

Rost an, Grillabend gelingt

Das clevere Praxisbuch für Einsteiger mit 111 einfachen Rezepten, klaren Grillzeiten, sicheren Temperaturen und verständlichen Tipps für Fleisch, Geflügel, Fisch, Gemüse, Burger, Spieße, Beilagen, Dips & süße Ideen

Niklas Sommerfeld

Urheberrecht

Copyright © 2026 Niklas Sommerfeld

Alle Rechte vorbehalten.

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

Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Bearbeitungen, elektronische Speicherung, Veröffentlichung, Weitergabe, Einspeisung in Datenbanken sowie die Nutzung in gedruckter oder digitaler Form.

Die Rezepte und Inhalte dieses Buches wurden mit Sorgfalt erstellt. Eine Haftung für Druckfehler, Irrtümer oder individuelle Abweichungen bei der Zubereitung wird nicht übernommen.

Haftungsausschluss

Die in diesem Buch enthaltenen Rezepte, Hinweise und Empfehlungen dienen ausschließlich der allgemeinen Information und Inspiration. Sie ersetzen keine professionelle Ernährungsberatung, medizinische Beratung oder individuelle gesundheitliche Empfehlung.

Bei Allergien, Unverträglichkeiten, besonderen Ernährungsformen oder gesundheitlichen Einschränkungen sollten die Zutaten vor der Zubereitung sorgfältig geprüft und bei Bedarf fachkundiger Rat eingeholt werden.

Alle Angaben zu Grillzeiten, Temperaturen und Garstufen sind Richtwerte. Die tatsächliche Garzeit kann je nach Grillgerät, Hitzeverteilung, Außentemperatur, Dicke der Zutaten und persönlicher Vorliebe variieren.

Geflügel, Hackfleisch, Schweinefleisch, Fisch und Meeresfrüchte sollten stets hygienisch verarbeitet und ausreichend gegart werden. Für die sichere Zubereitung ist der Leser selbst verantwortlich.

Der Autor und der Verlag übernehmen keine Haftung für Schäden, Verletzungen oder gesundheitliche Folgen, die direkt oder indirekt aus der Anwendung der Rezepte, Tipps oder Informationen in diesem Buch entstehen.

Inhaltsverzeichnis

Urheberrecht	3
Haftungsausschluss	4
Vorwort	9
Anfänger-Grillrezepte für Rind und Schwein	10
Rinderminutensteaks mit milder Kräuterbutter	10
Schweinenackensteaks mit Senf-Zwiebel-Marinade	11
Rinderhackspieße mit Paprika und Majoran	12
Schweinefilet-Medaillons mit Honig-Paprika-Glasur	13
Rinderhüftsteak mit Pfeffer-Zwiebel-Öl	14
Schweinebauchscheiben mit Apfel-Thymian-Würze	15
Rind-Schwein-Burger mit Gurken-Senf-Sauce	16
Schweinekoteletts mit Knoblauch-Kümmel-Öl	17
Rindfleisch-Gemüse-Spieße mit Kräuteröl	18
Schweine-Rinder-Frikadellen vom Grill	19
Einfache Grillrezepte mit Fisch und Meeresfrüchten für Anfänger	20
Kabeljau-Päckchen mit Tomate und Kräutern	20
Lachsfilets mit Zitronen-Dill-Öl	21
Forelle im Grillkorb mit Petersilie	22
Garnelenspieße mit Knoblauch und Limette	23
Seelachsfilet mit Senf-Joghurt-Kruste	24
Thunfischsteaks mit Sesam und Soja	25
Doradenfilets mit Rosmarin-Zitronen-Öl	26
Lachs-Gemüse-Spieße mit Paprika	27
Rotbarschfilet mit Tomaten-Kräuter-Auflage	28
Calamari-Ringe mit Zitronen-Knoblauch-Öl	29
Heilbuttsteaks mit Kräuterbutter	30
Jakobsmuscheln mit Zitronenbutter	31
Makrelenfilets mit Senf-Dill-Marinade	32
Einfache Grillrezepte mit Hähnchen und Geflügel für Anfänger	33
Hähnchenbrust mit Joghurt-Kräuter-Marinade	33
Hähnchenschenkel mit Paprika-Knoblauch-Öl	34
Putensteaks mit Senf-Honig-Glasur	35
Hähnchenspieße mit Paprika und Zucchini	36
Hähnchenflügel mit milder BBQ-Würze	37
Putenhack-Burger mit Kräuterquark	38

