

# **Raus an den Grill**

**Einfache Rezepte für draußen –  
mit Fleisch, Fisch, Gemüse,  
Burgern, Folienpaketen, Salaten &  
Dips**

Hannah Seidel



## **Urheberrecht**

Alle Inhalte dieses Buches, einschließlich Texte, Rezeptideen, Struktur, Hinweise und Zusammenstellungen, sind urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der gesetzlich erlaubten Grenzen bedarf der vorherigen schriftlichen Zustimmung des Rechteinhabers.

Das Kopieren, Weitergeben, Veröffentlichen, Übersetzen, Bearbeiten oder kommerzielle Nutzen der Inhalte ist ohne Genehmigung nicht gestattet. Dies gilt auch für die auszugsweise Verwendung in gedruckter oder digitaler Form.

Alle Rechte vorbehalten.

## **Haftungsausschluss**

Die Rezepte und Hinweise in diesem Buch wurden mit größter Sorgfalt erstellt. Dennoch können keine Garantie und keine Haftung für Vollständigkeit, Genauigkeit, Gelingen oder individuelle Verträglichkeit übernommen werden.

Garzeiten, Temperaturen und Ergebnisse können je nach Grillgerät, Außentemperatur, Wind, Größe der Zutaten und persönlicher Handhabung abweichen. Besonders Fleisch, Geflügel, Fisch, Meeresfrüchte und Hackfleisch sollten immer vollständig und sicher gegart werden.

Die Nährwerte sind Schätzwerte und können je nach Produkt, Marke, Portionsgröße und Zubereitung variieren. Dieses Buch ersetzt keine medizinische, ernährungswissenschaftliche oder hygienische Beratung.

Personen mit Allergien, Unverträglichkeiten, besonderen Ernährungsbedürfnissen oder gesundheitlichen Einschränkungen sollten Zutaten sorgfältig prüfen und bei Bedarf fachlichen Rat einholen.

Beim Grillen im Freien sind stets die örtlichen Sicherheitsregeln, Brandschutzvorgaben und Hygienehinweise zu beachten. Die Nutzung der Rezepte erfolgt auf eigene Verantwortung.

## Inhaltsverzeichnis

Einleitung .....	10
Warum Outdoor-Grillen so besonders ist .....	10
Anfängerfreundliche Grilltipps .....	11
Grillgeräte und wichtiges Zubehör .....	11
Direkte und indirekte Hitze .....	12
Temperatur, Grillzeit und Wenden .....	12
Vorbereitung, Transport und frische Präsentation .....	13
Sicherheit, Hygiene und Aufbewahrung .....	13
Häufige Grillfehler und wie man sie vermeidet .....	14
Marinaden, Dips und einfache Würztipps .....	14
Grillrezepte .....	15
Einfache Outdoor-Geflügelrezepte für Grillabende .....	16
Zitronen-Hähnchenbrust vom Gartengrill .....	16
Putensteaks mit Kräuter-Senf-Marinade .....	17
Hähnchenspieße mit Paprika und Zucchini .....	18
Knusprige Hähnchenflügel mit milder Würze .....	19
Putenburger mit Joghurt-Kräuter-Sauce .....	20
Hähnchenschenkel mit Honig-Paprika-Glasur .....	21
Putenfilet-Medaillons mit Tomatenöl .....	22
Entenbruststreifen mit Orangepfeffer .....	23
Hähnchen-Gemüse-Päckchen in Folie .....	24
Putenwürstchen mit Apfel-Zwiebel-Pfanne .....	25
Hähnchenoberkeulen mit Joghurt-Knoblauch-Marinade .....	26
Puten-Ananas-Spieße mit milder Currywürze .....	27
Einfache Outdoor-Rezepte für Würstchen und Hotdogs .....	28
Curry-Hotdogs mit Grillwurst .....	28
Käsekrauter im Laugenbrötchen .....	29
Nürnberger im Fladenbrot .....	30
Krakauer-Hotdogs mit Krautsalat .....	31
Rindswurst mit Gurken-Relish .....	32
Salsiccia im Ciabatta .....	33
Chorizo-Spieße mit Paprika .....	34
Bratwurst-Schnecken mit Apfelsenf .....	35
Frankfurter Hotdogs mit Röstzwiebeln .....	36
Weißwurst vom Grill mit Brezelstücken .....	37

