



DIE **TOP 10** FÜR GRILLMEISTER

... FÜR MÄNNER ZÄHLT AUF
JEDEN FALL DIE GRÖSSE!



1

Eine große Feuerstelle oder ein Monstergrill mit einem Rost für ganze Tiere

2

Eine große Kühlbox für Getränke –
in Flaschen oder Dosen



3

Ein großes Grillbesteck

4

Saucen, um das Grillgut zu »pimpen«

5

Ein großes Schneidebrett aus Holz – nur so schmeckt echten Kerlen frisch Gegrilltes richtig lecker!

8

Mindestens ein guter Freund zum gemeinsamen Schweigen am offenen Feuer

9

Eine lange Schürze, falls es ganz doll spritzt ...

6

Ein bequemer Stuhl – direkt neben dem Grill!

7

Gute Musik oder ein Fernseher in Sichtweite

10

Genügend Bier, um den Grillmeister von innen zu kühlen



Die Grillfreiheit ruft!

Anja Sommerfeld & Stefan Wiertz

GRILLEN

FÜR IHN



Seite 6 bis 61

FÜR SIE



Seite 64 bis 121

INHALT

DIE TOP 10 FÜR GRILLMEISTER	im Umschlag vorne
10 WEISHEITEN VON GRILLGÖTTERN	7
10 GOLDENE GRILLREGELN	8
FLEISCH SATT!	10
ALLES WURST!	28
HER MIT MEER!	40
SCHNELLE GESELLEN!	52
SCHNELLE MAYOS FÜR MACHOS	54
SPEED-MARINADEN	121
REZEPTREGISTER	122/123

10

WEISHEITEN VON GRILLGÖTTERN

- 1 Nach dem Grillen ist vor dem Grillen! Also nach dem Grillen sofort wieder genügend Grillgut im Kühlschrank lagern.
- 2 Ein Bier ist kein Bier! »Trockenes« Grillen ist wie Fußball ohne Ton.
- 3 Trennkost beginnt am Grillrost – Salate und blättrige Beilagen sind für die Mädchen!
- 4 Hitze ist Mangel an Geschwindigkeit.
Ergo: Wer sich verbrennt, hat am Feuer gepennt!
- 5 Wer grillt, gewinnt – zumindest das eine oder andere Mahl!
- 6 Keiner grillt gern allein – Mann sollte mindestens zu zweien sein!
- 7 Auswahl gerät schnell zur Qual, darum reicht ein richtig großes Stück Fleisch an der Zahl!
- 8 Frei nach dem Highlander: Es kann nur einen geben!
Somit also: ein Mann, ein Grill!
- 9 Der Grillmeister will beim Grillen nicht gestört werden, es sei denn, es handelt sich um flüssige Nachrichten!
- 10 Erst das Grillen, dann das Vergnügen: zum Dessert eine erlesene Fruchtauswahl zu klarem Destillat gebrannt!

10 GOLDENE GRILLREGELN

Grill an ... Freunde ran!
Grillen ist ein Gruppensport und
kein kulinarischer Alleingang.

1

3 Dem Grillgut wird leicht
schwindelig, wenn Mann es
zu häufig wendet. In der Ruhe
liegt des Fleisches Saft!

2

In der Grillfolge: von Gemü-
se über Fisch zu Krusten- &
Schaltieren bis zur Krönung,
dem saftigsten Fleisch.

5

*Grillen findet auf offenem Feuer statt und
nicht auf dem Elektrogrill! Denn ansonst
kannst du dein Grillgut auch gleich in
die Pfanne schmeißen!*

4 Kartoffeln sollten nur bei großen Grillhappenings zur finalen Sättigung der
Umstehenden auf den Grill kommen.

6

Nicht nur Bekanntes
auf den heißen Rost!
Gemeinsam kann
Mann schönes Neues
erleben und genießen!

7

*Beste Grundzutaten
und maximal
7 Würzaromen,
so lass dich
von allen loben.*

8

*Krusten- und Schaltiere
immer in der Originalver-
packung grillen und erst
hernach auspacken!*

9

Erst den Grill gut durch-
heizen, dann genüsslichst
den Röstaromen frönen.

10

Immer 'nen Sack Holzkohle auf
Halde halten und das Fleisch
frisch, die Getränke eiskalt.

