

Nie wieder trockenes Fleisch und verbranntes Gemüse

**Das gelingsichere Grillbuch für Einsteiger mit
einfachen Rezepten, klaren Temperaturen,
praktischen Garzeiten und verständlichen Tipps
für Gasgrill, Holzkohlegrill, Elektrogrill &
Tischgrill**

Moritz Havelberg

Copyright

© 2026 Moritz Havelberg. Alle Rechte vorbehalten.

Dieses Werk einschließlich aller Inhalte, Texte und Rezepte ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der Grenzen des Urheberrechts ist ohne schriftliche Zustimmung des Autors nicht gestattet. Dies gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen, Bearbeitungen sowie die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Alle Angaben in diesem Buch wurden mit größter Sorgfalt erstellt. Dennoch können Fehler nicht vollständig ausgeschlossen werden. Autor und Verlag übernehmen keine Haftung für mögliche Schäden oder Nachteile, die aus der Anwendung der beschriebenen Rezepte, Hinweise oder Empfehlungen entstehen.

Haftungsausschluss

Die Rezepte und Hinweise in diesem Buch dienen ausschließlich der allgemeinen Information und praktischen Inspiration für den privaten Gebrauch. Sie ersetzen keine professionelle Beratung zu Ernährung, Gesundheit, Lebensmittelsicherheit oder medizinischen Fragen.

Bitte achten Sie beim Grillen stets auf eine sichere Handhabung von Grillgeräten, Feuer, Gas, Strom, heißen Oberflächen und Lebensmitteln. Befolgen Sie immer die Bedienungsanleitung Ihres jeweiligen Grills und halten Sie Kinder sowie Haustiere von heißen Grillflächen fern.

Fleisch, Geflügel, Fisch und Meeresfrüchte sollten stets hygienisch vorbereitet und ausreichend gegart werden. Besonders Geflügel und Hackfleisch müssen vollständig durchgegart sein. Verwenden Sie bei Bedarf ein Küchenthermometer, um die Kerntemperatur zu kontrollieren.

Bei Allergien, Unverträglichkeiten oder besonderen Ernährungsbedürfnissen prüfen Sie bitte alle Zutaten sorgfältig und ersetzen Sie diese nach Bedarf. Nährwertangaben sind ungefähre Durchschnittswerte und können je nach Produkt, Menge und Zubereitung abweichen.

Die Anwendung aller Rezepte erfolgt auf eigene Verantwortung.

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	8
Anfängerfreundliche Geflügelrezepte für den Grill	9
Hähnchenbrust mit Zitronen-Kräuter-Marinade	9
Putensteaks mit Senf-Honig-Marinade	10
Hähnchenspieße mit Paprika und Zwiebel	11
Knusprige Hähnchenflügel mit Paprika	12
Puten-Gemüse-Spieße mit Kräuteröl	13
Hähnchenkeulen mit milder BBQ-Würzung	14
Hähnchenfilets mit Joghurtmarinade	15
Putenhacksteaks vom Grill	16
Hähnchen-Saté-Spieße mit Erdnussnote	17
Putenbrust mit Tomaten-Kräuter-Würzung	18
Weitere einfache Geflügelrezepte für den Grill	19
Hähnchenschenkel mit Kräuter-Zwiebel-Würzung	19
Hähnchenoberkeulen mit Apfel-Senf-Glasur	20
Putenmedaillons mit Rosmarinöl	21
Hähnchen-Caprese-Päckchen	22
Hähnchenburger mit Gurken-Joghurt-Sauce	23
Putenstreifen mit Curry-Mango-Marinade	24
Hähnchen-Teriyaki-Spieße	25
Putenröllchen mit Frischkäse und Schnittlauch	26
Hähnchenbrust mit Buttermilch-Knoblauch-Marinade	27
Entenbrust vom Grill mit Orangennote	28
Einfache Grillrezepte mit Rind und Schwein für Anfänger	29
Rindermedaillons im Speckmantel	29
Rind-Schwein-Spieße mit Champignons	30
Milde Cevapcici vom Grill	31
Schweinefilet-Rindfleisch-Spieße mit Senföl	32
Rind-Schwein-Burger mit Kräuterquark	33
Schaschlik mit Rind, Schwein und Tomatenmarinade	34
Kleine Grillfrikadellen mit Käsekern	35
Schweinenacken-Rindfleisch-Grillplatte	36
Kräuterhack-Spieße mit Lauchzwiebeln	37
Einfache Fisch- und Meeresfrüchte-Rezepte für Grillanfänger	38
Lachsfilet mit Zitronen-Dill-Öl	38
Forelle aus der Grillschale mit Kräutern	39
Garnelenspieße mit Knoblauch und Petersilie	40
Kabeljau in Folie mit Gemüse	41
Thunfischsteaks mit Sesamkruste	42
Dorade mit Rosmarin und Zitrone	43
Makrelenfilets mit Senf-Dill-Würzung	44
Jakobsmuscheln mit Kräuterbutter	45
Calamari-Ringe mit Knoblauchöl	46
Fischspieße mit Lachs, Kabeljau und Paprika	47

