

BBQ Basics

aufs Grillen schnell zu entfachen



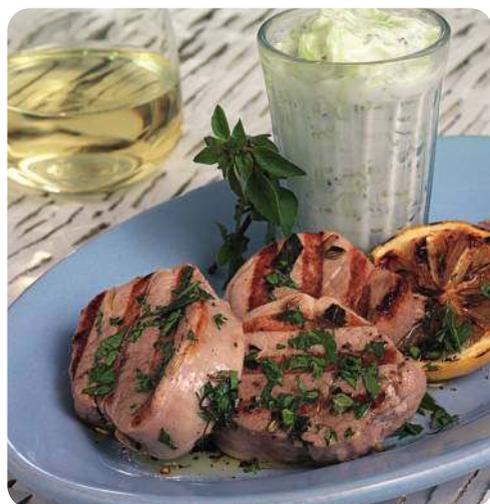
man braucht, um die Lust

Alles, was

Cornelia Schinharl

Sebastian Dickhaut

GU



BBQ Basics

Inhalt

Basic Rezepte

Fingerfood	26
Von Grillbrotten mit Zucchini-Tatar über Speckdatteln bis Thai-Melonen-Spieße	
Fleisch & Wurst	44
Von Lammkoteletts mit Knoblauch über Spareribs bis Mangoldwürstchen	
Geflügel	62
Von würzigen Hähnchenhälften über Chicken wings bis glasierte Entenkeulen	
Fisch	80
Von Ingwersaibling über Fisch-Kebab bis gefüllte Tintenfische	
Gemüse & Co.	96
Von Maiskolben mit Korianderbutter über Grillgemüse-Salat bis mariniertes Halloumi	
Extras	116
Von Tsatsiki über Tex-Mex-Mayo bis Melonen-Gurken-Salat	

Basic Know-how

Jetzt gibt's Glut	6
Ich grill, wie ich will	8
Die Wahl der Flamme	10
So wird's richtig heiß	12
10 Basics, mit denen das Grillen gelingt	14
Das kleine Grill-mal-eins	18
Das große Grill-mal-eins	20
Darf's ein bisschen Würze sein?	22

Register	138
Impressum	143
Auf den Grill – fertig – los!	144

Ich bin dann mal so frei

Wer grillt, darf alles, muss aber nicht alles können. Entspannen reicht erst mal. Zur Belohnung gibt's Abenteuer mit Aroma.



Grillen hat so was Befreiendes. Das Wetter ist toll, die Küche bleibt zu, wir können Schuhe wie Töpfe im Schrank lassen und dafür schön geschmacklose Schürzen tragen, während wir mit dem Feuer spielen. Und als ob das nicht schon reichen würde, kriegen wir auch noch etwas richtig Gutes zu essen, ohne dafür viel tun zu müssen. Braucht es mehr, um glücklich zu sein?

Eigentlich nicht. Warum wir trotzdem ein ganzes Buch über die einfachste Art des Kochens gemacht haben, hat zwei Gründe. Erstens: Weil Grillen so herrlich wunderbar überzeugend einfach ist, und wir es deswegen viel öfter im Leben tun sollten. Und weil wir – zweitens – über 100 herrliche, wunderbare und überzeugende Lieblingsrezepte aufgeschrieben, eingesammelt und ausprobiert haben, mit denen sich das ganze Jahr über grillen lässt.

Das ganze Jahr? Aber klar, noch nie was von Wintergrillen gehört? Dann schnell mal auf Seite 46 nachlesen. Auch dafür haben wir dieses Buch gefertigt: um Grillfans auf neue Ideen zu bringen, jenseits von Schweinenacken am Samstagabend auf dem Südbalkon. Wie wär's zum Beispiel mit Saltimbocca am Spieß zum Mittagessen? Oder Makrelen mit Olivensalz am Flussufer? Oder Kürbis mit Ingwer und Zitrone vom Gasgrill?

