

**GRILLEN FÜR ECHTE MÄNNER –  
100 EHRliche BBQ-REZEPTE  
OHNE SCHNICKSCHNACK**

**Fleisch, Feuer, Geschmack. Profi-Tipps  
für Holzkohle-, Gas- und Elektrogrills**



## Inhaltsverzeichnis

Die 10 wichtigsten Grillregeln.....	15
Fleisch-Know-how: Qualität erkennen, richtig schneiden.....	17
Die besten Gewürze & Marinaden.....	18
Grilltechniken leicht gemacht.....	19
Werkzeuge & Zubehör – Was wirklich funktioniert .....	20
<b>KAPITEL 2: Pures Fleisch – Die klassischen Grillfavoriten.....</b>	<b>21</b>
1. Rinderrippen mit rauchiger Marinade.....	21
2. Filet Mignon im Baconmantel	22
	22
3. Gegrilltes T-Bone-Steak mit Knoblauchbutter .....	24
4. Lammkoteletts mit Minz-Joghurt-Sauce.....	25
5. Geräucherte Kalbsschulter .....	26
6. Spieße mit Wurst und Paprika.....	27
7. Gegrillte Steak-Fajitas.....	28
8. Gegrillte Kalbskoteletts mit Ananas-Salsa.....	29
9. BBQ-Fleischbällchen vom Grill .....	30
10. Gegrillte Hirschsteaks .....	31
11. Gegrillte Hot Dogs mit Chili und Käse.....	32

