

Wenn der Grill ruft, wird draußen gekocht

Einfache Outdoor-Rezepte mit Fleisch, Fisch, Gemüse, Spießen, Beilagen und Dips für entspannte Abende

Theresa Falkenried

Urheberrechtlicher Hinweis

© 2026 Theresa Falkenried. Alle Rechte vorbehalten.

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

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.

Haftungsausschluss

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

Alle Nährwertangaben sind Schätzwerte und können je nach verwendeten Zutaten, Marken, Portionsgrößen und Zubereitungsweise abweichen. Leserinnen und Leser sind selbst dafür verantwortlich, Zutaten zu prüfen und Rezepte an persönliche Bedürfnisse anzupassen.

Beim Grillen entstehen hohe Temperaturen. Bitte achte stets auf einen sicheren Umgang mit Grillgeräten, offenem Feuer, Gas, Strom, heißem Zubehör und rohen Lebensmitteln. Die Autorin übernimmt keine Haftung für Schäden, Verletzungen, gesundheitliche Beschwerden oder sonstige Folgen, die aus der Anwendung der Rezepte oder Hinweise entstehen.

Besondere Vorsicht gilt beim Umgang mit rohem Fleisch, Geflügel, Fisch, Eiern, Milchprodukten und leicht verderblichen Lebensmitteln. Diese sollten sachgerecht gelagert, hygienisch verarbeitet und ausreichend gegart werden.

Die Nutzung dieses Buches erfolgt auf eigene Verantwortung.

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	9
Warum Outdoor-Grillen so besonders ist	9
Grilltechniken, die auch Anfänger leicht beherrschen	10
Grillgeräte und Zubehör im Überblick	11
Direkte und indirekte Hitze einfach erklärt	12
Temperatur, Grillzeit und richtiges Wenden	12
Vorbereitung, Transport und frisches Servieren der Zutaten	13
Sicherheit, Hygiene und richtige Lagerung	14
Häufige Grillfehler und wie man sie vermeidet	15
Einfache Marinaden, Dips und Gewürzideen	15
Grillrezepte	16
Sommergrillen mit Steak, Bratwurst & Co.	17
Lammschulter-Spieße mit Aubergine	17
Salsiccia mit Paprika-Zwiebel-Gemüse	18
Rindernackensteaks mit Gurken-Radieschen-Quark	19
Schweinebauch-Ananas-Würfel aus der Grillschale	20
Kalbsspieße mit Champignons und Frühlingszwiebeln	21
Gegrillte Tafelspitzscheiben mit Meerrettich-Gurkenquark	22
Schweinekarree-Steaks mit Johannisbeer-Senf-Salsa	23
Rinderhack-Zucchini-Fladen mit Kräuterjoghurt	24
Lammhüftsteaks mit Paprika-Mais-Salat	25
Kalbskoteletts mit Erbsen-Radieschen-Salat	26
Schweinespieße mit Erdnuss-Gurken-Dip	27
Rumpsteaks mit gegrillten Nektarinen	28
Nürnberger-Zucchini-Spieße mit Senfquark	29
Geflügelklassiker für den Sommergrill	30
Entenkeulenstücke mit Apfel-Spitzkohl-Salat	30
Putenrouladen mit Paprika und Frischkäse	31
Hähnchenbrustwürfel mit Nektarine und Zwiebel	32
Gänsekeulenfleisch mit Rotkohl-Apfel-Salat	33
Hähnchenspieße mit Champignons und Kräuterbutter-Quark	34
Putenoberkeule mit Paprika-Zwiebel-Gemüse	35
Wachteln mit Zitronenthymian und Gurkensalat	36
Hähnchenleber aus der Grillschale mit Apfel-Zwiebel-Salat	37
Putenbrust-Fächer mit Tomate und Mozzarella	38
Hähnchen-Saté-Spieße mit Gurkenjoghurt	39
Hähnchenbruststreifen mit Spargel-Radieschen-Quark	40
Herzhafte Spieße für draußen	41
Kalbsfilet-Sellerie-Tomaten-Spieße mit Zitronencreme	41

