



Steaks grillen

Grillen ist eine sehr fettarme Zubereitungsart und macht nebenbei sehr viel Spaß!

PRAXISTIPP:

- Das Grillgut immer erst dann auf den Rost oder in die Grillpfanne legen, wenn diese wirklich heiß sind. So schließen sich die Fleischporen sofort und das Fleisch bleibt saftig.
- Achten Sie beim Grillen immer darauf, dass kein Fett in die Glut tropft. Beim Verbrennen des Fettes entstehen gesundheitsschädliche Stoffe wie z. B. das Benzopyren. Es steigt mit dem Rauch auf und bleibt teilweise an der Fleischoberfläche haften. Daher entweder Rost und Alufolie bedecken, Alu-Grillschalen benutzen oder die Feuerstelle seitlich vom Grillgut platzieren.
- Die Dauer des Grillvorganges hängt davon ab, wie man das Fleisch zubereitet haben will. Wer saftiges, zart rosiges Fleisch bevorzugt, soll e es wenden, sobald Fleischsaft aus der Fleischoberfläche auszutreten beginnt. Nach dem Wenden nur noch kurze Zeit fertig grillen. Ruhen lassen!
- Verwenden Sie zum Grillen stets eine Grillzange, wird das Fleisch angestochen, rinnt wertvoller Fleischsaft aus und das Grillgut kann zäh und trocken werden.
- Fleisch sollte man nach dem Garen je nach Größe einige Minuten ruhen („ziehen“) lassen. Während dieser Zeit verteilt sich der Fleischsaft gleichmäßig und wird wieder vom Fleisch gebunden, sodass beim anschließenden Anschneiden wenig Saft austritt.