

Veronika Pichl

Das Grillbuch
für Frauen

riva

FRAUEN AN DEN GRILL!

Grillen ist reine Männersache? Auf keinen Fall! Wir Frauen können mehr als »nur« leckere Salate fürs Grillbüfett zubereiten.

Was aber landet auf dem Grill, wenn Frauen das Grillen übernehmen? Auf den Grillrost kommen neben buntem Gemüse auch Grillkäse oder zarter Fisch und leckeres Hähnchen. Für Fleisch- und Wurstliebhaber ist ebenfalls gesorgt, zum Beispiel mit saftigen Steak-Fajitas und Mini-Burgern.

Zu den Köstlichkeiten vom Grill gibt es abwechslungsreiche Begleiter für jeden Geschmack. Mit dabei sind bunte Salatkreationen, raffinierte Dips und Grillbutter, Grillbrote und sogar Eistee und Bowle. Süße Desserts für Naschkatzen runden das vielfältige Grillvergnügen dann perfekt ab.

Also Mädels: Nehmt die Grillzange in die Hand! Mit den leckeren Rezepten in diesem Buch wird die nächste Grillparty garantiert ein besonderes Erlebnis.



KÖSTLICHE GENUSSMOMENTE

Vorfreude ist die schönste Freude – vom perfekten Timing

So ein gemütlicher Grillabend mit Freunden oder der Familie soll für alle Teilnehmer ein entspanntes Vergnügen sein. Damit auch die Grillmeisterin des Hauses das fröhliche Beisammensein in vollen Zügen genießen kann, ist es ratsam, schon vor dem eigentlichen Event ein paar Vorbereitungen zu treffen. So können beispielsweise Knabbersachen, viele Zutaten und Getränke bereits mehrere Tage vor dem Grillfest besorgt werden.

Sollen marinierte Speisen gegrillt werden, können diese Lebensmittel am Vortag eingelegt werden, dann ziehen die Öle und Gewürze besser in die Fasern ein und sorgen für ein intensiveres Aroma. Auch Dressings, Grillsoßen oder Schichtsalate können einen Tag im Voraus angemacht werden, damit sie richtig schön durchziehen können. Beim Kauf des eigentlichen Grillguts gilt: eher etwas mehr als zu wenig. Frische Luft macht Appetit und so kann es gut sein, dass manch einer gleich mehrfach zuschlägt. Übrig gebliebenes

gegrartes Grillgut kann am nächsten Tag gut in einer Gemüsepfanne, einem bunten Gulasch oder Eintopf verwendet werden.

Stimmungswalles Ambiente

Zu einer stimmungsvollen, entspannten Atmosphäre können einige Vorbereitungen beitragen. Eine passende Deko wie zum Beispiel Teelichter in hübschen Gläsern und bunte Lampions oder auch Partyfackeln sorgen für ein angenehmes Ambiente. Hübsch gefaltete Servietten



mit sommerlichen Motiven machen gute Laune und eine bunte Tischdecke bringt Farbe auf den Esstisch. Für die Frostbeulen unter den Gästen kann man kuschelige Wolldecken und wärmende Sitzkissen für den Abend bereithalten und es lohnt sich, für die Kids ein paar unterhaltsame Spiele oder andere Beschäftigungen wie Malbücher oder Ausmal-Mandalas zu besorgen, damit es ihnen beim Warten auf das Essen nicht zu langweilig wird.

Kleine Aufmerksamkeiten für Gäste

Gastgeschenke oder andere kleine Aufmerksamkeiten sorgen für leuchtende Augen bei den Gästen. Wie wäre es etwa mit einer selbst kreierten Würzmischung für Grillgerichte, einem würzigen Pesto, selbst gekochter Marmelade oder raffinierten Kräuterölen in schönen Flaschen? Kreative Ideen für Gastgeschenke bei der nächsten Grillfeier gibt's auf happyfitfood.de/grillbuch-frauen.



Grillen rund ums Jahr

Wer sagt eigentlich, dass Grillen nur der warmen Sommerzeit vorbehalten sein muss? Wer es noch nie getan hat, der sollte es unbedingt mal ausprobieren. Die Rede ist vom Wintergrillen. Auch in den eher frostigen Monaten wird das Grillen immer beliebter. Auf der mit Kerzen beleuchteten Terrasse, mit dicken Winterklamotten und einem heißen Glühwein in der Hand wird es jedem Grillfan garantiert warm ums Herz, wenn köstliche Gerichte vom Rost gereicht werden. Im Winter zu grillen hat einen ganz eigenen Reiz. Frauen am Grill punkten mit ihrer Kreativität und gewiss wird auch ein Grillabend im Winter ein Vergnügen der besonderen Art, wenn Frau die Grillzange in die Hand nimmt. Doch egal, ob im Sommer oder im Winter, Grillen bietet so viele leckere Möglichkeiten für einen gemütlichen Abend in geselliger Runde und bringt Menschen einfach zusammen.

