







Thomas
Krause

Grillen für MÄNNER

80 Rezepte
ohne Schnickschnack

Bassermann



x INHALT x

Männergrillschule

EINLEITUNG

Alles was ein Mann braucht

9

ALLES KUHL!

Rind & Kalb

24

SAU, LECKER!

Alles vom Schwein

49

VOGELWILD!

Geflügel & Wild

65

AUFGEFISCHT

Fisch & Meeresfrüchte

81

FELDJÄGER

Vegetarisch & Vegan

99

AUF ZUCKER

Desserts & Co.

113

KLEIN BEIGEBEN

Salate & Beilagen

123



GRILLEN

Faszination für den Mann seit Anbeginn der Zeit

Auch wenn Küche und Herd als Domäne der Frau von uns Männern erst nach und nach erobert werden – am Grill ist das anders. Nirgends ist die Quote kochender Männer höher als am offenen Feuer. Hier hat sich seit der Steinzeit im Grunde nichts geändert, Feuer zu machen ist seit alters her einfach Sache des Mannes geblieben. Im Gegensatz zum Kampf um die Küche hat am Grill beziehungsweise Feuer ein solcher nie stattgefunden. Und noch etwas anderes ist nicht nur für anwesende Frauen immer wieder faszinierend zu beobachten: Kaum hat Mann das Feuer im Grill entfacht, bleibt er genau dort stehen und im Nullkommanichts haben sich alle übrigen anwesenden Geschlechtsgenossen mit oder ohne Bierflasche in der Hand dazugesellt. Klingt klischeehaft? Ist es vielleicht auch, aber die meisten von Ihnen werden jetzt ganz sicher mit einem Lächeln auf den Lippen still nicken.

Doch warum sammeln sich Männer um den Grill wie die Motten um das Licht? Dieser Umstand mag auf das archaische Bild des Jägers und Sammlers zurückzuführen sein, es liegt aber sicherlich unterbewusst ganz simpel an Folgendem: Wenn schon nicht die Welt, so ist es uns im gezielten Umgang mit dem Feuer möglich, zumindest eine Naturgewalt zu beherrschen. Hinzu kommt, dass die Verbindung aus Mann und Grill eine echte Männerfreundschaft ist: Im Gegensatz zu minutengenauen

Zeitangaben und grammfeinen Mengen, die es in der Küche abzuwiegen gilt, geht am Grill alles ein wenig lässiger zu. Hier darf aber auch ganz nach Männergeschmack getüftelt, experimentiert und gefachsimpelt werden – egal, ob es um die Hardware, das heißt Grill und Kohle oder Gas, oder die Software in Form der Stücke, die auf dem Grill landen, geht.

Was liegt also näher, als der sehr erfolgreichen „Männerkochschule“ ein Buch über das Grillen folgen zu lassen? Denn wenn Mann so magisch von jeder Feuerstelle angezogen wird, so sollte das, was dort gebrutzelt wird, zu kulinarischen Höhen verhelfen. Vielleicht möchten Sie nun einwenden, dass es aber doch schon ach so viele Grillbücher gibt. Damit haben Sie natürlich gar nicht so unrecht, aber dieses hier hat einen besonderen, ganz eigenen Charakter. Alle Rezepte, die sich an Klassikern und Trendthemen orientieren, sind neu (interpretiert) und immer ein bisschen außergewöhnlich. Durch ihre Erklärung Schritt für Schritt werden auch die Grillanfänger unter Ihnen von Anfang an gute Erfolge erzielen können. Bevor es an die Rezepte geht, empfehle ich Ihnen allerdings die Lektüre der Einführung, in der Sie noch einmal alle Basics an die Hand bekommen. Los geht's!

Viel Spaß am und um den Grill wünscht Ihnen

Ihr Thomas Krause



DIE WAFFEN DES GRILLMEISTERS

DER PERFEKTE GRILL FÜR JEDEN TYPEN

So, wie für jeden Topf der richtige Deckel existiert, gibt es ganz sicher für jeden Mann den richtigen Grill. Haben Sie die Wahl, gilt es zunächst herauszufinden, welcher Grill am besten zu Ihnen passt. Fakt ist: Ähnlich wie beim Autokauf wird jeder Mann beim Erwerb eines Grills wieder zum Kind. Die Auswahl ist inzwischen riesig und reicht vom Einweggrill bis zum Luxusgrill(wagen), dessen Anschaffungskosten locker bei mehreren Tausend Euro liegen können und für den Mann alternativ auch einen guten Gebrauchtwagen bekäme.