Hähnchenoberkeulen mit Zitronen-Thymian-Marinade	39
Hähnchenfilets im Speckmantel	40
Putenmedaillons mit Apfel-Curry-Öl.....	41
Entenbruststreifen mit Orangenglanz	42
Hähnchenbratwurst mit Zwiebel-Apfel-Topping	43
Hähnchen-Saté-Spieße mit Erdnussnote	44
Puten-Zucchini-Röllchen vom Grill	45
Einfache Gemüse-Grillrezepte für Anfänger	46
Zucchini-scheiben mit Zitronen-Kräuter-Öl	46
Paprikaviertel mit Frischkäse-Kräuter-Füllung	47
Champignonspieße mit Knoblauch-Petersilien-Öl	48
Maiskolben mit milder Paprikabutter	49
Auberginenscheiben mit Tomaten-Oregano-Öl	50
Grüner Spargel mit Zitronen-Pfeffer	51
Kartoffelscheiben mit Rosmarin und Meersalz	52
Karotten mit Honig-Senf-Glasur	53
Brokkoli-Röschen aus der Grillpfanne	54
Gefüllte Tomaten mit Couscous	55
Fenchelspalten mit Orange und Pfeffer	56
Rote-Bete-Scheiben mit Meerrettich-Joghurt	57
Einfache Grillspieße für Anfänger	58
Hackbällchen-Spieße mit Gurken-Joghurt	58
Schweinefiletspieße mit Apfel und Thymian	59
Bratwurst-Kartoffel-Spieße mit Senföl	60
Puten-Ananas-Spieße mit mildem Curry	61
Rindersteakspieße mit Zwiebel und Paprikapfeffer	62
Halloumi-Tomaten-Spieße mit Basilikumöl	63
Garnelen-Mango-Spieße mit Limettenöl	64
Gemüse-Tofu-Spieße mit Soja-Sesam-Öl	65
Lammspieße mit Rosmarin und Zitrone	66
Fischwürfel-Spieße mit Gurke und Dill	67
Einfache Grillburger für Anfänger	68
Klassischer Rindburger mit Tomatencreme	68
Cheeseburger mit milden Grillzwiebeln	69
Hähnchenburger mit Paprika-Joghurt-Sauce	70
Lachsburger mit Gurken-Dill-Sauce	71

Schweineburger mit Apfel-Slaw	72
Halloumi-Burger mit gegrillter Paprika	73
Rindburger mit Champignons und Kräuteröl	74
Fischburger mit Remouladen-Joghurt	75
Bohnenburger mit Haferflocken und Mais	76
Kalbsburger mit Rucola und Zitronencreme	77
Einfache Beilagen und Salate vom Grill für Anfänger	78
Bohnensalat mit gegrillten Mandelbröseln	78
Warmer Kartoffel-Gurken-Salat mit Grillkruste	79
Couscous-Salat mit gegrillter Zucchini und Feta	80
Tomaten-Brot-Salat mit gegrilltem Bauernbrot	81
Nudelsalat mit gegrillter Paprika und Joghurtdressing	82
Gurken-Mais-Salat mit gegrillten Maiskörnern	83
Lauwarmer Linsensalat mit Grillkarotten	84
Krautsalat mit gegrillten Zwiebelringen	85
Rucola-Pfirsich-Salat mit gegrillten Pfirsichspalten	86
Bulgur-Salat mit gegrillten Champignons	87
Mediterraner Kichererbsensalat mit Grilltomaten	88
Fladenbrot-Ecken mit Kräuterquark	89
Einfache Grillrezepte mit Käse und süßen Ideen für Anfänger	90
Ziegenkäse auf Birnenscheiben	90
Grillcamembert mit Preiselbeer-Topping	91
Feta-Päckchen mit Kirschtomaten und Oregano	92
Käse-Fladenbrot mit Kräuterbutter	93
Grillkäse mit Gurken-Joghurt-Dip	94
Bananen mit Schokolade aus der Schale	95
Apfelringe mit Zimtquark	96
Ananasscheiben mit Vanillejoghurt	97
Pflaumenhälften mit Mandel-Crunch	98
Brioche-Scheiben mit Beerenquark	99
Gegrillte Birnen mit Blauschimmelkäse	100
Erdbeer-Marshmallow-Spieße mit Knusperkeks	101
Einfache Grilldips und Saucen für Anfänger	102
Kräuter-Erbsen-Dip mit gegrillter Zitrone	102
Rauchige Paprika-Tomaten-Sauce	103
Milder Senf-Bier-Dip	104