Aber keine Sorge – natürlich gibt's hier auch Nackensteaks (sogar in Biermarinade) und Würstchen (aber selbst gemacht) plus Maiskolben (mit Korianderbutter!) und Gurkensalat (mit Melone und Wasabi!!) sowie alle anderen Basics rund ums Grillen: wie ich die Kohle zum Glühen bringe, womit ich dem Aroma Feuer gebe – und was in den USA ein waschechtes Barbecue ist. Denn da werden gleich halbe Tiere in ganze Grill-Lokomotiven gesteckt, um Stunden später eine komplette Football-Mannschaft satt zu machen. Wir sind aber mal so frei, hier eher das entspannte Grillen statt die großen Braten zu feiern – zu denen lassen wir uns lieber einladen. Und jetzt: go, BBQ, go.

So wird's richtig heiß

Wer Feuer machen kann, ist der King (oder die Queen) am Grillplatz. Und es ist gar nicht so schwer, dort geadelt zu werden.

Die echten Cracks arbeiten ohne Kohle und Anzünder. Das gute alte Lagerfeuer muss es sein, auch in der Grillschale – was erst mal Holz sammeln heißt und dann Abwarten, bis es brennt, und dann noch mal Abwarten, bis es glüht. Wunder schön, wenn man dafür die Zeit und den Sinn hat. Aber ehrlich gesagt, haben wir jetzt schon ein bisschen Hunger und morgen noch was vor. Wie wär's also, wenn wir das mit dem Feuerholzsuchen und -hacken heute mal lassen und uns aufs Grillen mit Holzkohle konzentrieren? Weil uns bei der schon jemand das Vorglühen abgenommen hat, ebenso wie bei Holzkohlebriketts.

So viel Zeit muss sein

Das ist unser Ziel: eine möglichst gleichmäßige Schicht von glühender – nicht brennender – Kohle, über der wir Fleisch, Fisch oder Gemüse grillen können. Für die Basic-Version reicht eine Schicht Kohle, die je nach gewählter Anheizmethode 15–30 Minuten bis zum Glühen braucht und dann 30–50 Minuten die Hitze fürs Grillen hält. Zwei Schichten Kohle benötigen 30–50 Minuten zum Anheizen und halten die Hitze 1–1 1/2 Stunden. Eine Schicht Grillbriketts braucht noch mal ein Drittel der Zeit länger bis zur Glut, die dann aber auch fast doppelt so lange wirken kann – und einem so die zweite Schicht meistens erspart.

Feuer pur, bitte

Um die Kohle zum Glühen zu bringen, ist zunächst ein Vorfeuer nötig. Und das zu machen, üben wir jetzt ohne Grillanzünder. Dazu braucht es Zeitungspapier, das wir locker zusammenknäulen, sodass genug Luft drin ist und es schnell brennt. Eine super Alternative dazu sind zerdrückte Eierkartons (ohne Eier drin, bitte), die zudem die Flamme länger halten. Papier oder Kartons werden nun in die Grillschale gehäufelt – für vier Esser reicht es, ein etwas größeres „Gluthäufchen“ vorzubereiten; wenn es mehr Leute werden, zwei bis drei kleinere Häufchen in jeweils 15 cm Abstand setzen. Wer es ganz gut machen möchte, legt unter die kleinen Stapel als Zündschnüre ein paar eingedrehte Zeitungsseiten, die man am Ende fester wickelt – dort werden sie dann später angezündet (Bild 1). Über die Papier- oder Kartonhäufchen legt man nun möglichst dicht kleine, gut trockene Ästchen oder lange Holzspäne zur stabilen Pyramide (Bild 2).





Darüber kommt dann eine lockere Schicht Holzkohle – nicht alles auf einmal, damit das zarte Flämmchen nicht erstickt, das wir mit dem Anbrennen der Lunte entstehen lassen. Wer üben will, kann die Holzkohle auch weglassen und später darübergerben, wenn die Holzästchen oder -späne zu prasseln beginnen (Bild 3).



Das geht oft recht schnell, meistens glühen sie schon, bevor die Kohle brennen konnte. Dann wird geblasen – erst behutsam, damit nichts verlöscht und keine Asche fliegt, dann kräftiger, bis es stark aufglüht unter der Kohle (Bild 4). Wichtig: Zwischendurch immer mal Pause machen, damit auch

das Feuer Atem holen kann. Natürlich geht das Anfeuern auch mit Blasebalg, Luftpumpe oder Fön, aber Puristen setzen auf den eigenen Atem.