Über die gängigen Holzkohle-, Gas- und Elektrogrills hinaus gibt es vom Schwenkgrill über Monolithe, Smoker und Räuchergeräte so viel anderes mehr zu entdecken, dass es den Rahmen des Buches sprengen würde. Um möglichst vielen grillenden Männern mit den im Buch enthaltenen Rezepten zahlreiche Erfolgserlebnisse zu gönnen, beschränke ich mich im Folgenden auf die Vorstellung der drei eben genannten gängigsten Grilltypen. Schon in diesem Segment ist die Auswahl an Geräten unglaublich groß.

Für die Kaufentscheidung wichtig ist, wo das Gerät stehen soll beziehungsweise wie viel Platz dafür zur Verfügung steht, wie häufig der Grill zum Einsatz kommen wird und wie viele Personen maximal zu begrillen sein werden. Ob Sie Zusatzfunktionen wie Seitenkocher, Hotplate oder Infrarotbrenner wirklich brauchen, müssen nur Sie selbst entscheiden.

Damit die Wahl des richtigen Modells nicht zur Qual wird, kann ich Ihnen wirklich nur dazu raten, neben dem Gespräch mit grillerfahrenen Freunden den Rat eines Profis zu suchen. In vielen Städten gibt es inzwischen Geschäfte, die sich ausschließlich dem Thema „Grillen“ verschrieben haben. Größere Baumärkte verfügen häufig ebenfalls über gut ausgestattete Abteilungen mit versierten Fachberatern.

DER HOLZKOHLEGRILL FÜR DEN NATURGRILLBURSCHEN

Der Holzkohlegrill ist für uns Männer nach wie vor der unangefochtene Favorit. Das liegt sicherlich auch daran, dass das Grillen über der heißen Glut die ursprünglichste Form der Zubereitung darstellt. Allerdings ist bei ihm in jedem Fall Zeit und etwas mehr Tüftelarbeit gefragt. Bevor das eigentliche Grillen losgehen kann, ist eine Vorlaufzeit von mindestens 30 Minuten nötig. Denn erst dann hat sich die richtige Glut gebildet, mit der Sie das perfekte Grillergebnis erreichen. Das optimale Entzünden gelingt sehr gut mit einem Anzündkamin, mehr hierzu finden Sie weiter unten im Text. Keine Frage, hier wird Mann auf die Geduldsprobe gestellt. Falls Sie große Fleischstücke bei indirekter niedrigerer Hitze (siehe Seite 16) über mehrere Stunden zubereiten, dürfen Sie zudem nicht vergessen, in regelmäßigen Abständen Kohle nachzulegen. Wie bei anderen Grills auch können Sie hier zwischen unterschiedlichen Formen und Größen ganz nach Ihren Wünschen und Möglichkeiten wählen. In jedem Fall sollte der Holzkohlegrill einen Deckel besitzen, damit Ihnen die Grillwelt offen steht und die Hitze im Grill optimal zirkulieren kann (siehe Seite 10).

DER GASGRILL FÜR DEN EASY-GOING-GRILLER

Wer es einfach, schnell und unkompliziert mag, der wird sich vielleicht für einen Gasgrill(wagen) entscheiden. Der Gasgrill ist sofort an und quasi auf Knopfdruck bereit, dabei temperaturgenau zu regeln. Zudem ist er vergleichsweise sauber und raucht nicht (deshalb auch ideal für enge Nachbarschaften, den Balkon oder für das schnelle Grillen zwischendurch). Ein Nachlegen von Brennmaterial entfällt auch bei längeren Garzeiten, sofern sich noch ausreichend Gas in der Flasche befindet. Ausdauernde Gasgriller halten daher am bestens stets eine Ersatzflasche griffbereit. Gasgrills sind wie

Holzkohlegrills in allen Größen und Komfortstufen erhältlich. Ideal und vielseitig einsetzbar ist ein Exemplar mit drei stufenlos einstellbaren Brennern und einem extra Seitenbrenner – dieser kann zum Braten, Kochen und Warmhalten benutzt werden.

