

Magic Cooking

SAFTIG VOM GRILL



GU

Magic Cooking



MATTHIAS F. MANGOLD

*SAFTIG
VOM GRILL*

Mein Zauberkasten für mehr »magic cooking« auf dem Grill / 4

DIE REZEPTKAPITEL:

GANZ PUR

6

Grill-salabim! Purismus ist gerade beim Grillen oft die beste Wahl – wenige gute Zutaten verwandeln sich ohne Schnickschnack schnell und unkompliziert in wahre Aromenwunder.

GANZ KLASSISCH

24

Traditionell, aber doch neu und aufregend verzaubert: Eine Prise Magie verhilft Fleischbällchen, Spießen und Co. zu einem wahren »Facelifting«.

GANZ KREATIV

44

Wer nach zauberhaften Grillideen sucht, schaut am besten auch mal über die Grenzen und lässt sich von asiatischen Würzkombis oder feurigen Südamerika-Aromen inspirieren.

Register / 60

Autor und Fotograf / 62

Impressum / 64



Ein bisschen zaubern können ... mit **MAGIC COOKING** und vielen weiteren Features, die dich kreativ, schlau und glücklich machen: erfahre den Trick für zarte Rinderbrust vom Grill (s. Seite 12), komme dem Geschmacksgeheimnis vom spanischen Iberico-Schweinefleisch auf die Spur (s. Seite 18) und erfahre, wie Rouladen ihre Saftigkeit behalten (s. Seite 30).

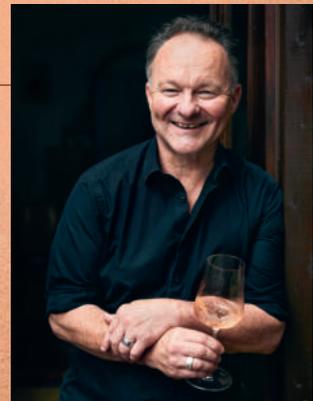
GRILLMAGIE

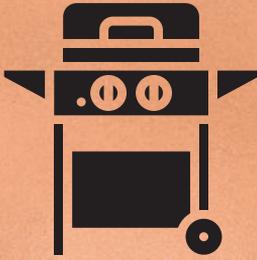


*Meine Grillzange ist mein
Zauberstab!*



Mit dem Wort »**ANGRILLEN**« als Auftakt einer Grillsaison kann ich rein gar nichts anfangen – bei mir wird **RUND UMS JAHR** gegrillt, egal ob Sommer oder Winter. Und zwar praktischerweise mit einem **GASGRILL**. Einfach anwerfen, ein paar Minuten warten, los geht's. Und dass es von einem Holzkohlegrill anders schmecken soll, ist ein reiner **MYTHOS**: Grillkohle ist bereits verbrannt und setzt keine Holzaromen mehr frei!





Aus diesem Grund sind alle Rezepte in diesem Buch für den **GASGRILL** konzipiert, sie funktionieren jedoch selbstverständlich auch auf allen anderen Grilltypen. Wichtig ist nur, den Deckel nicht ständig zu öffnen und zu schließen. Ich weiß, ein Blick auf den Rost reizt, doch manchmal muss man der Versuchung standhalten. Bei jedem Öffnen geht Hitze verloren und der zusätzliche Backofeneffekt ist dahin.



In jedem Fall lohnt sich eine **PLANCHA**, am besten aus Edelstahl. Das ist im Grunde nichts anderes als eine viereckige, glatte Grillplatte, manchmal ist sie auch auf einer Seite geriffelt. Darauf lassen sich vor allem kleinere oder **EMPFINDLICHE** Zutaten optimal grillen. Raten kann ich auch zu Grillgeschirr aus **GUSSEISEN**. Das hält die Hitze sehr gut – je dickwandiger und schwerer, desto besser.



Fünf Grillmeister, fünf unterschiedliche Ergebnisse? Damit meine Rezepte wirklich jedem gelingen, habe ich viele praktische und **MAGISCHE TIPPS** und Kniffe eingestreut, die für ein »AHA!« sorgen. Das meiste davon ist keine Zauberei – und schon gar kein Hokuspokus –, sondern schlicht das Ergebnis jahrzehntelanger Praxis.