Brennt die Holzkohle gut und beginnt sie zu glühen, wird sie gleichmäßig ver-



teilt (Bild 5). Je nach Grillgut kann man dabei einen Bereich in der Grillschale frei lassen zum Garen bei niedrigerer Temperatur und zum Ruhen. Ist die Kohle durchgeglüht und bildet sich eine weiße Ascheschicht, hat sie die Idealtemperatur erreicht (Bild 6).

Zum Nachlegen wird weitere Kohle an dem Grillschalensrand zugeschüttet, wo sie dann schon nach der halben Zeit die richtige Glut hat und verteilt werden kann. Immer wichtig: Damit die Kohle „gut zieht“, müssen die Luftlöcher der Grillschale in Bodennähe frei sein, was bei einem Grill mit einem Extra-Kohlerost sowieso der Fall ist.

Feuern mit kleiner Hilfe, bitte

Grillanzünder gibt es von flüssig bis fest in vielen Formen. Am besten nimmt man nicht die billigsten Fabrikate und achtet auf TÜV-Prüfzeichen und Empfehlungen durch Warentests – dann hat man am ehesten die Garantie für großen Erfolg und weniger Chemie. Wer Letztere möglichst reduzieren will, baut ein Kohlehäufchen wie bei „Feuer pur“ beschrieben und hilft mit ein wenig festem Grillanzünder nach. Wer mehr von dem Anzünder nimmt, kann erst die Hölzchen und schließlich auch das Papier weglassen. Mengenangaben sind schwierig, weil jedes Produkt anders ist. Flüssiganzünder ist geleeartig, wird gleichmäßig über dem Kohlehäufchen verteilt, wo man ihn dann ein paar Minuten einwirken lässt, bevor er direkt an der Kohle mit einem langen Grillstreichholz angezündet wird. Er kann allerdings ziemlich ekelhaft riechen und sein Aroma auch auf das Gegrillte übertragen. Doch das ist immer noch besser, als mit Brennspritus oder gar Benzin anzuheizen – das lassen wir, denn das Zeug ist in der Nähe von Feuer, vielleicht noch in Verbindung mit Alkohol, einfach zu gefährlich. Auch dann, wenn man mit langen Schöpfkellen und Ähnlichem arbeitet.

Feuern mit großer Hilfe, bitte

Wer viel grillt und dabei nicht lange zündeln will, kann sich auch einen Anzündkamin zulegen. Das ist ein Metallzylinder mit Luftlöchern in der unteren Hälfte und zwei stabilen Griffen an der Außenseite. Innen hat er einen Rost, der die Kohle vom Feuer trennt. Und so geht's: Wie beim normalen Anheizen werden Papier- oder Pappknäuel mit oder ohne Anzündern in den Grill gehäuft und gleich angezündet. Nun kommt der Kamin drüber und wird mit der nötigen Menge von Kohle gefüllt. Sofort entsteht ein ständiger Luftsog, der die Kohle befeuert und schon nach 15–20 Minuten weiß glühen lässt. Nun mit dem Grillhandschuh den Kamin ausschütten und die Kohle in der Grillschale verteilen. Das knallheiße Gerät an einem sicheren Ort auskühlen lassen, weit weg von allem, was brennen oder sich verbrennen kann.

10 Basics, mit denen das Grillen gelingt

Aromen

Grillen an sich ist schon ein echter Aromaspender, weswegen wir beim Würzen nicht zu zimperlich sein sollten. Die verwendeten Kräuter sind daher eher robust als zart, wie feste Mittelmeerkräuter von Lorbeer bis Thymian. Bei den Gewürzen werden die kraftvollen bevorzugt und gerne im Ganzen genommen. Chili, Ingwer, Knoblauch, Zitrone – auch sie sind im Reich der „Würzmittel“ eher ganze Kerle und deswegen ideal fürs Grillen. Dazu gesellen sich reiche Saucen von Ketchup bis Soja sowie aromatische Öle und manchmal auch Essige. Und wenn das alles in einem zusammenkommt, nennt man es Marinade.

