



Tipps zum Grillen

- Grillwaren möglichst kurzfristig vor dem geplanten Grillfest einkaufen
- Die Fleischstücke sollen gut abgelegen, marmoriert und nicht zu dick geschnitten sein
- Gekauftes Fleisch oder gekauften Fisch in kälteisolierender Tasche nach Hause transportieren und unverzüglich im Kühlschrank lagern.
- Achten Sie darauf, dass Fleischstücke nur kurze Zeit ungekühlt zum Grillen bereitgehalten werden. Auf jeden Fall ist das Grillgut mit Haushaltsfolie abzudecken, um Insekten fernzuhalten und Verunreinigungen zu vermeiden.
- Vermeiden Sie beim Grillen, dass abtropfendes Fett direkt in die Glut gelangt. Es können polyzyklische aromatische Kohlenwasserstoffe (Krebs erregende Substanzen) entstehen, die sich mit dem Rauch wiederum am Grillgut ablagern. Durch die Verwendung von Grilltaschen, die Auflage von Alufolie auf dem Grillrost oder die Verwendung von Grillern, die seitlich mit Kohle beschickt werden, ist diese Risiko stark gemindert. Das sorgfältige Abtropfen lassen der ölmarinierten Fleisch- oder Fischstücke kann die Entstehung dieser Substanzen ebenfalls reduzieren.
- Fleischstücke mit Öl bereits am Vortag marinieren und, wenn überhaupt, erst unmittelbar vor dem Grillen salzen.
- Zum Grillen **ausschließlich Holzkohle**, niemals harzreiches Holz, lackierte Holzstücke, Altpapier oder Zapfen verwenden.
- Der typische Geschmack des Gegrillten ist durch Aromastoffe bedingt, die ausschließlich während des Grillvorgangs entstehen.
- Erst wenn die Grillkohle die entsprechende Temperatur hat (Glut mit einer grauweißen Ascheschicht bedeckt) und der Rost wirklich heiß ist, die Fleisch- oder Fischstücke auf den Rost auflegen.
- Durch das Auflegen des Fleisches auf den heißen Rost schließen sich die Poren und das Grillgut bleibt saftig. Um den Austritt von Saft zu vermeiden, verwenden Sie eine Grillzange (keine Gabel).
- **Angekohltes Grillgut sollte nicht verzehrt werden.**

Guten Appetit wünscht Ihnen Ihre IKK Innovationskasse



Alles Gute zur Grillsaison.

Rezepte, Gewinnspiel und
Tipps zum Grillen.

Rezepte zur Grillsaison



Knusprige Spareribs „Barney“

2 kg Spareribs (Schweinerippchen)
3 Essl. Öl
Pfeffer, Salz
1 Essl. edelsüßer Paprika
50 g Zucker mit etwas Zimt
vermengt

Die Rippchen mit Pfeffer, Salz, Paprika und etwas Öl einreiben, auf den vorgeheizten Grill legen und unter häufigem Wenden 15 bis 20 Min. grillen. Zum Schluss Spareribs vom Grill nehmen, mit Zucker und Zimt beidseitig würzen und nochmals 5 bis 10 Minuten kross grillen.



Gemüsespieße á la „Wilma“

1 lange, dünne Aubergine
Saft von 1 ½ Zitronen
2 Maiskolben
8 kleine Tomaten
2 Zucchini
weißer Pfeffer
2 Zwiebeln
4 Essl. Öl
2 große Champignon
Salz

Die Aubergine, den Maiskolben und die Zucchini waschen und abtropfen lassen. Alles in dicke Scheiben schneiden, die Auberginenscheiben auf beiden Seiten salzen und auf Küchenkrepp legen, 15 Minuten ziehen lassen. Die Zwiebeln schälen, in fingerdicke Ringe schneiden, Champignon putzen und mit etwas Zitronensaft beträufeln, Tomaten nur waschen, Gemüse abwechselnd auf 4 große Spieße stecken, mit etwas Öl bepinseln und auf dem heißen Grill etwa 15 Minuten unter häufigem Wenden garen. Mehrmals nachölen.



Marinierte Hähnchenkeulen „Fred Feuerstein“

8 Hähnchenkeulen
1 Essl. Zitronensaft
1 Teel. Senf
2 Essl. Sherry
1 Essl. Öl
½ Teel. edelsüßes Paprikapulver
Pfeffer, Salz

Senf, Zitronensaft, Öl, Sherry, Paprikapulver und Pfeffer zu einer Marinade verrühren; Hähnchenkeulen damit bestreichen und ca. 40 Minuten grillen; anschließend salzen und servieren.