Und man darf ruhig über den Tellerrand schauen. Während es bei uns oft möglichst schnell gehen muss, begreift man Grillen in vielen anderen Ländern als **EMOTIONALE** Einstellung. Beim BBQ in den USA oder Braai in Südafrika lässt man sich **ZEIT**, oft wird den ganzen Tag gegrillt, gegessen, getrunken. Dann wird es erst richtig **MAGISCH** ...



TOMAHAWK MIT GRILLTOMATEN

1 Tomahawk-Steak (800 g;
zimmerwarm)

4 EL Olivenöl

Salz | Pfeffer

2 Knoblauchzehen

1 TL getrockneter Oregano

4 Fleischtomaten

–

Für 2 Personen

20 Min. Zubereitung

Pro Portion ca. 1 025 kcal

1 Das Tomahawk-Steak mindestens 30 Min. vor der Verarbeitung aus dem Kühlschrank nehmen und Zimmertemperatur annehmen lassen. Den Grill auf 220° vorheizen. Das Fleisch trocken tupfen und rundherum mit 2 EL Olivenöl bepinseln.

2 Das Fleisch auf dem Rost bei direkter Hitze 2 Min. grillen. Dann um 90° drehen und weitere 2 Min. grillen. Das Steak wenden und wieder 2 Min. grillen, um 90° drehen und in weiteren 2 Min. fertig garen. Das Fleisch anschließend auf einer Ruhezone auf dem Grill ziehen lassen. Nach Belieben mit Salz und Pfeffer würzen.

3 Die Knoblauchzehen schälen und fein hacken. Mit dem restlichen Olivenöl (2 EL), Oregano, Salz und Pfeffer verrühren. Die Tomaten waschen und jeweils halbieren. Die Tomatenhälften auf den Schnittflächen mit der Knoblauch-Öl-Mischung bepinseln und mit den Schnittflächen nach unten ca. 3 Min. grillen.

4 Das Fleisch vom Knochen lösen, in dünne Scheiben schneiden und mit den Tomaten servieren.

IT'S
MAGIC!
★

Beim Nachgaren darf man selbst entscheiden, wie man das Fleisch haben möchte. Der Drucktest gibt ganz gut Aufschluss. Fühlt es sich an wie der Fingerdruck auf einen entspannten Daumenballen, ist das Fleisch noch roh. Nimmt man den Zeigefinger zum Daumen hinzu und prüft dann den Ballen, ist es wie bei einem noch eher »medium rare« gegrillten Fleisch. Kommt jetzt noch der Mittelfinger zu den anderen beiden, spürt man am Daumenballen etwas mehr Widerstand – nun ist es »medium«.



BRISKET BUTTERZART

1 Brisket (ausgelöste Rinderbrust,
ca. 2 kg)
3 EL mittelscharfer Senf
2–3 EL BBQ-Würzmischung (nach
Wahl, z. B. BBQ-Beef-Rub oder
Magic Dust)

AUSSERDEM

3–4 Handvoll Räucherchips (Hickory
oder Eiche)

Fleischthermometer

Grillsauce und Salat zum Servieren
(nach Belieben)

–

Für 6 Personen

10 Min. Zubereitung

30 Min. Wässern

8 Std. Garen

Pro Portion ca. 860 kcal



Durch das Smoken bildet sich ein »Rauchring« an der Außenseite des Fleisches – er wird dicker und kräftiger, je länger das Fleisch dem Rauch ausgesetzt ist. Und das schmeckt man natürlich auch in Form von mehr Intensität.

1 Die Räucherchips in einer Schüssel mindestens 30 Min. wässern. Das Brisket parieren, d. h. auf der Fettschichtseite das Fett auf eine Dicke von 1–1,5 cm abschneiden, auf der Unterseite vorhandene Häute entfernen. Das Fleisch rundherum mit Senf bestreichen und großzügig mit der Würzmischung bestreuen. Nach Wunsch mehrere Stunden stehen lassen oder gleich zum Garen übergehen.

2 Den Grill auf 110° vorheizen, dabei darf eine Zone (in Größe des Fleisches) auf dem Rost keine direkte Hitze bringen. Darunter eine Metallschüssel platzieren, um das tropfende Fett aufzufangen. Das Fleisch darüber auf den Rost legen. Eine Räucherbox mit einem Drittel der Räucherchips befüllen und über direkte Hitze stellen. Den Deckel des Grills schließen.

