



GRILLEN MIT HERZ & FEUER



GRILLMEISTER
DÄN KLEIN

SCM

SCM

Stiftung Christliche Medien

Der SCM Verlag ist eine Gesellschaft der Stiftung Christliche Medien, einer gemeinnützigen Stiftung, die sich für die Förderung und Verbreitung christlicher Bücher, Zeitschriften, Filme und Musik einsetzt.

© 2017 SCM-Verlag GmbH & Co. KG, 58452 Witten
Internet: www.scm-verlag.de; E-Mail: info@scm-verlag.de

Umschlaggestaltung, Designkonzept & Satz: [andreaesch_design](http://andreaesch_design.com), Stuttgart

Bildnachweis: Jens „der Hai“ Heiland; iStock (S. 24, 34, 38, 62, 90, 106)

Druck und Bindung: Finidr s.r.o.

Gedruckt in Tschechien

ISBN 978-3-7893-9794-3

Bestell-Nr. 629.794

*Für Joko –
meinen kleinen Koch*

INHALTSVERZEICHNIS



BASISWISSEN GRILLEN **11**



DIE RICHTIGEN ZUTATEN **25**



RIND **39**



SCHWEIN **63**



GEFLÜGEL **79**



FISCH **91**



GEMÜSE **107**



DESSERT **127**

»GUTES ESSEN
UND ZEIT –
DIE BESTE ART,
FREUNDSCHAFT
ZU FEIERN.«

DÄN KLEIN

WILLKOMMEN IN DER DER MÄNNERDOMÄNE

Der Grill scheint die letzte Insel der Männlichkeit zu sein. Dort schwingt der Mann das Zepter, dort zieht er sein Schwert, um die Sippe zu verteidigen und durchzubringen. Am Grill kann der Mann Feuerwehrmann, Ernährer, Entertainer und Weltretter in einem sein. Dort wird gelacht, geredet und philosophiert. Dort, wo es um die Wurst geht, ist Mann dran am Leben, am Puls der Zeit, mit-tendrin in den Siegen und Niederlagen des Alltags. Und genau dort, wo es heiß wird, dort, wo die Steaks und das Leben gewendet werden, will dieses Buch auf vierfache Weise das Miteinander von Männern (und Frauen) bereichern.

„Grillen mit Herz und Feuer“ will einladen zum FEIERN. Es ist wichtig, sich in den Herausforderungen des Alltages immer wieder paradiesische Rückzugsorte zu gönnen. Inmitten des Graus einmal mit Freunden, Nachbarn, Kollegen ... ungezwungen lachen, fachsimpeln, alle viere

von sich strecken, gemeinsam das Glas oder die Flasche zu erheben und sich und das Leben zu feiern im Sinne von Teresa von Ávila: „Wenn Rebhuhn, dann Rebhuhn – wenn Fasten, dann Fasten.“

„Grillen mit Herz und Feuer“ will anregen zum GENIEßEN. Genießen ist eine Form der Bewusstseinerweiterung, denn ich nehme wirklich wahr, was Gott uns schenkt. In einer Zeit, in der auch unsere Ernährung von der Maxime „Schneller, höher und weiter“ bestimmt wird, ist dies dringend geboten. Die Lektüre setzt einen Schwerpunkt auf die Qualität der Produkte, auf Klasse statt auf Masse, den nachhaltigen Umgang mit Tieren. Es ist sozusagen eine praktische Einladung nach dem Motto: „Klappe halten, um zu schmecken.“

„Grillen mit Herz und Feuer“ will anstoßen zum DANKEN. In Sirach 30 heißt es: „Gib deine Seele nicht der Traurigkeit hin, und betrübe dich nicht selbst mit deinen eigenen Gedanken. Denn ein fröhliches Herz

ist des Menschen Leben, und seine Freude verlängert sein Leben.“ Danken heißt: mit Gott und Menschen das Leben und seine Gaben feiern. Gerade auch im stillvollen, bewussten und fröhlichen Grillen.

