



Ihre Einwilligung

Wir möchten unseren Internetauftritt zusammen mit unseren Dienstleistern möglichst benutzerfreundlich gestalten und nutzen deshalb auf unserer Webseite Cookies und pseudonyme Analysetechniken. Außerdem möchten wir und unsere Dienstleister die Besuche auf unserer Webseite messen und auswerten (Webtracking), um unsere Webseite optimal auf Ihre Bedürfnisse anzupassen und um Ihnen auf unserer Webseite sowie auch auf Webseiten in verbundenen Werbenetzwerken möglichst interessante Angebote anzeigen zu können (Retargeting). Außerdem geben wir Informationen zu Ihrer Verwendung unserer Website an unsere Partner für soziale Medien weiter.

Durch Klicken auf „Akzeptieren“ erklären Sie sich damit einverstanden. Weitere Informationen, auch zu Ihrem jederzeitigen Widerrufsrecht, finden Sie in unseren [Datenschutzhinweisen](#).

[Nur notwendige Cookies verwenden](#)[Akzeptieren](#)[Details zeigen](#)

RSS
Wetter
Das Unternehmen

5. Juni 2018

Düsseldorf, sonnig, 23°

Suche



Gesundheit & Ernährung

Home
Lokales
Partybilder
WZ Video
Texthelden
Das gibt es auch
Verkehr
Reiseauktion
WZ-Spiele
Home
Ratgeber
Gesundheit & Ernährung

WZ-Extrathemen

IG Markets
cheapenergy24: Geld sparen
WZ-Spiele
Home & Garden: Messe Düsseldorf
Messe Generation Plus
Start in die Zukunft
Flirten & Daten
WZ-Leserreisen
grün!
Unterwegs
Beruf & Bildung

25. April 2018 - 04:37 Uhr

Tipps fürs Grillen

Geschmacksexplosion durch Würzen mit Marinaden und Rubs



Trockene Gewürzmischungen - sogenannte Rubs - werden beim Grillen immer beliebter. Der amerikanische Autor Steven Raichlen beschreibt in seinem Buch «Barbecue Bible: Saucen & Rubs, Marinaden & Grillbutter» viele Rezeptideen rund um's Grillen. Foto: exclusive design

Auch ein Tofusteak vom Grill schmeckt. Eine Marinade aus Sojasoße, Sesamöl und Honig gibt das nötige Aroma. Foto: Volker Debus/Edition Michael Fischer

Marinaden oder spezielle Gewürzmischungen: Mit beidem kann Fleisch oder Fisch bearbeitet werden, um ein Mehr an Geschmack und Aroma zu erreichen. Rezeptideen dazu liefert der amerikanische Autor Steven Raichlen in seinem Buch «Barbecue Bible: Saucen & Rubs, Marinaden & Grillbutter». Foto: exclusive design

Ihre Einwilligung

Wir möchten unseren Internetauftritt zusammen mit unseren Dienstleistern möglichst benutzerfreundlich gestalten und nutzen deshalb auf unserer Webseite Cookies und pseudonyme Analysetechniken. Außerdem möchten wir und unsere Dienstleister die Besuche auf unserer Webseite messen und auswerten (Webtracking), um unsere Webseite optimal auf Ihre Bedürfnisse anzupassen und um Ihnen auf unserer Webseite sowie auch auf Webseiten in verbundenen Werbenetzwerken möglichst interessante Angebote anzeigen zu können (Retargeting). Außerdem geben wir Informationen zu Ihrer Verwendung unserer Website an unsere Partner für soziale Medien weiter.

Durch Klicken auf „Akzeptieren“ erklären Sie sich damit einverstanden. Weitere Informationen, auch zu Ihrem jederzeitigen Widerrufsrecht, finden Sie in unseren [Datenschutzhinweisen](#).

[Nur notwendige Cookies verwenden](#)[Akzeptieren](#)[Details zeigen](#)

Duisburg (dpa/tmn) - Duftende Kräuter und Gewürze gehören für viele Barbecue-Liebhaber zum Grillen dazu. Ob Paprika, Zitrone oder Curry: Das Angebot an Fertig-Marinaden und Rezepten ist groß.

Dabei ist mehr aber nicht unbedingt besser. «Ich stehe auf dem Standpunkt: Gutes Fleisch braucht wenig Gewürze. Ich halte nichts von völlig gebadeten Fleischstücken», sagt Grill-Blogger Oliver Quaas. Grill-Experte Andreas Rummel erklärt, beim Marinieren sei es ursprünglich darum gegangen, Fleisch für die Seefahrt haltbar zu machen. Der Begriff stammt vom französischen «mariner», was bedeutet: in Salzwasser, beziehungsweise Meerwasser, einlegen. «Marinieren dort, wo es Sinn macht», rät Rummel.

Das sei der Fall, wenn Fleisch wenig Fett hat. Auch beim Schweinesteak vom Discounter, das selbst wenig Geschmack hat, kann man mit Marinade nachhelfen. Ein gutes Steak hingegen salzt er nur, lässt es zehn Minuten stehen und gibt nach dem Grillen Pfeffer drüber. Ähnlich hält er es beim Fisch.