Einfache Gemüsegerichte vom Grill für Anfänger	48
Gegrillte Zucchini-scheiben mit Kräuteröl	48
Auberginenscheiben mit Knoblauch-Thymian-Öl	49
Paprikahälften mit Kräuterfüllung	50
Maiskolben mit Petersilienbutter	51
Champignons mit Balsamico-Marinade	52
Süßkartoffelscheiben mit Paprikaöl	53
Blumenkohlsteaks mit Curryöl	54
Grüner Spargel mit Zitronenöl	55
Tomaten-Zwiebel-Päckchen mit Kräutern	56
Fenchelspalten mit Orangenöl	57
Möhren vom Grill mit Honig-Senf-Glasur	58
Einfache Grillspieße für Anfänger	59
Schweinenacken-Apfel-Spieße mit Majoran	59
Hähnchen-Ananas-Spieße mit milder Paprika	60
Bratwurst-Kartoffel-Spieße	61
Halloumi-Gemüse-Spieße mit Kräuteröl	62
Lammspieße mit Joghurt-Minze-Marinade	63
Puten-Bacon-Mais-Spieße	64
Garnelen-Chorizo-Spieße mit Zitrone	65
Tofu-Paprika-Spieße mit Soja-Sesam-Marinade	66
Schweinefilet-Pflaumen-Spieße	67
Gemüse-Kartoffel-Spieße mit Kräuterquark	68
Rinderhackbällchen-Spieße mit Gurken-Dip	69
Lachs-Zitronen-Spieße mit Dill	70
Einfache Grillrezepte mit Käse für Anfänger	71
Grillkäse mit Honig-Thymian-Glasur	71
Feta-Päckchen mit Kirschtomaten und Oliven	72
Ziegenkäse-Taler mit Apfelscheiben	73
Camembert aus der Grillschale mit Preiselbeeren	74
Raclette-Kartoffel-Schälchen	75
Bergkäse-Zucchini-Boote	76
Schafskäse mit Peperoni und roten Zwiebeln	77
Paneer-Spieße mit Paprika und Joghurtmarinade	78
Mozzarella-Polenta-Schnitten	79
Gouda-Brot-Päckchen mit Frühlingszwiebeln	80
Hirtenkäse-Pfännchen mit Champignons	81
Einfache Burger vom Grill für Anfänger	82
Klassischer Rindfleischburger mit Senf-Zwiebeln	82
Cheeseburger mit Bergkäse und Gewürzgurke	83
Schweineburger mit Apfel-Krautsalat	84
Hähnchenfilet-Burger mit Paprika-Joghurt	85
Putenburger mit Frischkäse und Schnittlauch	86
Lachsburger mit Dill-Quark	87
Kabeljau-Burger mit Zitronencreme	88
Bohnenburger mit Haferflocken	89

