

Der Grillkurs für zu Hause

**Einfach grillen lernen mit klaren
Temperaturen, sicheren Garzeiten und
gelingsicheren Rezepten für Gasgrill,
Holzkohlegrill, Elektrogrill und
Tischgrill**

Jonas Meinhardt

Urheberrechtshinweis

© 2026 Jonas Meinhardt. Alle Rechte vorbehalten.

Dieses Werk einschließlich aller Inhalte, Texte, Rezepte, Anleitungen, Hinweise, Kapitelstrukturen und Gestaltungselemente ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der gesetzlich zulässigen Grenzen bedarf der vorherigen schriftlichen Zustimmung des Rechteinhabers.

Dies gilt insbesondere für Vervielfältigung, Bearbeitung, Übersetzung, Speicherung, elektronische Verarbeitung, öffentliche Zugänglichmachung sowie die Verbreitung in gedruckter oder digitaler Form.

Die Inhalte dieses Buches wurden sorgfältig erstellt und für die private Nutzung im Haushalt konzipiert. Eine vollständige oder auszugsweise Übernahme, Veröffentlichung, Weitergabe oder gewerbliche Nutzung der Inhalte ist ohne ausdrückliche Genehmigung nicht gestattet.

Alle genannten Produktbezeichnungen, Markennamen und Warenzeichen sind Eigentum der jeweiligen Rechteinhaber und werden ausschließlich beschreibend verwendet.

Printed in Germany.

Haftungsausschluss

Die Inhalte dieses Buches wurden mit größter Sorgfalt erstellt und dienen ausschließlich der allgemeinen Information, Inspiration und privaten Zubereitung von Grillgerichten. Alle Rezepte, Mengenangaben, Grillzeiten, Temperaturangaben und Nährwerte sind als Orientierungshilfen zu verstehen und können je nach Grillgerät, Leistung, Außentemperatur, Lebensmittelgröße, Zutatenqualität und persönlicher Zubereitungsweise abweichen.

Beim Grillen entstehen hohe Temperaturen. Bitte verwenden Sie Grillgeräte ausschließlich gemäß der jeweiligen Herstelleranleitung und achten Sie auf einen sicheren, stabilen und gut belüfteten Standort. Halten Sie Kinder, Haustiere, brennbare Materialien und ungeeignete Gegenstände vom Grill fern. Verwenden Sie geeignete Grillhandschuhe, Grillzangen und hitzebeständiges Zubehör.

Besondere Vorsicht gilt beim Umgang mit rohem Fleisch, Geflügel, Fisch und Meeresfrüchten. Diese Lebensmittel sollten stets kühl gelagert, hygienisch verarbeitet und ausreichend gegart werden. Geflügel und Hackfleisch müssen immer vollständig durchgegart sein. Bei Unsicherheit empfiehlt sich die Verwendung eines geeigneten Küchenthermometers.

Die angegebenen Nährwerte sind ungefähre Durchschnittswerte und können je nach verwendeten Zutaten, Marken, Portionsgrößen und Zubereitung variieren. Sie stellen keine medizinische, ernährungswissenschaftliche oder therapeutische Beratung dar. Personen mit Allergien, Unverträglichkeiten, gesundheitlichen Einschränkungen oder besonderen Ernährungsbedürfnissen sollten die Zutaten sorgfältig prüfen und bei Bedarf fachlichen Rat einholen.

Der Autor übernimmt keine Haftung für Schäden, Verletzungen, Unfälle, Lebensmittelunverträglichkeiten, gesundheitliche Folgen oder sonstige Nachteile, die direkt oder indirekt aus der Anwendung der Rezepte, Hinweise oder Empfehlungen in diesem Buch entstehen. Die Umsetzung erfolgt eigenverantwortlich.

