

JETZT WIRD WIEDER

GEGRILLT!

**Mit den besten Rezepten, Tipps und
Tricks von unseren Experten.**

HEIMAT DER
VIelfalt

**Unsere
Bayerischen
Bauern**

unsere-bauern.de



VORWORT

Die Geschichte des Grillens ist fast so alt wie die Menschheit selbst. Vor etwa 32.000 Jahren entdeckten unsere Vorfahren das Feuer. Das war der Zündfunke für eine ganz neue Art der Ernährung: Denn Fleisch, Fisch und auch Pflanzliches über der offenen Flamme zu garen, bringt nicht nur ein unvergleichliches Aroma ins Spiel, sondern macht viele Speisen überhaupt erst genießbar.

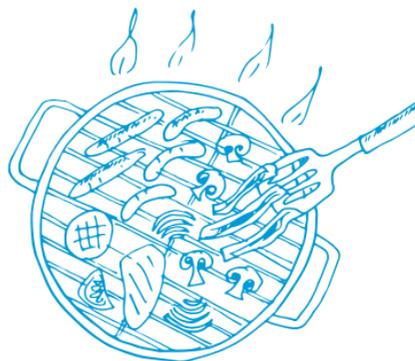
Heute grillen wir aus vielerlei Gründen: Weil es großartig schmeckt. Weil es gesellig ist. Weil es so schön nach Sommer

duftet. Weil man beim Essen ohne Tischdecken und Silberbesteck auskommt. Und nicht zuletzt: Weil wir uns dabei ein bisschen so fühlen dürfen, als kämen wir gerade von der Jagd nach Hause. Dabei haben wir es so leicht: Wir können alles, was wir brauchen, einfach kaufen. Und das Beste: Die bayerische Landwirtschaft erzeugt eine so große Vielfalt an frischen und gesunden Lebensmitteln, dass wir nur noch eins tun müssen: zugreifen.

Natürlich steht Fleisch ganz oben auf der Grill-Hitliste, von herzhaften Würstln

übers zarte Schweinenackenkotelett bis hin zum klassischen Steak. Feinschmecker greifen gerne auch zu Fisch, Geflügel oder Grillkäse, und ohne Gemüse geht sowieso nichts. Wem das nicht reicht, der legt zum Schluss noch was Süßes auf den Rost. Oder was Exotisches. Pizza zum Beispiel.

Wichtig sind nur Frische und Qualität der Zutaten. Und die kommen am besten vom regionalen Erzeuger direkt auf den Grill. Wir zeigen, was geht, wie es geht und warum es geht. Und liefern die besten Tipps unserer Experten gleich mit dazu. Außerdem gibt es hier die Lieblingsrezepte des Hauswirtschaftertrios zum Gleich-Mal-Ausprobieren. Viel Spaß!





„Ich marinieren das Fleisch am liebsten in einer Mischung aus Öl, Salz und Pfeffer, einer Knoblauchzehe und ein paar Zweigen Rosmarin. Mein Spezialtipp ist das dunkle, aromatische Kürbiskernöl – gibt's sogar aus Franken. Vorsichtig dosiert, einfach unwiderstehlich!“

Franziska Klenkert, Ettleben

DAS PERFEKTE STEAK

Die einen mögen es eher blutig, die anderen medium, und die dritten gut durch. Die Rede ist vom Steak. Doch welches Fleischstück ist am besten geeignet? Generell gilt: Ist das Fleisch zart marmoriert, schmeckt es aromatischer – denn Fett ist ein Geschmacksträger. Unsere

Bullenmätlerin Franziska Klenkert schwört auf gut abgehangenes Roastbeef. Das Roastbeef ist ein Teilstück des Hinterviertels vom Rind zwischen der Hochrippe und der Hüfte. Aus ihm werden verschiedene Steaks geschnitten, wie z. B. Entrecôte, Rumpsteak oder

T-Bone-Steak. Aber natürlich kann man auch andere Teilstücke vom Rind auf den Rost legen, zum Beispiel Hochrippe, Nacken oder Brust. Eine Marinade macht das Fleisch aromatisch und saftig.

Tipps von der Expertin

Marinieren: Fleisch mit der Marinade einreiben bzw. übergießen und luftdicht einige Zeit ziehen lassen. Vor dem Grillen die Marinade gut abtropfen lassen.