Halloumi-Burger mit Tomaten und Rucola	90
Portobello-Burger mit Kräuteröl	91
Linsensburger mit Möhren und Kreuzkümmel	92
Frühstücksburger mit Ei und Bacon	93
Einfache Beilagen und Salate für Grillanfänger	94
Lauwarmer Kartoffelsalat mit Frühlingszwiebeln	94
Gurkensalat mit Joghurt und Dill	95
Krautsalat mit Apfel und mildem Dressing	96
Nudelsalat mit Kräuter-Joghurt-Dressing	97
Couscous-Salat mit Gurke und Minze	98
Bohnensalat mit roten Zwiebeln	99
Linsensalat mit Senf-Dressing	100
Grillbrot mit Kräuterbutter	101
Radieschen-Salat mit Quarkcreme	102
Rote-Bete-Salat mit Meerrettich-Joghurt	103
Bulgursalat mit Kräutern und Zitrone	104
Eier-Kartoffel-Salat mit Schnittlauch	105
Knackiger Blattsalat mit Grillkern-Mix	106
Kinderfreundliche Grillrezepte für Anfänger	107
Mini-Hähnchenstücke mit Cornflakes-Kruste	107
Milde Putenbällchen mit Tomaten-Dip	108
Kinder-Würstchen mit buntem Gemüse	109
Kleine Grill-Fladen mit Tomate und Käse	110
Kartoffel-Wedges mit mildem Kräuterquark	111
Süße Bananen-Päckchen mit Haferflocken	112
Milder Fisch im Brotfladen	113
Mini-Maiskolben mit Butter und Schnittlauch	114
Toasttaschen mit mildem Käse und Pute	115
Gemüse-Nudelschalen vom Grill	116
Einfache Grilldesserts für Anfänger	117
Gegrillte Pfirsiche mit Vanillejoghurt	117
Apfelringe mit Zimt und Quarkcreme	118
Ananasringe mit Kokosjoghurt	119
Erdbeer-Marshmallow-Spieße	120
Birnenpäckchen mit Walnüssen	121
Beeren-Crumble aus der Grillschale	122
Pflaumenhälften mit Mandelkruste	123
Aprikosen mit Mascarponecreme	124
Schoko-Brot-Päckchen mit Beeren	125
Kaiserschmarrn-Pfännchen vom Grill	126
Einfache Dips und Saucen für Grillanfänger	127
Avocado-Joghurt-Dip mit Limette	127
Milder Curry-Apfel-Dip	128
Honig-Senf-Dip mit Schnittlauch	129
Geröstete Paprika-Creme	130
Gurken-Minz-Dip	131

Pflaumen-Zwiebel-Sauce	132
Weiß-Bohnen-Creme mit Knoblauch	133
Mais-Salsa mit Tomate	134
Nussiger Joghurt-Sesam-Dip	135
Schnelle BBQ-Joghurt-Sauce	136
Schlusswort	137

Einleitung

Grillen muss nicht kompliziert sein. Viele Menschen denken zuerst an perfekte Temperaturen, schwierige Marinaden, teure Geräte oder die Angst, dass Fleisch trocken wird, Gemüse verbrennt oder Fisch am Rost kleben bleibt. Genau hier setzt dieses Grillbuch an: Es zeigt, wie einfach ein gelungener Grillabend sein kann, wenn die Rezepte klar aufgebaut, die Zutaten leicht erhältlich und die Schritte verständlich erklärt sind.

Dieses Buch richtet sich besonders an Anfänger, Familien und alle, die ohne Stress grillen möchten. Ob Gasgrill, Holzkohlegrill, Elektrogrill oder Tischgrill – die Rezepte sind so gestaltet, dass sie mit unterschiedlichen Grillarten funktionieren. Im Mittelpunkt stehen einfache Gerichte mit Fleisch, Geflügel, Fisch, Gemüse, Käse, Burgern, Spießern, Beilagen, Salaten, Desserts und passenden Dips.

