

# **Wenn die Glut den Abend wärmt**

**111 einfache Grillrezepte für  
entspannte Stunden im Freien – mit  
Fleisch, Geflügel, Fisch, Meeresfrüchten,  
Gemüse, Käse, Spießen, Beilagen, Dips  
& süßen Ideen**

Florian Wendt



## **Urheberrechtlicher Hinweis**

© 2026 Florian Wendt. Alle Rechte vorbehalten.

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

Dies gilt insbesondere für Vervielfältigung, Übersetzung, Bearbeitung, Speicherung, elektronische Verarbeitung, öffentliche Zugänglichmachung sowie Verbreitung in gedruckter oder digitaler Form.

Die Inhalte dieses Buches wurden mit größter Sorgfalt erstellt. Dennoch kann keine Gewähr für Vollständigkeit, Aktualität oder Fehlerfreiheit übernommen werden. Alle Angaben erfolgen ohne Garantie.

## **Haftungsausschluss**

Die in diesem Buch enthaltenen Rezepte, Hinweise und Informationen dienen ausschließlich der allgemeinen Information und Inspiration. Sie ersetzen keine individuelle Beratung durch Fachpersonen aus den Bereichen Ernährung, Gesundheit, Lebensmittelhygiene oder Medizin.

Alle Nährwertangaben sind ungefähre Richtwerte und können je nach verwendeten Zutaten, Marken, Portionsgrößen und Zubereitungsweise abweichen. Leserinnen und Leser sind selbst dafür verantwortlich, Zutatenlisten sorgfältig zu prüfen und Rezepte an persönliche Bedürfnisse, Unverträglichkeiten, Allergien oder gesundheitliche Anforderungen anzupassen.

Beim Umgang mit rohem Fleisch, Geflügel, Fisch, Meeresfrüchten, Eiern und Milchprodukten ist auf sorgfältige Hygiene, ausreichende Kühlung und vollständige Garung zu achten. Rohe und gegarte Lebensmittel sollten getrennt gelagert und verarbeitet werden. Besonders Geflügel, Hackfleisch und Meeresfrüchte müssen sicher und vollständig gegart werden.

Grillen erfolgt immer auf eigene Verantwortung. Bitte beachte die Bedienungsanleitung deines Grillgeräts sowie alle Sicherheitsvorgaben des Herstellers. Der Grill sollte stabil stehen, nicht unbeaufsichtigt betrieben werden und ausreichend Abstand zu brennbaren Materialien haben. Kinder und Haustiere sollten vom heißen Grill ferngehalten werden.

Der Autor und der Verlag übernehmen keine Haftung für Schäden, Verletzungen, gesundheitliche Beschwerden, Lebensmittelunverträglichkeiten, falsche Anwendung, unsachgemäße Lagerung oder fehlerhafte Zubereitung, die direkt oder indirekt aus der Nutzung dieses Buches entstehen könnten.

