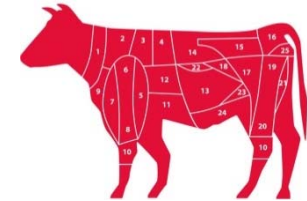


Micha's „Grillen in a Nutshell“



- **Rindfleisch:**
 - Soll-Dicke 3-5 cm

- **vor dem Grillen:**
 - Fleisch auf Raumtemperatur bringen (Daumenregel = 30 min vorher aus Kühlschrank nehmen)
 - kurz vor Grillen salzen und sich bildendes Wasser abtupfen
 - Gusseisen-Rost mit Öl einpinseln (z.B. Sonnenblumen/Raps)
 - Grill auf 350°C vorheizen

- **Grillen:**
 - 1. Phase – direktes Grillen:
 - Steak auf maximal heiße Stelle legen und von vorneherein gleich scharf anbraten
 - medium: Daumenregel 1 min pro Seite und pro cm-Dicke
 - 2. Phase – indirektes Grillen:
 - aus heißer Zone nehmen und abwarten bis Soll-Kerntemperatur erreicht ist
 - Soll-Kerntemperatur:
 - rare 45-49°C, med. rare 50-54°C, med. 54-56°C, med. well 56-60°C, well done >60°C
 - 3. Phase – ruhen lassen:
 - ruhen lassen (1-2 min) und ggf. in Alufolie dabei legen
 - pfeffern

- **Grill reinigen:**
 - keine Ofenreiniger nehmen (weil Rostgefahr), sondern Stahlbürste + Lappen m. Seife

Micha's „Grillen in a Nutshell“

D: direkte Hitze
I: indirekte Hitze

Rindfleisch (medium)			
Rinderlende, Rippe oder T-Bone-Steak	2,5 cm dick	10 - 12 Min.	D
	3 cm dick	12 - 14 Min.	D
	4 cm dick	8 - 10 Min. anbraten dann 4 - 6 Min.	D I
	5 cm dick	8 - 10 Min. anbraten dann 10 - 12 Min.	D I
Dickes Rumpsteak	450 - 900 g	12 - 15 Min.	D
Rinderbrust	2,25 - 2,75 kg	2 1/2 - 3 Std.	I
Rinderlende, ohne Knochen (Braten)	1,75 - 2,75 kg	1 - 1 1/2 Std.	I
Hamburger	2 cm dick	8 - 10 Min.	D
Fleischspieß	Würfeldicke 2,5 - 4 cm	7 - 8 Min.	D
Kalbskarrée	2,5 cm dick	6 - 8 Min.	D

Schweinefleisch			
Rippe, Lende oder Schulterkotelett	2 cm dick	10 - 15 Min.	D
	3 cm dick	8 Min. anbraten dann 6 - 10 Min.	D I
Lendenbraten	1,5 - 2,25 kg	1 1/4 - 1 3/4 Std.	I
Spareribs	1,5 - 1,75 kg	1 1/2 - 2 Std.	I
Lendenkotelett ohne Knochen	2 cm dick	10 - 12 Min.	D
Lendenstück (Schweinesteak)	350 - 450 g	25 - 30 Min.	I
Bratwurst		5 - 10 Min.	D

Lamm			
Rippe, Lende oder Lammkotelett	2,5 cm dick	8 - 10 Min.	D
Lammkeule	2,5 cm dick	10 - 12 Min.	D
Lammkarrée	675 g	25 - 35 Min.	D
Lammkeule, entbeint, gerollt	2,25 - 2,75 kg	2 1/2 Std.	I

Fisch			
Fischfilet oder -steak	1,5 cm	3 - 5 Min.	D
	2 cm	5 - 10 Min.	D
	2,5 cm	10 - 12 Min.	D
Fischspieß	Würfeldicke 2,5 cm	8 - 10 Min.	D
Fisch, ganz	450 g	15 - 20 Min.	I
	450 - 900 g	20 - 30 Min.	I
	900 g - 1,75 kg	30 - 45 Min.	I

