



Grillen

Grillen beziehungsweise das Braten über dem Feuer ist eine ursprüngliche Methode des Garens von Lebensmitteln. Als Wärmequelle dient Holzfeuer oder Holzglut, Gas, durch Gas erhitzte Steine oder elektrische Heizschleifen. Die geschmackintensivste Methode ist das Grillen mit Holz. Aromastoffe aus dem Holz verleihen dem Fleisch einen typischen Geschmack. Unter anderem aufgrund der besseren Kontrollierbarkeit kommen heutzutage jedoch meistens elektrische oder gasbetriebene Grills zum Einsatz.

Wichtige Tipps und Regeln:

- Das Fleisch im Voraus marinieren. Wenn möglich einen Tag vor dem Verbrauch damit es noch zarter wird.
- Das Fleischstück nicht im Voraus salzen.
- Sehr gut eignet sich zartes, gut gelagertes Fleisch welches nicht zu dünn geschnitten ist und leicht mit Fett durchzogen (marmoriert) ist damit es während des Grillens nicht austrocknet.
- Der Grill soll sauber und heiss sein damit die Proteine an der Fleischoberfläche sofort gerinnen und kein Saft nach aussen dringen kann.
- Nur auf Glut grillen, nicht auf offenem Feuer.
- Mit Öl mariniertes Fleisch trocken auf den Grill legen (Öl vorgängig abtupfen).
- Grössere Fleischstücke zuerst nahe an der Glut, später in grösserer Entfernung grillen.
- Damit kein Fett auf die Kohle tropft und Flammen verursacht kann eine Alufolie oder Aluschale unter das Fleisch gelegt werden.
- Gabelrücken-Drucktest: Fühlt sich das Fleisch weich an ist der Kern noch roh, federt es, ist der Kern rosa. Gibt es nicht mehr nach ist es durchgegart.
- Das Fleisch während des Grillens nicht anstechen oder anschneiden, da so der Saft ausläuft. Mit Grillzange wenden.