3 Das Fleisch 4 Std. garen, dann den Fühler des Thermometers horizontal etwa bis zur Mitte hineinstecken. Das Fleisch 3–4 Std. weitergaren, bis die Kerntemperatur 85–90° beträgt und sich das Thermometer sehr leicht herausziehen lässt. Während der Garzeit die Räucherbox neu befüllen, sobald kein Rauch mehr vorhanden ist, und das Fleisch ab und zu mit etwas abgetropftem Fettsaft bestreichen.

4 Sobald das Brisket zart ist, vom Rost nehmen und abgedeckt bei Zimmertemperatur oder noch besser in einer doppelwandigen Kühlbox 30 Min. ruhen lassen. Zum Servieren quer zur Faser aufschneiden. Nach Belieben mit Grillsauce und Salat servieren.



Meine Zauberformel

für mehr Geschmack

Der Faktor Zeit ist für eine Rinderbrust, die sonst eher in den Suppentopf wandert, von großer Bedeutung. Das Fleisch lässt sich nicht schnell zubereiten, sonst bleibt es hart und zäh. Mitunter sind sogar 12 Std. oder mehr nötig, um es ordentlich zu garen.



Meine fantastische Idee

für Reste

Nur 2 Personen, aber 2 kg Fleisch? Das sehr zarte Brisket lässt sich auch wunderbar kalt genießen, etwa dünn aufgeschnitten als Brotbelag. Salatblatt, Senf und Tomatenscheiben nicht vergessen!



Über Smoken und langsames Garen



VOLLDAMPF!



BLOSS KEINE HETZE

Wer es mit dem Grillen wirklich ernst meint, der lässt sich **Zeit**. Mal schnell was auf den Rost werfen? Nicht, wenn es perfekt werden soll. Manche Teile – und das gilt insbesondere für Fleisch – sind von ihrer Struktur her so, dass sie sich nicht fürs Kurzbraten eignen. Also Temperatur runter und auf keinen Fall mit Hunger und Ungeduld anfangen.

KONTROLLE IST BESSER

Selbst wer schon viel Erfahrung gesammelt hat, weiß, dass Fleisch auf dem Grill ein Eigenleben entwickeln kann, was den Gargrad betrifft. Also: Besser ein **Fleischthermometer** anschaffen. Das steckt man in die dickste Stelle des Fleisches und checkt ab und an, wie hoch die Kerntemperatur ist. Stücke wie Rinderbrust, Secreto oder auch große Racks, etwa vom Iberico, können bei gemächlichen 80° vor sich hin garen und brauchen dann eben auch locker mal 8 Std., bis sie bei ihrer gewünschten Kerntemperatur angekommen sind. Der ganz große Vorteil: Eine Stunde mehr oder weniger reißt es dann nicht raus.

VIEL RAUCH UM LECKER

Smoken hat inzwischen das ganze Land erobert. Und da gibt es ja die unterschiedlichsten Möglichkeiten. Völlig simpel: Zum **Räuchern** von Forellen oder Saibling ein paar getrocknete Zweigabschnitte von Kirsche, Buche oder Weißdorn auf die nicht mehr zu heiße Glut legen (maximal 120° im Grill) und den Deckel schließen. Schon nach 2 Min. bildet sich hocharomatischer Rauch, der dem Fisch einen würzigen Geschmack verleiht. Wichtig ist nur, kein Nadelholz zu verwenden, da dieses durch seinen Harzanteil Bitterkeit verströmt.



BOX BIS TRAIN

Als Einsteiger holt man sich für kleines Geld eine **Räucherbox** aus Metall, in die man gewässerte Holzchips füllt, und die man dann auf die Glut über einen Brenner des Gasgrills stellt. Fortgeschrittene Räucherer schaffen sich einen **Smoker** an, bei dem die Hitzequelle nicht unter dem Gargut ist, sondern seitlich in einer getrennten Kammer. Der Rauch strömt in die Garkammer und zieht dann über den Kamin nach oben ab. Profis achten dabei auf dickwandige Gerätschaften, die die Hitze gut halten – man braucht dann einfach weniger Holz.

