

Grillglück unter freiem Himmel

**130 einfache Outdoor-Rezepte für Garten,
Camping, Terrasse und entspannte Abende im
Freien – mit Fleisch, Geflügel, Fisch, Gemüse,
Burgern, Spießen, Foliengerichten, Salaten,
Dips, Käse & Desserts**

Jonas Meinhardt

Copyright

© 2026 Jonas Meinhardt

Alle Rechte vorbehalten.

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

Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen, öffentliche Zugänglichmachung, elektronische Speicherung, Verarbeitung, Verbreitung sowie die Nutzung in digitalen Systemen.

Die Rezepte und Hinweise in diesem Buch wurden mit größter Sorgfalt erstellt. Dennoch können individuelle Ergebnisse je nach Grillgerät, Temperatur, Zutatenqualität, Wetterbedingungen und persönlicher Erfahrung abweichen.

Haftungsausschluss

Die Inhalte dieses Buches dienen ausschließlich der allgemeinen Information und Inspiration für die private Küche und das Grillen im Freien. Sie ersetzen keine professionelle Ernährungsberatung, medizinische Beratung oder sicherheitstechnische Fachberatung.

Alle Angaben zu Garzeiten, Temperaturen, Nährwerten und Portionsgrößen sind Richtwerte. Je nach Grillmodell, Hitzeverteilung, Größe der Zutaten und persönlicher Zubereitung können Abweichungen entstehen.

Beim Umgang mit rohem Fleisch, Geflügel, Fisch, Meeresfrüchten, Milchprodukten und Eiern ist stets auf ausreichende Kühlung, saubere Arbeitsflächen und vollständiges Durchgaren zu achten. Personen mit Allergien, Unverträglichkeiten oder besonderen Ernährungsanforderungen sollten die Zutaten sorgfältig prüfen und gegebenenfalls fachlichen Rat einholen.

Der Autor übernimmt keine Haftung für Schäden, Verletzungen, gesundheitliche Beschwerden oder Verluste, die direkt oder indirekt durch die Anwendung der Rezepte, Tipps oder Empfehlungen in diesem Buch entstehen könnten.

Grillen sollte immer verantwortungsvoll erfolgen. Bitte beachte die Sicherheitshinweise deines Grillherstellers, halte Kinder und Haustiere vom heißen Grill fern und stelle den Grill nur auf eine stabile, geeignete und sichere Fläche.

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	9
Kompakte Outdoor-Grillrezepte mit Hähnchen und Geflügel	14
Hähnchen-Unterkeulen mit BBQ-Tomatenlack	14
Zitronen-Hähnchenschenkel mit Gartenkräutern	15
Putensteaks mit Paprika-Joghurt-Marinade	16
Hähnchenbrust mit Honig-Limetten-Glasur	17
Knusprige Hähnchenflügel mit Paprika-Rub	18
Puten-Gemüse-Spieße mit Kräuteröl	19
Entenbrust mit Orangensalz	20
Hähnchen-Mais-Spieße mit Curryöl	21
Putenhack-Burger mit Kräuterquark	22
Putenbruststreifen aus der Grillpfanne	23
Hähnchen-Speck-Päckchen mit Kräuterfüllung	24
Geflügelbratwurst mit Apfel-Senf-Zwiebeln	25
Kompakte Outdoor-Grillrezepte mit Würstchen und Hotdogs	26
Käsekraimer-Hotdogs mit Gurken-Senf-Topping	26
Currywurst vom Grill mit schneller Tomatensauce	27
Nürnberger Rostbratwürstchen mit Kartoffel-Schale	28
Krakauer im Laugenbrötchen mit Meerrettichcreme	29
Rindswurst-Hotdogs mit Paprika-Relish	30
Thüringer Bratwurst mit Apfel-Zwiebel-Topping	31
Mini-Würstchen-Spieße mit Zucchini	32
Merguez-Hotdogs mit Minzjoghurt	33
Bratwurst-Schnecken mit Kräuterbutter	34
Chorizo-Hotdogs mit Tomatenwürfeln	35
Kompakte Outdoor-Grillrezepte mit Fisch und Meeresfrüchten	36
Lachsfilets mit Dill-Zitronen-Öl	36
Forelle im Kräuterpaket	37
Dorade mit Fenchel und Olivenöl	38
Kabeljau in Alufolie mit Tomaten	39
Garnelenspieße mit Knoblauch-Petersilien-Öl	40
Thunfischsteaks mit Sesamkruste	41
Makrele mit Senf-Dill-Kruste	42
Calamari-Ringe von der Grillplatte	43
Zanderfilet mit Gurken-Joghurt-Topping	44

