

Mein erstes Grillbuch

**150 einfache Rezepte für entspannte
Grillabende mit Fleisch, Fisch, Gemüse, Käse,
Burgern, Spießen, Beilagen, Salaten, Dips und
Desserts – ideal für Anfänger**

Henrik Lenz

Copyright

Copyright © 2026 Henrik Lenz

Alle Rechte vorbehalten.

Dieses Werk einschließlich aller Inhalte, Texte, Rezepte und Gestaltungselemente 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 sowie die Speicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Die in diesem Buch enthaltenen Rezepte, Hinweise und Empfehlungen wurden mit größter Sorgfalt erstellt. Dennoch können Abweichungen bei Garzeiten, Temperaturen und Ergebnissen entstehen, da Grillgeräte, Zutaten, Umgebungstemperaturen und persönliche Vorlieben unterschiedlich sein können.

Haftungsausschluss

Die Inhalte dieses Buches dienen ausschließlich der allgemeinen Information und Inspiration beim Kochen und Grillen. Sie ersetzen keine professionelle Ernährungsberatung, medizinische Beratung oder individuelle Fachberatung.

Bitte achte beim Grillen stets auf einen sicheren Umgang mit Hitze, offenem Feuer, Gas, elektrischen Geräten und scharfen Küchenwerkzeugen. Verwende Grillgeräte nur gemäß den Herstellerangaben und lasse heiße Geräte niemals unbeaufsichtigt. Kinder sollten sich nur unter Aufsicht in der Nähe des Grills aufhalten.

Alle Angaben zu Garzeiten, Temperaturen und Nährwerten sind Richtwerte. Je nach Grillmodell, Dicke der Zutaten und persönlichem Geschmack können Anpassungen erforderlich sein. Fleisch, Geflügel und Fisch sollten immer vollständig und sicher gegart werden.

Bei Allergien, Unverträglichkeiten oder besonderen Ernährungsbedürfnissen sollten die Zutaten vor der Zubereitung sorgfältig geprüft und bei Bedarf angepasst oder ersetzt werden. Für gesundheitliche Folgen, unsachgemäße Anwendung, individuelle Unverträglichkeiten oder abweichende Ergebnisse wird keine Haftung übernommen.

Inhaltsverzeichnis

Einführung: Warum Grillen so beliebt ist	10
Vorwort zu diesem Grillbuch	11
EINFACH GRILLEN LERNEN	12
Rind- und Schweinefleischrezepte für Anfänger	12
Rind-Schwein-Burger mit Senfzwiebeln	13
Schweinenackensteaks mit Apfel-Senf-Marinade	14
Gemischte Hackspieße mit Paprika und Zwiebel	15
Schweinefiletmedaillons mit Kräuteröl	16
Rind-Schwein-Cevapcici mit Knoblauch	17
Schweinekotelett mit Paprika-Rub	18
Rinder-Schweine-Spieße mit Champignons	19
Schweinebauchscheiben mit Kümmel und Pfeffer	20
Rind-Schwein-Frikadellen vom Grill	21
Rindersteak mit Speckmantel	22
EINFACH GRILLEN LERNEN	23
Hähnchen- und Geflügelrezepte für Anfänger	23
Zitronen-Hähnchenbrust mit Petersilie	24
Paprika-Hähnchenspieße	25
Joghurt-Hähnchenschenkel mit Knoblauch	26
Putensteaks mit Kräutermarinade	27
Honig-Senf-Hähnchenflügel	28
Hähnchen-Burger mit Kräuterquark	29
Curry-Putenspieße mit Zucchini	30
Hähnchen-Gemüse-Päckchen	31
Knusprige Hähnchenoberkeulen	32
Puten-Hackröllchen mit Schnittlauch	33
EINFACH GRILLEN LERNEN	34
Fisch- und Meeresfrüchterezepte für Anfänger	34
Lachsfilet mit Zitronenbutter	35
Kabeljau-Päckchen mit Gemüse	36
Garnelenspieße mit Knoblauchöl	37
Forelle mit Kräutern im Ganzen	38
Thunfischsteak mit Sesam	39
Doradenfilet mit Tomaten und Basilikum	40
Jakobsmuscheln mit Zitronenöl	41