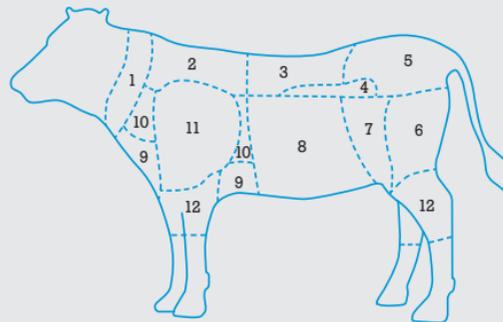
Messen: Der Garzustand lässt sich am

genauesten mit einem Grillthermometer überwachen. „English rare“ ist bei einer Kerntemperatur von 48-52 °C, „medium“ bei 55-58 °C und „well done“ bei 65-68 °C fertig. Roastbeef benötigt eher die höheren Werte, Rinderfilet die niedrigeren.

Abwarten: Fleisch anschließend kurz ruhen lassen, damit sich der Fleischsaft verteilt.

Genießen: Fertig würzen und auf warmen Tellern servieren. An Guadn!

FLEISCHKUNDE RIND



- 1 **Nacken**
- 2 **Hohe Rippe**
- 3 **Roastbeef**
- 4 **Filet**
- 5 **Hüfte**
- 6 **Unter-/Oberschale**
- 7 **Kugel**
- 8 **Bauch**
- 9 **Querrippe**
- 10 **Brust**
- 11 **Schulter**
- 12 **Vorder-/Hinterhesse**



MARINIERTES RINDFLEISCH

Zubereitung:

Für die Marinade den Knoblauch schälen und fein würfeln. Mit den restlichen Zutaten verrühren und das Fleisch damit rundum bestreichen. **4 Std.** ziehen lassen.

Die Fleischscheiben auf dem heißen Grill von beiden Seiten jeweils etwa **5 bis 10 Min.** grillen. Die Grilldauer hängt von der Stärke der Scheiben und dem persönlichen Garwunsch ab. Mit scharfer Grillsoße servieren.

Zutaten:

4 Scheiben Hohe Rippe

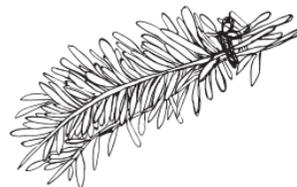
Marinade:

2 Knoblauchzehen

Salz, Pfeffer

roter Pfeffer

100 ml Rapsöl



TIPP:

Grillgut eine halbe Stunde vor dem Grillen aus dem Kühlschrank nehmen – sonst bekommt es einen Hitzeschock.

FLEISCHSPIESSE (für 4 bis 6 Spieße)



Zutaten: Zubereitung:

- 2 Scheiben** Halsgrät
- 3 Scheiben** roh geräuchertes Wammerl (4 mm dick)
- 4** Nürnberger Bratwürste
- 1** kleine Zucchini
- 1** rote Paprikaschote

Marinade:

- Salz, Pfeffer, Paprikapulver
- 100 ml** Rapsöl

Das Fleisch in grobe Stücke schneiden, die Wammerlscheiben und die Würstel vierteln. Das Gemüse waschen und putzen und ebenfalls in grobe Stücke schneiden.

Alles abwechselnd auf Holzspieße stecken. Die Zutaten für die Marinade verrühren und auf den Spießen verteilen. **1 Std.** ziehen lassen.

Die Spieße auf dem heißen Grill rundum braten, bis das Fleisch durch ist. Mit scharfer Grillsoße servieren.

Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Das restliche Gemüse ebenfalls sehr fein würfeln. Alle Zutaten mischen und pikant abschmecken.

SCHARFE GRILLSSOSE

- 1** Zwiebel
- 100 g** gegrillte, eingelegte Paprikaschoten
- 3** Essiggurken
- 3** Peperoni
- 4** EL Ketchup
- 2** EL Tomatenmark
- 3 EL** Rapsöl
- Salz, Pfeffer, Paprikapulver





„Bayerische Fischspezialitäten vom Grill: die gesunde Abwechslung!“

Alfred Stier, Bärnau

FISCH – DIE LEICHTE ALTERNATIVE

Es muss nicht immer Fleisch sein. Fisch ist eine leichte und beliebte Alternative. Doch welcher Fisch macht sich am besten auf dem Rost? Und was sind die goldenen Regeln bei der Zubereitung? Wir haben Fischzüchter Alfred Stier nach seinen Tipps gefragt.

