



Ihr zuverlässiger Partner  
Fleisch, Fleischwaren, Comestibles



## Grillkurs Fachinformationen und Rezepte



## Grilltipps zu Gasgrill

Grillieren wird leicht gemacht, wenn man sich an gewisse Punkte hält:

Bereiten Sie sich immer gut vor; „Grill en Place“  
So sparen Sie sich Zeit, Nerven und können die Grillshow voll durchziehen

Checken Sie folgende Punkte beim Grill durch:

- ⇒ Ist er richtig angeschlossen?
- ⇒ Ist der Gasschlauch nicht brüchig oder spröde?
- ⇒ Ist die Zündung in Ordnung?
- ⇒ Ist die Gasflasche richtig montiert und in Ordnung?
- ⇒ Ist die Gasflasche nicht über- oder zu lange gelagert?
- ⇒ Ist der Grill sauber?
- ⇒ Habe ich das Grillbesteck griffbereit?

Checken Sie folgende Punkte beim Grillgut durch:

- ⇒ Hat das Grillgut Zimmertemperatur?
- ⇒ Sieht es gut und frisch aus?
- ⇒ Schmeckt es gut?
- ⇒ Ist es fertig mariniert, gewürzt oder Gewürz und Marinade bereit?
- ⇒ Wie ist die Festigkeit des Fleisches? Schwammiges und zähes Fleisch deutet auf eine unsachgemässe Schlachtung hin

Allgemeine Tipps:

- ⇒ Arbeiten Sie immer leicht von der Hand; Nicht übers Kreuz oder sonst wie verdreht. Ich habe schon die schrecklichsten Bilder gesehen
- ⇒ Bei verschiedenen Produkten: Stimmt die Reihenfolge auf der Platte so, dass Sie die Stücke in der korrekten Reihenfolge leicht auf den Grill legen können?
- ⇒ Verwenden Sie nur beste Produkte (Gastro Metzger Fabrikladen erhältlich)
- ⇒ Falls das Grillgut vaccumiert ist, warten Sie nach dem auspacken 2-3 min bis es auf dem Grill landet
- ⇒ Würzen Sie erst kurz vor dem Gang auf den Grill - aussert natürlich eine Marinade
- ⇒ Falls TK Produkte verwendet werden, sollte es vollständig aufgetaut sein (Zimmertemperatur)



Ihr zuverlässiger Partner  
Fleisch, Fleischwaren, Comestibles



## Woran erkenn ich eine gute Fleischqualität

1. Die Farbe eines Fleisches ist abhängig von der Fleischart und vom Alter des Tieres. Frisches Rindfleisch ist dunkelrot, frisches Lammfleisch hellrot – manchmal mit leichter Fettmarmorierung. Frisches Schweinefleisch kommt rosa daher mit einem leichten hellen Glanz. Die Farbe von Geflügelfleisch bzw. dessen anhaftendem Fett kann auch mit der Fütterung variieren. Zum Beispiel wenn viel Mais gefüttert wurde.
2. Der Farbeindruck hängt auch von der Beschaffenheit der Oberfläche ab. Sie darf niemals schmierig aussehen. Insbesondere bei Geflügelfleisch sollten keine Druckstellen zu sehen sein.
3. Die Struktur oder Faserung eines Fleisches hängt von Alter und Geschlecht der Tiere ab. Jungbullenfleisch hat von Natur aus eine gröbere Struktur als Fleisch von Färsen oder Ochsen. Keine der Fleischsorten sollte allerdings „zusammengefallen“ und weichlich aussehen. Außer der Sichtprobe kann auch ein Drucktest über die Struktur des Fleisches Auskunft geben: Es sollte beim Fingerdruck nicht stark nachgeben und sich nicht schwammig anfühlen. Übrigens: Im Fachhandel können Sie auch das Personal um Hilfe bitten.
4. Mit Marmorierung ist gemeint, wie stark das Fleisch von aderförmigen Fetteinlagerungen durchzogen wird. Ein gut marmoriertes Fleisch schmeckt zarter und saftiger als sehr mageres Fleisch. Je feiner marmoriert das Fleisch, desto besser der Geschmack, denn Fett ist der Träger für viele Aromastoffe, die beim Garen und Braten entstehen.
5. Qualitativ hochwertiges Fleisch verströmt keinen unangenehmen Geruch. Frisches Fleisch sollte neutral mild riechen. Geringfügige, leicht säuerliche Komponenten im Geruch können – je nach Fleischart – auftreten. Keinesfalls sollte ein Fleischstück streng, beißend oder süsslich riechen, wenn Sie es aus der Verpackung nehmen.
6. Bei abgepacktem Fleisch muss die Verpackung sauber und unversehrt sein. Prüfen Sie, ob Sie alle Angaben lesen können und die Verpackungsoberfläche keine Verletzungen aufweist. Die Innenseite der Folie bei vakuumverpacktem Fleisch sollte weitgehend trocken sein. Tröpfchenweise anhaftendes Niederschlagswasser kann ein Anzeichen von unzureichender Kühlung sein.

