Grillen

gril (franz.), griglia (ital.), ızgara (türk.)

Beschreibung



Grillwurst



Grillrost

Traditionell grillt man Fleisch auf einem Rost oder Spieß über dem offenen Kohle-, Holz- oder Gasfeuer. Diese Garmethode ist vielleicht die urtümlichste Art der Zubereitung, weil sie eine der am längsten geschichtlich gewachsenen Formen des Garens ist. Beim amerikanischen Barbecue geht es ähnlich rauchig zu. Das Wort stammt aus dem lateinamerikanischen Sprachraum. Die Tainö, ein Urvolk der Kleinen Antillen, hatten vor über eintausend Jahren eine Grilltechnik entwickelt, bei der noch grüne, also schwer brennbare, Zweige auf mehreren Eckpfosten als eine Art Gitterrost aufgelegt wurden. Auf diesem Gestänge positionierten sie Fleisch, Fisch und andere Lebensmittel über einem offenen Feuer. Ein sehr aktueller Trend in der amerikanischen Grillkultur ist der so genannte Smoker. Hierbei handelt es sich um aufwändige Grill- bzw. Räucheröfen, die seitlich mit »aromatischem« Holz (Walnuss, Buche, Obsthölzer, Eiche) oder speziellen »smoking Chips« befeuert werden. Durch einen Zugang zur verschließbaren Bratkammer dringt Rauch an das Grillgut, das von unten zusätzlich mit einem Kohlen- oder Holzfeuer erhitzt werden kann. Entscheidend ist, dass die Temperatur in der Grillkammer nicht für längere Zeit über 90 °C ansteigt, damit das Fleisch eine ausreichende Zeit geräuchert werden kann ohne zu übergaren. Meist wird die Hitze in der Grillkammer durch spezielle Luftklappen reguliert, und überschüssiger Rauch durch einen Abzug ausgeleitet.

Elektrogrills, die auf den Einsatz von Kohle oder Holz verzichten, sind eine pflegeleichte Alternative zum traditionellen Grill. Allerdings ist auch der Geschmack nicht mit Grillgut zu vergleichen, das über Feuer geröstet wurde. Entscheidend beim Grillen ist geringe Distanz zwischen Hitzequelle und Gargut. Es treffen extrem hohe Temperaturen auf die Oberfläche des Fleisches auf: Gas brennt ab ca. 1.650 °C, Kohle und elektronische Hitzequellen glühen bei rund 1.100 °C. Damit die Oberfläche des Grillguts nicht verbrennt, bevor das Innere einen leichten Garpunkt erreicht hat, ist es wichtig, nur Teilstücke mit geringer Dicke zu verwenden.

Eine Lammkeule oder einen ganzenSchweinerücken auf dem Grill zu garen, ohne dass das Fleisch verbrennt, ist schwierig und angesichts der Fleischqualität des Ergebnisses ohnehin nicht unbedingt zu empfehlen. Zum Grillen eignen sich am besten kurzfasrige Teilstücke (Steaks, Koteletts, Innereien oder Filetstücke) vom Rind, Lamm, Hammel und Schwein. Bei Kalbfleisch besteht die Gefahr, dass es zu trocken wird. Die beste Zubereitungsstrategie beim Grillen, auch für etwas dickere Fleischstücke, ist es, einen Bereich mit sehr hoher Temperatur für eine gute Bräunung der Fleischoberfläche zu haben, darüber hinaus aber auch einen Bereich mit geringerer Hitze für das gleichmäßige Nachgaren desFleischinneren. Dünne Fleischstücke müssen nur einmal gewendet werden, dickere mehrmals. Um ein Auslaufen des Fleischsaftes zu verhindern,

© 2026 coquina.de

sollte hierfür eine Palette oder Grillzange statt einerFleischgabel verwendet werden.
Wer große Fleischstücke oder ganze Tiere, wie ein Spanferkel, über dem offenen Feuer grillen möchte, bedient sich am besten einer ebenfalls traditionellen Zubereitungshilfe: dem Grillspieß. Auch bei der langsamen Rotation am Spieß wird das Fleisch großer Hitze ausgesetzt, jedoch an jedem Punkt immer nur für wenige Sekunden. Die restliche Zeit einer Spießdrehung gibt die Fleischoberfläche genug Hitze an die Umgebung ab, dass auch große Stücke gegart werden können, ohne zu verbrennen.
Vorsicht: Beim Grillen gepökelten Fleisches können durch die hohen Gartemperaturen krebserregende Nitrosamine gebildet werden.

© 2026 coquina.de