Welcher Fisch eignet sich für den Grill?

Für den Rost sind vor allem die forellenartigen Fische ideal, zum Beispiel Bachforelle, Regenbogenforelle, Lachsforelle oder Saibling. Man kann sie im Ganzen grillen oder in der Blitzversion – als Filet.

Was muss man beim Grillen beachten?

Da Fisch leicht zerfällt, sind wiederverwendbare Grillschalen oder Grillmatten eine gute Unterstützung. Für ganze Fische kann man auch einen Fischbräter benutzen – mit ihm lässt sich das Gargut problemlos wenden und klebt nicht fest.

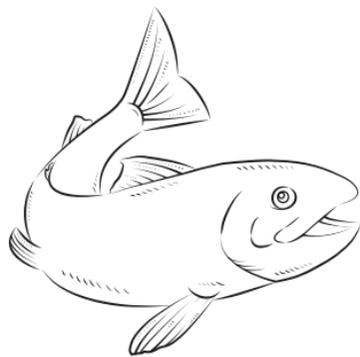
Und wie schmeckt's am besten?

Ich fülle den ganzen Fisch mit frischen Kräutern und ein paar Zitronenscheiben. Grobes Meersalz oder Kräutersalz runden den Geschmack ab. Gut ist auch

eine Marinade aus Öl, Zitrone und verschiedenen Gewürzen. Als Beilage bietet sich eigentlich jede Art von Gemüse an.

Was ist Ihr Favorit?

Am liebsten grille ich eine saftige Regenbogenforelle bei sanfter Hitze auf dem Kugelgrill. Das dauert zwar rund 20 Minuten – aber es lohnt sich!



Lust auf Fisch?

Fisch ist eiweißreich, leicht verdaulich und besitzt viele gesunde Inhaltsstoffe, zum Beispiel Omega-3-Fettsäuren, B-Vitamine sowie die Vitamine A, C, D und E. Auch Mineralien und Spurenelemente wie Kalium, Magnesium, Zink, Natrium, Eisen, Fluor und Kupfer sind enthalten.



GEGRILLTES FISCHFILET

Zubereitung:

Die Zutaten für die Marinade mischen und mit einem Stabmixer pürieren. Die Fischfilets damit rundum bestreichen und **30 Min.** ziehen lassen. Die Zitronen waschen und in Scheiben schneiden. Die Wildkräuterblätter waschen und trocken tupfen.

Für jedes Fischfilet 3 bis 4 Zitronenscheiben auf den heißen Grill legen. Ein paar Wildkräuterblätter und die Fischfilets darauflegen. Auf den Zitronenscheiben von beiden Seiten braten, bis der Fisch durch ist.

Zutaten:

4 Süßwasser-Fischfilets
(z. B. Forelle, Saibling, Zander)

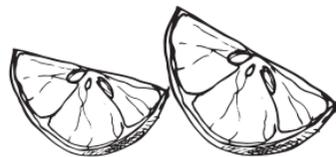
2-3 Zitronen
einige Blätter von Wildkräutern
(z. B. Bärlauch, Brennnessel, Giersch, Gundermann)

Marinade:

Salz, Pfeffer

2 EL gehackte Wildkräuter (z. B. Bärlauch, Brennnessel, Giersch, Gundermann)

100 ml Rapsöl



TIPP:

Die Zitronenscheiben geben dem Fisch ein feines Aroma und verhindern, dass er am Grill kleben bleibt und zerfällt.

BUNTE FISCHSPIESSE (für 4 Spieße)

Zutaten: Zubereitung:

2 Süßwasser-Fischfilets
(z. B. Forelle, Saibling, Zander)

4 Frühlingszwiebeln

150 g Cocktailtomaten

Marinade:

Salz, Pfeffer

2 EL gehackte Wildkräuter
(z. B. Bärlauch, Brennnessel,
Giersch, Gundermann)

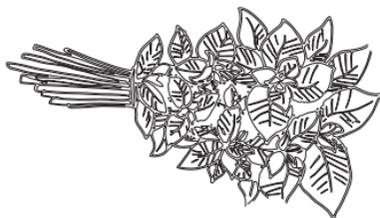
100 ml Rapsöl

Die Zutaten für die Marinade mischen und mit einem Stabmixer pürieren.

