

Grillen

Beim Holzkohlekauf auf das Zeichen achten

Achten Sie beim Kauf von Holzkohle oder Briketts auf das FSC-Zeichen und DIN-zertifizierte Produkte. Das Forest Stewardship Council (FSC) stellt sicher, dass für die Erzeugung kein Tropenholz verwendet wurde. Das Holz stammt aus nachhaltiger Waldbewirtschaftung.

Das Prüfzeichen DIN EN 1860-2 garantiert, dass die Kohle weder Erdöl, Koks, Pech oder Kunststoffe beinhaltet.

Richtig anzünden

Vermeiden Sie Papier, harziges Holz, Verpackungsmaterial oder harzhaltige Zapfen, da bei deren Verbrennung krebserregende Stoffe freigesetzt werden. Nehmen Sie zum Anzünden kleine Holzstücke, Holzspäne oder dünne, trockene Äste.

Keine Brandbeschleuniger wie Spiritus, Heizöl, Petroleum oder Benzin verwenden. Hier besteht höchste Explosionsgefahr.

Kaminanzünder, die auch gerne zum Anzünden der Grillkohle verwendet werden, sind nicht optimal. Sie bestehen aus Holzfasern getränkt mit Wachs (Paraffin). Dieses kann den Geschmack der Grillspeisen beeinträchtigen.

Mehrweggeschirr verwenden

Um Abfall zu vermeiden, am besten kein Einweggeschirr verwenden und Getränke in Mehrweg-Flaschen sind die bessere Alternative zu Alu-Dosen und Einwegflaschen.

Tropffreier Genuss für die Gesundheit

Wenn Fett oder Marinade in die Glut tropfen, können sich gesundheitsschädliche Stoffe, wie z.B. Benzopyren bilden. Marinaden vor dem Auflegen abtropfen lassen und überschüssiges Fett abtupfen.

Damit kein Fett in die Glut tropft, werden gerne Grillschalen verwendet. Am häufigsten jene aus Aluminium. Diese sind jedoch nicht empfehlenswert.

Aluminium belastet die Umwelt und die Gesundheit. Der Gewinn von Aluminium aus Bauxit erfolgt in einem energieaufwändigen elektrolytischen Verfahren. Der Energie- und Chemikalieneinsatz ist enorm und der anfallende Rotschlamm erzeugt viele Umweltprobleme.

Aluminium reagiert mit Säure und Salz. Legen Sie säurehaltige und gesalzene Speisen auf die Grillschale, kann sich Aluminium aus der Schale lösen und in die Speisen übergehen.

Empfehlenswert sind Mehrweg-Grillschalen aus Edelstahl oder Emaille, spezielle Roste mit Abtropfschalen oder Speckstein.

Aluminiumfolie nicht mit Säure und Salz verwenden

Gemüse oder Fisch werden gerne verpackt in einem Päckchen aus Alufolie gegrillt. Gesalzene Speisen, Zitronen, Orangen und säurehaltiges Gemüse wie z.B. Paradeiser können mit der Alufolie reagieren. Diese deshalb nicht in Alufolie einwickeln.

Selbstgemacht schmeckt's natürlicher

Fertige Gewürzmischungen und Marinaden enthalten oft Geschmacksverstärker. Marinaden aus Öl, Kräutern und Gewürzen sind schnell und einfach zubereitet. Nur Öle verwenden, die für hohe Temperaturen geeignet sind. Empfehlenswert sind z.B. Raps- oder Sonnenblumenöl.

Grill reinigen und Asche entsorgen

Zum Reinigen benötigen Sie keine teuren und aggressiven Spezialreiniger. Mit einer Reinigungsbürste für Grillroste, einem Schwamm und etwas Geschirrspülmittel bekommen Sie alles sauber. Den Grill möglichst bald nach Verwendung reinigen, damit die Rückstände und Reste nicht eintrocknen und hartnäckig ankleben.

Die Asche komplett abkühlen lassen und dann im Restmüll entsorgen.

Öfters mal ohne Fleisch

Steaks, Koteletts und Co. sind die Stars auf dem Grill. Jährlich werden im Sommer tausende Stück Fleisch verbrutzelt. Eine schmackhafte und ökologische Alternative ist heimischer Fisch wie z.B. Forelle oder Saibling.