Makrele mit Senf-Kräuter-Marinade	42
Lachs-Gemüse-Spieße	43
Calamari-Ringe mit Paprikaöl	44
EINFACH GRILLEN LERNEN	45
Gemüserezepte für Anfänger	45
Zucchinischeiben mit Kräuteröl	46
Gefüllte Champignons mit Frischkäse	47
Paprikahälften mit Feta und Kräutern	48
Maiskolben mit Schnittlauchbutter	49
Auberginenscheiben mit Knoblauchjoghurt	50
Grüner Spargel mit Zitronenöl	51
Bunte Gemüsespieße mit Kräutermarinade	52
Kartoffelhälften mit Rosmarin	53
Karotten mit Honig und Thymian	54
Brokkoli-Päckchen mit Knoblauchöl	55
Spitzkohl-Steaks mit Senföl	56
EINFACH GRILLEN LERNEN	57
Einfache Grillspieße für Anfänger	57
Schweinefilet-Ananas-Spieße	58
Hähnchen-Pfirsich-Spieße	59
Bratwurst-Zwiebel-Spieße	60
Rindersteak-Zwiebel-Spieße	61
Halloumi-Zucchini-Spieße	62
Garnelen-Mango-Spieße	63
Puten-Mais-Spieße	64
Kartoffel-Champignon-Spieße	65
Tofu-Pilz-Spieße mit Sojaöl	66
Mini-Frikadellen-Spieße mit Gurke	67
Brot-Käse-Tomaten-Spieße	68
EINFACH GRILLEN LERNEN	69
Käsegerichte für Anfänger	69
Camembert im Grillpfännchen mit Preiselbeeren	70
Hirtenkäse-Päckchen mit Oliven und Zitrone	71
Grillkäse-Steaks mit Apfel-Senf-Glasur	72
Ziegenkäsetaler mit Birne	73
Raclette-Kartoffel-Pfännchen	74

Paneerwürfel mit mildem Curryöl	75
Mozzarella-Auberginen-Röllchen	76
Bergkäse-Lauch-Pfännchen	77
Grillkäse-Burger mit Radieschenquark	78
Gouda-Mais-Pfännchen	79
EINFACH GRILLEN LERNEN	80
Burgerrezepte für Anfänger	80
Rindersteak-Burger mit Rucola	81
Schweinenacken-Burger mit Krautsalat	82
Putenburger mit Gurken-Joghurt	83
Hähnchenbrust-Burger mit Tomate	84
Lachsburger mit Dillquark	85
Seelachsburger mit Zitronencreme	86
Bohnenburger mit Paprikaquark	87
Champignon-Burger mit Kräuterbutter	88
Linsenburger mit Senf-Joghurt	89
Bratwurst-Burger mit Gurkenscheiben	90
Schweinefilet-Burger mit Apfel	91
Auberginen-Feta-Burger	92
EINFACH GRILLEN LERNEN	93
Weitere Burgerrezepte für Anfänger	93
Cheddar-Rindfleisch-Burger mit Röstzwiebeln	94
Schweinehack-Burger mit Paprikacreme	95
Hähnchenhack-Burger mit Maiscreme	96
Kalbsburger mit Kräuterquark	97
Halloumi-Paprika-Burger	98
Zucchini-Hafer-Burger mit Schnittlauch	99
Rote-Bete-Burger mit Meerrettichquark	100
Garnelenburger mit Limettenquark	101
Hackbraten-Burger mit Majoran	102
Blumenkohl-Cheese-Burger	103
EINFACH GRILLEN LERNEN	104
Beilagen und Salate für Anfänger	104
Tomaten-Brot-Salat mit Grillcroutons	105
Gurkensalat mit Dill und Joghurt	106
Warmer Couscous-Salat mit Grillpaprika	107