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	9
Der sichere Start am Grill: Fleischrezepte ohne Geflügel	10
Lammhack-Patties mit Minzjoghurt	10
Rinderhüftsteak mit Pfefferbutter	11
Schweinerückensteaks mit Apfel-Senf-Würze	12
Lammkoteletts mit Rosmarinöl	13
Rinder-Minutenstreifen mit Kräuterjoghurt	14
Schweinefilet-Medaillons mit Paprikaöl	15
Kalbssteaks mit Zitronen-Thymian-Note	16
Schweinenacken mit Zwiebelmarinade	17
Rinderflanksteak mit Kräutersalz	18
Schweinebauch-Minirollen mit Kräutern	19
Geflügel sicher grillen lernen	20
Hähnchenoberkeulen mit Senfkruste	20
Hähnchenbrust mit Paprika-Joghurt-Marinade	21
Putenbrust mit Zitronen-Kräuteröl	22
Putenhack-Spieße mit Petersilie	23
Hähnchen-Innenfilets mit Tomatenöl	24
Entenbrust vom Grill mit Orangenote	25
Hähnchenwürfel mit Buttermilch und Kräutern	26
Putenmedaillons mit Frischkäse-Kräuterfüllung	27
Hähnchenflachsteaks mit Gurken-Dip	28
Maishähnchen-Schenkel mit Kräuterbutter	29
Putenstreifen im Grillpäckchen	30
Hähnchenbratwurst mit Apfel-Zwiebel-Beilage	31
Fisch und Meeresfrüchte ohne Stress grillen	32
Seeteufelwürfel mit Paprikaöl	32
Saiblingsfilet mit Zitronenmelisse	33
Zanderpäckchen mit Lauch und Butter	34
Heilbuttsteaks mit Kräuterkruste	35
Rotbarschfilet auf Zitronenscheiben	36
Muschelpfännchen mit Tomaten und Kräutern	37
Schollenfilet im Kräuterpapier	38
Tintenfischtuben mit Petersilienöl	39
Sardinen mit Meersalz und Zitrone	40

Garnelenpäckchen mit Kräuterbutter	41
Gemüseideen für neue Grillfans	42
Rote-Bete-Päckchen mit Balsamico	42
Möhrensticks mit Honig-Thymian-Glasur	43
Brokkoli-Röschen mit Zitronenöl	44
Blumenkohlsteaks mit Paprikaöl	45
Fenchelspalten mit Orangenöl	46
Spitzkohlviertel mit Kümmelbutter	47
Kohlrabi-Scheiben mit Kräuterquark	48
Frühlingszwiebeln mit Sesamöl	49
Selleriescheiben mit Senfmarinade	50
Romanesco-Röschen mit Mandelöl	51
Käsegerichte vom Grill für Einsteiger	52
Feta in Grillfolie mit Tomaten	52
Camembert-Päckchen mit Preiselbeeren	53
Grillkäse mit Kräuterkruste	54
Ziegenkäse auf Apfelscheiben	55
Mozzarella-Tomaten-Päckchen	56
Raclette-Kartoffel-Schälchen	57
Hirtenkäse mit Zucchinibett	58
Provolone-Scheiben mit Kräuteröl	59
Käse-Pilz-Pfännchen	60
Brie mit Walnüssen und Birne	61
Spieße sicher wenden und einfach genießen	62
Champignon-Käse-Spieße mit Kräuteröl	62
Rind-Zwiebel-Spieße mit Senföl	63
Schweinefilet-Pflaumen-Spieße	64
Hähnchen-Mais-Spieße mit Paprika	65
Lamm-Zucchini-Spieße mit Rosmarin	66
Puten-Aprikosen-Spieße mit Thymian	67
Kartoffel-Speck-Spieße mit Majoran	68
Kabeljau-Gemüse-Spieße mit Dill	69
Bratwurst-Paprika-Spieße mit Senf	70
Tofu-Brokkoli-Spieße mit Sojaöl	71
Beilagen für entspannte Grillrunden	72
Couscous-Zucchini-Schälchen	72

Laugenstangen mit Kräuterbutter	73
Warmer Kartoffel-Gurken-Teller	74
Grieß-Polenta-Ecken vom Grill	75
Kräuterreis in der Grillschale	76
Zwiebelringe aus der Grillschale	77
Rösti-Taler vom Grill	78
Warmer Kichererbsen-Mix	79
Fladenbrot-Taschen mit Kräuterquark	80
Eier-Kartoffel-Schälchen vom Grill	81
Frische Salate für einfache Grillabende	82
Gurken-Dill-Salat mit Buttermilch	82
Möhren-Apfel-Salat mit Zitronendressing	83
Rote-Bete-Salat mit Meerrettich	84
Blumenkohl-Salat mit Joghurt und Kräutern	85
Bauernsalat mit Gurke, Tomate und Käse	86
Röstmais-Salat mit Paprika	87
Spinat-Salat mit Erdbeeren und Feta	88
Lauwarmer Pilzsalat mit Petersilie	89
Kichererbsen-Gurken-Salat mit Minze	90
Rucola-Nudel-Salat mit getrockneten Tomaten	91
Burgerideen für den sicheren Grillstart	92
Kalbsburger mit Zitronenquark	92
Rindfleisch-Burger mit Röstzwiebeln	93
Schweinehack-Burger mit Apfelkraut	94
Linsenburger mit Haferflocken	95
Kabeljau-Burger mit Gurkenjoghurt	96
Auberginenburger mit Frischkäse	97
Bohnen-Mais-Burger mit Paprikasoße	98
Hirschburger mit Preiselbeerquark	99
Falafel-Burger mit Joghurtdip	100
Speck-Zwiebel-Burger mit Bergkäse	101
Dips und Soßen für den Grilltisch	102
Apfel-Curry-Schmand	102
Schnittlauch-Schmand-Dip mit Zitrone	103
Paprika-Quark mit mildem Chili	104
Gurken-Minz-Joghurt	105

