

# **Rost an, Männerabend läuft**

**120+ ehrliche Outdoor-Rezepte für kräftigen  
Grillgenuss – mit Fleisch, Fisch, Burgern, Gemüse, Dips  
& Grilltipps**

Felix Hartwig



## **Urheberrechtlicher Hinweis**

© 2026 Felix Hartwig. Alle Rechte vorbehalten.

Dieses Werk, einschließlich aller Texte, Rezepte, Strukturen, Anleitungen, 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 die 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, insbesondere Mengen, Zeiten, Temperaturen und Nährwerte, dienen als Orientierung und können je nach verwendeten Zutaten, Grillgerät und persönlicher Zubereitung abweichen.

## **Haftungsausschluss**

Die in diesem Buch enthaltenen Rezepte, Hinweise und Empfehlungen dienen ausschließlich der allgemeinen Information und Inspiration. Sie ersetzen keine individuelle Beratung durch Fachpersonen, insbesondere nicht bei gesundheitlichen Beschwerden, Allergien, Unverträglichkeiten oder besonderen Ernährungsbedürfnissen.

Alle Nährwertangaben sind Schätzwerte und können je nach Produkt, Marke, Portionsgröße und Zubereitungsweise variieren. Leserinnen und Leser sind selbst dafür verantwortlich, Zutatenlisten sorgfältig zu prüfen und Rezepte an persönliche Bedürfnisse anzupassen.

Beim Grillen entstehen hohe Temperaturen. Der Umgang mit Feuer, Gas, Strom, heißem Grillzubehör und rohen Lebensmitteln erfordert Aufmerksamkeit und Sorgfalt. Bitte beachte immer die Sicherheitshinweise des jeweiligen Grillherstellers sowie geltende örtliche Vorschriften.

Rohes Fleisch, Geflügel, Fisch und empfindliche Lebensmittel müssen sachgerecht gelagert, vorbereitet und vollständig gegart werden. Für Schäden, Verletzungen, gesundheitliche Beschwerden oder Verluste, die direkt oder indirekt aus der Anwendung der Inhalte dieses Buches entstehen, wird keine Haftung übernommen.

Die Umsetzung aller Rezepte und Tipps erfolgt auf eigene Verantwortung.

## Inhaltsverzeichnis

Einleitung .....	9
Warum Outdoor-Grillen so besonders ist .....	9
Grilltechniken, die auch Anfänger leicht beherrschen .....	10
Grillgeräte, Werkzeuge und praktisches Zubehör .....	10
Direktes und indirektes Grillen einfach erklärt .....	11
Temperatur, Garzeit und richtiges Wenden .....	12
Vorbereitung, Transport und frische Präsentation der Zutaten .....	12
Sicherheit, Hygiene und richtige Lagerung .....	13
Häufige Grillfehler und wie man sie vermeidet .....	13
Einfache Marinaden, Dips und Würzideen .....	14
Grillrezepte .....	15
Würziges Fleisch vom Sommergrill .....	16
Knusprige Schweinebauchstreifen mit Gurken-Dill-Relish .....	16
Lammkoteletts mit Zitronen-Kräuter-Öl .....	17
Rostbratwurst-Spieße mit Fenchel und Paprika .....	18
Rinderhüftstreifen mit Sommerzwiebeln .....	19
Kalbssteaks mit Kohlrabi-Apfel-Salsa .....	20
Kalbsschnitzel mit Zitronen-Petersilien-Öl .....	21
Rinder-Paprika-Röllchen vom Grill .....	22
Schweinehack-Cevapcici mit Gurkenjoghurt .....	23
Lammsteaks mit Tomaten-Oliven-Salsa .....	24
Rinderbratwurst mit Spitzkohl-Salat .....	25
Schweine-Minutensteaks mit Melonen-Gurken-Salat .....	26
Rindfleisch-Mais-Spieße mit Paprikaquark .....	27
Schnelle Spießideen für den Sommergrill .....	28
Schweinebauch-Melonen-Spieße mit Gurkenjoghurt .....	28
Hirschfilet-Pilz-Spieße mit Preiselbeerquark .....	29
Zucchini-Ricotta-Spieße mit Tomaten-Basilikum-Dip .....	30
Hähnchen-Radieschen-Spieße mit Kressejoghurt .....	32
Lachsforellen-Spieße mit Gurke und Radieschenquark .....	33
Tofu-Ananas-Spieße mit Erdnuss-Joghurt .....	34
Puten-Birnen-Spieße mit Selleriequark .....	35
Makrelen-Paprika-Spieße mit Apfel-Dill-Quark .....	36
Grillkäse-Möhren-Spieße mit Kressequark .....	37
Rinderhack-Zucchini-Röllchen am Spieß .....	38
Rotbarsch-Lauch-Spieße mit Senf-Dill-Dip .....	39
Kalbsleber-Apfel-Spieße mit Schnittlauchquark .....	40
Hähnchen, Pute & Co. frisch vom Grill .....	41
Hähnchenspieße mit Champignons und Kräuterbutter-Quark .....	41