„Grillen mit Herz und Feuer“ will Mut machen zu FREUNDSCHAFTEN. Und wie und wo entstehen diese? An und neben der Feuerstelle. Das Grillen ist ein idealer Ort, um Beziehungen zu bauen und zu vertiefen. Die Wurst oder ein Steak eignen sich hervorragend, um mit seinem Nächsten über Gott und die Welt ins Gespräch zu kommen. Pfarrer Paul Deitenbeck hatte diese Chance erkannt. Er prägte den Satz: „Lieber 'ne kurze Andacht und 'ne lange Bratwurst als umgekehrt.“

In diesem Sinne: Ran an den Grill, liebe Männer (und Frauen). Feiert, genießt, dankt und lebt Freundschaft am Rost.

*Rüdiger Jope,
Chefredakteur Männermagazin MOVVO*

MIT HERZ UND FEUER

Grillen hat mich schon immer fasziniert. Das Feuer, dieser Geruch. Neben dem Kochen und Grillen begeistert es mich in gleichem Maße, wenn ich Gastgeber sein darf.

Wenn ich anderen Menschen etwas von meiner Leidenschaft zeigen kann, wenn ich ihnen mit dem tollen Essen einen Dienst erweisen kann und meine Begeisterung zu sehen und zu schmecken ist, bin ich glücklich.

Meine Grillgeschichte begann in den Jahren 2005/2006, am Anfang noch ganz normal zu Hause. Ab 2007 wurde es dann mehr. Zuerst grillte ich für Freunde, dann auch für deren Freunde, dann zog ich mit meinem kleinen Kugelgrill und meinem ersten kleinen Smoker von Ort zu Ort. Immer wieder wurde mir bewusst, wie viel Spaß ich daran hatte, anderen mit meiner Grill-Leidenschaft eine Freude zu machen.

Ich verbesserte meine Rezepte und war ständig dabei, neue zu entwickeln. Als ich 2008 „Dän grillt“ gründete, rechnete ich nicht damit, dass ich immer mehr Menschen im Grill-Business kennenlernen würde oder dass ich 2011 mit South-Side-BBQ in ein Team komme, das bereits 2010 Deutscher Meister der Amateure wurde, und 2012 mit mir gleich noch einmal. Als wir dann 2013 auch noch den Vize-Meister der Profis stellten, war für mich klar, dass Grillen für mich zum Lebensthema werden würde. Grillen – nicht nur für Wettbewerbe, sondern vielmehr für Freunde und für Menschen, die eine genauso große Leidenschaft für das gegrillte Essen haben wie ich. In den folgenden Jahren ist „Dän grillt“ immer weiter gewachsen. Heute haben wir 16 Mitarbeiter, die sich in Teilzeit für die Firma engagieren. Wir fahren mit mehreren Smoker-Anhängern und verschiedenen Autos durch ganz Deutsch-

land. Geblieben sind die Leidenschaft, das Herz und das Feuer. Und davon möchte ich mit diesem Buch auch an andere weitergeben. Hier setzen sich die Ziele, die ich mit „Dän grillt“ habe, nahtlos fort:

Ich möchte Menschen für das Grillen und die Zubereitung auf dem Rost begeistern. Ich möchte auf die Vorteile von nachhaltigen und saisonalen Lebensmitteln aufmerksam machen. Und ich wünsche mir, dass viele Menschen Grillen als Gemeinschaft und soziales Miteinander erleben.

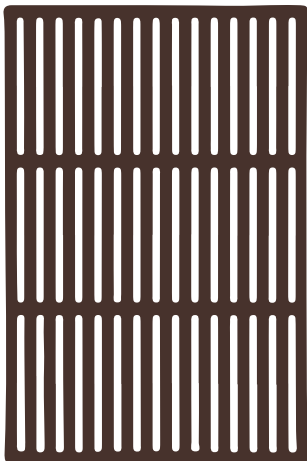


Dän Klein



DER RICHTIGE GRILLROST

»Bei der Auswahl des passenden Grillrosts sollte man sich zuerst fragen: Wofür will ich ihn einsetzen?«



»Für perfektes Branding geht nichts über einen Gussrost.«

In den meisten Grills werden Edelstahlroste verbaut oder mitverkauft. Das wirkt auf den ersten Blick super, denn diese Roste sind ja sehr gut zu reinigen und glänzen wunderbar. Allerdings sollte man immer überlegen, wofür man einen Rost einsetzen möchte.

