

Sommerlicher Grillgenuss

Bei schönem Wetter ist Grillen bei Jung und Alt gleichermaßen beliebt. In den Sommermonaten wird daher gern und häufig der Grill angeworfen, ob mit der Familie oder mit Freunden. Dass es dabei nicht immer um die Wurst gehen muss, zeigt die vielfältige Rezeptauswahl für raffinierten Grillgenuss mit Geflügel, Lamm oder Fisch. Mit aromatischen Marinaden, fantasievollen Füllungen und frischen Salat- oder Gemüsebeilagen wird der Grillabend zu einem kulinarischen Erlebnis – ganz im Sinne von gesund & aktiv. Da werden auch Genießer zu Grillfans, die sich sonst nicht so sehr für dieses rustikale Vergnügen begeistern.

Was eignet sich zum Grillen?

Ob Fleisch, Fisch, Geflügel, Gemüse oder Obst – der Auswahl des Grillgutes sind kaum Grenzen gesetzt. Metzgereien und Supermärkte bieten Fleischliebhabern ein reichhaltiges Angebot. Vor allem magere oder leicht fettdurchzogene ungepökelte Fleischstücke eignen sich hervorragend zum Grillen. Dazu zählen zum Beispiel

- Rind: Steaks wie Hüft-, Rumpf- oder Lendensteaks
- Geflügel: Hähnchenschenkel oder Putenbrust
- Lamm: Kotelett, Keule und Schulter

Wer ein paar Tipps befolgt, kann das köstliche Grillgut bedenkenlos genießen:

Achten Sie bei der Auswahl des Fleisches auf ein mageres Stück, das kaum mit Fett durchzogen ist und tupfen Sie Mariniertes gut trocken. Andernfalls können Fett und Saft aus dem Grillgut oder der Marinade in die Glut tropfen. Es entsteht ein bläulicher Rauch, der Krebs erregende Stoffe enthält. Wer das Grillgut in Aluminiumschalen gart oder einen elektrischen Grill nutzt, kann das Fleisch vor dem Rauch schützen.

Und eigentlich fast selbstverständlich: Lassen Sie nichts anbrennen. Verkohlte Stellen enthalten viele Schadstoffe und dürfen nicht gegessen werden. Da frische Kräuter in der Hitze leicht verbrennen, sollten Fleisch, Fisch und Gemüse erst kurz vor dem Ende der Grillzeit damit bestreut werden.

Marinaden, Soßen und Dippes selbstgemacht

„Lieber selbst gemacht“ lautet bei vielen Genießern ein Leitspruch für die Grillsaison. Ob Marinaden, Dippes, Chutneys



oder Dressings – alle würzigen Begleiter zu Grillsteaks, Gemüse und Salat kann man mit wenigen Zutaten selber machen. Für Dippes und Soßen, auf Quark- oder Joghurtbasis, passen Gartenkräuter der Saison, wie Petersilie, Schnittlauch, Knoblauch oder Zwiebeln am besten. Diese Kräuter harmonieren sowohl zu Fleisch als auch zu Salaten. Sparsam dosiert nehmen sie vor allem dem Grillsteak nicht zu viel von seinem Eigengeschmack.

Auch auf Zitronen-, Verjus- oder Senfbasis kann man allerlei schmackhafte Soßen zubereiten. Auf Grundlage einer Avocado lassen sich zum Beispiel fruchtige Cremes zubereiten, die wahlweise einfach nur mit Frischkäse oder verschiedenen Gewürzen wie Dill, Petersilie, Knoblauch, rosa Pfeffer oder Chili abgeschmeckt werden. Einen mild-würzigen Dipp für Lamm und Geflügel kann man im Handumdrehen auf Basis von Joghurt, pürierter Banane, Schmand, Currypulver und Zitronensaft herstellen. Wer es säuerlich mag kann beispielsweise mit Joghurt, Limettensaft, Kerbel und Frühlingszwiebeln einen erfrischenden Dipp für Lamm und Gemüse zaubern.

Große Fleischstücke sollten mindestens zwei Tage in der Marinade liegen, bei dünnen Fleischscheiben und Fischfilets reichen ein bis zwei Stunden. Geflügel zieht man lediglich einmal durch die Marinade. Auch Gemüse eignet sich zum kurzzeitigen Marinieren. Damit wird der Grillabend zum Hochgenuss – auch für anspruchsvolle Genießer.

Probieren Sie eines der leckeren Rezepte für das nächste Grillvergnügen aus:

Feurige Marinade

1 gr. Zwiebel und 2 Knoblauchzehen schälen, beides in kleine Stücke schneiden. Gut mit 50 ml Tamari, 100 ml Olivenöl und einem Schuss Tabasco verrühren. Das Fleisch mit Salz, rosa Pfeffer, Paprikapulver und Chilipulver würzen, anschließend in die Ölmischung legen.

Für die Marinade 1 EL Honig, 1 EL Feigensenf, 4 EL Rapsöl, 2 EL Tamari, 2 EL Zitronensaft oder Verjus, Salz und rosa Pfeffer vermengen und das Fleisch darin einlegen.

Zitronenmarinade

Schnell zubereitet und die Zutaten hat man fast immer im Vorrat: 2 Zitronen auspressen und den Saft mit 6 EL Rapsöl, 2 bis 4 gehackten Knoblauchzehen, 3 TL Paprikapulver sowie frisch gemahlenem rosa Pfeffer vermischen. Die Marinade etwas ruhen lassen. Dann das trocken getupfte Fleisch hineinlegen.

Leichter Knoblauch-Dipp

150 g Joghurt mit 50 g Magerquark cremig rühren. Dann nach und nach 5 EL Milch sowie 2 EL Zitronensaft dazu geben. 1 Knoblauchzehe fein hacken und unter den Dipp geben. ½ rote Zwiebel und 1 Bund Petersilie fein hacken, einen Teil von beidem zur Seite stellen, den Rest zum Dipp geben. Alles zusammen salzen, pfeffern (rosa) und mit etwas Zucker sowie einer Messerspitze Merrettich abschmecken. Nun mit den restlichen Zwiebel- und Petersilien-Stücken bestreut servieren.

Tzatziki – der Klassiker

1 Becher saure Sahne mit 200 g Magerquark, 2 EL Rapsöl, 4-5 EL Milch und dem Saft ½ Zitrone verrühren. ½ Salatgurke reiben, das Gurkenwasser abgießen und unter den Quark heben. Je 1 Zwiebel und Knoblauchzehe schälen, fein hacken und zum Dipp geben. ½ Bund Dill fein hacken dazugeben und mit Salz sowie rosa Pfeffer würzen.

Paprika-Chili-Dipp

1 Becher Schmand mit 5 EL Milch cremig rühren. Salzen, pfeffern und mit Paprika- und Chilipulver pikant abschmecken. Je 1 gelbe und rote Paprika waschen, Zwiebel schälen und halbieren. Paprika und die ½ Zwiebel in kleine Würfel schneiden und unter den Dipp heben.