Merguez-Hotdogs mit Joghurtsauce .....	38
Sommerliche Outdoor-Fleischrezepte ohne Geflügel .....	39
Rinderhüftsteaks mit Kräuteröl .....	39
Schweinefilet-Medaillons mit Paprikaöl .....	40
Lammkoteletts mit Rosmarin und Knoblauch .....	41
Rindfleischspieße mit Zwiebeln .....	42
Schweinebauchstreifen mit Apfel-Senf-Glasur .....	43
Kleine Rinderhacksteaks vom Rost .....	44
Kalbssteaks mit Zitronenbutter .....	45
Rostbratwürste mit Zwiebel-Senf-Topping .....	46
Rinder-Minutensteaks mit Zwiebelbutter .....	47
Schweinespieße mit Kümmel und Zwiebel .....	48
Rippchenstücke mit milder Apfelmarmade .....	49
Lammhack-Röllchen mit Minze .....	50
Flanksteak-Streifen mit Pfeffer und Öl .....	51
Schweinekoteletts mit Kräuterkruste .....	52
Einfache Outdoor-Rezepte für Gemüse und veganes Grillen .....	53
Zucchini-Steaks mit Kräuteröl .....	53
Gefüllte Paprika mit Couscous .....	54
Auberginen-Scheiben mit Tomatenöl .....	55
Champignon-Spieße mit Knoblauchöl .....	56
Maiskolben mit Limettenöl .....	57
Kartoffel-Gemüse-Päckchen .....	58
Tofu-Gemüse-Spieße mit Sojamarinade .....	59
Grüner Spargel mit Zitronenöl .....	60
Süßkartoffel-Scheiben mit Paprikaöl .....	61
Portobello-Burger mit Senfcreme .....	62
Blumenkohl-Steaks mit Curryöl .....	63
Einfache Outdoor-Rezepte für Käse und süße Grillideen .....	64
Halloumi-Spieße mit Paprika .....	64
Feta-Päckchen mit Tomaten .....	65
Camembert aus der Grillschale .....	66
Ziegenkäse auf Pfirsichhälften .....	67
Grillkäse-Burger mit Gurkencreme .....	68
Mozzarella-Tomaten-Pfännchen .....	69
Gegrillte Bananen mit Schokolade .....	70

Ananasringe mit Zimt .....	71
Apfelpäckchen mit Haferflocken .....	72
Pflaumen vom Grill mit Vanillejoghurt .....	73
Beeren-Crumble aus dem Dutch Oven .....	74
Grillbrot mit Nuss-Nougat und Erdbeeren .....	75
Einfache Outdoor-Burger für Grill, Garten und Camping .....	76
Klassischer Rindfleisch-Burger mit Gurke .....	76
Schweineburger mit Apfel-Senf-Creme .....	77
Lamm-Burger mit Minzjoghurt .....	78
Rinderburger mit Röstzwiebeln .....	79
Veganer Bohnen-Burger mit Paprika .....	80
Rote-Bete-Burger mit Meerrettichcreme .....	81
Rind-Bacon-Burger mit Tomate .....	82
Wildburger mit Preiselbeer-Senf .....	83
Linsen-Burger mit Kräutermayo .....	84
Rinderburger mit Pilz-Zwiebel-Topping .....	85
Einfache Outdoor-Rezepte für Fisch und Meeresfrüchte .....	86
Lachsfilets mit Zitronen-Dill-Öl .....	86
Kabeljau in Kräuterfolie .....	87
Forelle mit Petersilie und Butter .....	88
Garnelenspieße mit Knoblauchöl .....	89
Thunfischsteaks mit Sesamkruste .....	90
Dorade mit Fenchel und Zitrone .....	91
Makrelenfilets mit Senf-Kräuter-Öl .....	92
Jakobsmuscheln mit Zitronenbutter .....	93
Calamari-Ringe mit Paprikaöl .....	94
Muschelpäckchen mit Tomaten und Kräutern .....	95
Sardinen mit grobem Salz .....	96
Seelachs-Burger mit Joghurt-Dill-Sauce .....	97
Einfache Campinggerichte und Folienpakete vom Grill .....	98
Bratkartoffel-Pfanne mit Ei .....	98
Hackbällchen-Kartoffel-Päckchen .....	99
Bohnenpfanne aus dem Dutch Oven .....	100
Rinderstreifen mit Paprika in Folie .....	101
Kartoffel-Gemüse-Topf mit Kräutern .....	102
Fischfilet mit Lauch im Folienpaket .....	103

