

farmer grill

ANWENDERHANDBUCH

Nützliche Informationen über Grillgut, Grillmethoden und damit verbundene Grill- bzw. Garzeiten.

INHALTSVERZEICHNIS

Grillen oder Barbecue?	3
Zum Thema Gesundheit	3
Grillgerät / Grillmethode	3
Gewürze und Kräuter	4
Fisch	5
Fleisch	5
Gemüse	5
Rind	6
Schwein	8
Geflügel	10
Obst und Gemüse	11
Seafood	11
Fisch	12
Wild	12
Lamm	13
Bratwürste	13

Grillen oder Barbecue?

Hierzulande versteht man unter Barbeque oft eine lustige Grillparty. Barbecue ist jedoch kein anderes Wort für Grillen. Nein, beides sind sehr unterschiedliche Zubereitungsmethoden. Beim Grillen wird das Fleisch in kurzer Zeit bei hohen Temperaturen, zwischen 300-800°C, und direkter Hitzeabstrahlung gegart.

Barbecue hingegen dauert ungleich länger, mitunter zwischen 2 und 20 Stunden. Dafür liegen die Temperaturen nur bei 100-160°C. Die Hitze wird beim Barbeque indirekt zugeführt. Der Unterschied liegt nicht am Gerät, sondern in der Art der Zubereitung, Sie können also auch auf dem geeigneten Grill "barbequen,, und auf dem Barbequegrill grillen.

Über die Herkunft des Wortes „Barbeque“ gibt es unterschiedliche Theorien: Es kann von den haitianischen Indianern stammen, die ihr Fleisch an einem Spieß neben dem Feuer indirekt garten. Eine weitere Erklärung läßt sich auf das spanische „barbacoa“ oder „barbacias“ zurückführen. So nannten die Ureinwohner Mittelamerikas ihre mit grünem Holz und Erde abgedeckten Kochgruben in denen sie teilweise ganze Tiere in Holzglut garten. In jedem fall liegt die Wiege des Begriffs im karibische Raum. Von dort aus gelangte der Begriff in die Südstaaten Nordamerikas.

In Mittelamerika hat übrigens auch die Hängematte ihren Ursprung...

Das Barbeque-Grillen ist eine gesunde und schonende Zubereitungsmethode. Die infrarote Strahlung dringt in das Fleisch ein, lässt das Eiweiß gerinnen und verschließt die Poren. In Folge dessen bleibt der Fleischsaft im Innern enthalten. Das schmeckt nicht nur besser, sondern ist zudem auch noch gesund, da er Eiweiß (Energiespender), Phosphate (Gehirnnahrung) und wertvolle Mineralien enthält. Das Barbeque-Grillen ist mithin eine nicht nur lustvolle, sondern auch eine gesunde Art der Ernährung. Zudem geht beim Barbeque-Grillen zuerst das Fett verloren.

Auf dem Grill richtig zubereitetes Fleisch ist mithin zarter und saftiger als in der Pfanne gebratenes.

Zum Thema Gesundheit

Grillgerät / Grillmethode

- Beim traditionellen Grillen treten polyzyklische aromatische Wasserstoffe und Benzpyren auf. Sie entstehen durch abtropfendes Fett, das auf der Glut verbrennt, aufsteigt und sich am Grillgut festsetzt. Zudem entstehen durch Verbrennungen am Grillgut ebenfalls gesundheitsschädliche Stoffe. Das ist unbestritten.
ABER: bei normalem Grillgebrauch sind diese Dosen eher unbedenklich! Ganz sicher Schaden nimmt jedoch der Hardcore-Griller, der jeden Tag verbrannten Schweinebauch vom Grill isst.
- Schädigungen aus der Holzkohleverbrennung sind nicht nachgewiesen, vorausgesetzt, Sie verwenden reine und zertifizierte Kohle und guten Anzünder der dann auch völlig abgebrannt sein muss.
- Das Barbecue-Grillen ist in dieser Beziehung unbedenklich. Hier gart das Grillgut nicht über dem offenen Feuer, kann also auch nicht verbrennen. Zudem tropft das Fett nicht in die Glut sondern in das darunter stehende Wassergefäß.
- Das Grillgut gart im Vergleich zu Gekochtem oder Gebratenem rasch durch, das Fleisch wird dank der Oberflächentemperaturen von 130 bis 250 Grad schnell fertig und bleibt innen saftig.
- Seit September 1999 gibt es Grillgeräte, die mit dem Q-Zeichen gekennzeichnet sind. Das Q-Zeichen ist ein TÜV-Gütezeichen, das nicht nur die Handlichkeit und gute Hitzeverteilung garantieren soll, sondern auch anzeigt, dass das Gerät gesundheitlich unbedenklich funktioniert, indem es abtropfendes Fett und Wasser in einer Wanne auffängt.
- Verwenden Sie nie gepökelttes Fleisch, das im Nitritpökelsalz enthaltene Nitrit verbindet sich unter Hitze-Einwirkung mit dem im Fleisch enthaltenen Eiweiß zu Krebs erregenden Nitrosaminen.
- Verwenden Sie keine Butter und Margarine zum marinieren, sie zersetzen sich bei hohen Temperaturen leicht, was nicht nur einen unangenehmen Geschmack bewirkt, sondern auch gesundheitsschädlich ist.