Jedes Rezept erklärt genau, welche Hitze geeignet ist, wie lange gegrillt wird, wann gewendet werden sollte und woran man erkennt, dass das Gericht fertig ist. So entsteht Sicherheit am Grill – Schritt für Schritt. Auch typische Anfängerfehler wie Ankleben, Austrocknen, zu starke Flammen oder zu frühes Wenden werden berücksichtigt.

Die Rezepte sind bewusst alltagstauglich gehalten. Sie brauchen keine ausgefallenen Zutaten und keine komplizierten Küchentechniken. Viele Gerichte lassen sich gut vorbereiten, schnell servieren und flexibel an den eigenen Geschmack anpassen. Damit eignet sich dieses Buch für den ersten Grillversuch genauso wie für entspannte Wochenenden, Familienessen oder gesellige Abende mit Freunden.

Grillen bedeutet nicht nur Essen zuzubereiten. Es bedeutet auch Zusammensein, Ausprobieren, Genießen und kleine Erfolgserlebnisse. Dieses Buch soll dabei helfen, mit Freude und Gelassenheit an den Grill zu gehen – auch dann, wenn noch nicht alles perfekt läuft. Denn gutes Grillen beginnt nicht mit Erfahrung, sondern mit einfachen Rezepten, klaren Anleitungen und Lust auf einen schönen Abend.

Anfängerfreundliche Geflügelrezepte für den Grill

Hähnchenbrust mit Zitronen-Kräuter-Marinade

Saftig, frisch und sehr einfach – ein gutes Grundrezept für den ersten Grillabend.

Vorbereitungszeit: 20 Minuten

Grillzeit: 12–14 Minuten

Portionen: 4

Grillmethode: Direkte Hitze, danach kurz indirekt ruhen lassen.

Hitze: Mittel, ca. 180–200 °C.

Zutaten:

4 Hähnchenbrustfilets à ca. 160 g

2 EL Olivenöl

1 EL Zitronensaft

1 TL Zitronenabrieb

1 TL Salz

1 TL getrocknete Kräuter

1 Prise Pfeffer

Zubereitung:

1. Hähnchenbrust trocken tupfen.
2. Öl, Zitronensaft, Zitronenabrieb, Salz, Kräuter und Pfeffer verrühren.
3. Fleisch gleichmäßig damit einreiben.
4. Grill vorheizen und Rost leicht einölen.
5. Hähnchenbrust bei mittlerer Hitze auflegen.
6. Pro Seite 5–6 Minuten grillen.
7. Danach 2 Minuten am Rand des Grills ziehen lassen.
8. Das Fleisch ist gar, wenn es innen weiß ist und klarer Saft austritt.

Tipp: Bei dicken Filets das Fleisch leicht flach drücken, damit es gleichmäßig gart.

Warum es funktioniert: Die milde Marinade schützt das Fleisch und hält es saftiger.

Nährwerte pro Portion: ca. 240 kcal | 34 g Eiweiß | 1 g Kohlenhydrate | 10 g Fett

Fehler vermeiden: Nicht zu heiß grillen, sonst wird die Brust außen trocken und innen noch roh.

Putensteaks mit Senf-Honig-Marinade

Mild, leicht süßlich und sehr beliebt bei Familien – ideal für einfache Grillteller.

Vorbereitungszeit: 15 Minuten

Grillzeit: 10–12 Minuten

Portionen: 4

Grillmethode: Direkte Hitze auf Gas-, Holzkohle-, Elektro- oder Tischgrill.

Hitze: Mittel, ca. 180–200 °C.