Holz & Papier

Wer am Rost eher nach Lagerfeuerromantik statt nach Grillanzünderrealität sucht, der greift beim Entfachen der Glut (wie das genau geht, steht auf Seite 12–13) zu Holz und Papier. Das Papier kann Zeitungspapier sein oder Altpapier vom Drucker – Hauptsache es brennt leicht und schnell, nachdem es zu lockeren Knäuel geformt wurde. Hochglanzmagazine unbedingt meiden, die brennen schlecht und stinken dabei. Wer dagegen die Papierknäuel mit Pappe kombiniert (Eierkartons, Nudelschachteln), erhält lange genug Feuer, um darübergebautes Holz zu entflammen. Das geht am allerbesten, wenn die gesammelten Stöckchen richtig schön trocken sind und auch ein paar dickere dabei sind, so dass nicht gleich alles wie Zunder verbrennt, bevor die Kohle richtig Feuer fangen kann. Fürs Finish empfehlen Profis Obstbaum- und Weidenzweige, die dem Gegrillten Extra-Aroma geben. Ganz zum Schluss kann man auch noch ein paar getrocknete Rosmarinzweige in die Glut geben.

Werkzeug

Auch wenn die Grillgerätehersteller da recht erfinderisch sind, braucht man für die Basics weiterhin nur das altbewährte Trio Zange, Pinsel und Wender bzw. Gabel. Die Zange muss gut greifen können und einen praktischen Griff haben, mit dem man weit genug von der Glut entfernt ist. Zu lange Zangen sind aber unhandlich. Echte Grillpinsel sind aus Metall und haben Silikonborsten, sie halten ziemlich viel aus. Aber wer nur ab und zu glasieren will, darf auch weiterhin seinen Küchenpinsel nehmen. Für zartere Stücke ist ein Wender gut, der aber nun wirklich aus Metall sein sollte. Die Fleischgabel ist zu Recht eher ein Fall fürs Alteisen, da ihre Stiche Steaks nur ausbluten lassen. Zum Wenden eines großen Stücks taugt sie aber immer noch! Wer Schaschlik mag, nimmt entweder Holzspieße (meist aus Bambus), die einige Zeit gewässert werden, damit sie auf dem Grill nicht Feuer fangen, oder abgeflachte Metallspieße, an denen sich das Grillgut beim Wenden mitdreht.

Pfeffer & Salz

Ohne die beiden geht beim Grillen wenig bis gar nichts. Ob sie aus der Mühle kommen müssen? Beim Pfeffer ist es ein Muss, denn erstens gibt er frisch gemahlen besonders viel von seinem tollen Aroma weiter, und zweitens gehören Pfeffermühle und Steak schon optisch zusammen. Das Salz stammt am besten aus dem Meer (sehr fein: Fleur de Sel) und kann auch mal etwas grober sein – denn das hat was, wenn sich in der Steakkruste so ein Salzkrümel einröstet. Mehr zum Würzen auf Seite 22–23.

Roste & Körbe

Der Rost ist die Pfanne des Grillens. Deswegen sollte er immer gut „laufen“. Es gibt zwar die Theorie, dass eine Lage eingebraunter Grillreste vom letzten Mal wie eine Beschichtung wirkt, tatsächlich sind aber blanke, leicht geölte Roststäbe die bessere Idee, vor allem, wenn man mal Lamm, mal Fisch und mal Ananas grillt. Der Rost sollte massiv zwischen den Stäben sein und sich leicht unter Volldampf auf dem Grill verstellen lassen, um so die Hitze zu regulieren. Für Empfindliches wie Fisch oder Kleintelliges wie Gemüsestücke ist ein Grillkorb und ohne Verluste gewendet werden. Wer auf Großes steht, sollte sich einen Grillspieß zulegen – vierkantig und mit Klammern, damit nichts rutscht. Den kann man selbst drehen oder auch selbstdrehend machen – per Elektromotor.

Schüsseln, Platten & Co.