Gegrillter Auberginen-Joghurt-Dip	105
Mais-Salsa mit Limette und Frühlingszwiebel	106
Warmer Käse-Pfeffer-Dip	107
Gegrillter Zwiebel-Schmand-Dip	108
Cremiger Meerrettich-Apfel-Dip	109
Bohnen-Tomaten-Dip mit Paprikawürze	110
Gurken-Minz-Sauce mit gegrilltem Knoblauch	111
Schlusswort	112

Vorwort

Grillen muss nicht kompliziert sein. Viele Menschen denken beim ersten Grillabend sofort an zu hohe Hitze, trockenes Fleisch, angebrannte Marinaden oder Gemüse, das am Rost kleben bleibt. Genau deshalb ist dieses Buch entstanden: Es soll den Einstieg leicht machen und zeigen, dass gutes Grillen auch ohne jahrelange Erfahrung gelingt.

Dieses Grillbuch richtet sich an alle, die sicherer am Grill werden möchten. Ob Gasgrill, Holzkohlegrill, Elektrogrill oder kleiner Tischgrill – die Rezepte sind bewusst einfach gehalten und so aufgebaut, dass sie auch für Anfänger gut nachvollziehbar sind. Jede Anleitung erklärt Schritt für Schritt, welche Hitze sinnvoll ist, wie lange die Zutaten pro Seite gegrillt werden, wann gewendet werden sollte und woran man erkennt, dass alles richtig gegart ist.

Im Mittelpunkt stehen alltagstaugliche Rezepte für entspannte Grillabende mit Familie und Freunden. Fleisch, Geflügel, Fisch, Gemüse, Spieße, Burger, Beilagen, Salate, Käse, süße Grillideen und einfache Dips zeigen, wie abwechslungsreich Grillen sein kann. Die Zutaten sind leicht erhältlich, die Mengen verständlich angegeben und die Zubereitung bleibt übersichtlich.

Besonders wichtig sind in diesem Buch die kleinen Hinweise, die beim Grillen den Unterschied machen: den Rost richtig vorheizen, Fleisch nicht zu früh wenden, Gemüse nicht zu dünn schneiden, Marinaden sparsam verwenden und empfindliche Zutaten bei mittlerer Hitze grillen. So lassen sich typische Anfängerfehler vermeiden, ohne dass der Spaß verloren geht.

Dieses Buch möchte Mut machen, den Grill öfter zu nutzen und neue Rezepte auszuprobieren. Nicht jedes Gericht muss perfekt aussehen. Entscheidend ist, dass es schmeckt, gelingt und gemeinsame Momente schafft. Mit etwas Vorbereitung, der richtigen Hitze und klaren Schritten wird aus Unsicherheit schnell Routine.

Viel Freude beim Ausprobieren, Grillen und Genießen.

Anfänger-Grillrezepte für Rind und Schwein

Rinderminutensteaks mit milder Kräuterbutter

Dünne Rindersteaks gelingen schnell und sind ideal für den ersten Grillabend.

Vorbereitungszeit: 15 Minuten

Grillzeit: 6–8 Minuten

Portionen: 4

Grillmethode: Direkte Hitze auf Gas-, Kohle-, Elektro- oder Tischgrill

Hitze: Mittlere bis hohe Hitze, 200–220 °C

Zutaten:

600 g Rinderminutensteaks

40 g weiche Butter

1 EL gehackte Petersilie

1 TL Zitronensaft, 1 TL Öl, Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Steaks 10 Minuten vor dem Grillen aus dem Kühlschrank nehmen.

Grillrost mit Öl einreiben und gut vorheizen.

Steaks trocken tupfen, salzen und dünn mit Öl bestreichen.

Steaks auf den heißen Rost legen und 3 Minuten grillen.

Einmal wenden und weitere 3 Minuten grillen.

Bei dicken Stücken 1 Minute pro Seite nachlegen.

