

Zeiten fürs Grillieren

Die angegebenen Grillierzeiten sind Richtwerte für einen Holzkohle-, Gas- oder Elektrogrill. Sie sind abhängig von der Hitze, vom Rostabstand, von der Fleischsorte und -dicke. «Zugedeckt» bedeutet mit geschlossenem Deckel grillieren.

Fleischstücke	Stufe/Hitze	Grillieren	Hinweise
Burger	mittlere (200 Grad)	beidseitig je ca. 4 Min.	zugedeckt
Hohrückensteak (ca. 2 cm dick)	mittlere (200 Grad)	beidseitig je ca. 4 Min.	zugedeckt
Lammkotelett (ca. 50 g)	mittlere (200 Grad)	beidseitig je ca. 3 Min.	zugedeckt
Lammnierstück (ca. 200 g)	mittlere (200 Grad)	beidseitig je ca. 4 Min.	zugedeckt
Lammrack (ca. 400 g)	mittlere (200 Grad)	ca. 15 Min.	zugedeckt, von Zeit zu Zeit wenden
Pouletbrüstli (ca. 150 g)	mittlere (200 Grad)	beidseitig je ca. 6 Min.	zugedeckt
Pouletschenkel (ca. 200 g)	mittlere (200 Grad)	ca. 35 Min.	zugedeckt, von Zeit zu Zeit wenden
Rindsmedaillon (ca. 3 cm dick)	hohe (240 Grad)	beidseitig je ca. 3 Min.	offen (à point)
Rumpsteak (ca. 2 cm dick)	hohe (240 Grad)	beidseitig je ca. 2 Min.	offen (à point)
Schweinsfilet (ca. 500 g)	mittlere (200 Grad)	ca. 20 Min.	zugedeckt, von Zeit zu Zeit wenden
Schweinskotelett (ca. 250 g)	mittlere (200 Grad)	beidseitig je 6–8 Min.	zugedeckt
Schweinssteak (ca. 2 cm dick)	hohe (240 Grad)	beidseitig je ca. 3 Min.	offen
Spareribs (ca. 700 g)	schwache (150 Grad)	ca. 2 Std.	zugedeckt, von Zeit zu Zeit wenden

Würste			
Cervelat und Kalbsbratwurst	mittlere (200 Grad)	beidseitig je ca. 5 Min.	
Schweinsbratwurst	mittlere (200 Grad)	beidseitig je ca. 6 Min.	

Kräuterbutter

100 g weiche Butter mit **1 TL Zitronensaft** und **1 TL Worcestershire-Sauce** mit den Schwingbesen des Handrührgeräts ca. 2 Min. schaumig rühren. **1 Knoblauchzehe** dazupressen. **½ Bund Petersilie**, **½ Bund Schnittlauch**, **1 Zweiglein Rosmarin** und **2 Zweiglein Thymian** grob schneiden, daruntermischen. Mit **½ TL Salz** und **wenig Pfeffer** würzen. Butter auf ein Stück Backpapier oder Klarsichtfolie geben, zu einer Rolle formen, ca. 30 Min. kühl stellen.

Tipp: Andere Kräuter (z. B. Basilikum, Dill, Estragon, Kerbel, Koriander, Liebstöckel, Majoran, Salbei) verwenden oder Curry begeben.



Tipps rund ums Grillieren

- **Fleisch vorbereiten:** Fleisch evtl. marinieren. Kleine Stücke ca. 30 Min., grosse Stücke ca. 1 Std. vor dem Grillieren aus dem Kühlschrank nehmen (gilt nicht für Poulet).
- **Ruhen lassen:** Grosse Stücke (z. B. Kotelett, Spareribs, Lammrack, Filet) nach dem Grillieren auf einem Tranchierbrett mit Alufolie zugedeckt ca. 10 Min. ruhen lassen, erst dann tranchieren. Dadurch verteilen sich Temperatur und Saft gleichmässig im Fleisch.
- **Hygiene:** Rohes Fleisch im Freien vor Sonne und Wärme schützen, es kann schnell verderben.