

Grillstart ohne Stress

**Das einfache Einsteiger-Grillbuch mit
gelingsicheren Rezepten für Fleisch, Fisch,
Gemüse, Burger, Spieße, Beilagen, Dips & süße
Ideen – für entspannte Grillabende mit Familie
und Freunden**

Johannes Weber

Copyright-Hinweis

© 2026 Johannes Weber. Alle Rechte vorbehalten.

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

Dies gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen, öffentliche Zugänglichmachung, elektronische Speicherung, Verarbeitung, Verbreitung sowie die Nutzung in gedruckter oder digitaler Form.

Die Rezepte und Hinweise in diesem Buch wurden sorgfältig erstellt. Ähnlichkeiten zu bestehenden Rezepten, Begriffen oder allgemein bekannten Zubereitungsarten können sich aus der Natur der Koch- und Grillpraxis ergeben und sind nicht beabsichtigt.

Alle Marken, Produktnamen und Gerätebezeichnungen, die gegebenenfalls erwähnt werden, sind Eigentum der jeweiligen Rechteinhaber und dienen ausschließlich der allgemeinen Beschreibung.

Printed in Germany.

Haftungsausschluss

Die Inhalte dieses Buches wurden mit größter Sorgfalt erstellt und dienen der allgemeinen Information sowie der praktischen Unterstützung beim Grillen. Alle Rezepte, Zeitangaben, Temperaturhinweise und Nährwerte sind als Richtwerte zu verstehen und können je nach Grillgerät, Lebensmittelqualität, Dicke der Zutaten und persönlicher Zubereitungsweise abweichen.

Beim Grillen entstehen hohe Temperaturen. Bitte achte stets auf einen sicheren Umgang mit Gasgrill, Holzkohlegrill, Elektrogrill oder Tischgrill. Verwende hitzebeständige Grillhandschuhe, geeignetes Grillbesteck und stelle den Grill nur auf eine stabile, hitzefeste und gut belüftete Fläche. Kinder und Haustiere sollten sich nicht unbeaufsichtigt in der Nähe des heißen Grills aufhalten.

Alle Fleisch-, Geflügel-, Fisch- und Hackfleischgerichte sollten vollständig und hygienisch sicher gegart werden. Besonders Geflügel und Hackfleisch müssen immer gut durchgegart sein. Verwende bei Unsicherheit ein geeignetes Küchenthermometer und beachte die Herstellerangaben deines Grillgeräts.

Die angegebenen Nährwerte wurden überschlägig berechnet und können je nach verwendeten Produkten, Portionsgröße und Zubereitung variieren. Sie ersetzen keine individuelle Ernährungsberatung. Personen mit Allergien, Unverträglichkeiten, besonderen Ernährungsbedürfnissen oder gesundheitlichen Einschränkungen sollten die Zutaten sorgfältig prüfen und bei Bedarf fachlichen Rat einholen.

Der Autor und der Verlag übernehmen keine Haftung für Schäden, Verletzungen, Fehlanwendungen, allergische Reaktionen oder sonstige Folgen, die direkt oder indirekt aus der Anwendung der Rezepte, Tipps oder Hinweise in diesem Buch entstehen. Die Nutzung aller Inhalte erfolgt auf eigene Verantwortung.

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	10
HÄHNCHEN & GEFLÜGEL GRILLEN LEICHT GEMACHT	11
Hähnchenbrust mit Zitronen-Kräutern	11
Hähnchenspieße mit Paprika	12
Putensteaks mit Senfmarinade	13
Hähnchenkeulen mit Paprikaöl	14
Hähnchenburger mit Kräuterquark	15
Putenstreifen im Fladenbrot	16
Milde Hähnchenflügel	17
Hähnchenschnitzel mit Kräuteröl	18
Putenspieße mit Zucchini	19
Hähnchen-Ananas-Spieße	20
RIND & SCHWEIN GRILLEN LEICHT GEMACHT	21
Rind-Schwein-Spieße mit Paprika	21
Gemischte Hackbällchen vom Grill	22
Schweinenacken mit Rinder-Kräuterbutter	23
Rind-Schwein-Burger mit Zwiebel	24
Schweinefilet-Medaillons mit Speckrand	25
Rinderschinken-Schweine-Spieße mit Senf	26
Gefüllte Schweineröllchen mit Rinderschinken	27
Rustikale Grillpfanne mit Rind und Schwein	28
Schweinebauch mit Rindfleisch-Dip	29
Gemischte Grillwürstchen mit Zwiebelringen	30
FISCH & MEERESFRÜCHTE GRILLEN LEICHT GEMACHT	31
Garnelenspieße mit Knoblauch	31
Lachsfilet mit Zitronenöl	32
Forelle in Alufolie mit Kräutern	33
Kabeljau im Grillpäckchen	34
Thunfischsteak mit Sesam	35