Davon kann man beim Kochen wie beim Grillen nicht genug haben. Darin werden Glasuren gerührt, Gewürze gemischt, Steaks in Pfeffer gewendet oder Garnelen in Kräutern geschwenkt. Gibt es am Grill eine kleine Ablagefläche, ist das gut. Darauf kann zum Beispiel ein Steak ruhen – am besten in einer Metallschüssel, die es schön warm hält. Alte Grillhasen halten außerdem ein großes, altes Metallschüssel-Modell bereit, um auf dem Grillrost mit Deckeleffekt brutzeln zu können (siehe Seite 20–21). Auch nicht schlecht: ein Brett und ein Messer zum Schneiden am Grill, zum Testen wie zum Tranchieren. Und: Platten, Teller und Schüsseln zum Servieren, schon vor dem Grillstart bereitstellen.

Grill- handschuhe

Stimmt schon, mit Grillhandschuhen sieht man immer ein bisschen lächerlich aus. Aber hey, hast du dich schon mal mit deiner Schürze im Spiegel gesehen? Und magst du lieber, dass deine Hand so rot ist wie der Handschuh auf dem Bild? Nein, dann bitte zu Grillhandschuhen greifen. Und diese sollten unbedingt einen längeren Schaft haben, damit auch die Unterarme geschützt sind, wenn man bei sehr tiefen Grills weiter hinten Grillgut wendet oder Kohlen schippt. Der einfache kurze Backofenhandschuh tut es da nicht immer, auch weil er mit seiner maximalen 250-Grad-Tauglichkeit recht dünn sein kann. Stets wichtig: Die Grillhandschuhe dürfen nicht nass werden, denn dann werden sie beim Grillen unangenehm heiß, und zu fettig sollten sie erst recht nicht sein, sonst fangen sie irgendwann Feuer.

Grillreiniger

Auch hier haben Grillhändler und -profis einige Patente auf Lager, mit denen sich eine ganze Menge anstellen lässt. Wichtig ist, dass man damit gut zwischen die Roststäbe kommt und kraftvoll drauflos schrubben kann – was mit einem windigen oder in der Hand kneifenden Stiel nicht geht. Es gibt aber auch Leute, die nehmen einfach Topfkratzer – und schwören, dass die genauso gut funktionieren.

Folien & Schalen

Alles, was mit Alu zu tun hat, ist ja für echte Grillburschen tabu. Und beim Steak können wir das auch verstehen, denn das wird am „grilligsten“, wenn es direkt über der Glut gart. Aber manche Sachen – Fischfilet zum Beispiel – schätzen den Schutz durch extrastarke Alufolie oder Alugrillschale, und wenn Letztere im Boden Löcher hat, geht der Rösteffekt ja nicht völlig verloren. Allerdings kann es dann durchaus auch zu Rauch durch herabtropfendes Marinadenöl kommen, der nicht gesund ist und so manche zur Grillschale mit glattem Boden greifen lässt. Die hat dann zwar eher was von Bratpfanne, aber dafür lassen sich darin auch Kleinteile bis hin zum Ratatouille garen. Oder wir bauen gleich ein Alufolienpäckchen, etwa um Schafskäse samt Gemüse darin zu „dämpfen“. Und wenn die aufgeblasenen Päckchen einem dann am Tisch nach einem Schnitt ihren Duft in die Nase treiben, entschädigt das für das fehlende Grillaroma.

Kohle & Briketts

Grillen mit Holz macht immer einen guten Eindruck – wenn man früh genug angefangen und die Scheite tatsächlich zum Glühen gebracht hat. Weil das eine echte Aufgabe sein kann, greift auch der Profi gerne zur Holzkohle. Bei der haben einem die Hersteller schon einen Teil des Anbrennens abgenommen, indem sie Holz in einer Kammer bei sehr starker Hitze fast ohne Sauerstoff „verkohlt“ haben, sodass es dann in der Grillschale leichter zum Glühen kommt. Das geht besonders gut, wenn für die Kohle hartes Holz wie das der Buche verwendet wurde und die Stücke relativ gleichmäßig sind. Dies ist vor allem dann der Fall, wenn die Holzkohle zerkleinert und zu Briketts geformt worden ist. Solche Grillbriketts sind zwar etwas schwieriger und langwieriger anzuzünden, kosten auch etwas mehr, glühen dafür aber um einiges länger.

