



GRILLMETHODEN

Das Merkmal für direktes Grillen im Gegensatz zu indirektem Grillen ist, dass das Grillgut direkt über der glühenden Kohle liegt. Das Grillgut (z.B. Fleisch) ist dabei einer sehr starken Hitze ausgesetzt. Dies ist optimal für z.B. kleine Fleischstücke, die schnell gar werden. Durch die richtig starke Hitze werden diese scharf angebraten und es bildet sich bei einer Temperatur von über 120°C eine schöne Kruste mit schmackhaften Röstaromen.

Indirektes Grillen bzw. indirekte Hitze eignet sich besonders um z.B. größere und dickere Stücke Fleisch zu grillen oder aber ganze Hähnchen und Rippen. Teilweise werden auch Fleischstücke zunächst auf direkter Hitze gegrillt und dann durch indirektes Grillen fertig gegart.

Indirektes Grillen zeichnet sich dadurch aus, dass die Hitze, die auf das Grillgut einwirkt, nicht so stark und intensiv ist. Es ist aber notwendig hierfür einen passenden Grill zu verwenden. Ein Kugelgrill oder Gasgrill mit einer verschließbaren Haube ist für indirektes Grillen z.B. optimal geeignet.

Für indirektes Grillen wird der Deckel geschlossen. Dies führt dazu, dass die Hitze von den Seitenwänden und dem Deckel des Grills abgestrahlt wird und das Fleisch sanft gegart wird. Durch indirektes Grillen können größere Stücke richtig durchgegart werden und verbrennen nicht. Dadurch, dass die Hitze von allen Seiten auf das Grillgut einwirkt muss es nur ab und zu gewendet werden.

Um Fleisch punktgenau zu garen, misst man die Kerntemperatur des Gargutes.



Die folgende Tabelle listet Kerntemperaturen von Fleisch auf, die erreicht werden müssen, um einen bestimmten Gargrad des Grillguts zu erreichen.

KERNTEMPERATUREN



RIND

Rinderfilet /-lende, englisch bis rosa	38 - 55°C
Rinderfilet /-lende, medium	55 - 58°C
Roastbeef, medium	55 - 60°C
Rinderbrust, vollgar	90 - 95°C
Rinderbraten, vollgar	85 - 90°C
Beef Brisket	85°C
Tafelspitz, vollgar	90°C
Rouladen, aus der Keule	70 °C (längere Zeit halten!)

SCHWEIN

Keule vollgar	75°C
Keule hellrosa	65 - 68°C
Schweinerücken leicht hellrosa	65 - 70°C
Schweinefilet rosa	58 °C
Schweinefilet, vollgar	65 °C
Schweinekamm, vollgar	70 -75°C
Schweineschulter, vollgar	75°C
Schweinebauch gefüllt, vollgar	70 - 75°C
hintere Schweinehaxe gebraten, vollgar	80 - 85°C
Kochschinken, sehr saftig	64 - 68°C
Kasseler Aufschnitt Buffet, rosa	55 - 60°C
Kasseler, vollgar	60 - 68°C
Schinken in Brotteig	65 - 70°C
Hackfleisch	mindstens 75°C

KALB

Kalbsrücken, hellrosa	65 - 70°C
Keule, Oberschale,	
Frikandeau, vollgar	78°C
Kalbsbraten, vollgar	64 - 74°C
Kalbsschulter, vollgar	75 - 80°C
Kalbsbrust, vollgar	
(gefüllt oder ausgelöst)	75 - 78°C

WILD UND GEFLÜGEL

Wildschweinbraten, vollgar	75 - 78°C
Gespickter Rehrücken, vollgar	50 - 56°C
Rehbraten, vollgar	75 - 80°C
Hähnchen, vollgar	80 - 85°C
Ente, vollgar	80 - 90°C
Pute, vollgar	80 - 90°C
Gans, rosa	75 - 80°C
Gans, vollgar	90 - 92°C
Truthahn, vollgar	80 - 85°C
Strauss, Filetsteak	58°C
Kaninchen (Keule)	65°C
Lammkeule	65°C
Lammkeule, vollgar	75°C

FISCH

Hecht	63°C
Lachs	63°C
Lachsfilet	63°C
Zander	62°C
Seeteufel	62°C
Thunfisch	62°c
Crevetten	62°C



DAS PERFEKTE STEAK

Wie bei allen Fleischgerichten ist die Qualität des Fleischstücks entscheidend für das Gelingen. Am besten lässt man sich das Steak vom Metzger frisch schneiden - drei Zentimeter sollte ein Steak dick sein. Das Fleisch muss gut abgehangen, tief dunkelrot und mit feinen, weißen Fettadern durchzogen sein.