- Verzichten Sie beim Grillen auf Sonnenblumen-, Weizenkeim- und Maiskeimöl, sie oxidieren unter Hitzeeinfluss zu gesättigten Verbindungen, was als Ursache für Herz-Kreislauf-Erkrankungen gilt.
- Zum marinieren verwenden Sie am besten die hitzebeständigen Öle der Erdnuss und der Olive
- Papier, Altholz und Tannenzapfen gehören nicht in das Grillfeuer. Der Rauch enthält gesundheitsschädliche Substanzen.
- Tiefgefrorenes Fleisch erst Auftauen, dann auf den Rost legen.

Gewürze und Kräuter

Kräuter enthalten ätherische Öle, Harze, Alkaloide, Bitter-, Gerb- und Schleimstoffe, organische Säuren, Enzyme, pflanzliche Hormone, Mineralstoffe und Vitamine, die sich allsamt positiv auf die Gesundheit auswirken können.

Basilikum: ätherische Öle sind verdauungsfördernd, appetitanregend und stärken das Nervenkostüm

Knoblauch: fördert die Durchblutung, senkt den Cholesterinspiegel, senkt den Blutdruck, verdünnt das Blut, wirkt desinfizierend und antibiotisch (der Geruch lässt sich am besten durch die Beigabe großer Mengen Petersilie abschwächen)

Senfö: ist enthalten in Meerrettich und (wer hätte es gedacht?) in Senf, es wirkt antibiotisch

Salz: ist durchaus lebensnotwendig und nach neusten Studien gar nicht so gefährlich, wie bislang angenommen. Achten Sie darauf, fluorodiertes Salz zu kaufen, denn Zahnschmelz und die Schilddrüse brauchen dringend Fluor.

Dill: beruhigt den nervösen Magen.

Rote Bete: hilft beim Kampf gegen den Krebs

Ingwer: ist gut für die Fettverdauung, senkt den Cholesterinspiegel, regt Kreislauf und Galle an und wirkt aphrodisierend, senkt den Blutdruck und Cholesterinspiegel

Koriander: lindert Völlegefühl und Durchfall

Kümmel: entkrampft im Magen-Darm-Trakt, fördert die Verdauung und die Durchblutung

Majoran: ist verdauungsfördernd

Muskatnuss: wirkt Appetitanregend, beruhigt den Darm, ruft Glücksgefühle hervor und wirkt aphrodisierend

Pfeffer: fördert Verdauung und Durchblutung, regt das Immunsystem an

Pfefferminze: hilft gegen Übelkeit, Brechreiz, Völlegefühl, Magen- und Darmbeschwerden wie Blähungen, Krämpfen und Durchfall, fördert den Gallefluss und beeinflusst die Funktion der Bauchspeicheldrüse positiv

Rosmarin: regt den Kreislauf an, wirkt ausgleichend auf das Nervensystem, gut bei chronischen Schwächezuständen

Safran: Appetitanregend, fördert die Eiweißverdauung

Wacholder: Appetit- und Verdauungsfördernd, schweiß- und harntreibend

Chili: senkt Blutdruck und Cholesterinspiegel

Salbei, Thymian, Ingwer, Kardamom, Pfeffer, Kurkuma und Muskatnuss: wirken schleimlösend und entzündungshemmend.

