

GLOBUS

Grillfibel

Mehr als Schwenkbraten

Entdecken Sie auch unser
großes Angebot an leckeren
Grillrezepten und vieles mehr
unter globus.de/grillen

*Alles, was Sie für das perfekte Grillvergnügen
brauchen – von der Glut bis zum Genuss.*



*Die Verfügbarkeit der Fachbereiche kann
je nach GLOBUS Markthalle variieren.*



Diesen Bereich
anklicken und mehr
erfahren!

Ein Blick hinter die
Kulissen der GLOBUS
Eigenproduktion



Hausgemacht – und das schmeckt man!

Entdecken Sie, was GLOBUS so einzigartig macht.

GLOBUS Fachmetzgerei

Unsere Metzgermeister kreieren **täglich über 100 Fleisch- und 80 verschiedene Wurstspezialitäten** direkt in der Markthalle. Das Besondere an unserer GLOBUS Fachmetzgerei sind **hausgemachte Spezialitäten** aus besten Zutaten, regionale Delikatessen nach bewährten Rezepturen und faire Preise für **erstklassige Produkte**.

GLOBUS Meisterbäckerei

In der GLOBUS Meisterbäckerei ist **echtes Handwerk täglich gelebte Tradition**. Unsere Bäcker zaubern jeden Morgen ofenfrisches Brot und Brötchen, deren Duft den Raum erfüllt. Mit **Liebe zum Detail** entstehen süße und herzhaft Backwaren, Kuchen und Torten – ein Genuss für Auge und Gaumen. Regionale Spezialitäten runden das Sortiment jeder GLOBUS Markthalle ab.

GLOBUS Käsetheke

Die GLOBUS Käsetheke wird jeden Tag mit **Käsesorten aus aller Welt** sowie frischen, saisonal wechselnden Käsezubereitungen aus liebevoller Eigenproduktion bestückt. Entdecken Sie die vielen Gesichter der beliebten Milchspezialität zu fairen Preisen – und freuen Sie sich auf die **kompetente Beratung** durch unser Fachpersonal.

GLOBUS Fischtheke

Wir wollen unseren **Fisch so frisch wie am Meer**. Genau nach dieser Prämisse arbeiten wir an der GLOBUS Fischtheke. Deshalb werden unsere Produkte **täglich fangfrisch angeliefert**. Eine **sachkundige Beratung** zu jedem Fisch und zu seiner leckeren Zubereitung anzubieten – auch das ist allen im Team der GLOBUS Fischtheke eine Herzensangelegenheit.

GLOBUS Partyplatten- Vorbestellservice

Nutzen Sie unseren Online-Service für Ihre Grillevents. Einfach GLOBUS Markthalle wählen, Wunschartikel und Abholdatum auswählen und Partyplatten online vorbestellen.



Antipastiplatten
hier entdecken



Antipastiplatten

Freuen Sie sich auf frische, vegetarische Beilagen zum Grillen: gefüllte Leckereien, Gemüse, Oliven, getrocknete Tomaten und mehr – voll im Trend und ideal für jedes Grillevent.



Käseplatten
hier entdecken



Käseplatten

Runden Sie Ihr Grillmenü mit einer herzhaften Käseplatte ab: Eine abwechslungsreiche Auswahl aus mildem bis würzigem, weichem bis hartem Käse bietet für jeden Geschmack das Richtige.



Meisterbäckerei
hier entdecken



Meisterbäckerei

Hausgemachtes Brot, Brötchen, Kuchen und feine Backwaren sind das Markenzeichen der GLOBUS Meisterbäckerei. Entdecken Sie unsere Auswahl – vom Partyrad bis zum herzhaften Fladenbrot mit Oliven und Käse.



Fischplatten
hier entdecken



Fischplatten

Entdecken Sie unsere Auswahl an Fischplatten mit fangfrischem Fisch oder mit Räucher-spezialitäten. Gerne stellen Ihnen die geschulten Mitarbeiter der GLOBUS Fischtheke eine Fischplatte nach Ihren Wünschen zusammen.

Hier geht's zum
**Theken-
Vorbestellservice**



Bestellen Sie Ihre Einkäufe für unsere **Fachmetzgerei, Meisterbäckerei, Fisch- oder Käsetheke** einfach über unseren **Vorbestellservice** und teilen Sie uns mit, was Sie zubereiten möchten – so erhalten Sie die passenden Produkte in erstklassiger Qualität.

Grillarten

Ob mit Holz, Kohle, Gas oder Strom – Grillen ist immer ein Genuss. GLOBUS stellt Ihnen die wichtigsten Grillarten vor.



Kohlegrill

Der Klassiker mit Lagerfeuerduft und dem beliebten **Holzkohle-Grill-aroma**. Beim Grillen mit Holzkohle oder Briketts ist **Geduld gefragt**, da die Vorbereitung und das Durchglühen des Brennmaterials Zeit benötigen.



Grillbriketts

Grillbriketts **benötigen 50 Min.** bis sie einsatzbereit sind und halten **konstant eine moderate Temperatur**, ideal für indirektes Grillen – besonders bei großen Grills.



Holzkohle

Holzkohle **glüht schneller** durch als Grillbriketts. Sie lässt sich gut dosieren und wird **bis zu 700 °C** heiß. Die richtige Wahl für alle, die mit einem kleinen Grill arbeiten und die **angenehm rauchigen Aromen** lieben, die so nur die Holzkohle hinterlässt.



Gasgrill

Mit **nur wenigen Minuten Anlaufzeit** und **einfacher Temperaturregulierung** ermöglicht Gasgrillen sogar das Braten am Drehspieß. Allerdings fehlt das typische Raucharoma. Wichtig: Prüfen Sie vor dem Grillen den Gasstand.



Plancha

Als Standgerät oder zum Auflegen auf andere Grills: die Grillplatte verhindert, dass Grillgut ins Feuer fällt und **ermöglicht Übergießen ohne Fettbrand**.



Elektrogrill

Elektrogrills sind **kompakt, rauchfrei und perfekt für den Balkon**. Sie benötigen keine Brennmaterialien, aber eine Steckdose. Durch die geringere Hitze verlängert sich die Garzeit, was sie ideal für kleinere Portionen macht.



Smoker

Befeuert mit Holz, Kohle oder Räucherchips, garen Smoker das Grillgut **indirekt und langsam**. Geduld mitbringen und **zart-rauchige Ergebnisse** genießen.



Dutch Oven

Der gusseiserne Topf wird ins offene Feuer oder auf Grillbriketts gestellt. Fürs Kochen, Schmoren oder Backen werden die Briketts unterschiedlich platziert.



Tischgrill

Kompakt, raucharm und leicht zu reinigen – Tischgrills sind **ideal für drinnen und draußen**. Sie reichen von einseitigen Grillrosten bis zu Kontaktgrills mit beidseitiger Grillfläche und Automatikprogrammen für fettarme, krosse Zubereitung.

Hier geht's zur
Tischgrillauswahl
bei GLOBUS.



Alles zum Thema **Fleisch**
und **gesunde Ernährung**



Kleiner Exkurs:
Die **GLOBUS Weinschule**



Basics für alle Grillfans

Grillen mit direkter Hitze

Grillen über offenem Feuer oder der Glut der Holzkohle ist **ideal für scharf Angebratenes** wie Steaks, Schwenker, Burgerpattys, Hähnchenschenkel, Würstchen und Gemüse. Schön gebräuntes Grillgut entfaltet feine Röstaromen – schwarze Stellen schmecken nicht und sind ungesund.

Grillen mit indirekter Hitze

Erst scharf angrillen, dann langsam garen ohne außen zu verbrennen – indirekte Hitze ist **ideal für größeres Grillgut** wie Putenkeulen, Rippenstücke, ganze Hähnchen und ganze Fische. Grills mit Deckel sind dafür bestens geeignet – oder der äußere Rand des Grillrosts.