Camping-Nudelpfanne mit Tomaten .....	104
Schafskäse-Kartoffel-Päckchen .....	105
Reis-Gemüse-Päckchen mit Erbsen .....	106
Camping-Wraps von der Grillplatte .....	107
Schweinefilet-Päckchen mit Pilzen .....	108
Apfel-Brot-Päckchen mit Zimt .....	109
Einfache Outdoor-Spieße für Grill, Garten und Camping .....	110
Schweinefilet-Apple-Spieße .....	110
Lachs-Zucchini-Spieße .....	111
Lamm-Paprika-Spieße mit Joghurt .....	112
Halloumi-Melonen-Spieße .....	113
Garnelen-Mango-Spieße .....	114
Rindfleisch-Mais-Spieße .....	115
Seitan-Zwiebel-Spieße mit BBQ-Öl .....	116
Bratwurst-Kartoffel-Spieße .....	117
Pilz-Tofu-Spieße mit Kräutern .....	118
Hackfleisch-Köfte-Spieße .....	119
Pfirsich-Brot-Spieße mit Zimt .....	120
Einfache Outdoor-Beilagen und Salate zum Grillen .....	121
Warmer Kartoffelsalat vom Grill .....	121
Gurken-Dill-Salat mit Joghurt .....	122
Tomaten-Brot-Salat vom Rost .....	123
Gegrillter Möhrensalat mit Honig .....	124
Nudelsalat mit Paprika und Erbsen .....	125
Grillgemüse-Salat mit Kräuteröl .....	126
Krautsalat mit Apfel .....	127
Couscous-Salat mit Gurke und Minze .....	128
Dressing nicht zu sauer machen.Lauwarmer Linsensalat vom Grillrand .....	129
Rucola-Melonen-Salat mit Kernen .....	130
Mais-Bohnen-Salat mit Limette .....	131
Fladenbrot-Ecken mit Kräuteröl .....	132
Einfache Outdoor-Dips und Saucen zum Grillen .....	133
Rauchiger Paprika-Joghurt-Dip .....	133
Tomaten-Salsa mit Petersilie .....	134
Avocado-Limetten-Creme .....	135
Senf-Dill-Sauce .....	136

Knoblauch-Quark mit Schnittlauch .....	137
Rote-Bete-Meerrettich-Dip .....	138
Gurken-Minze-Dip .....	139
Bohnen-Tomaten-Dip .....	140
Curry-Mango-Sauce .....	141
Kräuter-Öl-Dip für Grillbrot .....	142
Schlusswort .....	143
Danksagung .....	143
Reste clever verwenden .....	143
Saisonale Grillideen für das ganze Jahr .....	144
Schnelle Grillkombinationen .....	144
Checkliste vor dem Outdoor-Grillen .....	145
Nach dem Grillen Glut, Gas oder Strom sicher kontrollieren Meine Lieblingsrezepte	146
Was beim nächsten Mal besser werden soll: Persönliche Notizen .....	147

# Einleitung

Outdoor-Grillen bedeutet mehr als nur Essen zubereiten. Es bedeutet frische Luft, Wärme, Zeit mit Familie und Freunden und den Duft von gegrillten Zutaten. Ob im Garten, beim Camping, am See, auf der Terrasse oder bei einem einfachen Wochenendtreffen: Grillen schafft eine entspannte Atmosphäre, in der gutes Essen unkompliziert entstehen darf.

Dieses Buch richtet sich an alle, die draußen einfach, sicher und mit Freude grillen möchten. Die Rezepte sind bewusst klar gehalten. Sie brauchen keine Profi-Ausrüstung, keine komplizierten Techniken und keine schwer erhältlichen Zutaten. Viele Gerichte lassen sich gut vorbereiten, einfach transportieren und direkt vor Ort fertig grillen.

