



An die Griller, fertig, los!

Text: Kerstin Huber

Gesund Grillen

Unter Umständen können krebserregende Stoffe beim Grillen entstehen, wenn man richtig grillt, kann man dies aber verhindern...

Die gesundheitsgefährdenden Stoffe entstehen dann, wenn das Fett des Fleisches oder der Marinade auf Holzkohle tropft und verbrennt. Damit die Grillfeier nicht im Krankenhaus endet, sollte man von ungeeigneten Brandbeschleunigern wie Spiritus, Benzin etc. die Finger lassen, und somit Stichflammen und Verpuffungen vermeiden!

RICHTIG gegrillt

Das Grillgut darf nicht zu stark mit Gewürzen und Saucen etc. mariniert sein und Salz sollte prinzipiell erst nach dem Grillen verwendet werden. Besteht Fettropfgefahr ist es ratsam eine Grillschale zu benutzen, damit der Saft nicht direkt ins Feuer tropft. Oft ist es schwer bei der Vorfreude aufs Grillen die Geduld zu bewahren lange genug zu warten, aber die Grillkohle muss gut durchglühen bis sie hellrot ist bzw. unter einer weißen Schicht herausleuchtet, da sie sonst eine zu hohe Hitze hat und schnell wieder zu brennen beginnt. Richtig gesund grillt man mit einem Elektro- oder Gasgriller, dabei muss man aber auf den typischen rauchigen Geschmack verzichten. Nicht immer muss Schwein, Rind und Wurst auf den Grill, das ergibt sich hauptsächlich aus der Gewohnheit. Zucchini, Melanzani, Paprika, Zwiebel, Champignons, Maiskolben, Pilze, Kartoffelscheiben etc.

schmecken gegrillt wunderbar und können mit unzähligen Marinaden und mit wunderbar schmackhaften Saucen verfeinert werden. Außerdem ist die Wahl des Fleisches oder des Fisches nicht einfach – Das Gargut sollte nicht zu mager sein, damit es nicht trocken wird, aber auch nicht zu fett, damit es nicht tropft.

Tropfen nun doch einige Tröpfchen Fett in die Kohlen ist die Angst, dass die polyzyklischen aromatischen Kohlenwasserstoffe einem schaden aber dennoch übertrieben: Grillsaucen und Gewürze mit den Zutaten Oregano, Senf, Salbei, Rosmarin und Thymian verhindern die Aufnahme dieser Kohlenwasserstoffe, weil sie sich fest mit den Flavonoiden verbinden und unverändert ausgeschieden werden können. Für all jene, die das pure Fleisch bevorzugen: auch Bier hat diese Eigenschaft (gerade im Sommer sollte man den Konsum von Bier aber nicht übertreiben, da Alkohol dehydriert).

Gut gerüstet sollte man nun nur noch überlegen wo man den Grill aufstellen kann, denn die öffentlichen Parks sind Tabu und wenn die Wohnanlage keine Gemeinschaftsgrillplätze bieten kann ist der Ausweg im Garten oder am Balkon. Vorher unbedingt die Hausordnung checken, denn sonst könnten Geldstrafen drohen falls sich ein Nachbar darüber geärgert.

Eine telefonische Auskunft der Stadt Graz besagt, dass für nächstes Jahr ein Projekt in der Planung ist, dass den Namen „betreutes Grillen“ bekommen soll und im Erholungsgebiet der Eichbachgasse verwirklicht werden soll.



Putenspieße in Honigmarinade (für 2 Personen)

- 4 Holzspieße
- 200g Bio-Putenbrust
- 8 Stk. Champignons
- 2 Stk. Jungzwiebel (oder 1 rote Gemüsezwiebel)

Die Holzspieße für ½ Stunde in kaltes Wasser einlegen, damit sie später am Grill nicht verbrennen. Die Jungzwiebel von der äußersten Haut befreien, Anschnitt und Wurzeln entfernen, waschen und in ca. 4 cm lange Stücke schneiden (oder die rote Zwiebel schälen, dabei den Strunk behalten, und die Zwiebel achteln). Die Putenbrust in 2-3 cm große Würfel schneiden, die Champignons waschen und säubern. Die Zutaten in Abwechselnder Reihenfolge beginnend mit den Jungzwiebeln auf die Spieße stecken, wieder mit einer Jungzwiebel abschließen.