Doradenfilet mit Kräuterbutter	36
Calamari-Ringe mit Paprikaöl	37
Fischspieße mit Paprika und Zitrone	38
Makrele mit Senf-Dill-Marinade	39
Jakobsmuscheln mit Zitronenbutter	40
GEMÜSE GRILLEN LEICHT GEMACHT	41
Zucchini-scheiben mit Kräuteröl	41
Paprikahälften mit Knoblauchöl	42
Auberginenscheiben mit Paprikamarinade	43
Maiskolben mit Kräuterbutter	44
Champignons mit Petersilienöl	45
Grüner Spargel mit Zitronensalz	46
Kartoffelscheiben mit Rosmarin	47
Süßkartoffelspalten mit Paprika	48
Brokkoli vom Grill mit Joghurt-Dip	49
Karotten mit Honig-Senf-Glasur	50
Tomaten-Zwiebel-Päckchen	51
GRILLSPIESSE LEICHT GEMACHT	52
Schweinefilet-Apfel-Spieße	52
Hähnchen-Kartoffel-Spieße	53
Rindfleisch-Champignon-Spieße	54
Halloumi-Tomaten-Spieße	55
Bratwurst-Kartoffel-Spieße	56
Lachs-Zucchini-Spieße	57
Tofu-Mais-Spieße mit Kräuteröl	58
Puten-Mango-Spieße	59
Hackfleisch-Zucchini-Spieße	60
Garnelen-Papaya-Spieße	61
Gemüse-Käse-Spieße mit Feta	62
Mini-Frikadellen-Spieße mit Gurkendip	63

KÄSE GRILLEN LEICHT GEMACHT	64
Grillkäse mit Kräuteröl	64
Feta-Päckchen mit Paprika	65
Camembert aus der Grillschale	66
Ziegenkäse auf Zucchini	67
Mozzarella-Tomaten-Schale	68
Grillkäse-Burger mit Kräuterquark	69
Feta mit Oliven und Kräutern	70
Gefüllte Champignons mit Käse	71
Käse-Kartoffel-Schale	72
Raclettekäse auf Brot	73
Grillkäse mit Gurken-Joghurt-Dip	74
Käse-Paprika-Boote	75
BURGER GRILLEN LEICHT GEMACHT	76
Cheeseburger mit Gurkenscheiben	76
Schweineburger mit Apfel-Senf	77
Putenburger mit Joghurt-Dip	78
Lachsburger mit Dillcreme	79
Halloumi-Burger mit Paprika	80
Bohnenburger mit Haferflocken	81
BBQ-Schweinenacken-Burger	82
Mini-Burger mit Rinderhack	83
Thunfisch-Burger mit Zitronencreme	84
Gemüseburger mit Aubergine	85
Frühstücksburger mit Ei und Speck	86
Falafel-Burger mit Gurkenjoghurt	87
BEILAGEN ZUM GRILLEN LEICHT GEMACHT	88
Knoblauchbrot vom Grill	88
Fladenbrot mit Kräuteröl	89
Gegrillter Romanasalat	90