Jakobsmuscheln mit Kräuterbutter	45
Muscheln im Dutch Oven mit Kräutersud	46
Fischburger mit Seelachs und Joghurtsauce	47
Kompakte Outdoor-Grillrezepte mit Fleisch	48
Rinderhüftspieße mit Paprika und Thymian	48
Schweinefilet-Medaillons mit Rosmarinöl	49
Lammkoteletts mit Zitrone und Oregano	50
Rindfleisch-Burger mit Gurken-Senf-Sauce	51
Spareribs mit Apfel-Paprika-Glasur	52
Schweinebauchstreifen mit Kümmelkruste	53
Rumpsteak mit Pfefferbutter	54
Lammhackspieße mit Minzjoghurt	55
Grillwürste mit Bier-Zwiebel-Pfanne	56
Kalbsschnitzel vom Grill mit Zitronenöl	57
Hackfleisch-Hotdogs mit Röstpaprika	58
Kasseler-Scheiben mit Honigkraut	59
Rindfleischstreifen aus der Grillpfanne	60
Kompakte Outdoor-Grillrezepte mit Gemüse und veganen Ideen	61
Blumenkohlsteaks mit Curry-Knoblauch-Öl	61
Auberginensteaks mit Rauchpaprika-Öl	62
Portobello-Burger mit Senf-Zwiebel-Creme	63
Süßkartoffelspalten mit Rosmarinsalz	64
Maisrippen mit Limetten-Chili-Öl	65
Tofu-Gemüse-Spieße mit Erdnussmarinade	66
Spitzpaprika mit Linsenfüllung	67
Champignonpfanne mit Knoblauch und Petersilie	68
Zucchinirollen mit Tomaten-Bohnen-Füllung	69
Kartoffel-Gemüse-Päckchen mit Senföl	70
Grilltomaten mit Kichererbsen-Kräuterhaube	71
Kompakte Outdoor-Grillrezepte mit Käse und Desserts	72
Grillkäse mit Zitronen-Kräuter-Öl	72
Feta-Päckchen mit Tomaten und Oliven	73
Camembert aus der Grillschale mit Preiselbeeren	74
Halloumi-Aprikosen-Spieße	75
Ziegenkäse auf Birnenscheiben	76
Raclette-Schälchen mit Kartoffeln und Käse	77

Pfirsichhälften mit Vanillequark	78
Schoko-Bananen aus der Schale	79
Apfel-Zimt-Päckchen mit Haferflocken	80
Ananas-Spieße mit Kokosjoghurt	81
Fehler vermeiden: Nicht zu lange grillen, sonst verliert die Ananas Saft.	81
Beeren-Crumble aus dem Dutch Oven	82
Gegrillte Nektarinen mit Mandelcreme	83
Kompakte Outdoor-Grillrezepte mit Burgern	84
Halloumi-Burger mit Pfirsich-Salsa	84
Smashburger mit Röstzwiebeln und Cheddar	85
Schweinehack-Burger mit Apfelkraut	86
Lamm-Burger mit Ajvar und Rucola	87
Bohnen-Burger mit Paprika und Haferflocken	88
Lachsfrikadellen-Burger mit Gurkenstreifen	89
Rote-Bete-Burger mit Walnuss und Senf	90
Rinderburger mit Champignons und Pfeffercreme	91
Bratwurst-Burger mit Senfkraut	92
Zucchini-Kichererbsen-Burger mit Kräutersauce	93
Kompakte Camping- und Folienrezepte vom Grill	94
Rinderstreifen-Fajita-Päckchen	94
Hackbällchen-Kartoffel-Päckchen mit Paprika	95
Seelachs-Päckchen mit Lauch und Senfsauce	96
Gnocchi-Tomaten-Päckchen mit Kräuteröl	97
Wurst-Bohnen-Topf aus dem Dutch Oven	98
Couscous-Gemüse-Päckchen mit Kichererbsen	99
Schweinefilet-Päckchen mit Pilzen und Lauch	100
Tortellini-Grillschale mit Spinat und Tomaten	101
Garnelen-Reis-Päckchen mit Erbsen	102
Ofenkartoffel vom Grill mit Kräuterbohnen	103
Lamm-Kichererbsen-Päckchen mit Minze	104
Frühstücks-Päckchen mit Ei, Kartoffel und Spinat	105
Kompakte Outdoor-Grillrezepte mit Spießen	106
Rindfleisch-Zucchini-Spieße mit Pfefferöl	106
Schweinefilet-Spieße mit Pflaumen und Speck	107
Hähnchen-Mango-Spieße mit mildem Curry	108
Lachs-Gurken-Spieße mit Zitronenbutter	109