Krautsalat mit Apfel und Kümmel	108
Nudelsalat mit Joghurt-Senf-Dressing	109
Weißer-Bohnen-Salat mit Petersilie	110
Knoblauchbrot vom Grill	111
Lauwarmer Linsensalat mit Grillzwiebeln	112
Radieschen-Salat mit Schnittlauchquark	113
Grillfladen mit Kräuteröl	114
Rote-Bete-Apfel-Salat	115
Warmer Reis-Salat mit Grilltomaten	116
Möhren-Apfel-Salat mit Sonnenblumenkernen	117
EINFACH GRILLEN LERNEN	118
Kinderfreundliche Grillrezepte für Anfänger	118
Milde Hähnchen-Nuggets von der Grillplatte	119
Mini-Pizzabrote vom Grill	120
Puten-Käse-Röllchen	121
Süßkartoffel-Taler mit Quarkdip	122
Mini-Würstchen im Brotteig	123
Fischwürfel mit Kartoffelkruste	124
Gemüse-Reis-Puffer vom Grill	125
Apfel-Bananen-Päckchen mit Zimt	126
Mini-Käse-Mais-Taler	127
Hähnchen-Fladenbrot-Taschen	128
EINFACH GRILLEN LERNEN	129
Süße Grilldesserts für Anfänger	129
Pfirsichhälften mit Vanillequark	130
Ananasringe mit Kokosjoghurt	131
Beeren-Crumble im Grillpfännchen	132
Aprikosenhälften mit Mandelkruste	133
Schoko-Erdbeer-Fladen	134
Pflaumenpäckchen mit Haferstreuseln	135
Quark-Pfannkuchen von der Grillplatte	136
Nektarinenscheiben mit Zimtjoghurt	137
Süße Zimt-Fladen mit Joghurtcreme	138
Milchreis-Pfännchen mit Kirschen	139
EINFACH GRILLEN LERNEN	140
Dips und Saucen für Anfänger	140

Milder Knoblauch-Schmand-Dip	141
Tomaten-Paprika-Sauce	142
Honig-Senf-Dip mit Joghurt	143
Kräuter-Öl-Sauce für Grillgemüse	144
Apfel-Curry-Dip	145
Frische Zitronen-Mayonnaise	146
Milder BBQ-Ketchup	147
Gurken-Minze-Dip	148
Paprika-Frischkäse-Creme	149
Senf-Dill-Sauce für Fisch	150
Schlusswort: Entspannt grillen, sicher genießen	151

Einführung: Warum Grillen so beliebt ist

Grillen ist mehr als nur eine Zubereitungsart. Es ist ein entspannter Moment im Alltag, ein gemeinsames Essen mit Familie und Freunden und oft der Beginn eines schönen Abends im Garten, auf dem Balkon oder auf der Terrasse. Schon der Duft von geröstetem Brot, saftigem Fleisch, frischem Gemüse oder warmen Früchten sorgt dafür, dass sich ein Grillabend besonders anfühlt.

Viele Menschen glauben, Grillen sei kompliziert. Dabei braucht es am Anfang keine teure Ausrüstung, keine ausgefallenen Gewürze und keine schwierigen Techniken. Wer die wichtigsten Grundlagen kennt, kann mit einfachen Zutaten sehr gute Ergebnisse erzielen. Entscheidend sind vor allem die richtige Hitze, etwas Geduld, passende Grillzeiten und ein sicherer Umgang mit dem Grillgut.

Gerade für Anfänger ist es wichtig, Schritt für Schritt vorzugehen. Ein gut vorgeheizter Grill, ein sauberer Rost, etwas Öl gegen Ankleben und klare Garzeiten machen bereits einen großen Unterschied. Fleisch sollte nicht ständig gewendet werden, Fisch braucht besondere Vorsicht, Gemüse darf nicht zu dünn geschnitten werden und Käse gelingt am besten mit mittlerer Hitze oder in einem Grillpfännchen.

Dieses Buch zeigt, dass Grillen nicht stressig sein muss. Die Rezepte sind bewusst einfach gehalten, klar erklärt und für verschiedene Grillarten geeignet. Ob Gasgrill, Holzkohlegrill, Elektrogrill oder Tischgrill: Viele Gerichte lassen sich flexibel zubereiten und an die eigene Küche, den eigenen Balkon oder den eigenen Garten anpassen.

Im Mittelpunkt stehen gelingsichere Rezepte für jeden Tag: Fleisch, Geflügel, Fisch, Gemüse, Grillspieße, Käsegerichte, Burger, Beilagen, Salate, kinderfreundliche Ideen, süße Desserts und einfache Dips. So entsteht eine vielseitige Sammlung, die Einsteigern Sicherheit gibt und gleichzeitig genug Abwechslung für viele Grillabende bietet.

