

Tipps und Tricks zum Grillieren!

Worauf es beim Grillieren ankommt!

- 1. Nur erstklassige Zutaten verwenden.**
- 2. Wenn möglich das Grillgut einen Tag vor dem Verbrauch marinieren, damit das Fleisch schmackhafter und noch zarter wird.**
- 3. Mageres, dünn aufgeschnittenes Fleisch immer bei grosser Hitze grillieren.**
- 4. Mit Öl mariniertes Fleisch abtupfen und trocken auf den Grill legen.**
- 5. Das Grillgut sollte möglichst auf den heissen Rost gelegt werden, damit sich die Poren schliessen und weniger Saft austreten kann.**
- 6. Grössere Stücke erst nahe der Glut, dann in grösserer Entfernung weiter grillieren.**
- 7. Alufolie oder Aluschale unter das Grillgut gelegt verhindert, dass Fett auf die Kohle tropft und unerwünschte Flammen aufsteigen.**
- 8. Kurzgebratenes ist gar, wenn auf der Oberseite Saftperlen austreten. Generell gilt der Gabelrücken-Drucktest:**

Fühlt sich das Stück weich an, ist es im Kern noch roh, federt es, ist es rosa, gibt es nicht mehr nach, ist es auch im Inneren völlig durchgegart.

- 9. Das Fleisch während des Grillierens nicht mit einer Gabel anstechen, da sonst der Saft ausläuft. Zum Wenden die Grillzange oder Grillschaufel verwenden. (Maurerkelle)**
- 10. Fertig grillierte Braten 5-10 Minuten vor dem Aufschneiden ruhen lassen, damit der kostbare Fleischsaft nicht zu stark austreten kann und mit Alufolie abdecken.**
- 11. Mariniertes Fleisch, Geflügel und Fisch 30 bis 60 Minuten vor dem Grillieren aus dem Kühlschrank nehmen, damit das Grillgut Raumtemperatur annehmen kann.**
- 12. Fisch und Meeresfrüchte vor dem Marinieren mit kaltem Wasser abspülen und trocken tupfen.**
- 13. Tiefgekühlte Fleisch- und Fischsteaks können in angetautem Zustand mariniert und grilliert werden.**
- 14. Grillgut erst bei gleichmässiger voller Glut auflegen. Der optimale Zeitpunkt ist erreicht, wenn die Kohle gleichmässig durchglüht und mit einer weissen Ascheschicht überzogen ist.**

Befolgen sie diese Regeln und Ihre Grillparty wird zu einem Erfolg

Checkliste für Ihren erfolgreichen Grill-Genuss

mindestens 2 Tage im Voraus

- **Fleisch- und Wurstwaren bei Ihrem Metzger bestellen, sofern das Wetter es erlaubt. Wenn Sie für eine Grillparty grosse Spezialstücke wünschen, besprechen Sie Ihre Bestellung frühzeitig mit ihrem Metzger. Sicher ist er bereit, die Lagerung bis zum Grilltag zu übernehmen.**
-
- **Grillgerät prüfen. Sind noch alle Bestandteile intakt? Läuft der Spiess? Haben Sie Reservebatterien dazu?**
-
- **Haben Sie noch mindestens 4-5 kg Holzkohle, Brennsprit oder anderes Anzündmaterial sowie das nötige Grillzubehör: Handschuhe, Fleischthermometer, die starke Alufolie, Pinsel und Grillzange?**

Vortag

- **Beilagen zur Grillade, Getränke, mögliche Desserts bestimmen und einkaufen. Fleisch abholen oder vom Metzger bringen lassen.**
-
- **Eventuell Vorrat an Tellern und Servietten, Besteck, unzerbrechlichen Gläsern usw. kontrollieren.**
-
- **Rezepte genau studieren und wenn nötig Marinaden zubereiten. Fleisch damit einstreichen und über Nacht einwirken lassen. Gewünschte Saucen, Glasuren oder Kräuterbutter zubereiten.**

Vorabend

- **Wenn Sie Holzspiesse verwenden, diese über Nacht in kaltem Wasser einweichen.**
-
- **Bowlen oder andere Mischgetränke ansetzen und kühlstellen.**
-
- **Auch viele Salate können im voraus vorbereitet werden, so dass sie vor dem Essen nur noch mit Saucen angemacht werden müssen. Oder noch besser: Salatsaucen zur Selbstbedienung aufstellen. Ausnahme: Kartoffelsalat schmeckt ganz frisch zubereitet am besten**

Grilltag

- **Alles, was grilliert wird aus dem Kühlschrank nehmen, damit sich das Grillgut auf Zimmertemperatur erwärmen kann.**

1 Stunde vor Eintreffen der Gäste

- Grill aufstellen, mit Holzkohle füllen, alles Zubehör bereitlegen, Holzkohle anzünden.
- Beilagen vorbereiten. Salate, Brote, Getränke, Gewürze, restliche Marinaden, Glasuren oder Öl mit Pinsel bereitstellen, ebenso das Fleisch. Bedenken, dass grosse Grilladen der Garzeit entsprechend früher aufgesetzt werden müssen.
- Tisch decken

Was gehört auf den Grill?

Die Vielfalt macht's!

Einkauf

Grillfleisch muss zart, gut gelagert, nicht zu dünn geschnitten und leicht mit Fett durchzogen sein (marmoriert), damit es während des Grillens nicht austrocknet.

Pro Person ca. 250 g Fleisch ohne Knochen, 250-350 g mit Knochen oder für Braten berechnen.

