

Grillieren geht über Studieren

Im Sommer versammelt sich die halbe Schweiz um den Grill. Worauf ist zu achten, damit das Fleisch saftig und das Gemüse knackig wird? Wir haben einen Grill-Weltmeister und einen veganen Koch nach ihren besten Tipps gefragt.

MICHAEL STAUB
Journalist BR, Kriens

Philipp Glauser ist gelernter Metzger, gelernter Koch und Chefkoch mit eidgenössischem Fachzeugnis. Er stand von Kindsbeinen an am Grill und wurde als mehrfacher Barbecue-Schweizermeister und doppelter Grill-Weltmeister ausgezeichnet. «Beim Kochen wie beim Grillieren geht es um ein Bewusstsein für Lebensmittel, um Genuss und Geselligkeit. Wer sich Zeit nimmt und hochwertige Zutaten verwendet, wird am Essen viel mehr Freude haben», sagt Glauser. Beim Fleischaufkauf gelte ganz klar das Motto: Weniger ist mehr. «Mein Minimalstandard ist Schweizer Fleisch. Wann immer möglich aus regionaler Produktion, gerne in Bio- oder gar Demeter-Qualität. Das sind Unterschiede, die man sofort merkt.»

Am häufigsten kommen in der Schweiz vermutlich Würste und Pouletbrüstchen auf den Grill. «Für mich geht nichts über eine richtige Olmabratwurst», meint Philipp Glauser, «doch bei einer Grillparty führt portioniertes Fleisch meistens zu Stress für den Gastgeber. Wer 20 oder 30 Stücke grillieren muss, kann sich ja gar nicht mehr mit seinen Gästen unterhalten. Die Geselligkeit ist aber mindestens so wichtig wie das Essen.» Deshalb empfiehlt er, lieber ein grosses Stück statt viele kleine zu wählen. «Ein Stück Schweinshals oder einen Kalbsschulterbraten können auch ungeübte Grilleure zubereiten. Dazu noch ein feines Kartoffelgratin vom Grill und eine Sauce, und fertig ist das Menü.»

Richtig grillieren

Die Arbeit am Rost ist keine komplizierte Kulturtechnik. «Wer einen Backofen bedienen kann, kann auch grillieren», sagt Philipp Glauser. Trotzdem ist es wichtig, auf einige Punkte zu achten, damit die Fleischqualität nicht leidet:

■ **Temperaturschocks vermeiden**

Das Fleisch eine halbe bis eine Stunde vor dem Grillieren aus dem Kühlschrank nehmen, damit es Zimmertemperatur erreichen kann. Wichtig: Fleisch nicht offen stehen lassen, sondern mit Klarsichtfolie abdecken.

■ **Marinade abtupfen**

Die Marinade hat das Fleisch vor dem Grillieren zart gemacht und ihm Geschmack verliehen – ihre Aufgabe ist erfüllt. Deshalb die

Marinade vor dem Grillieren gut abstreifen und abtupfen. Dies minimiert auch Stichflammen und Verschmutzungen.

■ **Mit Kerntemperaturen arbeiten**

Entscheidend für eine hygienisch und geschmacklich einwandfreie Zubereitung ist die Temperatur im Innern des Fleischstücks (Kerntemperatur). Wer sich daran orientiert, fährt besser als mit dem Finger-Drucktest.

■ **Indirekt grillieren**

Das direkte Grillieren über dem Brenner oder der Glut ist wichtig, damit sich Röstaromen entwickeln und der Fleischsaft nicht austritt. Für diese Phase genügen wenige Minuten. Danach wird das Fleisch in der indirekten Zone grilliert, bis es die gewünschte Kerntemperatur erreicht hat.

■ **Ruhen lassen**

Das Fleisch nach dem Grillieren nicht sofort servieren bzw. aufschneiden, sondern einige Minuten ruhen lassen. So kann sich der Fleischsaft wieder mit den Fasern verbinden, das Stück wird schön saftig.

Neue Beilagen

Bei vielen Grillpartys werden «mastige» Beilagen gereicht. Philipp Glauser empfiehlt mehr Leichtigkeit: «Die Grillküche ist eine leichte Küche. Diese Saison experimentiere ich vor allem mit Glasnudelsalaten und verschiedenen Salsas. Chimichurri zum Beispiel, eine «Salsa verde», passt wunderbar zu Steaks. Oder man macht eine eigene Salsa mit angeschwitztem Gemüse, Olivenöl und etwas Zitronensaft.» Und obwohl die Grillsaison bei Glauser 365 Tage pro Jahr dauert, stellt der gelernte Metzger klar: «Auch bei mir kommt längstens nicht jeden Tag Fleisch auf den Tisch. Beim Grillieren kann man auch auf unzählige fleischlose Rezeptideen zugreifen.»