Lamm-Kirsch-Zucchini-Spieße mit Petersilienjoghurt	42
Polenta-Paprika-Spieße mit Tomaten-Basilikum-Quark	43
Forellen-Spargel-Tomaten-Spieße mit Dillcreme	44
Puten-Leipziger-Allerlei-Spieße mit Kräuterquark	45
Schweinerücken-Möhren-Lauch-Spieße mit Senfquark	47
Rinderfilet-Pflaumen-Paprika-Spieße mit Kräuterjoghurt	48
Puten-Kichererbsen-Zucchini-Spieße mit Tomatenquark	49
Garnelen-Nektarinen-Spieße mit Basilikumdip	50
Seelachs-Kohlrabi-Spieße mit Schnittlauchcreme	51
Grillgemüse, Käse & vegetarische Lieblingsgerichte	52
Paprika-Buchweizen-Päckchen mit Kräuterquark	52
Möhren-Tofu-Spieße mit Gurkencreme	53
Mais-Polenta-Bratlinge mit Tomatenjoghurt	54
Fenchel-Tomaten-Fladen mit Hüttenkäse	55
Pilz-Rösti-Türmchen mit Kräuterjoghurt	56
Kohlrabi-Graupen-Päckchen mit Kressequark	57
Lauch-Kichererbsen-Taler mit Schnittlauchdip	58
Gemüse-Schupfnudel-Schale mit Paprika und Erbsen	59
Patisson-Scheiben mit Kräuter-Bohnenmus	60
Brokkolini mit Räuchertofu und Joghurdip	61
Gefüllte Oxsenherztomaten mit Graupen und Erbsen	62
Alles im Brötchen: Burger, Würstchen & Grillideen	63
Lamm-Köfte-Burger mit Petersilien-Joghurt	63
Puten-Schnitzel-Burger mit Nektarinen-Slaw	64
Rostbratwurst-Hotdogs mit Gurken-Apfel-Senf	65
Kartoffel-Käse-Burger mit Schnittlauchquark	66
Rinderminutensteak-Hotdogs mit Tomaten-Rucola	67
Lachsforellen-Hotdogs mit Kohlrabi-Joghurt	68
Gemüse-Halloumi-Hotdogs mit Melonen-Gurken-Salat	69
Kalbs-Cevapcici-Burger mit Erbsen-Minz-Quark	70
Wildbratwurst-Hotdogs mit Apfel-Fenchel-Slaw	72
Saftiger Fisch vom Grill: einfach und gelingsicher	73
Hummerkrabben mit Zucchini aus der Grillschale	73
Pangasius-Päckchen mit Gurke und Paprika	74
Schwertfischsteaks mit Tomaten-Kräuter-Skyr	75
Venusmuscheln mit Zucchini und Tomaten	76
Schellfischfilet mit Radieschen-Dill-Quark	77
Lengfisch-Päckchen mit Zucchini und Erbsen	78
Meeräschenfilets mit Tomaten-Gurken-Topping	79
Flunderfilets mit Apfel-Skyr	80

Rotbarbenfilets mit Fenchel-Orangen-Salat	81
Tintenfischtuben mit Paprika und Zitronenjoghurt	82
Oktopusarme mit Kartoffel-Gurken-Salat	83
Seezungenfilets mit Möhren-Erbsen-Salat	84
Kleine Grillpakete voller Geschmack	85
Gemüse-Maultaschen-Paket mit Tomatenquark	85
Garnelen-Kartoffel-Paket mit grünem Spargel	86
Camembert-Trauben-Paket mit Roggenbrot	87
Kalbsstreifen-Paket mit Mairübchen und Möhren	88
Aprikosen-Hafer-Paket mit Joghurt	89
Gemüse-Couscous-Paket mit Ziegenfrischkäse	90
Hähnchen-Gurkenreis-Paket mit Tomaten	91
Seelachs-Kohlrabi-Paket mit Kartoffelwürfeln	92
Puten-Aprikosen-Paket mit Zucchini und Hirse	93
Rindfleisch-Graupen-Paket mit Tomaten und Lauch	94
Frische Ideen neben dem Grillrost	95
Rucola-Linsen-Salat mit gegrillten Karottenstreifen	95
Gegrillte Champignon-Pfirsich-Schale mit Kräuterdressing	96
Warmer Tomaten-Kartoffel-Salat mit Basilikumskyr	97
Getreide-Salat mit Grillapfel und Sellerie	98
Kartoffel-Pfifferling-Salat mit Schnittlauchquark	99
Gurken-Bulgur-Salat mit gegrillten Weintrauben	100
Gegrillter Radicchio-Orangen-Salat mit Joghurt	101
Warmer Grünkern-Salat mit Grillzucchini und Tomaten	102
Artischocken-Tomaten-Salat mit gegrilltem Brot	103
Rettich-Kartoffel-Salat mit Grillpaprika	104
Gegrillter Mais-Radieschen-Salat mit Skyrdressing	105
Marinieren, dippen, genießen	106
Spinat-Frischkäse-Creme	106
Schwarze-Johannisbeer-Relish	107
Pastinaken-Joghurt-Creme	108
Grapefruit-Schnittlauch-Marinade	109
Frischkäse-Radieschenblatt-Dip	110
Staudensellerie-Mango-Salsa	111
Joghurt-Senf-Dip mit Gartenkresse	112
Kichererbsen-Zitronen-Creme	113
Ananas-Senf-Marinade	114
Tomaten-Hüttenkäse-Dip	115
Gegrilltes Obst, Käse & kleine Süßspeisen	116
Stachelbeer-Quark-Päckchen mit Haferflocken	116