Kalbfleisch: Empfehlenswert sind eher dickere Stücke, da das magere Kalbfleisch kein ausgesprochenes Grillfleisch ist.

Kleine Stücke: Dicke Medaillons oder Plätzli (Huft, Unterspälte), Brustschnitten/Tendrons, Koteletts, Haxen, Filets.

Grosse Stücke: Kotelett-Braten/Karree, Rollbraten vom Hals, Schulter, Nierstück, Huft und Nuss.

Lammfleisch:

Kleine Stücke: Koteletts, Chops, Hals- und Brustschnitten, Gigotsteaks.

Grosse Stücke: Karee, gerollte Schulter, Gigot

Rindfleisch:

Kleinere Stücke: Filets mignons, Tournedos, Filetsteaks (Mittelstück), Châteaubriand (Filetkopf), Sirloin (Roastbeef mit Huftdeckel), Entrecôtes, Hohrückensteaks, T-Bonesteak (Roastbeef mit kleinem Filet und T-förmigen Knochen), Porterhousesteak (Roastbeef mit grösserem Filetanteil und T-förmigen Knochen).

Grosse Stücke: Filet, Roastbeef, Hohrücken, Huftdeckel, Huft

Schweinefleisch:

Kleinere Stücke: Medaillons, Plätzli von Nierstück und Hals, Schnitzel von Nuss und Eckstück, Steaks, Brustspitz/Sparerips, Haxen, Koteletts.

Grosse Stücke: Filet, Nierstück, Hals, Kotelett-Braten, Schinken.

Geflügel:

Poulet ganz oder z.B. Schenkel, Schenkelfilet, Brust, Mistkratzerli, Ente, Gans oder Truthahn (ganz, halbiert oder in Teilen).

Speziell zu beachten:

- **Geflügel vor direkter Sonnenbestrahlung schützen, es kann rasch verderben.**
- **Erst 30 Min. vor dem Grillieren aus dem Kühlschrank nehmen.**
- **Tiefgekühltes Geflügel zugedeckt im Kühlschrank auftauen (Saft auffangen, weggiessen).**
- **Vor dem Würzen oder Marinieren Geflügel innen und aussen kalt spülen, gut trockentupfen.**
- **Hände und Küchengeräte immer gut mit heissem Wasser und Spülmittel-Zusatz reinigen.**
- **Bratsaft vor dem Servieren einige Minuten kochen.**

Geflügel immer durchgaren, es darf keine roten Stellen mehr haben (Salmonellen-Gefahr). Der austretende Fleischsaft muss klar sein (Kerntemperatur 75 °C)

Tips für den Fleischeinkauf

Sprechen Sie mit dem Metzger und nutzen Sie seine Fachkenntnisse:

- **Er weiss, welches Fleisch zur Zeit preisgünstig erhältlich ist**
- **Er kann Ihnen raten, welches Fleischstück für Ihren Braten speziell geeignet ist.**
- **Er weiss, ob das Fleisch noch im Kühlschrank gelagert werden kann**
- **Er kennt die ungefähre Bratzeit des gewählten Fleischstückes**

Wissen Sie, dass mit etwas Fett durchzogenes Fleisch saftiger und aromatischer ist als ganz fettarme Stücke? Das Fett kann beim Essen immer noch weggeschnitten werden.

Der Metzger verpackt das Fleisch auf Wunsch luftdicht (vakuum), wenn es nicht sofort verwendet wird. Die Haltbarkeit des Fleisches wird unter Luftabschluss für eine beschränkte Zeit verlängert. Das Fleisch wird zudem noch zarter.

Bewahren Sie das gekaufte Fleisch zu Hause richtig auf. Je feiner oder kleiner geschnitten das Fleisch ist, desto kürzer ist seine Lagerfähigkeit. Je nach Fleischsorte und vorangegangener Lagerung beim Metzger ist die Haltbarkeit im Kühlschrank unterschiedlich. Rindfleischstücke lassen sich vakuumverpackt am längsten zu Hause lagern. Fragen Sie auf alle Fälle Ihren Metzger.

Wickeln Sie das Fleisch in Frischhaltefolie und bewahren Sie es an der kältesten Stelle des Kühlschranks (im obersten Teil) auf oder legen Sie es in eine Marinade. Wird das Fleisch nicht mariniert, können Bratenstücke oder Steaks, die erst am nächsten Tag verwendet werden, mit Öl eingepinselt werden.

Grillierzeiten

Die angegebenen Grillierzeiten sind Richtwerte und abhängig von der Stärke der Glut/Hitze, dem Rostabstand, der Fleischqualität, der Fleischsorte, der Fleischdicke und der Aussentemperatur.

Plätzli	beidseitig je 1-4 Min.
Steaks	beidseitig je 3-6 Min.
Koteletts	beidseitig je 4-6Min
Hackplätzli	beidseitig je 6-8Min
Schweinsfilet	12 Min
Kalbsfilet	20 Min
Kalbsbratwurst	6-8 Min
Schweinsbratwurst	10-12 Min
Braten	Kerntemperatur messen

Kerntemperaturen

Roastbeef	50 - 56° C
Filet	50 - 56° C
Entrecote	50 - 56° C
Gigot	55 - 62° C
Kalbsbraten	60 - 65° C
Schweinscarrè	58 - 62° C
Schweinshals	62 - 70° C
Geräuchtes	58 - 62° C
Geflügel	gut durchgebraten