DER ELEKTROGRILL FÜR DEN KOMPROMISSGRILLER

Wer aufgrund seiner Wohnsituation nur drinnen oder auf dem Balkon grillen kann, der hat leider kaum eine Wahl und wird sich für einen Elektrogrill entscheiden (müssen). Im Gegensatz zu Holzkohle- und Gasgrill ist die Temperatur beim Elektrogrill nicht allzu genau regelbar, auch sind Elektrogrills in ihrer Größe begrenzt – die größten eignen sich für sechs Personen. Zudem ist Mann immer abhängig von einer Steckdose beziehungsweise ausreichender Stromzufuhr, was ein Grillen in der „echten“ Natur unmöglich macht. Beim Kauf eines Elektrogrills sollte Mann in jedem Fall auf stufenlose Temperaturregelung mit Kontrollleuchte, auf eine Abdeckung der Heizstäbe gegen Fettbrand und Qualm, eine möglichst große Grillfläche, eine abnehmbare Fettschale und insgesamt gute Reinigungsmöglichkeiten achten.

EIN DECKEL MUSS DRAUF

Mit allgemein zunehmender Begeisterung für das Grillen werden die Esser dem Grillergebnis gegenüber entsprechend anspruchsvoller. Die Zeiten, in denen nur Bratwürste und Steaks den Rost bevölkerten, sind definitiv vorbei. Und wir grillenden Männer möchten ja schließlich auch unser gesamtes Potenzial abrufen, denn es gilt: ein Mann – ein Feuer – unzählige Möglichkeiten! Wer sie alle ausschöpfen möchte und sich möglichst viele Optionen der Zubereitung offen halten will, sollte sich beim Kauf eines neuen Grills unbedingt für ein Modell mit Deckel beziehungsweise Haube entscheiden. Denn damit kann Mann sich den entstehenden Backofeneffekt zunutze machen, bei dem das Grillgut nicht nur einseitig von unten, sondern rundherum erhitzt und gegart wird, weil der Deckel die Hitze von oben zurückwirft. Schon beim Vorheizen mit Deckel erhalten die Grillroste die optimale Hitze und gut eingefettet klebt nichts

an. Die Garzeit verkürzt sich und das Grillgut wird vor dem Austrocknen geschützt. Große Mengen an Gegrilltem können im geschlossenen Grill bei niedriger Hitze gut warm gehalten werden. Das Grillen beziehungsweise Backen einer Pizza oder das indirekte Grillen – all das klappt nur mit Deckel. Außerdem wird die Rauchentwicklung deutlich reduziert, wenn Fett oder Fleischsaft im Grill verdampfen, und das Auflodern von Flammen wird durch die reduzierte Sauerstoffzufuhr verhindert. Durch das Öffnen des Deckels entweicht die Hitze, was die Garzeit verlängert, öffnen Sie ihn daher nur zum Wenden des Grillguts oder zum Bestreichen mit Marinade.

Achten Sie beim Kauf eines Grills in jedem Fall darauf, dass seine Deckelhöhe groß genug ist, damit zum Beispiel auch das Ruhrpott-Hähnchen von Seite 76 eine Chance auf fachgerechte Zubereitung hat.

SICHERHEIT IST OBERSTES GEBOT

Egal, für welchen Grill Mann sich entscheidet – achten Sie bei seinem Kauf auf eine solide und ordentliche Verarbeitung aus hochwertigen Materialien sowie auf Stabilität. Doch nicht nur der Grill selbst sollte stabil und solide gebaut sein, er sollte in jedem Fall dort, wo er zum Einsatz kommt, sicher stehen. Achten Sie daher darauf, dass der Untergrund dort, wo Sie Ihren Grill kurz- oder langfristig aufbauen, eben ist – nach Möglichkeit sollte es also keine Wiese, sondern ein gepflasterter Platz wie die Terrasse sein. Denn das Spiel mit dem Feuer birgt wie immer im Leben auch Gefahren – sei es durch Funkenflug oder Verbrennung durch Berührung. Dies gilt natürlich umso mehr, wenn zusätzlich abenteuerlustige Kinder um den Grill herumspringen. Mann kann die Augen definitiv nicht immer überall haben. Sorgen Sie darum neben einem sicheren Stand stets dafür, dass der Grill die ganze Zeit über von Ihnen selbst oder einem anderen Erwachsenen überwacht wird. Und für den Fall der Fälle einen Feuerlöscher bereitzuhalten, ist alles andere als albern oder übertrieben. Achtung! Löschen Sie nie mit Wasser, denn die Kombination ist entzündlich und wenn Sie Öl mit Wasser löschen, wirkt das wie ein Brandbeschleuniger!