## Wie erkenne ich, dass der Fisch frisch ist?

Verwendet man frischen Fisch, sollte man beim Kauf besonders auf das Aussehen des Fisches achten, damit man auch wirklich Frischware mit nach Hause nimmt:

- ⇒ Allgemein hat frischer Fisch metallisch glänzende, fest haftende Schuppen. Also Finger weg, wenn der Fisch schon fertig geschuppt in der Auslage liegt!
- ⇒ Ein guter Fischhändler schuppt Ihnen die Ware auf Wunsch vor Ihren Augen. Verlangen sie ruhig, selbst an einer Schuppe zu ziehen. Ist sie leicht zu lösen, ist die Ware nicht frisch. Sachkenntnis zu zeigen wirkt manchmal Wunder!
- ⇒ Die Haut muss fest gespannt sein und gut am Fleisch haften. Farblos und schlaff oder gar verletzt - nein, danke!
- ⇒ Am allerbesten sieht der Laie aber an den Augen, was er da vor sich hat. Frischer Fang hat klare, glänzende etwas hervorstehende Augen. Sind sie eingesunken und milchig, wartet das Tier schon länger auf seine Weiterverarbeitung.
- ⇒ Kommt uns schon ein kräftiger "typischer Fischgeruch" entgegen, ist das auch nichts für uns. Frischer Fisch hat einen ganz schwachen, angenehmen, frisch-neutralen Geruch.

### **Achtung: Salmonellengefahr!**

Ganz wichtig ist der richtige Umgang mit Frischfisch und natürlich auch Tiefkühlware. Man sollte schon wissen, dass tiefrieren Salmonellen nicht abtötet, sondern nur erhitzen, wobei auch das Innere des Grillgutes mindestens 75 Grad erreichen muss, um einer möglichen Salmonellenvergiftung vorzubeugen.

- ⇒ Tiefgekühlter Fisch muss vollständig aufgetaut werden, wenn er auf den Holzkohlegrill soll!
- ⇒ Die Auftauflüssigkeit wird weggeschüttet und der Fisch gründlich gewaschen und abgetrocknet.
- ⇒ Auch soll Fisch nach dem Kauf und der Vorbereitung schnell in den Kühlschrank und erst kurz vor dem Grillen entnommen werden. Das Fleisch sollte fest sein und der Fettgehalt nicht allzu hoch.
- ⇒ Wenn möglich, ist das Grillen von ganzen Fischen immer dem Portionieren vorzuziehen. Besonders gut eignet sich ein Grillkörbchen für Fisch oder eine Alu-Grillpfanne.

## Marinaden

Eine Marinade bezieht sich immer auf den Geschmack und Wunsch des Grilleurs.

Nichts bereichert eine Speise mehr als feine Zutaten in Form von Marinaden mit Gewürzen und Kräutern und erübrigt die Frage ob es schmeckt anhand der plötzlich leeren Teller.

Probieren und tüfteln Sie ruhig aus mit den Zutaten.

Wer nichts riskiert gewinnt auch nichts und von einer „eher missmarinierten“ Grillade lernt man fürs nächste mal.

Die einzige Grundregel, die besteht: Marinieren heisst ziehen lassen! Also immer ein paar Stunden voraus marinieren.

Ein paar Beispiele für die diverse Fleischarten finden Sie untenstehend:

### **Zitronenmarinade:**

Abgeriebene Schale einer unbehandelten, halben Zitrone, 2 Esslöffel Zitronensaft, 3 Esslöffel Senf, 6 Esslöffel Sonnenblumenöl

### **Pouletmarinade:**

2 Esslöffel Olivenöl, 1 Esslöffel Sojasauce, 1 Esslöffel Sherry, 1 Esslöffel Senf, 1 Esslöffel Honig, einige Tropfen Tabascosauce