Vorwort zu diesem Grillbuch

Dieses Grillbuch wurde für alle geschrieben, die ohne Unsicherheit und ohne komplizierte Fachbegriffe mit dem Grillen beginnen möchten. Vielleicht hast du bisher nur Würstchen auf den Grill gelegt. Vielleicht hast du Angst, dass Fleisch trocken wird, Fisch zerfällt, Gemüse anbrennt oder Käse am Rost kleben bleibt. Genau hier setzt dieses Buch an.

Jedes Rezept ist so aufgebaut, dass du sofort erkennst, was wichtig ist: Vorbereitungszeit, Grillzeit, Portionen, Grillmethode, Hitze, Zutaten, klare Zubereitungsschritte, ein praktischer Tipp, eine kurze Erklärung und Hinweise zur Fehlervermeidung. So musst du nicht raten, sondern kannst Schritt für Schritt arbeiten.

Die Rezepte sind bewusst anfängerfreundlich. Sie verwenden gut erhältliche Zutaten, einfache Gewürze und klare Temperaturangaben. Viele Gerichte sind schnell vorbereitet und eignen sich für Familien, Wochenenden, kleine Feiern oder entspannte Abende mit Freunden. Auch wer nur einen kleinen Elektrogrill oder Tischgrill besitzt, findet viele passende Ideen.

Besonders wichtig war bei diesem Buch, typische Anfängerfehler zu vermeiden. Deshalb findest du immer wieder Hinweise gegen Anbrennen, Austrocknen, Kleben, Zerfallen oder zu starkes Würzen. So lernst du nicht nur einzelne Rezepte, sondern auch ein besseres Gefühl für Hitze, Garzeit und den richtigen Zeitpunkt zum Wenden.

Dieses Buch soll dir zeigen: Grillen darf einfach sein. Du musst nicht perfekt starten. Du brauchst nur gute Grundrezepte, etwas Aufmerksamkeit und Freude am Ausprobieren. Mit jedem Grillabend wirst du sicherer, schneller und entspannter.

Ob saftige Burger, milde Hähnchengerichte, aromatisches Gemüse, knuspriges Brot, cremige Dips oder süße Desserts vom Grill – dieses Buch begleitet dich von den ersten sicheren Schritten bis zu abwechslungsreichen Grillabenden, die wirklich Freude machen.

EINFACH GRILLEN LERNEN

Rind- und Schweinefleischrezepte für Anfänger

Gelingsichere Grillideen für Gasgrill, Holzkohlegrill, Elektrogrill und Tischgrill

 Saftige Nackensteaks, einfache Hackfleischgerichte, würzige Spieße und
unkomplizierte Grillklassiker für entspannte Abende mit Familie und Freunden

Rind-Schwein-Burger mit Senfzwiebeln

Dieser Burger ist saftig, mild gewürzt und ideal für den ersten Grillabend.

Vorbereitungszeit: 20 Minuten

Grillzeit: 10–12 Minuten

Portionen: 4

Grillmethode: Direkte mittlere Hitze

Hitze: Mittel, etwa 190–210 °C

Zutaten:

- 350 g Rinderhackfleisch
- 250 g Schweinehackfleisch
- 1 TL Salz
- 1 TL Pfeffer
- 1 kleine Zwiebel in feinen Ringen
- 4 Burgerbrötchen

Zubereitung:

- Beide Hackfleischsorten locker mit Salz und Pfeffer mischen.
- Vier flache Patties formen und in die Mitte eine kleine Mulde drücken.
- Grillrost vorheizen und dünn einölen.
- Patties 5–6 Minuten pro Seite grillen.
- Nur einmal wenden, wenn sie sich leicht vom Rost lösen.
- Gar sind sie, wenn innen kein rosa Fleisch mehr sichtbar ist.

Tipp: Die Zwiebelringe kurz am Rand mitgrillen.

Warum es funktioniert: Schweinehack macht die Patties saftig, Rind gibt kräftigen Geschmack.

Nährwerte pro Portion: ca. 540 kcal, 35 g Eiweiß, 34 g Kohlenhydrate, 30 g Fett.

Fehler vermeiden: Patties nicht flach drücken, sonst verlieren sie Fleischsaft.

Schweinenackensteaks mit Apfel-Senf-Marinade

Diese Nackensteaks bleiben saftig und schmecken leicht fruchtig-würzig.