Nehmen Sie das Fleisch rechtzeitig aus dem Kühlschrank, damit es Zimmertemperatur hat und trocknen Sie es gut ab. Fettränder an Steaks halten das Fleisch saftig. Deshalb schneidet man nur Ränder ab, die mehr Fett als Fleisch enthalten. Bei Rumpsteaks kann man den Fettrand auf etwa fünf Millimeter zurückschneiden. Ist der Rand zu dick, wellt sich das Fleisch auf dem Grill. Würzen oder marinieren Sie das Steak je nach Rezept vor dem Grillen.

Achten Sie beim Grillen von Steaks darauf, dass genügend Hitze vorhanden ist. Beim Holzkohlegrill müssen die Briketts sehr heiß sein, etwa 230 bis 290 Grad. Ein Gasgrill wird auf die höchste Stufe gestellt. Zuerst werden beide Seiten des Steaks über direkter Hitze scharf angebraten. Steaks, die dicker als drei Zentimeter sind, werden dann in eine nicht so heiße Zone des Grill (indirekte Hitze) gelegt und fertig gegart. Zum Wenden immer eine Grillzange benutzen, nicht mit einer Gabel in das Fleisch pieken. Vor dem Anschneiden sollte das Steak noch etwas ruhen, zum Beispiel in Alufolie gewickelt. So können sich die Fleischsäfte wieder verteilen.

Nur ein paar Grad Kerntemperatur trennen ein saftiges Steak von einer Schuhsohle. Den Gargrad kann man durch seitliches, leichtes Drücken mit der Grillzange ermitteln. Mit etwas Erfahrung weiß man, wie fest sich die jeweilige Fleischsorte in verschiedenen Garstadien anfühlt. Exaktere Ergebnisse liefert ein Fleischthermometer.

Rare	45 - 49°C
Medium rare	50 - 54°C
Medium	55 - 59°C
Medium well	60 - 72°C
Well done	73 - 85°C

Wollen Sie Ihrem Steak noch ein eindrucksvolles Grillmuster verleihen? So geht's: Legen Sie das Steak bei direkter Hitze auf den heißen Rost, nach ein bis zwei Minuten drehen sie das Fleisch auf dem Rost um 60 bis 90 Grad. Wer möchte, wiederholt nach dem Wenden den Ablauf. Die besten Ergebnisse bekommt man auf einem Gusseisenrost. Das Muster auf der zweiten Seite muss nicht sein.



SCHNITTE VOM RIND

Brisket - Brustspitz

Das Brisket ist das klassische Smoker-Stück und auf der Karte jedes US-BBQ-Restaurants zu finden. Es wird aus dem vorderen Teil der Brust geschnitten, unterhalb der Schulter. Der mehrere Stunden dauernde Prozess des Warmräucherns im Smoker lässt das im Muskel eingelagerte Fett langsam schmelzen. Der kräftige Rub (Gewürzmischung) und das regelmäßige Moppen des Fleischstückes geben zusätzlich Geschmack und Saftigkeit. Die Zubereitungszeit von bis zu 16 Stunden ist eine extrem hohe Anforderung an jeden Pitboss.

Flank Steak - Hose - Bavette Flanchet

Das bekannteste Steak-Stück in den USA stammt aus dem Bauchlappen. Das Flank Steak wird auch als Flankensteak, Hose oder Bavette Flanchet bezeichnet, in Deutschland heißt es auch Dünning. Feinschmecker schätzen es, weil es mager aber trotzdem sehr geschmacksintensiv ist. Nach der Zubereitung unbedingt gegen die Faser in dünne Streifen aufschneiden.

Hanging Tender - Nierenzapfen

Das "hängende Zarte" ist als Onglet sehr bekannt in der französischen Küche und ist eins der wenigen Fleischstücke, die es nur einmal pro Tier gibt. In Sachen Geschmack und Zartheit ist das auch als Nierenzapfen bekannte Stück vom US-Beef kaum zu übertreffen. Sicher mit ein Grund dafür, dass Köche in den amerikanischen Steakhäusern schon lange auf den intensiven Fleischgeschmack schwören, während das Stück in Deutschland bislang kaum bekannt ist.