Smoken bei Niedrigtemperatur

Beim Smoken wird das Grillgut **langsam und schonend bei 90–130 °C** gegart – für besonders saftige, zarte Ergebnisse mit rauchigem Aroma. Verschiedene Holzarten sorgen für zusätzliche Geschmacksnuancen, ideal für Longjobs wie Spareribs, Pulled Pork, aber auch Gemüse und Fisch.

Die richtige Fleischdicke

Grillfleisch, insbesondere Steaks, sollten immer eine gewisse Dicke haben, damit sie außen schön knusprig und innen saftig garen. **Optimal sind Steaks von 3–4 cm Stärke**. Besser ist auch statt zwei kleiner Steaks ein großes aufzulegen und dieses vor dem Verteilen in schöne Tranchen zu schneiden.

Grillzubehör fürs BBQ

Jede Grillart braucht ihr eigenes Zubehör. Das **Angebot Ihrer GLOBUS Markthalle** reicht von der Grundausstattung mit Grillanzündern, Holzkohle, Grillfolie, Aluschalen, Grillreinigern & Co. bis zu Grillbesteck, Grillthermometer und weiterem Spezialbedarf für die Liebhaber von saftigem Grillgut.

Gargrad mit der Grillzange prüfen

Steaks und andere Fleischstücke sollten vor dem Verzehr **nicht mit der Gabel angestochen oder angeschnitten** werden, da sonst Fleischsaft verloren geht und der Geschmack leidet. Besser: mit der Grillzange wenden und den Gargrad durch sanftes Drücken prüfen – **je fester, desto durchgegarter**.

Weniger Müll ist auch eine Lösung

Das Gerücht, Grillen mit Alufolie sei gesünder, hält sich hartnäckig – ist aber überholt. **Leichte Bräunung schadet nicht**, solange das Grillgut nicht verkohlt. **Verzichten Sie auf Alufolie**, da Aluminium bei Kontakt mit Feuchtigkeit, Säure oder Salz ins Essen übergehen kann. Besser: **wiederverwendbare Grillschalen aus Edelstahl** für kleingeschnittenes Gemüse.

Tipp zur Grillpflege

Ein sauberer Grill sorgt für besseren Geschmack und mehr Grillfreude – deshalb ist das **Nichtreinigen ein klares No-Go**. Eingebraunte Rückstände und Fett beeinträchtigen nicht nur die Optik, sondern auch das Aroma. Zum Reinigen des handwarmen oder kalten Grills reichen schon ein gutes Reinigungsspray und eine Grillbürste mit Edelstahlborsten. **Für die Grillreinigung findet sich übrigens auch alles in unserer Non-Food-Abteilung**



Premium-Rindfleisch
aus artgerechter Haltung

Hier finden Sie
Rindersteak-Arten
im Überblick.



Die besten Stücke vom Rind

Steak vom Allerfeinsten

Ribeye, Tomahawk, Entrecôte, Rumpsteak, T-Bone oder **Porterhouse** – so klangvoll ihre Namen, so zart, feinfaserig und saftig präsentieren sich die Cuts aus dem Rinderrücken. Sie sind die Klassiker auf dem Grill und liefern **beste Ergebnisse bei direkter Hitze**. Besonders beliebt: **Steaks aus dem Rinderfilet** – die in ihrer Zartheit nur noch von **Kalbssteaks** übertroffen werden. Dabei schmeckt das reifere Rindersteak etwas kräftiger als das jüngere Kalbfleisch.

Hinweis zur Herkunft

In 90 % der GLOBUS Markthallen stammt das Rindfleisch von **Charolais-Rindern aus Frankreich**, gezüchtet von langjährigen Charoluxe-Partnern. Diese Tiere aus artgerechter Haltung gelten als **eine der besten Fleischerassen der Welt**. Durch ihre natürliche Fütterung und **viel Bewegung im Sinne des Tierwohls** entwickelt sich eine feine Marmorierung, die für besonders saftige und aromatische Steaks sorgt. Das Fleisch wird **täglich frisch in der GLOBUS Fachmetzgerei zerlegt** – mit größter Sorgfalt und fast vollständiger Verwertung aller Teile.

Wichtig für Einsteiger

Ein **Ribeye** oder **Rumpsteak** ist perfekt für den Anfang – durch den Fettanteil verzeihen beide kleine Grillfehler und bleiben saftig. Filetstücke erfordern dagegen schon etwas mehr Fingerspitzengefühl. Sowohl Steaks als auch Filets sollten aber **nicht zu dünn** sein. Eine **Dicke von 3–5 cm** ist ideal, damit sie beim Grillen nicht trocken werden.

Neuentdeckungen der BBQ-Kultur

Längst erobern sich Steaks mit einer **gröberen Fleischtextur** und einem festeren Biss als Steaks aus der Rückenpartie ihren Platz auf dem Grill. Auch bei Alternativen wie dem **Sirloin Steak aus der Rinderhülfe** oder dem aromatischen **Flankensteak** gilt: Ihr Fleisch sollte **gut abgehangen und lange gereift** sein. Diese Cuts sind auch eher etwas für Fortgeschrittene. Denn **Flank** und seine französische Variante **Bavette** reagieren **sensibel auf Hitze und Garzeit** – hier zählt die Erfahrung. In der **GLOBUS Fachmetzgerei** beraten wir Sie gern zu Ihrem perfekten Grillgut.

Auf den Punkt gebracht

Aber egal, für welchen Cut Sie sich am Ende entscheiden: Beim Grillen kommt es immer auf die **richtige Garstufe der Steaks** an. Und hier gehen die Geschmäcker gerne mal auseinander – ob roh im Inneren (**rare**), gut durchgebraten (**well done**) oder der Klassiker **medium**. Fleisch- und Grillprofis können den Gargrad anhand der Elastizität des Grillguts bestimmen. Alle anderen können sich auf die **Kerntemperatur** im Inneren verlassen, welche sich mit einem Küchenthermometer schnell und einfach bestimmen lässt. In unserer **GLOBUS Fachmetzgerei** erhalten Sie neben erstklassiger Fleischqualität auch eine persönliche Beratung zur Fleischwahl und idealen Zubereitung.

Mehr zum Thema
Charoluxe bei GLOBUS



Steaks – perfekt gereift, gekonnt gegrillt

Hier finden Sie ausführliche
Infos zur **perfekten
Kerntemperatur**.



Dry Aged – Reifung durch Trocknung

Bei der **Trockenreifung** reift das Fleisch am Knochen und verliert rund 20 Prozent seines Ursprungsgewichts. Dazu bedarf es spezieller Kühlkammern, in denen bei Temperaturen zwischen 0 und 2 °C ein kontrollierter biochemischer Prozess abläuft. So entstehen **mild-süßliche Geschmacksnuancen** von Schinken, Nuss und Käse. Diese Reifearomen verleihen Dry Aged Beef seinen ganz eigenen Charakter.

Wet Aged – Reifung im Vakuum

Bei der Reifemethode Wet Aging wird das Fleisch **vom Knochen gelöst und vakuumiert**. Das heißt: Es reift unter Luftabschluss über mindestens zwei Wochen bei etwas mehr als 0 °C im eigenen Saft. Die Reifung erfolgt wegen der niedrigeren Temperatur **sehr langsam und ohne Flüssigkeitsverlust**. Das Fleischaroma erhält durch die im Vakuum entstehende Milchsäure eine **leicht säuerliche Note**.

Grilltipps – so gelingt das perfekte Rindersteak vom Grill

Von der Vorbereitung bis zum Finish

1. Vorheizen

Rindersteaks gelingen nur dann perfekt, wenn der **Grill richtig heiß** ist. Gas- und Elektrogrills daher etwa 10 bis 20 Minuten vorheizen. Beim Holzkohlegrill erst grillen, wenn die Kohle durchgängig mit einer weißen Ascheschicht überzogen ist. Den Grillrost **vor dem Auflegen mit Rapsöl einpinseln** – es ist geschmacksneutral und hitzebeständig.