LACHS VON DER PLANKE MIT POMELO

4 Zweige Zitronenthymian
1 EL Rapsöl
½ EL Honig
Salz | Pfeffer
1 Pomelo
2 Lachsfilets (à 200 g, mit Haut)
1 kleine rote Zwiebel
3 Tomaten
4 Stängel Koriandergrün
1 EL Sojasauce
Saft von 1 Limette

AUSSERDEM

1 Zedernholzbrett
–
Für 2 Personen
40 Min. Zubereitung
Pro Portion ca. 800 kcal

1 Das Zedernholzbrett 1 Std. in kaltes Wasser legen, dabei am besten mit einem Stein beschweren.

2 Den Thymian waschen und trocken schütteln, die Blättchen von den Stielen streifen und fein hacken. Das Rapsöl in einer Schüssel mit dem Honig sowie etwas Salz und Pfeffer verrühren. Aus der Pomelo ca. 2 EL Saft auspressen (dafür am besten eine kleine »Kappe« abschneiden) und diesen mit dem Thymian in die Schüssel geben. Mit einer Gabel gut mischen.

3 Die Lachsfilet je zweimal längs etwa zwei Drittel tief einschneiden (nicht durchschneiden!), sodass je zwei Taschen entstehen. Die Marinade auf den Lachs und auch in die Taschen pinseln. Den Fisch 20 Min. kühl stellen. Den Grill auf 180° vorheizen.

4 Inzwischen für den Salat die Pomelo so schälen, dass auch die weiße Haut mit entfernt wird. Die Fruchtfilets mit einem Messer zwischen den Trennhäuten herausschneiden. Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Die Tomaten waschen, vom Stielansatz befreien und in Spalten oder Stücke schneiden. Das Koriandergrün waschen, trocken schleudern und fein hacken. Die vorbereiteten Zutaten in einer Schüssel mit Sojasauce und Limettensaft verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

5 Das Zedernholzbrett aus dem Wasser nehmen und abtropfen lassen. Den Lachs mit der Hautseite



nach unten darauf platzieren und das Brett auf den Grillrost bei direkter Hitze legen.

6 Den Deckel des Grills schließen. Den Lachs ca. 8 Min. grillen, bis er gar und innen noch glasig ist. Nach wenigen Minuten wird eine Rauchentwicklung zu sehen und zu riechen sein – auch wenn es einen reizt, den Grilldeckel zu öffnen, um zu sehen, was passiert – zulassen! Nur so kann sich der Rauch richtig entfalten. Mit dem Pomesalat servieren.

Mein magisches Geheimnis

für sofortiges Loslegen

Eine alternative Möglichkeit ist es, das Holzbrett ungewässert auf den Grill zu legen. Dabei kommt es zunächst auf direkte Hitze, bis das Holz zu knistern und zu rauchen beginnt – es soll aber noch nicht brennen.

Nun wird der marinierte Lachs aufgelegt und das Holz auf indirekte Hitze gezogen. Je nach Dicke des Fisches werden 8–10 Min. zum Garen benötigt.

Wichtig ist jeweils, recht schnell zu arbeiten, damit so viel Rauch wie möglich an den Lachs kann. Der Deckel des Grills sollte also nur kurz und nicht ständig geöffnet werden.

FENCHEL MIT ROSINEN UND AGAVENSIRUP

2 Knollen Fenchel
2 EL Olivenöl
2 EL Rosinen
2 EL Mandelblättchen
1 EL Agavensirup
Salz | Pfeffer
Parmesan (nach Belieben)
–
Für 2 Personen
15 Min. Zubereitung
Pro Portion ca. 265 kcal

1 Den Fenchel waschen und trocken tupfen. Das Grün mitsamt den harten Stielen abschneiden. Große Knollen jeweils längs vierteln, kleinere nur halbieren. Die harten Strünke herausschneiden.

2 Den Grill auf 170° vorheizen. Das Olivenöl auf eine Plancha oder in eine große Eisenpfanne geben und den Fenchel darin unter nur einmaligem Wenden 8 Min. grillen.

3 Die Rosinen und die Mandelblättchen darüberstreuen und den Agavensirup hinzufügen. Den Fenchel mit Salz und Pfeffer würzen, nochmals wenden und kurz weitergrillen. Mit frisch geriebenem Parmesan servieren.

Meine Prise Magie

für mehr Geschmack



Die Kombination von der Anislastigkeit des Fenchels mit der süßen Fruchtigkeit der Rosinen und des Sirups und dem salzigen Parmesan ist schlichtweg genial. Möchte man ein noch stärkeres Fenchelaroma haben, hackt man das zarte Fenchelgrün sehr fein und streut es am Ende über das Gemüse.