Buttertoast mit Pfirsich-Frischkäse	117
Grilled-Cheese-Baguette mit Birne und Kresse	118
Warme Quarktaschen mit Johannisbeeren	119
Warmer Münsterkäse mit Gurken-Apfel-Salat	120
Süße Couscous-Schale mit Grillbeeren	121
Käse-Paprika-Brezel vom Grill	122
Warme Quark-Mohn-Fladen mit Kirschstücken	123
Gegrillte Grapefruit mit Honigquark	124
Ofenkäse mit Zucchiniwürfeln und Petersilie	125
Warme Milchreis-Schale mit Heidelbeer-Skyr	126
Schlusswort	127
Danksagung	127
Reste clever verwerten	128
Saisonale Grillideen für das ganze Jahr	128
Schnelle Grillkombinationen für stressfreie Abende	129
Checkliste vor dem Outdoor-Grillen	130

Einleitung

Grillen im Freien gehört zu den einfachsten und schönsten Arten, gemeinsam zu essen. Sobald der Grill heiß wird, entsteht eine besondere Atmosphäre: Es duftet nach Röstaromen, frischen Kräutern, Gemüse, Brot, Fleisch, Fisch und würzigen Marinaden. Dieses Buch richtet sich an alle, die draußen unkompliziert kochen möchten – im Garten, auf der Terrasse, beim Camping, am See oder bei einem entspannten Abend mit Familie und Freunden.

Die Rezepte in diesem Buch sind bewusst alltagstauglich gehalten. Sie brauchen keine komplizierten Profi-Techniken und keine teure Spezialausrüstung. Viele Gerichte funktionieren auf dem Gasgrill, Holzkohlegrill, Elektrogrill, Tischgrill oder tragbaren Grill. Wichtig ist nicht, dass alles perfekt aussieht, sondern dass die Gerichte gelingen, gut schmecken und ohne unnötigen Stress auf den Teller kommen.

Im Mittelpunkt stehen einfache Zutaten, klare Temperaturen, verständliche Grillmethoden und praktische Tipps. Ob Fleisch, Geflügel, Fisch, Gemüse, Käse, Spieße, Burger, Beilagen, Dips oder süße Ideen: Die Rezepte zeigen, wie abwechslungsreich Grillen sein kann. Dabei wird besonders auf kurze Vorbereitungszeiten, sichere Garzeiten und gut kontrollierbare Hitze geachtet.

Dieses Buch soll dir helfen, sicherer am Grill zu werden. Du lernst, wann direkte Hitze sinnvoll ist, wann indirekte Hitze bessere Ergebnisse liefert, wie du Lebensmittel vorbereitest, transportierst und frisch servierst und wie du typische Fehler vermeidest. So wird Grillen nicht zur Prüfung, sondern zu einem entspannten Erlebnis.

Grillen muss nicht kompliziert sein. Mit etwas Vorbereitung, einem sauberen Rost, der passenden Temperatur und einfachen Rezepten gelingt auch Anfängern ein aromatischer Grillabend.

Warum Outdoor-Grillen so besonders ist

Outdoor-Grillen ist mehr als nur eine Zubereitungsart. Es verbindet Kochen, Natur, Geselligkeit und Genuss. Während in der Küche vieles geschlossen und planbar abläuft, entsteht draußen ein lebendiger Moment: Der Grill wird angeheizt, Gäste kommen zusammen, Beilagen werden vorbereitet, jemand stellt Brot auf den Tisch, jemand rührt noch schnell einen Dip an. Genau diese lockere Mischung macht Grillen so beliebt.