Wer Probleme mit seiner Galle hat, würzt seine Speisen einfach mit Kümmel, Anis, Kurkuma oder Pfefferminze, denn diese Gewürze regen die vermehrte Ausschüttung von Gallensäften an.

Fisch

- enthält vor allem Jod, wichtig für die Funktion der Schilddrüse, deren Hormone den Stoffwechsel beeinflussen
- mehrfach ungesättigte Fettsäuren und Vitamin D, das in der Natur nirgends in größeren Mengen vorkommt.
- Fettreiche Fische aus kalten Gewässern wie etwa der Lachs haben einen hohen Gehalt an ungesättigten Omega-2-Fettsäuren, welche eine herz- und gefäßschützende Wirkung haben

Fleisch

- enthält wenig Natrium und ist daher für eine natriumarme Diät geeignet.
- Fleisch gehört zu den besten Kaliumquellen, wichtig für die Aufrechterhaltung des osmotischen Druckes in den Körperzellen sowie für den Eiweiß- und Muskelstoffwechsel.
- Enthält relativ wenig Calcium, aber das tierische Calcium kann vom Menschen besser aufgenommen werden, wichtiger Baustoff für Knochen und Zähne, unerlässlich für die Blutgerinnung, wirkt auf die Aktivität von Nerven und Muskeln
- Fleisch und vor allem die Innereien gehören mit zu den besten Phosphorquellen unserer Nahrung, wichtiger Bestandteil von Knochen und Zähnen. lebensnotwendig für die Energieübertragung im Zellstoffwechsel und somit bei der Muskel- und Gehirntätigkeit beteiligt
- Fleisch enthält mehr Eisen, als tief gefrorener Spinat,
- befördert Sauerstoff zu den einzelnen Zellen
- tierisches Eisen kann wesentlich besser aufgenommen werden als pflanzliches
- Fleisch ist hervorragend geeignet, den Zinkbedarf zu decken, unentbehrlich für viele Enzyme sowie für das Hormon Insulin
- Vitamin A kommt nur in tierischen Lebensmitteln vor, Mangel an Vitamin A führt zu Wachstumsstörungen, Hautschäden, Nachtblindheit und erhöhter Infektionsanfälligkeit
- Fleisch enthält reichlich B-Vitamine
- Fleisch aller Schlachttiere weist gegenüber Obst und Roggenbrot einen deutlich höheren Gehalt an Thiamin, Riboflavin und Niacin auf, besonders vitaminreich sind die Innereien und Schweinefleisch
- tierische Eiweiße sind biologisch wertvoller als pflanzliche Eiweiße, da sie einen höheren Gehalt an essentiellen Aminosäuren in einem dem menschlichen Körper entsprechendem Verhältnis aufweisen, Eiweiß, ist der wichtigste Bestandteil unserer Nahrung. Eiweiß wird zum Aufbau und zur Erhaltung einer jeden einzelnen Körperzelle benötigt, es wird nicht selbst hergestellt und muss dem Körper daher mit der Nahrung zugeführt werden
- Der Organismus benötigt Cholesterine zur Bildung von Gallensäuren und zum Aufbau von Zellmembranen und Hormonen. Eine wichtige Rolle spielen die Cholesterine auch beim Fett- und Kohlenhydratabbau, sie kommen nur in tierischen Lebensmitteln vor
- Vitamin K findet man in Leberfett

Gemüse

- Vitamin C (Ascorbinsäure) findet man in allen Obst- und Gemüsesorten, wichtig für die Zahn-, Knochen- und Blutbildung, es stärkt die Infektionsabwehr und begünstigt die Aufnahme von Eisen aus der Nahrung
- Durch Antioxidantien (Radikalfänger) können Sie sich gegen die freien Radikale in Ihrem Körper wehren. Die wichtigsten Antioxidantien sind die Vitamine C und E, das

Spurenelement Selen und Beta-Carotin, was unser Körper in Vitamin A umwandelt. Diese Stoffe fangen die freien Radikale ab, vermindern das Risiko eines Herzinfarktes, beugen Krebs vor, schützen die Zellen vor Schädigung des Erbmateriale und stärken das Immunsystem