## Inhaltsverzeichnis

Einleitung .....	8
Warum Outdoor-Grillen so besonders ist .....	8
Grilltechniken, die auch Anfänger leicht beherrschen .....	9
Grillutensilien und Zubehör .....	10
Direkte und indirekte Hitze verständlich erklärt .....	11
Temperatur, Garzeit und richtiges Wenden .....	12
Zutaten vorbereiten, transportieren und frisch servieren .....	13
Sicherheit, Hygiene und richtige Lagerung .....	13
Häufige Grillfehler und wie du sie vermeidest .....	14
Marinaden, Dips und Gewürze einfach einsetzen .....	15
Die Grillrezepte .....	16
Fisch & Meeresfrüchte für sonnige Grillabende .....	1
Zitronen-Kabeljau mit Gurkenquark .....	1
Garnelen-Spieße mit Paprika und Kräuterjoghurt .....	2
Forellenfilets mit Apfel-Dill-Salat .....	3
Seelachs-Päckchen mit Tomaten und Zucchini .....	4
Lachsforelle mit Radieschen-Skyr .....	5
Calamari-Ringe mit Zitronen-Petersilien-Dip .....	6
Zanderfilet mit Kohlrabi-Gurken-Salat .....	7
Muscheln aus der Grillschale mit Tomaten und Kräutern .....	8
Makrelenfilets mit Apfel-Rettich-Topping .....	9
Jakobsmuscheln mit Erbsen-Minz-Creme .....	10
Doradenfilets mit Tomaten-Fenchel-Salat .....	11
Rotbarsch mit Paprika-Mais-Schale .....	12
Saftige Fleischgerichte für sonnige Grillabende .....	13
Lammhack-Spieße mit Minzjoghurt .....	13
Schweinefilet-Medaillons mit Senf und Sommerlauch .....	14
Rinder-Minutensteaks mit Radieschen-Quark .....	15
Rinderhacksteaks mit Tomaten-Senf-Salat .....	16
Knusprige Schweinebauchstreifen mit Gurken-Dill-Relish .....	17
Lammkoteletts mit Zitronen-Kräuter-Öl .....	18
Rostbratwurst-Spieße mit Fenchel und Paprika .....	19
Rinderhüftstreifen mit Sommerzwiebeln .....	20
Kalbssteaks mit Kohlrabi-Apfel-Salsa .....	21
Schweinerückensteaks mit Pfirsich-Senf-Salsa .....	22

Lamm-Burgerpatties mit Gurkenjoghurt .....	23
Rinderfiletspieße mit Champignons und Frühlingszwiebeln .....	24
Bunte Grillspieße für sonnige Sommertage .....	25
Garnelen-Kartoffel-Spieße mit Dillquark .....	25
Seelachs-Zucchini-Spieße mit Tomatenjoghurt .....	26
Halloumi-Pfirsich-Spieße mit Minzjoghurt .....	27
Champignon-Kartoffel-Spieße mit Senfquark .....	28
Lachs-Fenchel-Spieße mit Apfel-Dill-Relish .....	29
Räuchertofu-Mais-Spieße mit Paprikaquark .....	30
Kalbs-Lauch-Spieße mit Zitronencreme .....	31
Grillkäse-Zucchini-Tomaten-Spieße mit Basilikumdip .....	32
Maultaschen-Paprika-Spieße mit Kräuterquark .....	33
Spargel-Kartoffel-Spieße mit Zitronenquark .....	34
Leberkäse-Zucchini-Spieße mit Radieschenquark .....	35
Birnen-Ziegenkäse-Spieße mit Rucola .....	36
Rindfleisch-Bohnen-Spieße mit Tomaten-Kresse-Salsa .....	37
Hähnchen & Geflügel für sonnige Grillabende .....	38
Putenmedaillons mit Kohlrabi-Kresse-Quark .....	38
Hähnchenoberkeulen mit Pfirsich-Gurken-Salat .....	39
Hähnchenflügel mit Apfel-Radieschen-Relish .....	40
Entenbrustscheiben mit Orangen-Fenchel-Salat .....	41
Hähnchenbrusttaschen mit Spinat und Frischkäse .....	42
Putenspieße mit Melone und Minzjoghurt .....	43
Hähnchen-Schenkelsteaks mit Mais-Paprika-Salat .....	44
Putenhack-Patties mit Tomaten-Kresse-Joghurt .....	45
Hähnchenröllchen mit Zucchini und Kräuterquark .....	46
Entenfiletstreifen mit Heidelbeer-Gurken-Salat .....	47
Putenbrustscheiben mit Aprikosen-Schnittlauch-Salsa .....	48
Hähnchenhack-Spieße mit Paprika-Joghurt .....	49
Gänsebruststreifen mit Apfel-Gurken-Salat .....	50
Burger & Hotdogs für sonnige Grillabende .....	51
Lachsburger mit Gurken-Senf-Joghurt .....	51
Rindfleischburger mit Gurken-Joghurt und Rucola .....	52
Schweinefilet-Burger mit Apfel-Senf-Topping .....	53
Putenburger mit Kohlrabi-Kresse-Quark .....	54
Hähnchen-Hotdogs mit Paprika-Mais-Salsa .....	55