RICHTIG HEISS!

HITZEANGABEN & GRILLSTUFEN

Schwache Hitze

Bezeichnet eine Gradzahl von 60 bis 100 °C;
ergo der weiteste Abstand vom Kohlengrill.

Mittlere Hitze

Bezeichnet eine Gradzahl von 120 bis 160 °C;
ergo der mittlere Abstand vom Kohlengrill.

Starke Hitze

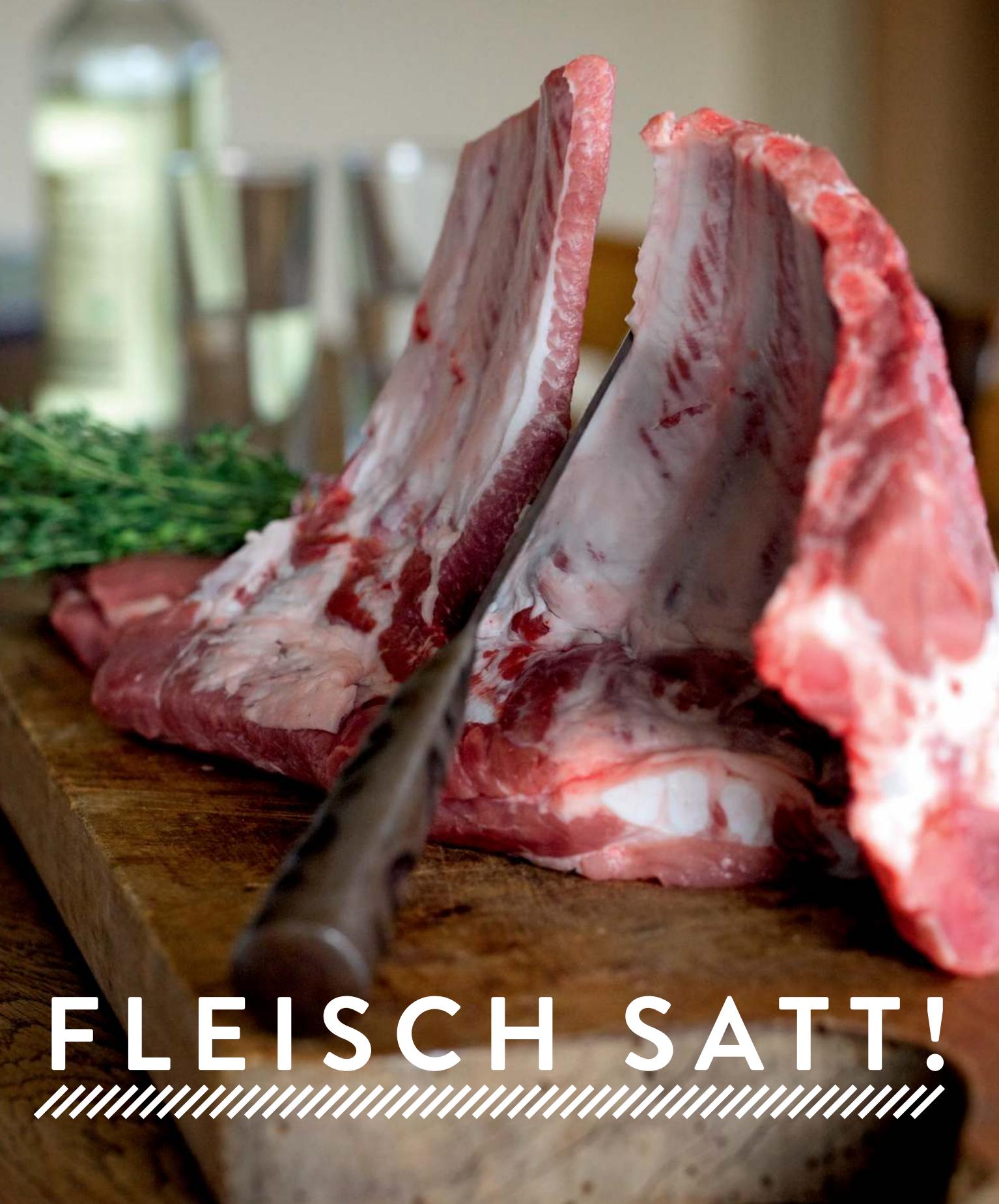
Bezeichnet eine Gradzahl ab 180 °C;
direkt über der Glut! Gerne auch weit über 200 °C,
denn das Grillgut soll kross vom Rost kommen!