TIPP: Die Spieße bekommen durch hinzufügen von roten Paprikastücken einen geschmackvollen Akzent bekommen. Vegetarier können die Putenbrust durch Radieschen, Kohlrabi, Zucchini, Grillkäse, Tofuwürfel (...) ersetzen.

Marinade

- 2 Knoblauchzehen
- 2 EL Honig
- 1 EL Senf
- 1 EL Zitronensaft
- Pfeffer

Die Knoblauchzehen zerdrücken oder fein hacken, mit Honig verrühren und mit Senf, Zitronensaft und Pfeffer abschmecken. Salz nicht in der Marinade verwenden, da das Grillgut trocken wird – deshalb: immer erst nach dem Grillen salzen. Die dickflüssige Marinade mit einem Messer auf den Spießen verteilen oder mit den Fingern einmassieren. Mindestens 2 Stunden (noch bes-

ser über Nacht) marinieren lassen. Vor dem Grillen die Marinade etwas abkratzen, da sie sonst in die Glut tropfen und verbrennen könnte.

TIPP: Honigmarinade eignet sich auch sehr gut zum Grillen von Spare Ribs! Gestockter Honig wird wieder flüssig, wenn man ihn ein paar Minuten ins heiße Wasserbad stellt.

Zweierlei Grillsaucen

- Kräutersauce:
- ½ Becher Joghurt
- ½ Becher Sauerrahm
- Schnittlauch
- Petersilie
- ½ TL Salz
- Knoblauchzehe

Schnittlauch in kleine Ringe schneiden, Petersilie fein hacken, Knoblauchzehe pressen oder fein hacken und mit den restlichen Zutaten verrühren.

Zwiebelsauce

- 1 Zwiebel
- ½ Becher Sauerrahm
- 4 EL Ketchup
- 1 EL Senf

Zwiebel fein hacken, mit Ketchup, Sauerrahm und Senf verrühren. Dazu passt:

Erdäpfelsalat mit Kernöl (für 2 Personen)

- 4 mittelgroße speckig kochende Erdäpfel
- 1 kleine Gemüsezwiebel
- 2 EL Kernöl
- 4 EL Apfelessig,
- ½ TL Salz
- ½ Jungzwiebel zum Garnieren

Erdäpfel weichkochen (mit einer Gabel oder Messerspitze den Gartest machen) und in kaltem Wasser abschrecken,

damit sie sich leichter schälen lassen. Zwiebel fein würfelig schneiden. Die kalten geschälten Erdäpfel in ungleiche Scheiben und Würfel schneiden, und in eine Schüssel geben. Essig, Öl, Salz und Zwiebel dazugeben und gut verrühren. Gegebenen Falles mit etwas Wasser strecken.

Erdbeer Blitzgratin (für 4 Personen)

- 1 Becher Magertopfen
- 1 Ei
- 30g braunen Zucker
- 50g Vollkorn-Semmelbrösel
- 250-300g Erdbeeren

Erdbeeren waschen, putzen und in 1cm große Würfel schneiden. Das Ei mit dem Zucker 5 Minuten schaumig mixen, Topfen und Brösel untermixen. Die Erdbeerstücke einrühren, und die Masse in eine Feuerfeste Form geben und bei 180°C ca. 45 min backen.

TIPP: Topfen wird sehr unterschätzt – man kann ihn als Eiweißquelle nutzen, Mehlspeisen fettärmer gestalten oder ihn statt Butter aufs Brot schmieren!

Jagoda-Jabuka Cocktail (für 2 Personen)

- 200g Erdbeeren
- 1 Apfel
- 1 Banane
- 2 Orangen

Erdbeeren waschen, putzen und würfeln und auf einem großen Teller auflegen, den Teller in den Tiefkühler und die Erdbeeren anfrieren lassen. In der Zwischenzeit den Apfel waschen und das Kerngehäuse entfernen. Den Apfel in Stücke schneiden, die Banane schälen, die Orangen auspressen. Alles in einem Mixer oder mit dem Zauberstab pürieren, in gekühlte Gläser füllen und gleich servieren