Bistro-Spieße

Mit Baguette & Champignons

Zutaten für 4–6 Personen:

500 g Champignons
2 kleine Stangen Lauch
1 sehr schmales Baguette
10 weiße Pfefferkörner
1 TL gelbe Senfsamen
1/4 l Olivenöl | Salz
4–6 lange Holz- oder Metallspieße

Zubereitungszeit: 30 Minuten

+ 1 Stunde Marinieren

Kalorien pro Portion (bei 6 Personen):

190 kcal

1_Die Pilze putzen, dabei möglichst nur mit einem trockenen Tuch abreiben. Die dunklen Enden der Stiele abschneiden. Lauch putzen und längs halbieren, gründlich waschen und trocken schütteln. Die Lauchhälften in 2 cm breite Stücke teilen. Brot in fingerdicke Scheiben schneiden. Pilze, Lauch und Brot abwechselnd auf Spieße stecken.

2_Pfefferkörner im Mörser zerstoßen, die Senfsamen ebenso. Beides mit dem Öl verrühren. Die Spieße in einer Schale mit der Marinade übergießen und 1 Stunde bei Raumtemperatur marinieren lassen, dabei öfters wenden.

3_Die Spieße salzen, auf den Rost legen und bei mittlerer Hitze 5–6 Minuten unter öfterem Wenden grillen. Sofort servieren, dabei mit übriger Marinade beträufeln.

Thai-Melonen-Spieße

Mit süßer Schärfe

Zutaten für 4–6 Personen:

1 Honigmelone
1 Melone mit orangem Fruchtfleisch (z. B. Netz- oder Charentais-Melone)
20 kleine Kirschtomaten
4 Stangen Zitronengras (etwa 15 cm lang, ersatzweise 8 Holz- oder Metallspieße)
2 rote Chilischoten | 3 Bio-Limetten
4 EL Öl | 1 TL Speisestärke
1 TL (Roh-)Rohrzucker
1 TL thailändische Currypaste (ersatzweise 1 EL Currypulver)
Salz

Zubereitungszeit: 30 Minuten

+ 15 Minuten Marinieren

Kalorien pro Portion (bei 6 Personen):

145 kcal

1_Melonen halbieren, Kerne mit einem Löffel entfernen und die Hälften jeweils in vier Spalten teilen. Mit dem Messer das Fruchtfleisch von den Schalen lösen und in fingerdicke Scheiben schneiden. Die Tomaten und das Zitronengras waschen, Zitronengrasstangen längs halbieren.

2_Chilis entstielen, längs halbieren und die Kerne entfernen, die Hälften waschen und fein hacken. 1 Limette heiß waschen und abtrocknen, die Schale fein abreiben. Den Saft von allen Limetten auspressen.

3_Limettensaft und -schale mit Öl, Stärke, Zucker und der Currypaste verrühren und die Melonen darin 15 Minuten bei Raumtemperatur durchziehen lassen. Dann die Melonenstücke und die Tomaten auf die Zitronengrasstängel stecken.

4_Die Spieße auf den Rost legen und bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 2–3 Minuten grillen, dabei mit der übrigen Marinade bestreichen. Vorm Servieren noch salzen.

September-Spieße

Mit Kürbis & Kartoffeln

Zutaten für 4–6 Personen:

500 g kleine festkochende Kartoffeln
Salz | 1 Hokkaido-Kürbis (500 g)
1 rote Paprikaschote
2 rote Zwiebeln | 2 Knoblauchzehen
1 EL grüne Pfefferkörner (aus dem Glas)
1/4 l Sonnenblumenöl
2 Zitronen
4–6 lange Holz- oder Metallspieße

Zubereitungszeit: 1 Stunde

+ 1 Stunde Marinieren

Kalorien pro Portion (bei 6 Personen):

100 kcal

1_Kartoffeln waschen und in Salzwasser in 20–25 Min. bissfest kochen. Noch heiß pellen und abkühlen lassen.