Geflügel			
Hähnchen, ganz	1,5 - 2,25 kg	1 - 1 1/2 Std.	I
Hähnchenbrust, ohne Knochen	175 g	8 - 12 Min.	D
Hähnchenteile (Flügel oder Brust), mit Knochen	225 g	30 - 40 Min.	I
Hähnchenteile (Flügel oder Keule), mit Knochen	100 - 175 g	40 - 50 Min.	I
Hähnchen- oder Truthahnspeiß	2,5 cm dick	6 - 8 Min.	D
Truthahn*, ganz, ohne Füllung	4,5 - 5 kg	1 3/4 - 2 1/2 Std.	I
Truthahn*, ganz, ohne Füllung	5,5 - 6,5 kg	2 1/4 - 3 Std.	I
Truthahn*, ganz, ohne Füllung	6,75 - 7,5 kg	2 3/4 - 3 3/4 Std.	I
Putenbrustschnitzel	0,5 - 1 cm dick	4 - 6 Min.	D
Stubenküken, ganz	350 - 450 g	40 - 50 Min.	I
Ente, ganz	1,75 - 2,75 kg	1 1/2 - 2 Std.	I
Gans, ganz	4,5 - 6,5 kg	3 Std.	I

Gemüse			
Auberginen	1,25 cm dicke Scheiben halbiert	8 - 10 Min.	D
		12 - 15 Min.	D
Chili-Paprikaschoten		7 - 9 Min.	D
Cocktailtomaten	ganz	2 - 4 Min.	D
Frühlingszwiebeln	ganz	3 - 4 Min.	D
Gartentomaten	1,25 cm dicke Scheiben halbiert	2 - 4 Min.	D
		6 - 8 Min.	D
Italienische Tomaten	ganz halbiert	8 - 10 Min.	D
		6 - 8 Min.	I
Kartoffeln	1,25 cm dicke Scheiben	14 - 16 Min.	D
Knoblauch	ganz	45 - 60 Min.	I
Kürbis, gelb	1,25 cm dicke Scheiben	6 - 8 Min.	D
Mais	ohne Hüllenblättern	10 - 12 Min.	D
Neue Kartoffeln	halbiert	20 - 25 Min.	D
Paprikaschoten	ganz halbiert oder geviertelt	10 - 12 Min.	D
		6 - 8 Min.	D
Pilze, Portabello		12 - 15 Min.	D
Zucchini	1,25 cm dicke Scheiben halbiert	6 - 8 Min.	D
		6 - 10 Min.	D
Zwiebel	1,25 cm dicke Ringe	8 - 12 Min.	D

Micha's „Grillen in a Nutshell“

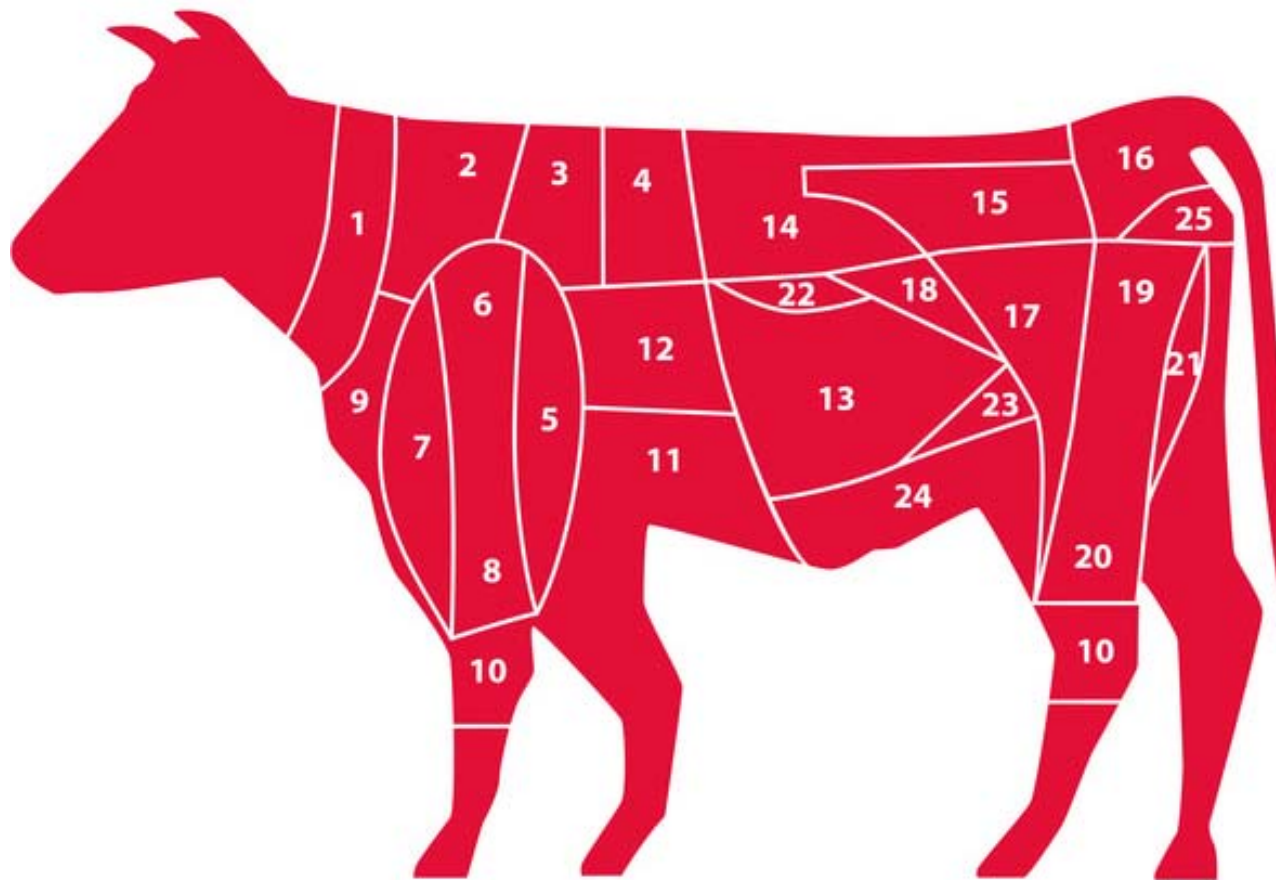
Grill-Temperaturverteilung bei 270°C (Deckelthermometer)