Zutaten:

4 Putensteaks à ca. 160 g

2 EL Rapsöl

1 EL mittelscharfer Senf

1 TL Honig

1 TL Salz

1 TL Paprikapulver edelsüß

1 Prise Pfeffer

Zubereitung:

1. Putensteaks trocken tupfen.
2. Öl, Senf, Honig, Salz, Paprika und Pfeffer verrühren.
3. Fleisch dünn mit der Marinade bestreichen.
4. Grillrost gut vorheizen und leicht ölen.
5. Steaks auf die direkte Hitze legen.
6. Pro Seite 4–5 Minuten grillen.
7. Einmal wenden, nicht mehrfach drehen.
8. Das Fleisch ist gar, wenn es fest wirkt und kein rosa Kern sichtbar ist.

Tipp: Honig nur sparsam verwenden, damit die Marinade nicht verbrennt.

Warum es funktioniert: Senf bringt Würze, Öl schützt vor dem Austrocknen.

Nährwerte pro Portion: ca. 260 kcal | 35 g Eiweiß | 3 g Kohlenhydrate | 11 g Fett

Fehler vermeiden: Pute immer vollständig durchgaren, aber nicht unnötig lange auf dem Grill lassen.

Hähnchenspieße mit Paprika und Zwiebel

Bunt, einfach zu wenden und perfekt für Gäste, die unkomplizierte Grillgerichte mögen.

Vorbereitungszeit: 25 Minuten

Grillzeit: 12–14 Minuten

Portionen: 4

Grillmethode: Direkte mittlere Hitze.

Hitze: Mittel, ca. 180–200 °C.

Zutaten:

600 g Hähnchenbrustfilet

1 rote Paprika

1 gelbe Paprika

2 rote Zwiebeln

2 EL Olivenöl

1 TL Salz

1 TL Paprikapulver

1 TL italienische Kräuter

Zubereitung:

1. Holzspieße 10 Minuten in Wasser legen.
2. Hähnchen in gleich große Würfel schneiden.
3. Paprika und Zwiebeln in grobe Stücke schneiden.
4. Fleisch mit Öl, Salz, Paprika und Kräutern mischen.
5. Fleisch und Gemüse abwechselnd aufspießen.
6. Grillrost vorheizen und leicht einölen.
7. Spieße 12–14 Minuten grillen.
8. Alle 3 Minuten wenden.
9. Das Fleisch ist gar, wenn es innen vollständig weiß ist.

Tipp: Fleischwürfel nicht zu klein schneiden, sonst werden sie schnell trocken.

Warum es funktioniert: Gemüse schützt das Fleisch etwas vor direkter Hitze.

Nährwerte pro Portion: ca. 280 kcal | 32 g Eiweiß | 8 g Kohlenhydrate | 12 g Fett

Fehler vermeiden: Spieße nicht zu dicht stecken, damit Hitze gleichmäßig an das Fleisch kommt.

Knusprige Hähnchenflügel mit Paprika

Ein einfaches Fingerfood-Rezept mit viel Geschmack und klarer Grillführung.

Vorbereitungszeit: 15 Minuten

Grillzeit: 25–30 Minuten

Portionen: 4

Grillmethode: Erst indirekte Hitze, am Ende kurz direkt grillen.

Hitze: Mittel, ca. 180 °C.

Zutaten:

1 kg Hähnchenflügel

2 EL Rapsöl

1 TL Salz

1 TL Paprikapulver edelsüß

1 TL Knoblauchgranulat

1 Prise Pfeffer

1 TL getrockneter Majoran

Zubereitung:

1. Hähnchenflügel trocken tupfen.
2. Öl mit Salz, Paprika, Knoblauch, Pfeffer und Majoran mischen.
3. Flügel gründlich damit einreiben.
4. Grill auf mittlere Hitze vorheizen.
5. Flügel indirekt 20 Minuten grillen.
6. Dabei alle 5 Minuten wenden.
7. Danach 5–8 Minuten direkt grillen, bis die Haut knusprig ist.
8. Sie sind gar, wenn am Knochen kein rosa Fleisch mehr sichtbar ist.