2. Grilltemperatur

Heizen Sie Ihren **Gas- und Elektrogrill** auf 300 °C vor und nutzen Sie beim **Holzkohlegrill** zwei Temperaturzonen, damit sich auch dickere Cuts punktgenau garen lassen. Rindersteaks auf den gefetteten Grill in die direkte Hitze legen. Für ein schönes Grillmuster: Drehen Sie die Fleischstücke alle 90 Sek. um 90 Grad.

3. Kerntemperatur

Möglichst die Kerntemperatur mit einem entsprechenden Thermometer messen und die **Steaks bis zur gewünschten Temperatur ziehen lassen**: Die Kerntemperatur für ein medium Rindersteak liegt beispielsweise **zwischen 56 und 59 °C**. Bei 59 °C ist das Fleisch nahezu durchgegart, während der Kern bei 56 °C noch recht rosa ist.

4. Ruhephase

Anschließend die Fleischstücke noch **einige Minuten unabgedeckt ruhen lassen**, damit sich die Fleischsäfte besser verteilen. Je nach Wunsch mit Kräuterbutter, Steaksaucen oder pur mit frischem Baguette servieren.



Steaks mit der Sous-vide-Methode

Sanft gegart, heiß veredelt

Perfekt gegart, auf den Punkt serviert: Die Kombination aus Sous-vide und Grill sorgt für **besonders zarte und saftige Steaks** – mit aromatischer Kruste außen und exakt gegartem Fleisch innen. Beim Sous-vide-Verfahren wird das Steak zunächst roh und luftdicht in einem Vakuumbeutel verschlossen. Anschließend gart es für eine bestimmte Zeit im Wasserbad bei konstanter, niedriger Temperatur – in der Regel **zwischen 54 und 59 °C für Rindfleisch**. So bleibt es besonders saftig, verliert kaum Flüssigkeit und gart

absolut gleichmäßig. Nach dem Wasserbad erhält das Fleisch auf dem heißen Grill den letzten Feinschliff: eine **kräftige, aromatische Kruste** durch kurze, direkte Hitze. Der Vorteil: Das Steak ist dadurch auf dem Grill **im Handumdrehen servierbereit** und lässt sich ideal vorbereiten – selbst bei mehreren Portionen hintereinander. Die Sous-vide-Methode eignet sich besonders gut für hochwertige Cuts wie Filet, Ribeye oder Rumpsteak – aber auch bei schwierigeren Stücken sorgt sie für **mehr Kontrolle über den Gargrad**.

Rezept:

Sous-vide-Kräutereinlage für Steaks

Einfach



Rosmarin mit Stiel

1 Zweig

+



Thymian mit Stiel

2 Zweige

+



Knoblauchzehe

1 St.

+



Wacholderbeeren

2 St.

+



Pfefferkörner

4 St., zerstoßen

Fleisch und Zutaten in einen vakuumierfähigen Beutel geben, vakuumieren und im Sous-vide-Bad schonend garen – so ziehen die Aromen optimal ein. Vorab das Fleisch mindestens 4 Std., **besser über Nacht, marinieren**. Anschließend aus dem Beutel nehmen, trocken tupfen und **für ein paar Minuten auf den heißen Grill** legen, bis sich eine aromatische Kruste bildet. (Ausreichend für 1–2 Steaks à 250 g)



Rezept
Beef Brisket



Trend: gesundheitsbewusstes Grillen
Die „Low & Slow“-Grillmethode wird gesünder: Mageres Fleisch wie Huhn oder Pute, geräucherter Lachs und würzige Essigsoßen ersetzen zunehmend Zuckerbomben vom Grill.

Smoken & Räuchern

Niedrigtemperatur-Garen in der modernen BBQ-Welt

Geduld zahlt sich aus – besonders beim Smoken. Mit niedriger Temperatur und aromatischem Rauch verwandeln sich selbst durchwachsene Cuts wie **Brisket oder Ribs** in butterzartes und aromatisches BBQ. Dabei gilt: **Low & Slow**. Denn das Fleisch wird beim Smoken über Stunden bei Temperaturen zwischen **110 und 130 °C** gegart. Besonders gut eignen sich **grobfaserige und gut marmorierte Stücke** vom Rind wie **Brisket, Beef Ribs** oder **Nacken**. Sie bleiben durch den hohen Bindegewebsanteil lange saftig und entwickeln durch die lange Garzeit ein

intensives Aroma. Wichtig beim Smoken ist neben der Wahl des Fleisches vor allem **die Wahl des Holzes**. Denn im Gegensatz zum normalen Grillen spielt hier nicht das Feuer an sich die Hauptrolle, sondern der dabei **aufsteigende Rauch, welcher das Grillgut umströmt** und diesem eine aromatische Kruste verleiht. Klassiker zum Räuchern sind **Buchen-** oder **Eichenholz** sowie Holz-scheite von **Apfel-** und **Kirschbäumen**. Aber auch das Be-feuern mit **Holzkohle, Grillbriketts** und **Pellets** ist möglich.

Smoken mit dem Kugelgrill

Zum Smoken braucht es nicht zwingend einen Profi-Smoker. Auch ein Kugelgrill lässt sich ganz einfach umfunktionieren. So geht's:

1. Zwei-Zonen-Setup

Glut bzw. Briketts nur auf **einer Seite des Grills** platzieren – so entsteht eine direkte (heiße) und eine indirekte (kühle) Zone.

2. Tropfschale einsetzen

Auf die kühle Seite von Anfang an eine **Aluschale mit Wasser** stellen – sie fängt das Fett auf und hilft, die Temperatur gleichmäßig zu halten.

3. Räucherholz vorbereiten

Holzchips etwa 30 Minuten in Wasser **einweichen** und dann auf die Glut geben – so entsteht aromatischer Rauch.

4. Fleisch richtig platzieren

Das Fleisch wird über der **indirekten Zone** mit der Tropfschale platziert – also nicht direkt über der Glut.

5. Deckel schließen

Nur mit geschlossenem Deckel kann der **Rauch zirkulieren** und das Fleisch **sanft garen**. Über die Lüftungsschlitze lässt sich die Temperatur regulieren – Ziel: **110–130 °C**. Fehlt eine Temperaturanzeige am Grill, empfiehlt sich ein **Infrarot-Thermometer** zur genauen Messung der Temperaturzonen.

Die besten Stücke vom Schwein

Schwein ist weltweit **eine der beliebtesten Fleischsorten** und Hauptzutat vieler traditioneller Gerichte – insbesondere in Europa, Nordamerika und Asien. Aufgrund seines vergleichsweise hohen Fettanteils schmeckt es **besonders aromatisch und lässt sich vielseitig zubereiten**: braten, grillen, räuchern, kochen oder trocknen. Selbst roh kommt es in Deutschland gerne in Form von Mett auf den Teller. Außerdem basieren viele Wurstsorten wie Bockwurst, Wiener, Salami, Streichwurst oder Lyoner auf Schweinefleisch. **Die Möglichkeiten sind hier also fast grenzenlos.**

Vom Klassiker bis zur Spezialität

Schweinefleisch bietet **vom Einsteiger bis zum BBQ-Profi** genau den richtigen Cut: **Nackensteak** vereint Saftigkeit mit Aroma und ist selbst für Grillneulinge geeignet. Denn dank seiner **feinen Marmorierung** verzeiht es auch Temperaturschwankungen. Ebenfalls anfangersfreundlich sind **Koteletts**: Dank Knochen und etwas Fettanteil bleiben sie saftig und entwickeln in derselben Hitzezone ein **kräftiges Röstaroma**. Wer schon etwas Erfahrung mitbringt, entdeckt im **Filet die Königsklasse**: herrlich zart, aber sensibel in der Zubereitung. Kurze, präzise Grillzyklen bei mittlerer Hitze halten es innen zartrosa und außen goldbraun.