Tomaten-Basilikum-Creme	106
Senf-Dill-Soße	107
Rote-Bete-Meerrettich-Dip	108
Kräuter-Frischkäse-Dip mit Radieschen	109
Pflaumen-BBQ-Soße	110
Zitronen-Tahini-Dip	111
Süße Grillideen für den einfachen Abschluss	112
Süße Brioche-Scheiben mit Beerenquark	112
Feigen mit Honig und Frischkäse	113
Mango-Scheiben mit Kokosjoghurt	114
Aprikosenhälften mit Mandelquark	115
Grießbrei-Päckchen mit Beeren	116
Milchbrötchen-Spieße mit Zimtjoghurt	117
Kirsch-Schälchen mit Vanillequark	118
Marzipan-Apfel-Päckchen	119
Quarkcreme mit gegrillten Trauben	120
Schoko-Toast mit Erdbeercreme	121
Kinderfreundliche Grillideen für den einfachen Start	122
Süßkartoffel-Käse-Taler	122
Mini-Rindfleischbällchen mit Kartoffelwürfeln	123
Käse-Mais-Fladen vom Grill	124
Milde Hähnchen-Kartoffel-Spieße	125
Mini-Burger mit Gurkenjoghurt	126
Bunte Gemüse-Nudel-Schale	127
Fischstäbchen-Burger vom Grill	128
Würstchen-Schnecken mit Kartoffelsalat	129
Apfel-Bananen-Spieße mit Joghurt	130
Mini-Pizza vom Grill	131
Schlusswort	132

Einleitung

Der erste Grillabend kann aufregend sein. Vielleicht steht ein neuer Grill auf der Terrasse, vielleicht soll am Wochenende für Familie oder Freunde gekocht werden, oder vielleicht möchten Sie einfach sicherer werden, wenn Fleisch, Fisch, Gemüse oder Burger auf dem Rost liegen. Genau dafür ist dieses Buch gedacht: Es begleitet Grillanfänger Schritt für Schritt und zeigt, dass gutes Grillen nicht kompliziert sein muss.

In diesem Buch geht es nicht um schwierige Profi-Techniken, seltene Zutaten oder lange Vorbereitungen. Im Mittelpunkt stehen einfache Rezepte, klare Abläufe und verständliche Hinweise. Jede Anleitung ist so aufgebaut, dass auch Menschen ohne Grillerfahrung wissen, was zu tun ist: welche Hitze geeignet ist, wie lange gegrillt wird, wann gewendet werden sollte und woran man erkennt, dass ein Gericht fertig ist.

Besonders wichtig ist beim Grillen die richtige Vorbereitung. Ein gut vorgeheizter Grill, ein leicht geölter Rost, trocken getupftes Grillgut und etwas Geduld machen oft schon den größten Unterschied. Viele Fehler entstehen nicht durch falsche Rezepte, sondern durch zu hohe Hitze, zu häufiges Wenden oder zu wenig Ruhezeit nach dem Grillen. Deshalb finden Sie in diesem Buch praktische Hinweise, die genau diese typischen Anfängerprobleme vermeiden helfen.

Die Rezepte sind für verschiedene Grillgeräte geeignet: Gasgrill, Holzkohlegrill, Elektrogrill und Tischgrill. So können Sie mit dem Gerät arbeiten, das Sie bereits zu Hause haben. Ob Fleisch, Geflügel, Fisch, Gemüse, Käse, Spieße, Burger, Beilagen, Salate, Dips, Desserts oder kinderfreundliche Grillideen – jedes Kapitel bietet unkomplizierte Gerichte, die auch beim ersten Versuch gelingen können.

Dieses Buch soll Ihnen Sicherheit geben. Sie müssen nicht alles perfekt machen. Es reicht, mit einfachen Rezepten zu beginnen, die Hitze bewusst zu kontrollieren und mit jedem Grillabend mehr Erfahrung zu sammeln. Grillen ist eine entspannte Art zu kochen: draußen, gemeinsam, mit Freude am Essen und mit vielen Möglichkeiten, Zutaten nach dem eigenen Geschmack anzupassen.