- Tomaten: enthalten Vitamin A + C, sie stärken die Immunabwehr, tragen zur Bildung von Bindegewebe und Knochen bei, sind an der Eisenverwertung und Blutbildung beteiligt, schützen die Prostata durch das enthaltene Lycopin, enthalten freie Radikale
- Paprika: enthält Vitamin C, stärkt die Immunabwehr, trägt zur Bildung von Bindegewebe und Knochen bei, ist an der Eisenverwertung und Blutbildung beteiligt
- Pilze: enthalten Vitamin D und tragen zur Knochenbildung bei
- Kartoffeln: enthalten Folsäure (auch Vitamin 9 genannt) die Zellwachstum und Zellteilung fördern, beteiligt (Blutbildung, Nervenstoffwechsel, . Folsäure auch am Schutz des Herz-Kreislauf- Systems und Vitamin C
- Spargel stärkt die Funktion aller Organe. Und Spinat gilt als "Jungmacher".
- Zwiebeln: enthalten viel Vitamin C, ihre ätherischen Öle haben eine antibakterielle Wirkung, fördern die Durchblutung und beugen Erkältungen vor, enthalten antibiotische Stoffe, die das Immunsystem stärken und sogar das Krebsrisiko verringern
- In grünem Gemüse findet man Vitamin K, das für die Erhaltung der Blutgerinnung verantwortlich ist, Kinder und kranke Menschen sind auf die Zufuhr von Vitamin K durch die Nahrung angewiesen, enthält Biotin, was wichtig ist für die Gesundheit von Haut und Haaren
- In grünem Gemüse findet man ebenfalls Vitamin A und Folsäuren
- Möhren sorgen in Kombination mit Zitrusfrüchten für eine schöne Haut
- Fenchel wirkt Appetitanregend, lindert Verdauungsbeschwerden

Rind

Rindfleisch ist in den letzten Jahren leider etwas in Verruf geraten. Beim Kauf von zertifiziertem Rindfleisch erhalten Sie jedoch ein vorzügliches Barbecue- oder Grillfleisch.

In Deutschland kommt neben dem Jungbullen auch Fleisch der Fersen und der Kuh in das Angebot. Fleisch von der Kuh erkennen Sie am gelblichen Schimmer der Fettschicht. Anders als in Europa wird in Südamerika das zum Verzehr bestimmte Rindfleisch separat gezüchtet. Argentinisches Rindfleisch ist ein äußerst Delikates Vergnügen, das preiswerter ist, als man annimmt. Brasilianisches Fleisch ist noch preiswerter, aber geschmacklich auch nicht ganz so lecker wie argentinisches.

Gutes Fleisch erkennen Sie an seiner Festigkeit, an seiner feinen Marmorierung (kleine weiße Fetttropfen zwischen den Muskelfasern) sowie an seiner kräftigen Farbe.

Rindfleisch sollte vor der Verarbeitung im Kühlraum Ihres Fleischers 20-30Tage gut abgehangen sein. Dabei getrocknete Außenseiten schneiden Sie einfach weg. Im Kühlschrank sollten Sie das Fleisch mind. 15-20 Tage, am besten vakuumgezogen bei 1°C lagern. Ein vollständiges Ölbad ist ebenfalls geeignet. Erst so entfaltet Rindfleisch seine spezielle Würze und Zartheit.

Auf eine vorherige Marinade kann man wegen des vorzüglichen Geschmacks getrost verzichten, es genügt, während des Grillens zu marinieren. Soll trotzdem auch vorher mariniert werden, empfiehlt sich eine einfache Ölmarinade mit Pfeffer und etwas Knoblauch, auf keinen Fall Salz!

Nierenstück / Rumpsteak

Je weiter vom Kopf entfernt, umso zarter ist das Fleisch. Das Nierenstück gehört zum oberen Bestandteil des Rinderrückens / Roastbeefs.

Grill-Methode

3cm dicke Scheiben ca.5-6min grillen, 2-3mal wenden

Barbeque-Methode

Im ganzen Stück bei max. 110°C 6-8 Std. garen

Filet / Lende

Das Filetstück ist Bestandteil des Rinderrückens und wird direkt unterhalb des Nierenstücks geschnitten. Filet ist so ziemlich das Edelste auf dem Grill. Aus dem Filet schneidet man Beefsteaks (2cm), Tournedos (3-4cm, 80-100g), Chateaubiands (4-6cm, 400-450g) und Filet mignons Grillzeit je nach Dicke, 3-15min