Bauch und Bacon – knusprig, rauchig und unwiderstehlich

Für geduldige Genießer ist der **Schweinebauch** ein Muss: bei **120–140 °C langsam gegart**, knackt seine Kruste perfekt, während das Fleisch darunter saftig bleibt – vorausgesetzt, man lässt ihm Zeit. Dünne **Baconscheiben** entweder bei starker Hitze kurz knusprig grillen oder bei milder Temperatur sanft räuchern. **Auf Burgern, in Salaten oder zu Gemüse** sind sie vielseitig einsetzbar und verleihen den Gerichten eine **intensive Rauchnote**.

Empfehlung: Marinade für Schweinefleisch

Ideal für Schweinefleisch sind **würzige bis leicht süßliche Aromen**. Besonders gut passen: **Knoblauch, Chili, Sternanis, Sojasauce, Ahornsirup, Sesamöl, Ingwer, Rosmarin, Salbei, Thymian, Apfel oder Senf**. Die Zutaten lassen sich je nach Geschmack beliebig kombinieren – für eine fruchtig-würzige oder asiatisch inspirierte Note.

Weitere Infos zum Thema **Schweinefleisch** finden Sie hier



So werden bei GLOBUS Nackensteaks hergestellt



Rezept
Würzige Biermarinade für Schweinesteaks



Spareribs und Pulled Pork – BBQ-Klassiker selbst gemacht



Rezept
Spareribs



Spareribs – zart und aromatisch

Ob Baby Back Ribs oder der kräftigere St. Louis Cut – **Spareribs stehen für entspanntes Grillen**. Perfekt für den Einstieg ins **Low-&Slow-BBQ**, überzeugen sie mit ausgewogenem Fleisch-Fett-Verhältnis. Beim Garen bei niedriger Temperatur entsteht **intensives Raucharoma**, das Fleisch wird so zart, dass es fast vom Knochen fällt. Ideal für alle, die mit wenig Aufwand viel Genuss wollen.



Rezept
Pulled-Pork-Burger



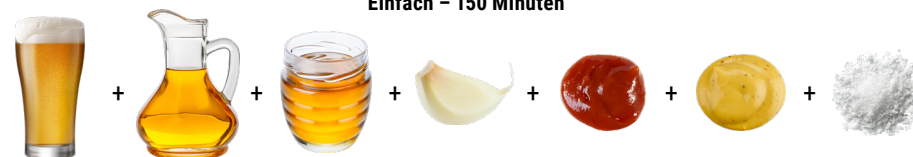
Pulled Pork – butterweich zum Zupfen

Pulled Pork entsteht aus der Schulter und ist die Königsdisziplin **für alle, die Geduld mitbringen**. Beim sanften Niedrigtemperatur-Garen löst sich das Bindegewebe, das Fleisch bleibt dadurch saftig und **lässt sich später spielend leicht in fluffige Fasern zupfen**. Pulled Pork begeistert durch seine Vielseitigkeit: pur auf dem Brötchen, im Salat oder als Tex-Mex-Variante.

Rezept:

Schwarzbier-Honig-Marinade für Spareribs

Einfach – 150 Minuten



Bier	Sonnenblumenöl	Honig	Knoblauchzehe	Ketchup	Senf	Salz
0,5 l	50 ml	4 EL	2 St.	100 ml	4 EL	1 EL

Alle Zutaten in einer großen Schale zu einer Marinade zusammenrühren. Spareribs dazu geben einen Tag im Kühlschrank ziehen lassen. Marinierte Spareribs am Rand bei wenig Temperatur ca. 120 Minuten grillen.

Klassische BBQ-Beilagen



Rezept
BBQ-Süßkartoffeln



Rezept
Grillte Maiskolben





Rezept
Mini-Hotdogs



Bratwurst neu entdecken

Bratwurst gehört zu den beliebtesten Klassikern auf dem Grill – und das zu Recht. Ob fein oder grob, würzig oder mild, traditionell oder modern interpretiert: Die Bandbreite an Bratwurstsorten ist so groß wie ihre regionalen Unterschiede. In den **GLOBUS Fachmetzgereien ist jede Wurst ein Unikat**. Denn hinter jeder Bratwurst steckt das **handwerkliche Können** und die **eigene Rezeptur unserer Metzgermeister** vor Ort. So entsteht in jeder Region eine individuelle Note – sei es durch die Gewürzmischung, die Fleischzusammensetzung oder die Räucherung. Diese handwerkliche Vielfalt macht jede Wurst zu etwas Besonderem und unterstreicht den Anspruch an **Qualität und Frische**, den GLOBUS täglich lebt.

Von klassisch bis kreativ – für jeden Geschmack die richtige Wurst

Die Auswahl reicht von **traditionellen Bratwürsten** wie der feinen **Kalbsbratwurst**, **Thüringer Art** oder groben **Bauernbratwurst** bis hin zu **saisonalen Spezialitäten** mit Käse, Paprika oder mediterranen Kräutern. So findet jeder Grillfan genau das, was zu seinem Geschmack passt.

Grillen von Bratwurst – worauf es ankommt

Damit die Bratwurst **außen schön knusprig und innen saftig bleibt**, sollte der Grill **nicht zu heiß** sein. Bratwürste gelingen am besten, wenn sie **zunächst bei indirekter Hitze** garen und erst **zum Schluss kurz in die direkte Hitze** gelegt werden – so entsteht eine goldbraune, aromatische Hülle, ohne dass die Haut reißt oder das Innere austrocknet. **Grobe Bratwürste profitieren von etwas mehr Garzeit, feine oder vorgegarte Würste sind schneller fertig**. In jedem Fall lohnt sich regelmäßiges Wenden – so wird's rundum perfekt.

So werden bei
GLOBUS Bratwürste
hergestellt



Tipp Bratwürste sollten **nicht angestochen** werden. Dabei geht wertvoller Fleischsaft verloren, was die Wurst trocken und weniger aromatisch macht. Lediglich bei sehr prall gefüllten Würsten kann ein vorsichtiges Anritzen der Haut sinnvoll sein.

Das perfekte Duo – Bratwurst & Backware

Was wäre eine gute Bratwurst ohne die passende Backware? In der **GLOBUS Meisterbäckerei** finden Sie eine große Auswahl an knusprigen Backwaren – **frisch gebacken und perfekt abgestimmt** auf die Würstchenvielfalt aus unserer Metzgerei.

- Fränkische oder grobe Bratwürste: passen ideal zu kräftigem **Roggenbrötchen** oder **Krustenbrot**.
- Feinwürzige Kalbsbratwurst oder Rostbratwürste: harmonisieren besonders gut mit **hellen Brötchen, Baguette** oder **Laugengebäck**.
- Würzige, mediterrane Varianten: lassen sich hervorragend mit einem **Ciabatta** oder **Olivenbrot** kombinieren.

Zu viele Würstchen gegrillt?

Kein Problem – hier kommt eine leckere Idee zur **Resteverwertung** für den nächsten Tag.

Rezept

Currywurst mit
Süßkartoffel-Pommes



Rezept
Chili-Hähnchenspieße



Rezept
Hähnchen mit
Chimichurri-Marinade



Geflügel vom Grill – Leicht, lecker, vielseitig

Geflügel ist auf dem Rost unglaublich wandlungsfähig: Ob klassisches Hähnchen, aromatische Pute oder saftige Ente – hier trifft mageres Fleisch auf maximalen Geschmack.

