



VON HAND
MIT HERZ
GLOBUS

FACHMETZGEREI



Kleines

A bis

Z des Grillens

Alles
Wissenswertes
rund ums
Grillfleisch.

Fleisch

A wie Anzünder

Die Auswahl an Grill-Anzündern ist mittlerweile sehr groß. Ob Flüssiganzünder, Anzündwürfel oder -paste: Zum Entzünden der Anzündhilfen eignen sich spezielle Grillfeuerzeuge oder lange Streichhölzer. Beides bietet durch den extra-langen Schaft Schutz vor Verbrennungen während des Anzündens.

Abzuraten ist von Papier, Karton oder Holz als Anzündhilfe. Diese sind deutlich weniger effektiv als die eigens entwickelten Grill-Anzünder und führen zu unnötiger Rauchentwicklung.

Achtung:

Finger weg von Benzin, Terpentin, Spiritus und Co.! Hier besteht die Gefahr von Stichflammen, Explosionen und schwerwiegenden Verletzungen.

B wie BBQ

Grillen = BBQ?

Das ist nicht ganz richtig. Zwar ist „to barbecue“ die englische Bezeichnung für „etwas grillen“, doch die Zubereitungsart ist eine andere. Beim typisch amerikanischen BBQ wird das Fleisch bei relativ niedrigen Temperaturen von ca. 90–160 °C im Rauch gegart. Das Fleisch liegt dazu nicht direkt über der Glut, sondern etwas abseits. Beim recht zeitintensiven BBQ verbringt das Fleisch mehrere Stunden im heißen Rauch. Beim Grillen befindet sich das Fleisch nah an der Glut. Hier gart das Fleisch bei ca. 250 °C und ist entsprechend schnell verzehrfertig.



C wie Chili & Co.

Auch die richtige Schärfe darf beim Grillen nicht fehlen. Chili gibt Marinaden und Dips als Gewürz den letzten Kick.

Doch Vorsicht, manche Chili-Sorten haben es in sich! Die Schärfe einer Chili wird in Scoville (SCU = Scoville Unit) gemessen, z. B.:

Gemüsepaprika	ca. 0–10 SCU
Peperoni	ca. 100–500 SCU
Jalapeño-Chili	ca. 2.500–8.000 SCU
Habañeros	ca. 100.000–350.000 SCU

Besonders mutige Griller legen aber auch ganze Chili-Schoten auf den Rost, z. B. gefüllt mit Frischkäsecreme und umwickelt mit Bacon-Streifen.

Manche mögens heiß!

Viele Chili-Sorten, wie z. B. Jalapeños finden Sie zu aktuellen Tagespreisen in unserer Obst- und Gemüse-Abteilung.

D wie ♥ Dry Rub

Die Zutaten in eine Schale geben und gründlich vermischen, z. B. mit einem Mörser, der die Zutaten gleichzeitig noch etwas verkleinert. Anschließend die Gewürzmischung mit Druck in das rohe Fleisch einmassieren und die gewürzten Fleischstücke über Nacht im Kühlschrank ruhen lassen.

Es können natürlich auch andere Zucker-, Kräuter- und Gewürzarten verwendet werden, wichtig ist nur das Verhältnis.

Mehr als Pfeffer:

Eine große Auswahl an Gewürzen finden Sie in unserer Gewürzabteilung.

Das Mischverhältnis ist:

Süße	Salz	Gewürze	Kräuter
5	3	1	1

Bzw. für Süß-Liebhaber:

Süße	Salz	Gewürze	Kräuter
8	3	1	1

Spezial-Effekt des Dry Rub:

Das Grillfleisch bekommt eine tolle Kruste, da die Zuckeranteile der Gewürzmischung auf dem Grill karamellisieren.

Bei Dry Rub handelt es sich um eine schmackhafte Gewürzmischung für das Grillfleisch. Es gibt Dry Rub als fertige Gewürzmischung zu kaufen, doch ist sie auch spielend leicht selbst herzustellen.