Naval Short Rib - Flache Rippe

Das auch Knochendünning oder Rippenkasten genannte Stück liegt bei Rindern direkt am Brustkern. Das extrem marmorierte Stück ist zum Smoken fast zu schade, aber saftiger geht es nicht. Smokerzeit: 4-5 Stunden. Zum Servieren dünn gegen die Faser aufschneiden.

Porterhouse Steak - Short Loin

Das Porterhouse Steak wird, ähnlich wie das T-Bone Steak, durch den Knochen in T-Form gekennzeichnet. Da es aber noch weiter aus dem hinteren Rückenbereich geschnitten wird als das T-Bone, hat es einen deutlich größeren Filetanteil wie das T-Bone Steak. Dafür ist der Roastbeefanteil beim Porterhouse kleiner. Es reicht locker für den Genuss zu zweit.

Ribeye / Entrecôte

Das Ribeye ist ein Schnitt aus der Hohen Rippe und gehört zu den am meisten beanspruchten Muskelgruppen im (vorderen) Rücken. Trotz hoher Marmorierung hat der Cut jedoch eine sehr zarte Struktur und eignet sich daher ideal zum Kurzbraten. Da die „Hohe Rippe“ fast nahtlos ins Roastbeef übergeht, wird das Ribeye oft auch als Entrecôte bezeichnet. Charakteristisch für das Ribeye stehen drei Muskelstränge: Der große, runde Strang in der Mitte ist der Ribeye-Kern (lat. Longissimus Dorsi) und das eigentliche Auge (engl. eye=Kern, Zentrum). Darüber befindet sich ein flacher Muskel, der Ribeye-Deckel (Cap; lat. Spinalis Dorsi). Der dritte und kleinste bzw. kürzeste Muskel im Bunde ist das Ribeye-Filet (lat. Complexus Dorsi).

Ribeye Tomahawk - mit extralangem Knochen

Dies ist quasi ein Knochen mit Fleisch, da der gesamte Rippenbogen am Ribeye verbleibt.



Skirt Steak - Saumfleisch

Es liegt zwischen Magen und Lunge bzw. Bauch und Brust des Rindes.

Das Saumfleisch hat eine besonders intensive Fettmarmorierung und ist daher sehr saftig. Das geschmackvolle Stück ist in der mittelamerikanischen Küche und im Südwesten der USA sehr beliebt und wird dort oft für „Fajitas“ verwendet.

Sirloin - Hüfte

Der Hüftkern wird auch als Steakhüfte bezeichnet und lässt sich hervorragend braten oder schmoren. Sie schmeckt aber auch als Hüftsteak portioniert kurzgebraten ausgezeichnet. Das US Sirloin ist nicht zu verwechseln mit dem UK Sirloin. Dabei handelt es sich um das Roastbeef.

Strip Loin - Roastbeef - Rumpsteak

Das Strip Loin stammt aus dem hinteren Rücken und ist auch bekannt als Roastbeef, Rumpsteak; Lendenstück, Nierenstück oder (New York) Strip Steak. Ein der breiten Masse eher bekannterer Schnitt ist das Entrecôte bzw. Zwischenrippenstück (franz. entre=zwischen, côte=Rippe). Bezeichnung in Österreich ist Beiried. Egal, wie man es nennt, man erkennt das Stück immer am deutlich sichtbaren Fettrand. Dieser sollte zum Braten NICHT entfernt werden, da er maßgeblich für die Saftigkeit des Fleisches verantwortlich ist. Das Strip Loin gehört nach dem Filet zum begehrtesten Teil des Rindes und ist Favorit der weiblichen Feinschmecker.

T-Bone - Short Loin

Das T-Bone Steak enthält den klassischen Knochen in T-Form. Es wird aus dem hinteren Bereich des Rückens geschnitten. Auf der einen Seite des Knochens befindet sich das Filet, auf der anderen Seite das Roastbeef. Zum Vergleich: Das Porterhouse Steak stammt ebenfalls aus dem Rücken, liegt aber noch ein Stück weiter hinter dem T-Bone. Auch hier bleibt das Fleisch am Knochen, allerdings ist beim Porterhouse Steak der Filetanteil größer und der Roastbeefanteil dafür kleiner als beim T-Bone Steak.