2_Kürbis waschen, halbieren, entkernen und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Paprikaschote halbieren, weiße Trennwände und Kerne entfernen, die Hälften waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. Zwiebeln schälen und vierteln.

3_Knoblauch schälen und mit dem Pfeffer hacken, mit dem Öl verrühren. Kartoffeln, Kürbis, Paprika und Zwiebeln damit übergießen und vermischen. Etwa 1 Stunde bei Raumtemperatur marinieren lassen. Dann die Zitronen halbieren.

4_Kartoffeln, Kürbis, Paprika und Zwiebeln abwechselnd auf die Spieße stecken, mit Salz würzen. Spieße auf den Rost legen und bei mittlerer Hitze 10–12 Minuten zugedeckt grillen, dabei ab und zu wenden. Gegen Grillende die Zitronen 2–3 Minuten auf der Schnittfläche mitgrillen, zu den Spießen servieren.



Würzige Hähnchenhälften

Heißt in Italien „Teufelhähnchen“ – wird dann aber auch mit mehr Chili gemacht

Zutaten für 2–3 Personen:

1 großes Hähnchen (Poularde, etwa 1,4 kg)

1/2 Bund gemischte Mittelmeerkräuter (z. B. Rosmarin, Thymian, Oregano und Salbei)

4 EL frisch gepresster Zitronensaft

5 EL Olivenöl (+ Öl für den Rost)

2 TL Chiliöl (wenn Kinder mitessen: nicht unter die Marinade mischen, sondern mit auf den Tisch stellen; wer mag, kann sich dann beim Essen etwas Chiliöl über das Hähnchen träufeln)

Salz

Zubereitungszeit: 50 Minuten

+ 2 Stunden Marinieren

Kalorien pro Portion (bei 3 Personen):

620 kcal

1_Das Hähnchen in der Mitte des Brustbeins und des Rückens mit einem Messer bis zum Knochen einschneiden, dann mit einer Geflügelschere teilen. Man erhält zwei Hälften mit jeweils einer Keule dran, diese waschen und trocken tupfen.

2_Damit die Hähnchenhälften schön gleichmäßig garen, müssen sie etwas platt geklopft werden. Dafür zwischen zwei Küchenbretter legen und mit dem Hammer mehrmals draufschlagen.

3_Die Kräuter abbrausen und trocken schütteln, Blättchen abzupfen und grob hacken. Mit dem Zitronensaft, Oliven- und eventuell Chiliöl verrühren. Die Mischung gut auf den Hähnchenhälften verstreichen. Etwa 2 Stunden (länger schadet aber auch nicht) im Kühlschrank durchziehen lassen.

4_Den Rost einölen. Die Hähnchenhälften mit Salz würzen, auf den Rost legen und bei mittlerer Hitze etwa 30 Minuten grillen. Zwischendurch zwei- bis dreimal wenden. Die Garprobe machen (siehe TIPP unten). Dazu schmeckt der Grillgemüse-Salat von Seite 100 (den kann man gut vor dem Hähnchen zubereiten, er schmeckt kalt mindestens genau so gut wie warm) oder der Kichererbsensalat von Seite 137 und knuspriges Weißbrot.



Basic-TIPP

Hähnchenfleisch muss immer gut durchgegart sein, gerade im Sommer besteht sonst die Gefahr, dass es Salmonellen enthält. Allerdings soll es auch nicht so lang auf dem Grill liegen, dass es trocken wird. Deshalb immer die Garprobe machen. Mit einem Zahnstocher oder einem Metallspieß in eine dicke Stelle, etwa in die Keule, stechen. Nach kurzer Zeit läuft Fleischsaft heraus: Ist der klar, ist das Hähnchen auch im Inneren durch, ist er blutig, muss noch etwas länger gegart und die Probe dann wiederholt werden. Läuft gar kein Saft mehr aus, ist es höchste Zeit, das Hähnchen vom Grill zu nehmen, es ist schon fast zu trocken.