Bratwurst-Hotdogs mit Kohlrabi-Dill-Salat .....	56
Mini-Rindburger mit Radieschen-Relish .....	57
Gemüse-Burger mit Halloumi und Tomatenrelish .....	58
Fisch-Hotdogs mit Kräuterquark und Gurke .....	59
Käse-Hotdogs mit Paprika-Zwiebel-Gemüse .....	60
Sommerliches Grillgemüse für sonnige Abende .....	61
Portobello-Pilze mit Kräuter-Hafer-Füllung .....	61
Spitzpaprika mit Dinkel-Gemüse-Füllung .....	62
Gegrillte Blumenkohlröschen mit Paprika-Joghurt .....	63
Auberginensteaks mit Weiße-Bohnen-Creme .....	64
Mairübchen-Scheiben mit Schnittlauch-Skyr .....	65
Hafer-Zucchini-Bratlinge vom Grill .....	66
Gefüllte Zwiebeln mit Linsen und Karotten .....	67
Gegrillte Rote-Bete-Scheiben mit Apfel-Joghurt .....	68
Gemüsepfännchen mit Quinoa und Kräuterjoghurt .....	69
Spitzkohl-Päckchen mit Kartoffelwürfeln .....	70
Grillgemüse-Brot mit Erbsencreme .....	71
Gefüllte Riesenchampignons mit Kartoffelstampf .....	72
Frische Salate & Beilagen für sonnige Grillabende .....	73
Rote-Bete-Kartoffel-Salat mit Grillapfel .....	73
Gegrillter Kartoffel-Radieschen-Salat mit Kräuterquark .....	74
Zucchini-Bohnen-Salat mit Zitronenjoghurt .....	75
Gerösteter Couscous-Paprika-Salat vom Grill .....	76
Grillmais-Spitzkohl-Salat mit Joghurt-Dill-Dressing .....	77
Fenchel-Orangen-Bulgur-Salat mit Grillstreifen .....	78
Lauwarmer Linsen-Tomaten-Salat mit Grillzwiebeln .....	79
Gurken-Melonen-Salat mit gegrilltem Sesambrot .....	80
Gegrillter Paprika-Kichererbsen-Salat .....	81
Kohlrabi-Möhren-Salat mit warmem Grilledressing .....	82
Süße Grilledesserts & Käseideen für den Sommer .....	83
Camembert-Päckchen mit Apfel-Johannisbeer-Topping .....	83
Gegrillte Nektarinen mit Vanillequark .....	84
Grillbananen mit Schoko-Quark-Creme .....	85
Ananasringe mit Kokos-Joghurt .....	86
Grillpflaumen mit Frischkäse-Zimt-Füllung .....	87
Warmer Grillkäse mit Melonen-Gurken-Salat .....	88

Aprikosenhälften mit Ricotta und Hafercrunch .....	89
Gegrillte Birnen mit Walnussquark .....	90
Quark-Brioche-Spieße mit Beerenkompott .....	91
Mozzarella-Pfirsich-Päckchen mit Basilikum .....	92
Folienpakete für sonnige Grillabende .....	93
Hähnchen-Pfirsich-Päckchen mit Zucchini .....	93
Puten-Kohlrabi-Paket mit Erbsen und Skyr .....	94
Seeteufel-Päckchen mit Tomaten und weißen Bohnen .....	95
Schweinefilet-Päckchen mit Birne und Lauch .....	96
Rinderstreifen-Paket mit Paprika und weißen Bohnen .....	97
Bratwurst-Kartoffel-Päckchen mit Radieschen .....	98
Hackbällchen-Paket mit Tomaten und Spitzkohl .....	99
Lachs-Kartoffel-Paket mit Gurkendill .....	100
Garnelen-Reis-Paket mit Mango und Paprika .....	101
Dips & Marinaden für sonnige Grillabende .....	102
Apfel-Kräuter-Marinade .....	102
Radieschen-Kresse-Quark .....	103
Pfirsich-Senf-Marinade .....	104
Gurken-Dill-Skyr .....	105
Tomaten-Basilikum-Joghurt .....	106
Paprika-Quark-Dip mit Schnittlauch .....	107
Zitronen-Dill-Marinade für Fisch .....	108
Möhren-Ingwer-Joghurt .....	109
Honig-Senf-Joghurt-Sauce .....	110
Tomaten-Paprika-Marinade .....	111
Schlusswort .....	112
Danksagung .....	112
Reste clever verwerten .....	113
Saisonale Grillideen für das ganze Jahr .....	114
Schnelle Grillkombinationen für stressfreie Abende .....	114
Checkliste vor dem Outdoor-Grillen .....	115
Meine Lieblingsrezepte .....	116
Persönliche Notizen .....	117