Nehmen Sie sich Zeit, wählen Sie ein Rezept aus, bereiten Sie die Zutaten in Ruhe vor und starten Sie ohne Druck. Mit klaren Schritten, einfachen Gewürzen und praktischen Tipps wird aus Unsicherheit schnell Routine. So wird der Grill nicht nur ein Gerät, sondern ein Ort für gute Mahlzeiten, schöne Gespräche und entspannte Momente.

Der sichere Start am Grill: Fleischrezepte ohne Geflügel

Lammhack-Patties mit Minzjoghurt

Diese kleinen Patties sind würzig, gut portionierbar und leicht zu wenden.

Vorbereitungszeit: 22 Minuten

Grillzeit: 10–12 Minuten

Portionen: 4

Grillmethode: Gasgrill, Holzkohlegrill, Elektrogrill oder Tischgrill

Hitze: direkte mittlere Hitze, ca. 190–210 °C

Zutaten:

600 g Lammhackfleisch

1 Ei

2 EL Semmelbrösel

1 TL Salz

½ TL Pfeffer

150 g Joghurt, 1 TL Minze, 1 TL Zitronensaft

Zubereitung:

Lammhack mit Ei, Semmelbröseln, Salz und Pfeffer mischen.

Masse nur kurz kneten.

Acht kleine Patties formen.

Grill auf 190–210 °C vorheizen und Rost gut ölen.

Patties direkt auflegen und 4–5 Minuten grillen.

Einmal wenden und weitere 5–6 Minuten grillen.

Hackfleisch muss innen vollständig durchgegart sein.

Joghurt mit Minze und Zitronensaft verrühren.

Patties mit Minzjoghurt servieren.

Tipp: Kleine Patties sind einfacher zu kontrollieren als große.

Warum es funktioniert: Semmelbrösel stabilisieren die Masse auf dem Grill.

Nährwerte pro Portion: ca. 460 kcal, 31 g Eiweiß, 7 g Kohlenhydrate, 34 g Fett

Fehler vermeiden: Nicht zu früh wenden, sonst kleben die Patties am Rost.

Rinderhüftsteak mit Pfefferbutter

Ein saftiges Steak für Einsteiger, klar gewürzt und leicht zu kontrollieren.

Vorbereitungszeit: 15 Minuten

Grillzeit: 8–10 Minuten

Portionen: 4

Grillmethode: Gasgrill, Holzkohlegrill, Elektrogrill oder Tischgrill

Hitze: direkte hohe Hitze, ca. 230–250 °C

Zutaten:

4 Rinderhüftsteaks à 180 g

2 EL Rapsöl

1 TL Salz

1 TL grober Pfeffer

50 g weiche Butter

½ TL Senf, 1 TL Petersilie, ½ TL Zitronensaft

Zubereitung:

Steaks 20 Minuten vor dem Grillen aus dem Kühlschrank nehmen.

Fleisch trocken tupfen und dünn mit Öl einreiben.

Mit Salz würzen und den Grill auf 230–250 °C vorheizen.

Rost gut einölen, damit das Fleisch nicht klebt.

Steaks direkt auflegen und 3–4 Minuten grillen.

Einmal wenden und weitere 3–4 Minuten grillen.

Für rosa Fleisch soll das Steak leicht federnd bleiben.

Butter mit Pfeffer, Senf, Petersilie und Zitronensaft verrühren.

Steaks 5 Minuten ruhen lassen und mit Pfefferbutter servieren.

Tipp: Erst wenden, wenn sich das Steak leicht vom Rost löst.

Warum es funktioniert: Hohe Hitze gibt Röstaromen, die Butter bringt Saftigkeit.

Nährwerte pro Portion: ca. 410 kcal, 35 g Eiweiß, 1 g Kohlenhydrate, 29 g Fett

Fehler vermeiden: Nicht mit der Gabel einstechen, sonst läuft Fleischsaft aus.

Schweinerückensteaks mit Apfel-Senf-Würze

Ein mildes Fleischgericht mit leichter Frische, perfekt für Familiengrillen.

Vorbereitungszeit: 20 Minuten

Grillzeit: 10–12 Minuten

Portionen: 4

Grillmethode: Gasgrill, Holzkohlegrill, Elektrogrill oder Tischgrill

Hitze: direkte mittlere Hitze, ca. 190–210 °C

Zutaten:

4 Schweinerückensteaks à 170 g

2 EL Rapsöl

1 EL Apfelmus

1 TL mittelscharfer Senf

1 TL Salz

½ TL Pfeffer, 1 TL Majoran, 1 TL Apfelessig

Zubereitung:

Schweinerücken trocken tupfen und 15 Minuten temperieren lassen.