Man benötigt dafür nur:
weißen Zucker | braunen Zucker | Meersalz | Rauchsatz | Knoblauchgranulat | Zwiebelgranulat | Rosmarin | Oregano





Gut zu wissen:

Um den Frieden mit den Nachbarn nicht zu stören, sollte der Grill nicht allzu viel Rauch entwickeln. Das ist bei den klassischen Holzkohlegrills leider nicht immer garantiert. Daher empfiehlt sich der Einsatz eines Elektro-Grills, bei dem deutlich weniger Rauch produziert wird, als bei den klassischen Grills mit offenem Feuer.



E wie Elektrogrill

Ob schlechtes Wetter, Grill-Verbot im Mietvertrag und der Hausordnung oder schlichtweg keine Lust auf Qualm – für einen Elektrogrill gibt es viele Gründe. Außerdem ist er handlich, praktisch und blitzschnell einsatzbereit. Wer Fleisch grillen möchte, sollte beim Kauf auf eine Leistung von > 2.000 Watt achten. Für Gemüse reicht auch eine geringere Leistung. Besonders praktisch sind eingebaute Temperaturregler: So kann man das Grillgut bei Bedarf auch nur warm halten.



Echte Entscheidungshilfen:

Bei Unsicherheiten, welches denn nun das richtige Stück ist, helfen unsere Theken-Mitarbeiter gerne weiter.

Filet, das edelste Fleisch:

herrlich saftig, weich und mit tollem Eigengeschmack. Bei Filet ist es vollkommen ausreichend, lediglich mit Salz und Pfeffer zu würzen. Mehr Gewürze oder gar Marinade würden den feinen Geschmack des Filets nur verfälschen.

Vorsicht Verwechslungsgefahr!

Das „falsche Filet“ ist mit dem echten zwar namensverwandt, doch nur seine Form erinnert an ein echtes Filetstück. Es stammt aus der Schulter des Tieres und da es von einer kräftigen Sehne durchzogen ist, eignet es sich eher zum Schmoren oder Kochen, statt zum Grillen oder Kurzbraten.

F wie Filetstück



Fleisch ist das Grillgut überhaupt. Möchte man trotz der zahlreichen Grillfleisch-Sorten noch mehr Abwechslung auf dem Rost, bieten sich Pute, Truthahn und Hähnchen an.

Köstlich gewürzt, findet auch das Geflügelfleisch zahlreiche Anhänger. Und ein ganzer Truthahn auf dem Drehspieß macht auch optisch einiges her.



wie Geflügel

Lecker:

Chili-Honig Marinade

200 ml Sojasauce | 100 ml Honig | 200 ml Olivenöl | 2 Chillischoten
Gewaschene und entkernte Chillischoten klein hacken und mit Honig und Sojasoße verrühren, dann mit Öl vermischen und das Fleisch darin einlegen.



Spieße aus Holz gibt es in unterschiedlichen Größen für üppige Schaschlik-Spieße mit Fleisch und Gemüse, kleine Häppchen oder andere kreative Grill-Ideen.

Übrigens:

Legt man die unbestückten Spieße vor dem Grillen für 1 Stunde in klares Wasser, verkohlen sie nicht.

Extra-Tipp

Zucchini-Röllchen

Die Zucchini in dünne Streifen schneiden, mit Frischkäse bestreichen, frischen Schnittlauch oder Basilikum darauf verteilen, dann mit Salz und Pfeffer würzen, aufrollen. Für mehr Stabilität die Röllchen auf zwei Zahnstocher oder Holzspieße stecken und schließlich nur noch auf den Grill legen.



wie Holzspieße



Pökelspritzen finden Sie in der **Globus-Haushaltswarenabteilung**, unsere Mitarbeiter beraten Sie gerne!

wie Injektion **I**

Mit einer Marinade- oder Pökelspritze können die Gewürze und Aromen direkt in das Fleisch eingebracht werden. Während in Marinade eingelegtes Fleisch oft nur außen an Geschmack gewinnt, verteilt sich bei einer Injektion das Aroma intensiv im gesamten Stück.

Aroma durch und durch:

Das von innen gewürzte Fleisch sollte über Nacht im Kühlschrank ziehen können.