Besonders reizvoll sind die Röstaromen. Wenn Fleisch, Gemüse, Fisch, Käse oder Brot auf den heißen Rost kommen, entsteht ein Geschmack, den man in der Pfanne nur schwer nachahmen kann. Die Oberfläche bräunt, kleine Kanten werden knusprig, Marinaden duften intensiver und selbst einfache Zutaten bekommen mehr Tiefe. Eine Zucchini, ein Stück Paprika oder ein Fladenbrot wirken plötzlich nicht mehr wie Beilage, sondern wie ein eigener kleiner Genussmoment.

Outdoor-Grillen ist außerdem sehr flexibel. Man kann große Stücke langsam indirekt garen, kleine Spieße schnell direkt grillen, Gemüse in der Grillschale zubereiten oder Brot am Rand kurz erwärmen. Dadurch eignet sich Grillen für viele Situationen: ein schnelles Abendessen auf der Terrasse, ein Familienessen im Garten, ein Picknick mit tragbarem Grill oder ein längerer Sommerabend mit mehreren Gängen.

Auch für Anfänger ist Grillen gut geeignet, wenn die Grundlagen klar sind. Wer weiß, wie man den Grill vorbereitet, welche Hitze zu welchem Lebensmittel passt und wann etwas gewendet werden sollte, kann viele Fehler vermeiden. Es braucht keine komplizierten Saucen und keine lange Einkaufsliste. Oft reichen Öl, Salz, Pfeffer, Zitronensaft, Senf, Kräuter und ein gut vorbereiteter Grillrost.

Das Besondere am Grillen ist deshalb nicht nur das Essen selbst. Es ist das Gefühl von draußen sein, gemeinsam genießen und ohne Hektik etwas Warmes, Duftendes und Frisches auf den Tisch zu bringen.

Grilltechniken, die auch Anfänger leicht beherrschen

Wer zum ersten Mal grillt, denkt oft, man müsse sofort alles gleichzeitig können: Hitze steuern, Fleisch richtig wenden, Gemüse nicht verbrennen, Fisch nicht zerfallen lassen und Würstchen gleichmäßig bräunen. In Wirklichkeit reichen wenige Grundtechniken, um sicher zu starten.

Die wichtigste Technik ist das Vorheizen. Ein Grill sollte nicht erst dann heiß werden, wenn die Zutaten schon auf dem Rost liegen. Wird der Rost ausreichend vorgeheizt, kleben viele Lebensmittel weniger stark an und bekommen schneller schöne Röstaromen. Danach wird der Rost dünn geölt. Dafür eignet sich ein hitzebeständiges Öl und ein Küchenpapier oder Pinsel. Der Rost soll nicht tropfen, sondern nur leicht benetzt sein.

Eine zweite wichtige Technik ist das richtige Platzieren der Zutaten. Kleine Stücke, Spieße, Würstchen, dünne Steaks und viele Gemüsesorten kommen meist direkt über die Hitze. Größere Stücke, gefülltes Geflügel oder empfindliche Lebensmittel profitieren von einer Randzone oder indirekter Hitze. Dort garen sie ruhiger und verbrennen nicht so schnell.

Anfänger sollten außerdem lernen, nicht zu oft zu wenden. Viele Zutaten brauchen einige Minuten, um sich vom Rost zu lösen. Wird zu früh gezogen oder geschoben, reißen Fleisch, Fisch oder Gemüse leichter ein. Besser ist es, die erste Seite ruhig bräunen zu lassen und erst dann vorsichtig zu wenden. Bei Würstchen ist häufigeres Drehen sinnvoll, bei Steaks reicht meist einmaliges Wenden.

Auch Ruhezeit ist wichtig. Fleisch, Spieße und größere Stücke sollten nach dem Grillen kurz liegen bleiben. Dadurch verteilt sich der Saft besser und das Ergebnis wirkt zarter. Diese kurze Pause kann genutzt werden, um Dips, Salat oder Brot bereitzustellen.

Die einfachste Anfängerregel lautet: mittlere Hitze ist sicherer als maximale Hitze. Wer noch unsicher ist, grillt lieber etwas ruhiger und legt empfindliche Zutaten bei zu starker Bräunung an den Rand. So bleibt das Essen saftig, kontrollierbar und stressfrei.

Grillgeräte und Zubehör im Überblick

Für gutes Grillen braucht man nicht möglichst viel Zubehör, sondern die richtigen Hilfsmittel. Viele Rezepte lassen sich mit einem einfachen Grill, einer Grillzange, einer Schale und etwas Vorbereitung sicher umsetzen. Trotzdem lohnt es sich, die wichtigsten Geräte und Zubehörteile zu kennen.