Grill-Methode

5cm dicke Scheiben schneiden und ca.12min grillen, 3-4mal wenden

Barbeque-Methode

Im ganzen Stück bei max. 110°C 3Std. garen

Hüfte auch Huft / Rumpsteak / Blume

Das ideale Fleisch, aus der Hüfte des Ochsen, hinter dem Rücken geschnitten, den Fettrand des Rumpsteaks immer einkerben, damit das Fleisch flach auf dem Grill liegen bleibt

Grill-Methode

2-3cm dicke Scheiben ca.5-6min grillen, 2-3mal wenden

Barbeque-Methode

Im ganzen Stück bei max. 110°C 4-6 Std. garen

Rostbeef mit Knochen auch Hohrücken

Zwischen Hals und Rinderrücken geschnitten

Grill-Methode

3cm dicke Scheiben ca.5-6min grillen, 2-3mal wenden

Barbeque-Methode

Im ganzen Stück bei max. 110°C 6-8 Std. garen

Oberschale

Zwischen Huft und hinterer Hesse geschnitten

Grill-Methode

Zum Grillen eigentlich nicht geeignet, es sei denn, Sie haben einen guten Fleischer, der Ihnen die leckeren Stücke aus der Oberschale lösen kann.

Barbeque-Methode

Im ganzen Stück bei max. 110°C 6-8 Std. garen

Dünnere Lempen

Bestandteil des Rinderrückens und wird unterhalb der Querrippe (Bauchbereich) geschnitten, analog dem Schweinebauch.

Grill-Methode

ca. 15-20min grillen, 3-4mal wenden und danach 10min ruhen lassen

Barbeque-Methode

bei max. 110°C 2-3Std. garen

Brustspitze

Unterhalb des Kamms im Brustbereich geschnitten.

Grill-Methode

Zum Grillen nicht geeignet

Barbeque-Methode

bei max. 110°C 12-15Std. garen, nach 5Std. in Folie einwickeln

Bug / dicke Schulter

Oberhalb der vorderen Hesse geschnitten, wird in der Regel als Schmorbraten verwendet.

Grill-Methode

Zum Grillen nicht geeignet

Barbeque-Methode

bei max. 110°C 8-10Std. garen, nach 4Std. in Folie einwickeln

Kugel / Nuss

Zwischen Huft und hinterer Hesse zum Rückenstück hin geschnitten

Grill-Methode

Zum Grillen eigentlich nicht geeignet, es sei denn, Sie haben einen guten Fleischer, der Ihnen die leckeren Stücke auslöst und die Sehnen entfernen kann.

Barbeque-Methode

bei max. 110°C 6-8Std. garen

Schwein

Schweinefleisch ist hierzulande das meist gegrillte Fleisch. Es ist wegen des höheren Fettgehaltes sehr geschmackreich und kann im Gegensatz zum Rindfleisch nahezu frisch geschlachtet verwendet werden. Zarte Filetstücke werden jedoch noch besser, wenn man sie eine Woche abhängt. Schweinefleisch sollte beim Kauf zartrosa aussehen. Ist das Fleisch blass oder blutet es stärker aus, wurde es falsch gelagert und sollte nicht auf Ihrem Grill landen.

Filet

Aus der seitlichen Flanke geschnitten

Grillmethode

Im Stück bei geschlossenem Deckel 20-30min. indirekt gut durchgaren.

Nierstück / Lende

Aus der seitlichen Flanke, oberhalb des Filets geschnitten,

Grillmethode

Im Stück bei geschlossenem Deckel 1,5-2Std. indirekt gut durchgaren.

Kotelett / Karree

Aus der seitlichen Flanke, oberhalb des Filets zum Hals hin geschnitten,

Grillmethode

Im Stück bei geschlossenem Deckel 1,5-2Std. indirekt gut durchgaren.

Barbeque-Methode

Bei 110°C ca. 4-5Std. gut durchgaren.

Hals / Nacken / Kamm

Der Grillklassiker! Oberhalb der vorderen Haxen geschnitten, durch die Marmorierung besonders saftig und grillgeeignet.

Grillmethode

Gut marinierte Kammscheiben von 1-1,5cm bei großer Hitze ca.5min. beidseitig und scharf angrillen. Im ganzen Stück bei geschlossenem Deckel und ca.220°C 1½ Std. gut durchgaren.

Barbeque-Methode

Im Smoker den ganzen Nacken bei ca. 110°C 6-8Std. mit aromatischem Holz ohne Rauch garen.