## **Einleitung**

Grillen im Freien gehört zu den einfachsten und schönsten Arten, gemeinsam zu essen. Es braucht keinen perfekten Anlass, keine komplizierte Küchenausstattung und keine jahrelange Erfahrung. Oft reichen ein warmer Abend, ein freier Platz im Garten, auf der Terrasse, beim Camping oder im Park und ein paar gut vorbereitete Zutaten. Schon entsteht ein Essen, das nicht nur satt macht, sondern nach Sommer, Ruhe und gemeinsamer Zeit schmeckt.

Dieses Buch richtet sich an alle, die draußen unkompliziert, sicher und abwechslungsreich grillen möchten. Es ist besonders für Einsteiger gedacht, die keine Lust auf trockene Steaks, verbranntes Gemüse oder unsichere Garzeiten haben. Die Rezepte und Hinweise sind bewusst klar gehalten. Du findest einfache Zutaten, verständliche Schritte, passende Temperaturen und praktische Tipps, die auch ohne Profi-Ausrüstung funktionieren.

Outdoor-Grillen bedeutet nicht, möglichst aufwendig zu kochen. Es bedeutet, gute Lebensmittel mit Hitze, Zeit und etwas Aufmerksamkeit in aromatische Gerichte zu verwandeln. Fleisch, Geflügel, Fisch, Gemüse, Käse, Spieße, Folienpakete, Beilagen, Dips und süße Grillideen können mit wenigen Handgriffen gelingen, wenn die Grundlagen stimmen.

Die folgenden Kapitel helfen dir dabei, den Grill besser zu verstehen, typische Fehler zu vermeiden und entspannter zu arbeiten. Danach folgen die Rezepte, die so aufgebaut sind, dass du sie Schritt für Schritt nachgrillen kannst.

### **Warum Outdoor-Grillen so besonders ist**

Outdoor-Grillen ist mehr als nur eine Zubereitungsmethode. Es verbindet Essen mit frischer Luft, Geselligkeit und einem besonderen Gefühl von Freiheit. Während in der Küche oft alles schnell und funktional abläuft, entsteht beim Grillen draußen eine andere Atmosphäre. Man nimmt sich Zeit, wartet auf die richtige Hitze, riecht die Röstaromen und erlebt, wie einfache Zutaten direkt vor den Augen garen.

Besonders schön ist, dass Grillen sehr vielseitig ist. Ein Grillabend kann rustikal, leicht, familienfreundlich, vegetarisch, festlich oder ganz spontan sein. Würstchen und Kartoffelsalat funktionieren genauso gut wie Fischfilets, Gemüsespieße, Halloumi, Burger, Hähnchenstücke oder gegrilltes Obst. Dadurch eignet sich Grillen für viele Situationen: für den Alltag, für Gäste, für den Urlaub, für Campingplätze oder für entspannte Sommerabende auf der Terrasse.