Hähnchenbrustwürfel mit Nektarine und Zwiebel .....	42
Gänsekeulenfleisch mit Rotkohl-Apfel-Salat .....	43
Putenoberkeule mit Paprika-Zwiebel-Gemüse .....	44
Wachteln mit Zitronenthymian und Gurkensalat .....	45
Hähnchenleber aus der Grillschale mit Apfel-Zwiebel-Salat .....	46
Putenbrust-Fächer mit Tomate und Mozzarella .....	47
Hähnchen-Saté-Spieße mit Gurkenjoghurt .....	48
Hähnchenbruststreifen mit Spargel-Radieschen-Quark .....	49
Putenflügel mit Mais-Gurken-Salat .....	50
Hähnchenfrikadellen mit Kohlrabi-Joghurt .....	51
Burgerglück und Hotdog-Momente vom Rost .....	52
Rote-Bete-Hafer-Burger mit Feta-Joghurt .....	52
Portobello-Burger mit Kräuterfrischkäse .....	53
Leberkäse-Hotdogs mit Schnittlauchquark .....	54
Rinder-Cevapcici-Hotdogs mit Paprikaquark .....	55
Möhren-Hotdogs mit Erbsenquark .....	56
Hähnchenfrikadellen-Burger mit Pfirsich-Gurken-Salsa .....	57
Garnelenburger mit Zitronen-Dill-Quark .....	58
Hähnchen-Ananas-Burger mit Gurkenquark .....	60
Salsiccia-Hotdogs mit Fenchel-Paprika-Topping .....	61
Kabeljau-Burger mit Erbsen-Dill-Creme .....	62
Süßkartoffel-Bohnen-Burger mit Tomatenjoghurt .....	63
Beilagen, die jeden Grillabend abrunden .....	64
Radicchio-Birnen-Salat mit gegrilltem Brot .....	64
Lauwarmer Reis-Salat mit Grilltomaten und Dill .....	65
Pastinaken-Möhren-Salat mit Grillkernen .....	66
Bohnensalat mit gegrillten Nektarinen und Quarkdip .....	67
Süßkartoffel-Rucola-Salat mit Grillzwiebeln .....	68
Mairübchen-Erbsen-Salat mit Zitronenskyr .....	69
Dinkelreis-Spitzpaprika-Salat vom Grill .....	70
Zuckerschoten-Möhren-Salat mit Sesamjoghurt .....	71
Knollensellerie-Apfel-Salat mit Grillstreifen .....	72
Mangold-Kartoffel-Salat mit Tomatenquark .....	73
Gegrillte Radieschen mit Gurken-Dill-Salat .....	74
Gegrilltes Gemüse für entspannte Sommerabende .....	75
gegrillte Bohnenpäckchen mit Kartoffeln und Dill .....	75
Spinat-Kartoffel-Rollen im Fladenbrot .....	76
Gefüllte Möhrenpäckchen mit Graupen und Kräutern .....	77
Zwiebel-Kartoffel-Kuchen vom Grill .....	78
Grillrösti mit Zucchini und Kräuterskyr .....	79