Vorbereitungszeit: 20 Minuten

Grillzeit: 12–14 Minuten

Portionen: 4

Grillmethode: Direkte mittlere Hitze

Hitze: Mittel, etwa 180–200 °C

Zutaten:

- 4 Schweinenackensteaks à 180 g
- 2 EL Apfelsaft
- 1 EL mittelscharfer Senf
- 2 EL Rapsöl
- 1 TL Salz
- 1 TL Majoran

Zubereitung:

- Apfelsaft, Senf, Öl, Salz und Majoran verrühren.
- Nackensteaks trocken tupfen und dünn marinieren.
- Grillrost sauber bürsten und leicht einölen.
- Steaks 6–7 Minuten pro Seite grillen.
- Einmal wenden und nicht ständig verschieben.
- Gar sind sie bei etwa 72 °C Kerntemperatur.

Tipp: Nackensteaks vor dem Grillen 10 Minuten Raumtemperatur annehmen lassen.

Warum es funktioniert: Der Fettanteil im Nacken schützt vor Trockenheit.

Nährwerte pro Portion: ca. 430 kcal, 34 g Eiweiß, 3 g Kohlenhydrate, 31 g Fett.

Fehler vermeiden: Nicht über offene Flammen legen, Fett kann schnell tropfen.

Gemischte Hackspieße mit Paprika und Zwiebel

Diese Spieße sind einfach zu formen und gelingen auch auf kleinen Tischgrills.

Vorbereitungszeit: 25 Minuten

Grillzeit: 10–12 Minuten

Portionen: 4

Grillmethode: Direkte mittlere Hitze

Hitze: Mittel, etwa 180–200 °C

Zutaten:

- 300 g Rinderhackfleisch
- 300 g Schweinehackfleisch
- 1 kleine Zwiebel, fein gehackt
- 1 rote Paprika, fein gewürfelt
- 1 TL Salz
- 1 TL Paprikapulver edelsüß

Zubereitung:

- Holzspieße 20 Minuten in Wasser legen.
- Hackfleisch mit Zwiebel, Paprika, Salz und Gewürz mischen.
- Die Masse fest um die Spieße drücken.
- Auf geöltem Rost 5–6 Minuten pro Seite grillen.
- Nur einmal vorsichtig wenden.
- Gar sind sie, wenn der Fleischsaft klar austritt.

Tipp: Hände leicht anfeuchten, dann lässt sich die Masse besser formen.

Warum es funktioniert: Die Mischung bleibt stabil und saftig zugleich.

Nährwerte pro Portion: ca. 420 kcal, 32 g Eiweiß, 5 g Kohlenhydrate, 29 g Fett.

Fehler vermeiden: Nicht zu früh wenden, sonst können die Spieße reißen.

Schweinefiletmedaillons mit Kräuteröl

Diese Medaillons sind zart, schnell gar und sehr gut für Anfänger planbar.

Vorbereitungszeit: 15 Minuten

Grillzeit: 8–10 Minuten

Portionen: 4

Grillmethode: Direkte mittlere Hitze mit kurzer Ruhezeit

Hitze: Mittel, etwa 180–200 °C

Zutaten:

- 700 g Schweinefilet in Medaillons
- 2 EL Rapsöl
- 1 TL Salz
- 1 TL Pfeffer
- 1 EL gehackte Petersilie
- 1 TL Zitronenabrieb

Zubereitung:

- Medaillons trocken tupfen und gleich dick schneiden.
- Öl, Salz, Pfeffer, Petersilie und Zitronenabrieb mischen.
- Fleisch dünn damit einreiben.
- Medaillons 4–5 Minuten pro Seite grillen.
- Einmal wenden und danach 3 Minuten ruhen lassen.
- Gar sind sie bei etwa 63–65 °C Kerntemperatur.

Tipp: Medaillons nicht zu dünn schneiden, sonst trocknen sie schnell aus.

Warum es funktioniert: Kurze Grillzeit hält das Filet weich und saftig.

Nährwerte pro Portion: ca. 310 kcal, 39 g Eiweiß, 1 g Kohlenhydrate, 15 g Fett.

Fehler vermeiden: Nicht zu lange grillen, Schweinefilet wird sonst trocken.