Couscous aus der Grillschale	91
Kräuterreis in der Grillpfanne	92
Warmer Nudelsalat vom Grill	93
Geröstete Kichererbsen aus der Grillschale	94
Gefüllte Mini-Paprika mit Frischkäse	95
Grillgurken mit Dilljoghurt	96
Geröstete Zwiebelringe mit Senföl	97
SALATE ZUM GRILLEN LEICHT GEMACHT	98
Kartoffelsalat mit Gurke	98
Tomatensalat mit roten Zwiebeln	99
Nudelsalat mit Erbsen und Joghurt	100
Gurkensalat mit Dill	101
Möhrensalat mit Apfel	102
Bohnensalat mit Petersilie	103
Blattsalat mit Honig-Senf-Dressing	104
Linsensalat mit Paprika	105
Krautsalat mit Joghurt	106
Couscous-Salat mit Kräutern	107
KINDERFREUNDLICH GRILLEN LEICHT GEMACHT	108
Milde Hähnchen-Nuggets vom Grill	108
Mini-Putenbällchen mit Joghurt-Dip	109
Kleine Pita-Pizzen vom Grill	110
Kartoffel-Mais-Taler	111
Käse-Schinken-Fladenrollen	112
Milde Fischstäbchen von der Grillplatte	113
Bunte Gemüse-Würfel mit Käse-Dip	114
Mini-Hotdogs mit milden Würstchen	115
Süße Apfelringe vom Grill	116
Bananen-Schoko-Päckchen	117
DESSERTS VOM GRILL LEICHT GEMACHT	118

Pfirsichhälften mit Vanillejoghurt	118
Gegrillte Ananas mit Kokosjoghurt	119
Birnenhälften mit Walnüssen	120
Erdbeer-Marshmallow-Spieße	121
Gegrillter Hefezopf mit Beerenquark	122
Nektarinen mit Mascarponecreme	123
Grillpflaumen mit Zimtquark	124
Süße Tortilla-Päckchen mit Beeren	125
Aprikosen mit Mandeljoghurt	126
Gegrillter Milchreis in der Schale	127
DIPS & SAUCEN ZUM GRILLEN LEICHT GEMACHT	128
Milder Knoblauch-Schmand-Dip	128
Paprika-Tomaten-Dip	129
Honig-Senf-Dip	130
Curry-Joghurt-Dip	131
Avocado-Limetten-Creme	132
Feta-Joghurt-Creme	133
Rote-Bete-Quark-Dip	134
Apfel-Meerrettich-Dip	135
Schnittlauch-Frischkäse-Dip	136
Schnelle milde BBQ-Sauce	137
Schlusswort	138

Einleitung

Grillen muss nicht kompliziert sein. Gerade für Anfänger kann der erste Grillabend schnell unsicher wirken: Welche Hitze ist richtig? Wann muss das Fleisch gewendet werden? Wie bleibt Gemüse saftig? Und wie verhindert man, dass etwas anbrennt, trocken wird oder am Rost kleben bleibt?

Dieses Buch wurde genau für alle geschrieben, die einfach, sicher und mit Freude grillen möchten. Die Rezepte sind klar aufgebaut, leicht verständlich und ohne unnötig komplizierte Zutaten. Ob Fleisch, Geflügel, Fisch, Gemüse, Käse, Burger, Spieße, Beilagen, Salate, Dips oder süße Grilldesserts – jedes Rezept ist so gestaltet, dass es auch ohne große Grillerfahrung gelingt.

Alle Gerichte enthalten übersichtliche Zeitangaben, passende Temperaturhinweise, einfache Zubereitungsschritte und praktische Tipps für ein besseres Ergebnis. So weißt du genau, welche Hitze du brauchst, wann du wenden solltest und worauf du achten musst, damit dein Grillgut saftig, aromatisch und schön gebräunt wird.

Dieses Grillbuch eignet sich für entspannte Abende mit Familie, Freunden oder Gästen. Es zeigt, dass gutes Grillen nicht von komplizierter Technik abhängt, sondern von einfachen Rezepten, guten Grundregeln und etwas Freude am Ausprobieren.

Ob auf dem Gasgrill, Holzkohlegrill, Elektrogrill oder Tischgrill: Mit diesen Rezepten findest du schnell Sicherheit am Grill und kannst Schritt für Schritt eigene Grillabende genießen.

HÄHNCHEN & GEFLÜGEL GRILLEN LEICHT GEMACHT

Hähnchenbrust mit Zitronen-Kräutern

Ein einfaches Rezept für saftige Hähnchenbrust mit frischem Geschmack.