WAS UNS GLÜHT



BRENNMATERIALIEN

Beim Gasgrill ist es einfach: Das benötigte **Gas** in entsprechenden, mit Propan, Butan oder Erdgas gefüllten (Pfand-)Flaschen unterschiedlicher Größe ist im Baumarkt, im Fachgeschäft für Camping- und Grillbedarf sowie manchmal auch an Tankstellen erhältlich.

Lavasteine gibt es als recht poröse Natursteine und gesinterte Keramiksteine. Sie sind kein Brennmaterial im eigentlichen Sinne, dienen aber in Gasgrills dazu, dass Flammen und Fett keinen direkten Kontakt bekommen, weshalb sie in einer Lage über den Brennern liegen. Sie nehmen die Brennerwärme auf und strahlen diese gleichmäßig wieder ab, damit machen sie indirektes Grillen (siehe Seite 16) möglich. Lavasteine bedürfen der Pflege, denn das Fett muss nach jedem Einsatz ausgebrannt werden, nach 15–20 Einsätzen sollten sie gegen neue ausgetauscht werden.

Bei der **Holzkohle** wird die Entscheidung im Vergleich zum Gas schon kniffliger. Gute Ware in Säcken erkennt Mann an typischen DIN- und TÜV-Siegeln, Registriernummer und Hinweisen auf das verwendete Holz. Hochwertige Holzkohle ist darüber hinaus an einer gleichmäßigen Stückgröße, einem geringen Staubanteil, leicht glänzender Färbung und metallischem Klang zu erkennen. Auf eine Veränderung der Sauerstoffzufuhr reagiert Holzkohle sehr gut, was die Hitze im Grill leicht regulierbar macht.

Briketts bestehen aus gemahlener und anschließend in Form gepresster Holzkohle. Sie haben eine höhere Dichte als Holzkohle, brennen deshalb schwerer an, dafür aber wegen der höheren Dichte und aufgrund ihrer immer gleichen Größe sehr gleichmäßig und länger als Kohle. Zudem erreichen sie im Vergleich eine etwas höhere Temperatur.

FEUER UND FLAMME FÜR DIE GLUT

Wie Mann Frauenherzen entflammen lässt, dazu hat jeder von uns in teils mühsamer und jahrelanger Arbeit eine eigene Technik entwickelt. Das perfekte Anzünden eines Grills ist wesentlich schneller erklärt, lässt sich mit sehr viel weniger Zeitaufwand erlernen und geht vielen mit der richtigen Technik sicherlich unkomplizierter von der Hand.

Wer kennt nicht noch die Zeiten, als mit dem Föhn der bereits für den Mann entflammten Frau die Kohle angeheizt wurde, wobei der Kohlestaub nur so in der Luft flog, während sich der Föhn durch die Hitze von unten verzog und am Ende zwar die Kohle glühte, aber die Frau sauer war.

Heute gibt es glücklicherweise viel nervenschonendere Anzündvarianten, angefangen von speziellen Grillföhen, die in kurzer Zeit die Kohle zum Glühen bringen. Weiterhin gibt es **Anzündwürfel** oder **flüssige Anzünder** – beide bestehen zumeist aus Chemie, brauchen lange zum Anzünden und Würfel schaffen oft nur punktuelle Brandherde.

Ideal ist ein **Anzündkamin**: Er hilft der Kohle dabei, durch den Kamineffekt sicher und schnell in gut 20 Minuten durchzuglühen. Hierbei liegen die Kohlen auf engstem Raum zusammen, durch die Luftschlitze bekommen sie von allen Seiten Sauerstoff und glühen schnell und gleichmäßig durch. Sobald die Kohlen glühen, werden diese auf den Grill gekippt und verteilt. Bei Benutzung eines Kamins sollten Sie in jedem Fall Grillhandschuhe (siehe Seite 14) tragen, da er sehr heiß werden kann.

Ganz wichtig: Beim Anzünden **Finger weg vom Spiritus oder Benzin!** Gerade mit Spiritus können schlimmste Unfälle passieren, wenn die Substanz nachträglich in die Kohlen gegossen wird und sich explosionsartig entzündet.