Hähnchen – ganz, halbiert oder als Wings

Geflügel-Einsteiger greifen am besten zu kleinen Portionen: **Wings und Drumsticks gelingen in 20 bis 30 Minuten** direkt über der Glut. Wenn sie regelmäßig gewendet werden, bleibt die Haut kross und das Fleisch innen zart. Wer den nächsten Schritt wagt, probiert **halbe oder geviertelte Hähnchen**. Brust und Keule werden dabei gemeinsam gegrillt. Die Schenkel geben der Brust zusätzlich Feuchtigkeit, sodass beide Teile saftig bleiben. Der Klassiker ist natürlich **das ganze Hähnchen**. Ob auf dem **Drehspieß** oder in der **Bierdosen-Variante**, eine langsame Garung sorgt dafür, dass die Haut außen knusprig und das Fleisch im Inneren perfekt zart bleibt – ideal, um auch mit wenig Grill-Erfahrung zu glänzen.

Pute & Ente – mager trifft Geschmack

Wem Hähnchen zu klassisch ist, greift zur größeren **Putenkeule**. Sie überzeugt mit kräftigem Geschmack und eignet sich ideal zum Grillen. Durch das **Einlegen in einer sogenannten Brine** – einer Salz-Zucker-Lake – von etwa vier Stunden wird das Fleisch butterart. Nach dem Einlegen die Keule **gut abtupfen** und bei **indirekter Hitze ca. 30 bis 40 Minuten grillen**. Dabei die Hautseite zuerst auf den Rost legen und gelegentlich wenden. Wer möchte, kann

zusätzlich mit einer aromatischen Marinade arbeiten – z. B. mit Kräutern, Paprika, Honig oder Zitrone.

Tipp Die Brine kann zusätzlich mit Lorbeer, Pfefferkörnern oder Knoblauch verfeinert werden – das intensiviert den Geschmack.

Entenbrust und -keule punkten dagegen mit ihrem **höheren Fettanteil**. Zuerst die Hautseite bei mittlerer Hitze grillen, sodass Fett austritt und die Haut knusprig wird, dann in wenigen Minuten bei direkter Hitze fertigziehen lassen – so bleibt das Fleisch innen saftig und leicht rosa.

Damit Geflügel saftig bleibt:

- Geflügel immer bei **mittlerer bis indirekter Hitze** grillen.
- **Dickere Stücke** besser indirekt vorgaren und erst zum Schluss kurz angrillen.
- Fleisch nicht zu lange auf dem Grill lassen – **Kerntemperatur kontrollieren** (z. B. 74 °C bei Hähnchenbrust).
- **Marinaden mit Öl, Säure** (z. B. Zitrone, Essig) und **Gewürzen** sorgen für Geschmack und helfen, das Fleisch saftig zu halten.

Noch mehr Tipps, wie Ihr Fleisch schön saftig bleibt, finden Sie auf der nächsten Seite.

Tipps gegen Trockenheit – Marinaden und Temperaturführung

Kaum etwas bereitet so viel Frust beim Grillen wie trockenes Fleisch. Doch mit ein paar einfachen Tipps bleibt das Grillgut garantiert saftig. Besonders zwei Faktoren sind hier entscheidend: Saftschutz durch Marinaden oder Brines und eine kontrollierte Temperaturführung beim Grillen.

Marinaden für Schutz und Geschmack

Ölige oder leicht saure Zutaten wie Zitronensaft, Joghurt oder Buttermilch helfen, die Fleischfasern zu entspannen und Feuchtigkeit einzuschließen. **Tipp:** Fleisch mindestens **2–4 Stunden marinieren** – bei empfindlichen Cuts wie Geflügel am besten über Nacht. **Wichtig:** Vor dem Grillen **gut abtupfen** – so vermeiden Sie, dass Zucker oder Kräuter verbrennen.

Brines (Salzlaken) für Saftigkeit und Zartheit

Brines sind besonders bei magerem Fleisch wie **Pute, Hähnchen** oder **Filet** beliebt. Sie sorgen durch Osmose dafür, dass das Fleisch Wasser aufnimmt und saftig bleibt. Ein einfaches Verhältnis: **60 g Salz auf ein Liter Wasser** – gegebenenfalls ergänzt mit Zucker, Gewürzen und Kräutern und **einige Stunden Zeit reichen bereits**.

Temperatur macht den Unterschied

Wer bei zu hoher Hitze grillt, riskiert außen eine schwarze Kruste und innen trockene Fasern. Besser: **Erst indirekt bei moderater Hitze vorgaren** und dann zum Schluss **kurz angrillen für die Röstaromen**. Ein Grillthermometer hilft, die Garstufen genau zu treffen – besonders bei großen Stücken oder empfindlichen Cuts.

Rezept:

Grillmarinade Zitrone-Minze für Fisch, Geflügel und Gemüse

Einfach – 15 Minuten



Minze waschen, abzupfen und fein hacken. Zitrone heiß waschen, 1 TL Schale abreiben und Zitrone auspressen. Mit Öl, Salz und Pfeffer verrühren. Fisch, Geflügel oder Gemüse darin marinieren. (Ausreichend für 450 g Mariniergut. Marinierzeit: Fisch 30 Min., Geflügel 4 St., Gemüse 1 St.)

Lamm – Fleischgenuss mit orientalischer Note

Aromatisch, zart und mit einem würzigen Touch aus dem Orient – Lamm bringt Abwechslung auf den Grill. Lammfleisch ist eine **edle, aber erschwingliche Alternative für den Grill**. Es überzeugt mit einem **charakteristischen Geschmack** und ist vielseitiger als viele denken. Besonders beliebt sind **Lammkoteletts**: klein, fein marmoriert und schnell zubereitet. Sie brauchen nur wenige Minuten pro Seite bei direkter Hitze – perfekt für alle, die zum ersten Mal Lamm grillen. Wer mehr Gäste oder Zeit hat, greift zur **Lammkeule**. Am Stück eignet sie sich hervorragend für das langsame Garen bei indirekter Hitze – ideal auch in Kombination mit **mediterranen**

oder **orientalischen Gewürzen** wie Knoblauch, Rosmarin, Kreuzkümmel oder Koriander. Wichtig vor dem Grillen: **Lamm sollte etwa 30 Minuten Raumtemperatur annehmen** und die Oberfläche trocken getupft werden. Damit Lamm wirklich zart und saftig bleibt, **nicht ganz durchgrillen**, sondern innen noch zart rosa lassen.

Tipp für Einsteiger: Bei stärker durchwachsenen Stücken wie Schulter oder Keule kann eine Marinade auf Joghurtbasis wahre Wunder wirken – sie sorgt für Zartheit und bringt Würze ins Spiel. **Besonders harmonisch: Marinaden mit Zitrone, Minze oder Harissa.**

Garzeiten und Kerntemperaturen

So gelingt Lamm – die Grillzeit hängt stark vom gewählten Teilstück ab.

Lammfilet

Lammfilet braucht nur wenige Minuten – es sollte außen leicht gebräunt und **innen noch zartrosa** sein.

Lammkeule

B benötigt deutlich mehr Zeit bei **niedriger Temperatur** – rund 90 Minuten bei indirekter Hitze sind keine Seltenheit.

Kerntemperatur

Die Kerntemperatur ist bei Lamm entscheidend: ein Grillthermometer hilft, das Fleisch auf den Punkt zu garen:

Medium rare: ca. 58 bis 60 °C
Medium: ca. 60 bis 64 °C
Well done: ca 68 °C

Die richtige Beilage

Zu Lamm passen sowohl mediterrane als auch orientalische Beilagen. Besonders beliebt:

- **Gegrilltes Gemüse** (z. B. Aubergine, Zucchini, Paprika)
- **Joghurt-Dip** mit Minze oder Knoblauch
- **Couscous oder Bulgur-Salat** mit frischer Petersilie
- **Fladenbrot aus der GLOBUS Meisterbäckerei** – ideal zum Dippen und als Begleiter



Rezept
Whiskey-Lammsteaks



In der **GLOBUS Fachmetzgerei** erfahren Sie, welche Stücke besonders zart sind – und wie Sie Lamm mit einfachen Handgriffen perfekt in Szene setzen.