TIPPS UND TRICKS ZUM GRILLEN

Bevor es losgeht, möchten wir noch die jeweiligen Vorteile eines Gasgrills und eines Holzkohlegrills beleuchten. Wir befassen uns zudem mit der Vorbereitung und Handhabung des Grills und haben eine praktische Checkliste für Sie erstellt.

Gasgrill versus Holzkohlegrill

Wer jetzt schon richtig Lust auf die nächste Grillparty hat, sollte sich auf jeden Fall überlegen, welche Art Grill es sein soll. Es gibt hierbei nicht »den besten Grill«. Ob Holzkohle oder Gas, das muss man entsprechend seinen Vorlieben selbst entscheiden.

Als absoluter Klassiker unter den Grillgeräten gilt der gute alte Holzkohlegrill. Knisternde Flammen, der rauchige Geruch von Grillkohle und das einladende Brutzeln des Grillguts auf dem Rost verleihen dem Grillerlebnis einen Hauch von ursprünglicher Lagerfeuerromantik. Noch immer schwören viele auf diese rustikale Art und Weise, einen stimmungsvollen Barbecue-Abend zu verbringen. Das rauchige Aroma des Holzkohlegrills gehört für viele Grillfans

einfach dazu. Zudem ist er in der Regel auch günstiger in der Anschaffung als ein Gasgrill.

Der Gasgrill setzt dem entgegen, dass er schneller bereit und aufgeheizt ist als der Holzkohlegrill. Es kommt zu weniger Rauchentwicklung und die Temperatur lässt sich besser regulieren. Außerdem muss man nach dem Grillen keine Asche entsorgen.

Unabhängig von der Art des Grills gibt es einige Ausstattungsmerkmale, die absolut empfehlenswert sind:

- ein Deckel mit Temperaturanzeige,
- Rollen an den Beinen, um den Grill an den gewünschten Ort zu bewegen,
- ein höhenverstellbarer zusätzlicher Rost,
- eine Ablagefläche neben dem Grillrost für das Grillgut.





Den Grill vorbereiten

Der Grill sollte nach einer Grillfeier immer gereinigt werden, bevor man ihn wieder in der Garage oder Gartenhütte verstaut. Trotzdem empfiehlt es sich, insbesondere den Grillrost vor einer neuerlichen Verwendung noch einmal mit einer Grillreinigungsbürste zu säubern.

Bei einem Holzkohlegrill muss darauf geachtet werden, dass genügend Kohle vorhanden ist. Wer einen Gasgrill hat, sollte überprüfen, ob genügend Gas in der Flasche ist. Nichts ist ärgerlicher, als diese wichtige »Kleinigkeit« zu übersehen. Denn ohne Kohle beziehungsweise Gas fällt jede Grillparty ins Wasser.

Was wird noch benötigt?

Im Vorfeld der Grillfeier sollten Sie nicht nur an die Vorbereitung des Grills denken, sondern auch sinnvolles Zubehör und Küchenhelfer einplanen. Mit dieser

Checkliste sind Sie fürs Grillen gut gerüstet:

- Grillanzünder oder Anzündkamin,
- Stabfeuerzeug oder Streichhölzer,
- Grillzange und anderes Grillbesteck (hitzebeständige Pinsel, Grillwender etc.),
- Schneidbrett und scharfes Messer,
- Beistelltische oder anderweitige Ablagefläche,
- Teller und Platten für das fertige Grillgut,
- Insektenschutzhauben für Teller, Platten und Schüsseln oder Frischhaltefolie,
- Schürze und Grillhandschuhe,
- Küchenrolle,
- feste Grill-Alufolie,
- Grillschalen (zum Beispiel aus Alu oder wiederverwendbare Edelstahlschalen),



- Gusseisenpfanne, Grillkorb für Gemüse, Grillpfännchen oder Grillplatte (zum Beispiel für Gemüse).
- Grillspieße aus Edelstahl oder Holz.