Indirekte Hitze (Abstrahlhitze zum Garen)

Bezeichnet das Auflegen des Grillgutes am Rand
des Grills, um mit der Abstrahlhitze arbeiten und
gegebenenfalls auch einmal etwas warm halten oder
sanft garen zu können. Man(n) kann das Grillgut
auch erst der direkten Hitze aussetzen und es im
Nachgang am Rand nachgaren lassen!

Direkte Hitze (Kontakthitze mit Krossfaktor)

Bezeichnet das Auflegen auf dem Rost unter voller
Flamme, auf stärkster Glut und Hitze! Die Temperatur
macht's: sorgt für eine knackige Kruste zum Anbeißen!



FLEISCH SATT!

Zutaten für 4 Kerle

4 Rippstränge vom Schwein (ca. 700 g)

Zutaten für die Marinade

1 EL (2 cl) Apfelskorn • 2 EL brauner Zucker
Salz und Pfeffer aus der Mühle • 100 ml Olivenöl
8 Zweige frischer Thymian



Das Fleisch aus dem
Kotelettstrang kommt vom
Schwein. Echte Kerle sagen
dazu einfach nur »Ribs«!
Schweinelecker!

RIPPE NACH ADAMS ART

1. Rippstränge (Ribs) kalt abspülen und mit Küchenpapier gut trockentupfen. Anschließend die feinen Silberhäute mit einem scharfen Messer entfernen.

2. Ran an die Marinade! Apfelskorn und brauenen Zucker gut verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Olivenöl dazugeben. Thymianzweige abwaschen, trockentupfen, die Blättchen von den Zweigen zupfen und in die Marinade streuen.

3. Ribs rundum mit der Marinade einmassieren und unter Alufolie über Nacht im Kühlschrank ziehen lassen. Auch die restliche Marinade kühl aufbewahren.

4. Ribs mindestens 3 Stunden vor dem Grillen aus dem Kühlschrank nehmen. Für 5 Minuten bei starker Hitze zuerst mit der Fleischseite auf den heißen Rost legen und dann auf der Knochenseite für weitere 5 Minuten kross grillen.

5. Die gebrillten, heißen Ribs auf einem großen Stück Alufolie deponieren und mit der restlichen Marinade beträufeln. Knochenseitig noch mal 5 Minuten auf dem Grill weitergaren.

2 Äpfel schälen, entkernen und das Fruchtfleisch fein würfeln. Die Apfelwürfel 5 Minuten vor Garende über die Ribs streuen und diese auf der Folie knochenseitig fertig garen.

RIPPCHEN-SCHWEINEREI

Zutaten für 4 Kerle

2,5 kg dünne Rippchen aus dem Schweinebauch

Für die Marinade

6 Knoblauchzehen • 3 rote Zwiebeln • 2 EL Rapsöl
5 EL Agavendicksaft • 5 EL Himbeeressig
5 EL Tomatenketchup • 5 EL helle Sojasauce
8 Zweige frischer Thymian • Salz

1. Rippchen kalt abspülen und mit Küchenpapier gut trockentupfen.

2. Her mit der Marinade! Knoblauch und Zwiebeln abziehen und würfeln. Mit Rapsöl, Agavendicksaft, Himbeeressig, Tomatenketchup und Sojasauce vermischen. Die Thymianzweige waschen, trocken-tupfen, die Blättchen von den Zweigen zupfen und in die Marinade geben.

3. So wird's extralecker: Die Rippchen mit der Marinade einreiben, in eine Plastiktüte stecken, die komplette Luft herausstreichen und die Rippchen über Nacht im Kühlschrank marinieren lassen.

4. Marinade abstreichen und Rippchen bei mittlerer Hitze unter stetem Wenden etwa 30 Minuten grillen. Das Fleisch immer wieder mit der Marinade »pimpen« – für den vollen, saftigen Genuss!

5. Rippchen kurz vor dem Servieren zerschneiden und je nach Gusto salzen.



Denn für Männer ist jedes Fleischstück unter 300 Gramm
nur ein Carpaccio!