F(r)isch vom Grill

Woran beim Kauf von Fisch zu achten ist, und wie Sie ihn besonders schonend garen.

Alles rund um
das Thema Fisch
finden Sie hier



Kauf Tipp 1

Frischer Fisch hat **klare, pralle Augen**, sollte salzig nach Meer riechen, **nicht fischig**, die Kiemen sind leuchtend rot, das Blut darf geronnen, aber nicht schwarz verfärbt sein und die **Schuppen liegen an** und sind unversehrt.

Kauf Tipp 2

Zum Grillen eignen sich besonders ganze Fische, Spieße, Filets und feste Sorten wie Dorade, Lachs oder Forelle.

Planken-Grillen

Beim Planken-Grillen gart der Fisch indirekt auf einer zuvor **1–3 Stunden gewässerten Holzplanke**, die meist aus **Zedernholz** besteht. Geschützt vor den Flammen bleibt der Grillfisch schön saftig und nimmt zusätzlich die **feinen Holzaromen** auf. Das Ergebnis: zarter Fisch mit einer leicht rauchigen Geschmacksnote.

Salzstein-Grillen

Das Grillen auf dem Salzstein ist eine weitere **schonende Art** der Fischzubereitung. Der erhitzte Stein speichert nicht nur die Wärme, sondern gibt während des Garens **ein feines Salzaroma** ab. So bleibt der Fisch saftig-zart und nimmt gleichzeitig **wertvolle Mineralstoffe und Spurenelemente** auf.

Geheimtipp: gegrillter Fisch in Weinblättern

Besonders gut eignen sich **Rotbarben, Forellen und Makrelen** zum Einwickeln in Weinblätter. Fragen Sie einfach bei einem **Weingut in Ihrer Nähe**, ob Sie ein paar Blätter zum Kochen haben können, oder verwenden Sie stattdessen **Mangold-, Weißkohl- oder Römersalatblätter**.

Kauf Tipp 3

Achten Sie auf die Zertifizierung. Verantwortungsvolle Zucht erkennen Sie am **GGN-Logo** für zertifizierte, verantwortungsvolle Fischzucht, nachhaltigen Fischfang an den **ASC- und MSC-Logos**.

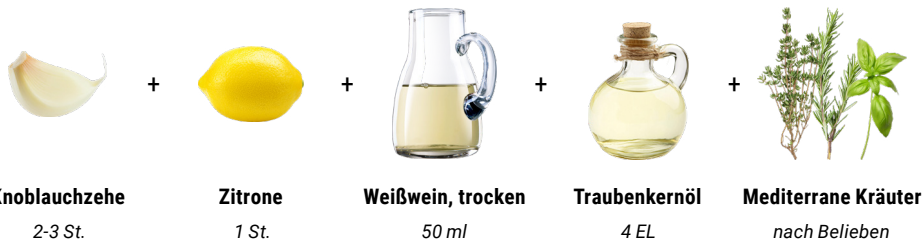
Kauf Tipp 4

Kostenloser Fischgrillbeutel. Gerne verpackt unser Fischtheken-Team Ihren Fisch direkt im Grillbeutel.

Rezept:

Weißweinmarinade für Fisch und Geflügel

Einfach – 10 Minuten



Knoblauch schälen, in Scheiben schneiden und mit Zitronensaft, Wein, Öl und grob gehackten Kräutern verrühren. Die Marinade kurz aufkochen und daraufhin abkühlen lassen. Anschließend das Grillgut marinieren.
(Ausreichend für 4 Portionen. Marinierzeit: Fisch 30 Min., Geflügel 4 St.)

Pizzastein-Grillen

Perfekte Hitzeverteilung wie im Steinofen – ein knuspriges Vergnügen.

Der Pizzastein **speichert die Wärme** von Holzkohle- oder Gasgrill und gibt sie **als indirekte Hitze gleichmäßig wieder ab**. Voraussetzung: Der Grill hat einen Deckel oder eine Pizzahaube, die geschlossen oder auf den Grillrost gestellt eine Art von **Umlufteffekt** erzeugt.

Grillanleitung:

Gasgrill in ca. 30 Min. bei höchster Grillstufe auf 300 bis 350 °C bringen. Holzkohlegrill etwa 20 Min. vorheizen auf mind. 220 °C. Dann beim Gasgrill direkte Hitze unter dem Stein abstellen, restliche Brenner weiter nutzen. **Etwas griffiges Mehl oder Grieß auf dem heißen Pizzastein verhindert das Ankleben des Teigs.** Pizza, Flammkuchen oder Focaccia auflegen, Deckel schließen und das Grillgut innerhalb weniger Minuten gleichmäßig kross backen.

Pizzasteine in runder oder eckiger Form sind bei uns erhältlich.



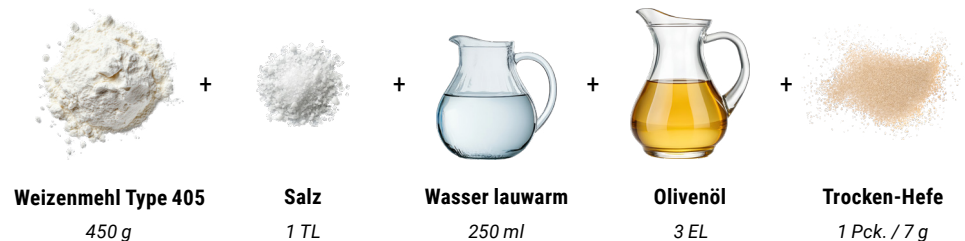
Hier finden Sie alles für einen glutenfreien Pizzateig



Rezept:

Pizzateig

Einfach – 10 Minuten



Mehl und Salz in eine Schüssel geben. Wasser mit Olivenöl und Trockenhefe im Messbecher verrühren und zum Mehl hinzufügen. Alles zu einem glatten Teig verarbeiten und 1 Stunde gehen lassen. Den Teig ausrollen und nach Belieben belegen.

Tipp Noch zeitsparender: Frischen Pizzateig erhalten Sie in ausgewählten **GLOBUS Markthallen** in Ihrer **GLOBUS Meisterbäckerei**.

Bunte Grillvielfalt ohne Fleisch

Vegetarisch grillen – die besten Ideen und Rezepte rund um Gemüse & Käse.

Tipp Probieren Sie auch unsere hausgemachten, saisonalen Frischkäse-Kreationen – jetzt an der **GLOBUS Käsetheke!**

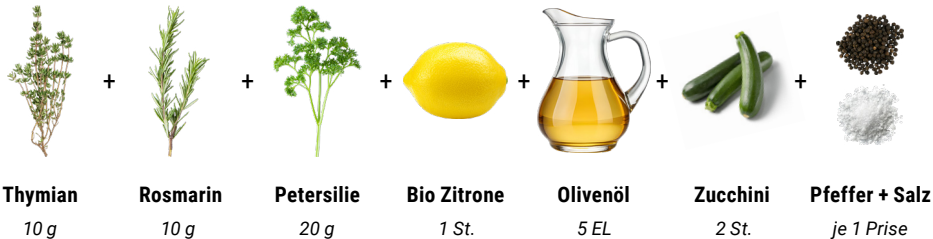
Grillgemüse – ein Genuss

Bei Gemüse können Grillfans nichts falsch machen. Achten Sie einfach darauf, **saisonales Gemüse aus der Region** aufzulegen – am besten bereits geölt und gewürzt oder mariniert.