Aber auch Gemüse lässt sich herrlich grillen. Gut geeignet sind Erdäpfel, Zucchini, Melanzani, Fenchel, Paprika, Maiskolben, Karotten und Zwiebeln. Auch gefüllte Paradeiser oder Cocktailparadeiser auf Spießern schmecken ausgezeichnet.

Der Nachtisch kommt ebenfalls vom Grill. Probieren Sie mal gegrillte Marillen, Pfirsiche oder Nektarinen aus.

Rezepte

Gegrillte Fencheltörtchen

Zutaten: 4 kleine Fenchelknollen, 1 l Gemüsesuppe, 4 Paradeiser, 2 Stück Mozzarella, Oregano, Salz, schwarzer Pfeffer

Zubereitung: Fenchelknollen putzen, waschen und in Scheiben schneiden. Danach in der Gemüsesuppe ca. 10 Minuten dünsten, aus der Suppe nehmen und abtropfen lassen. Paradeiser und Mozzarella in Scheiben schneiden. Jede Scheibe Fenchel mit einer Paradeiserscheibe und Mozzarella belegen und mit frischem Oregano, Salz und Pfeffer würzen. Die Fencheltörtchen ca. 15 Minuten grillen.

Gefüllte Paradeiser mit Schafkäse

Zutaten: 6 mittelgroße Paradeiser, 350 g milder Schafkäse, vers. Kräuter wie z.B. Basilikum, Thymian, Oregano, Rosmarin, Sonnenblumenöl

Zubereitung: Paradeiser kappen, Inneres (Saft und Kerne) entfernen. Schafkäse fein zerbröseln und mit den Kräutern vermischen. In die ausgehöhlten Paradeiser füllen und mit etwas Öl beträufeln. Kappen aufsetzen und einige Minuten grillen.

Gegrillter Karfiol

Zutaten: 1 Karfiol, ½ Bund Petersilie, etwas Paprikapulver, 2 Knoblauchzehen, Öl

Zubereitung: Karfiol waschen, halbieren und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Petersilie und Knoblauchzehen fein hacken. Mit Paprikapulver und Öl zu einer Marinade verrühren. Karfiol damit marinieren und ca. ½ Stunde ziehen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Marinade abtropfen lassen und den Karfiol auf einer Grillschale auf beiden Seiten grillen, bis er weich ist.

Gegrillte Marillen mit Vanilleeis

Zutaten: 4 Marillen, 4 TL Ribiselmarmelade, 4 TL geriebene Mandeln, 2-3 EL Mandelblättchen, 8 Kugeln Vanilleeis, Minzeblätter

Zubereitung: Marillen waschen und entkernen. Marmelade mit geriebenen Mandeln vermischen, zu Kugeln formen und in die Marillen füllen. Die Früchte in einer Grillschale oder am heißen Stein ca. 5 Minuten grillen. Warme Marillen mit Mandelblättchen bestreuen, mit Vanilleeis servieren und mit Minzeblättern garnieren.

Pizza vom Grill

Wenn Sie eine knusprige Pizza am Griller zubereiten wollen, verwenden Sie einen Pizzastein. Dieser muss einerseits die enorme thermische Belastung aushalten und andererseits die Hitze gut speichern können um sie gleichmäßig an die Backwaren abgeben zu können.

Für die Produktion von Pizzasteinen werden Schamott, Cordierit, Speckstein und Keramik verwendet. Wichtig bei der Auswahl ist es darauf zu achten, dass der Stein lebensmittelecht und nicht glasiert ist. Durch eine Glasur kann der Stein zwar leichter gereinigt werden; er verliert dadurch aber seine Offenporigkeit, die für die Ableitung der überschüssigen Feuchtigkeit des Teiges wichtig ist. Nur dann wird der Pizzateig nämlich auch wirklich knusprig.

Achten Sie nach dem Grillen auf ein langsames Auskühlen vom Stein, da er durch schnelles Abkühlen springen könnte. Den heißen Stein keinesfalls in kaltes Wasser tauchen, sondern auskühlen lassen und gegebenenfalls mit einem leicht feuchten Tuch oder einem Ceranfeld-Schaber reinigen. Verfärbungen der Oberfläche, sowie abgebrochene Ecken und Kanten können durch die Verwendung entstehen. Diese optischen Mängel beeinflussen die Funktion des Steines aber in keiner Weise.