Ein weiterer Vorteil liegt im Geschmack. Durch direkte Hitze entstehen Röstaromen, die in der normalen Pfanne oft weniger intensiv wirken. Gemüse bekommt mehr Tiefe, Fleisch eine kräftige Oberfläche, Fisch eine feine Grillnote und Käse eine warme, leicht knusprige Struktur. Gleichzeitig lassen sich viele Gerichte leicht halten, wenn frische Salate, Joghurt-Dips, Kräuter, Zitrone und Gemüse eingebunden werden.

Outdoor-Grillen ist auch deshalb besonders, weil es Menschen zusammenbringt. Während eine Person grillt, können andere den Tisch decken, Salate vorbereiten, Brot schneiden oder Dips anrühren. So entsteht ein gemeinsames Essen, bei dem nicht alles perfekt sein muss. Genau darin liegt der Reiz: draußen kochen, einfach genießen und aus wenigen Zutaten etwas machen, das nach Sommer schmeckt.

### **Grilltechniken, die auch Anfänger leicht beherrschen**

Wer neu mit dem Grillen beginnt, muss nicht sofort alle Techniken kennen. Für den Anfang reichen einige Grundregeln, die fast jedes Rezept einfacher machen. Wichtig ist vor allem, den Grill rechtzeitig vorzuheizen. Ein kalter Rost führt dazu, dass Fleisch anklebt, Gemüse weich wird und Fisch leicht zerfällt. Ein vorgeheizter Grill sorgt dagegen für bessere Röstaromen und mehr Kontrolle.

Auch das Einölen spielt eine wichtige Rolle. Nicht der ganze Grill muss in Öl schwimmen, aber Rost, Grillplatte oder Grillschale sollten dünn vorbereitet werden. Besonders Fisch, Käse, Gemüse und magere Fleischstücke lösen sich dadurch besser. Zu viel Öl sollte jedoch vermieden werden, weil es in die Glut tropfen und Flammen verursachen kann.

Anfänger sollten außerdem lernen, nicht zu oft zu wenden. Viele Lebensmittel brauchen erst eine ruhige Kontaktzeit mit der heißen Fläche. Wenn Fleisch, Fisch oder Käse noch festkleben, ist das oft ein Zeichen, dass sie noch nicht bereit zum

Wenden sind. Sobald sich die Oberfläche von selbst leichter löst, kann vorsichtig gedreht werden.

Eine der wichtigsten Techniken ist das Arbeiten mit unterschiedlichen Hitzezonen. Selbst ein einfacher Grill kann eine heißere und eine mildere Seite haben. Auf der heißen Seite wird angebräunt, auf der milderen Seite kann das Grillgut schonender fertig garen. Das verhindert verbrannte Außenseiten und rohe Innenstellen.

Für Einsteiger besonders geeignet sind Grillplatten, Grillschalen, Spieße und Folien- oder Grillpapierpäckchen. Sie erleichtern das Wenden, schützen empfindliche Zutaten und machen die Garzeit berechenbarer. So gelingen auch Fisch, Gemüse, kleine Fleischstücke und Käse deutlich entspannter.

### **Grillutensilien und Zubehör**

Ein guter Grillabend braucht nicht viele Spezialgeräte. Trotzdem gibt es einige Werkzeuge, die das Grillen sicherer und einfacher machen. An erster Stelle steht eine stabile Grillzange. Sie ersetzt die Gabel, mit der Fleisch oft eingestochen wird. Durch Einstechen verliert das Grillgut Saft und wird schneller trocken. Eine Zange erlaubt sicheres Wenden, ohne die Oberfläche unnötig zu verletzen.

Ein Grillwender ist hilfreich für Fischfilets, Burger, Grillkäse, Gemüseplatten und empfindliche Stücke. Er sollte breit genug sein, damit das Grillgut beim Anheben nicht bricht. Für Fisch eignen sich besonders flache Wender oder eine Grillplatte, weil Filets schnell zerfallen können.

Ein Fleischthermometer ist eines der besten Hilfsmittel für Anfänger. Es nimmt die Unsicherheit aus der Garzeit. Gerade Geflügel, Schweinefleisch und Hackfleisch sollten vollständig durchgegart sein. Mit einem Thermometer lässt sich prüfen, ob die Kerntemperatur erreicht wurde, ohne das Fleisch ständig aufzuschneiden.