Salz, Pfeffer, Rosmarin, Thymian und Knoblauch sind Gewürze, die die Köchin Mora Fütterer gerne nutzt. Während sie Rindfleisch eher sparsam würzt, darf es bei Geflügel durchaus intensiver sein. Für Hähnchen etwa rührt sie gerne eine Marinade mit Erdnussbutter und asiatischen Soßen an. «Bei Fisch würze ich leichter, frischer - zum Beispiel mit Zitrusnoten.» Langsam und bei niedriger Hitze gegartes Fleisch aus dem Smoker verträgt ordentlich Chili und Paprikapulver. «Je würziger ich es haben will, desto länger bleibt es in der Marinade», erklärt sie.

Spare Ribs etwa lässt sie 12 bis 24 Stunden in einer Trockenmarinade ziehen. Grundsätzlich verwendet sie lieber trockene Gewürzmischungen, sogenannte Rubs. Auch Oliver Quaas setzt auf trockene Rubs. Es gibt aber auch feuchte, die die Konsistenz einer Paste haben. Mit Salz, Pfeffer, Paprika und Zucker kann jeder ganz einfach seine eigene Mischung herstellen. Quaas empfiehlt dafür neben den genannten Zutaten Kreuzkümmel, Senfpulver, Cayennepulver und Knoblauchpulver.

Große Fleischstücke, die lange gegrillt werden, würzt er mehrere Stunden im Voraus, Kurzgegartes erst 30 bis 45 Minuten vor dem Grillen. Er rät dazu, immer vorher zu salzen. Grob gemahlener Pfeffer sollte man, wenn über direkter Hitze kurz gegrillt wird, erst danach verwenden. Sonst verbrennt er und wird bitter.

Viele Rezepte zu Rubs und Marinaden finden sich in dem Buch des amerikanischen Autors Steven Raichlen. Er empfiehlt zum Grillen unter anderem eine Mischung aus Fenchelsamen, Gewürznelke, Anissamen, Piment, Koriandersamen, Kardamom und Safran. Er massiert die Gewürzmischung mit den Fingerspitzen in das Fleisch ein. Bei Shrimps sind 10 bis 20 Minuten Einwirkzeit ausreichend, große Braten können auch über Nacht im Kühlschrank ziehen.

Ein gutes Rub besteht laut Raichlen aus einer süßen Komponente wie beispielsweise Zucker, einer scharfen und etwas Fruchtigem oder Erdigem wie Paprikapulver. Dadurch bekommt das Fleisch eine schöne Kruste. Ölhaltige Marinaden bewahren das Fleisch beim Garen vor dem Austrocknen, die Säuren aus Essig oder Zitrone machen es zart.

Für Marinaden verwendet Mora Fütterer Sonnenblumen- oder andere neutrale Öle, bei Fisch und Gemüse Olivenöl. Marinaden sind auch ideal für fleischlose Alternativen zum Grillen, etwa Tofu. Geschmack gibt zum Beispiel eine Marinade aus Sojasoße, Sesamöl und Honig.

Das Problem bei Marinaden ist, dass sie oft nicht wirken, wie sie sollen. Das liegt daran, dass viele Aromen fettlöslich sind, aber Fleisch zum Großteil aus Wasser besteht. Die Würze dringt also nicht ein. Eine Möglichkeit ist, die Oberfläche zu vergrößern, indem man das Fleisch einschneidet. Bei größeren Fleischstücken wie Schweinenacken oder -schulter greift Rummel zu einem Trick: Er spritzt eine Lösung aus wasserlöslichen Aromen wie Knoblauch, Salz, Zucker und Zwiebeln direkt in das Fleisch.

Für Marinaden auf Ölbasis verwendet er Olivenöl, aber auch gerne Mayonnaise. Der Vorteil von Mayonnaise ist, dass sie eine Mischung aus Wasser und Öl ist. «Ich würze damit das Fleisch von außen und füge gleichzeitig Feuchtigkeit hinzu.» Ein weiterer Pluspunkt: Die Mayonnaisen-Emulsion tropft nicht in den Rost.

Wenn Marinade in die Glut läuft und verbrennt, kann das zum Aufflammen und zu Rußablagerungen auf dem Fleisch führen. Um Gesundheitsschäden zu vermeiden, ist es deshalb besser, Marinade vorher immer etwas abzutupfen.

Service:

Andreas Rummel, Dirk Tacke: Grillen: Grillsaison ist jeden Tag, Christian Verlag. 224 S. Euro 24,99, ISBN: 9783862449774

Andreas Rummel: Fingerfood vom Grill, Christian Verlag, 192 S. Euro 20, ISBN: 9783959610056

Steven Raichlen: Steven Raichlens Barbecue Bible: Saucen & Rubs, Marinaden & Grillbutter. Heel. 336 S. Euro 29,95, ISBN: 9783958430525

Mora Fütterer: Ja, ich grill! - Vegetarisch: 50 Rezepte zum Niederknien, Edition Michael Fischer. 160 S. Euro 20, ISBN: 9783863558857

NÄCHSTE SEITE > [Seite 1](#) / 2 / Auf einer Seite lesen



ANZEIGE

Werden Sie jetzt Testseher für die Gleitsichtstudie

Testen Sie als 1 von 10.000 Testsehern unsere neuesten Gleitsichtgläser mit individueller HD-Optik in höchster Qualitätsstufe und 40% breiteren Sehbereichen zum Sensationspreis! Sie erhalten für nur 359 € eine High-End Gleitsichtbrille, die sonst in dieser Qualität über 900 € kostet. Zusätzlich erhalten Sie alle kostspieligen Extras gratis! mehr

MEHR AUS DEM WEB