Halloumi-Zucchini-Spieße mit Tomatenöl	110
Garnelen-Ananas-Spieße mit Limettenöl	111
Kartoffel-Chorizo-Spieße mit Paprikadip	112
Tempeh-Paprika-Spieße mit Soja-Sesam-Öl	113
Merguez-Zwiebel-Spieße mit Joghurt-Minze	114
Gemüse-Brot-Spieße mit Knoblauchöl	115
Kalbsspieße mit Salbei und Zitrone	116
Kompakte Outdoor-Grillrezepte mit Beilagen und Salaten	117
Gegrillter Romanasalat mit Zitronen-Dressing	117
Lauwarmer Radieschen-Kartoffel-Salat	118
Bulgursalat mit gegrillten Tomaten	119
Gurken-Dill-Salat mit Grillzwiebeln	120
Gegrillter Spitzkohl mit Apfelessig	121
Nudelsalat mit Grillpaprika und Rucola	122
Möhren-Krautsalat mit gerösteten Sonnenblumenkernen	123
Warmer Bohnen-Salat mit Grillzitrone	124
Fladenbrot-Salat mit Kräutern und Gurke	125
Linsensalat mit gegrillten Möhren	126
Wassermelonen-Feta-Salat mit Grillminze	127
Couscous-Salat mit Grillpflaumen und Mandeln	128
Kompakte Outdoor-Grillrezepte mit Dips und Saucen	129
Tomaten-Zwiebel-Salsa vom Grill	129
Gerösteter Knoblauch-Senf-Dip	130
Auberginen-Sesam-Dip	131
Mango-Curry-Dip	132
Radieschen-Frischkäse-Dip	133
Rote-Bete-Meerrettich-Dip	134
Avocado-Limetten-Creme	135
Apfel-Curry-Sauce	136
Weiße-Bohnen-Zitronen-Dip	137
Zwiebel-Balsamico-Chutney aus der Grillschale	138
Gurken-Wasabi-Dip	139
Schlusswort	140

Einleitung

Draußen grillen bedeutet mehr als nur Essen zuzubereiten. Es bedeutet Zeit im Freien, einfache Zutaten, gute Gespräche und Gerichte, die ohne großen Aufwand nach Sommer, Wochenende und Entspannung schmecken. Ob im Garten, auf der Terrasse, beim Camping, am See oder auf einem kleinen tragbaren Grill: Mit den richtigen Grundregeln gelingt Grillen auch ohne Profi-Erfahrung.

Dieses Buch richtet sich an alle, die unkompliziert, abwechslungsreich und sicher im Freien grillen möchten. Die Rezepte sind bewusst einfach gehalten, klar aufgebaut und für normale Grillabende gemacht. Du findest herzhaftes Fleischgerichte, Geflügel, Würstchen, Hotdogs, Fisch, Meeresfrüchte, Gemüse, vegane Ideen, Käsegerichte, Desserts, Burger, Spieße, Campinggerichte, Folienpäckchen, Beilagen, Salate und Dips.

Im Mittelpunkt stehen verständliche Zutaten, kurze Arbeitsschritte und praktische Hinweise, die direkt beim Grillen helfen. Viele Gerichte lassen sich gut vorbereiten, gekühlt transportieren und draußen ohne viel Zubehör fertigstellen. Dadurch eignet sich das Buch besonders für Familien, Anfänger, Campingfreunde, Wochenendgriller und alle, die draußen gut essen möchten, ohne lange in der Küche zu stehen.