Grillgut und Beilagen – das sollte man beachten

Jedes Grillgut wird anders zubereitet und manche Köstlichkeiten benötigen auch die richtige Vorbereitung, um auf dem heißen Rost ihr volles Aroma so richtig entfalten zu können. Hier noch ein paar wichtige Tipps zur Vorbereitung des Grillguts:

- Grillgut frühzeitig einlegen, damit die Marinade oder der Rub schön einziehen kann.
- Kein gefrorenes Grillgut verwenden (Raumtemperatur ist perfekt, denn Feuchtigkeit wirkt sich negativ aus, dies gilt auch für Gemüse und Grillkäse oder Fleischersatz).
- Nichts darf zu dünn geschnitten werden, sonst trocknet es aus oder verbrennt. Ist es doch passiert, dann wirklich nur ganz kurz angrillen.
- Auf Spieße immer ungefähr gleich große Stücke stecken, damit alles gleichzeitig durchgegart wird.
- Fleisch oder Fisch aus dem Kühlschrank vor der Zubereitung auf Zimmertemperatur bringen.
- Holzspieße vor dem Bestücken einige Zeit lang in warmes Wasser legen, um Splitter zu vermeiden.

- Gemüse vor dem Grillen trocken tupfen, damit es beim Grillen nicht matschig wird.
- Fleisch erst dann wenden, wenn es sich von allein vom Rost lösen lässt.
- Geflügel muss immer vollkommen durchgegart werden, um Salmonellen vorzubeugen.

Grilltemperaturen und -zeiten

Bei jedem Grillrezept ist die vorgeschlagene Temperatur vermerkt.

Grilltemperatur:

niedrige Hitze (160–180 °C),
zum Beispiel für Würstchen, Fleisch, Fisch, Gemüse, Obst.

Grilltemperatur:

mittlere Hitze (180–200 °C),
zum Beispiel für Geflügel, Fleisch, Fleischersatzprodukte, Kuchen.

Höhere Temperaturen werden etwa beim Backen von Pizza auf einem Pizzastein im Grill oder zum sehr scharfen Anbraten von Steaks verwendet.

Jeder Grill ist anders, und auch wenn die Temperatur des Grills sich nicht regeln lässt und der Grill über keine Temperaturanzeige verfügt, kann man das Grillgut für höhere Temperaturen in die direkte Zone legen und für niedrigere Temperaturen etwas weiter außen auf dem Rost platzieren. Hier muss man ein-

fach selbst etwas mehr auf das Grillgut achten, muss sich aber wegen der fehlenden Temperaturanzeige nicht gleich einen neuen Grill zulegen.

Die in den Rezepten angegebenen Grillzeiten sind Richtwerte und können je nach Grill und Grillgut stark variieren. Die Grillmeisterin sollte generell alles gut im Blick haben und die Grillzeiten immer individuell anpassen.

Direktes Grillen und indirektes Grillen

Während manches Grillgut direkt über dem offenen Feuer geröstet werden kann, gelingen andere Lebensmittel bei schwacher Hitze deutlich besser. Man unterscheidet hierbei zwischen dem direkten und indirekten Grillen. Diese beiden Methoden funktionieren am besten in einem Grill, der mit einem Deckel geschlossen werden kann und dadurch ähnlich wie ein Umluftofen wirkt. Gerade Gemüse kann so auf schonende Weise gegart werden, behält seinen Biss und trocknet nicht aus.

Beim direkten Grillen wird das Grillgut bei größerer Hitze direkt über der Glut zubereitet. Der Deckel kann offen sein, aber auch geschlossen werden.



Für das indirekte Grillen wird der Deckel geschlossen, damit die heiße Luft im Inneren zirkulieren kann. Das Grillgut liegt neben der Glut/direkten Hitzequelle und wird langsam, schonend und bei geringerer Hitze gar.

Man kann auch beide Methoden kombinieren und das Grillgut erst direkt angrillen und dann indirekt durchgaren lassen.

Falls kein Deckel am Grill vorhanden ist, kann man aus Alufolie Hauben erstellen und diese auf das Grillgut setzen.

ZU DEN REZEPTEN

Es lohnt sich auf jeden Fall, in allen Rezepten zu stöbern, denn auch bei den Ideen mit Fleisch, Geflügel oder Fisch werden Austausch- und Variationsmöglichkeiten für Vegetarier*innen beziehungsweise Veganer*innen angegeben. Mittlerweile ist im Handel auch eine große Auswahl an Fleischersatzprodukten erhältlich. So ist sicherlich für jeden etwas dabei!

Zu jedem Rezept werden Nährwerte angegeben:

- kcal steht für Kilokalorien
- KH steht für Kohlenhydrate
- F steht für Fett
- P steht für Protein

Glutenfrei: Bitte achten Sie bei den Produkten immer auf das Etikett, besonders bei Gemüsebrühe, Gewürzen etc. Auch wenn diese Zutaten meist frei von Gluten sind, können von den Herstellern bestimmte Zusätze verwendet werden, die nicht glutenfrei sind.