CHICKENWINGS MIT ASIA-PESTO

CHICKENWINGS

1 Stück Ingwer (ca. 2,5 cm)
2 Knoblauchzehen
4 EL Hoisinsauce
1 EL scharfe ChilisaUCE
1 EL Sojasauce
1 EL Honig
Saft von ½ Zitrone
12 Hähnchenflügel

PESTO

6 Frühlingszwiebeln
2 grüne Chilischoten
1 Stängel Zitronengras
1 Stück Ingwer (ca. 2,5 cm)
2 Knoblauchzehen
1 Bund Basilikum
4 Stängel Thai-Basilikum (aus dem Asialaden)
½ Bund Koriandergrün
2 Bio-Limetten
1 EL Koriandersamen
ca. 4 EL Olivenöl
Salz | Pfeffer

—
Für 2 Personen
20 Min. Zubereitung
12 Std. Marinieren
40 Min. Garen
Pro Portion ca. 600 kcal

1 Für die Chickenwings Ingwer schälen und fein würfeln. Knoblauch schälen und sehr fein würfeln. In einer Schüssel Hoisinsauce, ChilisaUCE, Sojasauce, Honig und Zitronensaft verrühren. Hähnchenflügel waschen, trocken tupfen und mit Knoblauch und Ingwer zur Marinade geben. Alles gut mischen und abgedeckt ca. 12 Std. im Kühlschrank marinieren.

2 Für das Pesto die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und grob schneiden. Chilischoten waschen, vom Stielansatz befreien und mit Kernen grob schneiden. Vom Zitronengras den untersten harten Strunk abschneiden und das äußerste Blatt entfernen, dann den Stängel sehr fein schneiden. Ingwer und Knoblauch schälen und sehr fein würfeln. Beide Basilikumsorten und Koriandergrün waschen, trocken schleudern und grob hacken. Limetten heiß waschen und trocken reiben, die Schale fein abreiben und den Saft auspressen. Koriandersamen mit einer Gewürzmühle oder im Mörser grob schroten. Die vorbereiteten Zutaten mit 4 EL Öl sowie etwas Salz und Pfeffer im Mixer oder mit dem Pürierstab zu einem cremigen Pesto verarbeiten, bei Bedarf noch etwas mehr Öl dazugeben.

3 Den Grill auf 200° vorheizen, dabei eine Zone mit indirekter Hitze in Größe des Fleisches lassen. Hähnchenflügel aus der Marinade nehmen und bei indirekter Hitze auf dem Rost ca. 40 Min. garen, währenddessen einmal wenden. Mit dem Pesto servieren.



Meine Zauberformel für schnellen Genuss

Die Marinade ist sehr saftig und funktioniert klasse, weil über die lange Zeit viel Aroma ins Fleisch einziehen kann. Wem das zu lange dauert: Aus Öl und einer Gewürzmischung nach Wunsch ein »Coating« anrühren, dann kann das Grillen nach 15 Min. beginnen.



Meine fantastische Idee

für Reste

Natürlich wird das nun etwas mehr Pesto sein, als man für das Gericht benötigt. Es lässt sich jedoch in Eiswürfelbehälter gegossen toll einfrieren und ist universal einsetzbar: für Garnelen, zu Pasta – oder eben für die nächsten Chickenwings!



AUTOR UND FOTOGRAF

Dieses wunderbaren Grillbuches

MATTHIAS F. MANGOLD

... widmet sich mit Vorliebe allen kulinarischen Genüssen. Er betreibt in der Pfalz sein Unternehmen „genusstur“ mit Kochkursen und Weinseminaren, ist Chefredakteur des VINUM Weinguide und erhielt für seine Kochbücher bereits mehrfache Auszeichnungen, darunter den Deutschen Kochbuchpreis und den ITB Award der Deutschen Tourismus-börse. Sein Hauptaugenmerk bei den Rezepten gilt immer der Nachvollziehbarkeit.



