

# GRILLEN

## Das Beste am Rost an heißen Tagen

**S**ommer und Grillen ist ein Lebensgefühl! Ob köstliches vom Rind, Schwein, Kalb, Geflügel oder auch vegetarische Köstlichkeiten und Grillkäse liegen voll im Trend. Auch wenn Fleisch, Fisch und Wurst oft die Hauptrolle am Grill spielen, dürfen köstliche Soßen, knackige Salate und ein Glaserl Wein nicht fehlen.

### Griller gut aufheizen!

Fleisch & Co erst auf den Rost legen, wenn dieser richtig heiß ist. Dadurch schließen sich die Fleischoberfläche. Das Fleisch klebt weniger an und der Saft bleibt im Grillgut.

Achten Sie beim Einkauf auf die Fleischqualität, es sollte gut marmoriert sein. Durch diese Fettmaserung bleibt das Fleisch saftig und schmackhaft! Rindfleisch sollte gut gereift sein und nicht zu dünn schneiden, so bleibt es saftig.

### Richtig würzen:

Öl-Kräutermischungen machen das Fleisch zart und saftig. Durch das Einlegen trocknet das Fleisch beim Grillen nicht so leicht aus. Meistens bestehen die Marinaden aus ÖL und Kräuter. Das Fleisch sollte mindestens einige Stunden gekühlt in der Marinade liegen. Vor dem Grillen das Öl gut abtropfen lassen. Ideale Kräuter sind Majoran, Oregano, Rosmarin und Thymian. Verwenden Sie nach Möglichkeit frische Kräuter. Erst kurz vor dem Grillen salzen. Mit frisch gemahlenen Pfeffer wird nach dem Grillen gewürzt.



© LKNÖ

### Grillzange verwenden!

Das Grillgut nicht mit einer Gabel anstechen! Grillzange verwenden.

Mit Soßen, köstlichen Salaten der Saison oder Kräutertzupfbrot und Folienerdäpfel machen jedes Grillen zum kulinarischen Highlight.

### Wieviel Fleisch rechnet man pro Person?

Rechnen Sie pro Person ca., 200 bis 250 g Fleisch pro Person. Bei Fleisch mit Knochen ca. ein Drittel an Gewicht dazurechnen. Bei Spareribs ca. 500 g pro Person rechnen.

Aus Geschmacksgründen im Zweifel zu

den eher fetteren und marmorierten Fleischteilen greifen, denn das bleibt beim Grillen saftiger.

### Damit das Gericht am Ende perfekt schmeckt, sind einige Kriterien dafür verantwortlich:

- die Fleischauswahl,
- die Fleischqualität,
- das richtige Teilstück
- und das passende Rezept führen zum gewünschten Ergebnis.

In Österreich ist das AMA-Gütesiegel das bekannteste Qualitätszeichen für Lebensmittel.

# HÜFTSTEAK

Die Seminarbäuerinnen verraten wie es garantiert gelingt!

## Zutaten

### Zum Würzen:

- Grillgewürz
- Und Kräuter nach Geschmack

### Für den Griller zum Bestreichen:

- ½ Zwiebel
- 1 EL Öl

1. Steak zB Hüftsteak ca. zwei fingerdick geschnitten
2. Steak ca. 30 Minuten vor dem Grillen aus dem Kühlschrank nehmen.
3. Steak auf beiden Seiten würzen, evtl. leicht einmassieren.
4. Den Griller gut vorheizen und den Rost mit einer halbierten beölten Zwiebel einstreichen.
5. Das Steak auf den heißen Rost legen und den Deckel vom Griller schließen. Nach 2-3 Minuten das Steak mit einer Zange wenden und den Deckel wieder schließen.
6. Nach 5-6 Minuten die Fingerprobe machen. Das Steak soll leicht im Druck federn.
7. Das Steak mit einer Zange vom Griller nehmen. Das Steak in Backtrennpapier und einer Schicht Alufolie gut einwickeln und im Giller indirekt ca. 7 Minuten nachziehen lassen.  
**Tipp:** Alternativ kann auch ein Holzbrett zum Nachziehen verwendet werden. Achtung auf die Brandgefahr.
8. Das Steak nach dem Rasten mit einem scharfen Messer gegen die Faser aufschneiden.



© LKNÖ, Franz Gleiss

### Tipp:

Damit der Geschmack noch intensiver wird das Steak schon am Vortag mit der Marinade bestreichen und im Kühlschrank zugedeckt ziehen lassen.

## Zutaten

- 100 g Butter
- etwas Salz
- 2 EL fein gehackte Kräuter,
- zB Petersilie, Oregano, Thymian, etc...

### Variante:

- Knoblauchbutter
- 3 fein gehackte Knoblauchzehen

1. Die Butter mit dem Mixer und dem Salz einige Minuten gut schaumig verrühren.
2. Die Kräuter bzw. geschälten Knoblauchzehen fein hacken und unter den Butter-Salzabtreib mengen.
3. Die Butter in Silikonförmchen streichen und im Tiefkühler für ca. eine Stunde tiefkühlen und aus den Förmchen drücken.