Möchte ich ein schönes Branding erzeugen – also einen tollen Abdruck des Rostes erhalten –, dann ist das nur möglich, wenn man auch einen Rost verwendet, der entsprechend viel Hitze auf das Grillgut transportiert. Außerdem soll dabei natürlich das Grillgut nicht ankleben. Für Brandings ist der Gussrost berühmt und deshalb hier die Empfehlung.

Ein Gussrost „lebt“. Er nimmt Fett beim Grillvorgang auf und gibt es auch wieder ab. Deshalb ist es ganz wichtig, dass man solche Roste nicht mit Spülmittel reinigt. Sie werden einfach vor Gebrauch gut erhitzt. Dabei stirbt alles, was nicht auf den Rost gehört. Danach fettet man den Rost entsprechend ein und legt das Grillgut auf. Wir fetten unsere Gussroste und Gussplatten mit Trennfett – einer Mischung aus Druckluft und pflanzlichem Fett. Man kann aber auch sehr gut ein fettes Stück Speck nehmen. Nach dem Grillen kann man den Rost einfach abkühlen lassen. Eine abschließende Reinigung entfällt, da man den Rost ja erst wieder reinigt, wenn er das nächste Mal benutzt wird.

Für Grills, die einfach nur einen Rost als Halterung benötigen, wie zum Beispiel ein Smoker, ist ein Edelstahlrost allerdings sehr gut geeignet. Er dient dort ja primär als Auflage. Da die Energieeinwirkung im Gegensatz zum direkten Grillen niedriger ist, wird der Rost auch nicht so heiß, dass das Fleisch anklebt. Edelstahlroste sind in solchen Fällen auch leichter zu reinigen.



RIND

Rind ist ohne Frage eine der edelsten Fleischsorten für den Grill. Es ist mir allerdings ein großes Anliegen, dass man nicht nur ausgesuchte Filetstücke verwendet. Deshalb habe ich in diese Kategorie auch einige Rezepte mit besonderen Fleischteilen eingefügt.

Wir grillen zum Beispiel sehr gern Skirt Steak. Das ist tatsächlich ein besonderes Stück, denn Skirt steht für Zwerchfell. Auch das Picanha – den Tafelspitz – kennen wir in Deutschland eigentlich nur als Suppenfleisch.

Grundsätzlich kann man über Steaks sagen, dass sie immer dick genug geschnitten werden sollten. Für mich ist eine Dicke von zwei bis drei Fingern ein gutes Maß. „Das ist ein ganz schön dickes Steak“, wird der eine oder andere denken. Man sollte jedoch bedenken, dass es am Ende möglichst viel perfekt medium gegrilltes Fleisch geben soll. Und ich rechne bei einem solchen Steak nicht damit, dass ich es alleine esse. Ein solches Steak wird nach dem Grillen am besten in Tranchen geschnitten. Diese salzt und pfeffert man und stellt dann das Steak geschnitten auf den Tisch. So kann sich jeder bedienen und am Ende bleibt nur der Knochen übrig.

Beim Rindfleisch sind Geschlecht, Rasse, Haltung und Reifung wichtige Faktoren. Es gibt Rassen, die haben grundsätzlich bessere Fleischeigenschaften. Es sollte möglichst viel intramuskuläres Fett angesetzt worden sein. Hier kommt auch das Geschlecht ins Spiel. Ochsenfleisch schmeckt stark nach Rind. Färsenfleisch ist bereits milder und vor allem sehr zart – auch bei kürzerer Reifedauer. Jungbullenfleisch ist sehr fest und leider auch oft nicht zart zu bekommen, wird aber am meisten verkauft. Bei der Reifung scheiden sich die Geister. Meiner Meinung nach ist alles ab drei Wochen und bis sechs Wochen gut. Gerade in den Wochen fünf und sechs tut sich noch einmal einiges. Aber es hängt auch viel vom Reifeschrank oder der Reifekammer ab. Und natürlich ist das Ausgangsmaterial immer entscheidend. Denn beim Reifevorgang kann nur das zum Vorschein kommen, was bereits im Fleisch vorhanden war.