Hüfte

Aus dem hinteren Lendenteil zur Keule hin geschnitten. Das Hüftsteak ist besonders zart und mager. Es darf wegen des geringen Fettanteils nicht hohen Temperaturen ausgesetzt werden, da es sonst trocken wird.

Grillmethode

Nicht zu empfehlen

Barbeque-Methode

Bei geschlossenem Deckel ca. 40-50min garen

Spare-Rips

Im Bereich des Lendenfilet- (Kotelett-)stücks geschnitten

Grillmethode

Nach amerikanischem Vorbild in Ketchup, Honig, Öl, Ananassaft, Knoblauch und Kräutern ausgiebig marinieren, Grillzeit 40min, häufig wenden

Barbeque-Methode

Bei max.100°C 3-3,5Std. garen

Geflügel

Geflügelfleisch ist leicht bekömmlich, zart und gesund, Geflügelteile sind ein kurzweiliger Knabberspaß für davor, zwischendurch oder danach.

- **Kaufen Sie stets Handelsklasse A und stets frisch**
- **Ökogeflügel oder Geflügel aus sicherer Herkunft ist die bessere Wahl**
- **Achten Sie beim Kauf auf frischen Geruch und eine saubere, unverletzte Haut**
- **Geflügel ist anfällig für Salmonellen, beachten Sie daher die nachfolgenden Hygienehinweise sehr genau**
- **Lagern Sie Geflügel nicht länger als 3Tage und unterhalb von 7°C**
- **Trennen Sie Geflügel im Kühlschrank von anderen Lebensmitteln**
- **Tiefkühlware schonend auftauen und auspacken, die Auftauflüssigkeit wegschütten**
- **Geflügel auf keinen Fall wieder einfrieren**
- **Geflügel vor der Verarbeitung gut abspülen, ebenso die verwendeten Gerätschaften und Arbeitsflächen**
- **Geflügel stets gut durchgaren**
- **Geflügel hat wie Wild wenig Fett, deshalb beim Grillen gut marinieren**
- **Beim Grillen ganzer Tiere, Beinchen gut fixieren**
- **Geflügel ist gut, wenn weißer Saft austritt, Geflügel darf man dazu ausnahmsweise leicht anpieken**

Ganze Hähnchen

- nicht größer als 1kg
- Nach dem Grillen lässt sich das Hähnchen leichter und ansehnlicher tranchieren, wenn man vorher die Brasse, also das innere Knochengestüt entfernt
- Füllung aus Brötchenteig, Obst, Lauchzwiebeln und Gewürzen
- Oft wenden, Grillzeit ca. 1-1,5 Stunden bei mittlerer Hitze und geschlossenem Deckel, Richtwert: 1kg = 1 Stunde
- Halbierte Tiere auf der Innenseite angrillen und nach 10min wenden

Hähnchenschenkel

- sind das saftigste am Tier mit viel Fleisch
- man kann sie durchaus auch einmal mit Weinbrand flambieren
- kräftig marinieren

Hähnchenunterschenkel

- Sind auf dem Grill schnell zubereitet
- man kann sie gut aus der Hand zu essen und gut für die kleinen Partygäste geeignet (wenn die großen etwas übrig lassen...)
- gut marinieren

Putenbrust / Entenbrust

- sehr edles Fleisch
- Zubereitung ähnlich wie Steaks, jedoch nicht zu scharf angrillen, weil sonst die Zartheit verloren geht, lieber länger und bei geringer Hitze durchgaren
- Sehr gut geeignet zum Räuchern

Täubchen / Wachteln

- mit Speck umwickeln und bei mittlerer Hitze öfter wenden, nach 10min, Speck abnehmen und schnell braun grillen
- Füllung z.B. mit Sauerkraut

Fasan

Da das Fleisch relativ trocken ist, gut bardieren oder regelmäßig beim grillen marinieren
Analog kann man Rebhuhn, Perlhuhn, Schnepfe, zubereiten