Im Mittelpunkt stehen alltagstaugliche Rezepte für Fleisch, Geflügel, Würstchen, Fisch, Meeresfrüchte, Gemüse, Käse, Burger, Hotdogs, Spieße, Folienpakete, Beilagen, Salate, Dips und süße Grillideen. So entsteht eine vielseitige Sammlung für Sommerabende, Campingplätze, Familienrunden und spontane Treffen im Freien.

## Warum Outdoor-Grillen so besonders ist

Outdoor-Grillen verbindet Kochen mit Erlebnis. Draußen verändert sich die Stimmung sofort: Der Tisch ist einfacher gedeckt, die Gespräche sind lockerer und das Essen wirkt oft aromatischer. Der Duft von Rauch, Kräutern, geröstetem Brot und gegrilltem Gemüse gehört für viele Menschen fest zum Sommer.

Ein weiteres Vorteil ist die Vielseitigkeit. Auf dem Grill lassen sich nicht nur Steaks und Würstchen zubereiten. Auch Fisch, Gemüse, Käse, Obst, Brot, Folienpakete und sogar kleine Desserts gelingen draußen sehr gut. Mit einem einfachen Grill, etwas Vorbereitung und passenden Temperaturen lassen sich komplette Mahlzeiten zubereiten.

Besonders schön ist, dass Grillen nicht perfekt sein muss. Es darf unkompliziert sein. Ein paar vorbereitete Zutaten, eine gute Marinade, ein frischer Salat und ein einfacher Dip reichen oft schon aus, um einen gelungenen Abend zu gestalten.

# Anfängerfreundliche Grilltipps

Auch Anfänger können sicher und entspannt grillen, wenn sie einige Grundregeln beachten. Der wichtigste Punkt ist Geduld. Ein Grill braucht Zeit zum Vorheizen. Wenn der Rost heiß ist, kleben Zutaten weniger an und bekommen eine bessere Oberfläche.

Das Grillgut sollte nicht direkt aus dem Kühlschrank auf den Rost kommen. Fleisch, Fisch, Käse oder Gemüse sollten einige Minuten vorher bereitliegen, aber nicht lange ungekühlt stehen. So gart alles gleichmäßiger und bleibt saftiger.

Weniger Wenden ist oft besser. Viele Zutaten brauchen nur eine ruhige Grillphase pro Seite. Wer ständig wendet oder drückt, verliert Saft, Hitze und Bräunung. Eine gute Grillzange reicht in den meisten Fällen völlig aus.

Auch das Einölen des Rostes hilft sehr. Ein leicht geölter, sauberer Rost verhindert Ankleben. Besonders Fisch, Gemüse, Käse und marinierte Zutaten gelingen dadurch deutlich besser.

## Grillgeräte und wichtiges Zubehör

Für Outdoor-Grillen gibt es viele Möglichkeiten. Ein Gasgrill ist praktisch, weil er schnell startet und sich gut regulieren lässt. Er eignet sich für Familien, Terrasse und Garten. Ein Holzkohlegrill bringt mehr Raucharoma, braucht aber mehr Zeit und Aufmerksamkeit. Ein Elektrogrill ist ideal für kleinere Flächen, wenn offenes Feuer nicht erlaubt ist.

Ein tragbarer Grill ist gut für Camping, Picknick und Seeufer. Er sollte stabil stehen und genug Abstand zu trockenem Gras, Zelten und Holzmöbeln haben. Für Dutch-Oven-Gerichte eignet sich ein schwerer Topf mit Deckel, der Hitze gut speichert und gleichmäßig verteilt.

Nützliches Zubehör macht das Grillen einfacher. Eine Grillzange, eine Grillbürste, hitzefeste Handschuhe, eine kleine Grillschale, Folie, Holzspieße, ein Schneidebrett, Küchenpapier, Kühlbox und kleine Schraubgläser für Dips gehören zur Grundausstattung.

Auch ein Grillthermometer ist hilfreich. Gerade bei Geflügel, Hackfleisch, dicken Fleischstücken und Fisch gibt es mehr Sicherheit. Anfänger müssen sich dann nicht nur auf Farbe und Gefühl verlassen.

## **Direkte und indirekte Hitze**

Direkte Hitze bedeutet, dass das Grillgut direkt über der Flamme, Glut oder Heizfläche liegt. Diese Methode eignet sich für dünne Steaks, Würstchen, Burger, Spieße, Gemüse, Halloumi, Garnelen und Brot. Die Oberfläche wird schnell gebräunt, die Garzeit bleibt kurz.