Einer, der sich damit bestens auskennt, ist Pascal Haag. Der gelernte Koch arbeitete lange Zeit im Restaurant Hiltl und ist spezialisiert auf die vegetarische und vegane Küche. Als Mitautor des bekannten Kochbuchs «Leaf to Root» und Rezeptentwickler experimentiert er ständig mit neuen Zutaten und Rezeptideen. «Neben den altbekannten Peperoni, Zucchetti und Maiskolben vom Grill gibt es eine riesige Vielfalt an Gemüsen. Gerade Sorten, die wir nicht automatisch mit dem Grillieren verbinden, können sehr fein sein», sagt Pascal Haag. Beim veganen Grillieren beobachtet er zwei Strömungen: Entweder wird das Menü nach klassischer Manier zusammengesetzt, oder aber ausgehend vom persönlichen Geschmack entwickelt.

Gemüse als Star

Wer es klassisch mag, kann zum Beispiel einen «Beyond Burger», einen «Moving Mountain Burger» oder ein Spiessli mit «Planted Chicken» auf den Grill legen. Diese Fleisch-Alternativen sind zu 100 Prozent vegan und ähneln in Textur und

Geschmack täuschend einem Rindsburger respektive einem Poulet. Bei Blindtests werden sie häufig mit «richtigem» Fleisch verwechselt. «Dazu reicht man in der Regel noch eine Beilage, ein Gemüse oder einen Salat», sagt Haag. Solche Menüs seien für viele Leute sehr praktisch, meint er, doch sein Herz als Koch schlage natürlich für Eigenentwicklungen.

Wie funktioniert diese vegane Grill-Küche? «Viele Gemüse, die wir



nicht unbedingt mit dem Grill verbinden, können zu sehr feinen Gerichten verarbeitet werden», sagt Pascal Haag. Er schneidet zum Beispiel Blumenkohl in Scheiben, mariniert ihn einige Stunden mit einer veganen Tandoori-Marinade und grilliert ihn anschliessend: «Zusammen mit einem Kichererbsensalat hat man so ein ausgewogenes veganes Gericht.» Auch mit mariniertem und grilliertem Randen oder bewusst verkohltem Gemüse (etwa Auberginen, Peperoni, Lauch oder Weisskohl) macht Pascal Haag gute Erfahrungen. Bei solchen Menüs spielt das Gemüse keine Nebenrolle wie etwa der Maiskolben beim Steak, sondern es ist der eigentliche Star. Die notwendigen Proteine liefert die Beilage, etwa Hummus oder ein Linsensalat.

Richtig einkaufen

Für den Gemüse-Einkauf empfiehlt der vegane Koch einen Wochenmarkt oder Hofladen: «Bei den Grossverteilern hat man den Eindruck, jedes Gemüse sei das ganze Jahre in Saison. Bei den lokalen Produzenten sieht man deutlich, was gerade wächst. Zudem ist die Qualität besser.» Für Köchinnen und Köche, die vegane Gerichte ausprobieren wollen, hält Pascal Haag drei Tipps bereit:

■ **Gemüse erst nach dem Grillieren salzen.** Sonst wird es wässrig und



Philipp Glauser empfiehlt Schweizer Fleisch, möglichst in Bio-Qualität: «Den Unterschied merkt man sofort.» So etwa beim Tafelspitz an selbstgemachter Chimichurri-Sauce (links).

BILDER ZVG



Pascal Haag liebt die grosse Vielfalt an Gemüse: «Sehr viele Sorten eignen sich prima für den Grill.» Dazu gehört auch Fenchel, kombiniert mit Couscous, Datteln und Kräutern (links).

BILD UNTEN SYLVAN MÜLLER

weich und lässt sich schwieriger grillieren.

■ **Kräftig einheizen**

Der Rost soll heiss und eingeölt sein, damit das Gemüse schön gebräunt wird und nicht auf dem Rost klebt.

■ **Raucharomen nutzen**

Wer mit Holzkohle oder einem Feuerring grilliert, soll das Gemüse nicht in Alufolie garen, denn das Raucharoma passt geschmacklich hervorragend zu den meisten Gemüsesorten.

Ob fleisch- oder gemüsebasierte Menüs: Wichtig ist die Freude am Geschmack, am Experimentieren und am bewussten Kochen. «Während des Lockdowns haben viele Leute den Bezug zum Essen neu entdeckt und zum Beispiel ihr Brot selbst gebacken. Die Arbeit mit frischen Zutaten braucht Zeit, aber es lohnt sich», meint Philipp Glauser.

Und Pascal Haag ergänzt: «Die Natur bietet uns eine wahre Schatzkammer. Etwas vom Schönsten für mich ist, wenn ich für eine Grillparty einkaufen gehe und beim Gemüse richtig zuschlagen kann.»

HINWEIS

Hungrig auf Neues

Abwechslung macht auch beim Grillieren Spass. Deshalb finden Sie auf der HEV-Website zwei Rezepte unserer Gesprächspartner. Pascal Haag präsentiert einen veganen Couscous-Salat mit grilliertem Fenchel, Kräutern und Datteln. Und Philipp Glauser empfiehlt einen grillierten Rindstafelspitz mit Chimichurri-Sauce.

www.hev-schweiz.ch/rezepte



BILD MEDIATOP