

# Herzhaft und süß: Tipps für einen unbeschwertten Grillgenuss

(dpa/tmn) - Endlich: Die Sonne kommt raus. Zeit, die Gartenmöbel aus dem Keller zu holen und den Grill anzuwerfen. Fabian Beck, Koch und Grillmeister aus Bayern, erklärt, wie Steak und Co. besonders gut gelingen.

## Zeit nehmen

Für das Grillen sollte man immer genug Zeit einplanen, rät Beck. Gegrilltes Essen sei ein Genuss und brauche in der Vor- und Zubereitung Zeit.

## Selbst marinieren

Fertig mariniertes Fleisch im Supermarkt kaufen? Bloß nicht, sagt Fabian Beck. „Ich möchte das Fleisch gerne im unverarbeiteten Zustand sehen.“ Außerdem sei eine Marinade mit wenigen Zutaten schnell selbst gemacht: Das Stück Fleisch einfach mit einer Mischung aus Olivenöl, Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Zitronenzesten einpinseln und einige Stunden im Kühlschrank ziehen lassen.

## Standort

Ein Holzkohlegrill sollte am besten an einem windstillen Ort stehen. „Wenig

Wind sorgt für eine konstante Hitze,“ erklärt der Koch.

## Das Bier zum Fleisch

Auf keinen Fall sollte man das Grillgut mit Bier ablöschen, warnt Beck. „Dadurch wirbelt man nur die Asche auf und reduziert die Hitze.“ Besser sei es für den Geschmack, das Fleisch vor dem Grillen in Bier einzulegen: „Bierhähnchen beispielsweise schmeckt fantastisch vom Grill.“



Foto: Markus Scholz/dpa-tmn

## Grillzange

Beck empfiehlt zum Wenden des Grillguts eine Grillzange anstelle einer Grillgabel. „Durch das Anstechen mit einer Gabel entstehen Löcher im Fleisch, durch die der Fleischsaft austritt.“ Dadurch verliert das Fleisch an Geschmack, erklärt Fabian Beck.

## Vegetarisch

Gegrilltes Gemüse sei eine Bereicherung für jedes Menü vom Grill, meint der Grillmeister. Die Trendgemüse Rote Beete und Süßkartoffel ließen sich super im Ganzen oder in Scheiben grillen. Auch grüner Spargel vom Grill schmeckt gewürzt mit etwas Olivenöl, Pfeffer und Salz sehr lecker.

## Nachtisch

Immer nur Herzhaftes auf dem Grill? Auch ein süßer Nachtisch lässt sich darauf einfach zubereiten. „Eine Banane mit der Schale in die Nähe der Glut legen und die warme Frucht anschließend mit Vanilleeis servieren: einfach himmlisch“ schwärmt Beck. Der Clou: Dieses Rezept funktioniert auf jedem Grill - und sogar im Lagerfeuer.

## Bestes zum Grillen



- Gut abgehangenes Rindfleisch
- Röthenbacher Bratwürste
- Hausgemachtes Zaziki
- Rindersteaks
- Gyrosspieße
- Steaks

Fleischerfachgeschäft

# Lächele

Grabenstraße 22 · 90552 Röthenbach/Pegnitz  
Telefon (0911) 5 70 67 50 · Telefax 5 70 96 97

## Unser Fisch für Ihren Grill:

Forellen, Saiblinge, Makrelen, Salzheringe,  
Grüne Heringe, Fischspieße



## ERLENGRUND-FISCHEREI

RAU  
Achtelstraße 39

Tel. (0 91 55) 2 36  
91245 Diepoltsdorf

Ladenöffnungszeiten:  
Mo. – Fr. 9 – 18 Uhr, Sa. 8 – 13 Uhr