### Variante:

Die Butter mit einer Frischhaltefolie einen Strang formen und ebenfalls einige Zeit, je nach Strangstärke tiefkühlen.

# KRÄUTER- BUTTER

## selbstgemacht

# SAUERRAHM- JOGHURT- SOSSE

1. Knoblauchzehe schälen und fein hacken. Schnittlauch und Petersilie fein schneiden. Mit den restlichen Zutaten verrühren und kaltstellen.

### Tipp:

Diese Soße kann man mit etwas Curry, Pesto oder Paradieser-Chutney abwandeln.

## Zutaten

- 250 g Sauerrahm
- 100 g Joghurt, cremig
- 1 Knoblauchzehe
- ½ Bund Schnittlauch
- ½ Bund Petersilie
- Salz, Pfeffer



Beilage muss sein!

# ZUPFBROT MIT PETERSILPESTO

1. Salz und Hefe in die Rührschüssel geben und im kalten Wasser mit einem Schneebesen auflösen. Das mit Brotgewürz vermischte Mehl und das Schmalz dazugeben.
2. In der Küchenmaschine maximal 5 Minuten mit dem Knetaken einen mittelfesten Teig bereiten.
3. Mit einer nassen Teigspachtel den Teig vom Knetaken putzen und auf eine mit Roggenmehl bemehlte Fläche geben.
4. Mit den Händen einen runden Laib wirken. Mit einer Folie abdecken und ca. 20 - 30 Minuten bis zum doppelten Volumen aufgehen lassen.
5. Den Teig vorsichtig mit beiden Handflächen flach drücken und zu einer Kugel formen.
6. Danach den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu einem Rechteck ausrollen (ca. 45 x 45 cm). Den Teig mit dem Pesto bestreichen und in ca. 4 cm breite Streifen schneiden.
7. Eine flache Tortenform oder Springform mit Öl ausstreichen. Die Teigstreifen werden ziehharmontikaartig zusammengefaltet und nebeneinander aufrecht stehend in der Form platziert, bis diese voll ist. Bei Raumtemperatur nochmals 5-10 Minuten gehen lassen.
8. Das Zupfbrot ins vorgeheizte Backrohr bei 180 °C schieben und ca. 30 Minuten backen.



© LKNÖ, Elisabeth Heidegger



## Süße Variante:

Dieses Rezept kann anstelle von Pesto auch mit Zimt und Zucker zubereitet werden. Dazu den Teig mit zerlassener Butter bestreichen.

## Tipps:

- Das Brot lässt sich, wie der Name schon sagt, sehr gut portionsweise „abzupfen“ und ist der Hit bei jeder Party.
- Es können verschiedene Pestos verwendet werden, z.B. Vogel-mierenpesto, ...

## Zutaten

- 400 g Weizenmehl glatt, Type 480
- 400 g Dinkelvollkornmehl
- Brotgewürz nach Geschmack
- 15 g Salz
- 2 EL Schmalz
- ca. 400 ml Wasser
- 40 g Hefe

## Für die Backform:

- Öl

# PETERSIL PESTO

1. Für das Pesto die Petersilienblätter von den Stängeln abzupfen und maschinell (Moulinette oder Mixstab) zerkleinern.
2. Das Öl langsam einlaufen lassen. Das Pesto soll schön sämig werden, dann das Salz dazugeben, in saubere Gläser füllen und mit einer Schicht Öl bedecken, verschließen und kühl aufbewahren.

## Zutaten

- 2 Bund Petersilie = 1 Tasse gehackte Petersilie
- 1 EL Salz
- ca. 1/16l Öl, zB Sonnenblumenöl

### Zum Bedecken:

- Öl nach Bedarf



© LKNÖ, Elisabeth Heidegger





© Shutterstock

## Zutaten

- 3 Schalotten
- 1 Chilischote
- 2 Knoblauchzehen
- 400 g Paradeiser
- 1 EL Tomatenmark
- 1 EL Senf
- 3 EL Rotweinessig
- 2 EL Worcestersoße
- 6 EL Zucker
- 4 EL Liquid Smoke
- Salz, Pfeffer

# BBQ-SAUCE MIT RÄUCHERGESCHMACK

Der besondere Begleiter für die Grillparty

- 1.** Knoblauch schälen und mit den Schalotten fein hacken und mit etwas Öl in einem heißen Topf kurz anschwitzen.
- 2.** Chilischote und Paradeiser fein schneiden, die restlichen Zutaten dazu geben und ca. 20 Minuten köcheln lassen.
- 3.** Die Soße pürieren und abschmecken.

### Info:

Liquid Smoke ist ein flüssiges Raucharoma und wird aus gereinigtem Rauch hergestellt. Es imitiert den Geschmack, den ein Lebensmittel beim traditionellen Räuchern bekommen würde. So können Grill-Fans ihren Speisen und Soßen mit dieser Rauchnote geschmacklich auf die Sprünge helfen.

Anstelle von Liquid Smoke kann auch ein Räuchersalz (Smoky Salt) oder die Tiroler Würze (kräftige rauchige Würzsoße) verwendet werden.