Gefüllte runde Zucchini mit Tomatenreis .....	80
Grüner Spargel mit Räuchertofu und Zitronenquark .....	81
Champignon-Lauch-Fladen mit Kräuterskyr .....	82
Auberginen-Couscous-Schiffchen mit Gurkenjoghurt .....	83
Kartoffel-Mais-Tortilla aus der Grillschale .....	84
Möhren-Kichererbsen-Steaks mit Petersilienquark .....	85
Paprika-Zucchini-Focaccia vom Grill .....	86
<b>Frische Fischgerichte für warme Sommertage .....</b>	<b>87</b>
Seezungenfilets mit Möhren-Erbsen-Salat .....	87
Herzmuscheln mit Tomaten und Lauch .....	88
Tilapiafilet mit Mais-Paprika-Salsa .....	89
Sepia-Streifen mit Gurken-Kräuter-Joghurt .....	90
Seeteufelstücke mit Zucchini-Tomaten-Spießen .....	91
Matjesfreier Hering vom Grill mit Apfel-Radieschen-Salat .....	92
Steinbuttfilet mit Gurken-Kresse-Skyr .....	93
Karpfensteaks mit Apfel-Rettich-Quark .....	94
Hechtfilet mit Tomaten-Dill-Salat .....	95
Flussbarschfilets mit Erbsen-Minz-Joghurt .....	96
Störfilet mit Gurken-Apfel-Topping .....	97
Felchenfilets mit Kohlrabi-Dill-Salat .....	98
<b>Warme Desserts und herzhafter Käse vom Rost .....</b>	<b>99</b>
Buttertoast mit Pfirsich-Frischkäse .....	99
Grilled-Cheese-Baguette mit Birne und Kresse .....	100
Warme Quarktaschen mit Johannisbeeren .....	101
Warmer Münsterkäse mit Gurken-Apfel-Salat .....	102
Süße Couscous-Schale mit Grillbeeren .....	103
Käse-Paprika-Brezel vom Grill .....	104
Warme Quark-Mohn-Fladen mit Kirschstücken .....	105
Gegrillte Grapefruit mit Honigquark .....	106
Ofenkäse mit Zucchiniwürfeln und Petersilie .....	107
Warme Milchreis-Schale mit Heidelbeer-Skyr .....	108
Pfannbrot mit Frischkäse und Rucola .....	109
<b>Aromatische Grillpakete für Familie und Freunde .....</b>	<b>110</b>
Garnelen-Fenchel-Paket mit Kartoffelscheiben .....	110
Linsen-Maultaschen-Paket mit Spitzkohl .....	111
Pflaumen-Hafer-Paket mit Vanillejoghurt .....	112
Kalbsbällchen-Paket mit Tomaten und Grünkern .....	113
Hähnchen-Nektarinen-Paket mit grünen Bohnen .....	114
Schellfisch-Bulgur-Paket mit Möhren und Dill .....	115
Rinderhack-Zucchini-Paket mit Kidneybohnen .....	116

Halloumi-Aprikosen-Paket mit Linsen und Fenchel .....	117
Puten-Birnen-Paket mit Brokkoli und Reis .....	118
Kartoffel-Kräuterseitling-Paket mit Hüttenkäse .....	119
Makrelen-Paket mit Sauergurken und Kartoffeln .....	120
Einfache Saucen für entspannte Sommerabende .....	121
ote-Linsen-Joghurt-Dip .....	121
Kapern-Dill-Skyr .....	122
Orangen-Petersilien-Marinade .....	123
Gurken-Limetten-Quark .....	124
Karotten-Apfel-Senf-Relish .....	125
Spinat-Frischkäse-Creme .....	126
Schwarze-Johannisbeer-Relish .....	127
Pastinaken-Joghurt-Creme .....	128
Grapefruit-Schnittlauch-Marinade .....	129
Frischkäse-Radieschenblatt-Dip .....	130
Schlusswort .....	131
Danksagung .....	131
Reste clever verwerten .....	132
Saisonale Grillideen für das ganze Jahr .....	132
Schnelle und effiziente Grillkombinationen .....	133
Checkliste vor dem Outdoor-Grillen .....	134