Tipp: Trockene Haut wird deutlich knuspriger.

Warum es funktioniert: Indirekte Hitze gart das Fleisch sicher, direkte Hitze macht die Haut knusprig.

Nährwerte pro Portion: ca. 390 kcal | 31 g Eiweiß | 1 g Kohlenhydrate | 29 g Fett

Fehler vermeiden: Nicht direkt über starker Flamme starten, sonst verbrennt die Haut zu früh.

Puten-Gemüse-Spieße mit Kräuteröl

Leicht, sauber zu grillen und sehr gut für Anfänger auf Elektro- oder Gasgrill geeignet.

Vorbereitungszeit: 25 Minuten

Grillzeit: 12–14 Minuten

Portionen: 4

Grillmethode: Direkte Hitze bei mittlerer Temperatur.

Hitze: Mittel, ca. 180–200 °C.

Zutaten:

600 g Putenbrust

1 Zucchini

1 rote Paprika

1 kleine rote Zwiebel

2 EL Olivenöl

1 TL Salz

1 TL Kräuter der Provence

1 Prise Pfeffer

Zubereitung:

1. Holzspieße in Wasser einweichen.
2. Putenbrust in gleich große Würfel schneiden.
3. Zucchini, Paprika und Zwiebel grob schneiden.
4. Öl, Salz, Kräuter und Pfeffer verrühren.
5. Fleisch und Gemüse damit mischen.
6. Alles abwechselnd auf Spieße stecken.
7. Spieße 12–14 Minuten grillen.
8. Alle 3 Minuten wenden.
9. Das Fleisch ist gar, wenn es fest und innen hell ist.

Tipp: Zucchini nicht zu dünn schneiden, sonst fällt sie leicht vom Spieß.

Warum es funktioniert: Kleine Stücke garen schnell und lassen sich gut kontrollieren.

Nährwerte pro Portion: ca. 270 kcal | 34 g Eiweiß | 6 g Kohlenhydrate | 11 g Fett

Fehler vermeiden: Zu hohe Hitze trocknet Putenfleisch schnell aus.

Hähnchenkeulen mit milder BBQ-Würzung

Ein gemütliches Grillrezept für Anfänger, weil Keulen saftiger bleiben als Brustfilet.

Vorbereitungszeit: 20 Minuten

Grillzeit: 35–40 Minuten

Portionen: 4

Grillmethode: Überwiegend indirekte Hitze, am Ende kurz direkt.

Hitze: Mittel, ca. 170–180 °C.

Zutaten:

4 Hähnchenkeulen à ca. 250 g

2 EL Rapsöl

1 TL Salz

1 TL Paprikapulver geräuchert

1 TL Paprikapulver edelsüß

1 TL Knoblauchgranulat

1 Prise Pfeffer

Zubereitung:

1. Hähnchenkeulen trocken tupfen.
2. Öl mit Salz, Paprika, Knoblauch und Pfeffer mischen.
3. Keulen gleichmäßig einreiben.
4. Grill für indirekte Hitze vorbereiten.
5. Keulen 30 Minuten indirekt grillen.
6. Alle 8–10 Minuten wenden.
7. Danach 5–8 Minuten direkt grillen, bis die Haut Farbe bekommt.
8. Das Fleisch ist gar, wenn es sich leicht vom Knochen löst.

Tipp: Ein Fleischthermometer hilft; Geflügel sollte innen etwa 75 °C erreichen.

Warum es funktioniert: Langsames Grillen verhindert verbrannte Haut und rohes Fleisch am Knochen.

Nährwerte pro Portion: ca. 410 kcal | 34 g Eiweiß | 1 g Kohlenhydrate | 30 g Fett

Fehler vermeiden: Nicht zu früh mit direkter Hitze arbeiten, sonst wird die Haut schwarz.