### **Steakmarinade:**

2 Esslöffel Öl, 1 Esslöffel Zitronensaft, grobkörniger Pfeffer, 1 Teelöffel frischgehackerter Salbei, 1 Esslöffel frischgehackerter Thymian, 1 Esslöffel milder Senf, 2 Knoblauchzehen

### **Senfmarinade:**

1/2 Bund Estragon, 1 Teelöffel Senf, 1 Esslöffel grobkörniger Senf, 1/4 dl Sherry, schwarzer Pfeffer aus der Mühle, 1 dl Öl

### **Chinoisemarinade:**

1 Stk. frische Ingwerwurzel, 4 Esslöffel Kräuterweinessig, 4 Esslöffel Erdnussöl, 2 Esslöffel Sojasauce, 4 Esslöffel Sherry, 2 Esslöffel Honig, Salz, Pfeffer

Ca. 4 Personen

## Poulet auf der Bierdose

1 ganzes Poulet, ca. 1kg  
30g Fleischgewürz  
2 Zweige Rosmarin  
1 Zweig Salbei  
1 dl Orangensaft  
0.2 dl Aceto Balsamico  
1 Bierdose 3,33dl  
Butter zum Bepinseln

Poulet waschen und trocken tupfen. Die Haut von der Brust lösen. Die Hälfte vom Gewürz unter der Haut verteilen, Rosmarinzwige darunter legen, mit dem restlichen Gewürz das Poulet aussen würzen

Salbei in die Bauchhöhle legen

Bierdose leeren, mit 1 dl Bier, Orangensaft und Aceto füllen

Poulet mit der Öffnung über die Dose stülpen und bei 180°C indirekt 50-60 Min grillieren bis die Kerntemperatur 70°C beträgt. Während dem grillieren regelmässig mit Butter bepinseln.

Restliches Bier trinken

Ca. 4 Personen

## Kalbskotelette am Stück grilliert

1kg Kalbskotelette am Stück  
2 EL Olivenoel  
25g Fleischgewürz

Marinade:  
50g Honig  
50g Sesamoel  
50g Senf  
50g Sojasauce

Ganzes Kalbskotelette (Zimmertemperatur) würzen und mit Olivenoel bestreichen

Mit der Marinade, die vorweg gut vermischt wurde, bestreichen und bei ca 180°C 16 - 20Min auf eine Kerntemperatur von 64°C indirekt grillieren

Zum Schluss kann das Kotelettenstück noch auf dem Grill direkt gedreht werden  
Das gibt eine feine Kruste

Falls Sie einen Thermostat einsetzen, stechen Sie immer Geradeweg bis in die Mitte (Kern) in das Fleisch

Ca. 4 Personen

## Feuriger Husarenspiess mit Paprika

- 4 Scheibe Schweinefilet; a 60 g
- 4 Scheibe Rinderfilet; a 60 g
- 4 Scheibe Lammlendchen; a 60 g
- 8 frische Champignons
- 1 rote Peperoni
- 2 EL Olivenoel
- Fleischgewürz

Schweine-, Rinder- und Lammfilet abwechselnd mit Champignons und den geschnittenen entkernten Peperoni auf Spiesse stecken.  
Würzen und mit Olivenoel leicht bestreichen.

Ca. 8 –10min bei mittlerer Hitze indirekt grillieren.

Zum Schluss noch schnell direkt auf dem Grill wenden (Krustenbildung)

Ca. 4 Spiesse

## Forelle in der Folie

4 küchenfertige Forellen  
4 EL gehackte Petersilie  
4 EL Schnittlauchringe  
4 EL feingehackter Dill  
2 EL weiche Butter  
1 TL Salz  
1/2 TL weißer Pfeffer  
1 Zitrone

Alle Zutaten miteinander gut vermischen und damit die Fische füllen

In ein ca. 40 cm großes Quadrat von fester Grillfolie legen

Die 2 gegenüberliegenden Seiten der Folie werden zusammengelegt und 2 x umgeknickt, mit den anderen beiden Seiten genau so verfahren

Das Päckchen muss fest verschlossen wird direkt(ca.5-7 Minuten)  
oder indirekt (ca. 10 Minuten pro Seite) auf beiden Seiten gegrillt

Dazu passt prima: 125 g Magerquark mit 1/8 L geschlagener Sahne vermischen und kräftig mit Meerrettich, Salz, Zitrone und Zucker abschmecken!

Beim Fischgrillen kann/sollte man mit wenig Salz arbeiten, da die eigenen Mineralsalze der Fische nicht, wie bei der Topf- oder Pfannenzubereitung, ausgeschwemmt werden

Ca. 4 Personen