Die Haltung der Tiere ist vor allem deshalb wichtig, weil bei reiner Grasfütterung keine gute Marmorierung zu erreichen ist. Es braucht die kräftigen Futterzusätze wie Mais oder Ähnliches. Nur damit kann das Rind noch mehr Fett im Körper anlagern. Dazu kommt Bewegung, die dafür

sorgt, dass das Fett auch verteilt wird und die natürlich die Muskeln wachsen lässt. Und je weniger Zusatzmittel oder Medikamente nötig sind, umso besser.

Bei allen Zubereitungsarten beim Rind sind meine Kerntemperaturangaben auf die Garstufe medium bezogen. Verwendet man Rindfleisch, das trocken gereift ist, verschiebt sich die Kerntemperatur nach unten. Durch den Reifeprozess ist weniger Flüssigkeit im Fleisch und dadurch wird es schneller gar und dann trocken.

Rindfleisch sollte man – falls möglich – immer am Knochen grillen. Der Knochen erhitzt sich zwar stärker und so entsteht ein Bereich im Fleisch, der schneller gart, aber gleichzeitig schützt der Knochen vor zu viel Hitze und wirkt so wie ein Puffer. Für mich gilt immer die Regel: „Wo ein Knochen dran ist, lasse ich ihn dran.“

Wild sollte man immer gut durchgaren. Das ist leider notwendig, da das Fleisch zwar begutachtet wird, man aber aus gesundheitlichen Gründen trotzdem auf Nummer sicher gehen sollte.

FLEISCHTABELLE RIND

ZUSCHNITT	INFOS	GRILLMETHODE
TAFELSPITZ	Auf möglichst starke Marmorierung achten. Am Spieß grillen.	indirekt oder direkt
PORTERHOUSE-STEAK	Ein Steak aus dem Rücken. Hat deutlich mehr Filetanteil als das T-Bone. Auf möglichst starke Marmorierung achten. Steakdicke: 4 cm oder mehr.	indirekt oder direkt
T-BONE-STEAK	Steak aus dem Rücken. Kleiner bis kein Filetanteil. Auf möglichst starke Marmorierung achten. Steakdicke: 3 cm oder mehr.	indirekt oder direkt
RINDERBRUST	Perfekt geeignet für Beef Brisket. Immer mit Fettdeckel grillen. Langzeit-Schmorstück.	Low & Slow BBQ
SHORT RIBS	Perfekt für BBQ. Sollte möglichst durchwachsen sein und viel intramuskuläres Fett haben.	Low & Slow BBQ
ZWERCHFELL	Äußere Haut vor dem Grillen entfernen. Am Stück grillen und am Ende gegen die Faserrichtung aufschneiden.	indirekt oder direkt
ENTRECÔTE	Auf starkes Fettsauge und möglichst starke Marmorierung achten. Wird aus dem Übergang zwischen Rücken und Nacken geschnitten. Steakdicke: 3 cm oder mehr.	indirekt oder direkt
ROASTBEEF	Günstigstes Steak. Möglichst mit Fettdeckel grillen. Wird komplett aus dem Rücken geschnitten. Auf möglichst starke Marmorierung achten. Steakdicke: 4cm oder mehr.	indirekt oder direkt



FETA- PREISELBEER- BURGER

Den Burger-Bun antoasten, mit Salat belegen und darauf das gegrillte Patty legen. Auf das Patty gekrümelten Feta streuen und darauf die Preiselbeeren mit einem Löffel verteilen. Wer mag, streut für mehr Crunch noch Walnüsse darüber. Brötchendeckel auflegen.