Viel Spaß beim Grillen und guten Appetit!





Bunte Salate

VEGAN

Sommerlicher Nudelsalat

ZUTATEN FÜR CA. 8 PORTIONEN

500 g rohe Nudeln, z. B.
Hörnchen, Spiralen
oder Farfalle
250 g TK-Erbsen
1 rote oder orange
Paprikaschote
6 Kirschtomaten
2 Stängel Basilikum
4 EL Essig, z. B. weißer
Balsamico
2 EL Zitronensaft
1 TL Zucker oder
Süßungsmittel
nach Belieben
Salz, Pfeffer
5 EL Öl, z. B. Olivenöl
1 kleine Dose Mais (ca.
140 g Abtropfgewicht)

1. Nudeln und Erbsen jeweils in einem Topf mit Wasser nach Packungsanleitung bissfest garen. Dann durch ein Sieb abseihen und abkühlen lassen.
2. Paprikaschote und Kirschtomaten waschen und abtrocknen. Paprikaschote putzen und in Würfel schneiden. Tomaten halbieren oder vierteln.
3. Basilikumblätter abzupfen, waschen, mit Küchenpapier abtrocknen und fein hacken. Dann in einer Schüssel mit Essig, Zitronensaft, Süßungsmittel, Salz, Pfeffer und Öl vermischen.
4. Mais in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.
5. Alle Zutaten in einer großen Salatschüssel vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mindestens 1 Stunde durchziehen lassen.

Pro Portion:

371 kcal • 11,3g P •

53,6g KH • 10,8g F

TIPPS: Anstatt Mais kann man auch 1 gelbe Paprikaschote verwenden.
Die Erbsen lassen sich durch ½ gewürfelte Salatgurke ersetzen. Für noch mehr bunte Farben 1 rote Zwiebel fein gehackt hinzugeben.
Für Nichtveganer*innen auch lecker: 200 g Kochschinken oder Käse (Gouda, Emmentaler) in Würfeln hinzufügen oder 150 g Feta in den Salat bröseln.
Für einen saftigeren Salat noch 100 g Schmand einrühren.
Mit frischem Basilikum oder Schnittlauchröllchen garnieren.
Salat in einer großen Schüssel anrichten oder in 6–8 Schälchen oder Gläser füllen und ans Grillbüfett stellen.



VEGAN
GLUTENFREI

Kartoffelsalat mit Gurken und Radieschen

ZUTATEN FÜR CA. 6 PORTIONEN

ca. 1,2 kg vorwiegend
festkochende Kartoffeln

1 kleine Zwiebel

4 EL Öl, z. B. Olivenöl

200 ml Brühe, z. B.

Gemüsebrühe

½ Bund Dill

½ Salatgurke

½ Bund Radieschen

5 EL Essig, z. B. weißer
Balsamico

1 TL mittelscharfer Senf
Salz, Pfeffer

1. Kartoffeln waschen und in einem Topf mit kochendem Salzwasser je nach Größe 20–30 Minuten garen bzw. dämpfen. Dann aus dem Topf nehmen, abkühlen lassen, pellen und in Scheiben schneiden.
2. Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden.
3. Öl in einem kleinen Topf erhitzen und die Zwiebelwürfel darin glasig dünsten. Mit Gemüsebrühe ablöschen und ca. 5 Minuten bei niedriger Hitze köcheln lassen. Dann Herd ausstellen.
4. Dill waschen, trocken schütteln und fein hacken.
5. Gurke waschen, evtl. schälen und in sehr feine Scheiben hobeln.
6. Radieschen waschen, putzen und in feine Scheiben schneiden oder hobeln bzw. stifeln.
7. Kartoffeln in eine große Schüssel geben, Gurken, Radieschen und Dill hinzufügen.
8. In die Öl-Gemüsebrühe-Mischung Essig und Senf einrühren, dann in die Schüssel zu den Kartoffeln geben.
9. Alles gut durchmischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mindestens 1 Stunde ziehen lassen.

Pro Portion:

255 kcal • 4,7 g P •

33,5 g KH • 9,6 g F



TIPPS: auch lecker für Nichtveganer*innen:
ca. 100 g Speck- oder Schinkenwürfel mit der Zwiebel
andünsten und dem Salat hinzufügen.
Mit anderen frisch gehackten Kräutern
wie z. B. Petersilie bestreuen.
Man kann den Kartoffelsalat auch schon einen Tag vor
dem Verzehr zubereiten. Die Gurken- und Radieschen-
scheiben aber am besten erst am Grilltag zugeben.