Öl, Apfelmus, Senf, Salz, Pfeffer, Majoran und Essig verrühren.

Fleisch dünn mit der Würze bestreichen.

Grill auf 190–210 °C vorheizen und Rost leicht ölen.

Steaks direkt auf den Rost legen.

5–6 Minuten grillen.

Einmal wenden und weitere 5–6 Minuten grillen.

Das Fleisch ist fertig, wenn es innen hell und nicht glasig ist.

Vor dem Servieren 3 Minuten ruhen lassen.

Tipp: Apfelmus nur dünn verwenden, damit nichts zu schnell dunkel wird.

Warum es funktioniert: Apfel gibt milde Süße, Senf bringt einfache Würze.

Nährwerte pro Portion: ca. 340 kcal, 34 g Eiweiß, 4 g Kohlenhydrate, 19 g Fett

Fehler vermeiden: Nicht zu heiß grillen, die Apfelwürze kann schnell bräunen.

Lammkoteletts mit Rosmarinöl

Lammkoteletts sind schnell fertig und wirken besonders, bleiben aber einfach.

Vorbereitungszeit: 18 Minuten

Grillzeit: 6–8 Minuten

Portionen: 4

Grillmethode: Gasgrill, Holzkohlegrill oder Elektrogrill

Hitze: direkte mittlere bis hohe Hitze, ca. 220–240 °C

Zutaten:

8 Lammkoteletts à 90 g

3 EL Olivenöl

1 TL Salz

½ TL schwarzer Pfeffer

1 TL Rosmarin

1 kleine Knoblauchzehe, 1 TL Zitronensaft, ½ TL Thymian

Zubereitung:

Lammkoteletts trocken tupfen.

Öl, Salz, Pfeffer, Rosmarin, Knoblauch, Zitrone und Thymian verrühren.

Koteletts dünn damit einreiben.

Grill auf 220–240 °C vorheizen und Rost gut einölen.

Koteletts direkt auflegen.

Pro Seite 3–4 Minuten grillen.

Nur einmal wenden, damit schöne Grillstreifen entstehen.

Fleisch ist fertig, wenn es innen noch leicht rosa und heiß ist.

Vor dem Servieren 3 Minuten ruhen lassen.

Tipp: Koteletts nicht zu lange grillen, sie werden sonst trocken.

Warum es funktioniert: Kurze starke Hitze passt gut zu kleinen Fleischstücken.

Nährwerte pro Portion: ca. 390 kcal, 30 g Eiweiß, 1 g Kohlenhydrate, 30 g Fett

Fehler vermeiden: Knoblauch nicht zu grob lassen, sonst verbrennt er am Rost.

Rinder-Minutenstreifen mit Kräuterjoghurt

Dünne Rinderstreifen gelingen schnell und sind gut für kleine Grills geeignet.

Vorbereitungszeit: 18 Minuten

Grillzeit: 5–7 Minuten

Portionen: 4

Grillmethode: Gasgrill, Elektrogrill oder Tischgrill

Hitze: direkte mittlere bis hohe Hitze, ca. 210–230 °C

Zutaten:

600 g Rinderhüfte

2 EL Rapsöl

1 TL Salz

½ TL Pfeffer

½ TL Paprikapulver

150 g Joghurt, 1 TL Schnittlauch, 1 TL Zitronensaft

Zubereitung:

Rinderhüfte quer zur Faser in dünne Streifen schneiden.

Fleisch mit Öl, Salz, Pfeffer und Paprika mischen.

Grill auf 210–230 °C vorheizen und Rost gut ölen.

Streifen locker auf den Rost oder eine Grillplatte legen.

2–3 Minuten grillen.

Einmal wenden und weitere 2–3 Minuten grillen.

Fleisch ist fertig, wenn es außen gebräunt und innen saftig ist.

Joghurt mit Schnittlauch und Zitronensaft verrühren.

Rinderstreifen mit Kräuterjoghurt servieren.

Tipp: Eine Grillplatte ist für sehr dünne Streifen besonders sicher.

Warum es funktioniert: Kurze Grillzeit verhindert, dass mageres Fleisch zäh wird.

Nährwerte pro Portion: ca. 330 kcal, 37 g Eiweiß, 3 g Kohlenhydrate, 16 g Fett

Fehler vermeiden: Fleisch nicht übereinanderlegen, sonst brät es nicht gleichmäßig.