Ein Gasgrill ist besonders praktisch, weil sich die Temperatur gut regulieren lässt. Er eignet sich für Einsteiger, die kontrolliert grillen möchten. Direkte und indirekte Bereiche lassen sich meist einfach einrichten, indem einzelne Brenner stärker oder schwächer eingestellt werden. Für schnelle Feierabendgerichte, Spieße, Gemüse und größere Stücke ist ein Gasgrill sehr bequem.

Ein Holzkohlegrill liefert kräftige Röstaromen und eine klassische Grillatmosphäre. Er braucht etwas mehr Geduld beim Anheizen und mehr Aufmerksamkeit bei der Hitzeverteilung. Wer mit Holzkohle grillt, sollte eine heiße Zone und eine ruhigere Randzone einplanen. So können Zutaten bei zu starker Bräunung schnell verschoben werden.

Ein Elektrogrill oder Tischgrill ist ideal für Balkon, Terrasse oder kleinere Haushalte, wenn offene Flammen nicht erlaubt oder nicht gewünscht sind. Er wird schnell heiß, ist einfach zu reinigen und eignet sich gut für Würstchen, Gemüse, dünne Fleischstücke, Grillkäse, Burger und Spieße.

Ein tragbarer Grill ist praktisch für Camping, Ausflüge oder kleine Runden im Freien. Hier ist es besonders wichtig, Zutaten vorher gut vorzubereiten, weil unterwegs meist weniger Arbeitsfläche vorhanden ist.

Zum wichtigsten Zubehör gehören eine lange Grillzange, ein hitzebeständiger Pfannenwender, eine Grillbürste, Grillschalen, Grillplatten, Spieße, eine kleine Schüssel für Marinade und ein sauberes Brett für fertige Speisen. Holzspieße sollten vor dem Grillen in Wasser gelegt werden, damit sie nicht so schnell verbrennen. Grillschalen helfen bei kleinen Stücken, empfindlichem Fisch, Gemüse oder Zutaten, die leicht durch den Rost fallen.

Ein Fleischthermometer ist ebenfalls hilfreich, besonders bei Geflügel und größeren Fleischstücken. Es gibt Sicherheit und verhindert, dass man aus Unsicherheit zu lange grillt.

Direkte und indirekte Hitze einfach erklärt

Beim Grillen gibt es zwei grundlegende Methoden: direkte Hitze und indirekte Hitze. Wer diese beiden Prinzipien versteht, kann fast jedes Rezept besser einschätzen.

Direkte Hitze bedeutet, dass das Grillgut direkt über der Hitzequelle liegt. Die Temperatur wirkt schnell und kräftig auf die Oberfläche. Diese Methode eignet sich für dünne Steaks, Würstchen, Burger, kleine Fleischstücke, Spieße, Grillgemüse, Garnelen, Fladenbrot oder Grillkäse. Direkte Hitze sorgt für Röstaromen, Bräunung und eine schöne Kruste. Sie verlangt aber Aufmerksamkeit, weil Lebensmittel schneller dunkel werden oder austrocknen können.

Indirekte Hitze bedeutet, dass das Grillgut nicht direkt über der stärksten Hitze liegt. Beim Gasgrill wird zum Beispiel nur ein Teil der Brenner eingeschaltet, während das Grillgut auf der anderen Seite liegt. Beim Holzkohlegrill wird die Kohle an eine Seite geschoben oder in zwei Randbereiche verteilt. In der Mitte entsteht dann eine ruhigere Zone. Diese Methode eignet sich für größere Stücke, gefülltes Geflügel, dickere Fleischstücke, empfindliche Päckchen oder Zutaten, die länger garen müssen.

Der Vorteil der indirekten Hitze liegt in der Kontrolle. Das Grillgut gart langsamer, gleichmäßiger und verbrennt nicht so schnell. Am Ende kann man es kurz direkt über die Hitze legen, damit es Farbe bekommt. Diese Kombination ist besonders praktisch: erst schonend garen, dann kurz bräunen.

Für Anfänger ist eine Randzone sehr wichtig. Auch wenn ein Rezept direkte Hitze verlangt, sollte immer ein kühlerer Bereich auf dem Grill frei bleiben. Wenn Marinade tropft, Fettflammen entstehen oder Gemüse zu schnell dunkel wird, kann man die Zutaten sofort dorthin verschieben.