Rezept:

Zitronige Grillzucchini

Vegan – Einfach – 25 Minuten



Kräuter waschen, abzupfen und fein hacken. Zitrone heiß waschen, 1 TL Schale abreiben und Zitrone auspressen. Mit Öl, Salz und Pfeffer verrühren. Zucchini längs in 0,5 cm dicke Streifen schneiden, mit dem Kräuteröl bestreichen und ca. 6 Min. grillen.

Trend: gemüse-freundliches Grillen
Gegrilltes Gemüse erobert den Grill: Blumenkohl, rauchige Auberginen und gefüllte Paprika glänzen als kreative Hauptgerichte.

Käse – ein Grillkapitel für sich

Grillkäse ist **nicht nur für Fleischabstinenten ein echter Genuss**. Verschiedene Sorten, wie Feta, Halloumi und Schafskäse oder Appenzeller und mittelalter Gouda, bringen Abwechslung auf den Grillteller. Auch Weichkäse, wie Saint Agur, Le Rustique oder Saint Albray, eignet sich hervorragend zum Grillen. Mozzarella bietet sich ebenso als frische und leichte Grillvariante an. Besonders schmackhaft wird das Ganze in Verbindung mit **frischen Kräutern und Gemüse**.

Hinweis: Lassen Sie sich an unserer **GLOBUS Käsetheke** beraten und inspirieren.

Grillkäse richtig zubereiten

Je nach Käsesorte kann es **5–10 Minuten pro Seite** dauern, bis Grillkäse seinen Schmelzpunkt erreicht. Die festeren können Sie direkt auf den Rost legen, andere auf einer Grillplatte oder in einer Grillschale zubereiten. So verhindern Sie, dass sich das leckere Grillgut zwischen den Stäben des Rosts verflüchtigt. Genießen Sie Ihren Grillkäse immer heiß, da er sonst schnell das Aroma und seinen Schmelz verliert.

Veggie-Zeit

So gelingt Gemüse: Grillmethoden und Grillzeiten von A wie Aubergine bis Z wie Zwiebel.



Aubergine

in Scheiben, 1 cm
8–10 Min. direkte
mittlere Hitze



Lauchzwiebel

am Stück
3–4 Min.: direkte
mittlere Hitze



Kartoffel

am Stück
45–60 Min. indirekte
mittlere Hitze



Knoblauch

ganze Knolle
45–60 Min. indirekte
mittlere Hitze



Maiskolben

am Stück
10–15 Min. direkte
mittlere Hitze



Paprika

am Stück
6–8 Min. direkte
mittlere Hitze



Champignon

am Stück
8–10 Min. direkte
mittlere Hitze



Spargel

1,25 cm dicke Stangen
6–8 Min. direkte
mittlere Hitze



Süßkartoffel

am Stück
50–60 Min. indirekte
mittlere Hitze



Tomate

am Stück
8–10 Min. direkte
mittlere Hitze



Zucchini

in Scheiben, 1 cm
3–5 Min. direkte
mittlere Hitze



Zwiebel

halbiert
35–40 Min. direkte
mittlere Hitze

Trend: globale Geschmacksfusionen

Grillmeister kombinieren klassisches BBQ mit internationalen Aromen – von asiatischen Gewürzen bis zu mediterranen Kräutern.

Mehr Infos zum richtigen Marinieren finden Sie hier



Grill-Marinaden

Damit wird jedes Grillgut zum Geschmackserlebnis.

Ob **Fleisch, Fisch, Tofu** oder **Gemüse** – Marinaden schützen Ihr Grillgut vor dem Austrocknen, verleihen ihm mehr Charakter und unterstützen die Bildung feiner Röstaromen. Marinieren Sie Ihr Grillgut selbst, können Sie **nach Lust und Laune experimentieren**.

Die Grundlage bildet meist Öl. Dazu geben Sie nach Belieben etwas Säure wie Essig, Zitronensaft oder Wein sowie Gewürze und Kräuter. Zu Rind passen hervorragend Kardamom, Weinbrand oder Portwein. Lamm erhält mit Safran, Rosmarin, Minze und Chili eine eigene Note. Am besten die Marinade einige Stunden vorher einziehen lassen – und der **Grillgenuss ist garantiert**.

Rezept:

Grillmarinade Paprika-Chili

Einfach – 5 Minuten

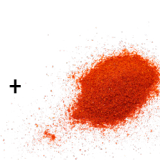
Tipp Grillgut vor dem Grillen marinieren, anschließend abtropfen. Tropft Öl oder Marinade ins Feuer, können sich krebserregende Stoffe bilden.



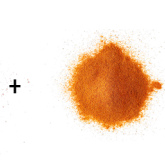
Knoblauchzehe
1 St, gepresst



Oliveöl
4 EL



Paprikapulver
2 TL



Cayennepfeffer
4 Msp



Meersalz
1 TL

Alle Zutaten in einer Schüssel mit dem Schneebesen verrühren. Grillgut gleichmäßig mit der Marinade bestreichen und abgedeckt im Kühlschrank mindestens 60 Min. marinieren. (Ausreichend für 300 g Mariniergut)

Beilagen

Gut gemacht sind Beilagen die geheimen Stars auf dem Grillteller.

Tipp Bei GLOBUS finden Sie frische Salate und ofenfrische Backwaren aus der **GLOBUS Meisterbäckerei** – perfekt für jede Grillparty!



Rezept
Süßkartoffeln vom Grill



Gemüse & Kartoffeln

Gemüse sättigt und bringt Abwechslung auf den Teller. Neben Kartoffeln in Folie bietet sich ein bunter Mix aus Grillgemüsen als perfekte Ergänzung zu verschiedenen Grillgerichten an.



Rezept
Joghurt-Senf-Dip



Dips & Saucen

Stellen Sie mehrere Dips und Saucen bereit – sie verleihen Ihren Grillgerichten den letzten Schliff, sorgen für würzige Kontraste und bringen das gewisse Etwas.



Rezept
Bunter Hülsenfrüchte-Salat



Salate

Mal leicht und sommerlich, mal herzhaft und sättigend – Salate bringen Farbe und Frische ins Grillgeschehen und passen einfach zu allem.



Rezept
Kräuterbaguette

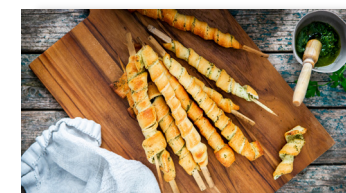


Brot & Gebäck

Brot ist ideal zum Dippen: frisch oder auf dem Grill knusprig aufbacken, bereichert es in seiner Vielfalt jedes Grillevent.



Rezept
Koreanischer Gurkensalat



Rezept
Stockbrot



Obst-Grillen

Ideen für fruchtige Desserts oder Beilagen direkt vom Grill

Süß, saftig und voller Röstaromen – Obst vom Grill bringt spannende Genussmomente. Ob als leichtes Dessert oder raffinierter Abschluss eines Grillabends:

Gegrilltes Obst ist schnell zubereitet, überraschend vielseitig und begeistert mit natürlicher Süße. **Besonders gut eignen sich feste Früchte wie Pfirsiche, Ananas, Birnen oder Äpfel.** Kurz über direkter Hitze gegrillt, entfalten sie ihr volles Potenzial – karamellisiert, leicht rauchig und herrlich aromatisch. Mit etwas Honig, Zimt, Vanille oder frischen Kräutern lässt sich der Geschmack noch weiter verfeinern. Auch ein Schuss Rum oder Likör kann dem Ganzen noch den letzten Pfiff verleihen. Wer es besonders kreativ mag, kombiniert **süße Früchte mit cremigen Füllungen** oder **knusprigen Toppings** – etwa mit Nüssen, Frischkäse oder Schokolade. Ein Genuss, der nicht nur im Geschmack überzeugt: **Unsere ausgezeichnete Obst- und Gemüseabteilung wurde 2024 mit dem Retail-Award prämiert – für Qualität, Frische und Vielfalt, die man schmeckt.**

Tipp Gegrilltes Obst schmeckt auch hervorragend in Kombination mit herzhaften Zutaten wie Ziegenkäse oder Speck – für alle, die gerne mit Kontrasten spielen.