J wie ♥ Joghurt-Dip

Ob zu orientalisch gewürztem Fleisch, Fisch, Grillgemüse oder einfachen Folienkartoffeln – bei einem deftigen Grillmenü ist ein frischer Joghurt-Dip nicht nur im Sommer der Hit!

Extra-Tipp

Probieren Sie doch mal Joghurt mit...

- ... Zwiebel | Schnittlauch | Paprika | Salz | Pfeffer
- ... Pfefferminze | Zitronensaft | Knoblauch | Salz
- ... Tomate | Lauchzwiebel | Salz | Pfeffer | Chili



Kauf-Tipps:

Wenn die Grillhaube durch ein Scharnier an der unteren Grillschale befestigt ist, können Sie diese auch als Windschutz verwenden. Bei emailliertem Grillgehäuse achten Sie unbedingt darauf, dass die empfindliche Beschichtung nicht beschädigt wird.

Tolle Kugelgrills finden Sie in Ihrem Globus-Markt. Wir helfen Ihnen gerne bei der Wahl des richtigen Modells.



K wie Kugelgrill

Ein Kugelgrill hat viele Vorteile:

- Optimale Hitzeverteilung durch runde Form
- Garen bei gleichbleibender Temperatur dank Haube
- Perfekt für direktes und indirektes Grillen
- Einfacher Transport durch Griffe und Räder
- Oft mit integrierter Lüftungsregulierung und Grillthermometer
- Kleinere Modelle als Tischgrill verwendbar

Wenn Fleisch auf den Grill kommt, muss es nicht immer nur Rind und Schwein sein.

Haben Sie sich schon an Lamm gewagt?

Lammfleisch, -koteletts, -filets, -steaks oder -rippchen? Sollten Sie zum ersten Mal Lammfleisch grillen, lassen Sie sich in unserer Fachmetzgerei beraten und achten Sie darauf, besonders junges Fleisch zu kaufen.

Lammfleisch sollte nie völlig durchgaren, sondern in der Mitte rosa bleiben, denn nur so wird es wirklich zart und saftig. Lamm verträgt sich außerdem wunderbar mit kräftiger Rotwein-Marinade und mit frischem Minz-Dip.

Experimentieren Sie!

Mit dem **Vorbestellservice** der Globus-Fachmetzgerei ist das gewünschte Fleisch garantiert vorrätig, auf Wunsch perfekt für Sie mariniert.
[globus.de/vorbestellen](https://www.globus.de/vorbestellen)

wie
Lamm
& Co.





Extra-Tipp

Brauner Zucker in der Marinade karamellisiert über der Glut und sorgt so, neben einem zusätzlichen Geschmackskick, auch für eine wundervoll braune Kruste.

M wie Marinade

Gerade beim Grillen ist das Marinieren wichtig, um das Fleisch zart und saftig zu halten und dem Grillgut Aroma und Würze zu verleihen.

Marinaden bestehen meist aus diesen drei Hauptbestandteilen:

- Säure** z. B. Essig, Zitrone oder Wein | macht das Fleisch zart
- Öl** z. B. geschmacksneutrale Öle | guter Geschmacksträger
- Würze** z. B. Soßen, Zucker, Honig, Kräuter, Gewürze und mehr

Achtung: Marinade vor dem Grillen immer gut abtropfen lassen. In die Glut tropfende Marinade führt zu Rauch und Flammen.

Auch beim Grillen ist es möglich, das Fleisch auf niedriger Temperatur zu garen. Dafür wird das Grillgut in den indirekten Hitzebereich am Rand des Rostes gelegt, anstatt direkt über die Glut.

Vorteil der Niedrigtemperatur:

Das Grillfleisch bleibt saftig und verliert weniger an Größe und Geschmack.

Wissenswert!

Die Temperatur liegt beim Niedrigtemperatur-Garen bei rund 80–120 °C.

N wie Niedrigtemperatur





wie optimale Temperatur

Die optimale Temperatur erreicht der Kern des Grillguts am „Garpunkt“.

