

Grillspaß im Freien

Stand

03/2018

Grillen macht Spaß und Grillfeste haben im Sommer Hochsaison. Zum guten Gelingen sollten einige Tipps beachtet werden:

Beginnen Sie etwa eine Stunde bevor gegessen werden soll, den Grill anzuheizen. Als Brennmaterial eignen sich Holzkohle oder Holzkohlebriketts. Grillen Sie niemals mit Holz, Kiefernzweigen oder Papier, dabei können sich krebserregende Stoffe entwickeln. Entzünden Sie die Holzkohle mit speziellen Anzündern, gießen Sie auf keinen Fall Brennspritus oder Benzin ins Feuer. Das ist lebensgefährlich und kann zu schweren Verbrennungen führen.

Das Grillgut sollte erst dann aufgelegt werden, wenn die Holzkohle völlig durchgeglüht und von einer weißen Ascheschicht überzogen ist. Beim Grillen dürfen keine Flammen schlagen, sie sollten sofort gelöscht werden.

Wenn Fett oder andere organische Stoffe in die Glut tropfen und dort verbrennen, entstehen krebserregende Substanzen wie Benzpyren. Je mehr Fett in die Glut tropft und je stärker der Grill qualmt, desto höher ist die Belastung mit diesen Substanzen. Diese steigen mit dem Rauch auf und setzen sich auf dem Grillgut ab. Um dies weitgehend zu verhindern, empfiehlt sich der Einsatz von Grillgeräten mit seitlichem Glutbett oder speziellen Rosten mit Fett-Abtropf-Schalen. Bei herkömmlichen Modellen können Grill-Aluschalen benutzt oder der Grillrost mit Alufolie ausgelegt werden, damit kein Fett in die Glut tropft. Das Grillgut kann dann kurze Zeit vor dem Verzehr über der offenen Glut nachgegrillt werden, damit es das typische Aroma des Holzkohlerauchs erhält.

Verkohltes am Grillgut, egal ob es sich um Fleisch, Fisch, Obst oder Gemüse handelt, schadet der Gesundheit und sollte immer großzügig abgeschnitten werden.

Tipps für geeignetes Grillgut

- Gemüse: Für den Grill eignen sich am besten festfleischige, saftige Gemüsesorten wie Tomaten, Paprika, Zucchini, Zwiebeln und Auberginen. Auch Maiskolben, Kartoffeln, Champignons, Karotten oder Fenchel schmecken gegrillt gut, besonders wenn das Gemüse vor dem Grillen mariniert wird, etwa mit Kräutern, gewürztem Olivenöl, Knoblauch, Pfeffer und Salz.
- Obst: Köstlich schmecken gegrillte Äpfel, Birnen, Bananen, Pfirsiche und Aprikosen. Man kann sie vor dem Grillen mit Alkohol oder Fruchtsaft und Gewürzen wie Zimt, Vanille, Muskat, Nelken marinieren. Am besten wickelt man die Obststücke in Alufolie ein, damit ein Austrocknen oder Anbrennen verhindert wird. Bananen legt man einfach ganz auf den Grill und wartet bis die Schale schwarz ist – ein köstlicher Nachtisch.
- Fisch: Süßwasserfische wie Forelle, Aal, Lachs, Schleie und Seefische wie Makrele, Seezunge, Steinbutt und Hering lassen sich gut grillen.
- Fleisch: Es eignen sich magere oder leicht fettdurchzogene, ungepökelte Fleischstücke. Sie sollten gleichmäßig dick, gut abgehangen und bindegewebsarm sein. Vom Schwein eignen sich am besten Schnitzel, Nacken, Koteletts oder Filets, vom Rind schmecken Hüft-, Rump- oder Lendensteaks. Kalb- und Wildfleisch dagegen wird auf dem Grill zu schnell trocken und verliert an Eigengeschmack.