

## Rezepte für Grillkurs

### Grundanleitung zum Grillen

Wichtig zu wissen ist es, dass Steaks immer drei verschiedene Temperaturzonen benötigen um Perfekt zu garen. Das heißt im folgendem beim Grillen mit Holzkohle, sich eine Schicht mit viel extrem heißer Kohle zum Angrillen um Röstaromen zu erzeugen. In Folge eine Schicht mit weniger Kohle um das Steak zum gewünschten Garpunkt zu braten. Ein Drittel vom Grill sollte dann ohne Kohle sein um das Steak ruhen zu lassen.

Temperaturen die man sich merken sollte:

- Über 200 Grad zum Anbraten
- 90 bis 140 Grad zum Fertigbraten
- Unter 64 Grad ruhen lassen

Kerntemperatur:

- 46 Grad medium rare
- 52 Grad medium

Prinzipiell sollte man sein Fleisch mit feinem Salz ca. 3 Min. vor dem Braten würzen um etwas Fleischsaft an die Oberfläche zu holen. Das gibt beim Grillen eine schöne Karamell-Kruste.

### Antipasti

Für schöne Antipasti eignet sich alles Gemüse das man grillen kann z.B. Paprika, Champignons, Zucchini, Auberginen. Das Gemüse in größere Scheiben schneiden mit Pfeffer, Olivenöl und Kräutern marinieren. In Folge dunkel bei hoher Hitze angrillen und in eine Form schichten. Nun in einer flachen Pfanne 50 g Zucker karamellisieren und mit Balsamicoessig mittlerer Qualität aufgießen. Das ganz um ein Drittel reduzieren und über das grillte Gemüse träufeln.



Vils-Kochstelle | Pfalzgrafenring 13 | 92224 Amberg

## BBQ-Sauce:

100g Räucherspeckwürfel, Würfel eines sauren Apfels, einer Zwiebel und einer großen Knoblauchzehe sowie einer Chilischote der Reihe nach scharf anbraten. Mit einem Esslöffel Honig karamellisieren, 4 cl Whiskey dazugeben und flambieren. Mit 1 l Cola aufgießen. Jetzt wegreduzieren bis ca. 0,1l Essenz überbleibt. Etwas abkühlen lassen und mit 0,7 l Tomatenketchup vermengen. Mit Skandinavischem Rauchsatz und BBQ-Würzer abschmecken.

## Gegrillter Raumlachs

Ein Lachsfilet sauber schuppen und entgräten. Dann in gleichmäßige Würfel schneiden. Auf einem Blech wenig Dänisches Rauchsatz streuen. Die Lachspralinen daraufsetzen und auch von oben mit wenig von dem geräuchertem Salz bestreuen. Eine halbe Stunde marinieren. Danach aus Alufolie kleine Schalen formen und die Lachspralinen mit etwas Chili Öl darauf setzen. Bei geschlossenem Grill bei hoher Hitze ca. 4 Min. grillen und danach noch 2 Min. ziehen lassen. Der Fisch sollte innen noch schön glasig sein. So ist er am saftigsten.

## Marinierter gegrillter Pulpo

Einen Pulpo in Salzwasser mit etwas Gemüse kochen bis er beim Anstechen locker von der Gabel rutscht. Die Garzeit beim Pulpo kann extrem schwanken D.h. 45 – 90 Min. In Folge die Fangarme vom Körper trennen und die Tube halbieren und sauber putzen. Für die asiatische Variante mit Sesamöl, Zitronengras, Abrieb und Saft einer Limette, Chili, Kreuzer's Exotischer Würze und Knoblauch mindestens eine Stunde marinieren. Für die mediterrane Variante mit Rosmarin, Thymian, Saft und Abrieb einer Zitrone, Cayennepfeffer, Knoblauch und roter Zwiebel marinieren. Dann einfach bei sehr großer Hitze und geschlossenem Grill 2 Min. scharf grillen um schöne Röstaromen zu erzeugen.



Vils-Kochstelle | Pfalzgrafenring 13 | 92224 Amberg

## Grillen von großen Fleischteilen mit Knochen

Beispiel Fassona Schulter. Das Fleischstück wiederum mit Salz würzen und 3 Min. ziehen lassen. Dann bei großer Hitze auf beiden Seiten scharf angrillen. Wichtig dabei ist, dass der Knochen auch eine gute Temperatur erreicht um dann gleichmäßig zu garen. Danach belegt man sein Fleisch mit Knoblauch, Rosmarin und Thymian und lässt es möglichst bei konstanten 120 Grad bis zu Erreichen der Kerntemperatur von ca. 46 Grad langsam ziehen. Faustregel ist 1 kg Steak dauert bei dieser Garmethode ca. 30 Min.

## Folienkartoffeln

Kleinere Kartoffel waschen und im rohen Zustand mit etwas Kräuter Öl und Meersalz in Alufolie einpacken. Wenn am Grill Platz ist mitgrillen, ansonsten im Backofen bei 160 Grad ca. 45 Min garen.

## Kräuter-Öl

Sehr gutes Olivenöl nach eigenem Geschmack mit Thymian, Rosmarin, Knoblauch, Zwiebel, Chilischoten, Zitronenschale mit einem Mixstab pürieren. Damit würzt man nach dem Grillen sein Stück Fleisch, die Folienkartoffel.

Viel Spaß beim Nachkochen und einen guten Appetit wünscht Ihnen  
Christian Bücherl und das Team der Vils-Kochstelle