## **Einleitung**

Draußen zu grillen bedeutet mehr als nur Essen zuzubereiten. Es ist der Moment, in dem der Tag langsamer wird, der Duft von Röstaromen in der Luft liegt und aus einfachen Zutaten ein gemeinsames Erlebnis entsteht. Ob im Garten, auf der Terrasse, beim Camping oder an einem gemütlichen Sommerabend mit Freunden: Grillen verbindet unkompliziertes Kochen mit frischer Luft, Geselligkeit und Genuss.

Dieses Buch richtet sich an alle, die ohne Stress, ohne komplizierte Fachbegriffe und ohne unsichere Experimente grillen möchten. Die Rezepte sind klar aufgebaut, alltagstauglich und so gestaltet, dass sie auch für Einsteiger gut funktionieren. Fleisch, Geflügel, Fisch, Gemüse, Spieße, Burger, Beilagen, Dips und einfache Grillideen zeigen, wie vielseitig ein Grillabend sein kann.

Dabei geht es nicht darum, perfekt wie ein Profi zu wirken. Viel wichtiger ist, die Grundlagen zu verstehen: Welche Hitze passt zu welchem Lebensmittel? Wann wird direkt gegrillt, wann indirekt? Wie bleibt Fleisch saftig? Wie verhindert man, dass Gemüse verbrennt oder Fisch zerfällt? Mit einfachen Regeln, guten Vorbereitungen und verständlichen Rezepten wird Grillen schnell sicherer, entspannter und genussvoller.

Dieses Buch soll helfen, typische Anfängerfehler zu vermeiden und Schritt für Schritt mehr Gefühl für Hitze, Garzeit und Würzung zu entwickeln. Wer einmal verstanden hat, wie Temperatur, Vorbereitung und Timing zusammenspielen, kann viele Rezepte frei anpassen und neue Kombinationen ausprobieren.

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

Outdoor-Grillen lebt von Atmosphäre. Schon das Anheizen, das Vorbereiten der Zutaten und das gemeinsame Warten auf den ersten Duft vom Rost schaffen eine besondere Stimmung. Im Gegensatz zum Kochen in der Küche ist Grillen sichtbarer, offener und geselliger. Man steht nicht allein am Herd, sondern mitten im Geschehen.

Besonders reizvoll ist die Mischung aus Einfachheit und Geschmack. Wenige Zutaten reichen oft aus: etwas Öl, Salz, Pfeffer, Kräuter, Zitrone oder Senf. Durch Hitze entstehen Röstaromen, die Fleisch, Gemüse, Fisch, Käse oder Brot eine kräftige Tiefe geben. Genau diese Aromen machen Grillgerichte so beliebt.

Ein weiterer Vorteil ist die Vielseitigkeit. Ein Grill kann mehr als Würstchen und Steaks. Auf dem Rost gelingen zarte Geflügelstücke, aromatische Spieße, gefülltes Gemüse, Fischfilets, Grillkäse, Burger, Folienpakete, warme Beilagen und sogar süße Ideen. Dadurch lässt sich ein Grillabend leicht an Gäste, Jahreszeit und Anlass anpassen.

Outdoor-Grillen fühlt sich außerdem unkompliziert an. Viele Gerichte lassen sich vorbereiten, transportieren und erst vor Ort fertigstellen. Das macht Grillen ideal für Gartenfeste, Campingplätze, Familienabende oder spontane Treffen. Wer die

Grundregeln kennt, braucht keine teure Spezialausrüstung, sondern vor allem gute Vorbereitung und etwas Aufmerksamkeit.