Die Fischfilets in Stücke schneiden. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und ebenfalls in Stücke schneiden. Die Tomaten waschen.

Alles abwechselnd auf Holzspieße stecken und mit der Marinade beträufeln.
30 Min. ziehen lassen.

Die Spieße auf dem heißen Grill rundum braten, bis der Fisch durch ist. Am besten eine wiederverwendbare Grillschale oder -matte verwenden.





„Frisches, regionales Gemüse gehört für mich zu jedem Grillabend dazu. Ein wenig Salz und Pfeffer obendrauf – besser geht's kaum.“

Peter Höfler, Nürnberg

KNACKIG, FRISCH, GESUND: GEMÜSE!

Gemüse auf dem Grill? Na klar! Auch beim Grillen steigt die Lust auf knackige Vielfalt und Frische. Und das Gemüse muss sich längst nicht mehr auf seine Rolle neben der Glut – wahlweise als Kartoffel-, Tomaten-, Gurken- oder gemischter Salat – beschränken. Es geht auch auf

dem Rost. Besonders beliebt sind gegrillte Zucchini, Paprika, Auberginen, Maiskolben und Kartoffeln. Aber auch mit Tomaten, Zwiebeln, Karotten, Fenchel, Chicorée oder Spargel lassen sich richtig heiße Überraschungen zaubern. Experimentieren erlaubt!

Tipps vom Experten

Drehen und wenden: Weil Gemüse viel schneller als Fleisch gart, sollte man es ständig im Auge behalten, damit nichts anbrennt. Dabei regelmäßig umdrehen.

Das Öl macht's: Eine Marinade aus Öl, Kräutern und etwas Balsamico oder Zitrone gibt dem Gemüse Pfiff. Nutzt man eine Grillschale, kann ohne weiteres Olivenöl verwendet werden. Ansonsten empfiehlt es sich, raffinierte Öle wie Sonnenblumenöl oder Rapsöl einzusetzen, da sie hitzebeständiger sind als Olivenöle.

Geschmacks-Booster: Frische Kräuter verbrennen sehr schnell in der Grillhitze und werden schwarz. Deshalb lieber auf getrocknete Kräuter setzen.

Ein Körnchen Wahrheit: Salz ist nicht gleich Salz. Einfach mal die verschiedenen Geschmacksnuancen ausprobieren: grobes Steinsalz, feuriges Chilisalz, Fleur de sel aus der Provence, rötliches Himalayasalz, rauchiges Halen Mon aus Wales...

SAISONKALENDER

für Obst und Gemüse zum Download auf www.unsere-bauern.de



Gemüseland Bayern

Im Norden Bayerns liegt das Knoblauchsland, eines der größten Gemüseanbaugebiete in Bayern. Klar, dass von dort auch großartige Gemüse-Grill-Tipps kommen.

Übrigens: Die steigende Nachfrage nach regionalem Gemüse freut die Bauern und bestätigt sie in ihrer Philosophie, beste Qualität auf nachhaltige Art und Weise zu erzeugen. Dank kurzer Transportwege ist auch die Frische garantiert.



GEMÜSE VOM GRILL

Zubereitung:

Die Kartoffeln schälen und in dünne Scheiben schneiden. Zucchini, Aubergine und Paprikaschote waschen und putzen, die Champignons putzen und alles in grobe Stücke schneiden. Den Maiskolben in Scheiben schneiden. Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen. Die Zwiebeln ebenfalls grob schneiden, den Knoblauch fein hacken.

Die Kartoffeln würzen, etwas Öl dazugeben und **1 Std.** ziehen lassen. Das restliche Gemüse extra in einer Schüssel mit Gewürzen und Öl mischen und ebenfalls **1 Std.** ziehen lassen.

Ein Pizzablech mit gelochter Unterseite auf den heißen Grill legen und zuerst die Kartoffeln für 5 Min. darin braten. Das restliche Gemüse dazugeben

Den Joghurt mit Gewürzen und Kräutern verrühren und pikant abschmecken.