Zeit: 20 Minuten Vorbereitung, 12–14 Minuten Grillzeit

Portionen: 4

Hitze: Direkte mittlere Hitze, 180–200 °C

Zutaten:

4 Hähnchenbrustfilets à 160 g, 2 EL Rapsöl, 1 EL Zitronensaft, 1 TL Salz, 1 TL Petersilie, 1/2 TL Pfeffer

Zubereitung:

Öl, Zitronensaft, Salz, Petersilie und Pfeffer mischen.

Hähnchen trocken tupfen und dünn bestreichen.

Rost reinigen und leicht einölen.

Filets 6 Minuten pro Seite grillen und einmal wenden.

Vor dem Servieren 3 Minuten ruhen lassen.

Tipp: Dicke Filets vorher leicht flach drücken.

Fehler vermeiden: Hähnchen nicht zu heiß grillen, sonst wird es außen trocken.

Nährwerte: ca. 250 kcal, 36 g Eiweiß, 1 g Kohlenhydrate, 10 g Fett

Hähnchenspieße mit Paprika

Bunte Spieße, die sich leicht wenden lassen und gut für Anfänger passen.

Zeit: 25 Minuten Vorbereitung, 12–14 Minuten Grillzeit

Portionen: 4

Hitze: Direkte mittlere Hitze, 180–200 °C

Zutaten:

500 g Hähnchenbrust, 1 rote Paprika, 1 gelbe Paprika, 2 EL Öl, 1 TL Salz, 1 TL Paprikapulver

Zubereitung:

Hähnchen und Paprika gleich groß schneiden.

Abwechselnd auf Spieße stecken.

Mit Öl, Salz und Paprikapulver bestreichen.

Spieße 3–4 Minuten pro Seite grillen.

Mehrfach wenden, bis das Fleisch vollständig gar ist.

Tipp: Holzspieße 30 Minuten in Wasser legen.

Fehler vermeiden: Fleischstücke nicht zu groß schneiden, sonst bleibt die Mitte roh.

Nährwerte: ca. 280 kcal, 34 g Eiweiß, 5 g Kohlenhydrate, 11 g Fett

Putensteaks mit Senfmarinade

Milde Putensteaks mit würziger Marinade und kurzer Grillzeit.

Zeit: 20 Minuten Vorbereitung, 10–12 Minuten Grillzeit

Portionen: 4

Hitze: Direkte mittlere Hitze, 180–200 °C

Zutaten:

4 Putensteaks à 150 g, 2 EL Senf, 1 EL Rapsöl, 1 TL Honig, 1 TL Salz, 1/2 TL Pfeffer

Zubereitung:

Senf, Öl, Honig, Salz und Pfeffer verrühren.

Putensteaks trocken tupfen und dünn bestreichen.

Rost reinigen und einölen.

Steaks 5 Minuten pro Seite grillen und einmal wenden.

Kurz ruhen lassen und servieren.

Tipp: Die Marinade nur dünn verwenden.

Fehler vermeiden: Honig verbrennt schnell, deshalb keine volle Hitze nehmen.

Nährwerte: ca. 270 kcal, 38 g Eiweiß, 2 g Kohlenhydrate, 11 g Fett

Hähnchenkeulen mit Paprikaöl

Ein klassisches Grillgericht, das mit ruhiger Hitze besonders saftig wird.

Zeit: 15 Minuten Vorbereitung, 28–32 Minuten Grillzeit

Portionen: 4

Hitze: Indirekte mittlere Hitze, 170–190 °C

Zutaten:

4 Hähnchenkeulen à 220 g, 2 EL Öl, 1 TL Salz, 1 TL Paprikapulver, 1/2 TL Knoblauchpulver

Zubereitung:

Öl mit Salz, Paprika und Knoblauch mischen.

Keulen trocken tupfen und einreiben.

Auf indirekte Hitze legen.

Alle 7–8 Minuten wenden.

Zum Schluss kurz direkt angrillen, bis die Haut leicht knusprig ist.

Tipp: Die Keulen sind gar, wenn klarer Fleischsaft austritt.

Fehler vermeiden: Nicht direkt über starker Glut grillen, sonst verbrennt die Haut.

Nährwerte: ca. 390 kcal, 34 g Eiweiß, 1 g Kohlenhydrate, 27 g Fett