Gar-Grade:	
rare	= 48–50 °C
medium rare	= 51–53 °C
medium	= 54–56 °C
medium well	= 57–59 °C
well done	= > 60 °C

Gut zu wissen:

Mit einem Kernthermometer lässt sich die Kerntemperatur eines Steaks ganz exakt bestimmen.
Eine Ausgabe, die sich lohnt!



Übrigens: Bei uns finden Sie Kernthermometer in der **Haushaltswarenabteilung**.

Die richtige Position des Grillrostes ist maßgeblich für den Erfolg: je geringer die Garzeit, desto niedriger sollte der Rost hängen.

Echte Profis bedecken den Bereich unter dem Rost nur zur Hälfte mit Glut. Auf der Glutseite wird angebraten und auf der glutfreien Seite sanft fertig gegart.

Das lästige Umhängen des Grillrostes entfällt.

Sie haben Feuer gefangen und wollen noch mehr zum Thema Grillen wissen?

Stöbern Sie in unserem Globus-Buchshop!

globus-buchshop.de



wie Position



Q

wie Quesadillas

Hallo Mexiko!

Auch wenn Quesadillas von außen wirken wie ein langweiliger Fladen, überzeugen sie schnell durch ihre inneren Werte: Käse (Manchego), Avocado, Mais, Tomaten oder alles gleichzeitig – bei der Füllung sind der Fantasie kaum Grenzen gesetzt.

Extra-Tipp

Einfach Tortilla-Wraps zur Hälfte mit Käse und Zutaten belegen (nicht zu dick), zuklappen und von jeder Seite 2–3 Minuten grillen, bis der Käse geschmolzen und die Tortilla knusprig ist.



R

wie Rauch

Der Rauch des Grills hat seine guten Seiten:

Man kann ihn z. B. ganz einfach mit Kräutern veredeln und so dem Grillgut ein ganz besonderes Aroma verleihen.



Extra-Tipp

Einfach ein paar Rosmarin-zweige in die Glut legen, und das Fleisch wird sanft geräuchert.
Köstlich!



Extra-Tipp

Etwas Wassermelone würfeln, Feta darüber bröseln und mit einer Vinaigrette aus Limettensaft, Olivenöl, Pfeffer und etwas frischer Minze servieren, fertig ist ein erfrischender Sommer-salat!

S wie Salate

Salate dürfen auf keiner Grillparty fehlen.

Beim Grillen spielen Salate eigentlich nur die Nebenrolle, aber wer möchte denn wirklich auf den hausgemachten Nudelsalat oder einen kleinen, bunten Salatteller verzichten?

Erst die knackigen Beilagen runden das kräftige Grillgut perfekt ab.

Übrigens: Knackig frisches Obst und Gemüse für Ihre Salate finden Sie in unserer Obst- und Gemüseabteilung.

T wie T-Bone-Steak

Seinem T-förmigen Knochen verdankt das T-Bone-Steak seinen Namen.

Mit einem Gewicht von rund 600 g und ca. 4 cm Dicke ein echter Traum für Grill-Gourmets.

Das T-Bone-Steak wird direkt über der heißesten Glut gegrillt und dabei nur einmal gewendet.

Die Garzeit?
Erfreulich kurz: nur wenige Minuten pro Seite.

Extra-Tipp

Wie fühlt sich Ihr Steak an?
Machen Sie den Daumen-Test:

weich = **rare** | halbfest = **medium rare**
wenig nachgiebig = **medium** | fest = **well done**





u

wie
unterwegs

Jeder Ausflug wird durch eine kleine Grillpause noch besser.

Für schnelles Grill-Vergnügen unterwegs eignet sich am besten ein Einweg-Grill: In der Alu-Schale sind Kohle, Rost und Anzünder direkt mit dabei.

Ein Einweg-Grill ist klein, leicht, günstig und niemand muss hinterher putzen, denn der benutzte Einweg-Grill wird einfach über den Müll entsorgt.

Achtung: Einweg-Grills vor dem Entsorgen immer vollständig abkühlen lassen!

Übrigens: Einweg-Grills und mehr Picknickzubehör finden Sie in unserer **Haushaltswarenabteilung**.

Gemüsespieße auf dem Grill von allen Seiten ca. 8–10 Min. grillen. Servieren Sie dazu einfach frisches Baguette.