12. Ribeye-Steak im Steakhouse-Stil



..... 33

13. Gegrillte Rindfleisch-Kabobs mit Gemüse ..... 34

14. . Gegrillte Lammspieße mit Joghurt-Sauce..... 35

15. Gegrilltes Rindersteak mit Chimichurri-Sauce ..... 36

16. Geräucherte Rinderrippen (Short Ribs)



..... 37

17. Gegrillte gepökelte Rinderbrust ..... 38

18. Gegrilltes Porterhouse-Steak..... 39

19. Gegrilltes Ribeye-Steak mit Blauschimmelkäse-Butter



..... 40

20. Gefülltes Kalbsfilet vom Grill..... 41

KAPITEL 3: Huhn & Geflügel – Knusprig und saftig..... 42

21. Knusprig gegrillte Hähnchenschenkel mit Honig-Senf-Glasur ..... 42

22. Zitronen-Kräuter-Hähnchenbrust vom Grill ..... 43

23. Gefüllte Hähnchenbrust vom Grill mit Spinat und Käse ..... 44

24. Gegrillte Hähnchenschenkel mit Teriyaki-Glasur..... 45

25. Gegrillte Hähnchenflügel mit Zitronenpfeffer ..... 46

26. Gegrilltes Cajun-Hähnchen mit Avocado-Salsa ..... 47

27. Geräuchertes Hähnchen mit Apfelholz



..... 48

28. Gegrillte Hähnchenbrust mit Pesto-Sauce..... 49

29. BBQ-Hähnchenpizza

vom

Grill



..... 50

30. Gegrillte

Truthahnburger

mit

Preiselbeersauce



..... 51

31. Gegrillte Putenbrust mit Knoblauch-Kräuter-Butter..... 52

32. Gegrillte Putenfleischbällchen mit Tomaten-Basilikum-Sauce..... 53

33. Gegrilltes Putenfilet mit Senfglasur..... 54

34. Gegrillte Puten-Spieße mit würziger Joghurtsauce



..... 55

35. BBQ-gegrillte Putenunterkeulen ..... 56

36. Würzige gegrillte Putenflügel ..... 57

37. Gegrillte Puten Oberschenkel mit Zitronen-Rosmarin-Marinade ..... 58

38. Gegrillte Puten-Gemüse-Spieße ..... 59

39. Gegrilltes Putenfilet mit Senfglasur ..... 60

40. Gegrilltes Putenfilet im Speckmantel (mit Puten-Bacon ..... 61

41. Gefüllte Putenbrust vom Grill ..... 62

**KAPITEL 4: Fisch & Meeresfrüchte – Einfach und doch raffiniert..... 63**

42. 38. Gegrillter Lachs mit Zitronen-Dill-Butter ..... 63

43. Gegrillte Garnelenspieße mit Knoblauchbutter ..... 64

44. Gegrillte Thunfischsteaks mit Soja-Limetten-Marinade



..... 65

45. Gegrillte Fisch-Tacos mit würzigem Krautsalat .....	66
46. Gegrillte Hummerschwänze mit Knoblauch-Kräuter-Butter .....	67
47. Gegrilltes Schwertfischsteak mit mediterraner Salsa.....	68
48. Lachs auf Zedernholzbrett mit brauner Zucker-Glasur.....	69
49. Gegrillte Jakobsmuscheln mit Zitronen-Kapern-Sauce .....	70
50. Gegrillte Garnelen-Ananas-Spieße .....	71
51. Gegrillter Weißfisch mit Salsa Verde .....	72
52. Gegrillter Mahi-Mahi mit Mango-Chutney.....	73
53. Gegrillte Krabbenkuchen mit Zitronen-Aioli.....	74
54. Gegrillte Austern mit Knoblauch-Parmesan-Topping .....	75
55. Gegrillte Garnelen-Scampi.....	76
56. Gegrillter Heilbutt mit Zitronen-Kräuter-Marinade.....	77
57. Gegrillte Venusmuscheln mit Knoblauchbutter.....	78
58. Gegrillter Fisch mit tropischer Salsa.....	79
59. Gegrillter Seebarsch mit Rosmarin und Thymian.....	80
60. Gegrillter Oktopus mit Zitronen-Olivenöl .....	81
61. Gegrillte Garnelen mit Chipotle-Limetten-Sauce .....	82
<b>KAPITEL 5: Vegetarisches Grillen – Herzhaft und Deftig.....</b>	<b>83</b>
62. Gegrillte Portobello-Pilze mit Balsamico-Glasur .....	83
63. Gegrillte Sommergemüse-Spieße.....	84
64. Gegrillter Gemüseburger mit Avocado .....	85
65. Gegrillte Aubergine mit Knoblauch und Kräutern.....	86
66. Gegrillter Spargel mit Zitronenzeste .....	87
67. Gegrillte Süßkartoffeln mit Zimtbuter .....	88
68. Gegrillte Blumenkohlsteaks mit Chimichurri-Sauce .....	89
69. Gegrillter Maiskolben mit Chili-Limetten-Butter .....	90
70. Gegrillte gefüllte Zucchini mit Parmesan .....	91
71. Gegrillte Tofu-Spieße mit Teriyaki-Glasur.....	92
72. Gegrillte mexikanisch gefüllte Paprikaschoten.....	93
73. Gegrillte Karotten mit Tahini-Sauce .....	94
74. Gegrillter Süßmais-Avocado-Salat .....	95
75. Gegrillte Gemüsetacos mit Koriander-Limetten-Krautsalat .....	96

76. Gegrillte Auberginenröllchen mit Ricotta und Spinat.....	97
<b>KAPITEL 6: Beilagen &amp; Saucen – Die Geheimwaffen eines Profis.....</b>	<b>98</b>
77. Gegrilltes Knoblauch-Kräuter-Brot.....	98
78. Gegrillte Rosenkohl mit Balsamico-Glasur .....	99
79. Gegrillte Zwiebelringe mit Chipotle-Dip.....	100
80. Gegrillte Pfirsich-Mango-Salsa.....	101
81. Gegrilltes Reis-Pilaw mit Gemüse .....	102
82. Gegrillte Pilze mit Zitronen-Buttersauce .....	103
83. Gegrillter Tomatensalat mit Basilikum .....	104
84. Gegrillte rote Paprika mit Hummus-Dip.....	105
85. Gegrilltes Pitabrot mit Tzatziki-Sauce .....	106
86. Rauchiges gegrilltes Mac and Cheese .....	107
<b>KAPITEL 7: Süße Leckereien vom Grill – Ja, Männer können auch Desserts! .....</b>	<b>108</b>
87. Gegrillte	Schokoladen-Bananen
	..... 108
88. 84. Gegrillte Birnen mit Mandelbutter.....	109

89. Gegrillte Mango mit Limettenzucker



..... 110

90. Gegrillter Pound Cake mit Erdbeeren ..... 111

91. Gegrillte Schoko-S'mores ..... 112

92. Gegrillte karamellierte Zuckerpflaumen ..... 113

93. Gegrillte Wassermelone mit Feta und Minze ..... 114

94. Gegrillte Ananasringe mit Kokoszucker



..... 115

95. Gegrillte Apfel-Zimt-Nachos ..... 116

96. Gegrillte Schokoladenkeks-Pfanne ..... 117

97. Gegrillte Kokosmakronen ..... 118

98. Gegrillte Himbeer-Schokoladentarte ..... 119

99. Gegrillter Himbeer-Pfirsich-Crisp ..... 120

100. Gegrillte Obstspieße mit Zimtsauce ..... 121

101. Gegrillter Orangenblütenkuchen mit Honigglasur ..... 122

<b>KAPITEL 8: Insiderwissen &amp; Profi-Tipps zum Grillen .....</b>	<b>123</b>
Häufige Fehler und wie man sie vermeidet .....	123
Grillen für viele Gäste: Wie du entspannt bleibst .....	124
Grill reinigen und pflegen.....	125
Weitere wertvolle Profi-Tipps .....	125
<b>FAZIT: Feuer frei – Übernimm das Kommando am Grill.....</b>	<b>127</b>
<b>Maße und Umrechnungen.....</b>	<b>128</b>

# Einleitung

Du bist hier, weil du grillen willst. Nicht darüber reden. Nicht alles zerdenken. Einfach grillen – echtes Fleisch, echtes Feuer, echter Geschmack. Kein Firlefanz. Kein Starkoch-Drama. Keine seltsamen Zutaten oder zwanzig Schritte langen Rezepte, die sich mehr wie Hausaufgaben als wie Abendessen anfühlen. Dieses Buch ist für Männer, die den Grill beherrschen wollen, ohne gleich eine Lifestyle-Marke daraus zu machen.