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

Der wichtigste Schritt für Anfänger ist ein ruhiger Umgang mit Hitze. Viele Fehler entstehen nicht durch schlechte Zutaten, sondern durch zu hohe Temperaturen, zu frühes Wenden oder zu wenig Vorbereitung. Wer den Grill vorheizt, den Rost leicht ölt und die Lebensmittel trocken tupft, hat bereits viel gewonnen.

Direktes Grillen eignet sich für kleine, dünne oder schnell garende Lebensmittel. Dazu gehören Würstchen, Burger-Patties, Spieße, Minutensteaks, Hähnchenstreifen, Grillkäse und viele Gemüsesorten. Die Zutaten liegen direkt über der Hitze und bekommen schnell Farbe. Wichtig ist, sie nicht ständig zu bewegen. Erst wenn sich eine schöne Oberfläche gebildet hat, lassen sie sich leichter wenden.

Indirektes Grillen ist ideal für größere oder empfindlichere Stücke. Dabei liegt das Grillgut nicht direkt über der stärksten Hitze, sondern daneben oder in einer kühleren Zone. So kann es langsam garen, ohne außen zu verbrennen. Diese Methode passt gut zu größeren Geflügelstücken, gefülltem Fleisch, dickeren Steaks, ganzen Fischen oder Gerichten in einer Grillschale.

Ein einfacher Anfängertrick ist die Zwei-Zonen-Methode. Eine Seite des Grills ist heiß, die andere bleibt milder. So kann man Lebensmittel zuerst direkt anbräunen und anschließend am Rand fertig garen lassen. Gleichzeitig hat man eine Sicherheitszone, falls Fett tropft, Marinade dunkel wird oder die Hitze zu stark ist.

Auch das richtige Wenden ist wichtig. Fleisch und Fisch sollten nicht mit einer Gabel eingestochen werden, weil Saft austreten kann. Besser sind Grillzange, Wender oder bei empfindlichen Zutaten eine Grillplatte. Wer geduldig bleibt und nicht zu früh wendet, bekommt bessere Röstaromen und weniger angeklebte Stücke.

## **Grillgeräte, Werkzeuge und praktisches Zubehör**

Ein guter Grillabend braucht nicht viele Geräte, aber das richtige Zubehör macht die Arbeit deutlich leichter. Ob Gasgrill, Holzkohlegrill, Elektrogrill, Tischgrill oder tragbarer Campinggrill: Entscheidend ist, dass der Grill stabil steht, gut vorgeheizt wird und genügend Platz für direkte und indirekte Hitze bietet.

Ein Gasgrill ist besonders bequem, weil sich die Temperatur gut steuern lässt. Er eignet sich für Anfänger, Familien und regelmäßige Grillabende. Ein Holzkohlegrill bringt klassisches Grillaroma und eine besondere Atmosphäre, braucht aber mehr Zeit und Aufmerksamkeit. Ein Elektrogrill ist praktisch für Balkon, Terrasse oder kleine Flächen, sofern er dort erlaubt ist. Ein tragbarer Grill eignet sich für Camping, Picknick oder kleine Outdoor-Küchen.

Zur Grundausrüstung gehört eine lange Grillzange. Sie schützt die Hände vor Hitze und ermöglicht ein sicheres Wenden. Ein stabiler Grillwender ist ideal für Burger, Fisch, Grillkäse und empfindliche Stücke. Hitzebeständige Handschuhe helfen beim Bewegen von heißen Schalen, Rosten oder Grillplatten.

Eine Grillschale oder Grillplatte ist besonders nützlich für kleine Zutaten, weichen Fisch, Gemüse, Leber, gefüllte Stücke oder marinierte Lebensmittel. Sie verhindert, dass etwas durch den Rost fällt oder direkt in die Flammen tropft. Für Spieße eignen sich Metallspieße oder gewässerte Holzspieße. Holzspieße sollten vor dem Grillen etwa 20–30 Minuten in Wasser liegen, damit sie nicht zu schnell dunkel werden.