Neben zahlreichen kreativen Grillgemüse-Variationen gibt es für Vegetarier eine große Auswahl an grilltauglichen Fleisch-Alternativen.

Ob Tofu, Tempeh, Seitan oder Lupinen:

Mit den richtigen Gewürzen schmecken auch die verschiedenen Pflanzeiweiß-Produkte, knusprig vom Grill, unglaublich lecker.

v

wie
Vegetarisch



Echte Grillfans lassen sich von ein bisschen Eis und Schnee nicht aufhalten! Zwar braucht das Grillgut ca. 20 % mehr Zeit, um richtig gar zu werden, doch dafür schmeckt eine leckere, heiße Wurst vom Grill bei frostigen Temperaturen gleich doppelt so gut.

Warm, aber sicher:

Beim Wintergrillen ist warme Kleidung angesagt. Achten Sie hier darauf, dass Schal-Ende und Jacken-Zipfel nicht versehentlich in die heiße Glut baumeln können!

W

wie Wintergrillen

Extra-Tipp

Einfach pro Person einen Bratpfel nach Ihrem Rezept vorbereiten und anschließend ca. 20 Minuten im geschlossenen Grill bei indirekter Hitze garen, bis die Schale rundherum runzelig wird. **So lecker!**



Zugegeben, das X sitzt nicht am Anfang des Wortes, aber kennen Sie eine Fleischsorte mit X? Wenn ja, bitte zusehen.

X

wie HaXe!

Für die gegrillte Schweinshaxe ist ein wenig Geduld nötig:

Man benötigt dafür: 4 frische Haxen vom Schwein | Bier
Für die Marinade: Olivenöl | frischer Knoblauch | Salz | Pfeffer

Zubereitung: Knoblauch pressen, die Zutaten der Marinade verrühren und die Haxen damit bepinseln. Dann auf den vorbereiteten Kugel-Grill legen und Deckel schließen. Alle halbe Stunde die Haxen mit Bier einpinseln. Nach etwa 3 Stunden sind sie gar.



Y

wie
Yakitori

Wer glaubt in Japan gäbe es nur Sushi, liegt weit daneben! „Yakitori“ heißen die kleinen Spießchen, die man in Japan an jeder Ecke bekommt.

Klassischerweise kommen kleine Stücke Hühnerfleisch und Gemüse wie Frühlingszwiebeln, Champignons oder Paprika auf den Spieß – aber experimentieren Sie ruhig! Gewürzt wird nur mit Salz und einer Soße aus Mirin (Reiswein), Sojasoße und Zucker, deren Rest einfach als Dip zu den Spießchen gereicht wird.



Z

wie
Zange & Co.

Ohne das passende Werkzeug macht Grillen nur halb so viel Spaß. Mit diesen sechs Grill-Helfern sind Sie immer perfekt ausgerüstet:

**Zange | Gabel | Wender |
Pinself | Messer
Reinigungsbürste**

Übrigens: Alles rund ums Grillbesteck finden Sie in unserer gut sortierten **Haushaltswarenabteilung.**



VON HAND
MIT HERZ
GLOBUS

FACHMETZGEREI

Der Grillspaß wird mit Globus gleich verdoppelt!

Ob Wurst, Fleisch oder Geflügel, pur oder eingelegt in köstlicher Marinade – in Ihrer Globus-Fachmetzgerei finden Sie für jeden Geschmack das Richtige.

Die Mitarbeiter an unserer Fleischtheke beraten Sie selbstverständlich auch gerne individuell bei der Auswahl des richtigen Grillfleisches und dessen Zubereitung.

Außerdem stellen wir Ihnen auf Wunsch individuelle Platten zusammen. Einfach online reservieren unter globus.de/vorbestellen und nach drei Tagen im Markt abholen.

Wir freuen uns auf Sie.

Mehr clevere Tipps und leckere Ideen für kulinarische Vielfalt in der Grillsaison finden Sie in unserem **A bis Z des Grillens** zum Thema **Fisch und Geflügel**.

Erhältlich
in Ihrem
Globus-
Markt