Vielleicht bist du neu beim Grillen. Vielleicht machst du es schon eine Weile, weißt aber insgeheim, dass du öfter improvisierst, als du zugeben möchtest. Oder du hast den Umgang mit dem Grill drauf, aber hast genug vom ganzen Hype rund ums BBQ – überteuerte Gadgets, „geheime“ Rubs, die nach Salz und Zucker schmecken, und endlose YouTube-Abende mit widersprüchlichen Tipps. Es reicht.

Dieses Buch bringt alles auf den Punkt. Hundert Rezepte mit einfachen, kräftigen Aromen. Klare Techniken, die wirklich was bringen. Ehrliche Ratschläge von jemandem, der schon viele Stunden am Grill verbracht und dabei alle Fehler gemacht hat, die du jetzt vermeiden wirst.

Egal, ob du nur für dich grillst, für deine Familie oder für eine hungrige Truppe im Garten – hier findest du alles, was du brauchst. Ohne Schnickschnack. Das Ziel? Dich zu jemandem machen, der selbstbewusst an den Grill tritt, jedes Mal großartig kocht und dabei auch noch Spaß hat. Mehr nicht.

Wenn du je das Gefühl hattest, Grillen sei komplizierter, als es sein sollte – dieses Buch wird das ändern.

## Keine Ausreden: Grillen leicht gemacht

Viel zu viele Männer glauben immer noch, dass Grillen schwer sei. Oder dass es nur was für „Grillmeister“ mit 2.000-Euro-Ausrüstung ist. Oder dass man quasi hineingeboren wird – das geheime Wissen vom legendären Grill-Paten geerbt. Vergiss das alles.

Grillen ist total einfach – wenn man ein paar Grundlagen versteht. Feuer plus Fleisch. Darum geht's im Kern. Der Rest ist nur Feintuning von Temperatur, Zeit und Technik, damit es so wird, wie du's magst.

Du musst kein Gourmet sein. Du musst nichts 24 Stunden marinieren oder eine perfekte Kohlepyramide bauen. Du brauchst nur das richtige Wissen, eine ordentliche Ausrüstung (dazu gleich mehr) und den Willen, einfach loszulegen.

Dieses Buch wurde geschrieben, damit du sofort loslegen kannst. Ob dein Grill seit Jahren verstaubt in der Garage steht oder du gestern deinen ersten online bestellt hast – du bist bereit. Du brauchst keine ausgefallenen Rubs oder exotischen Fleischstücke. Keine speziellen

Holzchips aus alten Whiskeyfässern. Du brauchst dieses Buch, ein Stück Fleisch und eine Hitzequelle. Alles andere ist optional.

Grillen ist kein Wissenschaftsprojekt. Du musst nichts grammgenau abwiegen oder dich bei der Kerntemperatur verhalten, als würdest du eine Bombe entschärfen. Du musst aufmerksam sein, deinen Sinnen vertrauen und es einfach halten.

Es geht um Essen. Es soll gut schmecken, satt machen – und nicht kompliziert sein.

## **Der richtige Grill für dich: Holzkohle, Gas oder Elektro?**

Bevor du den Grill anwirfst, lass uns kurz über das Wichtigste sprechen – den Grill selbst. Denn der falsche Grill – für deine Situation – kann dir die Lust am Grillen nehmen, noch bevor du richtig angefangen hast.

Den „besten Grill“ für alle gibt es nicht. Das ist ein Mythos. Es gibt nur den richtigen Grill für dich. Das hängt davon ab, wie oft du grillst, wie viel Platz du hast und wie viel Aufwand du betreiben willst.

### Holzkohlegrills

Das ist der Klassiker. Rauchiges Aroma, heiße direkte Hitze und volle Kontrolle – wenn du bereit bist, dich darum zu kümmern. Holzkohle braucht Zeit. Du musst sie anzünden, warten, bis die Glut durchgezogen ist, und dann heiße und kühle Zonen manuell steuern.

Aber wenn du das Ursprüngliche am Grillen liebst – den Rauchgeruch, das Knistern der Kohlen und den unvergleichlichen Geschmack mit tiefem Röstaroma – dann ist Holzkohle genau dein Ding.

Außerdem ist sie günstig. Einen soliden Kugelgrill bekommst du schon für unter 150 €, und gute Holzkohle ist leicht zu finden. Der Haken: Du musst ein bisschen mehr arbeiten für dein Ergebnis. Aber genau das macht für viele den Reiz aus.