Ein Küchenthermometer ist für Anfänger sehr hilfreich. Es nimmt Unsicherheit, besonders bei Geflügel, größeren Fleischstücken und Fisch. Auch eine kleine Bürste zum Reinigen des Rosts, Küchenpapier, Schneidebretter, verschließbare Dosen und eine Kühltasche gehören zu einer guten Vorbereitung.

## **Direktes und indirektes Grillen einfach erklärt**

Direktes Grillen bedeutet, dass das Grillgut unmittelbar über der Hitze liegt. Die Oberfläche wird schnell gebräunt, es entstehen Röstaromen und die Garzeit bleibt kurz. Diese Methode ist ideal für kleinere Stücke, die schnell fertig sind. Dazu gehören Würstchen, dünne Steaks, Gemüse, Spieße, Burger-Patties, Garnelen, Grillkäse und Brot.

Der Vorteil des direkten Grillens liegt in der schnellen Bräunung. Der Nachteil: Lebensmittel können leicht verbrennen, wenn die Hitze zu stark ist oder zu viel Fett in die Glut tropft. Deshalb sollte man bei direkter Hitze aufmerksam bleiben, regelmäßig kontrollieren und bei Bedarf auf eine kühlere Randzone ausweichen.

Indirektes Grillen funktioniert anders. Das Grillgut liegt nicht direkt über der stärksten Hitze, sondern daneben, am Rand oder in einer geschlossenen Grillzone. Die Hitze umströmt das Lebensmittel langsam. Dadurch gart es gleichmäßiger und bleibt saftiger. Diese Methode ist besonders gut für größere, dickere oder empfindlichere Lebensmittel.

Viele Rezepte profitieren von einer Kombination beider Methoden. Zuerst wird das Grillgut direkt angebräunt, danach zieht es indirekt fertig. Oder es wird langsam indirekt gegart und am Ende kurz direkt gebräunt. Diese Technik ist besonders hilfreich, wenn außen Farbe entstehen soll, das Innere aber nicht trocken werden darf.

Für Anfänger ist die Faustregel einfach: Dünn und klein wird meist direkt gegrillt. Dick, gefüllt oder empfindlich wird besser indirekt gegart. Wenn etwas zu schnell dunkel wird, kommt es sofort an den Rand oder in die indirekte Zone.

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

Temperatur ist beim Grillen wichtiger als viele denken. Zu wenig Hitze führt dazu, dass Lebensmittel trocken werden, bevor sie Farbe bekommen. Zu viel Hitze verbrennt Marinaden, Kräuter und dünne Stücke. Deshalb ist es sinnvoll, den Grill vorzuheizen und die Temperaturbereiche bewusst zu nutzen.

Für empfindliche Zutaten wie Fisch, Grillkäse, gefülltes Gemüse oder weiche Spieße reicht oft milde bis mittlere Hitze. Für Hähnchen, Pute, Würstchen, Gemüse und viele Spieße eignet sich mittlere Hitze. Für kurze Steaks, Lammkoteletts, Garnelen oder dünne Fleischstücke darf die Hitze stärker sein, solange man sie gut kontrolliert.

Garzeiten sind immer Richtwerte. Sie hängen von Größe, Dicke, Ausgangstemperatur und Grilltyp ab. Ein dünnes Stück Fleisch gart deutlich schneller als ein dickes. Kalte Zutaten direkt aus dem Kühlschrank brauchen länger als vorbereitete Zutaten, die kurz Raumtemperatur annehmen konnten. Wichtig ist daher, nicht nur auf Minuten zu schauen, sondern auch auf Aussehen, Saftigkeit und Konsistenz.