! alle Brenner auf maximale Stufe !

	hinten			
links	250°C	270°C (stimmt ganz gut mit Deckelthermometer überein)	250°C	rechts
	230°C	250°C	230°C	
	190°C	200°C	190°C	

Micha's „Grillen in a Nutshell“

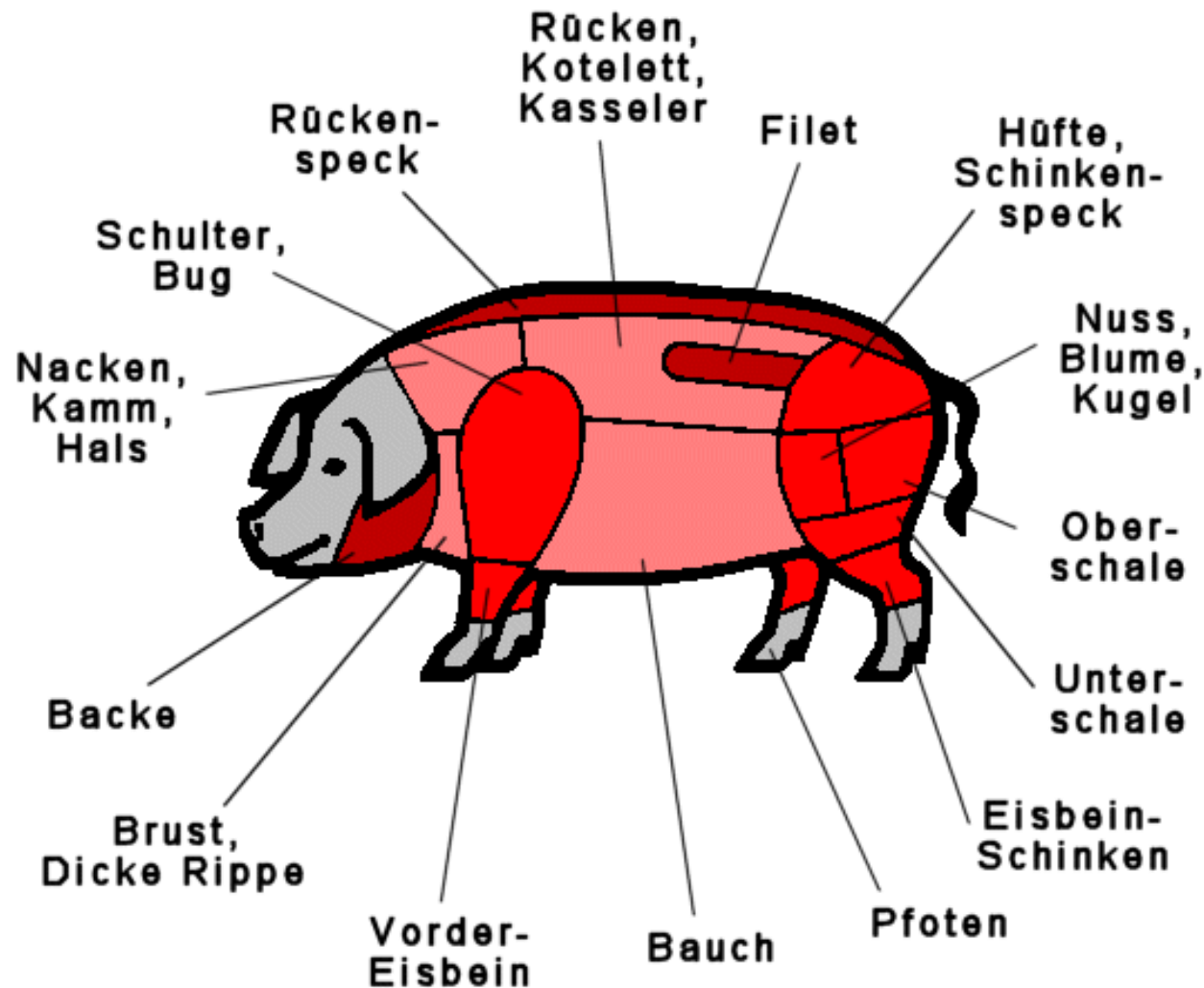
Rindfleisch



- 1 NACKEN / CHUCK ROLL
- 2 FEHLRIPPE
- 3 HOCHRIPPE / RIBEYE
- 4 ENTRECÔTE / RIBEYE
- 5 DICKES BUGSTÜCK
- 6 MITTELBUG
- 7 FALSCHES FILET
- 8 SCHAUFELSTÜCK / TIP BLADE ROAST
- 9 BRUSTSPITZE / BRISKET
- 10 OCHSENBEIN
- 11 BRUSTKERN
- 12 QUERRIPPE / SHORT RIP
- 13 SPANNRIPPE / SHORT RIP
- 14 ROASTBEEF / RUMPSTEAK
- 15 FILET / TENDERLOIN
- 16 HÜFTE / SIRLOIN
- 17 KUGEL / SIRLOIN
- 18 BÜRGERMEISTERSTÜCK / TRI TIP
- 19 OBERSCHALE / INSIDE ROUND
- 20 UNTERSCHALE / OUTSIDE FLAT
- 21 SCHWANZROLLE
- 22 NIERENZAPFEN / HANGING TENDER
- 23 HINTERES LAPPENSTÜCK / TOP BUTT FLAP
- 24 HOSE / FLANKSTEAK
- 25 HÜFTDECKEL / TAFELSPITZ / TOP BUTT CAP

Micha's „Grillen in a Nutshell“

Schweinefleisch



Micha's „Grillen in a Nutshell“

Grillwürste

Der eine wird schwach bei Currywurst, der nächste liebt Thüringer. Manch einer mag's grob und deftig, der nächste eher fein – und nimmt gerne noch einen Löffel edlen Senf oder ein schmackhaftes Sößle dazu. Wohl kaum irgendwo sonst gibt es so viele Wurstsorten zu entdecken wie bei uns in Deutschland! Kreative Metzger legen noch eins drauf und variieren mit Gewürzen, Zutaten und Zubereitung, so dass selbst die Bratwurst immer wieder ein neues Geschmackserlebnis sein kann. Mit diesem Grillwurst-ABC stellen wir die „Grundtypen“ vor:

Fränkische Bratwurst

Die Fränkische Bratwurst ist eine relativ dicke Bratwurst mittlerer Länge und soll 1573 erfunden worden sein. Bei der Herstellung wird das Fleisch nur grob zerkleinert; sie ist damit eine "ehrliche" Wurst. Sie wird als einzige Wurst in das "Bündel", die sehr zarte Serosa des Schweinedünndarmes, gefüllt. Typisch ist die Majoranwürzung.