Tenderloin - Filet

Das Rückenstück mit der amerikanischen Bezeichnung Tenderloin ist DAS zarteste und begehrteste Fleischstück schlechthin. Es ist allgemein als Filet bekannt – in Österreich wird es Lungenbraten (-Steak) genannt - und liegt unter dem Rückenmuskel – ein Bereich, der so gut wie nie beansprucht wird. Daher ist das Fleisch besonders feinfasrig und mager. Lediglich zwei Prozent des Rindes können als Filetstück genutzt werden.

Chateaubriand und Tournedos werden aus dem gleichmäßig dicken Mittelstück (engl. Centercut) geschnitten. Ein Chateaubriand, das auf den französischen Politiker Francois Chateaubriand zurück geht, ist ein 400 Gramm schweres Stück, das locker für den Genuss zu zweit langt. Tournedos (franz. tourner, rund) oder Medaillons sind etwas kleiner und werden vor der Zubereitung mit Hilfe eines Fadens in ihre runde Form gebracht.

Teres Major - Metzgerstück

Der Teres Major Muskel ist ein Teil vom dicken Bugstück, dem hinteren Teil der Schulter und wird auch als Metzgerstück, Petite Tender oder flaches Filet bezeichnet. Achtung, nicht mit dem falschen Filet verwechseln, das ebenfalls aus der Schulter geschnitten wird. Das Teres Major kann entweder kurz gebraten als Steak oder als Filet Medaillons serviert werden.



Top Blade Roast - Flat Iron - Schulterscherzel

Der Schnitt aus der Schultermitte erinnert an ein altmodisches Bügeleisen und wird daher auch Flat Iron genannt. Charakteristisch für das in Österreich auch als Schulterscherzel bekannte Stück, ist die gallertartige Sehne, die quer durch das Fleischstück verläuft. Diese wird beim Schmoren so zart, dass sie mitgegessen werden kann. Werden Steaks (Flat Iron Schnitt) aus dem Stück geschnitten, wird die Sehne entfernt. Dieses Stück eignet sich hervorragend für die Zubereitung von Schmorgerichten. Weitere Bezeichnungen für diesen Schnitt sind Schild und Schaufelstück.

Top Butt Cap - Tafelspitz

Das Top Butt Cap liegt auf der Hüfte und wird auch als Hüftdeckel oder Hüftzapfen bezeichnet. Im Deutschen hat sich aufgrund der charakteristischen, spitz zulaufenden Form der Name Tafelspitz etabliert, der wiederum aus der Wiener Küche stammt. Er eignet sich hervorragend zum Kochen, aber auch zum Schmoren, Braten und zur Herstellung von Geschnetzeltem. In Brasilien ist der Tafelspitz mitsamt der ihn umgebenden Fettschicht als Picanha bekannt und wird dort gerne für das Grillgericht Churrasco genommen. In Frankreich gilt das Stück als Coulotte Steak als Delikatesse.

Top Butt Flap Steaks - Bavette d'Aloyau - Großes Bavette

Top Butt Flap Steaks werden aus dem hinteren Lappenstück der Flanke geschnitten. Es handelt sich um ein flaches, stark marmoriertes, sehr saftiges Stück. In Frankreich nennt man es Bavette d'Aloyau, und ist dort als gängiges Fleischstück in nahezu jedem Supermarkt zu finden. Es gibt auch die Bezeichnung Großes Bavette. Beliebt in der amerikanischen, mittelamerikanischen Küche und im Südwesten der USA, stehen diese Steaks für vollen Geschmack.

Tri Tip - Bürgermeisterstück

Das beste Stück für den Bürgermeister! Früher reservierte der Metzger dieses zarte und saftige Stück für die städtischen und kirchlichen Würdenträger. Daher ist es auch als Bürgermeister- oder Pastorenstück bekannt. Das kurzfasrige Fleisch stammt aus der Nische zwischen Hüfte und Kugel. Hervorragend für die Zubereitung auf dem Grill. Kurz angrillen, unbedingt ruhen lassen, damit sich die Fleischsäfte verteilen können.

BARBECUE-SAUCE

Passt zu: Rind, Schwein, Lamm

2 Zwiebeln und 1 Knoblauchzehe schälen, fein würfeln.

Mit 300 ml Tomatenketchup, 7 EL Zitronensaft, 3 EL Melasse (ersatzweise Zuckerrübensirup), 3 EL Honig, 1 EL frisch gemahlenem Pfeffer, 1 EL Senfpulver oder Senf, ½ TL Tabasco oder Cayennepfeffer, 1 EL Salz bei mittlerer Hitze in etwa 30 Minuten dickflüssig einkochen.