Rezept
Gefüllte Pfirsiche



Gefüllte Pfirsiche vom Grill

Süß, saftig und außergewöhnlich im Geschmack. Die gefüllten Pfirsiche vom Grill kombinieren **süßes Fruchtfleisch mit cremigem Frischkäse, Honig und Nüssen**. Das Ergebnis ist ein fruchtiges Dessert, das warm vom Rost besonders gut zur Geltung kommt.



Rezept
Eisbombe

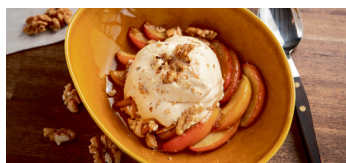


Eisbombe vom Grill

Heiß trifft auf eiskalt. Eis vom Grill klingt im ersten Moment ein wenig verrückt, schmeckt aber genial. Die knusprige Baiser-Hülle schützt das cremige Innere und macht die Eisbombe zu einem unvergesslichen Dessert direkt vom Rost.

Eis

Wenn der Grill ausglüht, die Sonne langsam untergeht und der Duft von Gegrilltem noch in der Luft liegt, gibt es kaum etwas Besseres als ein **kühles, cremiges Speiseeis**. Der perfekte Abschluss am heißen Grilltag.



Rezept
Salzbutterschokolade-Eis



Rezept
Erdnussbutter-Nicecream



Grilltipps vom Profi

Von GLOBUS Fachmetzgereileiter **Georg Recktenwald** – gut beraten besser genießen.

Tipp 1: Die Grillfrage ist zweitrangig

Ob Sie auf Holzkohle, mit Gas oder Elektro grillen, im Garten, auf dem Balkon oder unterwegs – auf jedem Grill lässt sich etwas Schmackhaftes zubereiten. **Wichtiger als die Art des Grills ist die Größe der Grillfläche.** Denn erst ab einer gewissen Fläche können Sie auch indirekt grillen.

Tipp 2: frisches Fleisch erkennen

Qualitativ hochwertiges Fleisch sollte **nicht zu dunkel und zu lange abgehangen** sein, sondern eine helle, ansprechende Fleischfarbe und eine schöne Marmorierung haben.

Tipp 3: Grillfleisch kühl aufbewahren

Fleisch zu **kühl aufbewahren** – das geht fast nicht. Am besten legen Sie es in das **Null-Grad-Fach Ihres Kühlschranks**. Dort können Sie frisches Fleisch in einer Frischebox oder Plastiktüte 3–4 Tage aufbewahren, vakuumiertes Rindfleisch sogar bis zu 3 Wochen. Hackfleisch hält sich dagegen nur 1 Tag im Kühlschrank. Wollen Sie es nicht direkt verarbeiten, frieren Sie es am besten ein.

Tipp 4: richtig Auftauen über Nacht

Für einen vollmundigen Geschmack sollten Sie **tiefgefrorenes Fleisch nicht in der Mikrowelle auftauen**. Besser taut es im Kühlschrank im Gefrierbeutel beziehungsweise in der Vakuumierung auf einem Teller langsam über Nacht auf.

Tipp 5: bloß nicht zu kalt auflegen

Egal wie Sie Ihr Fleisch zubereiten wollen, um welches Stück es sich handelt oder von welchem Tier – wichtig ist, dass Sie das **Fleisch nicht kalt auf den heißen Grill legen**. Nehmen Sie es 2–3 Stunden vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank, um es auf Zimmertemperatur zu bringen. So vermeiden Sie überschüssigen Fleischsaft.

Tipp 6: zur richtigen Zeit salzen

Vorher salzen oder nachher? In dieser Frage herrscht zumindest in den USA, der Heimat des echten Barbecues, Einigkeit. Dort heißt es: **erst Salzen, dann Grillen**. Zwar entzieht das Salz dem Fleisch zunächst Flüssigkeit. Sie wird jedoch später wieder aufgesogen und mit dem darin gelösten Salz gespeichert. Dabei lockert das Salz die Muskelfasern und macht das Fleisch zarter.

Tipp 7: Rubs bilden tolle Krusten

Ähnlich einer Marinade bestehen Rubs nur aus **trockenen Zutaten wie Salz, Zucker und Gewürzen**. Sie haben nicht nur die Aufgabe, das Fleisch zu aromatisieren, vielmehr karamellisiert der Zucker an der Oberfläche und beginnt so, eine **würzige Kruste** zu bilden. Pinseln Sie das Fleisch vorher mit Öl und Ketchup ein, erzielen Sie eine noch krossere Kruste.

Tipp 8: auf Bier als Würze verzichten

Folgen Sie weder dem Grillmythos, die Glut mit Bier zu löschen, noch Bier als Marinade über das Fleisch zu kippen. Im ersten Fall wird die **Asche aufgewirbelt** und kann sich auf dem Fleisch absetzen. Im zweiten Fall gibt das Bier **zu viele Bitterstoffe** ans Grillgut ab und ist **deswegen als Würze ungeeignet**.

Alles zum Thema
Fleischlagerung finden
Sie hier





Hier finden Sie eine Auswahl geeigneter Weine unserer Weinberater



Wein zum Grillfleisch

Passende Weine für das genussvolle Spiel mit dem Feuer

Steak

Speziell beim Grillen von Steaks entwickeln sich ab etwa 140 °C kräftige Röstaromen und eine feine Kruste – Aromen, die hervorragend mit **kraftvollen, tanninreichen Rotweinen** harmonisieren. Wir empfehlen dazu die Rebsorten Cabernet Franc, Cabernet Sauvignon, Malbec, Pinotage, Shiraz oder Tempranillo.

Dry Aged Beef

Barriqueweine – also **im Holzfass ausgebaute Rotweine** – entwickeln süßliche Noten, in denen Kokos, Vanille und Zimt anklingen. Sie passen hervorragend zu Dry Aged Beef.

Rinderfilet

Bei einem zarten Rinderfilet vom Grill sollte der **Rotwein etwas milder** sein – gut ausbalanciert mit weniger Gerbstoffen. Genießen Sie zum Beispiel einen Pinot Noir oder Merlot dazu.

Lamm

Zum feinen Eigengeschmack von Lamm empfehlen sich **junge, fruchtbetonte Rotweine** mit weniger Alkohol und Gerbstoffen. Unsere Empfehlung: Rebsorten wie Grenache, Merlot und Shiraz oder klassisch ein Cabernet Franc oder Cabernet Sauvignon.

Schwein

Beim helleren Fleisch von gegrilltem Schwein liegen Sie mit **komplexen im Barrique gereiften Weißweinen** oder **Rotweinen** mit mittlerem Alkoholgehalt richtig.

Würstchen

Auch wer am liebsten Würstchen vom Grill mag, findet seine Weine dazu. **Fruchtige Rotweine** mit weniger Alkohol und Gerbstoffen eignen sich ebenso gut wie ein **frischer Weißwein** der Rebsorten Sauvignon Blanc oder Chenin Blanc.

Geflügel

Geflügel vom Grill verträgt sich gut mit **Weißweinen** wie Chardonnay oder Pinot Gris, **süffigen Rosé-Weinen** oder **fruchtbetonten Rotweinen** der Rebsorte Grenache oder Pinot Noir. Dabei gilt: Je kräftiger die Würze, umso kräftiger sollte der Wein sein.



GLOBUS
Markthallen Holding
GmbH & Co. KG

Leipziger Straße 8
66606 St. Wendel
globus.de