Indirekte Hitze bedeutet, dass das Grillgut nicht direkt über der stärksten Hitze liegt. Es gart seitlich oder unter geschlossenem Deckel. Diese Methode eignet sich für größere Stücke, Hähnchenschenkel, Rippchen, ganze Fische, Folienpakete, gefüllte Paprika und Dutch-Oven-Gerichte.

Viele Gerichte gelingen am besten mit beiden Methoden. Zuerst wird direkt angegrillt, damit Farbe und Röstaromen entstehen. Danach gart das Grillgut indirekt weiter, bis es innen fertig ist. So vermeidet man verbrannte Außenseiten und rohe Mitte.

## **Temperatur, Grillzeit und Wenden**

Die richtige Temperatur entscheidet über das Ergebnis. Starke Hitze eignet sich für kurze Garzeiten, zum Beispiel Steak, Garnelen oder dünne Spieße. Mittlere Hitze ist ideal für Würstchen, Burger, Gemüse, Käse und die meisten Familiengerichte. Niedrige Hitze eignet sich für empfindliche Zutaten, Käse in Schalen und langsames Garen.

Als einfache Orientierung gilt: Dünne Stücke brauchen kurze, starke Hitze. Dicke Stücke brauchen mehr Zeit und oft indirekte Hitze. Fisch und Meeresfrüchte garen besonders schnell. Gemüse sollte groß genug geschnitten werden, damit es nicht durch den Rost fällt oder zu weich wird.

Beim Wenden ist Ruhe wichtig. Fleisch, Fisch, Gemüse oder Käse sollte erst bewegt werden, wenn es sich leicht vom Rost löst. Klebt es noch stark, braucht es meist etwas mehr Zeit. Zu frühes Wenden beschädigt die Oberfläche.

Burger, Steaks und Spieße sollten nicht mit der Zange gedrückt werden. Dadurch läuft Saft heraus. Besser ist es, das Grillgut ruhig liegen zu lassen und nur bei Bedarf zu drehen.

## **Vorbereitung, Transport und frische**

### **Präsentation**

Gute Vorbereitung macht Outdoor-Grillen entspannter. Viele Zutaten können zu Hause gewaschen, geschnitten, mariniert oder portioniert werden. Dips, Saucen und Dressings lassen sich in kleine Schraubgläser füllen. Salate sollten getrennt vom Dressing transportiert werden, damit sie frisch bleiben.

Rohes Fleisch, Fisch und Geflügel müssen immer gut gekühlt bleiben. Eine Kühlbox mit Kühllakus ist besonders wichtig, wenn der Grillplatz weiter entfernt ist. Rohes Grillgut sollte getrennt von Brot, Salat, Obst und fertigen Speisen transportiert werden.

Empfindliche Zutaten wie Fisch, Garnelen, Joghurt-Dips, Käse und Salate sollten erst kurz vor dem Servieren aus der Kühlung genommen werden. So bleiben Geschmack, Konsistenz und Sicherheit erhalten.

Nach dem Grillen sollte Essen nicht sofort luftdicht eingepackt werden, wenn eine knusprige Oberfläche erhalten bleiben soll. Heiße Speisen geben Dampf ab. Dieser Dampf macht Brot, Krusten, Käse und gegrilltes Gemüse schnell weich.

## **Sicherheit, Hygiene und Aufbewahrung**

Beim Grillen im Freien ist Sicherheit besonders wichtig. Der Grill sollte immer stabil stehen. Er darf nicht direkt neben trockenem Gras, Zelten, Holzwänden, Sonnenschirmen oder leicht brennbaren Gegenständen stehen. Kinder und Haustiere sollten Abstand zum heißen Grill halten.

Rohes Fleisch, Fisch und Geflügel brauchen eigene Bretter, Messer und Zangen. Diese Utensilien sollten nicht für fertige Speisen verwendet werden, bevor sie gründlich gereinigt wurden. Besonders bei Geflügel und Hackfleisch ist Hygiene sehr wichtig.

