

## Unsere Tipps für den Grillmeister...

Gutes Fleisch zum Grillen ist marmoriert! Während des Grillens schmilzt das Fett und fließt über das Fleisch, damit bleibt es saftig.

**Richtig würzen:** Gewürze sollen den Geschmack des Fleisches verstärken, nicht übertönen. Nutzen Sie den Geschmack von Olivenöl, frischen Kräutern, Knoblauch und Zwiebeln. Wenn Sie das Fleisch vorweg mit Salz und Pfeffer würzen unbedingt auch mit Öl einpinseln. Überschüssige Marinade ggf. abstreichen, sie verbrennt sonst und kann dem Grillgut einen bitteren scharfen Geschmack geben.

**Die richtige Vorbereitung zum Grillen:** Das Fleisch rechtzeitig aus dem Kühlschrank nehmen. Wenn kaltes Fleisch auf den heißen Grill gelegt wird, drücken Fleischsaft und Eiweiß nach außen – das Steak wird trocken. Sauberkeit über alles! Also den Grillrost nach Gebrauch immer putzen. Fleisch niemals unbedeckt herumliegen lassen.

**Richtig grillen:** Das Fleisch soll außen knusprig und innen saftig und zart sein. Den Rost vorweg mit Öl einpinseln, damit das Fleisch nicht an den Grillstäben klebt. Den Grill gut vorheizen um das Fleisch richtig heiß angrillen zu können. Das Fleisch erst wenden, wenn es gut angebraten ist. Fehlende Farbe kann später nicht mehr nachgeholt werden. Das Fleisch besser wenden, als mit einer Gabel einstechen. Der aromatische Fleischsaft tropft in die Glut. Benutzen Sie zum Wenden einen Wender oder eine Zange. Würste sollten gleichmäßig durchgebraten sein, das erreicht man beim Grillen mit mäßiger Hitze.

**Vor dem Servieren das Fleisch etwas ruhen lassen:** Der Fleischsaft, der durch die Hitze in der Mitte des Steaks getrieben wurde, verteilt sich wieder bis zur Oberfläche. Das Steak schmeckt besser und ist saftiger.

**Die richtige Garzeit:** Hängt vom Grill ab, der Holzkohle, dem Wetter, der Fleischsorte- und Größe. Bewährt hat sich die Gabelprobe – drücken Sie den Gabelrücken flach auf die gegrillte Fleischscheibe. Fühlt sich das Fleisch weich an und ist noch leicht verformbar, so ist es blutig und innen roh. Fühlt sich das Fleisch elastisch an und gibt schon einen gewissen Widerstand, dürfte es in der Mitte noch leicht rosa sein und damit so wie es die meisten Leute am liebsten essen. Wenn das Fleisch fest ist und gar nicht mehr nachgibt, ist

es gut durch.

...damit ihr Grillabend zu einem kulinarischen genussvollen Erlebnis wird!