Polentaschnitten mit Käse

Ungewöhnlich, aber richtig gut

Zutaten für 4 Personen:

200 g Polenta (Maisgrieß)

Salz

2 Zweige Rosmarin

2 Knoblauchzehen

4 in Öl eingelegte getrocknete Tomaten

150 g Fontina oder Taleggio

Pfeffer

Öl für den Rost

Zubereitungszeit: 50 Minuten

+ mindestens 2 Stunden Auskühlen

Kalorien pro Portion: 285 kcal

1_ Für die Polenta 3/4 l Wasser mit 1 TL Salz zum Kochen bringen. Den Maisgrieß unter Rühren in das Wasser rieseln lassen und dann bei geringer Hitze zugedeckt etwa 20 Minuten garen.

2_ Den Topf vom Herd ziehen, den Deckel abnehmen und die Polenta lauwarm abkühlen lassen. Inzwischen den Rosmarin abbrausen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein hacken. Den Knoblauch schälen und in dünne Scheiben schneiden. Die Tomaten in kleine Würfel schneiden. Den Käse von der Rinde befreien und ebenfalls würfeln.

3_ Rosmarin, Knoblauch, Tomaten und Käse locker unter die Polenta mischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Polenta in eine längliche, höhere Form (gut sind eine Terrinen- oder Kastenform) füllen und glatt streichen. Die Polenta in mindestens 2 Stunden völlig auskühlen lassen (noch besser über Nacht).

4_ Dann den Rost sehr gut einölen. Die Polenta aus der Form stürzen und in gut 1 cm dicke Scheiben schneiden. Die Polentaschnitten auf den Rost legen und bei starker Hitze auf jeder Seite 3–4 Minuten grillen, bis sie schön braun sind. Mit dem Pfannenwender umdrehen, damit die Scheiben nicht brechen.

TIPPS

Ein bisschen Käse läuft beim Grillen aus den Polentaschnitten heraus und tropft in die Glut. Wer das nicht mag, grillt die Scheiben in einer Alugrillschale. Polentaschnitten schmecken als Beilage zu Steaks oder Würstchen, sie sind aber auch fürs vegetarische Grillen ideal. Dann dazu verschiedene Gemüse – etwa grünen Spargel, Pilze und Zucchini – mit auf den Rost legen. Die Schnitten und das Gemüse am besten zusammen mit einer Sauce auf den Tisch stellen. Gut passen: Tex-Mex- Tomato (Seite 125, statt mit Koriander mit Basilikum zubereiten) oder Paprikajoghurt (Seite 120). Außerdem sehr fein dazu: ein Salat und knuspriges Weißbrot.



Basic-TIPPS

Der Maisgrieß für Polenta hat so viel Kleber, dass er auch ohne weitere Bindemittel sehr gut zusammenhält. Der Käse und die anderen Zutaten sorgen also nur für Geschmack und können nach Belieben ersetzt werden: etwa durch andere Käsesorten, Oliven oder Kapern statt Tomaten, Frühlingszwiebelringe, Chili und vieles mehr.

Wer Instant-Polenta statt normalem Maisgrieß verwendet, muss nur etwa 5 Minuten Garzeit einplanen. Bei der Wassermenge dann bitte nach der Packungsaufschrift richten.



BBQ Basics



Es ist gar nicht so schwer, sich ein bisschen Lagerfeuerstimmung in den Tag zu holen. Ein ordentlicher Grill, einige gute Stücke zum Drauflegen, das gewisse Gewusst-wie und schon kann's losgehen! Nur für den richtigen Appetit und die Lust auf ein wenig Abenteuer muss man selbst sorgen. Alles Weitere findet sich in diesem Buch: Know-how für Einsteiger, Tipps & Tricks für Bratrostkünstler, Interessantes über BBQ aus aller Welt. Und mittendrin über 100 fantastische Basic-Rezepte zu Fingerfood, Fisch, Fleisch, Geflügel, Gemüse vom Grill sowie passende Saucen, Dips, Salate. Eine Grill-Schnellanleitung mit den wichtigsten Infos gibt's auf der letzten Seite. Worauf also warten: Flamme an!



WG 455 Themenkochbücher

ISBN 978-3-8338-2162-2



9 783833 821622

€ 15,00 [D]

€ 15,50 [A]

www.gu.de