Die einfache Regel lautet: kleine und dünne Zutaten direkt grillen, größere oder empfindliche Zutaten indirekt garen. Wer diese Regel beachtet, bekommt mehr Sicherheit und deutlich bessere Ergebnisse.

Temperatur, Grillzeit und richtiges Wenden

Temperatur und Zeit entscheiden darüber, ob Grillgerichte saftig, aromatisch und sicher gar werden. Viele Anfänger grillen zu heiß, weil sie glauben, starke Hitze sei immer besser. Tatsächlich passt hohe Hitze nur zu bestimmten Lebensmitteln. Für viele Rezepte ist mittlere Hitze die bessere Wahl.

Mittlere Hitze liegt häufig bei etwa 170–200 °C. Sie eignet sich gut für Würstchen, Spieße, Gemüse, dünnere Fleischstücke, Burger und viele Geflügelgerichte. Die Zutaten bräunen, ohne sofort zu verbrennen. Hohe Hitze ab etwa 210 °C eignet sich eher für kurze Grillzeiten, zum Beispiel bei Rumpsteak, Rinderfilet, Garnelen oder kleinen zarten

Stücken. Indirekte mittlere Hitze bei etwa 160–190 °C ist ideal für größere Stücke, gefülltes Fleisch oder Zutaten, die langsam garen sollen.

Die Grillzeit hängt von Größe, Dicke, Temperatur und Ausgangszustand der Zutaten ab. Gleichmäßig geschnittene Stücke garen besser als unterschiedlich große Stücke. Deshalb sollten Fleischwürfel, Gemüsestücke oder Spieße möglichst ähnlich groß vorbereitet werden. Gefrorene Lebensmittel sollten vor dem Grillen vollständig aufgetaut sein.

Beim Wenden gilt: nicht ständig bewegen. Fleisch und Gemüse brauchen Kontakt zum heißen Rost, damit Röstaromen entstehen. Spieße werden meist einmal nach der Hälfte der Grillzeit gewendet. Würstchen sollten dagegen alle paar Minuten gedreht werden, damit sie gleichmäßig bräunen und nicht aufplatzen. Fisch und weiche Zutaten müssen besonders vorsichtig gewendet werden. Eine Grillplatte oder Grillschale kann hier helfen. Steaks, größere Fleischstücke und viele Spieße profitieren von einer kurzen Ruhezeit nach dem Grillen. Zwei bis fünf Minuten reichen oft aus. Währenddessen kann man Teller, Salate, Dips oder Brot vorbereiten.

Wenn etwas zu dunkel wird, ist das kein Grund zur Panik. Das Grillgut einfach an den Rand oder in die indirekte Zone legen. Gute Grillkontrolle bedeutet nicht, dass nie etwas bräunt, sondern dass man rechtzeitig reagiert.

Vorbereitung, Transport und frisches Servieren der Zutaten

Gutes Grillen beginnt nicht erst am heißen Rost. Eine gute Vorbereitung macht den Grillabend entspannter, sicherer und geschmacklich besser. Besonders wenn im Garten, beim Camping oder auf der Terrasse gegrillt wird, lohnt es sich, Zutaten vorher sinnvoll zu ordnen.

Fleisch, Geflügel und Fisch sollten frisch gekauft, gekühlt transportiert und erst kurz vor dem Grillen aus der Kühlung genommen werden. Geflügel und Fisch brauchen besondere Aufmerksamkeit, weil sie empfindlicher sind. Sie sollten getrennt von Salaten, Brot, Obst und fertigen Speisen aufbewahrt werden. Am besten verwendet man getrennte Dosen oder Beutel.

Gemüse kann oft schon vorher gewaschen, geschnitten und in verschließbaren Behältern vorbereitet werden. Feste Gemüsesorten wie Möhren, Kohlrabi oder Spargel können kurz vorgegart werden, wenn sie zusammen mit Fleisch oder Tofu auf Spieße kommen. Dadurch wird alles gleichzeitig fertig. Weiche Zutaten wie Tomaten, Nektarinen, Ananas oder Kirschen sollten etwas größer geschnitten werden, damit sie auf dem Grill nicht zerfallen.

Marinaden sollten sparsam eingesetzt werden. Zu viel Öl oder zuckerhaltige Marinade kann schnell tropfen und verbrennen. Besser ist eine dünne Schicht, die Geschmack gibt, aber das Grillgut nicht ertränkt. Dips, Quarkcremes und Joghurtsaucen sollten kühl gelagert und erst kurz vor dem Servieren auf den Tisch gestellt werden.