Für rosa Fleisch soll der Kern noch leicht federnd sein.

Für durchgegartes Fleisch bis 68–70 °C Kerntemperatur grillen.

Butter mit Petersilie, Zitronensaft und Pfeffer verrühren.

Steaks 3 Minuten ruhen lassen und Butter daraufsetzen.

Tipp: Nur einmal wenden, damit schöne Grillstreifen entstehen.

Warum es funktioniert: Dünne Steaks brauchen kurze Hitze und kurze Ruhe.

Nährwerte pro Portion: ca. 310 kcal, 34 g Eiweiß, 1 g Kohlenhydrate, 19 g Fett

Fehler vermeiden: Nicht kalt auflegen, nicht ständig schieben und den Rost vorher ölen.

Schweinenackensteaks mit Senf-Zwiebel-Marinade

Dieses Rezept ist kräftig, saftig und verzeiht kleine Anfängerfehler.

Vorbereitungszeit: 20 Minuten

Grillzeit: 12–14 Minuten

Portionen: 4

Grillmethode: Direkte Hitze mit kurzer Ruhezone am Rand

Hitze: Mittlere Hitze, 180–200 °C

Zutaten:

800 g Schweinenackensteaks

2 EL mittelscharfer Senf

2 EL Rapsöl

1 kleine Zwiebel, fein gerieben

1 TL Paprikapulver, Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Senf, Öl, Zwiebel, Paprika, Salz und Pfeffer verrühren.

Nackensteaks trocken tupfen und gleichmäßig marinieren.

Fleisch 15 Minuten bei Raumtemperatur stehen lassen.

Grillrost vorheizen und dünn einölen.

Steaks auflegen und 5–6 Minuten grillen.

Einmal wenden und weitere 5–6 Minuten grillen.

Bei starker Bräunung an den Rand legen und sanft fertig garen.

Das Fleisch ist fertig, wenn klarer Saft austritt.

Sicher gegart ist es bei etwa 72 °C Kerntemperatur.

Vor dem Servieren 4 Minuten ruhen lassen.

Tipp: Nacken bleibt saftig, wenn er nicht zu dünn geschnitten ist.

Warum es funktioniert: Fett im Nacken schützt das Fleisch vor dem Austrocknen.

Nährwerte pro Portion: ca. 430 kcal, 32 g Eiweiß, 2 g Kohlenhydrate, 32 g Fett

Fehler vermeiden: Zuckerreiche Marinaden nicht zu heiß grillen, sonst brennen sie schnell an.

Rinderhackspieße mit Paprika und Majoran

Diese Spieße sind einfach zu formen und lassen sich gut kontrollieren.

Vorbereitungszeit: 25 Minuten

Grillzeit: 10–12 Minuten

Portionen: 4

Grillmethode: Direkte mittlere Hitze auf leicht geöltem Rost

Hitze: Mittlere Hitze, 180–200 °C

Zutaten:

600 g Rinderhackfleisch

1 kleine rote Paprika, sehr fein gewürfelt

1 Ei

2 EL Semmelbrösel

1 TL Majoran, 1 TL Senf, Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Hackfleisch mit Paprika, Ei, Semmelbröseln und Gewürzen mischen.

Masse 5 Minuten ruhen lassen, damit sie fester wird.

Mit feuchten Händen längliche Rollen formen.

Rollen auf flache Metallspieße oder gewässerte Holzspieße drücken.

Grillrost vorheizen und dünn mit Öl einreiben.

Spieße auflegen und 3 Minuten grillen.

Vorsichtig wenden und weitere 3 Minuten grillen.

Dann nochmals wenden und 2–3 Minuten fertig grillen.

Die Spieße sind gar, wenn sie innen nicht mehr roh wirken.

Bei Unsicherheit auf 70 °C Kerntemperatur prüfen.

Vor dem Servieren 2 Minuten ruhen lassen.

Tipp: Die Masse nicht zu locker formen, sonst bricht sie beim Wenden.

Warum es funktioniert: Ei und Brösel halten das Hackfleisch stabil.

Nährwerte pro Portion: ca. 360 kcal, 31 g Eiweiß, 6 g Kohlenhydrate, 23 g Fett

Fehler vermeiden: Nicht zu früh wenden, erst lösen, wenn die Unterseite fest ist.