Marinaden, die mit rohem Fleisch in Kontakt waren, sollten nicht ungekocht als Sauce verwendet werden. Besser ist es, einen Teil der Marinade vorher getrennt aufzubewahren oder frische Sauce separat zuzubereiten.

Reste sollten schnell abkühlen und anschließend kühl gelagert werden. Speisen mit Joghurt, Mayonnaise, Fisch, Geflügel oder Käse dürfen nicht lange in der Sonne stehen. Im Zweifel ist es besser, kleinere Portionen herauszustellen und den Rest kühl zu halten.

## **Häufige Grillfehler und wie man sie vermeidet**

Ein häufiger Fehler ist zu starke Hitze. Viele Zutaten verbrennen außen, bevor sie innen gar sind. Besonders marinierte Speisen mit Honig, Zucker, Tomatenmark oder BBQ-Sauce brauchen mittlere Hitze und Geduld.

Ein weiterer Fehler ist ein kalter oder schmutziger Rost. Wenn der Rost nicht vorgeheizt oder nicht gereinigt ist, klebt das Grillgut leichter fest. Ein sauberer, heißer und leicht geölter Rost macht das Grillen deutlich einfacher.

Auch zu frühes Wenden führt oft zu Problemen. Fisch zerfällt, Käse reißt, Gemüse bleibt kleben und Fleisch verliert Saft. Besser ist es, das Grillgut erst dann zu wenden, wenn es sich leicht löst.

Zu viel Marinade kann ebenfalls stören. Tropft sie in die Flamme, entstehen Rauch, Stichflammen und dunkle Stellen. Vor dem Grillen sollte überschüssige Marinade leicht abgestreift werden.

Viele Speisen werden nach dem Grillen zu schnell verpackt. Dadurch entsteht Dampf. Knusprige Oberflächen werden weich, Brot wird feucht und Gemüse verliert Biss. Besser ist es, Gegrilltes kurz offen ruhen zu lassen.

## **Marinaden, Dips und einfache Würztipps**

Eine gute Marinade braucht nicht viele Zutaten. Öl, etwas Säure, Salz, Pfeffer und ein bis zwei Gewürze reichen oft aus. Für Fleisch passen Senf, Paprika, Knoblauch, Rosmarin, Thymian oder Pfeffer. Für Geflügel passen Zitrone, Joghurt, Curry, Paprika und milde Kräuter.

Fisch und Meeresfrüchte sollten nicht zu lange mariniert werden. Zitronensaft, Öl, Dill, Petersilie, Knoblauch oder etwas Senf reichen meist aus. Zu lange Marinierzeit kann zarten Fisch weich machen.

Gemüse braucht oft nur Öl, Salz, Pfeffer und Kräuter. Wichtig ist, nicht zu viel Öl zu verwenden. Zu viel Öl tropft in die Glut und kann Flammen verursachen. Besser ist eine dünne Schicht.

Dips sollten frisch, einfach und gut transportierbar sein. Joghurt, Quark, Frischkäse, Senf, Kräuter, Tomaten, Avocado, Bohnen oder Rote Bete eignen sich gut. Für Outdoor-Grillen ist es praktisch, Dips in kleinen Portionen mitzunehmen und nur bei Bedarf zu öffnen.

## **Grillrezepte**

Die folgenden Rezepte sind für einfache Outdoor-Situationen entwickelt. Sie eignen sich für Garten, Camping, Picknick, Terrasse, Seeufer und entspannte Sommerabende mit Familie und Freunden. Jedes Rezept ist klar aufgebaut, damit auch Anfänger schnell erkennen, wie viel Zeit, welche Hitze und welche Grillmethode gebraucht werden.

Die Rezepte enthalten Hinweise zu Vorbereitung, Transport, Grillzeit, Wenden und typischen Fehlern. So lässt sich besser vermeiden, dass Fleisch trocken wird, Fisch zerfällt, Gemüse klebt, Brot weich wird oder Zutaten außen verbrennen und innen noch nicht fertig sind.

Die Auswahl ist bewusst vielseitig. Sie reicht von Fleisch, Geflügel, Würstchen und Fisch bis zu Gemüse, Käse, Burgern, Spießern, Folienpaketen, Beilagen, Salaten, Dips und süßen Grillideen. Dadurch lässt sich für fast jede Outdoor-Situation ein passendes Menü zusammenstellen.