Obst und Gemüse

- Es gibt unzählige Zubereitungsmethoden für Obst und Gemüse, experimentieren Sie!
- Grillen Sie Teile von Paprika, Maisscheiben, Mango, Melone, Ananas
- Schneiden Sie Lauch und Mohrrüben in schmale Streifen und umwickeln Sie mit Bacon (bardieren)
- Wickeln Sie Fleisch und Fisch in Weinblätter und bardieren Sie
- Füllen Sie Tomaten, Paprika, Zucchini, Auberginen oder große Pilze gegenseitig mit sich selbst sowie mit Schinken, Käse, Champignons, Reis, Gemüse, Rührei, Bratwurst, Zwiebeln und Kartoffeln
- Stellen Sie Spieße aus Obst und Gemüse her und kombinieren Sie mit Fleisch und Innereien
- Achten Sie beim Kauf vor allem auf Frische und die Festigkeit der Früchte, aber auch auf die Geschmacklichkeit

Seafood

- Fisch ist leicht verdaulich und gesund, er enthält Eiweiß, Jod, Phosphor, Magnesium und diverse Vitamine.
- Durch die Beigabe von Kartoffeln Reis und Gemüse wird der Nährwert des Fisches zusätzlich erhöht
- Verwenden Sie nur absolut frische Ware! Wichtige Kriterien sind klare Augen, blutige Kiemen, festes weißes Fleisch, feste schuppen, frischer Geruch, kein Fischgeruch!

- Beachten Sie die Laichzeit der Fische: in der Laichzeit ist das Fleisch fettarm und minderwertig, da der Fisch keine Nahrung aufnimmt
- Seegeruch kann man durch Einlegen in Milch oder Zitronensaft entfernen
- Wenn Sie den Fisch mit Gemüse und Kartoffeln füllen, sparen Sie Zeit und haben alles zur gleichen Zeit auf dem Teller

Fisch

- Zum Grillen eignen sich vor allem Fische mit höherem Fettanteil, wie Forelle oder Lachs. Fettärmere Sorten wie Zander, Karpfen, Hecht oder Wels werden am besten in Aluminiumfolie gedünstet.
- Versuchen Sie es auch mit Red Snapper, Baramundi, Schwertfisch, Makrele, Hering, Heilbutt und Thunfisch und Victoria-Barsch.
- Lassen Sie den Fisch vor der Zubereitung auf Zimmertemperatur kommen
- Marinieren Sie Fisch mit öligen Marinaden vor dem Grillen
- Zitrone und Essig nicht vor dem Grillen dazu geben, beide zersetzen das Eiweiß und das Fleisch wird unschön
- Salz entzieht die Feuchtigkeit und sollte, wenn überhaupt, erst nach dem Grillen dazu gegeben werden
- Geeignete Gewürze sind neben Pfeffer und Salz, Basilikum, Kerbel, Dill, Zitrone und Bärlauch
- Beim Fisch die gleichen Hygienevorschriften beachten, wie beim Geflügel: Auch Fisch ist sehr anfällig für Salmonellen!
- Lassen Sie Fisch nicht zu lange auf dem Grill, sonst trocknet er aus. Da Fisch, wie beim Sushi, durchaus auch roh gegessen werden kann, reicht eine kurze Gar- oder Grillzeit, bei der lediglich das Eiweiß angestockt wird. So bleibt der Fisch gesund und saftig!
- Fisch muss im geschlossenen Grill nicht gewendet werden
- Auf dem normalen Grill verwenden Sie am besten Fischzangen, in denen der Fisch eingeklemmt wird, oder großflächige Wender.
- Es gibt unzählige Zubereitungsmethoden für Fisch, experimentieren Sie!

Wild

- Reh, Hirsch, Wildschwein, Hase
- Nur kleine Stücke verwenden
- Gut beizen um die Fasern aufzuweichen
- Zum Würzsud eignen sich Buttermilch, Weißwein, Öl, Weinbrand und Kräuter, so bleibt das Wildaroma gut erhalten
- Nach der Beize häuten und nicht mehr waschen
- Wild enthält wenig Saft und Fett, deshalb beim Grillen mit Speck belegen und ölen
- Rehkoteletts aus dem Rücken 4-8min grillen, dabei mit Speck belegen
- Rehmedaillons aus der Nuß der Keule, 1cm dick, 4-8min grillen
- Wildschweinschnitzel aus dem Rückenteil, 2cm 8-10min bei mittlerer Hitze Barbecue
- Hasenrücken, Rückenwirbel einknicken, damit das Fleisch gleichmäßig aufliegt
- Die Grillzeit kann je nach Größe und Alter des Tieres stark schwanken, garen Sie das Fleisch am besten bei mittlerer Hitze nach Barbecue-Methode