ZUTATEN

Burger-Bun
Patty
Salat
Feta
Preiselbeeren
ggf. Walnüsse

BACON-CHEESE- BURGER

Den Burger-Bun antoasten, mit Salat belegen und darauf das gegrillte Patty geben. Die Reihenfolge der weiteren Zutaten kann variieren. Entweder legt man den Bacon direkt aufs Patty und fügt dann Zwiebeln und Tomaten hinzu oder man legt die Zwiebeln auf das Patty und schichtet dann Bacon und Tomate darüber. Die Zwiebeln können zuvor karamellisiert werden. Dafür die Zwiebeln in einer Pfanne mit Butterschmalz kurz anrösten, etwas Butter hinzufügen, um den Geschmack zu erhöhen und dann gegen Ende etwas Zucker dazugeben.

ZUTATEN

Burger-Bun
Patty
Käse, Salat
Bacon, Zwiebeln
Tomate



PHILLY-STEAK- BURGER

Das Roastbeef-Steak grillen und in Streifen schneiden. Sahne erhitzen und den Cheddar darin auflösen, bis eine zähflüssige Soße entsteht.

Auf dem angetoasteten Burger-Brötchen die Steakstreifen verteilen. Mit karamellisierten Zwiebeln belegen und anschließend mit der Cheddar-Soße übergießen. Den Brötchendeckel auflegen.

ZUTATEN

1 Roastbeef-Steak
Burger-Bun
karamellisierte Zwiebeln
Sahne
Cheddar



AUBERGINEN- ZUCCHINI- BURGER

Die Auberginen in große Scheiben schneiden. Anschließend salzen, pfeffern und ca. 30 Minuten warten. Während dieser Zeit die Zucchini in Scheiben schneiden. Dann beide Gemüsesorten direkt angrillen und indirekt noch etwas ziehen lassen. Gegen Ende den Cheddar auf die Aubergine legen. Auf den getoastete Burger-Bun legen.

ZUTATEN

1 Aubergine
1 Zucchini
Burger-Bun
Cheddar



GENAGELTER LACHS

ZUTATEN

Lachsfilet
Senf
Limettensaft
Salz und Pfeffer

blanke Stahlnägel
ein Holzbrett

KERNTEMPERATUR

49 Grad

Das gesamte Lachsfilet mit einer Glasur aus Senf, Limettensaft, Salz und Pfeffer bestreichen. Anschließend das Filet mit der Hautseite nach unten auf ein Holzbrett nageln. Niemals Zinknägel verwenden und die Nägel möglichst nur am Rand einschlagen, mit einem Abstand von ca. 5 cm zueinander.

Das Brett nun mit Steinen so fixieren, dass es leicht schräg vornüberhängend ins Feuer schaut. Je nach Größe des Grills kann es auch in den Rost geklemmt werden. Die starke Hitze des Feuers gart den Lachs langsam durch. Die Glasur immer wieder mit einem Pinsel auftragen. Dadurch, dass sie so flüssig ist, wird sie wieder herunterlaufen. Deshalb muss der Vorgang immer wieder wiederholt werden. Je mehr Senf man in die Glasur gibt, desto stärker dickt sie an (und läuft dann nicht mehr so schnell herunter). Allerdings verändert sich auch der Geschmack.





GEGRILLTE AVOCADO

ZUTATEN

1 Avocado,
ca. 6 kleine Kirschtomaten
1 Zwiebel
1 Scheibe Feta
Salz, Pfeffer
ggf. Kräuter wie Basilikum,
Rosmarin

Avocado halbieren und den Kern entfernen. Das Loch etwas vergrößern. Tomaten würfeln, Zwiebel hacken und Feta in Stücke schneiden. Alles vermischen und kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Die Masse sollte leicht überwürzt werden, da das Zuviel an Würze in die Avocado zieht. Zusätzlich kann man auch Kräuter wie Rosmarin oder Basilikum untermischen. Die Füllung in die Avocado geben und alles indirekt grillen, bis sich die gesamte Masse gut erwärmt hat.