Die Rezepte zeigen, wie vielseitig Outdoor-Grillen sein kann. Es geht nicht nur um Steaks und Würstchen, sondern auch um Gemüsepakete, Fischgerichte, Grillkäse, warme Salate, schnelle Dips und süße Desserts vom Rost. Mit etwas Vorbereitung, der richtigen Hitze und ein paar einfachen Tricks wird aus jedem Grillabend ein entspanntes Essen im Freien.

Praktische Grilltipps und kleine Grundregeln

Den Grill immer gut vorheizen

Ein Grill braucht Zeit, bis Rost, Platte oder Grillschale richtig heiß sind. Plane mindestens 10 Minuten Vorheizzeit ein. Ein heißer Rost sorgt dafür, dass Fleisch,

Fisch, Gemüse und Käse besser bräunen und weniger ankleben. Wird das Grillgut zu früh aufgelegt, bleibt es oft am Rost kleben und bekommt keine schöne Kruste.

Direkte und indirekte Hitze nutzen

Direkte Hitze bedeutet: Das Grillgut liegt direkt über der Glut oder Flamme. Sie eignet sich für Würstchen, Burger, dünne Steaks, Spieße, Grillkäse und Gemüse.

Indirekte Hitze bedeutet: Das Grillgut liegt nicht direkt über der Hitzequelle. Diese Methode ist besser für Hähnchenschenkel, dicke Fleischstücke, Fischpäckchen, Kartoffeln, Spareribs und Foliengerichte. So gart alles schonender und verbrennt außen nicht zu schnell.

Den Rost reinigen und leicht einölen

Ein sauberer Rost ist wichtig, damit nichts klebt oder bitter schmeckt. Bürste den Rost nach dem Vorheizen ab. Danach kann er dünn mit Öl eingerieben werden. Dafür eignet sich ein Stück Küchenpapier mit etwas Rapsöl und eine Grillzange. Nicht zu viel Öl verwenden, sonst kann es in die Flamme tropfen.

Fleisch nicht zu früh wenden

Viele Anfänger wenden Fleisch, Burger oder Spieße zu oft. Besser ist es, das Grillgut erst dann zu wenden, wenn es sich leicht vom Rost löst. Wenn es noch stark klebt, braucht es meist noch etwas Zeit. Zu häufiges Wenden verhindert eine gute Kruste und lässt Fleisch schneller trocken werden.

Nicht mit der Gabel in Fleisch oder Würste stechen

Beim Einstechen läuft Fleischsaft aus. Das gilt besonders für Würste, Burger, Steaks und Geflügel. Verwende lieber eine Grillzange. So bleibt das Grillgut saftiger und die Oberfläche wird gleichmäßiger gebräunt.

Marinaden sparsam verwenden

Marinaden machen Fleisch, Fisch, Gemüse und Käse aromatisch. Sie sollten aber nicht tropfnass auf den Grill kommen. Tupfe überschüssige Marinade leicht ab oder lasse das Grillgut kurz abtropfen. Zu viel Öl oder Honig kann in die Flamme tropfen und verbrennen.

Zuckerhaltige Glasuren erst am Ende auftragen

Honig, Ketchup, BBQ-Sauce oder süße Marinaden bräunen sehr schnell. Deshalb sollten sie erst in den letzten Minuten aufgetragen werden. So bekommt das Grillgut Glanz und Geschmack, ohne bitter oder schwarz zu werden.

Geflügel immer vollständig durchgaren

Hähnchen und Pute müssen innen vollständig gar sein. Besonders bei Schenkeln, Flügeln und dickeren Stücken ist indirekte Hitze hilfreich. Außen sollte nichts verbrennen, während innen noch rohes Fleisch bleibt. Geflügel nach dem Grillen kurz ruhen lassen, damit es saftiger bleibt.

Fisch vorsichtig grillen

Fisch ist empfindlicher als Fleisch. Filets gelingen am besten auf einer Grillplatte, in einer Grillschale, im Fischkorb oder als Folienpäckchen. Ganze Fische sollten gut trocken getupft und nicht zu oft gewendet werden. Fisch ist fertig, wenn er sich leicht mit einer Gabel teilen lässt.

Gemüse nicht zu dünn schneiden

Gemüse braucht genug Größe, damit es nicht durch den Rost fällt oder zu schnell verbrennt. Zucchini, Auberginen, Paprika, Pilze und Kartoffeln sollten gleichmäßig geschnitten werden. So garen alle Stücke zur gleichen Zeit.

