

# INHALTSVERZEICHNIS

<b>VORWORT</b>	<b>8</b>	
<b>GRILLMEISTERSCHAFTEN</b>	<b>9</b>	
Grillwettbewerbe	9	
Erfolge bei internationalen Wettbewerben	12	
Grillteam	14	
		<b>BRENNSTOFFE</b> 29
		Holzkohle 29
		Grillbriketts 30
		Holz 31
		Pellets 31
		Gas 32
		Strom 32
<b>GRILLMETHODEN</b>	<b>15</b>	<b>SICHERHEIT</b> 33
Direktgrillen	15	
Indirektgrillen	15	
Barbecuen oder Smoken	16	
Räuchern	16	
<b>GRILLGERÄTE</b>	<b>17</b>	
Direktgrill	17	
Kugelgrill	18	
Gasgrill	19	
Keramikgrill	19	<b>LEBENSMITTEL</b> 35
Barbecue-Smoker	20	Fisch 35
Pelletsgrill	21	Fleisch & Geflügel 39
Wok	21	Gemüse am Grill 44
Dutch Oven	22	Kräuter 46
		Gewürze 47
<b>GRILLZUBEHÖR &amp; WERKZEUG</b>	<b>23</b>	Öle 53
Wichtiges Werkzeug	23	Essig 54
Grillzubehör	24	Senf 56

# INHALTSVERZEICHNIS

## FINGERFOOD

Bauernbaguette mit Speck und Käse ____	58
Crispy Bacon Chicken Wings Styrian Style (Hühnerflügerl auf steirische Art) _____	60
Crostinis mit gegrilltem Gemüse _____	62
Garnelenspieße mit Ingwer und Chili ____	64
Kartoffelsticks _____	66
Styrian Moink Balls _____	68

## FISCH

Gerolltes Bachforellenfilet _____	70
Goldbrassen aus dem Kugelgrill _____	72
Knuspriges Karpfenfilet _____	74
Räucherlachspralinen auf der Planke ____	76
Welsfilet im Holz _____	78
Zanderfilet im Strudelteig _____	80

## GEFLÜGEL

Gefülltes Hühnerfilet mit Kräuterbutter und Parmesan _____	82
Gegrillte Putenkeulen mit Rosmarin und Knoblauch _____	84
Hühnerfilet-Gemüse-Curry _____	86
Hühnerflügel und Riesengarnele _____	88
Knuspriges Grillhuhn _____	90
Putenmedaillons und Polenta am Spieß _	92

## **FLEISCH**

BBQ-Beefribs (Rinderrippen/Beinflfleisch) _____	94
Golis Burger „Bacon & Cheese“ _____	96
Knuspriges Rindfleisch mit Pilzen aus dem Wok _____	98
Das perfekte Porterhouse-Steak _____	100
Rindergab - BBQ-Methode _____	102
Tournedos im Kräuterspeckmantel _____	104
Baby Back Ribs - Golis bestes Rezept _____	106
Bratwurst mit Kürbiskernen _____	108
Gefüllte Schweinsbrust im Dutch Oven _____	110
Gefülltes Schweinsfilet _____	112
Jerk Pork _____	114
Spanferkelkrone mit Senfkruste _____	116

## **VEGETARISCHES & BEILAGEN**

Gefüllte Zucchini _____	118
Gemüselasagne _____	120
Kartoffel-Steinpilz-Gratin _____	122
Tomaten - gefüllt und überbacken _____	124
Veggie Burger mit Tofu und Couscous _____	126
Belugalinsen _____	128
Folienkartoffeln _____	130
Gemüsereis _____	132
Kartoffelstrudel _____	134
Polentaschnitte _____	136
Cremige Polenta _____	136
Knackiges Wokgemüse _____	138

## **BROT**

Burgerbrot _____	140
Fladenbrot _____	142
Grammelbrot _____	144
Knoblauchbrot aus Brotresten _____	146
Pizza _____	148
Tomaten-Basilikum-Brot _____	150

# INHALTSVERZEICHNIS

## DESSERTS

Crème brûlée mit Kürbiskernöl _____	152
Gegrillte Waffeln mit Bananen _____	154
Mozartkugel im Strudelblatt _____	156
Salzburger Nockerl _____	158
Steirischer Apfelstrudel _____	160
Zwetschkenkuchen _____	162

## BASICS

BBQ-Sauce _____	164
Golis BBQ Rub _____	164
Apfelvinaigrette _____	168
BBQ-Senfsauce _____	168
Chimichurri _____	169
Coleslaw _____	169
Knoblauch-Kräuterbutter _____	170
Minzpesto für Desserts _____	170
Knoblauch-Kräuterbutter zum Überbacken _____	171
Sourcream _____	171

FACHBEGRIFFE _____	172
--------------------	-----

ANHANG _____	176
Golis Grillschule _____	176
Sponsoren _____	177
Danksagung _____	178