Lamm

- Keule in Scheiben geschnitten ist besonders zart und saftig
- Filet oder Rücken ist das Edelste vom Lamm
- Koteletts mit Knochen sind rustikal und saftig
- Je nach Geschmack gut marinieren oder naturell lassen und nur mit Pfeffer würzen
- Zubereitung ähnlich wie die vergleichbaren Stücke vom Schwein
- Dazu passen grüne Bohnen im Speckmantel

Bratwürste

Bratwurst wird meist aus Schweinefleisch hergestellt und im Naturdarm abgefüllt. Die Namensgebung "Bratwurst" hat nichts mit dem Vorgang des Bratens zu tun, sondern ist vielmehr auf Ihren Inhalt, das Brät, zurückzuführen. In der Schweiz werden Kalbsbratwürste bevorzugt. Einige Bratwürste werden ausschließlich aus Schinkenfleisch hergestellt.

Insbesondere in Thüringen und dem Frankenland haben sich Bratwürste zu hochwertigen Lebensmittel entwickelt.

Thüringer

Wohl Deutschlands berühmteste und mit etwa 20cm eine der längsten deutschen Bratwürste. Der besondere Geschmack rührt von der Beigabe von Majoran. Regional wird auch mit Kümmel gewürzt.

Erste Erwähnung 1403. Sie ist nur echt, wenn sie in Thüringen hergestellt, nach traditionellen Rezepten und mit einheimischen Ausgangsprodukten hergestellt wird. Name und Definition sind juristisch geschützt. meist ungebrüht.

Momentan ist die Produktion in Thüringen durch die extrem gestiegenen Preise einiger Ausgangsprodukte schwer belastet. Einige Produktionsstätten mussten sogar bereits schließen. Der Preisanstieg wird mit einem massenhaften Export nach Asien begründet.

Fränkische

Sammelbegriff für Bratwürste aus dem Frankenland, relativ dick und grob, bekannt seit 1573
10-20 cm lang und 15 bis 20 mm dick.

Nürnberger Rostbratwurst

Spezialität aus dem Frankenland, max. 10 cm lang und 10 mm dick, traditionell werden die Nürnberger mit fränkischem Meerrettich, Kren genannt serviert. im Restaurant erhält man heutzutage 6-10 Würste mit Kraut oder Salat.

Aus dem Mittelalter ist überliefert, dass sie deshalb so schlank ist, weil sie durch die die Schlüssellocher eines Nürnberger Untersuchungsgefängnisses passen musste. Das Schlüsselloch muss wohl eine wichtige Rolle bei der Dicke spielen, denn eine andere Legende besagt, dass Nürnberger Gastwirte im Mittelalter die schlanken Bratwürste entwickelt haben, um Reisende, die nach Beginn der Sperrstunde noch in der alten Handelsstadt eintrafen, durch das Schlüsselloch der Wirtshaustür verköstigen zu können.

Name und Definition der Wurst sind juristisch geschützt.

Coburger Bratwurst

Etwas gröber und würziger als Nürnberger, wird traditionell über Kiefernzapfen auf dem Rost gebraten. Die Länge der Bratwurst wird der Sage nach durch das "Bratwurstmännla", das auf dem Coburger Rathaus steht, bestimmt.

Würzburger

Spezialität aus dem Frankenland, hergestellt unter Zugabe von Frankenwein, Länge bis zu 20cm

Pfälzer Bratwurst

Spezialität aus der Pfalz, es gibt auch einen Wein, gleichen Namens

Rote Bratwurst

„die Rote“ ist eine beliebte Bratwurst aus dem Stuttgarter Raum, das Brät besteht aus Schweinefleisch und Speck

Schlesische Bratwurst

auch weiße Bratwurst oder schlesische Weißwurst genannt, hat ihren Ursprung in Schlesien, sehr feines Brät aus Kalb und / oder Schwein, Speck, Zitrone und Weißwein, wird traditionell nur im Dezember hergestellt und in der Weihnachtszeit mit Fisch- oder Pfefferkuchentunke gegessen, die Wurst wird traditionell in Butter gebraten, und bleibt sehr hell.

Olma

Spezialität aus St. Gallen und benannt nach der gleichnamigen Ostschweizer Land- und Milchwirtschaftsausstellung, hergestellt unter Zugabe von Milch, gilt als die beste Schweizer Bratwurst und wird ohne Senf gegessen