WOLFGANG SCHARDT

... kann seine Liebe für Essen und Trinken beruflich ausleben: In seinem Studio in Hamburg fotografiert er vor allem Food, Stills und Interieur für Magazine, Verlage und Werbung. Sein Team für die magischen Fotos dieses Buchs: Adam Koor (Foodstyling) und Maik Sieger (Assistenz).

www.wolfgangshardt.com



Impressum

© 2022 GRÄFE UND UNZER
VERLAG GmbH, Postfach
860366, 81630 München

GU

GU ist eine eingetragene Marke
der GRÄFE UND UNZER VER-
LAG GmbH, www.gu.de

ISBN 978-3-8338-8446-7
1. Auflage 2022

Alle Rechte vorbehalten. Nach-
druck, auch auszugsweise,
sowie Verbreitung durch Bild,
Funk, Fernsehen und Internet,
durch fotomechanische Wieder-
gabe, Tonträger und Datenver-
arbeitungssysteme jeder Art nur
mit schriftlicher Genehmigung
des Verlages.

Projektleitung: Linh Nguyen
Lektorat: Karin Kerber
Korrektur: Waltraud Schmidt
Umschlaggestaltung und
Layout: ki36 Editorial Design,
Sabine Krohberger, München
Herstellung: Petra Roth
Satz: Reemers Publishing Ser-
vices GmbH
Reproduktion: Medienprinzen
GmbH, München
Druck und Bindung: Firmen-
gruppe APPL, aprinta druck,
Wemding
Printed in Germany

Bildnachweis:
Julia Hoersch: Coverfoto und
Still auf S. 62
Wolfgang Schardt: alle Fotos im
Innenteil
Noun Project: Piktogramme S.
04-05, 15 und 41

Umwelthinweis:
Nachhaltigkeit ist uns sehr
wichtig. Der Rohstoff Papier ist
in der Buchproduktion hierfür
von entscheidender Bedeutung.
Daher ist dieses Buch auf PEFC-
zertifiziertem Papier gedruckt.
PEFC garantiert, dass ökologi-
sche, soziale und ökonomische
Aspekte in der Verarbeitung-
skette unabhängig überwacht
werden und lückenlos nachvoll-
ziehbar sind.

Syndication: [www.seasons.
agency](http://www.seasons.agency)

Die GU-Homepage finden Sie
unter www.gu.de

GRÄFE
UND
UNZER

Ein Unternehmen der
GANSKE VERLAGSGRUPPE



LIEBE LESERINNEN UND LESER,

wir wollen Ihnen mit diesem Buch
Informationen und Anregungen
geben, um Ihnen das Leben zu
erleichtern oder Sie zu inspirieren,
Neues auszuprobieren. Wir achten
bei der Erstellung unserer Bücher
auf Aktualität und stellen höchste
Ansprüche an Inhalt und Gestaltung.
Alle Anleitungen und Rezepte wer-
den von unseren Autoren, jeweils
Experten auf ihren Gebieten, gewis-
senhaft erstellt und von unseren
Redakteur*innen mit größter Sorg-
falt ausgewählt und geprüft.

Haben wir Ihre Erwartungen erfüllt?
Sind Sie mit diesem Buch und seinen
Inhalten zufrieden? Wir freuen uns
auf Ihre Rückmeldung. Und wir
freuen uns, wenn Sie diesen Titel
weiterempfehlen, in Ihrem Freundes-
kreis oder bei Ihrem Online-Kauf.

Sollten wir Ihre Erwartungen so
gar nicht erfüllt haben, tauschen wir
Ihnen Ihr Buch jederzeit gegen ein
gleichwertiges zum gleichen oder
ähnlichen Thema um.

KONTAKT ZUM LESERSERVICE

GRÄFE UND UNZER VERLAG
Grillparzerstraße 12
81675 München
www.gu.de

ZAUBERN IST DAS NEUE KOCHEN



*Mega heiß: Jetzt wird die Grillzange
zum Zauberstab!*

Du liebst Gegrilltes: innen wunderbar zart, außen zum Anbeißen knusprig? **Magic Cooking – Saftig vom Grill** zündet den kreativen Funken in dir: Inspirierende Rezepte, zahlreiche Geheimtipps und glanzlichternde Fotos befeuern deine kulinarische Fantasie. Mit Fleisch und Fisch, veggie oder vegan – es gibt nichts, was die Kraft des Feuers nicht verwandelt ...



PEFC-Zertifiziert
Dieses Buch
stammt aus nach-
haltig bewirtschaf-
teten Wäldern
und kontrollierten
Quellen.
www.pefc.de

WG 455 Themenkochbücher
ISBN 978-3-8338-8446-7



9 783833 884467

€ 14,99 [D]

www.gu.de