit 1 EL Zitronensaft, 1 EL Apfelessig, 3 EL Rapsöl, 1 TL Meerrettich verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen, über den Salat träufeln.

Kick mit Oliven

Würzig im Aroma. Erst 100 g jungen **Spinat**, **100 g Feldsalat** **100 g Bataviasalat** und 3 Stängel Kerbel waschen, trockenschütteln, verlesen, große Blätter zerkleinern. 100 g Cocktailtomaten waschen, halbieren. 50 g Pinienkerne ohne Fett unter Wenden rösten, zum Salat geben. 3 getrocknete Tomaten hacken. Alle Zutaten in Schüssel geben. Für das Oliven-Dressing 100 g schwarze Oliven ohne Stein mit 2 EL Zitronensaft pürieren. Masse mit 4 EL Apfelsaft, 1/2 TL Honig, Salz und Pfeffer verrühren, über den Salat geben, mit Parmesan bestreuen.



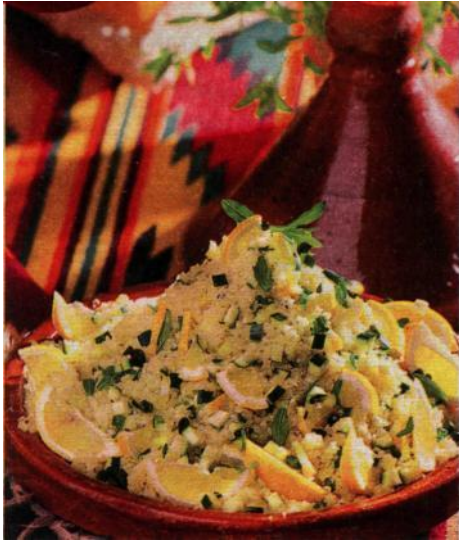
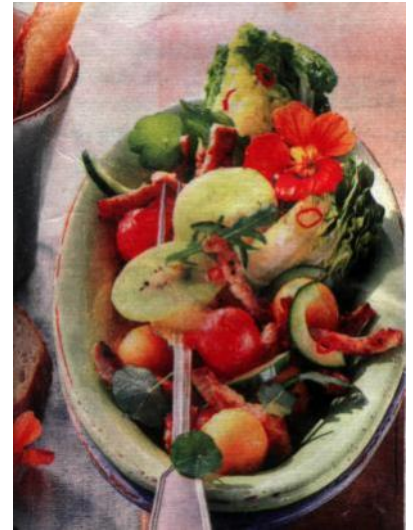
Linsen satt

Schmeckt auch als Beilage zu Fleisch und Fisch. Dafür 250 g Tellerlinsen mit Wasser bedecken, 25 Min. köcheln lassen, abgießen. 1 gelbe Paprikaschote waschen, entkernen, würfeln. In 1 EL Öl mit 1 gehackten Zwiebel 5 Min. braten. Linsen sowie 10 halbierte Cocktailtomaten unterrühren. 50 g jungen **Spinat** und **50 g Rucola** waschen, verlesen, auch unterheben» Für das Dressing 3 EL Apfelessig mit je 2 EL Apfel- und Zitronensaft, 3 EL Öl verrühren. Mit Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer abschmecken. Über den Mix geben, gut mischen.



Der etwas andere Kartoffelsalat

Erst 4 Kartoffeln in Salzwasser 20 Min. kochen, abgießen, schälen, kleinschneiden. 1 Bio-Gärtnergurke waschen, halbieren, entkernen, kleinschneiden. 1 Handvoll Kapuzinerkresse (mit Blüten) und 10 Blättchen Rucola waschen. 4 kleine **Romana-Salatköpfe** waschen, halbieren. Aus dem Fruchtfleisch von 200 g Galia- und Wassermelone mit dem Eisportionierer Kugeln formen. 300 g Putenbrustfilet in Streifen schneiden, in 2 EL Öl unter Wenden 5 Min. braten, salzen, pfeffern. Alle Zutaten in Schüssel geben. Dressing wie im Spaghetti-Salat (siehe links) beschrieben zubereiten, über Salat träufeln.



Wie 1001 Nacht

Schmeckt orientalisches: Dafür erst 100 g **COUS-COUS** mit 200 ml Brühe aufkochen, bei sehr geringer Hitze unter Rühren 7 Min. ausquellen lassen. 1 kleine Zucchini sowie 1 kleine Salatgurke schälen, entkernen, hacken. Je $\frac{1}{2}$ Bund **Kräuter** (z. B. Petersilie, Basilikum, Zitronenmelisse) waschen, trockenschütteln, hacken. Alle Zutaten vermischen. Mit Saft 1er Zitrone, 1er Orange sowie mit 4 EL Olivenöl beträufeln. 1 gepresste Knoblauchzehe zugeben. Alles gut vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Zitronenscheiben garnieren.

Gegen Schadstoffe

Tests haben gezeigt, dass Salate oft Rückstände von Nitrat aufweisen. Dies kommt eher bei Gewächshaus- als bei Freilandware vor. Tipp: Greifen Sie am besten zu Bioware und beachten Sie Folgendes:

- Putzen Äußere Blätter entfernen, ggf. Stiel und Stängel. Ist Nitrat enthalten, steckt hier am meisten davon.
- Waschen Egal ob offene (Foto) oder abgepackte Ware: Der Salat sollte immer 2 Mal gewaschen werden. Das entfernt bis zu 90 Prozent der Schadstoffe und Keime, die an der Oberfläche sitzen. Zum Trockenschütteln eignet sich eine Salatschleuder (im Warenhaus ab 5 €).