Grillschalen sind praktisch für Gemüse, kleine Fleischstücke, Meeresfrüchte, Pilze, Kartoffeln oder empfindliche Zutaten. Sie verhindern, dass Lebensmittel durch den Rost fallen, und erleichtern das Mischen. Wiederverwendbare Grillschalen aus Edelstahl sind stabiler und nachhaltiger als dünne Einwegschalen.

Spieße eignen sich für Fleisch, Gemüse, Käse, Fisch und Obst. Holzspieße sollten vorher etwa 20 bis 30 Minuten in Wasser gelegt werden, damit sie auf dem Grill nicht zu schnell verbrennen. Metallspieße sind langlebiger und leiten zusätzlich Hitze ins Grillgut.

Weitere nützliche Helfer sind hitzebeständige Handschuhe, eine Grillbürste, Schneidebretter, separate Teller für rohe und fertige Lebensmittel, Küchenpapier, eine kleine Schüssel für Öl oder Marinade und ein sauberer Pinsel. Wer diese Grundausstattung bereithält, grillt ruhiger und sicherer.

### **Direkte und indirekte Hitze verständlich erklärt**

Beim Grillen gibt es zwei Grundmethoden: direkte Hitze und indirekte Hitze. Beide Methoden haben unterschiedliche Aufgaben und werden oft kombiniert. Wer den Unterschied versteht, kann viele Grillfehler vermeiden.

Direkte Hitze bedeutet, dass das Grillgut direkt über der Hitzequelle liegt. Diese Methode eignet sich für Lebensmittel, die schnell garen oder kräftige Röstaromen bekommen sollen. Dazu gehören Steaks, dünne Fleischstücke, Würstchen, Burgerpatties, Garnelen, Grillkäse, Gemüse in Scheiben und viele Spieße. Direkte Hitze sorgt für Bräunung, sollte aber kontrolliert eingesetzt werden, damit nichts verbrennt.

Indirekte Hitze bedeutet, dass das Grillgut nicht direkt über der Hitzequelle liegt. Es wird eher von der umlaufenden Wärme gegart, ähnlich wie in einem Backofen. Diese Methode ist ideal für größere Fleischstücke, Hähnchenteile, dickere Würste, gefüllte Päckchen, empfindlichen Fisch oder Zutaten, die länger brauchen. Indirekte Hitze hilft, das Innere gleichmäßig zu garen, ohne dass die Außenseite zu dunkel wird.

Bei einem Gasgrill kann man indirekte Hitze erzeugen, indem nur ein Teil der Brenner eingeschaltet wird. Das Grillgut liegt dann auf der ausgeschalteten Seite. Bei einem Holzkohlegrill wird die Kohle auf eine Seite geschoben, während die andere Seite als mildere Zone dient. Bei Elektro- und Tischgrills kann man mit niedrigerer Temperatur, Grillplatten oder Randzonen arbeiten.

Viele Rezepte profitieren von einer Kombination. Zuerst wird direkt angegrillt, damit Röstaromen entstehen. Danach wandert das Grillgut in die indirekte Zone, um schonend fertig zu garen. Besonders bei Hähnchen, Schweinefilet, dickeren Spießen oder größeren Gemüsestücken ist diese Methode sehr hilfreich.

### **Temperatur, Garzeit und richtiges Wenden**

Temperatur ist einer der wichtigsten Punkte beim Grillen. Zu niedrige Hitze führt dazu, dass Lebensmittel eher trocknen als bräunen. Zu hohe Hitze verbrennt die Oberfläche, bevor das Innere gar ist. Deshalb ist es sinnvoll, vor jedem Rezept kurz zu prüfen, welche Hitze gebraucht wird.