DAS HANDWERKSZEUG



DIE ÜBERSICHT BEHALTEN

Wer sich zur Besorgung der Ausrüstung in die Fachabteilungen begibt, wird von der Vielfalt angebotenen Equipments nahezu überflutet. Ich sage Ihnen: Alles schön und sicherlich nice to have, doch nur einige wenige Utensilien sind wirklich nötig, damit Grillen Spaß macht. Kaufen Sie ausgewählt und achten Sie lieber auf eine gute Qualität der einzelnen Teile. Und die Nice-to-haves lassen Sie sich einfach zum nächsten Geburtstag schenken. Was Sie wirklich brauchen und worauf Sie beim Kauf achten sollen, erzähle ich Ihnen jetzt.

BEVOR ES HEISS WIRD ...

Wie in meiner Männerküche brauche ich auch beim Grillen drei scharfe Messer – ein kleines für Gemüse, ein Sägemesser für Brot und Brötchen sowie ein schönes Santoku, also ein japanisches Allzweckküchenmesser mit breiter Klinge, das zum Schneiden von Fleisch, Fisch und auch Gemüse am Grill gleichermaßen bestens geeignet ist.

Zur Herstellung von Marinaden und Rubs ist neben dem Mann in der Küche und am Grill einer wirklich unentbehrlich – der Mörser samt Stößel. Seine Benutzung ist schon vor dem Startschuss am Grill Part des Workouts, denn hierbei kann Mann durchaus ins Schwitzen geraten. Zwischen Mörsergefäß und Stößel zermahlen und zerreiben Sie Gewürze und Kräuter aller Art zu Pulver und Pasten, Marinaden und Rubs. Denn erst das Aufbrechen der Schalen und Hülsen bringt das Aroma der kleinen Samen, Körner oder anderen festen Gewürzteile so richtig zur Geltung und es kann sich vollständig entfalten. Wie fein der Mörserinhalt zerkleinert wird, bestimmen Sie selbst durch die Aufwendung von weniger oder mehr Druck und Zeit. Ich empfehle den Kauf eines möglichst schweren und nicht allzu kleinen Exemplars zum Beispiel aus Marmor.

In der Küche und später auf dem Grill darf es durchaus spießig zugehen – schließlich gehören Grillspieße mit Fleisch, Fisch und Gemüse zum beliebtesten Grillgut. Ich bevorzuge Schaschlikspieße aus Metall. Falls Sie lieber Spieße aus Bambus oder Holz verwenden möchten, sollten Sie daran denken, sie mindestens 30 Minuten vor Verwendung zu wässern, damit sie später auf dem Grill nicht verbrennen.

WENN ES HEISS HERGEHT ...

Die Grillschürze ist bei einem Grillabend das Alleinstellungsmerkmal des Grillmeisters – nur er trägt sie und sie kennzeichnet ihn als Chef am Feuer. Also genau das Richtige für uns Männer! Ob mit oder ohne (Sinn-)Spruch über der Brust, hängt von Ego und Geschmack des Trägers ab. In jedem Fall sollte der Stoff der Grillschürze etwas fester sein als der von gewöhnlichen Küchenschürzen, schließlich ist ihre Aufgabe der Schutz des Körpers nicht nur vor Schmutz und Spritzern, sondern in erster Linie auch vor Glut und Hitze.

Die Grillhandschuhe schützen vor Hitze, Fettspritzern und Funkenflug. Mann sollte sie ruhig paarweise anschaffen, schließlich haben Sie ja auch zwei schützenswerte Hände beziehungsweise Unterarme. Ihren Plan, zum Grillen einfach Gartenarbeitshandschuhe zu verwenden, legen Sie direkt wieder ad acta und achten beim Kauf lieber darauf, Exemplare aus hitzebeständigem Material und von ausreichender Länge zum Bedecken großer Teile des Unterarms auszusuchen. Solche Handschuhe lassen sich auch in Geschäften für Berufsbekleidung von Bäckern oder Schweißern finden.

Auch der Grillrost will auf das bevorstehende Ereignis richtig und gut vorbereitet sein. An dieser Stelle setze ich natürlich voraus, dass er seit dem letzten Grillabend bestens gereinigt worden ist.