Zutaten:

4 festkochende Kartoffeln

1 kleine Zucchini

1 kleine Aubergine

1 rote Paprikaschote

6 braune Champignons

1 Maiskolben, vorgegart

2 rote Zwiebeln

1-2 Knoblauchzehen

Salz, Pfeffer, Paprikapulver

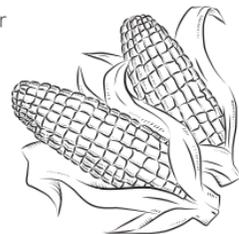
Rapsöl

Joghurt-Dip:

200 g Naturjoghurt (mind. 3,5%)

Kräutersalz, Pfeffer

gehackte Kräuter



FLADENBROTE UND PIZZA VOM GRILL



Zutaten:

Hefeteig:

500 g Mehl

1 TL Salz

4 EL Rapsöl

30 g Hefe

Zum Bestreichen:

Rapsöl

Pizzabelag:

1 rote Zwiebel

1 Birne

100 g Blauschimmelkäse

TIPP:

Fladenbrot und Pizza am besten auf Grillmatten oder Backpapier legen.

Dabei darauf achten, dass keine offenen Flammen mehr vorhanden sind und nicht zu dicht über der Glut backen!

Zubereitung:

Für den Hefeteig das Mehl mit dem Salz und dem Öl mischen. Die Hefe darüberbröseln. Mit ca. 300 ml lauwarmem Wasser mit den Knethaken zu einem Teig verkneten. Zugedeckt an einem warmen Ort **45 Min.** gehen lassen.

Den Teig nochmals kurz durchkneten und aus der Hälfte kleine Fladen formen. Zugedeckt weitere **10 Min.** gehen lassen.

Die Zwiebel schälen und in Ringe schneiden. Die Birne waschen, vierteln, entkernen und in Spalten schneiden. Den Käse grob würfeln.

Die zweite Teighälfte zu einem großen Fladen ausrollen und kurz auf dem heißen Grill anbacken. Umdrehen, den Belag darauf verteilen und die Pizza fertig backen.

Die Fladen mit Öl bestreichen, ebenfalls auf den heißen Grill legen und von beiden Seiten goldbraun backen. Zwischen durch nochmals mit Öl bestreichen.





**Eva-Maria Haas,
Geschäftsführerin**

UNSERE BAYERISCHEN BAUERN – HEIMAT DER VIelfALT

Wir lieben die Landwirtschaft. Und wir lieben Bayern. Doch das meiste von dem, was unsere Bauern Tag für Tag tun, ist kaum bekannt. Deshalb sind wir als Verein angetreten, um die bayerische Landwirtschaft in ihrer ganzen Vielfalt und Qualität ins rechte Licht zu setzen. Wir möchten die Erfahrungen, das Know-how und das Engagement der Landwirte mit möglichst vielen Menschen teilen. Denn nur wer weiß, welcher Aufwand hinter einem Lebensmittel steckt, kann seine täglichen Mahlzeiten wirklich wertschätzen – das gilt natürlich auch fürs Grillen.

„Wir verdanken der bayerischen Landwirtschaft nicht nur täglich frische, hochwertige Erzeugnisse, sondern auch eine einzigartige Kulturlandschaft. Mir liegt am Herzen, den Beitrag unserer Landwirte zum Erhalt einer lebenswerten Heimat ins rechte Licht zu setzen.“

NEUGIERIG GEWORDEN?

Hier gibt's mehr von uns!

Erfahren Sie mehr über die bayerischen Bauern und ihre Arbeit auf www.unsere-bauern.de. Diskutieren Sie mit uns auf **Facebook** und besuchen Sie uns auf **Instagram** und **YouTube**. Wir freuen uns auf Ihre Meinung!

www.unsere-bauern.de



TIPP:

Noch mehr tolle Rezepte gibt es hier:
[www.pinterest.de/
unserebayerischenbauern/](https://www.pinterest.de/unserebayerischenbauern/)



Foto: Tobias Fuhrmann

Unsere „drei Damen vom Grill“, das sind Silvia, Bettina und Christine von der Hauswirtschaferei! Gemeinsam backen und kochen sie sich quer durch eine authentische Landfrauenküche. Egal, ob Koch-

bücher, Catering-Service, Koch-Events oder Food-Fotografie – klar ist immer eins: Auf den Tisch kommen nur saisonale Lebensmittel von höchster Qualität und Frische – natürlich aus Bayern.

Noch mehr Wissenswertes über die kreativen Köchinnen sowie tolle Rezepte zum Nachkochen gibt es hier:

www.diehauswirtschaferei.de.

Einfach mal vorbeischaun!


DIE HAUSWIRTSCHAFTEREI
Einfach quad!