Milde Hitze liegt ungefähr bei 150–170 °C. Sie eignet sich für empfindliche Zutaten, Grillkäse, Obst, dünne Gemüsearten oder Gerichte, die langsam erwärmt werden sollen. Mittlere Hitze liegt ungefähr bei 170–200 °C und ist für viele Alltagsrezepte ideal. Hohe Hitze beginnt ungefähr bei 200 °C und eignet sich für kurzes Anbraten, Steaks, Garnelen, dünne Spieße und kräftige Röstaromen.

Die Garzeit hängt von Dicke, Temperatur, Ausgangszustand und Grilltyp ab. Ein dünnes Fischfilet braucht deutlich weniger Zeit als eine Hähnchenkeule. Vorgegarte Kartoffeln sind schneller fertig als rohe. Auch Wind, Außentemperatur und Deckelstellung können eine Rolle spielen. Deshalb sind Garzeiten immer Richtwerte.

Beim Wenden gilt: lieber bewusst als ständig. Fleisch, Fisch, Käse und Gemüse sollten erst dann bewegt werden, wenn die Oberfläche stabil ist. Zu frühes Wenden führt oft zu Rissen, Kleben oder Saftverlust. Eine gute Regel lautet: dünne Stücke meist einmal wenden, Spieße vorsichtig drehen, empfindlichen Fisch möglichst auf einer Grillplatte garen.

Fleisch sollte nach dem Grillen kurz ruhen. Zwei bis fünf Minuten reichen bei vielen kleineren Stücken. Dadurch verteilt sich der Fleischsaft besser, und das Ergebnis wirkt saftiger. Bei Fisch, Gemüse und Käse ist eine lange Ruhezeit meist nicht nötig; sie sollten frisch und warm serviert werden.

## **Zutaten vorbereiten, transportieren und frisch servieren**

Eine gute Vorbereitung macht den Grillabend deutlich entspannter. Zutaten sollten möglichst gleichmäßig geschnitten werden, damit sie zur gleichen Zeit gar werden. Fleischstücke sollten ähnlich dick sein, Gemüse nicht zu klein geschnitten werden und Spieße nicht zu eng gesteckt sein. Zwischen den einzelnen Stücken sollte etwas Platz bleiben, damit Hitze zirkulieren kann.

Marinaden, Dips und Salate lassen sich gut vorbereiten. Trotzdem sollten empfindliche Zutaten wie Joghurt, Quark, Fisch, Meeresfrüchte und Geflügel bis kurz vor der Verwendung gekühlt bleiben. Besonders bei warmem Wetter ist eine Kühltasche mit Kühlakkus sinnvoll.

Rohe und gegarte Lebensmittel müssen getrennt transportiert und gelagert werden. Für rohes Fleisch, Fisch und Geflügel sollten eigene Behälter verwendet werden. Fertige Speisen gehören auf saubere Teller, nicht zurück auf Platten, auf denen vorher rohe Zutaten lagen.

Gemüse, Kräuter und Obst wirken frischer, wenn sie erst kurz vor dem Servieren geschnitten oder gemischt werden. Salate mit Dressing sollten nicht zu lange stehen, weil sie sonst weich werden. Brot, Dips und kalte Beilagen können separat bereitgestellt werden, damit jeder Teller frisch zusammengestellt werden kann.

Beim Camping oder Grillen unterwegs sind einfache Gerichte besonders praktisch. Spieße, Päckchen, vorgegarte Kartoffeln, robuste Salate, Quarkdips und marinierte Gemüsestücke lassen sich gut transportieren. Wichtig ist, alles dicht zu verpacken, kühl zu halten und erst am Grillplatz endgültig zusammenzustellen.

## **Sicherheit, Hygiene und richtige Lagerung**

Sicherheit beginnt bereits vor dem Grillen. Der Grill sollte stabil stehen, nicht wackeln und genügend Abstand zu trockenen Pflanzen, Holz, Markisen, Wänden und leicht brennbaren Gegenständen haben. Kinder und Haustiere sollten nicht direkt am heißen Grill spielen. Eine hitzebeständige Unterlage ist besonders bei Tisch- und Elektrogrills sinnvoll.