Holzspieße vorher wässern

Holzspieße sollten vor dem Grillen etwa 20 Minuten in Wasser liegen. Dadurch verbrennen sie auf dem Grill nicht so schnell. Bei häufigem Grillen sind Metallspieße eine praktische Alternative.

Folienpäckchen locker schließen

Folien- oder Grillpapierpäckchen sollten nicht zu fest gepackt werden. Etwas Platz im Inneren hilft, dass Dampf entstehen kann. So bleibt Fisch saftig, Gemüse weich und Kartoffeln garen gleichmäßiger. Beim Öffnen vorsichtig sein, da heißer Dampf austreten kann.

Grillgut richtig transportieren

Für Camping, Picknick und Grillen am See ist Kühlung wichtig. Fleisch, Fisch, Geflügel, Käse, Dips und vorbereitete Salate gehören in eine Kühltasche mit Kühlakkus. Rohe Zutaten sollten getrennt von Brot, Salat und fertigen Speisen transportiert werden.

Dips und Salate kühl halten

Cremige Dips, Joghurtsaucen, Frischkäsecremes und Salate sollten nicht lange in der Sonne stehen. Stelle sie erst kurz vor dem Essen auf den Tisch. Reste sollten wieder gekühlt werden, besonders bei warmem Wetter.

Ruhezeit einplanen

Steaks, Filets, Burger und größere Fleischstücke schmecken besser, wenn sie nach dem Grillen kurz ruhen. Drei bis fünf Minuten reichen oft aus. In dieser Zeit verteilt sich der Fleischsaft, und das Ergebnis wird saftiger.

Sicherheit beim Grillen

Der Grill sollte immer stabil stehen und nicht zu nah an trockenem Gras, Holz, Zelten oder Markisen platziert werden. Kinder sollten nicht direkt am heißen Grill

spielen. Für unterwegs sind eine Grillzange, hitzefeste Handschuhe, Wasser und eine sichere Ablagefläche besonders hilfreich.

Kleine Faustregel für entspannte Grillabende

Bereite so viel wie möglich vor: Marinaden, Dips, Salate, geschnittenes Gemüse und geformte Patties. Draußen soll das Grillen einfach bleiben. Wer gut vorbereitet ist, muss am Grill weniger suchen, weniger schneiden und kann den Abend besser genießen.

Kompakte Outdoor-Grillrezepte mit Hähnchen und Geflügel

Hähnchen-Unterkeulen mit BBQ-Tomatenlack

Klebrige, würzige Unterkeulen für gemütliche Grillabende im Freien.

Vorbereitungszeit: 10 Minuten

Marinierzeit: 1 Stunde

Grillzeit: 26–30 Minuten

Portionen: 4

Outdoor-Situation: Gartenfest, Camping, Sommerabend mit Freunden

Grillmethode: Gasgrill, Holzkohlegrill mit Deckel

Hitze: mittlere indirekte Hitze, ca. 180 °C

Tipp: Tomatenlack erst in den letzten Minuten auftragen.

Warum: So verbrennt die Sauce nicht vor dem Garen.

Transport-Tipp: Keulen und Sauce getrennt gekühlt mitnehmen.

Zutaten: 8 Hähnchen-Unterkeulen, 2 EL Tomatenmark, 1 EL Honig, 2 EL Rapsöl, 1 TL Paprika, 1 TL Salz, 1/2 TL Pfeffer

Zubereitung:

1. Öl, Paprika, Salz und Pfeffer mischen.
2. Keulen damit einreiben.
3. Grill auf 180 °C vorheizen.
4. Keulen indirekt 22 Minuten grillen.
5. Einmal wenden.
6. Tomatenmark und Honig mischen und dünn auftragen.
7. Weitere 4–8 Minuten fertig grillen.

Nährwerte pro Portion: Kalorien ca. 450 kcal, Eiweiß ca. 35 g, Natrium ca. 760 mg, Kohlenhydrate ca. 5 g, Fett ca. 31 g

Funktion: Herzhaft, beliebt und ideal für Essen mit der Hand.

Fehler vermeiden: Nicht zu früh glasieren, sonst wird die Oberfläche bitter.