Beim Wenden gilt: weniger ist oft besser. Viele Zutaten brauchen nur ein- bis zweimal gewendet zu werden. Wer ständig dreht, verhindert eine schöne Bräunung und riskiert, dass empfindliche Stücke zerfallen. Spieße dürfen vorsichtig mehrfach gedreht werden, damit alle Seiten gleichmäßig Farbe bekommen.

Fleisch sollte nicht mit der Zange zusammengedrückt werden. Dadurch tritt Saft aus und das Ergebnis wird trockener. Auch Fisch sollte besonders vorsichtig behandelt werden. Eine Grillplatte oder ein breiter Wender gibt mehr Sicherheit.

## **Vorbereitung, Transport und frische Präsentation der Zutaten**

Gute Vorbereitung macht Grillen entspannter. Zutaten sollten vor dem Grillen gewaschen, geschnitten, trocken getupft und passend portioniert werden. Gleich große Stücke garen gleichmäßiger. Besonders bei Spießen ist das wichtig, damit Fleisch, Gemüse oder Obst zur gleichen Zeit fertig werden.

Marinierte Zutaten sollten in verschlossenen Dosen transportiert werden. Dabei ist es wichtig, rohe Fleisch- und Fischprodukte getrennt von Salaten, Brot, Dips und bereits gegarten Speisen aufzubewahren. Für längere Wege ist eine Kühltasche mit Kühlakkus sinnvoll. So bleiben empfindliche Lebensmittel frisch und sicher.

Dips, Salate und frische Beilagen sollten möglichst kühl gelagert und erst kurz vor dem Servieren geöffnet werden. Besonders Joghurt-, Quark- und Mayonnaise-Dips sollten nicht lange in der Sonne stehen. Besser ist es, kleine Mengen auf den Tisch zu stellen und den Rest gekühlt zu halten.

Für eine schöne Präsentation braucht es keine aufwendige Dekoration. Frische Kräuter, Zitronenspalten, Gurkenscheiben, Tomaten, Brot, Salatblätter oder kleine Schalen mit Dips reichen aus. Wichtig ist, dass die Speisen appetitlich, sauber und übersichtlich angerichtet werden.

Auch Ruhezeit gehört zur Vorbereitung des Servierens. Viele Fleischstücke werden saftiger, wenn sie nach dem Grillen kurz ruhen dürfen. In dieser Zeit verteilt sich der Fleischsaft besser. Kleine Spieße oder dünne Stücke brauchen nur wenige Minuten, größere Stücke etwas länger.

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

Sicherheit beginnt beim Standort des Grills. Der Grill sollte stabil, eben und mit genügend Abstand zu Wänden, Pflanzen, Markisen, Tischdecken oder anderen brennbaren Materialien stehen. Kinder und Haustiere sollten nicht unbeaufsichtigt in die Nähe des heißen Grills kommen.

Beim Grillen mit Holzkohle dürfen nur geeignete Anzündhilfen verwendet werden. Brennare Flüssigkeiten sind gefährlich und sollten nicht benutzt werden. Auch nach dem Grillen bleibt Glut lange heiß. Asche darf erst entsorgt werden, wenn sie vollständig abgekühlt ist.

Hygiene ist besonders wichtig bei rohem Fleisch, Geflügel und Fisch. Schneidebretter, Messer und Teller, die mit rohen Zutaten in Kontakt waren, sollten nicht für fertige Speisen verwendet werden. Hände sollten nach dem Berühren roher Zutaten gründlich gewaschen werden. Marinaden, in denen rohes Fleisch lag, sollten nicht ungekocht als Sauce verwendet werden.

Geflügel muss vollständig durchgegart sein. Auch Hackfleisch sollte innen nicht roh bleiben. Fisch ist fertig, wenn er heiß ist und sich leicht löst. Bei Unsicherheit hilft ein Küchenthermometer.

Reste sollten möglichst schnell abkühlen und danach im Kühlschrank gelagert werden. Gegarte Speisen sollten nicht lange ungeschützt draußen stehen. Dips, Salate und empfindliche Beilagen gehören nach dem Servieren wieder in die Kühlung. So bleibt der Grillabend nicht nur lecker, sondern auch sicher.