Die Zutaten: Magerer Schweinebauch, mageres Schweinefleisch u.a., ca. 22 g Fett pro 100 g.

Gewürze: Weißer Pfeffer, Mazis, Ingwer, Koriander, Zitrone, Majoran, usw.



Die Berliner Currywurst

Sie entspricht der in Schwaben bekannten Oberländer, die hier ohne Darm angeboten wird. Die Erfindung der Currywurst wird Herta Heuwer zugeschrieben, die erstmals am 4. September 1949 an ihrem Imbissstand in Berlin-Charlottenburg gebratene Brühwurst mit einer Sauce aus Tomatenmark, Currypulver, Worcestershiresauce und weiteren Zutaten anbot.

Die Zutaten: Schweinefleisch, 20 Prozent Eis, etc., Fettgehalt 26 g pro 100 g.

Gewürze: Pfeffer, gemahlener Kümmel, Curry, Muskatnuss, Ingwer, etc.



Der Grillwurst-Klassiker: Feine Bratwurst und Rostbratwurst

Eine der ältesten Erwähnungen von Bratwurst findet sich in der Metzgerordnung von Heilbronn vom 7. April 1489: "Die bratwurst sol man allein von schwynen flaisch machen by peins eins gulden".

Die Bezeichnung Bratwurst leitet sich nicht von braten ab, sondern von dem althoch-deutschen Wort "brato", gleich schieres, gehacktes Fleisch. Bratwürste gibt es in vielen Varianten und Würzungen.

Die Zutaten: Schweineschulter, magerer Schweinebauch, Schinkenfett und 20 Prozent Eis (zur Herstellung von Brät setzen die Metzger Eis ein, um die Erwärmung der Wurstmasse zu vermeiden). Fett ca. 25 g pro 100 g.

Gewürze: u.a. Weißer gemahlener Pfeffer, Mazis (Muskatblüte), Ingwer, Zitrone, Kardamom, Speisesalz.



In Schwaben ein Muss: die Rote Wurst

Rote Würste, auch Knackwürste, sind regional sehr unterschiedlich und wurden nach dem knackenden Geräusch beim Zerbeißen des Darms benannt. In vielen Regionen Deutschlands sind die Knacker Brühwürste aus feinem Brät wie die Bockwurst, die Frankfurter oder die Wiener. Mit dünnem Speck umwickelt sind sie ein besonderer Grillgenuss.

Die Zutaten: Magerer Schweinebauch, Schweineschulter, Rindfleisch, Backen, u.a., 11 Prozent Eis, Pökelsalz, Buchenrauch Fettgehalt ca. 24 g je 100 g.

Gewürze: z.B. weißer Pfeffer, Muskat, Piment, Mazis (Muskatblüte), Koriander, Ingwer, Kardamom.



Die Thüringer Rostbratwurst

Diese mittelfeine Rostbratwurst im engen Naturdarm, roh oder gebrüht, hat eine herzhaft würzige Geschmacksnote und wurde 1404 erstmals urkundlich erwähnt. Das älteste bekannte Rezept stammt aus der Ordnung für das Fleischerhandwerk zu Weimar, Jena und Buttstädt vom 2. Juli 1613. Die Thüringer Bratwurst ist nach europäischem Recht geschützt.

Die Zutaten: Mageres Schweinefleisch, Schweineschulter, Backen und 15 Prozent Eis. Ca. 15 g Fett je 100 g.

Gewürze: Weißer gemahlener Pfeffer, gemahlener Kümmel, Mazis, Knoblauch, u.a.



Debreziner oder Brühpolnische

Diese beliebte Wurstspezialität trägt den Namen der ungarischen Stadt Debrecen, der Heimatstadt ihres Erfinders, und ist eine geräucherte Wurst aus Rind- und Schweinefleisch mit edelsüßem oder scharfem Gewürzpaprika. Die Debreziner bleiben auch nach längerer Garzeit weich und saftig. Je nach Zubereitung variiert der Geschmack von herzhaft-würzig (Deutschland, Österreich) bis pikant-scharf (Ungarn).

Die Zutaten: Magerer Schweinebauch, Rindfleisch und 10 Prozent Eis. Fettgehalt ca. 22 g je 100 g.

Gewürze: Paprika, Pfeffer, Piment, Knoblauch, u.a.

