

# Grill-Rezepte

Adi Matzek die Jury bei der Grill-Weltmeisterschaft.



## Asia-Wok vom Grill mit frischen Garnelen

**ZUTATEN:** Garnelen, Zuckerschoten, roter Paprika in Streifen, Sojasprossen, Chinakohl, Sojasauce, Austernsauce, süße Chilisauce

**ZUBEREITUNG:** Garnelen in etwas Sojasauce marinieren. Den Wok-Einsatz oder eine passende Wok-Pfanne aus Gusseisen (keinesfalls Aluminium verwenden, denn dieses hält der Hitze im Grill nicht stand) im Kugelgrill erhitzen, die Garnelen darin scharf angrillen, herausnehmen und warm halten.

Nun nacheinander Zuckerschoten, Paprikastreifen, Sojasprossen und Chinakohl in den Wok geben und unter ständigem Rühren anbraten. Mit Sojasauce, Austernsauce und Chilisauce würzen, alle Zutaten im Wok kräftig miteinander vermengen und zum Schluss die Garnelen unterheben und kurz alles noch einmal erhitzen. Die Wahl der Chilisauce ist dem persönlichen Geschmack überlassen - dieses Gericht schmeckt sowohl in der scharfen als auch in der süßlichen Variante.



## Adis feine Chicken Wings

**ZUTATEN:** 2 Zehen Knoblauch, 4 Chilischoten, 2 Zitronen, 4 EL Honig, 1/4 l süße Chilisauce, Salz, schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen, 16 Hühnerflügel

**ZUBEREITUNG:** Den Knoblauch schälen und pressen, die Chilischoten entkernen und fein hacken. Wer es sehr scharf liebt, verwendet auch die Kerne. Die Zitrone auspressen und den Saft mit dem Honig, der Chilisauce, den gepressten Knoblauchzehen und dem Chili vermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Marinade in einen mittelgroßen Tiefkühlsack geben und die Hühnerflügel darin mindestens sechs



Stunden, am besten über Nacht, marinieren.

Vor dem Grillen die Hühnerflügel aus der Marinade nehmen und auf dem Grill bei indirekter mittelhoher Hitze, also ca. 200 bis 220°C rund 30 bis 35 Minuten grillen. Vor dem Servieren in Alufolie eingeschlagen einige Minuten rasten lassen.



# Grillen wie ein Weltmeister

Chicken Wings werden besser, wenn sie in Alufolie nachziehen können.



## GRILL-TIPPS. Grill-Weltmeister Adi Matzek verrät ÖSTERREICH seine zehn Grill-Geheimnisse.

Rechtzeitig zum Start der Grill-Saison sagt Ihnen der beste Griller der Welt, wie Ihr Barbecue im Garten garantiert immer gelingt.

**Der Profi am Rost.** Die Grill-Saison ist eröffnet. Mit den ersten lauen Frühsommer-Abenden werden in ganz Österreich die Griller aus der Garage oder dem Werkzeugschuppen geholt und das Holzkohlefeuer entfacht. Damit beim Barbecue heuer garantiert nichts danebengeht, hat ÖSTERREICH den besten Griller der Welt um zehn Expertentipps gebeten. Der Horner Fleischermeister und Doppel-Grillweltmeister Adi Matzek verrät Ihnen alle Tricks, mit deren Hilfe Steaks, Hamburger und Koteletts garantiert immer gelingen. Und er sagt allen Hobbygrillern, wie sie heuer unnötigen Stress am Rost vermeiden können.

### 1 TIPP 1: Indirekt grillen für intelligente Faule

Indirektes Grillen ist spannendes Grillen. Beim Kugelgrill werden die Holzkohlebriketts seitlich neben dem Grillgut gelagert. Ge-grillt wird mit geschlossenem Deckel. Dauert länger, ist aber stressfrei.

### 2 TIPP 2: Nur einmal wenden, so bleibt Fleisch saftig

Fleischstücke wie Beiriedschnitte oder Koteletts während des Grillens nur einmal wenden, und zwar, wenn sich auf der Oberfläche Bratensaft zu sammeln beginnt, so bleibt das Fleisch saftig und trocknet nicht aus.

### 3 TIPP 3: Nach Grillen unbedingt Rastphase einhalten

Alle Fleischstücke sollten nach dem Grillprozess ca. 2 bis 4 Minuten in Alufolie gewickelt nachziehen können. Bei größeren Bratenstücken Rastphase auf bis zu 15 Minuten ausdehnen. Sie erhalten dadurch ein mürberes, weicherer und saftigeres Stück.

### 4 TIPP 4: So grillen Sie mit der Alufolie richtig

Beim Grillen mit Alufolie gehört die glänzende Seite nach innen und die matte Seite nach außen. Der Grund: Die matte Seite lässt die Hitze auf das Grillgut durchdringen, die innen liegende glänzende Seite reflektiert sie zurück.

### 5 TIPP 5: Der Kugelgriller ist der beste Allrounder

Mit dem Kugelgrill können Sie direkt und indirekt grillen und beides kombinieren. Und Sie können und sollen auch mit dem Deckel grillen. Das entwickelt ein angenehmes Geschmacksbild, da Aromastoffe lange auf das Grillgut einwirken.

### 6 TIPP 6: Vorsicht beim Salzen von Fleisch & Fischfilets

Die größte Sünde beim Grillen ist das zu frühe Salzen von Fleisch, lange vor der Zubereitung, denn Salz entzieht dem Grillgut Flüssigkeit. Ein guter Zeitpunkt zum Salzen ist bei halber Grillzeit nach dem Wenden, denn so können sich die Salzkristalle im aufsteigenden Bratensaft auflösen und gleichmäßig auf dem Grillgut verteilen. Ausnahme: ganze Muskeln oder Stücke, etwa Geflügel, Fisch oder Schweinsbraten können vorher gesalzen werden.



### 7 TIPP 7: Handtest sagt, ob die Kohle heiß genug ist

Um die Hitze richtig einschätzen zu können, halten sie Ihre Handfläche etwa 10 Zentimeter über den Rost. Wenn sie die Hand nach ca. 2 bis 3 Sekunden wieder wegziehen müssen, ist die Hitze optimal.

### 8 TIPP 8: Nur hitzebeständiges Öl zum Grillen verwenden

Verwenden Sie zum Grillen nur Öle, die hohen Temperaturen gut standhalten, etwa Erdnuss-Öl. Olivenöl nur bei gemäßigter Grilltemperatur einsetzen. Sonnenblumen- oder Maiskeimöl sind nicht ideal.

### 9 TIPP 9: Eine gute Marinade benötigt Einwirk-Zeit

Das Marinieren ist eine beliebte Möglichkeit, dem Grillgut eine bestimmte Geschmacksrichtung zu verleihen. Kleine Stücke sollten mindestens 3-4 Stunden „marinieren“, größere mindestens einen Tag.

### 10 TIPP 10: Das Fledermauserl als Meister-Tipp

Adi Matzek schwört auf dieses kurzfasrige Muskelstück vom Schweineschlegel, erhältlich beim Fleischer Ihres Vertrauens. Mehr Rezepte und das Kochbuch vom Grill-Weltmeister unter [www.grillschule.at](http://www.grillschule.at).



Bei geschlossenem