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

Ein häufiger Fehler ist zu starke Hitze. Viele Anfänger legen alles direkt über die heißeste Stelle. Das führt zu verbrannten Außenseiten und rohem Inneren. Besser ist es, mit mittlerer Hitze zu beginnen und eine kühlere Zone bereitzuhalten.

Ein weiterer Fehler ist zu frühes Wenden. Wenn Fleisch, Fisch oder Gemüse noch am Rost klebt, ist die Oberfläche oft noch nicht richtig gebildet. Nach kurzer Zeit löst sich

vieles von selbst leichter. Geduld verhindert zerfallene Stücke und verbessert die Bräunung.

Zu viel Marinade kann ebenfalls problematisch sein. Tropft Öl in die Flamme, entstehen Stichflammen. Zucker, Honig und Kräuter können schnell dunkel werden. Deshalb sollte überschüssige Marinade vor dem Grillen leicht abgestreift werden. Saucen mit viel Zucker gibt man besser erst gegen Ende dazu.

Auch ungleich große Stücke machen Probleme. Kleine Stücke werden trocken, während große noch nicht gar sind. Deshalb sollten Spieße, Gemüse und Fleisch möglichst gleichmäßig geschnitten werden. Bei gemischten Spießen ist es sinnvoll, Zutaten mit ähnlicher Garzeit zu kombinieren.

Ein weiterer Fehler ist fehlende Vorbereitung. Wer erst am Grill schneidet, würzt und sucht, verliert schnell den Überblick. Besser ist es, Zutaten, Zange, Teller, Dips, Öl und Küchenpapier vorher bereitzulegen. So bleibt der Ablauf ruhiger und das Essen gelingt besser.

## **Einfache Marinaden, Dips und Würzideen**

Eine gute Marinade muss nicht kompliziert sein. Oft reichen Öl, Säure, Salz, Pfeffer und ein Gewürz. Öl schützt die Oberfläche und hilft beim Bräunen. Zitronensaft, Limettensaft, Essig oder Joghurt bringen Frische. Senf, Paprika, Kräuter, Knoblauch oder Honig sorgen für Geschmack.

Für Fleisch eignen sich einfache Mischungen aus Rapsöl, Senf, Paprikapulver, Salz und Pfeffer. Für Geflügel passen Zitrone, Kräuter, Joghurt oder milde Gewürze. Für Fisch sollte die Marinade leichter sein, damit der Eigengeschmack nicht überdeckt wird. Gemüse schmeckt gut mit Öl, Salz, Pfeffer, Kräutern und etwas Zitronensaft.

Dips machen Grillgerichte frischer und abwechslungsreicher. Quark, Joghurt oder Frischkäse sind gute Grundlagen. Dazu passen Kräuter, Gurke, Radieschen, Zitrone, Senf, Kresse, Dill, Schnittlauch oder Paprika. Ein einfacher Dip kann ein kräftiges Grillgericht leichter wirken lassen.

Beim Würzen gilt: Salz bringt Geschmack, aber zu viel Salz kann Fleischsaft ziehen. Dünne Stücke können kurz vor dem Grillen gewürzt werden. Größere Stücke dürfen etwas länger ziehen. Frische Kräuter sind empfindlich und können bei starker Hitze dunkel werden. Deshalb sollten sie sparsam verwendet oder teilweise erst nach dem Grillen ergänzt werden.

Eine einfache Grundmischung für viele Grillgerichte besteht aus 3 EL Öl, 1 TL Senf, 1 TL Paprikapulver, etwas Salz, Pfeffer und 1 EL Zitronensaft. Diese Mischung passt zu Fleisch, Geflügel, Gemüse und Spießen. Wer es frischer möchte, ergänzt Kräuter. Wer es kräftiger möchte, nimmt etwas Knoblauch oder Chili.